

# Золотая Лестница

ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И  
БИЗНЕС  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
“ЛОГОС”

№ 19 (124)  
среда 05 октября 2011 г.

## Психология успеха

### События

Осень. Сказочный чертог,  
Всем открытый для обзора.  
Б.Пастернак

Миновало двенадцатое лето 21 века, и наступила осень — и так из года в год в череде событий Природа дает нам свои уроки. Осень — это когда заканчивается то, что было начато

## Заботливые сердца — прекрасный Мир

весной, и начинается то, что закончится весной. Примеры для подтверждения такого взгляда можно найти не только в Природе, но и в традиционной Культуре, и в современной Школе. Одним из ярчайших учеников-учителей этой Школы жизни является Альберт Швейцер, автор концепции биогенной культуры, получивший Нобелевскую премию мира в середине 20 века в знак благодарности за те усилия, которые он прилагал, посвящая свой талант другим людям.

Если быть внимательным, то мы можем найти много таких людей, среди тех, кто нас окружает. А если быть чутким, то всегда будут люди, которым необходима наша забота. У нас есть убеждение, что Профессиональная Психотерапевтическая Лига как раз и объединяет таких внимательных и чутких людей.

Мы расскажем о нескольких проектах, которые уже реализовались благодаря усилиям многих членов ППЛ РФ. Их начало было стремительным в незабываемый всеми участниками период проведения II Причерноморского декадника ППЛ в мае этого года. Благодаря созданной организаторами творческой атмосфере во время декадника проходило множество замечательных встреч, часть из которых и стали такими рабочими проектами, реализованными на базе ДСОЛ «Кавказ» (руководитель — член-корреспондент, академик Академии педагогических и социальных наук РФ, заслуженный учитель Кубани, к.п.н., Леднева Л.С.).

В «Кавказе» осуществляется замечательная «Программа организации активного отдыха и обучения детей в 2011 году», направленная не только на обеспечение разностороннего развивающего активного отдыха детей и подростков,



кадров и сотрудников психологической службы (вице-президент ППЛ, доцент, к.м.н. Чеглова И.А.);

- «Психология успеха» — на разработку и внедрение инновационных технологий в реализации программы в условиях детского санаторно-оздоровительного лагеря «КАВКАЗ» (Центр психологии и бизнес-консультирования «ЛОГОС» г. Краснодар (директор — Силенок И.К.)

- «Мастерская будущего: заботливым сердцам — прекрасный Мир» — на практическую подготовку более 100 юных летних смен лагеря к ежедневной реализации «Программы» (консалтинг — тренинговая группа «Вершины мастерства» — Голубев В.Г., Сёмов И.В., Олейников Н.В.)

В середине сентября на базе ДСОЛ «Кавказ» прошёл XVI Форум организаторов детского и молодежного отдыха и оздоровления, проводимый по инициативе Общероссийской Ассоциации «Дети плюс» при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования и науки

Российской Федерации, Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования в составе 192 представителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, уполномоченных по организации и обеспечению отдыха и оздоровления детей и молодежи, руководителей и представителей учреждений отдыха и

оздоровления из 32 регионов Российской Федерации. В рамках этого форума проводился Всероссийский конкурс программ и научно-методических разработок «Наука и практика обеспечения детского и молодежного отдыха» — 2011.

На этом конкурсе были представлены 60 программ и научно-методических разработок из 13 субъектов РФ (г. Москва, Республики Башкортостан и Саха (Якутия), Воронежская, Липецкая, Нижегородская, Омская, Ульяновская, Оренбургская области и др.) в 14 номинациях. Проекты членов ППЛ удостоены дипломов гран-при Министерства образования и науки РФ, Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ, Общероссийской Ассоциации «Дети плюс» в номинациях:

- «Профессиональная подготовка управляемых кадров и сотрудников психологических служб» за инновационный подход в формировании стрессоустойчивости;

- «За разработку и внедрение инновационных технологий в реализации программы «Психология успеха» в условиях детского санаторно-оздоровительного лагеря «КАВКАЗ»;

- «Программы по обеспечению занятости детей и молодежи в каникулярный период» за инновационный подход в развитии биогенной культуры в условиях временного детского коллектива;

**Василий Голубев**  
психотерапевт,  
психолог-психоаналитик, бизнес-тренер (IIMD), Коуч (ICSTH),  
действительный член  
и официальный преподаватель  
и супервизор практики Регионального класса  
ППЛ РФ, г. Краснодар.

### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



ТЕАТР  
АРХЕТИПОВ.  
ПАРАД  
РОЛЕЙ

С точки зрения клинической характерологии архетипу Мага можно поставить в соответствие аутистический характер с его идеалистическим мироощущением, признанием в качестве подлинной реальности мира изначального Духа, концептуально-теоретическим отношением к реальному внешнему миру.

стр. 2



Современные  
возможности  
использования  
музыки в терапии

Различают пассивную (рецептивную) и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии клиентам предлагаются прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения

стр. 3



Семья.  
Свобода.  
Благодарность.

Какие малоосознаваемые силы побуждают женщину подталкивать своего мужчину к измене? Конечно же, один из распространенных мотивов, это выгодная роль жертвы в ситуации измены.

стр. 4

История  
одной девушки:  
**КРИЗОС**  
**ЗЕРКАЛО**

Под словом «идеал» многие девушки подразумевают стройных моделей с подиумов и глянцевых страниц и стремятся быть на них похожими. В помощь приходят диеты, ограничения, физические упражнения, но для некоторых девушек похудение превращается в игру со своим же здоровьем.

стр. 5

**ВНИМАНИЕ!**  
ГАЗЕТА  
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»  
объявляет подписку  
на 2-ое полугодие 2011 г.  
начиная с ноября месяца  
стоимость — 42 руб. 20 коп.

Подписная цена  
на месяц — 21 руб. 10 коп.

Подписной индекс: 52156

Справки по телефонам:  
(861) 253-23-96  
(988) 247-33-46

### События

Всемирный День —  
День Пожилого Человека,  
И мы судьбу благодарим,  
За хрупкие сердца  
чуть меньше века,  
Которым мы почет храним.  
Вы подарили нам стремление,  
И верность очагу семьи,  
За все земные достижения,  
Мы в этот день Вам отдалим  
Свои награды и призвания,  
Свои победы и цветы,  
Весенних дней очарованье,  
И сокровенные мечты

1 октября во всем мире отмечается  
День пожилого человека.

В этот день в Краснодарском местном отделении партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» за праздничным столом с чаем и пирогами собрались те люди, которые, несмотря на свой возраст, будут всегда молоды душой, полны сил, задора и новых свершений. Среди них секретари и активисты первичных отделений Западного

## Песни молодости нашей

внутригородского округа г. Краснодара: Мазицина Р. Т., Кофанова Т. Б., Татаренко Г. В., Дзюбина В. Ф., Фокина Г. Г., Самараковская М. Я., Бруй Л. К., Шнырь Т. П., Казакова А. К., Коротенко А. П. Центрального внутригородского округа г. Краснодара: Скрипченко М. С., Кучинская Е. И., Арчакова В. И., Березенцева Е. М., Чередникова А. И., Каверина Л. И., Каверин, Подвласова В. И., Дудка Н. Н., Тимченко А. В. Карасунского внутригородского округа г. Краснодара: Нескородова Л. Е., Павлова Н. Г., Левицкая Е. А., Пластинина Н. М., Тимофеева Е. С., Мирко Т. И., Кондратьева Г. С., Чайникова Л. Н., Жилина Л. А., Скворцова В. В., Козлова Г. Е., Любченко Е. Н., Ткачева Т. Л. Прикубанского внутригородского округа г. Краснодара: Клещукова Л. М., Мархина О. Н., Кузнецова И. С., Головина Р. С., Хорошилов В. И. А так-

же заместитель председателя городского Совета ветеранов г. Краснодар ветеран Любченко Э. Б., председатель комитета по патриотическому воспитанию городского совета ветеранов Жалиев Д. Г., ветераны труда Володько О. К., Дмитриева Л. В., Кузьмина Л. П.

В этот день каждый гость мог окунуться в атмосферу своей молодости, вспомнить любимые песни, любимую музыку. Недаром организаторы совместили два праздника — День Пожилого человека и День Музыки.

Празднование началось с романса «Белой акации гроздья душистые» в исполнении председателя комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» И.К. Силенок. Именно эта песня смогла навеять на гостей былые воспоминания, чувства и эмоции. Всех участников продолжение на 4 стр.



С точки зрения клинической характеристики архетипу Мага можно поставить в соответствие аутистический (шизоидный, замкнутый-углубленный) характер с его идеалистическим мироощущением, признанием в качестве подлинной реальности мира изначального Духа, концептуально-теоретическим отношением к реальному внешнему миру. Люди с таким характером склонны к символике, философичны. Из психологических защит им свойственны рационализация и вытеснение. Психологическая защита в виде рационализации обеспечивает логическое объяснение тяжелого и трудного в рамках субъективно правильной внутренней концепции мира, одной из основных черт которой является ощущение бессмертия своей личности, связаннысти ее с вечным и бесконечным Духом. Вытеснительная защита у таких людей может также присутствовать, обеспечивая им возможность концентрации внимания на том, что для них в данный момент важнее всего.

Психотерапевтическая помощь таким людям в страдании — в обнаружении проявлениях красоты и гармонии в окружающей действительности. Примеры творчества людей с аутистическим характером: художники Модильяни, Борисов-Мусатов, Боттичелли, писатели и поэты Пастернак, Лермонтов, Тютчев, Ахматова, Блок. Профессор Бурно и его ученики отмечают, что даже у детей с аутистическим характером нет обычной зависимости от взрослых, чувствуется удивительное присутствие потаенно-внутренней жизни, связанной с их определенной природной самостоятельностью, независимостью «Я» от внешних воздействий и событий.

С точки зрения структурной модели транзактного анализа Э.Берна в душе человека с аутистическим характером живет интуитивный и любознательный Ребенок, исследователь и мечтатель, этакий Знайка. Родитель увлечен созерцанием и оценкой его творчества, подчас не очень доброжелательной, и вечными сравнениями с успехами окружающих. Это расстраивает Ребенка и вынуждает искать материала для творчества в себе самом, в печатном слове, в природе, ставя и решая фундаментальные вопросы, и, порой, с опаской и любопытством поглядывая в мир людей. Взрослый занят наблюдением за перипетиями этих высоких отношений и добычей материалов для Детского творчества.

Мне в одиночестве лучше,  
Легче и проще мечтать  
О далеких миражах, о волшебных дарах,  
Что когда-нибудь под ноги мне упадут...  
О бескрайних морях, об открытых дверях,  
За которыми верят, и любят, и ждут  
Меня...  
(Ю.Лоза)

Не могу не привести здесь вот такой поэтический образец, отражающий призрачно-прозрачную атмосферу этих мечтаний. Владимир Сергеевич Соловьев, поэт и историк, ярчайшая звезда русского символизма:

\*\*\*  
Бескрылый дух, землею полоненный,  
Себя забывший и забытый бог...  
Один лишь сон, и снова, окрыленный,  
Ты мчишься прочь от суетных тревог.

Небесный луч знакомого блескания,  
Чуть слышный отзвук песни неземной,  
И прежний мир в немеркнувшем сияньи  
Встает опять пред чуткою душой.

Один лишь сон — и в тяжком  
пробуждены  
Ты будешь ждать с томительной тоской  
Вновь отблеска нездешнего виденья,  
Вновь отзыва гармонии святой.

И кусочек блестящей пародии на его стихи, которую написал В.Я. Брюсов. Пародия, которая очень точно отражает утонченную надмирность аутистического творчества:

Мандрагоры имманентные  
Зашуршали в камышах,  
А шершаво декадентные  
Вирши в видах ушах...

Но этот Ребенок не только мечтает. Он сохраняет связь с Началами Мира и не боится объяснять реальность по-своему. Он может себе позволить выйти за пределы общепризнанного. Так, Эйнштейн в детстве спросил себя: «Что будет, если человек, сидя верхом на солнечном луче, посмотрится в зеркало? Увидит ли он там себя?» Отвечая на этот вопрос, он создал теорию относительности.

# ПАРАД РОЛЕЙ

## ДОМ МАГА.

### ИНТУИЦИЯ, ИНФОРМАЦИЯ, ЧУДО.



Нам тайны нераскрыты раскрыть пора —  
Лежат без пользы тайны, как в  
копилке, —  
Мы тайны эти скоро вырвем у ядра —  
И вволю выпьем джина из бутылки!  
(В.С.Высоцкий)

Научный интерес при этом практически безграничек, и, если его вовремя не обуздать, может привести к весьма серьезным последствиям:

...Трескают финики в Нерюнгри,  
А в Сахаре снегу — ну просто невпроворот.  
Это гады-физики на пари  
Раскрутили шарик наоборот!  
(А. Галич)

Мир, в котором живет наш герой — это красивая и жутковатая фантазия, сказка...

Где разорвана связь между Солнцем и птицей рукой обезьяны,  
Где рассыпаны звезды, земляника  
да кости по полянам,  
... Где надежда на Солнце таится  
в дремучих напехах,  
Где по молниям-спицам танцует  
гроза-королева,  
... Где молчание подобно топоту табуна,  
А под копытами — воля.  
Где закат высекает позолоченный мост  
Между небом и болью...  
(К.Кинчев)

Здесь ожидают и обретают душу предметы и явления природы, и он общается с этими душами, но людей там нет. Ему достаточно самого себя, и поэтому даже в многомиллионном городе он сам по себе, и взаимодействует напрямую с самим городом, вернее, с его душой, а совсем не с его обитателями. Он — Хранитель и Поверенный тайн этой большой души. Он чувствует ее как никто другой. Он свой в разговоре крыши и облаков. Земли и Неба... На равных...

\*\*\*  
Полупаук-полулебедь,  
Я шагнул в ночь,  
Чтобы сложить костер в честь Лысой горы...  
Земля кромсала небо штыками  
могильных холмов,  
Земля шипела: «Сгоришь», но небо  
пело: «Гори!».  
Я шагнул в ночь, и звезды легли на  
асфальт,  
Радугу бензиновых луж я плеснул  
облакам, —  
Мне хотелось, чтобы город чувствовал небо  
Каждым первом, каждым окном,  
Мне ли было не знать, как не хватает  
любви  
Этим большим городам?  
(К.Кинчев)

\*\*\*

самой — новые профессиональные горизонты и хорошие перспективы в материальном плане. Но она никак не могла представить этот проект руководству. Все время ей что-то мешало. Какие-то случайности. Она все собиралась и собирается сделать это. Шло время. Весна сменилась летом, затем наступила осень, потом — зима. И вот, идя на согласованную, наконец, презентацию в центральный офис фирмы, женщина поскользывается и ломает ногу. А перед тем, как выпасть на работу, Оксана приходит на консультацию с запросом о внутреннем сопротивлении собственному развитию. В нашем рабочем пространстве Театра архетипов она по очереди занимает позиции Короля, Воина, Принца, и из каждой роли сообщает, чем замечателен и желателен проект в том или ином аспекте. Принцу — ужасно интересно, «как все это будет». Воин ждет — не дождется, когда же можно начать действовать, приближая благословенный день повышения по службе. Король уже давно взвесил все политические преференции этого дела и подготовил к его реализации все, что в его власти. Словом, полное благополучие. И только в Доме Шута клиентка сначала хихикала, потом задумалась и сказала: «Но это же очевидно! Проблема — там» и указала на Дом Мага. Войдя по моей просьбе в Дом Мага, она с удивлением обнаруживает в своих ощущениях что-то огромное и нечеловечески мощное: «Я кажусь себе здесь невероятной громадиной. Меня как будто распирает изнутри, и я столько всего могу сделать, и очень много делаю. Но почему-то не как человек, а как что-то другое, составное, сложное, как из кирпичей, что ли... не знаю... Странно...». На мой вопрос, а имеет ли эта фигура отношение к личности Оксаны, последовал ответ, что связь очень незначительная. «Похоже, Оксана у меня на службе», — произнесла клиентка из этой роли. И тогда я предположила, что, вероятно, речь шла о психологическом слиянии клиентки с огромной транснациональной корпорацией, в которой она работала. Подтверждением моему предположению был облегченный взгляд клиентки, после чего она буквально «выпрыгнула» из этой роли, но за пределы области, обозначающей Дом Мага, не вышла. Тогда я попросила ее вчувствоваться в свои ощущения и рассказать мне, как теперь обстоят дела. Клиентка сказала, что ее Маг, наконец, смог «отлипнуть» от корпорации. Это слияние помогло ей почувствовать и представить себе потребности организации, и это знание дало начало идею проекта. Но на реализацию идеи сил уже не было — «все ушло на поддержание слияния. А теперь я могу сосредоточиться на практической работе. Мое внимание со мной. Я свободна».

Карл Густав Юнг писал, что интуиция познает объекты через слияние с ними. Я вспомнила это определение, и мы с Оксаной немножко посмеялись, говоря о необходимости периодически в профилактических целях «отскребать интуицию от познаваемых объектов».

И точно так же, как женщинам удается решить многие свои проблемы, получив доступ в пространство своего внутреннего Мага, мужчинам так же бывает важно «подружиться» со своей внутренней Ведьмой. Как это произошло с Виталием, владельцем и руководителем небольшой фирмы, которого беспокоила крайняя нерешительность в ряде управлеченческих задач. «Не вижу вариантов, действовать вслепую боюсь, поэтому тормозжу». Когда мы стали работать с Театром архетипов и очередь дошла до Дома Мага, у клиента возник образ несчастной больной старушки, задыхающейся в затхлом, замусоренном, пыльном помещении, сплошь заросшем паутиной.

Клиент узнал Бабу-Ягу, призванную помочь Ивану-царевичу выйти на дорогу к столице. Но она не могла этого сделать, поскольку была больна. Причина болезни — ее забыли, ее мудрость никому не нужна. И ей больно видеть, как люди совершают фатальные ошибки, потому что им просто не приходит в голову обратиться к ней. Последовала просьба клиенту зафиксировать внимание на этом персонаже и отслеживать, что происходит. Под лучом внимания старушка стала постепенно преображаться. К ней вернулись силы, она прибрала свое жилище и нашла завалившийся под лавку волшебный клубок, который и был вручен Ивану-царевичу. В ответ он выразил уважение к древней мудрости Бабы-Яги и нашел дорогу к столице, где и стал царем.

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

# Современные возможности

Проводим разговор о музыкотерапии. Различают пассивную (рецептивную) и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии клиентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие как дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. При активной музыкотерапии клиенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.). Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном созидачестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того формируется выдержка и самоконтроль. Многие элементы, выработанные в музыкотерапии, также используются в практике музыкального образования.

Выделяют и интегративные формы музыкотерапии. Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Сегодня музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыкования и др. Она все более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

Научные исследования показали, что построение большинства музыкальных произведений великих мастеров подчинено строгой математической логике, которая, конечно же, не осознавалась гениями искусства в момент творения. В частности, речь идет о логике, количестве и соотношении длинных и коротких повторов. Воспринимая музыкальное произведение, слушатель всегда создает в своем воображении параллельно разворачивающуюся музыкальную структуру, в основе которой лежат механизмы опережающего отражения, когда каждый новый стимул не только ожидается, но и активно запрашивается извне. Совпадение ожидания с реальным развитием музыкальной фразы, по мнению В. С. Лобзина и М. М. Решетникова, и создает то прекрасное чувство удовлетворения, обычно характеризуемое как эстетическое восприятие. Музыкальное произведение, полностью состоящее из неожиданностей («акофония»), также, как и бесконечно тянущаяся нота, не только не вызывает эстетических ощущений, но может приводить и к психическим нарушениям. Конечно же, помимо рассмотренных эффектов, существенное значение имеют культурные установки и социализация восприятия. Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании устойчивого и высокого трудового ритма.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

катарсис — эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;

облегчение осознания собственных переживаний;

конфронтацию с жизненными проблемами;

приобретение новых средств эмоци-



## использования музыки в терапии

отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения, и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва.

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. Механизм воздействия музыки на человека в процессе труда можно понять, исходя из учения А. А. Ухтомского о доминанте.

Проявление доминантного возбуждения в определенной совокупности нервных центров лежит в основе деятельности, но устойчивость доминанты может нарушиться, могут возникнуть признаки лабильности центров. И вот тогда дополнительный ритмический раздражитель способен как бы раскачать центральный нервный прибор и ускорить процесс усвоения ритма, восстановить нарушенный уровень усвоения ритма, лежащего в основе образования доминанты.

Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движений и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему — двигательный стереотип. Проверенные учеными наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой показали, что сильное физиологическое воздействие на организм производят только хорошо известные классические и народные мелодии. Поэтому, используя музыку в качестве вспомогательного лечебного средства, нужно учитывать соответствующие вкусы отдельных людей.

Выявлено, что ритмы маршей, рассчитанных на то, чтобы сопровождать отряды войск в длительных походах, обычно чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. И при таком ритме музыки действительно можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны, их темп усиливают до 72 тактов в минуту. Это несколько превышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, поэтому такие марши с ритмом 2/4, 4/4 оказывают бодрящее мобилизующее воздействие. В исследованиях также показано, что ритмы вальса 3/4 оказывают успокаивающее воздействие.

Не меньшей силой воздействия, чем

ритм, обладает музыкальная интонация. Музыка использует в качестве своей основы как первичные голосовые реакции — плач, смех, крик, физическим механизмом которых служит безусловный рефлекс, так и развившиеся позднее на их основе условные интонации, в которых больше социального, обобщенного значения. Такое сочетание различных интонационных основ обеспечивает наибольшую выразительность.

Среди музыкальных инструментов можно выделить лидеров по воздействию на состояние человека. Наибольшее влияние оказывает органная музыка.

Кроме того, при подборе музыкальных произведений необходимо учитывать психологические свойства нервной системы лиц, подвергающихся воздействию музыки. В одном из исследований А.А. Коротаев (1973) показал, что в спокойной ситуации направление изменений в деятельности лиц с «сильной» и «слабой» нервной системой под влиянием приятной и неприятной музыки оказывается одинаковым: приятная — улучшает деятельность, а неприятная — ухудшает.

В напряженной ситуации направление изменения в деятельности у лиц с

«сильной» и «слабой» нервной системой под влиянием приятной и неприятной музыки оказалось противоположным. Понятная 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.

Однако, как позволили установить результаты динамики, это ухудшение деятельности у «слабых» под влиянием приятной музыки происходит не сразу с включением музыкальной передачи, а лишь спустя 13-15 минут. До этого же момента наблюдалось улучшение деятельности. В этом же исследовании отмечается отрицательное влияние неприятной музыки, которая в напряженной ситуации сильнее воздействует на сильных, а слабые не обращают внимания, как бы отключаются.

В связи с этим следует рекомендовать ограничивать музыкальное воздействие в зависимости от силы нервной системы в спокойной ситуации 20-30 минутами (перерыв, окончание работы), а в условиях напряженной работы 10-15 минутами.

Как показали социологические исследования, в которых изучалось отношение к функциональной музыке, только шесть % опрошенных относятся к ней негативно. В основном это были лица старше 40 лет. Поэтому нередко пожилые учители отрицательно относятся к музыкальным паузам, что связано с возрастными изменениями. При этом верхняя граница слуха человека значительно снижается, вследствие чего звуковые колебания от 10000 Гц и выше ему могут быть не слышны. Результаты исследования, проведенного учеными среди лиц сорокалетнего возраста, показывают, что верхняя граница чувствительности слуха каждые шесть месяцев снижается примерно на 80 колебаний в секунду.

Подростки и юноши живой реагируют на музыкальные передачи. Музыка для них может быть одним из эффективных средств образования и поддержания динамического стереотипа, особенно в деятельности, имеющей определенную ритмичность (физкультура). Способность музыки захватывать своим ритмическим строем, активно стимулировать и регулировать движения человеческого тела делает ее незаменимым компонентом всевозможных видов лечебной ритмики и физкультуры.

Решение вопроса об использовании музыкальных произведений в ходе коррекции психологических и физиологических процессов требует специально остановиться на применении музыки в комнате отдыха, во время проведения сеансов психологической разгрузки, ау-

тотренинга и других психо-профилактических мероприятий.

Применение музыкального сопровождения занятий аутотренинга существенно повышает их эффективность. Слияние формул самовнушения и музыкальных фраз в единое целое или «наслаждение» формул самовнушения на музыкальные фразы является обязательным условием, поэтому при подборе музыкальных произведений необходимо тонко чувствовать произведение, чтобы постараться «попасть в такт».

В ходе проведения сеансов отдыха, аутогенной тренировки (за исключением последней фазы «мобилизация») музыка должна звучать очень тихо, находясь как бы за кадром, не приглушая звучания текста.

В сложном произведении, передающем бурную смесь настроений, его суммарное; итоговое воздействие трудно, а иногда просто невозможно предугадать. В связи с этим, в психопрофилактических целях не следует брать объемных произведений целиком. Лучше проводить тщательный целенаправленный подбор музыкальных отрывков или произведений малых форм.

В большинстве исследований указывается, что достаточно провести во-

## Золотая листиница

семь-десять сеансов направленного прослушивания музыки. Рекомендуется последовательно прослушивать два-три специально подобранных комплекса, состоящих из трех произведений, вызывающих в итоге сходную реакцию.

Сегодня музыкальную терапию в более-менее широких масштабах используют практически во всех странах Западной Европы. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние великих гениев человечества; индивидуальное влияние отдельных произведений композиторов; влияние на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений; перинатальная музыкальная терапия.

Компьютерное психологическое консультирование (психотерапия) на Западе давно уже не является чем-то инородным в методиках психологической помощи. В России время распространённость Интернета у населения уже довольно значительная и увеличивается год от года. Автор «Вокалотерапия online» является признанным в России арт-музыко-вокалотерапевтом, создателем нового метода «Вокалотерапия — испытывающее пение по В.Г. Рюмину (2000, 2006г.г.). Он придерживается мнения, что психологическое консультирование и психотерапия в формате online может помочь в оказании качественной и профессиональной психологической помощи в России в широком масштабе. Вокалотерапия органично укладывается в формат online, сокращает расстояние «поющим» и, значит, общающихся клиентов в вокальной терапии. Новые технологии, новые образы, интерактивные экраны, Интернет — не отчуждают, а интегрируют клиентов и терапевтов. Культивируется сотрудничество, включённость в общую коммуникативную сеть.

Таким образом, музыкотерапия сегодня обретает перспективу подняться в статусе от технологии разрешения медицинских, реабилитационных, развивающих, коррекционных, и воспитательных задач к экспертной системе активного влияния на личность человека. Соединение медицинских, педагогических, психотерапевтических методов с управляемым музыкальным воздействием — такова суть новейшей парадигмы музыкотерапии как новейшей технологии самоосуществления человека.

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

Эдвард Зигмунд  
студент КубГАУ  
(г. Краснодар)



## Осенний дождь

Мы покидаем тепло уютной,  
светлой квартиры,  
Открыв дверь нараспашку в осеннюю  
сырость  
Горячий кофе или чай на вынос, —  
Сидеть внутри кафе я бы не вынес.  
Посмотри вниз:  
Что этот дождь о себе возомни?  
Он словно циркуль чертит на лужах  
круги!  
Течет по глади реки, что на ладони руки,  
На ресницах блестит и просит простить.  
Он задает тихий ритм, стуком в окно,  
Сгоняет птиц с водостоков и проводов,  
Поливает людей, бегущих домой.  
Одних пачкает грязью, других моет  
водой, —  
Дождь всемогущ — он спустился с небес,  
Чтоб освежить этот каменный лес,  
Смыть печали налет с наших сердец.  
Пред ним все равны и сын и отец.  
Он дарует свободу — подними глаза  
вверх:  
Прохладных капель осени хватит на  
всех!

Сергей Веремеев  
г. Краснодар



## Я вернусь домой...

Я вернусь домой, в теплую осень,  
Заметную бурными листвами,  
Растворенную в иглицах сосен,  
Опаленную красными кистями.

По тропинке, доселе исхоженной,  
Я пройду меж березок задумчивых,  
Мимо рятыни, в старь опорожненной,  
Меж колючих кустарников скрюченных.

Я вернусь в то родное селение,  
Где все сердцу знакомо, не ново,  
Где, как прежде, под небом моление,  
Где звучит еще русское слово.

Где живут эти звуки нетленные,  
Колебания русской народности,  
Монологи певуче-размерные,  
Отражения рабства и вольности.

Там всех ждут, как детей ждут родители,  
Только тропка в березах заветная,  
Если знать вы, конечно, хотите ли,  
Не для всех нас порою заметная.

## ОДИНОЧЕСТВО

Стучит по лужам неуемный дождь,  
И серой пеленой затянут горизонт.  
В надежде, что ты все-таки придешь,  
Я жду, в руках зажав раскрытый зонт.

А капли беспрестанно льются вниз,  
Меняя краски в грязно-серый цвет...  
Я верю, что из ливневых кулис  
Ты выглянешь и подойдешь. Но нет...

Я отойду за занавес дождя  
И скроюсь в сумраке истерзанного дня.  
Как жаль, что вновь не встретил я тебя,  
Как жаль, что ты не встретила меня...

ему изменяет женщина, мы говорить не будем. Это и так понятно. Мужчина уходит. Кстати, добавление к рецепту «как сделать так, чтобы мужчина вас бросил». Если женщина хочет уйти, но не может, а супруг попался стойкий и не дает повода для развода, в ход идет последнее средство — изменить самой... Но не советуем. В такой ситуации мужчины часто бывают склонны к опрометчивым поступкам. И об этом тоже, признаться, пишут в газетах, но уже в рубрике «Криминальная хроника». Однако давайте оставим эти «вредные советы» и вернемся к нашей теме.

Как только женщина узнает, что ей изменили, что она делает? Правильно. Идет к подруге, к психологу, к маме, к сестре... К кому только ни пойдет женщина в такой ситуации! Если женщина добивалась роли признанной жертвы, тогда она сходит ко всем по очереди, а может, даже попытается собрать всех вместе. Этакий домашний консилиум... Если женщина находится в позиции жертвы, то чтобы ей ни посоветовали, она с трагичным видом всех выслушает, но сделает, понятное дело, по-своему — останется с мужем навсегда. Как максимум она симулирует попытку развестись — так, чтобы он уговорил ее остаться. Поведение жертвы очень логично и сообразно ее специфическим целям. Все ей сочувствуют, все ее жалеют, в том числе и муж, который останется с ней навеки. Что тут можно сказать? Умеют же люди... Но не рекомендуем сильно увлечься жертвенным поведением — затягивает, как наркотик. Не успеешь глазом моргнуть, а уже лежишь на больничной койке, и тебе зачитывают смертный приговор... Ой, то есть диагноз. Простите, оговорились. Поведение жертвы часто идет по нарастающей. Человек с таким поведением старается выжимать все больше и больше сочувствия, внимания и жалости из окружающих. А это, знаете ли, чревато. Правда, бывает, что женщина хочет уйти от мужа, но не может или не должна. А что еще хуже — не хочет, но должна. Оно и понятно. Пять поколений женщин в ее семье, к примеру, ушли от мужей как миленькие, а она тут ерепенится. Люблю, мол. Умная какая. Вот тут, конечно, задачка интересная. Женщина влюблена, но зачем то выкидывает такие номе-ра, что у мужа волосы дыбом встают. Он ее тоже очень любит, но о том, что хочет прожить с ней всю жизнь, лучше ей не говорить. А то такое начнется, что греха не оберешься. Стоит ей только понять, что с мужчиной у нее всерьез и надолго, как она сразу стремится разрушить отношения. Это может длиться долго. Кто победит: любовь или семейная традиция? Конечно, любовь. И как часто бывает, в шестом поколении женщина останется с любимым мужчиной на всю жизнь. Но дорогие читатели, вы же прекрасно понимаете, что любви нужно помогать и всячески ее поддерживать. А не так, что любовь одна против всех. Когда на стороне любви превосходящие силы союзников (интеллект, сила воли, способность воспользоваться помощью из вне, и конечно — оптимизм), тогда и происходит то самое «жили они долго, счастливо и весело, и были у них четыре сыночка и лапочка дочка». Как мы уже писали, семейная система имеет способность к самоочищению и самовосстановлению, это мощный механизм, позволяющий ей функционировать и сохранять свою целостность. Если в этот механизм попадает какой-то архаичный мусор, ничего страшного в этом нет. Нужно очистить механизм и он снова заработает, как часы. Система стабилизируется и начнется благоденствие. Прерванное движение любви восстановится и принесет свои плоды.

Алексей Афанасьев  
Мария Афанасьева  
г. Краснодар

## Песни молодости нашей

ли психологи, они читали стихи, пели песни, проводили викторины. Макеева Виктория прочитала в этот день свое стихотворение «Смысл жизни». И.К. Силенок исполнила песни молодости каждого из участников: «Кавалергарды», «Любовь и разлука».

Все гости — люди активные, творческие, а самое главное — молодые душой. Поэтому с удовольствием принимали участие в викторинах и угадывали мелодии их любимых композиций, исполняли каждую песню.

Когда люди поют песни своей моло-

дости, то невольно оказываются в том времени и чувствуют себя такими же, как были когда-то. Поэтому в завершении праздника все гости спели любимые песни разных лет.

Не обошлось в этот день и без подарков. Каждый получил отрез шерстяной ткани от Центра психологии и бизнес консультирования «Логос».

Встреча получилась теплой и душевной. Участники окунулись в атмосферу своей молодости, вспомнили былые годы. Ведь так приятно знать, что ты всегда был и остаешься молодым, не зависимо от своего паспортного возраста.

Екатерина Кондаурова  
г. Краснодар



## Что делает женщина, чтобы мужчина изменил? И что делает женщина, когда мужчина ей изменил?

Это весьма себе интересная тема. Мы даже сказали бы, что очень популярная; правда, обычно формулируют ее по-другому: что делать, если мужчина тебе изменил? А дальше следует ну очень разнообразный перечень советов. (Как

# Семья. Свобода. Благодарность



то: разведись, измени ему в отместку, сделай вид, что ничего не замечаешь — сам образумится, найди ее и расправься с ней, расправься с ним, расправься с собой и т.д. и т.п.) Все эти советы, конечно, абсолютно бесполезны. Точнее сказать, вредны. Но давайте вернемся к нашей теме. Так что же делает женщина, чтобы мужчина ей изменил? Много всего разного и веселого делает женщина, чтобы мужчина ей изменил... Ключевой вопрос даже не в этом, а в том, зачем она это делает? Зачем женщине вести себя так, чтобы мужчина ей изменил? От этого, кстати, и зависит, какой из многочисленных «советов», как поступить в ситуации супружеской неверности, она выберет. Какие малоизвестные силы побуждают женщину подталкивать своего мужчину к измене?

Конечно же, один из распространенных мотивов, это выгодная роль жертвы в ситуации измены. Если вначале подтолкнуть мужчину к измене, а потом грамотно встать в позу жертвы и вызвать в мужчине огромное чувство вины, презрение и ненависть к себе (к мужчине), то рычат управляемых семейными отношениями перейдет в ваши руки. Оно и понятно: мужчина просто чудовище, и если он хочет исправиться, то всю оставшуюся жизнь ему нужно ходить на цыпочках и быть лапочкой. Отличный способ установить свою семейную диктатуру.

Следующий мотив еще проще. Женщина хочет расстаться с мужчиной и потому подталкивает его к измене. О детских решениях и глубоко защищенных стратегиях поведения мы говорили в прошлой статье, поэтому повторяться не будем. Тут, правда, есть несколько вариантов: либо она вышла замуж за этого мужчину в силу ригидности своих семейных установок, либо стремится к разводу по тем же самым причинам. То есть либо это был не ее мужчина, но она должна была выйти замуж за него, либо это был ее мужчина, но она должна выйти за другого (хотя сама и не хочет). Это может про-

исходить осознанно, чаще это происходит полуосознанно, а еще чаще это происходит неосознанно вообще.

Вот, пожалуй, два основных мотива, которые побуждают женщину подталкивать мужчину к неверности. Она либо хочет уйти от него, либо хочет привязать его к себе на веки вечные. И



этого вопроса очень скоро заставят вашего любимого засматриваться на девушки с удвоенным энтузиазмом. А возможно, и не только засматриваться, но еще и заслушиваться, а то и занюхиваться... Да. И кончиться это может все тактильными ощущениями. Но не будем о грустном. Закономерность проста: если вы хотите отправить благородного налево, начните ревновать на полную катушку. Первоочередная задача: своей ревностью и придираками создать в доме такую атмосферу, чтобы ему было невыносимо там находиться. Это — залог успеха. Если, конечно, уход мужа из дома можно назвать успехом. Наверное, можно. Вопрос только в том, с чьей точки зрения это успех. Так и получается, что пары расходятся, сходятя, а потом снова расходятся. И вот мы вплотную подходим ко второй части нашего сегодняшнего разговора. Что же делает женщина, когда мужчина ей изменяет? Про то, что делает мужчина, когда

## СОБЫТИЯ

продолжение, начало на 1 стр.

ков поздравил заместитель Секретаря Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», руководитель исполнительного комитета Недилько В.Д. и пожелал оставаться всегда такими же — людьми с задором в глазах и молодостью в душе. Также гостей поздравили депутаты городской думы г. Краснодара Мариянин В.А. и Терюхов В.А. и заместитель руководителя исполнительного комитета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Глущенко Г. В..

Поздравить пожилых людей в этот вечер пришло и совсем молодое поколение, благодаря которому каждый участник смог

В мероприятии активно участвова-

## ВАЖНОЕ И АКТУАЛЬНОЕ

22 сентября в Кубанском государственном аграрном университете состоялось торжественное открытие мемориалов памяти преподавателям — героям Советского союза: Редькину Николаю Ефимовичу, Яксаргину Василию Владимировичу и Мельникову Николаю Павловичу. С гордостью и уважением можно твердо сказать, что эти люди несли долг с честью и самоотверженностью перед Отечеством и в трудные военные годы и в годы советского лихолетия, передавая свой опыт и знания из поколения в поколение.

На праздник были приглашены гости со всех уголков края: представители администрации Краснодарского края вице-губернатор Евгений Громыко, представители администрации города Краснодара — заместитель главы города Краснодара Сергей Васин, руководитель Комитета по молодежной политике Политического совета ВПП "Единая Россия" Инна Силенок, председатель Краснодарской городской общественной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Иван Рыбалко, преподаватели-ветераны ВОВ, бывшие выпускники Вузов, студенты и учащиеся. Активное участие в организации и проведении открытия мемориалов приняли молодые члены партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

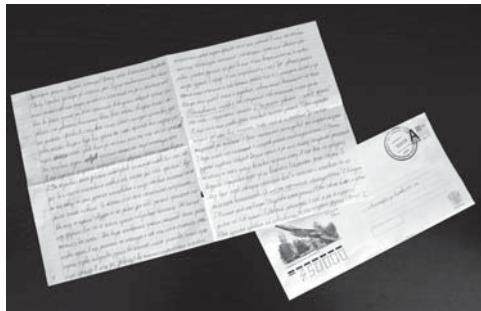
Торжественное открытие сопровождалось приветственным словом и яркой концертной программой, итогом которого послужило долгожданное символическое открытие мемориалов.

После окончания мероприятия все гости сфотографировались на долгую и вечную память о столь торжественном событии.

Анастасия Онищенко  
г. Краснодар

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Мы получили письмо в редакцию старинным добрым способом - по почте в конверте. Девушка, приславшая это письмо даже заклеяла конверт канцелярским клеем, - видимо для нее было очень важно, чтобы мы его получили. Дорогие наши читатели! Мы объявляем конкурс на лучший ответ на это письмо. Мы предлагаем присыпать ответы не только специалистам - психологам и психотерапевтам, но и тем нашим читателям (не зависимо от их профессии и возраста), которых взволновало то, о чем пишет девушка. Лучшие ответы обязательно будут опубликованы на страницах нашей газеты.



Здравствуйте, дорогая «Золотая Лестница». Прошу совета в нескольких вопросах.

1. Живу в деревне, тут люди до ста рости — дети. Глупые, наивные, крикливые сплетники (честное слово мне трудно их понять и стать такой же, да и желания нет). Они все время ругают за то, что стремлюсь быть лучше, говорить прямо, требовать к себе уважения, внимания. Даже врач говорит «Ты одна такая» (болею диабетом с детства), а я хочу быть самой собой — молодой, красивой, здоровой, смелой — всегда и везде. Как сделать так, чтобы перестать всем подряд угождать, чтобы чувство

Что такое «идеал»? Словарь скажет вам, что идеал — это «образец, нечто совершенное, высшая сила стремлений». Под словом «идеал» многие девушки подразумевают стройных моделей с подиумов и глянцевых страниц и стремятся быть на них похожими. В помощь приходят диеты, ограничения, физические упражнения, но для некоторых девушек похудение превращается в игру со своим же здоровьем.

## История одной девушки: КРИЗОЕ ЗЕРКАЛО



Так произошло и с 17-летней девушкой, назовем её Кира. Может быть, ее история будет для кого-то поучительной. Она любила модные журналы, была влюблена в довольно худого мальчика — и решила, что для того, чтобы понравиться ему, она должна стать идеальной. Точнее — быть похожей на модель с обложки журнала.

Смотря в зеркало и сравнивая себя с глянцевыми моделями, она постоянно находила в себе все новые и новые недостатки. Выход был один — похудеть, даже несмотря на то, что ее вес был вполне нормальным, 57 кг при росте 167 см.

Все началось в августе 2010 года. «С понедельника» Кира решила сесть на модную, но очень жесткую диету, которую она нашла в интернете в одном из сообществ, где собирались худеющие девушки. Но уже под конец дня она ела сладкое, размышляя о том, как же ей все — таки похудеть. Посоветовавшись

сами за желание жить так, как хочет ся, — прошло? Эти «правила жизни» критика похожи на кнут манипулятора. А еще родители приучали презирать себя, других (только плохое видеть).

2. За отсутствием опыта можно любое чувство принять за любовь. Или если стыдят «Ты к нам не испытываешь любви, а мы столько для тебя сделали!» Родня как собаку на цепи держать, приковывали к мести, отбивали желание что-то делать самой словами «Ты больная, а если станет плохо — потерянешь...», «Да кому ты нужна!» (Будто то, что делаю для себя, должно приносить пользу другим. Если что-то хотела купить навязывали сомнение «Это сейчас хорошо, а вот потом...») Они всегда притворяются героями романов — такие фальшивые, подлые. И еще заметила что отношусь к себе как мать относится (она глупая, грубая, навязчивая, ругает все женское милое, красивое, носит мужскую одежду). А отец за девочку — все женские недостатки — слабый, истеричный, может сказать, сделать что-то как ребенок). У меня нет точных понятий «настоящая женщина, настоящий мужчина». Местные противны (раньше думала что дело во мне — что так воспринимала их, а потом, когда ездила в город — те мне понравились и я им). Тут уважать — значит терпеть плохое отношение к себе («Сначала добейся чего-то»), угождать, бояться и т.д. Всегда была против такого и называют «невоспитанной». Расскажите что такое

1. Самоуважение, любовь к себе, признание себя женщиной и как сделать так, чтобы окружающие приняли. 2. Что значит «уважать». «Любить» других? А если нет к ним любви, даже ненависть, желание убежать? 3. Одна

с девушками из сообщества, Кира решила перейти на здоровое питание — ничего мучного, сладкого и жареного, плюс усиленные занятия спортом. Реакция окружающих была скептической — Кира, являлась сладкоежкой, но упорство все — таки победило, и результаты радовали. Спустя месяц такого питания стрелка весов заметно сдвинулась влевую сторону. Кира смотрела в зеркало, но все равно продолжала находить в

себе недостатки. На тот момент ее вес был 53 кг.

Окружающие заметили ее изменения, а некоторые подруги тоже решили сесть на диету — но вскоре они забросили эту идею, вернувшись к привычному образу жизни.

Но процесс похудения вскоре затормозился — и она снова решила сесть на ту самую диету, с которой сорвалась уже на второй день — и, как ни странно, на этот раз у нее все получилось. Кира не покидало чувство гордости. Похудение проходило успешно, килограммы буквально таяли, голодать становилось все легче, а интернет — сообщество вскоре превратилось в ее второй дом.

Кира «вашла во вкус» — и через короткий промежуток времени ее вес составлял всего 45 кг. В какой — то момент кто — то решил, что с ней что — то не так, поползли слухи об анорексии. Начали волноваться родители — да и сама Кира понимала, что с ней что — то не так. Но она решила не лечиться, а скрывать болезнь — ела только при людях, говорила родителям, что уже поела у подруги, вставала по утрам пораньше, чтобы сказать, что она уже поела. Ее зеркало говорило ей: «ты идеальна». И она верила только ему.

Иногда у Кирьи случались периоды бесконтрольного поглощения пищи, или попросту — срывы, за которыми следовали еще большие ограничения в еде. Иногда она даже воровала сладости из магазинов и хранила их в комнате, но не ела их — «это давало ощущение

медицинского спасения».

1. Врач сплетничает, рассказывает про историю болезней. 2. Надо много раз напомнить о лекарстве, уколах (очень медленные). 3. Всякие дурные шуточки говорят. Другие терпят, а за меня некому заступиться, заплатить но почему-то хоть и прошу все равно получаю отказ (а еще врач он тут один). Выдумали разыгрывать будто тут же влюбляется в пациенток — даже старых. Те ему верят — разве любящий причинит боль? И стесняются жаловаться на его халатность, вымогательства. (От чего так подчиняется манипуляторам?)

1. Иллюзии. 2. Желание жить как в сказке. 3. Отсутствие опыта, знаний. 4. Все тебе на благо, я лучше знаю, что тебе нужно. 5. Доверие — рассказал о себе, а он и играет.) 4. Как перестать чувствовать себя ответственным за речь, поступки других? Вечно твердят «Это ты виновата, исправляй, а то покажем!» Или «Это ты виновата (такая что хочется рядом с тобой делать плохое — то слишком умная, то глупая, то красивая, то уродина и т.д.) — молчи, а то люди узнают и решат наказать тем способом который сами выберут — тут уж нежничать не станут. Лучше сама исправь и накажи себя.

5. Как избавиться от манипуляций самой собой. 6. А еще очень много тумаков за то что больна диабетом. Обзывают заразой, наркоманкой, сумасшедшей. Говорят будто из-за болезни перестала быть человеком (раз делать уколы, диета ограничения в занятиях физическим трудом (тяжелым) и то что твердят «Раз говорят болезнь тяжелая, то скоро умрет» (Это врач распускает сплетни — он меня ненавидит за то, что я знаю о его «фокусах»). Ну и скрываю от всех что больна. А мать, родные используют меня «У нас ребенок больной, помогите», «Мы не лентяи, а просто времени не хватило — смотрела за больным ребенком». До сих пор выдают за беспомощного младенца перед другими, а дома работаю за всю семью. Им выгодно так издаваться. Раз отрицаю болезнь — то плохо ее контролируют «Все само пройдет», «Зачем все эти усилия раз врач сказал что умру и дал совет повеситься» (он об этом все время твердит). Будто танки топчут меня.

7. Вот если чего боюсь, — это всегда сбывается. Это мать приучила «Я же хочу научить тебя жить. А вдруг откажут, вдруг украдут, вдруг потеряешь... Ты сразу продумай, как это произойдет, и что делать». «Вот вдруг что-то понадобится — возьми с собой». Ну, естественно занятая плохими мыслями, жду такого же результата.

8. А еще она говорит: «А ты подумай что будет, когда ты соберешься замуж или с парнем встречаться. Попробуй на деле все это пережить — чтобы быть уверенной, спокойной, знать, что делать. Ну, опыта нет, черпаю сведения из романов, и когда фантазирую то 1. Уже нет желания до практики, реальности. 2. Ну, будто на деле встречаешься с такими принципами, и когда подходишь обычный парень, — думаю: «Он же дурак, тот лучше. Пойду к нему — в страну будущих фантазий — скоро приедет — раз живет в моем воображении». Как от этого избавиться? Наверное, тяжело, потому что считаю «Ценными знаниями» и лучше — приобрести реальный опыт?

Б.Т.И. 13.09.11.





21.10 —  
24.10. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Базовый этап 1.1

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт единиц

Европейского и Всемирного реестров, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Центр всестороннего развития личности

## «Инсайт»

г. Новороссийск

04.11 — 07.11. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Базовый этап 1.2

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт единиц 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

### Внимание, изменилось расписание работы клубов!

Управление  
по делам  
молодежи  
г. Краснодар

Клуб молодой семьи «Ты и Я»  
Вт, Чт 18:00-21:00.  
Сб 13:00-16:00.

Молодежный психологический  
клуб «Настроение»  
Пн, Пт 18:00-21:00.  
Ср 13:00-16:00.

Мероприятия клуба  
молодой семьи «Ты и Я»

6 октября — Мастерская «Сочиняю сказку»  
11 октября — «Семья как команда»

Силенок Инна

13 октября — «Межличностные отношения»

15 октября — Тренинг «Праздник поддержки»

18 октября — «Работа с конфликтами»,  
Коваль Екатерина, Бахтина Виктория, ба-  
калавры психологии, студентки КубГУ (ма-  
гистратура)

20 октября — «Радость быть вместе»

Силенок Инна, Макеева Виктория

22 октября — Тренинг «Праздник поддержки»

25 октября — Путешествие в чудесный мир  
бессознательного» Брус Иван, НЛП-мастер

Мероприятия молодёжного  
психологического клуба

### «Настроение»

3 октября — Диагностика познаватель-  
ных процессов, Коваль Екатерина, Бахтина  
Виктория, бакалавры психологии, студент-  
ки КубГУ (магистратура)

5 октября — Мастерская «Сочиняю сказку»

10 октября — «Коучинг. Технология  
100% достижения целей. Духовный выбор»,  
Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифи-  
цированный коуч по системе «Духовный  
выбор», сертифицированный специалист  
по Эриксоновской терапии и гипнозу

12 октября — Арт-терапия «Работа с ри-  
сунком», Коваль Екатерина, психолог

17 октября — «Противостояние манипу-  
ляции с помощью НЛП» Артем Гончаров,  
Владимир Семикин

19 октября — Программа личностного  
роста «Пойми себя»

21 октября — Коммуникативный  
тренинг, Коваль Екатерина, Бахтина  
Виктория, бакалавры психологии, студен-  
тки КубГУ (магистратура)

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.

с 09 по 11.12.2011г.

семинар-тренинг

## Театр архетипов Системно-аналитический глубинный коучинг

- 1. Глубинный аналитический коучинг и самокоучинг. Техника проблемного поля. Персональный стиль. Технологии работы с тестовой базой <Магия успеха> - выявление функциональных резервов и проблемных зон путем сопоставления конституциональных, характерологических, поведенческих характеристик с ролевыми выборами.
- 2. Структура консультаций и коучинговых сессий с применением результатов тестирования.
- 3. Особенности <театрального> интервью в консультировании и системном коучинге.
- 4. Типы запросов. Специфика техники <дизайн сцены> в зависимости от типа клиентского запроса.
- 5. Техники моделирования решений и опережающего отражения будущего. Работа со снами, интуитивным представлением ситуаций, моделями результата

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

**Ирина Чеглова**  
Скидки членам ППЛ

### Базовый курс по Арт-терапии 28-30.10.2011г. Работа с маской в арт-терапии

Ведущие тренинга:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии КГУПК, 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 танцевальной практике-

**Горбачева Татьяна**

Стоимость 3900р.

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РОССИИ

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

проводят

### II Съезд психологов- консультантов и психотерапевтов Краснодарского края и Республики Адыгея

25-27 ноября 2011

Цель съезда: обмен опытом психотерапии и консультирования ведущих специалистов различных направлений; поиск основы для конструктивного диалога, анализ индивидуальных и групповых стратегий преодоления кризисных ситуаций; презентации новейших методов и техник диагностики, коррекции, психотерапии

**Съезд открывает научно-практическая конференция**

**«Роль психотерапии, практической и консультативной психологии в развитие личности современного человека».**

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

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе

Макаров Виктор Викторович, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов.

Структура участников съезда и конференции.

Специалисты Краснодара, Краснодарского края, субъектов РФ Юга России;

Представители государственных органов здравоохранения;

Научные учреждения Краснодара, Юга России;

Общественные организации Краснодара, Юга России;

Предприятия и организации;

Ученые, общественные деятели, предприниматели и бизнесмены;

ВУзы, обучающие специалистов, учебные учреждения;

Студенты.

Регистрация докладчиков до 30.10.11г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos\_centr@mail.ru не позднее 20.10.2011г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Регистрация участников проводится до 23.11.11 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96.

Стоимость участия 3500р., студентам психологических факультетов 2500р.

Для членов ППЛ скидки:

наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20%

Ряду учреждений будут предоставлены по квоте бесплатные места на съезде.

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67

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



# ВО ВСЕЬ «ЛОГОС»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

### КОНСУЛЬТАЦИИ

#### ПРОВОДИТ

психотерапевт единого 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 психологи и психотерапии. Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден

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

13.10 — 16.10. 2011 г.

семинар-тренинг

## НЛП

Базовый этап 1.2

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

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 14 по 16.10.2011г.

### вторая часть программы по Эриксоновскому ГИПНОЗУ

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

**Михаил Гинзбург**

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

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**