

# Золотая Лестница



**Петр Силенок,**  
к.п.н., психотерапевт единственного реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единственного Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Век живи — век учись! Учёба — вид деятельности, специально организованной для получения нового опыта — знаний, умений, навыков. И несмотря

## УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ!

на то, что страсть к учёбе капитально подорвана в школьные годы, потребность в познании нового — интересного и полезного — остаётся чуть ли не главной потребностью каждого человека. Здесь мы наблюдаем реальное противоречие между познанием и обучением. Практически для каждого здорового — то есть развивающегося человека (человека как субъекта развития) познание как феномен расширения его карты мира крайне важен. Но с другой стороны, далеко не каждый человек хочет и умеет учиться. Для многих учёба — это тяжкий и скучный труд. Потому что, как я уже говорил ранее, — труд бесмысленный ещё со школьных времён.

Парадокс этот чреват тем, что игнорируя процесс обучения, субъект помещает себя за рамки (целенаправленного и систематического) познания. Тем самым проблемным для него оказывается именно процесс самораскрытия, самоактуализации — процесс его развития. Мне представляется эта закономерность самоочевидной: тот, кто не желает и не умеет учиться, — то есть не находится в перманентном генеративном процессе познания, расширения и обогащения собственной карты реальности — деградирует. Третьего не дано: либо ты находишься в генеративном процессе, либо — в процессе дегенеративном. Критерий же твоего состояния эволюции (генеративное или дегенеративное состояние) один единственный — пользуешься ли ты в тестовых моментах потенциалом познания или нет.

Уважаемый любознательный читатель, я хочу предложить Вашему вниманию идею, которая естественным образом возникает из логики моих рассуждений относительно феномена генеративности и генеративного мышления. Эта идея формулируется следующим образом: человек счастлив в моментах преодоления трудностей посредством познания закономерностей (своего) бытия. Познание трудностей — тестовых моментов своего бытия — осуществляется в форме своеобразного труда — учебной активности, актуализирующей генеративное мышление.



БЫТЬ  
ПРЕЗИДЕНТОМ —  
ЭТОМУ МОЖНО  
НАУЧИТЬСЯ?

Быть президентом — для кого-то это лишь детская мечта. А для кого-то — мотивация идти вперед, усовершенствовать свои профессиональные навыки и умения, которые приведут к процветанию и успеху.

стр.7

Короче говоря, трудности или тестовые моменты возможно (пре)одолеть только благодаря специальному труду — систематической учебной работе. Потому что трудности не исчезают случайно, не прилагая никаких для этого усилий. «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Я нахожу именно это обстоятельство достаточным для понимания того, почему многие люди пасуют перед трудностями, оставляя их в статусе «незавершённых гештальтов». Мне представляется, что самая большая трудность субъекта в тестовых моментах — это как раз трудность включения его в процесс учёбы. А ведь именно рамка учёбы, прежде всего и предлагается любым тестовым моментом!

Многим непонятно, как и почему они должны учиться, чтобы что-то важное

те даёт себя знать через тестовый момент проблемной ситуации. Иначе говоря, если человеку «плохо», то это означает актуализацию потребности в познании. Человек нуждается в дефицитных для него качествах ориентации и поведения, чтобы стало «хорошо». Причём, уважаемый читатель, я не вижу принципиальной разницы между проблемными ситуациями различного уровня и модальности. Нет никакой разницы в организации учёбы на базе проблем со здоровьем, с отношениями, с достижениями — с «душой» или с телом. Абсолютно все проблемные ситуации — ситуации тестовые, то есть содержат в себе в форме симптома (страдания) необходимость научения новому — тому, что в дефиците и что способно благодаря «снятию дефицита» посредством познания ситуацию разрешить и ею овладеть.



понять, когда возникает некая трудность. Многие даже и не видят «учебного статуса» трудности, не определяют её как момент тестовый, как момент знаний и как момент вызова. Педагогика не рассматривает учебный процесс, заданный тестовым моментом как таковой. Учебные ситуации, которые организует жизнь — за пределами компетентности педагогики. В психологической науке такое отношение к трудностям ещё не сформировано. Отсутствует полностью такое понимание трудностей как эволюционных явлений и в медицине.

Между тем только те, кто способен «брать уроки», предоставляемые тестовыми ситуациями, реально с ними справляются. За четверть века моей практики оказания психологической и психотерапевтической помощи неизменно каждый раз подтверждалась данная закономерность. Её можно сформулировать просто: человек вылечивается и решает свои проблемы, если спонтанно или при помощи психолога (!!) превращает проблемную ситуацию в ситуацию учебную для себя.

Это особый тип учебных ситуаций, когда необходимость в новых подходах, в более полном понимании, в новых умениях и т.д. — в новом опы-

Роль психолога и психотерапевта при таком подходе становится вполне очевидной. Каждый специалист приобретает статус Наставника, который должен помочь организовать на базе проблемных ситуаций учебную активность нуждающегося в помощи человека. Только вот обращаются люди за такой помощью в исключительных случаях, — когда терпеть уже дальше нельзя имеющееся положение дел.

Обнаруженная закономерность имеет универсальный характер для понимания и использования механизмов персональной самоактуализации. В предлагаемом мною подходе в рамках самоактуализации важно самостоятельно организовать для самого себя процесс познания в тестовой ситуации. Когда мы работаем сами с собой — мы имеем дело не с проблемами, а с тестовыми ситуациями. Проблема содержит симптом, — то есть человек нуждается в лечении. А тестовая ситуация — тестовый момент и это означает, что человек нуждается в познании. Актуализированная потребность в познании, требующая специфической учебной активности в тестовой ситуации, отличает людей лично зреющих.

Итак, процесс познания, снимающий дефицит качеств тестовой ситуации, самостоятельно организуется сильной и творческой личностью посредством специфического учебного процесса. Эта учёба организуется на материале тестовых моментов и может быть охарактеризована следующими особенностями: осознавание вызова тестового момента и актуализация генеративного мышления для установления рамки расширения. Обретаемое смысловое понимание ситуации далее оформляется в соответствующий поведенческий проект и даётся самому себе обязательство его осуществления.

Эта стратегия утилизации тестового момента в трудной жизненной ситуации достаточно проста для использования человеком, который заинтересован в повышении качества собственной жизни и в управлении своей самоактуализацией. Нужно всего лишь быть сильной и творческой личностью :).

ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ И  
БИЗНЕС  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
“ЛОГОС”

№ 02 (131)  
среда 25 января 2012 г.

## Психология успеха

### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

#### Терапия материнской любви

Метод словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребёнка как вариант семейной психотерапии для лечения и коррекции детей

стр.2

#### Нейропластичность и активность генов

Насколько новой является идея о том, что наша психика — продукт жизнедеятельности нашего мозга?

стр.3

#### Славные даты современной истории

19 января в рамках проекта «Историческая память» КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» организовало и провело молодежную патриотическую игру «Славные даты современной истории России». Игра состоялась в Первомайском сквере.

стр.3

#### Семья. Свобода. Благодарность.

Как же случилось так, что супруги вдруг стали невидимками друг для друга? Ведь бывает так, что когда мужчина приходит домой, действительно создается впечатление, что он собственную жену попросту не замечает.

стр.4

### ВНИМАНИЕ! ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»

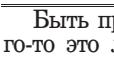
объявляет подписку на 1-ое полугодие 2012 года начиная с февраля месяца стоимость — 105 руб.50коп.

Подписная цена на месяц — 21руб.10коп.

Подписной индекс: 52156

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

БЫТЬ  
ПРЕЗИДЕНТОМ —  
ЭТОМУ МОЖНО  
НАУЧИТЬСЯ?



Быть президентом — для кого-то это лишь детская мечта. А для кого-то — мотивация идти вперед, усовершенствовать свои профессиональные навыки и умения, которые приведут к процветанию и успеху.

стр.7

#### ИНЫМИ СЛОВАМИ

#### Рождественская сказка

Это было очень давно... Когда были мостовые, дилижансы и еще не было телевизора. А может быть совсем недавно. Это неважно.

стр.6



КИНЕЗИОЛОГИЯ —  
в условиях  
санаторно -  
курортного  
лечения

Большое значение, в санаторно-курортных условиях, приобретает обучение отдающих способам совладания со стрессом.

стр.6,7



Мужчина  
и женщина,  
кто сильнее?

На данный момент многие женщины определяют «слабого» мужчину по сравнению не с ему подобными, а по сравнению с собой — «сильной», со своими способностями и достижениями.

стр.5



Метод был официальным признан и рекомендован Министерством здравоохранения и социального развития РФ 17 ноября 2006 года. Вскоре после этого — 17 декабря 2006 года Борис Зиновьевич Драпкин скончался, оставив нам удивительно светлую и глубоко продуманную методику психологической коррекции личности ребенка.



Данный метод, объединяя усилия родителей и специалистов, значительно повышает эффективность помощи, нуждающимся в ней детях. Многочисленные клинические наблюдения показывают, что в процессе работы по методу не только значительно улучшается состояние детей, их развитие и поведение, но и, что очень важно, налаживаются взаимоотношения между детьми и взрослыми, улучшается семейная обстановка. Сам факт того, что родители своими силами улучшают

здравье и эмоциональное состояние своего ребенка и реально помогают ему, положительно влияет и на их собственное состояние.

Метод активно разрабатывается и используется на протяжении последних десяти лет на базе Центра психического здоровья детей и подростков г. Москвы (детская психиатрическая больница №6 г. Москвы), он одобрен детской секцией российского общества психиатров. Метод постоянно преподается на кафедре детско-подростковой психиатрии и медицинской психоло-

гии Академии последипломного образования врачей.

О методе прочитан цикл лекций в Московском профессиональном объединении психотерапевтов, психологов и социальных работников. О методе было доложено на съезде психиатров России. Имеются многочисленные публикации о методе в специальной литературе, а также в широких средствах массовой информации. Автор неоднократно выступал по российскому радио и телевидению в программах, посвященных методу.

Метод используется многими практическими врачами и психологами. В 2004 г. о методе словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка (психотерапии материнской любовью) опубликована монография, которая выдержала два издания. Метод как способ психотерапевтического воздействия на детей выдан государственный патент. Во всех случаях метод дает определенный положительный результат. Используя его, можно помочь очень большому числу проблемных и больных детей и их родителям, какими бы трудными дети не были, и в любых условиях, при самых тяжелых, порой, экстремальных обстоятельствах нашей жизни.

При правильном использовании метод не может причинить ребенку вреда. Он сравнительно прост, легко тиражируется и осваивается специалистами и родителями. Он не требует значительных финансовых затрат.

Метод можно использовать не только в лечебных целях, но и как эффективный способ профилактики наркомании и других патологических влечений. Хорошо разработанный для детей дошкольного и младшего школьного возраста, с соответствующими поправками, метод достаточно эффективен и для подростков.

Метод можно использовать при индивидуальной работе, а также с малыми и большими группами. В настоящее время метод адаптируется для работы с усыновленными детьми, а также детьми, находящимися в учреждениях для сирот, в которых силами воспитателей, психологов и социальных работников создается «коллективная мама».

Таким образом, предлагаемый метод словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка (психотерапия материнской любовью) дополняет арсенал эффективных приемов детской психотерапии и должен быть доступен широкому кругу врачей и специалистов, в т.ч. практическим психотерапевтам, психологам, дефектологам, логопедам для которых и предназначается методические рекомендации.

В данных методических рекомендациях изложены методика работы по методу, парные программы работы и тезисы для беседы специалистов с родителями и, прежде всего, с мамами.

## I. ОСНОВА МЕТОДА

Переходя к описанию метода, следует сказать, что одним из основополагающих факторов развития ребенка является материнская любовь и обще-

ние мамы с ребенком. Словесно-речевое и эмоциональное воздействие матери на ребенка (психотерапия материнской любовью) (в дальнейшем «Метод») является комплексным методом, сочетающим рациональную и семейную психотерапию с материнской суггестией. Однако основополагающими в методе являются материнская любовь и психоэмоциональная общность матери и ребенка.

Основное, что жизненно необходимо маленькому ребенку — это родительская любовь и родительская забота. Каждый раз, когда малыша пеленают, купают, кормят, следует разговаривать с ним, улыбаться ему. Ребенок в этот момент чувствует, что он принадлежит маме, а мама принадлежит ему. Между матерью и ребенком существует общее психоэмоциональное поле — тесная зависимость, которая интенсивно отражается как на состоянии ребенка, так и на состоянии матери. Обозначить это поле можно как «материнское чувство», которое зависит от многих внешних и внутренних факторов.

Именно материнская и родительская любовь в целом способствуют нормальному развитию ребенка и его здоровью. Крайности и излишества родительской любви плохи, но особенно ужасно, когда ребенок вообще не чувствует родительской любви. А.С. Макаренко писал: «Если вы желаете родить гражданина

что необходимо сократить беременность до трех плодов. Оставшиеся трое детей родились в неплохом физическом состоянии, но с выраженным и сходными нервно-психическими проблемами.

Очевидно, внутриутробно они вместе с матерью пережили тяжелую психическую травму, когда решался вопрос, кого из них оставить в живых. Очень опасно для будущего ребенка, если женщина в период беременности колеблется: сохранять ребенка или делать аборт. Эти колебания, как и все ее состояние в целом, отражаются на развитии и состоянии плода. Недопустимо, если в период беременности женщина курит или употребляет алкоголь, т.к. уже внутриутробно дети могут стать алкоголиками или курильщиками. Вредно даже, если беременная женщина находится рядом с мужем, от которого исходит запах алкоголя или никотина. Огромный вред ребенку наносят негативные психические переживания беременной женщины. Будущие отцы, так же как и будущие бабушки и дедушки должны особенно бережно относиться к беременным женщинам, делать все необходимое для того, чтобы они были не только здоровы физически, но спокойны и счастливы. И государство, если оно хочет иметь здоровое молодое поколение, а значит здоровое и полноценное будущее, должно заботиться о женщинах репродуктивного возраста и, в первую очередь, о будущих материах.

До рождения дитя не только защищено в утробе матери, согрето и накормлено, оно участвует в любом совершаемом матерью действии, движении, в любом компоненте ее жизненных

процессов. С четырех-пяти месячного возраста плод воспринимает внешние звуки. Он не только постоянно слышит мамины голос, который отражает ее психоэмоциональное состояние, но и чувствует все вибрации материнских слов и песен, реагирует на все, что с ней происходит. Если будущая мама хорошо себя чувствует и у нее хорошее настроение, то ребенок развивается нормально. Если же будущая мама нездорова, несчастлива в личной и семейной жизни, часто конфликтует с окружающими, то существует большая вероятность того, что ребенок во время беременности может хуже развиваться и родиться с целым набором болезней и трудностей (например, с комплексом врожденной агрессии).

Важнейшим периодом в жизни ребенка и матери являются роды. Здесь много спорных вопросов. Например, целесообразно ли обезболивание родов. В частности, доктор Спок указывал, что анестезия при родах в значительной мере лишает мать ощущения драматичности акта рождения. Это особая драма и крайне болевой акт. Но это особый болевой акт. Он мощно зарождает материнское чувство. В момент родов, на высоте физического страдания в большинстве случаев происходит мощный взрыв эмоциональной связи матери и ребенка.

Психотерапевтическое обезболивание родов, возможно, не мешает этому процессу. Роды же с использованием медикаментозного обезболивания, вероятно, могут замедлить или даже нарушить формирование этой связи. Тоже можно сказать и об операции «каесарево сечение», которая должна назначаться строго по медицинским показаниям, когда речь идет о спасении матери и/или ребенка.

В грудном возрасте ребенка его мама должна как можно чаще прикасаться к ручкам ребенка, к его ножкам, тельцу, головке. У матерей, которые много ласкают своих детей и разговаривают с ними, в дальнейшем возникает с ними меньше проблем. К сожалению, матери сами не получившие в детстве родительской любви, часто не могут передать ее и своим детям.

Неоценимая роль в развитии ребенка принадлежит грудному вскармливанию. Мама не просто кормит ребенка грудью, в момент кормления она как бы насыщает ребенка собой, своей материнской любовью. Момент кормления должен превращаться в счастливый и торжественный ритуал и приносить радость и ребенку, и матери. Как было отмечено выше, уже в середине беременности ребенок слышит мамины голос. Его роль в правильном развитии беременности огромна. Мамины голос продолжает влиять на психическое и физическое развитие ребенка и после его рождения. Продолжение следует.

Драпкин Б.З.  
детский психиатр  
и психотерапевт,  
удостоенный звания «Почетный  
профессор психотерапии»

В 1930 году Джеймс Бристед (James Breasted) опубликовал перевод древнеегипетского папируса, датируемого 17 веком до н.э. Это описание симптомов, диагноза и состояния двух пациентов с травмами черепа. В нем, на одной странице шесть раз встречается одно слово — «МОЗГ». Считается, что это первое письменное упоминание о мозге человека.

В поисковой системе Google, слово «brain» обнаруживается в 124 000

тысячных психологических положения придется когда-нибудь перенести на почву их органической основы». В другой своей работе З.Фрейд предполагает такое развитие: «Недостатки нашего описания, вероятно, исчезли бы, если бы психологические термины мы могли заменять физиологическими или химическими терминами... Биология есть поистине царство неограниченных возможностей, мы можем ждать от нее

в мозг, модифицированные нейроны начнут вырабатывать внутри себя белок. Затем с помощью лучей лазера можно активировать эти белки в клетках мозга, снижая возбуждение нейронов и тем самым предотвратить спазмы. В ходе исследования учёные обнаружили, что клетки мозга с имплантированным геном «Арк» подавляются желтым светом, а нейроны, измененные геном «Мак», — синим. По мнению исследователей, с

служить теоретическим и практическим руководящим принципом для клинического подтверждения качества лечения гипнозом новичками и профессионалами. Мы предлагаем добавить этот молекулярно-геномный уровень к тради-

## Нейропластиность

000 ссылок, слово «мозг» примерно в 31 600 000. Человек с древних времен интересовался как, почему и чем он думает, чувствует, вспоминает и мечтает. Конечно же, представления древних людей весьма сильно отличались от наших современных знаний о природе человеческой психики. Но насколько далеко современное человечество продвинулось на пути познания души? До сих пор не утихают споры о дуализме человеческой природы, которую постулировал Декарт.

Декарт, как часто полагают, является автором современной концепции ума/тела. Основной вопрос кажется простым: мир является в основе умственным или физическим? Или на современном языке: Ваш сознательный опыт может быть объяснен нейронами? Возможно, сами невроциты — только идеи в умах ученых. Мозговое обоснование сознания теперь стало господствующей тенденцией в нейробиологии.

За прошлые пятнадцать лет появились многочисленные статьи. В июле 2005 журнале «биологическое основание сознания» ставил одним из главных вопросов современной науки. Нобелевские лауреаты, такие ученые как Фрэнсис Крик, Джеральд Эдельман, Эрик Кэндел и Герберт Саймон посвятили годы поиску ответа на этот вопрос. И прогнозы делаются весьма оптимистические.

Что такое нейробиология? (Интересно, что когда я набираю это слово в MS Word, оно подчёркнуто красным, его нет в орфографическом словаре редактора). Википедия определяет нейробиологию как «науку, изучающую устройство, функционирование, развитие, генетику, биохимию, физиологию и патологию нервной системы. Изучение поведения является также разделом нейробиологии». И позволю себе снова упомянуть Google: нейробиология — 269 000 ссылок, neuroscience — 36 400 000.

Насколько новой является идея о том, что наша психика — продукт жизнедеятельности нашего мозга? В 1914 году Зигмунд Фрейд писал: «необходимо помнить, что все временно нами допу-

щихся потрясающих открытий и не можем предугадать, какие ответы она даст нам на наши вопросы несколькими десятилетиями позже. Возможно, что как раз такие, что все наше искусное здание гипотез распадется».

Как мы видим сейчас, научное предвидение основоположника психоанализа сбывается. И человечество, развивая науку о мозге — neuroscience — сможет не только найти ответ на вопрос о сознании, но и управлять им.

С конца 90-х годов XX века происходит бурное развитие нейробиологии. Вот совсем свежий пример.

Нейробиологи из Массачусетского института технологий (Massachusetts Institute of Technology) разработали новый высокотехнологичный метод обратного отключения деятельности мозга. Это может привести к изобретению метода лечения таких заболеваний мозга как эпилепсия, болезнь Паркинсона, хронический болевой синдром и др. Такого рода нарушения лучше всего лечить с помощью «подавления», а не стимуляции аномальной деятельности мозга. Новая методика позволит «выключить» в нужный момент сверхактивные рефлекторные дуги — эффект, недостижимый с помощью существующих лекарственных препаратов и традиционной терапии.

Эдвард Бойден, профессор медиалаборатории МИТ (MIT Media Lab) и старший сотрудник американского Института им. Макговерна при МИТ (McGovern Institute for Brain Research at MIT), считает, что восстановление нарушенной деятельности мозга — одна из самых не восполненных медицинских потребностей в мире. Суть метода состоит в том, чтобы с помощью лазерного света стимулировать специализированные белки, вживленные в нервные клетки ключевых областей мозга. Два гена, взятые из микроорганизмов — грибков и бактерий, получившие название «Арк» (Arch) и «Мак» (Mac), отвечают за экспрессию светочувствительных белков, которые помогают организму производить энергию. Если вживить эти гены

помощью новых инструментов можно программировать мозг, используя различные цвета с целью изучения и корректировки поврежденных нейронных сетей.

Исследовательская группа начала проводить эксперименты с генами «Арк» и «Мак» на приматах. Если результаты опытов окажутся положительными, использование оптического «глушителя» на людях станет потенциально возможным. Бойден планирует также с помощью своих «суперглушителей» исследовать рефлекторные дуги когнитивных и эмоциональных процессов с целью поиска патологических нейронов и путем их выключения облегчить болевой синдром и лечить эпилепсию. Ученые продолжат исследования в этом направлении в надежде найти новые, более перспективные средства управления активностью клеток мозга — инструменты, которые позволят изучать рефлекторные дуги методами, ранее не представлявшими возможными.

Появление новых и высокоточных инструментов для визуализации процессов в головном мозге, биохимические и генетические исследования нервных клеток, способствуют возникновению новой «биоинформационной» парадигмы в психотерапии и психологии. Пионером в этом направлении стал Эрнест Росси, глава Института Милтона Эриксона в Калифорнии (The Milton H. Erickson Institute of the California Central Coast).

Проведенное группой исследование с использованием ДНК-микрочипов продемонстрировало, что идео-пластиический процесс терапевтического гипноза может быть связан с (1) повышением активности ДНК в клетках, сопровождавшееся высокой продукцией веществ внутри клетки, (2) сокращение клеточного оксидантного стресса, и (3) сокращение хронического воспаления. «Мы идентифицируем эти три эмпирические ассоциации как начальную бета-версию молекулярно-геномного подтверждения идео-пластического процесса терапевтического гипноза, который может

ционному познавательно-поведенческому описанию терапевтического гипноза, и психотерапии».

В другой статье, нобелевский лауреат Э. Кэндел и соавторы заявляют что «интегрирование инструментальных средств геномики и науки о нервной системе необходимо, чтобы раскрыть причины психоневрологических болезней и предложить новые стратегии лечения и профилактики». Авторы аргументируют это тем, что в последние 2 года стал доступен метод расшифровки ДНК индивидуа. Поэтому появилась возможность выявления «скрытых» латентных мутаций генов у конкретного пациента. Наряду с этим, возможности высокоточной визуализации процессов в головном мозге, позволят выявить нарушения в нейронных цепях. Таким образом, станет возможным определить причину таких болезней как шизофрения, биполярное расстройство, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Стоимость такого исследования, по оценкам, авторов 1 млрд. долларов на ближайшие 10 лет.

Развитие нейробиологии продолжается. За последние три года человек смог открыть множество дверей в замке под названием «МОЗГ». И каким будет вектор этого развития? С одной стороны «интегрирование инструментальных средств геномики и науки о нервной системе», или «биоинформационная» парадигма». Механистический или гуманистический подход преобладают в применении открытый нейробиологии? Становиться понятно, что без глубоко взвешенной этической оценки результатов человечеству не обойтись. Думаю, что интеграция современных достижений нейробиологии, «биоинформационной» парадигмы, психологии, психотерапии, социологии, экологии и множества других наук способна создать тот вектор, который будет генерировать новую энергию для культурной эволюции человечества.

**Сёмов Игорь** —  
психотерапевт,  
действительный член ОППЛ

### ВАЖНОЕ И АКТУАЛЬНОЕ

## Славные даты современной истории



игру «Славные даты современной истории России». Игра состоялась в Первомайском сквере.

Данное мероприятие прошло в рамках проекта Партии «Единая Россия» «Историческая память» по реализации предложения Президента Российской Федерации Д.А. Медведева об объявлении 2012 года — Годом Российской Истории.

Молодежная игра традиционно проходит каждый месяц среди учащихся школ, ССУЗов и ВУЗов Краснодара.



На этот раз игра была посвящена: Владимиру Высоцкому, зимним Олимпийским играм, Дню научных открытий, Дню печати, воинской славе России.

Открыл мероприятие Первый заместитель Секретаря Политического Совета КМО ВПП «Единая Россия», заместитель главы города Краснодара Сергей Васин. В своем выступлении он заявил: «Игра, которая пройдет сегодня, призвана поддержать проект по присвоению Краснодару звания Города воинской славы. Документы уже проходят экспертизу и уверен, что в этом году это высокое звание будет получено».

Депутат городской Думы Краснодара Владимир Марянин подчеркнул: «Такая игра как «Славные



даты современной истории» помогает в воспитательном процессе молодежи Краснодара, практику ведения подобных игр было бы не плохо ввести в образовательных учреждениях города. Ведь когда учащемуся что-либо интересно, он это усваивает вдвойне лучше, а по этим счастливым лицам я вижу, как участникам не терпится начать игру».

Так же в торжественном открытии приняли участие представители городского совета ветеранов, и члены Политсовета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Цели, которые были поставлены организаторами мероприятий, такие как воспитание патриотизма, привлечение внимания общества к российской истории и роли России в мировом историческом процессе, заинтересовали многих, и игра получилась увлекательной и веселой. Состязание между командами было построено таким образом, что каждой из девяти команд необходимо было пройти пять станций, на которых надо было справиться с двумя непростыми заданиями. Задания на станциях были двух типов — первое, интеллектуальное, на проверку знаний школьниками и студентами истории своей страны. Вопросы были

пяти тем: «Воинская слава России», «История российской печати», «Поэт и автор-исполнитель, актер Владимир Высоцкий», «Олимпийские игры» и «Научные открытия». Несмотря на сложность уровня вопросов, ребята справились с ними на отлично! И их ждали еще испытания — проявить свою ловкость, смекалку, сплоченность группы — пройти второе задание — «Веревочный курс».

Эти соревнования вела команда тренеров, состоящая из психологов центра психологии и бизнес консультирования «Логос» и молодых специалистов Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги. Подготовила молодых психологов и помогла разработать и реализовать программу для «Веревочного курса» Силенок И.К.. С тренерскими задачами отлично справились Арсеньева А.Ю., Асеева Е.Д., Коваль Е.С., Колесников Е.Э., Кустов А.А., Мерцева О.Н.. «Веревочный курс» показал, насколько команды сплоченные, как участники доверяют друг другу, готовы ли они прислушиваться к мнению других, и насколько силен их командный дух. По итогам прохождения всех станций, были выделены победители — ученики 48 гимназии, и, кстати, они были самыми юными участниками игр. Второе место жюри не смогло присудить одной команде, и оно было раздelenо между двумя командами — студентами КГУФКСиТ и ГБОУ НПО ПЛ №3 КК. Ну а с третьим местом можно поздравить команды КГУКИ и ПУ №1. Все участники получили дипломы и ценные призы. А победители — команды из 48 школы, получили кубок!

**Алисия Арсеньева**  
г.Краснодар



Что же значит стать невидимкой? Вопрос, конечно, из области фантастики. На первый взгляд. Но как говорил великий Эфраим Севела, жизни богаче фантазий. Так что в такой постановке вопроса нет никакой мистики, сплошной реализм. Ведь как часто приходится слышать подобного рода реплики: «Такое впечатление, будто он смотрит мимо меня», а «что бы я ни делала, он все равно не обращает на меня внимания». А ведь когда отношения только начинались, все было по-другому. Как же случилось так, что супруги вдруг стали невидимками друг для друга? Ведь бывает так, что когда мужчина приходит домой, действительно создается впечатление, что он собственную жену попросту не замечает. Кто-то идет к компьютеру, кто-то — к телевизору, у кого-то — друзья, которых он видит и слышит. Кто-то просто приходит домой заполночь и сразу ложится спать. А кто-то приходит домой, но не к себе... нет, спать не ложится, но это уже совсем другая история.

В этой нашей статье мы хотим поговорить о психологическом феномене привыкания. Действительно, факт: человек постепенно привыкает ко всему уже известному и постоянно находится в поиске нового и неизведанного. Это явление пронизывает все сферы жизни человека. Человек всегда экспериментирует, всегда находится в поиске нового опыта, новых переживаний и ощущений. Очень редко бывает так, что человек остается в «зоне компетентности», области изведанного, где все ему давно ясно и понятно. Он постоянно стремится в «зону своей некомпетентности». Этот механизм обеспечивает выживание и развитие человека. Естественно, исследованная «зона некомпетентности» становится «зоной компетентности», и человек переходит в новую «зону некомпетентности». И это движение — постоянно.

В семейных отношениях этот механизм работает точно также, как и во всех других областях. Это некий универсальный закон привыкания. Мужчины привыкают ко всему известному быстрее, чем женщины. Это нужно, чтобы открылся путь для приобретения нового. Ведь по своей сути мужчина добытчик. Ему необходимо добывать — и этот процесс «добычи» (в широком смысле слова) всегда связан с новым и с неизведанным. По сути, добывание — это и есть овладение чем-то новым. Мы уже писали, что мужчина направлен вовне — мужская территория граничит с внешним миром и ей присуще постоянное стремление к расширению. Эта территория защищает детскую и женскую территории от опасностей внешнего мира, это зона добычи и завоевания. Женская же территория находится внутри, и ей присуще стремление к обустройству и сохранению «домашнего очага». Когда мужчина что-то присоединяет (завоевывает), женщина включает это в свою зону ответственности и принимается это обустраивать. Свое «новое» мужчина ищет вовне, а женщина — внутри, в том, что имеется, как данность. В определенном смысле мужчина расширяет свой мир, а женщина — углубляет. Такова человеческая природа. И это прекрасно. Часто люди начинают протестовать против этого и обвинять своих близких, предъявляя им какие-то претензии. И конечно, это совершенно бесполезно. Обиды и обвинения разрушают человека и разрушают человеческие отношения. Тем более, вдвойне бесполезно протестовать против закона привыкания, потому что именно благодаря ему мы расчищаем себе пространство для приобретения чего-то нового. Поэтому совершенно естественно, что муж привыкает к своей жене и интенсивность отношений начинает постепенно снижаться. И при этом в одних семьях привыкание наступает через полгода, а в других семьях этот, так сказать, феномен может не случиться вообще. И вот тут встает закономерный вопрос: как? Каким образом выстроить свои семейные отношения так, чтобы быть интересным своему партнеру до глубокой старости? Есть замечательная пословица: нельзя в одну и ту же реку войти дважды. Так и определенный этап семейных отношений нельзя повторить дважды. Убеждения типа: «Хочу, чтоб у нас снова все стало, как в медовый месяц», — разрушительны для семейной системы. К счастью, в прошлое вернуться нельзя. Семейные отношения — это живой, динамичный,

# Семья. Свобода. Благодарность



## Привыкание в семейных отношениях: как стать невидимкой в собственной семье?

развивающийся процесс. Когда отношения развиваются, семья как система продолжает существовать и развиваться вместе с ними. Здесь более уместно понимание того, что постоянное обновление отношений и привнесение туда новых качеств и элементов ведет к постоянной интенсивной заинтересованности друг в друге. Супруги, которые постоянно интересуются чем-то новым, обогащаются из самых разных источников, вызывают друг у друга живущий интерес. Семейное счастье нельзя повторить, его нужно постоянно воспроизводить на самых разных и новых уровнях. (Подробнее о феномене счастья см. Силенок П.Ф. Психология счастья: все значительно проще / П.Ф. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012) Многие думают, что семейные отношения — это система неизменная, статичная, и это огромная ошибка. Как мы уже говорили, семья — это живой динамичный процесс. Счастье в семейной системе нужно постоянно воспроизводить, отношения — обогащать. Как можно обогатить отношения? Через внесение в них чего-то нового, позитивного и интересного. Это могут быть какие-то приключения (только не путать со злоключениями): кулинарные приключения, сексуальные приключения, различного рода игры (начиная от компьютерных — да-да, в них тоже можно играть вдвоем! — и заканчивая интимными ролевыми), обретение новых и самых разных общих смыслов. И вообще любые совместные действия на новой, неизведанной еще территории.

Какое поведение женщины ускоряет у мужчину процесс привыкания к ней? Это: ревность, неуважительное отношение к мужчине, отсутствие поддержки, обвинения. Женщина, которая поддерживает и уважает своего мужчину, легко переходит для него в новое качество, пробуждает в нем новый интерес и у него возникают чувства к ней на совершенно другом уровне. В таких семейных отношениях женщина очень быстро становится для мужчины союзницей и человеком, на которого он может опереться, от которого может получить поддержку. Такой человек — важен. Ценен. Это та прочная основа, которая способна защитить от феномена «невидимости» любую семейную пару. Супруги-союзники, преодолева-

ющие вместе ситуацию привыкания, способны продолжать и развивать свои семейные отношения. Все мы люди. Все мы привыкаем друг к другу. Мужчины действительно привыкают значительно быстрее, чем женщины. Поэтому так важно выстраивать свои семейные отношения на фундаменте поддержки, уважения и понимания. Нелепое слепое обвинение легко разрушает семью. Мудрость — это то качество, которое позволяет семью развивать. Мудрость в наибольшей степени присуща женщинам. Жесткость и решительность в большей степени присущи мужчинам. И те, и другие качества нужны для того, чтобы оберегать и развивать свои отношения. Если один супруг развивается, а второй нет, это рано или поздно вызовет «перекос» в семейной системе, и тогда тот супруг, который остался статичным, очень быстро перестанет быть интересным супругу, который развивается и обогащается чем-то новым. И эта статья именно о том, что свою семью нужно развивать. Почему-то мало сейчас говорится о развитии семьи. Можно найти массу информации о том, как ее сохранить, и еще больше информации о том, как ее разрушить. Однако с хранить то, что не развивается, в принципе невозможно. Когда в семье обогащаются сексуальные, партнерские, уважительные и поддерживающие отношения, семья становится жизнеспособной и идет в будущее. Если в одном из вышеперечисленных планов отношений заканчивается движение, то семья перестает быть семьей и превращается уже во что-то другое. Поэтому так важно развиваться самому и поддерживать своего партнера в его развитии, даже если вам в начале кажется непонятным путь, который он избрал для себя. Потому что через некоторое время вы можете обнаружить вдруг, что рядом с вами необычный, очень интересный, новый для вас человек. Ваш супруг.

(При написании статьи использованы материалы тренинга НЛП 7 «Ценности», ведущий — Петр Федорович Силенок.)

Алексей Афанасьев  
Мария Афанасьева  
г. Краснодар

## ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

Продолжаем поэтический конкурс  
«Поэт и гражданин»

ЕЛЕНА МЯГКОВА

### МОЯ ОТЧИЗНА

Моя Отчизна! Родина моя!  
Берез холщовых, синих речек Русь,  
Перед тобою преклоняюсь я,  
И в пояс тебе низко поклонюсь!  
Знавала ты и ворогов лихих,  
И горечи утраты, пораженья,  
Ты помнишь, Мать Отчизна дочерей,  
сынов,  
Все годы, все лета, И все мгновенья!  
Ты помнишь Русь, как той весною —  
Минув шесть десятков лет назад  
Весь наш народ израненный войною  
Шел со слезами счастья на парад!  
И не сломить тебя, моя Россия!  
Не запугать! И не одеть оков!  
И быть тебе могучео державой,  
На сотни лет, на тысячи веков!

### Я ВЕРЮ

Я верю, что настанет день и час!  
Когда сойдет с людских глаз целена!  
И для людей наступит рай земной,  
И люди будут счастливы всегда!  
Я верю, что наступит день и час!  
Когда не будет на земле страданий!  
Забудут люди ужасы войны  
Разлуки боль и горечь испытаний!  
О Человек! Творец любви!  
Ты посмотри на все влюбленным  
взглядом,  
Прости, пойми, благослови! —  
Всех тех, кто далеко, и тех, кто рядом!  
Я верю, что настанет день и час,  
И пошлостей разгул поток иссякнет!  
Начнется эра новая — Любви!  
И людям на земле всем места хватит!  
Я знаю, что наступит час и день,  
И расцветет земля, — моя ОТЧИЗНА!  
Исчезнет катастроф и бедствий тень,  
И будешь нами ты всегда гордиться!  
О Человек! Творец любви!  
Ты посмотри на все влюбленным  
взглядом,  
Прости, пойми, благослови! —  
Всех тех, кто далеко, и тех, кто рядом!  
Я верю: будет РОДИНА у нас!  
И чистый пруд, и сад к себе манящий,  
И ветер разнесет счастливый детский  
смех,  
Хрустальным колокольчиком звенящий!

### МОЯ ЗЕМЛЯ

Навстречу утренним лучам  
Свои я руки протяну,  
Земля моя, как я тебя люблю!  
Я растворюсь в рассветной мгле  
И стану эхом в тишине,  
Моя земля, как я люблю тебя!  
Травинка в поле у ручья,  
Кусты сирени и скамья  
Все это дом мой — Родина моя!  
И эту песню я пою  
Все от того, что я люблю!  
Тебя мой край —  
Тебя — моя земля!  
Дождинкой в поле упаду,  
Снегами тропы замету,  
И разольюсь я синью в небесах!  
Проталинкою появлюсь,  
И в небо птицею взовьюсь,  
И расскажу тебе о чудесах:  
«Как я снежинкою была,  
И тропы снегом я мела,  
И радугой цветла я над рекой!  
Травой не склоненной была,  
По небу облаком плыла,  
Звездой была далекой под луной!»  
Навстречу солнечным лучам,  
Свои я руки протяну,  
Земля моя! Как я тебя люблю!  
И в мире вечна лишь любовь!  
И я пою об этом вновь,  
Земля моя, частичка я — твоя!

### МОЙ КРАСНОДАР

С восходом солнца купала златятся ,  
Лучом играет Катерины дар!  
Как я люблю тебя! Как ты прекрасен!  
Любимый город — город Краснодар!  
Прекрасны улицы твои и парки!  
Пусть детский смех счастливо там  
звенит,  
Пусть краски дня, мой город, будут ярки!  
Кубань река волну свою рябит!  
Цвети мой город, ты — моя столица!  
Пусть колокольный звон звенит всем  
в дар!  
Ты самая прекрасная на свете,  
Моя Кубань! Мой город Краснодар!

продолжение на 5 стр.

## ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС ЛЮДМИЛА ХАМЕЛЯНИНА РОДИНА И ЧЕСТЬ

Из бездны лет, из онеменья праха  
Бог Русь воззвал, верша над скифством  
месть.  
И, искони не ведавшая страха,  
Ты, Русь, для нас — и Родина, и честь!

Бывало все: стонала Русь и пела.  
Друзьям преподносила калачи.  
Врагов встречая, Русь всегда умела  
Перековать орала на мечи.

С воров и самозванцев спесь сбивая,  
Стремится по Руси благая весть:  
Пусть нищ народ, но он не забывает,  
Что Русь для нас — и Родина, и честь!

Терпенье наше для врагов обманно,  
Вмиг зашалим, и — дрожь в земной оси.  
И все испепеляюще манной —  
Возмездие губителям Руси.

Святая Русь, ты — искупленье миру.  
Твоих Голгоф в веках не перечесть.  
Воскресшие с тобой, берем мы миру.  
И воспеваем Родину и Честь!

Пусть тьма окрест  
И тяжек русский крест,  
Но всем нам свыше суждено учесть —  
Всего дороже Родина и Честь!

## РАЗГОВОР: МНЕ СЧАСТЬЕ СРАЗУ

— Мне счастье сразу и большим куском!  
— А как же все живут?  
— Мне что за дело!  
И злые слезы, вытерев платком,  
Она невинно на меня глядела.

— Вам хорошо! Мне жизнь не задалась.  
Нет ни друзей, ни выгодной работы...  
— Вдруг повезет?  
— Вот поживу я всласть!  
И по боку дела и все заботы.  
— А как?  
— Хочу объехать целый мир:  
Пожить в отелях и вращаться в свете,  
— Чтоб жизнь была, как  
бесконечный пир...  
— А дети?  
— Нет! Какие еще дети!?  
— Но кто все это должен тебе дать?  
— Родители.  
— Как видишь, не сумели.  
Все из-за них!  
— Прости ты их.  
— Еще что захотели!

Да, видно, вправду, трудно их простить:  
Ведь не цветок, сорняк они взрастили.  
Ждать и трудиться, думать и дружить,  
Других жалеть ее не научили.

Все — праздник жизни, праздное житье.  
Маячит, как несбыточное счастье.  
Любя, безмерно балуя ее,  
Ей уготовили они несчастье.

Претензии ее к своим родным  
Большие. Жить несладко ей и скучно.  
Сама она, что может дать другим?  
Жадна, эгоистична и бездушна.

Да, сколько их — «обиженных судьбой» —  
Стоят по вечерам на перекрестках!  
Все счастья ждут, торгуя там собой,  
А жизнь их бьет наотмашь зло и хлестко.

## РАЗГОВОР В СУДЕ

Наша лодка разбилась о быт.  
В. Маяковский.  
«Наша лодка разбилась о быт»,  
За поэтом она вслед твердит.  
Ей всего только двадцать — она  
Недовольна, устала, мрачна...

Жалоб ворохи. «Он все опять  
Заставляет стирать, убирать.  
Ненавижу готовить! Ведь есть  
Рестораны — там можно поесть!»

Нет семьи... Ведь все счастья звали,  
Но балованной дочкой жила:  
Белоручкой, лентяйкой... И ждал  
Их развод. Брак счастливым не стал.

От любви не осталось следа,  
Лишь обида на всех... Вот беда!  
В браке был — горы дел и невзгод,  
Для того, кто лишь праздника ждет.

И прошу я отцов, матерей —  
Кто, любя, так балует детей,  
Чтоб горел для детей счастья свет,  
Научите труду с малых лет!

Удел мужчины соревноваться в мире мужчин. Когда-то конкуренция и соперничество были возможны только между мужчинами: олимпийские игры, войны, власть, политика. Только мужчины между собой боролись за статус, положение. И большая часть мужчин сейчас с азартом соревнуются между собой во власти, политике, силе, финансовых достижениях, доказывая друг другу, кто более сильный самец. Женщина не участвовала в них и не могла давать оценку силе и слабости мужчины. Удел женщины, ждать, когда мужчина, пройдя свои испытания и состязания, принесет, или продемонстрирует ей свои результаты, какие бы они ни были. Если женщина это приняла, в его понимании, она его приняла во всем.

Сейчас в наше время женщины получили возможность состязаться с мужчинами во власти, в политике, материальных достижениях, статусе. Они вышли во внешний круг жизни, состязаний и достижений, заняли мужские позиции и именно женщины теперь раздают титул СИЛЬНОГО или СЛАБОГО мужчины. На данный момент многие жен-



а без этого ты — никто. Только олимпийские игры, городские уже мелко. Он «слабый» не может соответствовать запросам «сильного тренера». Но как бывает в спорте, тренер выжимает из спортсмена все, что может, и если спортсмен не смог оправдать надежды тренера, то он отбрасывается в сторону, в него больше не верят, и признав его слабым, больше ничего не ждут. Что происходит тогда? Мужчина начинает чувствовать себя с этой женщиной действительно слабым, действительно не умеющим зарабатывать на потребности семьи, пропадет вера в себя, падет самооценка. Кто-то начинает ругаться с супругой, обвиняя ее в постоянно растущих запросах, кто-то говорит о том, что не может столько заработать, а кто-то просто замыкается в себе, отдаляется от супруги. Такие мужчины иногда чувствуют себя кошельком. Есть деньги — ты хороший и в семье тебя принимают, нет денег — неудачник, слабак. Мужчина чувствует, что он сам больше ничего не значит для этой женщины. Варианты дальнее — мужчина просто ухо-

# Соревнования в жизни и в спорте. Мужчина и женщина, кто сильнее?

щины определяют «слабого» мужчину по сравнению не с ему подобными, а по сравнению с собой — «сильной», со своими способностями и достижениями. Поэтому очень часто из уст женщин звучит фраза: «Так мало сильных мужчин, вокруг одни слабаки....»

Удивительно то, что мужчины затрудняются при опросе ответить, в чем именно слабость мужчины, а женщины при опросе, кто такой «Слабый мужчина», особенно одинокие, ответили очень быстро и уверенно, что это тот, кто слабее меня физически и морально, тот, кто зарабатывает меньше меня, тот, кто не может меня обеспечить, тот об кого можно вытереть ноги. Тогда просто напрашивается образ «Сильного мужчины» от обратного. «Сильный мужчина» это тот кто: сильнее любой женщины физически, зарабатывает больше любой женщины, должен сразу понимать, что его выбрали для взятия на себя функции обеспечения женщины, ее запросов и, возможно, ее детей, не даст женщине возможности вытират об него ноги и, вероятно, может дать сдачи. Этакий физически хорошо развитый, сильный духом, сексуальный, брутальный, в меру агрессивный, постоянно распушкий ходячий кошелек. Он заранее должен себя готовить к этой роли, качать мышцы, и создать серьезный бизнес, приносящий постоянный большой доход. Как известно успешных, богатых людей от 3 до 10% в мире.

Казалось бы, какой простой вывод напрашивается — если находитесь в числе 3-10%, значит замечательно, вам повезло. Находитесь в числе 90%-97%, тоже хорошо, вы все о себе знаете, понимаете ваш уровень и образ жизни, но при стараниях, умениях можно обоим в паре стремиться выше, ограничений нет. Но тогда откуда у женщины или у девушки находящейся самой, ищущей и выходящей замуж за супруга из числа 90 % появляются запросы, которые в состоянии исполнить только 10% из мужчин?

Я сразу оговорюсь, что рассматриваю ситуацию в обычных, нормальных семьях, где супруг работает, стремится и делает все возможное для семьи, а не

лежит на диване.

Есть прекрасные случаи из жизни, когда сильный тренер «женщина», веря в своего сильного спортсмена «мужчину», зная его потенциал, веря в его силы, создавая ему все возможности для достижений, помогает спортсмену прийти к золотой медали. Но... На это нужно время, силы, вера, поддержка. При этом, тренер, помогая спортсмену, растет и трудится сама, наравне со своим спортсменом проходит все этапы тягот, лишений и достижений пьедестала почета.

Сейчас все чаще встречается другая ситуация, «Сильный тренер и слабый спортсмен». Женщина «сильный тренер» через какое-то время начинает считать, что встретила «слабого спортсмена», мужчину. По сути этот тренер ставит перед собой задачу вырастить для себя сильного спортсмена. Тренер, заранее зная потенциал спортсмена, без вкладывания сил, ожиданий и веры в успех, требует: достигай, стремись, будь лучше, стань лучше себя и других. Какое — то время мужчина старается, напрягается, и у кого-то даже получается. Хорошо, если партнерша не только требует, но и благодарит, хвалит партнера. Но если ее мало волнует, что он и так делает все, что может, и ей кажется, что если она будет его толкать и подстегивать тем, что соревнования выигрывает сильнейший, сильнейший в ее глазах, продолжает говорить ему, чем больше ты будешь соревноваться и тренироваться, тем выше будут наши результаты. Если при требованиях, постоянно звучит сухое и жесткое — нам не хватает, нам мало, если ты не можешь, ты плохо стараешься, супруг понимает что он не в состоянии удовлетворить запросы, он не может достигнуть или удержать случайно взятый результат. И как бы ни старался спортсмен, его силы, ресурсы, умения и возможности ограничены.. Мужчина выбиваясь из сил, понимает, что он не может соответствовать ее стандарту и статусу сильнейшего. Он должен ей, он должен стать сильнейшим, но не оправдывает ее ожиданий.

Бронзовую медаль мало, серебро — не то. Только золото, только первое место,

дит в никуда, или если ему встречается женщина, которая принимает его самого, а не его финансовое положение, — выбирает ее.

И как жалуются женщины — тренеры, после таких отношений — он не выдержал, он не смог нас обеспечить, он сбежал, нашел пустышку, серую мышку. Я — такая, а она кто?! А мужчина просто ушел, или ушел к той женщине, которая не втягивает его в соревнования с собой, кто не строит отношения — докажи что ты сильней меня. Оскорблена супруга в обоих случаях, чувствует себя жертвой, пострадавшей от слабого, бездейственного мужчины, ей в голову не приходит, что она сама спровоцировала этот исход событий. Для одних женщин этот результат дает возможность увидеть супруга в новом свете, и есть вероятность, что пересмотрев и осознав свои завышенные требования, поняв, что она любит этого мужчину, она может его вернуть и вернуть отношения. Те женщины, которые остались со своим убеждением о слабом супруге, не осознав свое участие и причастность к разрыву, остаются обиженными на долгий срок. В случае развода они требуют как можно больше с супруга, и при любом его отказе или ограничении, ранг его сволочности, ничтожности и слабости растет. Женщина не хочет и не может признать, что у нее были завышенные требования, именно ее личные постоянно растущие требования и желания не удовлетворялись. Он не смог соответствовать ее личному, сформированному по ее образу и подобию статусу силы и успешности.

Есть смысл подумать, какого СПОРТСМЕНА, нам, как СИЛЬНЫМ ТРЕНЕРАМ необходимо воспитать, и каких медалей мы хотим, или за кого мы хотим выйти ЗАМУЖ и просто ЛЮБИТЬ, в ком мы видим МУЖЧИНУ, чтобы быть рядом ЖЕНЩИНОЙ?

Продолжение следует....

Наталья Зиновьевна  
НЛП-мастер  
г. Новороссийск

**В** современных условиях психика многих людей оказывается недостаточно пластичной для быстрого и адекватного приспособления к стремительно меняющимся условиям жизни. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводят к эмоциональному напряжению, которое выступает одним из главных факторов снижения адаптации к окружающему миру, а также снижению эффективности его деятельности.

## КИНЕЗИОЛОГИЯ – современный метод интегративного подхода реабилитации и восстановления здоровья в условиях санаторно - курортного лечения

Проблема адаптации является одной из центральных в науках о человеке, в том числе в медицинской психологии, теория и методы которой находят широкое применение для решения задач нозологической, психологической диагностики, клинической психодиагностики, профилактики нарушений здоровья, а также для психологического обоснования лечебного и реабилитационного процессов. Переход от нозологического к адаптационному подходу в понимании проблемы здоровья и болезни, связанный с признанием необходимости целостного рассмотрения человека в единстве его биологических, психологических и социальных свойств, создает особые условия для развития этого направления медико-психологических исследований.

В настоящее время в общественном здравоохранении РФ законодательно оформлена и активно развивается система восстановительной медицины, которая относится к специализированным видам медицинской помощи и наряду с профилактическим направлением включает медицинскую реабилитацию. Приказ Минздравсоцразвития №156 от 09.03.2007 г. «О порядке организации медицинской помощи по восстановительной медицине» в структуре медицинской реабилитации большое внимание уделяет санаторно-курортному лечению.

Клинически социально-стрессовые расстройства проявляются, с одной стороны, невротическими симптомами, такими как: вегетативные дисфункции, нарушения ночного сна, астенические, истерические, панические расстройства; и отклонениями поведения в виде заострения личности — типологических черт характера, утраты «пластич-

ности общения» и способности приспособливаться к происходящему с сохранением перспектив, появление цинизма, склонности к антисоциальному действию, и с другой, реакцией на стресс или фрустрацию — психосоматические расстройства, проявляющиеся, в первую очередь соматическими эквивалентами психических расстройств.

На базе санатория «Жемчужина Кавказа» г. Ессентуки уже более 40 лет восстанавливают здоровье работники атомной промышленности и других отраслей, чья деятельность связана с повышенными стрессогенными нагрузками.

Программа реабилитации носит

лечебно-оздоровительный характер. Наряду с традиционными, давно зарекомендовавшими себя, постоянно разрабатываются новые методики, снимающие стрессовые воздействия и восстанавливающие здоровье за короткое время пребывания человека на курорте.

Для создания эффективных реабилитационных программ, проводятся исследования по изучению адаптационных возможностей и механизмов совладания со стрессом и их влиянию на соматическое состояние, и главным образом на психическое здоровье. Именно оно подвергается испытаниям «на прочность» в первую очередь и является, по всей вероятности, первичным по отношению к здоровью физическому. Поэтому особое значение имеют психопрофилактика и психогигиена, направленные на коррекцию факторов риска нарушений психической адаптации в стрессогенных условиях профессиональной деятельности и других социальных стрессоров. Проблема стрессоустойчивости человека решается на системной основе биopsихосоциальной парадигмы физического и психического здоровья (Меэрzon Ф.З., 1981; Александровский Ю.А. 2000; Марищук В.Л. Евдокимов В.И. 2001).

Как известно, понятие «стресс» было введено в 1930-е годы канадским исследователем Г. Селье, который впервые описал физиологические и психофизиологические составляющие «неспецифического адаптационного синдрома», его проявления и динамику. Сущность стрессовой реакции заключается в активации организма, готовности к нервному и физическому напряжению и требует значительных энергозатрат. Когда механизм ОАС (общего адаптационного синдрома) нарушается, появляются различные симптомы, связанные с нарушением функционирования различных систем организма. Возникают так называемые психосоматические нарушения. Синдром выживания Г. Селье определяет термином «биологический эгоизм». Как только живое существо появилось на свет, оно тотчас оказывается во враждебной среде. С этого момента и на протяжении всей жизни главной проблемой для него будет адаптация. К счастью, помимо инстинкта выживания в человеке есть потребность к самовыражению в социуме, в творческой работе, достижению своих целей — все эти мотивы в сочетании со многими другими обуславливают наше поведение. Умеренно выраженный стресс способствует активации творческого самовыражения: развивает внимание, его концентрацию, мышление, память и др. Он просто необходим при освоении новой информации, формировании профессионального навыка и сопровождает процесс обучения.

Стressовые реакции, связанные с демобилизацией организма, получили название дистресса. Испытывает человек стресс или дистресс определяется силой эмоционального заряда и его направленностью на созидание или разрушение (позитив или негатив). Вытесненные проблемы адаптации (дистресс) проявляют себя в повседневной деятельности как защитные механизмы. Происходит подавление негативных эмоций и «вытеснение» их в бессознательное (по З.Фрейду, К. Юнгу). У человека, адаптационный резерв которого недостаточен, и организм не способен эффективно противостоять стрессу, появляются сначала чувство беспомощности, безнадежности, депрессии, а потом различные симптомы заболеваний. Так возникают комплексные неполноценности, функциональная

дислексия, болевое поведение, фобии, зависимости, навязчивость и прочее, как продукт прошлого опыта.

Совсем недавно мы начали использовать развивающееся направление рассеивания стресса «Три в одном». Метод психотерапевтической кинезиологии хорошо зарекомендовал себя в индивидуальной и групповой психокоррекционной работе с отдыхающими нашего санатория.

Большое значение, в санаторно-курортных условиях, приобретает обучение отдыхающих способам совладания со стрессом. Поэтому наряду с давно зарекомендовавшими техниками мышечной релаксацией, АТ, методами дыхательной саморегуляции, различными лингво — музыкальными программами, интересным является использование методов кинезиологии, как психопрофилактики и психокоррекции дисфункциональных состояний.

Как известно, дистрессовые состояния связаны с базовыми эмоциями (страх, боль, страх боли) и низкой самооценкой. Естественная, нейрологическая обоснованная и безопасная помощь в дистрессовых состояниях, — это основная кинезиологическая техника — лобная и лобно-затылочная коррекция: лобная: рука стимулирует лоб (первичный стресс) + активное глубокое дыхание в течение 1-3 минут. Лобно-затылочная: руки стимулируют лоб и затылок (рецидив) + активное глубокое дыхание в течение 1-3 минут.

В лобно-затылочных долях мозга нет эмоций. За чувства (эмоции) отвечают височные доли, а за действия — теменные. Лобные доли отвечают за выбор и изобретение новых решений проблемы и моделей поведения. Затылочные — за зрительное восприятие и память. Таким образом, через лобно-затылочную коррекцию мы стимулируем мыслительную и зрительную деятельность без участия эмоций.

ЛЗК позволяет пролить свет на дистресс через призму осознанных и продуманных вариантов поведения. Освободив через ЛЗК пучок нейронов, мы возбуждаем тем самым противоположное благоприятное состояние. Цель осознания через ЛЗК — изменить негатив на позитив, используя модели поведения Барометра.

Нейроны мозга потребуют «новое описание» — позитивный сюжет. В этом поможет левая сторона Барометра (куда стремиться), а также творческое воображение, образ/символ, новые ресурсы, подключение всех чувств, вывод энергии и другие кинезиологические психотехники неотложной и профилактической помощи себе и ближнему.

Глубокое дыхание в сочетании с водой успокаивает нервную систему, возвращает организм в нормальный, спокойный режим работы, снижает

продолжение на 7 стр.

гой поток превратился в образ снежинки, и растворился в пушистой елочке, от которой происходило необычное сияние. Девушка увидела себя посреди рождественского леса,

но теперь она была наполнена вдохновением, ей передалось волшебное состояние снежинки, и понимание, что она такая же волшебница и фея. Она захотела вернуться — и просто пошла, не задумываясь — туда, куда вели ее ноги, и через несколько минут оказалась возле домика, откуда вышла. Друзья не заметили изменений, которые с ней произошли. Но в ее глазах, (а глаза — это отражение души), навсегда поселилось состояние волшебного танца. И ее жизнь после этой ночи стала совсем другой — волшебным танцем, который она теперь танцевала со снежинкой, найденной ею однажды в лесу на Рождество.

## Рождественская сказка



может быть фея в образе снежинки, или снежинка в образе феи. Девушка удивилась и восхитилась. И они стали разговаривать, не разговаривая, а как бы понимая друг друга, и для этого не нужны были слова. Девушка чувствовала что-то очень трогательное, то, что

таилось в глубине ее души, как будто об этом была какая-то память, но никогда до этого не доходили руки. А теперь она встретилась со снежинкой, как с собой. И пока длился диалог, они обе — и девушка, и снежинка, превратились в два потока света, — очень красивого, и случился танец этих потоков.

Это был красивый танец: потоки то сходились, то сжимались, то вращались, то вместе, а то порознь. А потом танец закончился, когда пришло время. Девушка стала девушкой, а дру-

**Ольга Еськова**  
практический психолог,  
преподаватель психологии  
г. Краснодар

# КИНЕЗИОЛОГИЯ – современный метод интегративного подхода реабилитации и восстановления здоровья в условиях санаторно - курортного лечения



продолжение, начало на 6 стр.

количество электролитов в крови и стимулирует процесс выведения из организма гормона тревоги, что способствует формированию адаптивного концепта-поведения, состояния «Выбора» по барометру поведения.

Кинезиология, используя эмоциональный «Барометр поведения», дает возможность осознать причины дисбаланса и помогает преодолевать старые негативные убеждения и шаблоны поведения, тем самым, снимая стресс и внешние проявления его в теле.

Важным фактором в развитии психосоматических симптомов является наличие психотравмирующих эмоционально значимых событий, не только связанных во времени с началом или обострением заболевания, но и играющим существенную патогенную роль в его возникновении. Стресс, полученный однажды, может оставаться в нашем подсознании, и при неоднократном повторении подобного переживания переходит на уровень тела, то есть вызывает различные патологические изменения в организме. Для примера приведу один случай из кинезиологической практики индивидуальной работы. Мужчина 60 лет жаловался на проблемы «нижней части тела» (энурез, проблемы с кишечником, потенцией) на протяжении 10 лет. Со слов пациента «Врачи патологии органов не выявляли, но считали, что это следствие перенесенной операции в области 7-го шейного позвонка». Также у него были жалобы на сложные отношения с женой, дочерью, отказ от активной социальной жизни. В ходе коррекции при возврате в возраст причины, выяснилось, что когда пациенту было 4 года, мама заболела открытой формой туберкулеза и мальчику запретили физические контакты с мамой, после чего у него начались «детские проблемы с горшком». По барометру «разобщенность: болезненный, покинутый». В следующих коррекциях в возрасте и в настоящем времени прорабатывали чувство обиды «неоцененный отвергающий», потом вины «самобичующий-утративший надежду» перед матерью, что не смог воспользоваться своим служебным положением для оказания своевременной помощи. Очень долго носил это чувство вины за смерть матери. Затем операция и опять похожая ситуация, он территориально оказал-

ется оторван от близких людей, в другой стране, один, брошенный, оторванный от родных и близких, врачи обещали жизнь в инвалидной коляске. Опять стресс. Пропал смысл жизни, интерес к окружающим, бросил работу. И хотя физически быстро восстановился, психологически трудно было восстановить интерес к жизни, снять груз памяти и поддерживать, ценить тех, кто рядом. В ходе рассеивания стресса, самобичование и утраты всех надежд переосмыслены, переведены в позитивное русло интереса к жизни, имеющей способности, самостоятельный, ответственный за свою жизнь и отношения в семье. Кроме коррекции на эмоциональном уровне была проведена коррекция физического состояния, с использованием пальцевых коррекций углубленного курса (коррекция клоакальной энергии) и структурной нейрологии (коррекция меридианов и венозно – артериального потока энергии, выделительная система).

Вернулось желание жить активно, наладились отношения с женой и дочерью. Улучшилось физическое состояние. Стал контролировать мочевой пузырь и кишечник. Пересмотрел отношение к профессиональной деятельности, ощущил радость к жизни.

На чем же основывается психотерапевтическая кинезиология?

• Главное – это целостный подход к телу человека и его здоровью.

• Метод мышечного тестирования строится на первичной слабости мышц, как универсальной реакции на любую патологию и дисбаланс организма.

• Проследить причины проблем и распланировать ход коррекции позволяет наличие закономерных и специфических связей каждой мышцы с теми или иными органами, химическими веществами, видами психической деятельности.

• Локализовать проблему помогает феномен внезапного развития проходящей мышечной слабости при всех ранее сильных мышцах в определенных условиях.

• Разработаны специфические методы диагностики и коррекции различных функций организма.

• Очень важен волновой принцип кинезиологии, который используется для тестирования препаратов, имеющих собственные спектры электро – магнитных колебаний, вызывающих в случае совпадения с частотой колебаний

органов, тканей резонансный отклик.

Метод «Кинезиология – Три в одном» позволяет видеть организм человека, как единую систему с трех сторон: структура – из чего состоит тело: кости, мышцы, внутренние органы, нервная, кровеносная и лимфатическая системы, химия – обмен веществ. Общее энергетическое состояние. Ментальность – совокупность психических процессов, эмоции.

Изменения в структуре, ярко проявляются изменениями позы человека. Когда происходит дисбаланс, характеризующийся ослаблением какой-либо мышцы, тело стремится восстановить равновесие и возникает напряжение мышц, находящихся в определенной связи со слабыми. Возникает боль. Но по локализации боль может не соответствовать месту поражения. И может быть выбрана неверная тактика лечения. И вследствие – временный эффект от него. Тест может показать истинную причину боли.

Вторая составляющая – химия. В человеке одновременно происходят сотни химических реакций. На его биохимическую систему оказывает влияние огромное количество внешних факторов – воздействие неблагоприятной окружающей среды, пища. Но сочетание внешних и внутренних взаимодействий строго индивидуально. А значит и выбор химических препаратов, помогающий восстановить баланс в системе, должен быть индивидуален. Кинезиология не только выберет лекарства, травы, гомеопатию, виды физиотерапии, микроэлементы, витамины. Но и дозы, сроки приема, количество приемов в день. При помощи кинезиологии можно определить наличие свободных радикалов, радиационного поражения, отравления химическими веществами, наличие патогенных организмов и гельминтов. И, естественно, подобрать продукты питания, наиболее необходимые этому человеку.

Третья составляющая кинезиологии – энергия, включает в себя: «китайские меридианы», воздействие на энергетические центры человека («чакры»), синхронизация межполушарных взаимодействий головного мозга, психо-эмоциональный баланс.

Разбалансировка организма в канально-меридианной системе и в местах расположения максимальной электромагнитной составляющей (так

называемые «чакры») вызывает понижение иммунитета, снижение общего энергетического тонуса, появление синдрома «хронической усталости».

Кинезиология успешно используется в коррекции дислексии. Иногда у совершенно здоровых детей и взрослых начинают возникать проблемы с обучением, памятью, сном. Обычные препараты и методы психотерапевтического воздействия могут не срабатывать. Кинезиология использует свои специфические методики и решает эту проблему. Однажды обратился мужчина, 40 лет, который жаловался на головные боли, проблемы с памятью и усталость, особенно после выполнения определенной работы за компьютером. После проработки стресса в возрасте причин, синхронизации межполушарных связей и снятия стресса на определенные математические знаки, с которыми ему приходилось сталкиваться в отчетах, состояние клиента стабилизировалось.

Кинезиология – это уникальный метод, позволяющий быстро и эффективно избавить организм от последствий пережитого стресса, психосоматического заболевания, негативных последствий проблем взаимоотношений, снять трудности в освоении новой деятельности. Принцип работы кинезиологии заключается в воздействии на определенные мышцы тела, отвечающие за наши психоэмоциональные состояния. Естественные оздоровливающие силы пациента стимулируются посредством воздействия на биологически активные точки, через определенные упражнения, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия.

Этот метод позволяет эффективно обнаружить, мягко провести коррекцию стрессовых ситуаций, сформировать мотивацию быть здоровым и взять за это ответственность, активизировать бессознательные ресурсы для исцеления и достижения поставленной цели.

**ЗАВАРЗИНА Т.С.**  
медицинский психолог сан.  
«Жемчужина Кавказа»,  
кинезиолог, сертифицированный  
Гештальт – терапевт,  
телесно-ориентированной терапевт,  
действительный член ППЛ

тролировать свои эмоции, грамотно говорить и уметь привлечь к своей речи слушателей – этому кандидаты на пост президента учились во время своего выступления.

Однако выступление участников на этом не закончилось. После того как будущие президенты произнесли свою речь, остальные участники смогли задать им интересующие вопросы и более подробно узнать о перспективах страны после выборов.

Наиболее интересной и напряженной игрой стала во время голосования. Из каждой тройки кандидатов участники выбрали того, чье выступление было наиболее грамотным, а программа оказалась интересной и эффективной.

На следующем занятии участники будут смотреть видеозапись с их выступлением, находить сильные стороны презентации и разбирать основные ошибки.

Желание сделать будущее своей страны и всего народа лучше, желание чтобы небо над головами было светлым, а в душе каждого жила радость и гармония помогали участникам создавать поистине действенные и интересные проекты. Ведь только любовь к своему делу, любовь к своей Родине помогают делать Россию успешнее, а жизнь ее граждан лучше и интереснее.

**Екатерина Кондаурова**  
г. Краснодар

## БЫТЬ ПРЕЗИДЕНТОМ – ЭТОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ?



Быть президентом – для кого-то из молодежи это лишь детская мечта. А для кого-то из них – мотивация идти вперед, усовершенствовать свои профессиональные навыки и умения, которые приведут к процветанию и успеху.

10 января участники школы политического имиджа при КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» приняли участие в игре «Я буду президентом».

Школа политического имиджа существует уже третий год. Начинающие политики с каждым занятием здесь приближаются к своей мечте – стать настоящим лидером. Ораторское искусство, политический пиар, имиджелогия, навыки управления своим време-

нем – всеми этими знаниями должен обладать успешный человек и именно этому учат в школе Политического имиджа. Руководитель программы – психолог, Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ППЛ, председатель комитета по молодежной политике политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И.К..

10 января для каждого участника ответственный день. Все попробовали себя в роли кандидата на роль президента. Подготовленную заранее предвыборную речь каждый участник

презентовал перед избирателями – остальными участниками. Осложняло выступление и то, что предвыборная речь записывалась на видеокамеру. Участники смогли предложить интересные и действенные программы, направленные на развитие как внутренней, так и внешней политики страны. Наше будущее, будущее нашей семьи, а значит и будущей всей Родины зависит в первую очередь от нас самих. Поэтому основными проектами программы участников школы Политического имиджа стало повышение конкурентоспособности экономики, обеспечение качества жизни граждан и укрепление суверенитета России. Умение держать себя на публике, кон-



Центр  
всестороннего  
развития  
личности

**«Инсайт»**  
г. Новороссийск

24 — 27.02.2012 г.  
семинар-тренинг

**НЛП**  
Базовый этап 1.1

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

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

с 11 по 12.02. 2012 г.  
г. Майкоп

**Состояния  
личной силы**

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

**Петр Силенок**

**Управление  
по делам молодежи  
г. Краснодар**

**ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ  
МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ**

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»  
Вт 18:00-21:00.  
Чт 15:00-18:00.  
Сб 13:00-16:00 (четные числа)  
Молодежный психологический клуб «Настроение»  
Ср 15:00-18:00.  
Чт 18:00-21:00.  
Сб 13:00-16:00 (нечетные числа)

**Мероприятия клуба  
молодой семьи «Ты и Я»**

**Январь**

26 января - «Мужчина и женщина. Язык взаимоотношений», Коваль Екатерина, психолог  
28 января - «Праздник поддержки»  
31 января - «Семья как команда», Инна Силенок

**Мероприятия молодёжного  
психологического клуба  
«Настроение»**

**Январь**

25 января - «Диагностика познавательных процессов»  
26 января - «Управление временем», Сутягина Венера, психолог, телесно-ориентированный терапевт

**Участие бесплатное.**

**ВНИМАНИЕ!** Клубы работают по адресу:  
г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е. Справки по тел.: 8-918-318-63-74

**Учредитель:** Силенок П.Ф.

**Издатель:** ООО «Фирма «Логос».

**Главный редактор:** Силенок И.К.

**Технический редактор:** Дроздова Е.В.

**26 — 29.01.2012 г.**

семинар-тренинг

**НЛП**

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

**17 — 20.02.2012 г.**

семинар-тренинг

**НЛП**

Базовый этап 1.2

Стоимость 4900р.

**19 — 12.03. 2012 г.**

семинар-тренинг

**НЛП**

Мастерский курс 4 часть  
**Мастерское состояние**

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

**Петр Силенок**

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость 4900р.

**03.02 — 05.02. 2012 г.**

семинар-тренинг

**Провокативная  
психотерапия**

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

**Петр Силенок**

Стоимость 4900р.

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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РФ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»**

проводят

**IV ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ  
«ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПИОНЕРСКОЕ ПРОШЛОЕ»  
Анапа**

Программа декадника формируется под руководством Макарова В. В. (Москва) — д.м.н., профессора, действительного члена и президента ППЛ РФ, Председателя Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президента Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевта единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра.

На декаднике Вас ждут:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяются в себе огромный опыт, необычные школы;
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- ролевая игра — марафон «Наше пионерское детство». Это эксклюзивный интенсивный психологический тренинг — марафон с глубинным погружением;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- а также посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т.п., и песни до рассвета!

Это прекрасная возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливым!

Декадник открывает научно-практическая конференция

Материалы конференции будут публиковаться в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Статьи и тезисы докладов необходимо выслать до 31 марта 2012 г. на эл.адрес logos\_centr@mail.ru.

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

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

Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 24.04.2012 г.

Стоимость участия: : с 02 по 10.05. - 8900р., студентам - 5340р., детям от 6 до 14 лет — 4300р., стоимость проживания и питания оплачивается отдельно

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

Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%

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

Дополнительная информация о Декаднике на сайте: [www.logos-nlp.net](http://www.logos-nlp.net)

и по телефонам: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46.



## ВО ВСЕЬ «ЛОГОС»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПРОВОДИТ

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

**СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ**

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

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

**Базовый курс по**

**Арт-терапии**

**17-19.02.2012 г.**

**Работа с рисунком**

Диагностический и терапевтический потенциал рисунка. Методики индивидуальной работы с рисунком.

Групповые методы работы с рисунком. Элементы музыкотерапии в работе с рисунками. Медитативное рисование. Рисункочный тест Сильвер для оценки когнитивной и эмоциональной сфер.

Ведущие тренинга:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии КГУП, 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 танцевальному практике.

**Горбачева Татьяна**

Стоимость 3900р.

**с 04 по 05 февраля 2012 г.**

состоится семинар-тренинг

**Супер-память**

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

**Вячеслав Плюснин**

**с 21 февраля 2012 г.**

с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

**«Успешный родитель — успешный ребенок»**

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

**Инна Силенок**

Стоимость 3900р. (5 занятий)  
При участии двух членов семьи, стоимость 3500р.

**31.03-01.04.2012г.**

семинар-тренинг

**СИМОРОН**

Семинар ведет психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

**Маргарита Чен**</