Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 11 (140)
среда 6 июня 2012 г.

Психология успеха

СЛОВО РЕДАКТОРА

Инна Силенок
Главный редактор,
Директор Центра психологии и бизнес консультирования «Логос». Официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ.
Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ

Дорогие наши читатели! Вот уже 27 лет 31 мая мы традиционно празднуем День психотерапевта. 31 мая 1985 года Министерство здравоохранения Советского Союза выпустило приказ, в котором психотерапия была впервые названа в числе врачебных специальностей в СССР. Общероссийская Профессиональная психотерапевтическая лига провозгласила этот день нашим профессиональным праздником, и сегодня это праздник отмечают наши коллеги по всей стране. День психотерапевта отмечают все те, кто занимается психотерапией, будь то медицинская модель, психологическая, педагогическая, социальная, философская, эзотерическая или эклектическая.

Дорогие коллеги! Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет вас с нашим профессиональным праздником! У нас замечательная творческая профессия. Мы каждый день помогаем обратившимся к нам людям стать здоровее, счастливее, успешнее. Мы лечим, консультируем, обучаем, работая каждый в своей парадигме, и при этом каждый день на наших глазах (и с нашей помощью) происходят чудеса. Люди распрямляют спины, расправляют плечи, начинают улыбаться, и их глаза светятся счастьем и благодарностью. А еще они делают по-настоящему **свой** выбор — профессии, друзей, спутников жизни. Они прямо в наших кабинетах принимают свои осознанные решения, понимают смысл происходящего, обучаются решать свои психологические проблемы и коммуникативные задачи успешно и с хорошим КПД. А еще они выполняют великую миссию. Они обучают нас многообразию взглядов на жизнь, широте принятия, пониманию и любви. И мы, глядя на подвиги, которые наши клиенты и пациенты совершают для себя самих, выходя за рамки своих родовых сценариев, справляясь с неизлечимыми с точки зрения традиционной медицины болезнями, — начинаем верить в безграничные возможности человека. И мы транслируем эту Веру нашим клиентам и пациентам, и они снова делают для себя что-то большое и серьезное. И это наши рабочие будни. И, наверное, это счастье — делать то, что мы делаем.

С праздником, дорогие коллеги! Здоровья вам, сил, энергии и возможности иногда отдыхать. А все остальное у нас и так есть! И спасибо нам за это!

С уважением, главный редактор газеты «Золотая Лестница»,

Инна Силенок

Дорогие наши читатели!

31 мая — удивительный день. Это день многочисленных праздников: День психотерапевта, День отказа о курения и даже День блондинок. А еще 31 мая мы отмечаем день рождения учредителя и главного автора нашей газеты — кандидата психологических наук, тренера НЛП международной категории, действительного члена, преподавателя и супервизора ОППЛ, психотерапевта Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов Петра Федоровича Силенка.

Дорогой Петр Федорович! Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет Вас с днем рождения! Благодаря Вашим статьям наша газета является самым популярным психологическим изданием страны. Нашу газету читают не только психологи и психотерапевты. Она интересна студентам, пенсионерам, руководителям и представителям самых разных и не только коммуникативных профессий, а также домохозяйкам, мамам, папам, бабушкам и дедушкам. Вы пишете на страницах нашей газеты о счастье и пути к нему, о творчестве, радости, вдохновении и любви. О том, как нужно и полезно думать, и о том, какие состояния мы проживаем в разные моменты нашей жизни, и силе и слабости, о взаимопонимании и доверии, о гармонии с самим собой. И когда мы читаем Ваши статьи, мы чувствуем, что Вы пишете о том, что сами делаете каждый день. Это не декларации, — это осознанный и систематизированный опыт — Ваш и Ваших клиентов и учеников, — всех тех, кто благодаря Вам стал здоровым и счастливым. И мы знаем, что все они присоединяются к нашим словам.

Мы желаем Вам здоровья, счастья и радости! Мы ждем Ваших статей, книг, семинаров и новых удивительных открытий, которые только Вы можете так удивительно тонко, с юмором сформулировать, одновременно мотивируя нас на воплощение Ваших идей в жизнь. Пусть Ваши ученики, коллеги и единомышленники, моделируя Вас, развивают Ваше направление — генеративную психологию и психотерапию, и пусть наши читатели с каждым днем будут становиться все счастливее и успешнее, читая Ваши статьи по психологии счастья, и все остальное — новое, написанное Вами.

С днем Рождения!

Главный редактор
газеты «Золотая Лестница»
Инна Силенок

Наша газета вышла 6 июня. Это день, который отмечает не только все русскоязычное пространство СНГ, но и все читающее человечество. ***День рождения А. С. Пушкина*** — знаменательная дата не только в отечественной литературе.

продолжение на 3 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

События, встречи, дела... Все это осознанно или вслепую выбираем мы для себя, нанизываем как бусины на незримую нить своей судьбы.

стр.2

Сценарии жизни и Сексуальность

Выделяют шесть основных классов скриптов (сценариев), структурирующих время всего жизненного пути индивида. Их легче всего понять на примерах из греческой мифологии, где основные варианты жизненного пути человека описаны в виде мифов.

стр.3

Семья. Свобода. Благодарность.

Если кто-то считает, что между поколениями есть какой-то конфликт, и это в природе человека, то он просто ошибается. Никакого конфликта поколений нет, не существует и быть не может.

стр.4

Отчет о работе секции «Кинезиология» на IV Причерноморском декаднике профессионального консультирования и психотерапии в г. Анапе

В рамках работы декадника под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, преподавателя психологии и кинезиологии Зозули З.В. прошло заседание секции «Кинезиология»

стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку

на 2-ое полугодие 2012 года
стоимость — 126 руб.60коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

МАГИЯ ОБАЯНИЯ

Петр Силенок,
к.п.н, 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, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Вряд ли найдётся человек, который бы не оценивал обаятельность как весьма важное и значимое качество. Обаятельный человек имеет значительно больше шансов на успех не только у противоположного пола, но практически во всех значимых для него коммуникативных ситуациях. В том числе и прежде всего — в ситуация деловых. Да и сама коммуникация обаятельной личности принципиально интереснее чисто формальных, «деловых» форм общения. Содержание такой коммуникации преломляется у её участников через «фильтр обаяния» и приобретает особый романтический смысл и фактически характеризует ***существенно более высокий уровень*** делового общения.

Однако, несмотря на очевидные преимущества, обаяние как ценность мало кем рассматривается в качестве одной из главных в построении личных и деловых взаимоотношений. Мне это представляется довольно странным обстоятельством, так как по большому счёту для обретения обаятельности практически ничего не требуется делать, ибо это свойство характерно подавляющему большинству людей.

Ситуация с обаятельностью примерно такая же как и с вежливостью: ничто не ценится так дорого и не даётся нам так легко как вежливость — ровно как и обаятельность. Полагаю, что дело как раз именно в том, что большинство людей недооценивают обаятельность как

продолжение на 2 стр.

Основные ошибки в мотивации продавцов

Мотивация — это побуждение к действию, направленное на достижение поставленной цели.

стр.6

ЧТО ТАКОЕ ТРАНСЕРФИНГ?

Управлять своей судьбой вполне реально, и умение правильно формировать свои желания всегда приводит к реализации этих желаний.

стр.6

По ту сторону снов

Сны так прекрасны! Они подобны фильмам: бывают кинокартины в стиле арт-хаус, встречаются сериалы с банальным сюжетом.

стр.5

продолжение, начало на 1 стр.

МАГИЯ ОБАЯНИЯ

мощнейший фактор всевозможного успеха. И поэтому обретение состояния и соответствующих поведенческих форм обаятельности не становится для них самостоятельной задачей. Тем не менее, понимание роли обаятельности как фасилитационного условия сразу же ставит её на первое место среди наиболее приоритетных ценностей и задач людьми, стремящимися к успеху.

Позволить себе быть обаятельным практически во всех социально-коммуникативных ситуациях — задача привлекательная и первостепенная для людей успешных. Именно позволить, так как остальное — дело техники и дело несложное. Для позволения себе обаятельности и обеспечения тем самым гарантированного коммуникативного успеха со всеми необходимыми вытекающими эффектами важно принимать во внимание следующие закономерности:

- ***Обаятельный человек производит впечатление человека умного и компетентного.*** Это действительно странно, так как реально в этой взаимосвязи нет никакой логики. Тем не менее, компетентность — высокоценимое качество, вызывающее доверие к субъекту, который такое впечатление производит;
- **Обаятельный человек красив.** Дело в том, что обаятельность строится на актуализированных в целостной картине состояния свойствах естественности и подлинности, к которым специально или же спонтанно получил доступ субъект. Красота же — «страшная сила», — самый главный «суггестивный аргумент» в отношениях. Более прав тот, кто обаятелен и тем самым красив!
- ***Обаятельный человек самодостаточен.*** Мощность этого обстоятельства трудно переоценить. Внутренняя логика здесь очевидна: если субъект позволил себе быть обаятельным, стало быть, для этого у него есть личностные основания и ресурсы. Состояние и поведение человека в энергетике обаятельности обязательно предполагает его опору на инициативность и личную силу.
- ***Обаятельный человек естественен и аутентичен.*** Обаятельная личность маркерами своего состояния и манерами поведения сообщает окружающим, что с этим ***человеком всё в порядке.*** Что ему хорошо и что жизнь для него хороша в принципе. Это подкупает, так как для многих такое положение дел находится за семью печатями. Обаятельный человек тем самым — в силу аутентичности — является своеобразным образцом для подражания, моделью для других.
- ***Обаятельный человек оптимистичен.*** Пессимисты и нытики отталкивают, так как в их поведении и состоянии имплицитно (на уровне мета сообщения) содержится угроза «энергетического вампиризма» и тем самым вовлечения собеседника в ситуацию неблагополучия, для него нехарактерную и нежелательную. Оптимист же транслирует модели жизнерадостности и светлые перспективы. И это привлекает практически всех без исключения людей, даже тех же пессимистов!
- ***Обаятельный человек есть лидер в коммуникации.*** Люди тянутся к привлекательным и обаятельным субъектам. Лидерская позиция обаятельности гарантируется вышеназванными свойствами плюс, как правило, имплицитными гуманистическими установками. Обаятельность выступает в данном контексте лидерства как форма неявной амбициозности и экспансивности, одобряемой и поддерживаемой окружением лидера.

Понимая значимость ***обаятельности как интегрального свойства личности***, важно начать понимать и принимать самого себя в этом качестве. Нужно знать себя как человека приятного для окружающих. Образ самого себя как человека обаятельного важно увязать с осознанием своей миссии и построением своей лучшей роли в любом общении и взаимодействии. Важно помнить, что обаятельность — качество естественное, аутентичное, — подлинное. И оно является востребованным другими, — ваша аутентичная обаятельность нужна другим людям как смысловой ориентир собственной жизни.

Итак, обаятельность является важным ***критерием благополучия человека в коммуникативном пространстве*** как в личных, так и в деловых взаимоотношениях. Обаяние выступает как некая оптимальная счастливая соразмерность разных интенций субъекта: манеры обаятельного человека точны и изящны. Создаётся впечатление, что энергетика обаяния содержит в себе все необходимое и что нет ничего лишнего. В силу этого образы и ассоциации, рождающиеся у других участников коммуникации позитивны, жизнерадостны и конгруэнтны их ценностям. Обаяние как феномен, критерий и главное условие благополучия действительно составляет собой некий ***целостный многоуровневый гештальт, построенный по принципам красоты и гармонии.***

Обаяние как «состояние души» и как целостный поведенческий гештальт напрямую отражают генеративную позицию личности в системе коммуникации. Если мы обратимся к характеристике, данной А. Маслоу самоактуализирующимся личностям, то увидим, что практически все они обладали этим качеством обаяния. Магия обаяния великих людей объясняется их богатой и разносторонней картиной мира и генеративной позицией. Как раз именно высокий уровень личностного богатства и состоятельности самоактуализирующейся личности социальной активности, позволяет создать для себя и своего окружения систему опор из ***ценностного пространства нового порядка.***

Ценностное пространство самоактуализирующихся людей образуется доминированием таких новых приоритетных векторов жизни как ***обаяние одновременно непосредственности, простоты и мудрости***, таких как особенная наивность, «детскость» («вторая наивность»), креативность и все пронизывающий и вездесущий юмор. Генеративная позиция, происходящая из такого ценностного пространства (простота, гармония и красота, самодостаточность, естественность, креативность, юмор ....) предполагает богатые и развивающиеся отношения человеком с другими людьми и миром в целом. И именно это обстоятельство делает человека по-настоящему красивым и обаятельным. Но будучи обаятельным, генеративная личность создаёт красоту и гармонию вокруг себя — она этим открывается другим. Не это ли есть счастье — будучи человеком обаятельным, открываться творчеством красоты и гармонии в мир? Вопрос этот, конечно, скорее риторический.

ВЫБОР СУДЬБЫ

Я мозаику сложу
Из смешных и грустных песен...
В.Малежик

События, встречи, дела... Все это осознанно или вслепую выбираем мы для себя, нанизываем как бусины на незримую нить своей судьбы.

"Плетет судьбу веретено за чертою кулис..." Не плетет, конечно, а прядет, тут бы я с Константином Кинчевым не согласилась, хотя звучит строка с этим словом несколько мягче, а, стало быть, и мелодичнее. Опять же, слово "плетет" предполагает не линейную одномерность нити, а узелки, переплетения и изгибы жизни, варианты ее и возможности...

А веретено своей судьбы люди от века вручали богам, вернее, богиням. Греческие Мойры, как и славянская Мокошь-Макуша с дочерьми ее Долей и Недолей — мастерицы-рукодельницы — держали в руках своих предопределенность и повелевали случайностями. А люди, боровшиеся за выживание или поглощенные обыденными заботами, отдавали дань вышнему — славили своих богов. Ведь, наверное, знать, что судьба твоя в руках мудрой и могущественной богини, — это как-то обнадеживает. И при этом людям дано было осознать, что, в конце концов, творцы и хозяева своей судьбы — они сами. "Что посеешь, то и пожнешь". И вьется эта ниточка до сих пор в сознании людей и в коллективном разуме человечества, принимая все новые обличья, когда кто-то опять пытается разрешить вечную загадку — что есть человек?

В транзактном анализе нить судьбы воплотилась в понятие жизненного сценария. С одной стороны жизненный сценарий — движущая сила, влекущая нас по жизни. С другой — своего рода список решений, однажды принятых нами в детстве и выполняемых потом бессознательно, но от того не менее истово и последовательно. Решая, мы создаем себе образ будущего, питаем его ежечасно своим воображением и жизненными силами, снова и снова проигрывая заложенные в него мизансцены, и тем самым претворяем его в реальность. Мы выбираем свою судьбу, как путник выбирает дорогу.

Если сто раз с утра все не так,
Если пришла пора сделать шаг,
Если ты одинок — значит,
настал твой срок,
И ждет за углом перекресток семи дорог.
Там не найти людей, там нет машин,
Есть только семь путей — и ты один.
И как повернуть туда, где светит
твоя звезда,

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

ЦИКЛ СТАТЕЙ

Ты выбираешь раз и навсегда.
(А. Макаревич)

И самое важное, что выбираем мы абсолютно сознательно. И это серьезно, ведь от этого зависит все дальнейшее. Послушаем еще одну песню Кинчева:

Кровь городов в сердце дождя,
Песни звезд у Земли на устах.
Радость и грусть, смех и печаль —
Все в наших руках.

И эта фраза о радости и грусти, а фактически — о роли эмоций в нашей жизни — очень ценное сообщение. Если мы с этим согласны, значит, мы берем ответственность за свое состояние и настроение целиком на себя. А можно, наоборот, совершенно искренне считать, что твое настроение никак от тебя самого не зависит. А только от обстоятельств и окружающих людей. А твои эмоции — это окончательные и беспросветные результаты того, что внешний мир с тобой делает. Недаром слышатся частенько восклицания: «достали!», «меня это бесит!», «она вывела меня из себя», «он довел меня до белого каления»... Обернешься посмотреть на источник звука и увидишь этих персонажей — все перед ними виноваты, и все им должны. А что за песни они поют — об этом чуть дальше.

А можно считать эмоции точными индикаторами того, насколько настроен ты и готов к тому, чтобы свободно и самостоятельно достигнуть того, чего хочешь. И если ты увлечен работой, что делаешь, испытываешь интерес, любопытство, спокойную уверенность или радостное предвкушение — значит, в обозримом будущем свершится то, к чему стремишься. А возникнут препятствия — преодолеешь и оценишь их как способ увеличить радость от воплощения мечты.

А так называемые негативные эмоции– отчаяние, острая тревога, страх, гнев, тоска, ярость, зависть, обида — старательно сигналят тебе как хорошие парковочные датчики внимательному автомобилисту: «Впереди препятствие». Или психологически — «Внимание! Этого ты не хочешь!». И можно тут же воспользоваться этим сигналом, определиться «от противного», чего именно хочешь. И, развернувшись, грамотно сформулировав свое желание, выбрать мысль, которая будет сопровождаться улучшением самочувствия и настроения, уверенно направиться туда, куда нужно[1]. Поступая так, как написала когда-то в своих «Записках» императрица Екатерина Вторая: «чтобы мое счастие не зависело ни от какого события...».

И вот, выбор пути сделан, и побежали дни, месяцы, годы... Дорога извивается, петляет, ведет то в гору, то под гору, увлекает все дальше и дальше, и идем мы по ней часто бездумно, по инерции, вслед за кем-то или вместо кого-то... Бывает, что жизнь временами кажется какой-то не такой, несчастливой и неудачной, хотя реальные обстоятельства могут быть очень даже неплохими, как там дальше у Макаревича —

Сколько минуло лет, сколько дней...
Я прошагал весь свет, проплыл
сто морей.
И, вроде, все как всегда, вот только
одна беда —
Все мне кажется, я на нем свернул не
туда...

В такой ситуации, — ее называют кризисом — можно вести себя по-разному. Например, можно испугаться, отчаяться, пуститься во все тяжкие:

...Слева блуд, а справа скука
Подают мне голоса...
Я по жизни загулял,
Словно в темный лес попал.
Я, наверно, заблудился,
Я, наверное, пропал.
(О. Газманов)

И, бывает, такие ситуации сопровождаются употреблением разного рода психоактивных веществ. Что, конечно, не способствует их адекватному проживанию и эффективному решению жизненных задач.

Посмотри, как узки бриллиантовые
дороги.
Нас зажали в тиски бриллиантовые
дороги.
Чтобы видеть их свет, мы пили
горькие травы...
Если в пропасть не пасть, все равно
умирать от отравы
На алмазных мостах через черные
канавы...
("Наутилус Помпилиус")

А можно не спешить, необдуманных действий не предпринимать и искусственным образом свое восприятие реальности не изменять. А просто остановиться, отдышаться и задуматься о том, счастливли ты, получая то, что выбираешь...И честно ответить себе на этот вопрос. И если этот ответ «нет» — вернуться в мыслях на тот давний рубеж, перерешить, внести правки в сценарий или вовсе от него отказаться. Иногда это означает — переделать жизнь, а, подчас, и спасти ее. Но о спасении и глобальной переделке — речь впереди. Пока же мы будем говорить о более простых ситуациях.

Перекресток семи дорог, вот и я...
Перекресток семи дорог — жизнь моя...
Пусть загнал я судьбу свою,
Но, в каком бы ни шел строю,
Все мне кажется — я опять на тебе стою.
(А. Макаревич)

И.А.ЧЕГЛОВА,
к.м.н., доцент,
вице-президент Профессиональной
психотерапевтической лиги,
зам. главного редактора
журнала «Психотерапия», Москва

[1] Упражнение «От ворот поворот». Подразумевается мяч, который вы не хотите пропускать в свои ворота. Если вы почувствовали негативную эмоцию и ощущения — решаете «про что» они, чего именно не хотите. Направляя взгляд чуть влево (на воображаемой оси координат, где расположена исходная позиция — пункт А, из которого надо попасть в пункт Б), называете это и как следует чувствуете. Затем переводите взгляд в точку Б (место назначения, на той же оси чуть правее от себя) и определяете, чего, соответственно, хотите, аккуратно подбираете слова для формулировки и концентрируетесь этом. Так, согласно китайской мудрости вы переходите «от плохого состояния к хорошему, аккуратно опираясь на плохое...». Критерий правильной формулировки и настройки на желаемое, а соответственно, эффективности всего упражнения в целом — устойчивое улучшение настроения и самочувствия. И мотивация на соответствующие действия.

**Например, утром я встала «не в настроении». Сердцебиение вроде бы, и какая-то печаль, с тяжестью в груди. Спрашиваю себя — про что? — Про то, что надо готовить доклад писать на конференцию, а я сомневаюсь, волнуюсь, — а вдруг не выйдет... Значит, я не хочу, чтобы у меня «Не вышло». И это в данный момент — зависит от меня. Поскольку доклад опирается на факты и подкрепляется моим опытом работы с солидным теоретическим обоснованием. И если я не буду ничего делать, а буду концентрироваться на своих негативных переживаниях, то не смогу сообщить коллегам о моем опыте работы, не будет вопросов, обсуждения, вопросов, которые позволяют взглянуть на свой опыт по-новому, расти профессионально. Я же хочу представить свою работу. А если хочу, то действую. Уже спокойно и с удовольствием.

Или — если речь идет о чем-то, что зависит не от меня. Звонит мне однажды уважаемая в нашем сообществе дама, одна из целой группы, пришедшей на мой тренинг. А я ей ответить не могу — полное отсутствие голоса от простуды — ларингит. И еще позавчера я попросила мужа позвонить организатору, чтобы он предупредил людей, что тренинг переносится из-за моей болезни. У меня нехорошо на душе — может, я что-то не так сделала... Недостаточно внимательна была к людям, которые интересуются моим продуктом. То есть эмоции показывают мне, что я не хочу чувствовать себя недостаточно квалифицированным профессионалом. И, соответственно, хочу себя чувствовать профессионалом квалифицированным. Я исследую ситуацию и понимаю, что сделала абсолютно все, от меня зависящее. И вспоминаю множество удачно проведенных тренингов. И принимаю решение относительно дальнейшего сотрудничества с этим «организатором».

День рождения А.С. Пушкина

продолжение, начало на 1 стр.

Этот день можно считать Днем рождения русского поэтического слова. Наши дети выросли на сказках и поэмах Александра Сергеевича. Он научил наших пра-пра-дедушек многообразию и поэтике русского языка, научил любить стихи, восхищаться музыкой его волшебного слога. Мы поем романсы на его стихи, слушаем оперы, смотрим драматические спектакли. Сюжеты его Маленьких трагедий также бессмертны, как и поэмы, стихи, эпиграммы. Он научил наших дедушек и отцов возвышенному отношению к женщине, а детей восхищению русской природой. Он задал русским поэтам планку, стремление к которой обогатило наше поэтическое наследие бессмертными шедеврами Его последователей.

Ему было бы сегодня 213 лет. И он живет и будет вечно жить в своих творениях, воспитывая все новые и новые поколения детей, влюбленных, поэтов и просто Граждан России, — то есть тех, кому не безразлична судьба нашей Родины. И мы будем читать и учить его стихи и прозу, с каждой строчкой становясь немного богаче и счастливее.

СТИХИ

Председатель ветеранской организации аэропорта Краснодар
Ермохин М.И.

ЛЕНИНГРАДСКИЙ МЕМОРИАЛ

Посвящается моему отцу, погибшему при защите Ленинграда и похороненному на Пискаревском кладбище, а также всем защитникам и блокадникам Ленинграда

На Пискаревском кладбище покой,
Приобретенный жертвами бомбежек,
Лишь траурная музыка волной
Плывёт поверх уложенных дорожек.

Здесь и слепой увидит обелиск,
Глухой услышит траурные звуки
Здесь вся земля и даже птичий писк
Оберегают сон принявших муки.

Ты не спеши по кладбищу пройтись,
Не вытирай скатившиеся слезы,
Лишь, не стыдясь,
возьми — перекрестись,
Глядя на белоствольные березы.

Могилы братские в рядах,
Как будто на планшете расчертили,
Пронумерованы и значатся в годах,
Одна из них — сто семьдесят четыре.

Здесь мой отец нашел себе покой,
Лежит герой-защитник Ленинграда,
Навеки он остался рядовой,
Последний в жизни год 42-й,
И фото на березе, как награда.

Лежат они слепые и глухие,
Под тяжестью слежавшейся земли,
И молодежь, и люди пожилые —
Все при защите города легли.

Вновь в мире не спокойны
Таящие и злобу, и угрозы,
Но, покидая кладбище, взгляни
На эти надмогильные березы.

Сценарии жизни и Сексуальность

Иногда на сексуальные проблемы клиента полезно посмотреть через призму жизненных сценариев. С точки зрения транзактного анализа сценарии создаются, чтобы проводить время жизни. Они основаны на твердых детских решениях и родительском программировании, которое постоянно возобновляется, например, при телефонных разговорах, в переписке или при регулярных контактах с родителями. Когда родители умирают, их инструкции часто помнятся еще более живо.

Выделяют шесть основных классов скриптов (сценариев), структурирующих время всего жизненного пути индивида. Их легче всего понять на примерах из греческой мифологии, где основные варианты жизненного пути человека описаны в виде мифов.

1. Скрипт НИКОГДА. Миф о Тантале, который вечно страдает от голода и жажды, потому что, даже видя воду и пищу, он не имеет возможности напиться и поесть. Людям с таким жизненным сценарием запрещено делать те вещи, которые им больше всего хочется делать. Они проводят жизнь в искушениях и танталовых муках. Они несут родительское проклятье, потому что ребёнок в них боится того, чего ему больше всего хочется. Хочется, но нельзя, даже если очень хочется.

Сексуальный аспект скрипта «никогда»: этот сценарий запрещает любовь или секс, или и то и другое. Если запрещена любовь, но не секс — это своеобразная лицензия на неразборчивость в половых связях. Скрипт формирует проституток и альфонсов. Если же запрещен секс, но не любовь — получаются монахи, католические священнослужители. Люди посвящают себя богу, отказываясь от плотских удовольствий. Скрипт создает убежденных холостяков и старых дев, которые целиком посвящают себя каким-то социально значимым вещам, например, карьере или общественной работе.

У людей, следующих сценарию «никогда», существует соблазн перепрыгнуть через запрет. Например, проститутки тоскуют по настоящей любви, как главная героиня в фильме «Красотка». Сценарий «никогда» создает женщин, никогда не испытывающих оргазма или мужчин-импотентов, которые будут состоятельны лишь в том случае, если к сексуальному партнеру у них нет любви. Классический случай был описан еще Фрейдом — молодой мужчина не мог совершить половой акт с женой, которую боготворил, но был вполне потентен с проститутками. Потому что там, где секс — там не может быть любви и наоборот. Где настоящая любовь — там нет места низменным плотским чувствам. Объект большой любви возводится на пьедестал, ему поклоняются, им любуются, но «со статуями не спят».

Или не столь уж редкий современный вариант: Мужчина женат без любви, или любовь уже прошла, супружеский секс вызывает скуку, но есть привычка и все всегда получается. Влюбляется в другую женщину, очень хочет с ней близости, но ничего не получается. Один из московских сексологов работал с такими случаями через растаптывание большой любви, низведения её до обыденного плотского удовольствия с той другой — тогда у мужчины всё получалось, но быстро надоедало.

3. Скрипт ВСЕГДА. Миф об Арахне, которая посмела бросить вызов богине рукоделия Минерве и та, в отместку превратила Арахну в паука, вечно плетущего свою паутину. Такой сценарий создают недоброжелательные родители, которые внушают: «Если ты хочешь делать именно это, ты можешь провести всю оставшуюся жизнь за этим занятием». Это их послание: «Хочешь делать это? Ну и делай всю жизнь!». Это вариант вынужденного воспроизводства, который создают родители, произвольно связывая личность ребенка с каким-то отдельным жизненным фактом: «Если ты пьешь, так продолжай и дальше в том же духе». «Ты забеременела — так твоё место на панели!». В результате человек обречен делать то, к чему его приговорили. Он считает, что ничего изменить нельзя. Он обречён так жить и дальше. Скрипт «всегда» порождает, мужчин и женщин, склонных к беспорядочным половым связям, т. е. промискуитету, проводящих свою жизнь в бесконечной погоне за надеждой на успех в личной жизни.

3. ПОКА НЕ (До тех пор пока). Миф о Язоне, который не мог стать царем до тех пор, пока не выполнит всех заданий. Геркулес не мог стать богом, пока 12 лет не пробыл рабом. «Я не буду счастлив, пока не закончу университет». «Ты не должна иметь сексуальных отношений пока не выйдешь замуж». Скрипт «пока не» порождает задерганных бытом домохозяек и усталых мужчин-служащих, которые не способны к половому возбуждению и удовлетворению пока не будет все сделано по дому, пока не улажены

дела фирмы. У одного нашего пациента при попытке коитуса часто возникали яркие воспоминания о работе в офисе, ситуациях переговоров с партнерами, и дальше ничего не получалось. Даже если возникло возбуждение, оно легко могло быть прервано мелочами, которые нужно немедленно сделать или что-то проверить. У Жванецкого есть миниатюра: «Когда я закончу институт, потом аспирантуру, защищу сначала кандидатскую, а потом докторскую, вот тогда я, наконец, заживу и смогу гулять, веселиться, тратить много времени на женщин, что я делаю уже сейчас, причём без всяческих подобных хлопот». Сценарий пока не может также побуждать к легкомысленным знакомствам, сексуальным играм, чтобы убить время, пока, наконец, не появится тот, с которым навсегда. Но время идёт, а тот единственный, которого ждут, так и не появляется...

4. НО ПОТОМ. Миф о Дамокле, который был царем и наслаждался жизнью до тех пор, пока не увидел, что над головой висит меч, подвешенный за конский волос. Основная идея скрипта: «Ты можешь веселиться сколько угодно, но уж потом, когда начнутся неприятности, тебе не поздоровится. За всем этим последует расплата, ибо таково предписание свыше». Страх пред грядущими неприятностями заставляет таких людей бояться, когда всё идёт слишком хорошо: «Что-то у меня все в порядке. Как бы чего не случилось?». Родительское влияние выражено в скрипте в угрозах типа: «Вот когда выйдешь замуж, пойдут дети — хлебнешь горя». Это означает: «Добрые времена пройдут, как опадают лепестки роз, поэтому спеши насладиться цветами пока не поздно. Страх будущих неприятностей, как дамоклов меч висит у них над головой, мешая жить в настоящем, «здесь и теперь». Нередко у женщин с таким сценарием из-за опасений возможного негатива, связанного с половой жизнью (аборты, беременности и дети, от которых не будет житья) снижено половое влечение и сексуальная возбудимость, имеются проблемы с достижением оргазма.

5. ОПЯТЬ И ОПЯТЬ, Миф о Сизифе, который тащил камень в гору, но когда он был уже за шаг до вершины, камень падал вниз, и ему приходилось всё начинать сначала. «Вот я уже почти достиг в жизни того, чего хотел, оказался в одном шаге от цели и вот опять. Почему это всегда со мной случается?» Так создаются вечные девушки на выданье и старые холостяки. Или другой вариант: повторные браки, в которых снова и снова возникают старые проблемы. «Почему каждая последующая жена хуже предыдущей?», — вопрошал один наш пациент. В этом случае вроде достиг некой вершины, но по инерции покатил камень дальше, к новой вершине. Так и скачут, но радости от этого мало. В сексуальном плане сценарий «снова и снова» — это плач многих женщин, которым опять чуть-чуть не хватило до оргазма. В последний момент мужчина эякулирует или делает что-то не то, возможно, не без помощи партнерши и она снова остается ни с чем. Это может продолжаться годами.

6. ОТКРЫТЫЙ КОНЕЦ. Миф о Филимоне и Бовкиде — супружеской чете, которая прожила всю свою жизнь согласно предписаниям богов. За это боги в награду превратили их в лавровые деревья. Окончание жизни некоторых людей напоминает тихое шелестение листьев на деревьях. Это сценарий тех людей, которые выполняют свою жизненную программу и начинают вести растительный образ жизни. Они живут тихо и мирно, заботясь только о еде, о том, какой сериал будут показывать сегодня по телевизору. Идея скрипта: «Мы все в жизни уже сделали, а теперь будем ждать, когда нас в рай заберут». Они ничего не хотят видеть впереди, а живут лишь воспоминаниями. Вот раньше были времена, а теперь ничего хорошего. Уйдя на пенсию, часто чувствуют себя обделенными. Они всегда были законопослушными гражданами, делали все, что предписывало государство, а что взамен? Они доживают, тихо шелестя листочками, не знают чем им заняться в старости и ждут смерти, как избавления. Этот сценарий создаёт быстро стареющих мужчин и женщин, довольствующихся лишь воспоминаниями о прошлом сексуальном опыте. Такие люди расценивают секс в пожилом возрасте, как усилие, как утомительную обязанность. Они считают, что слишком стары для этого. Это соображение позволяет им дезертировать с сексуального фронта. Но в норме сексуальность может сохраняться до преклонного возраста, более того, регулярная половая активность, как мы знаем, часто коррелирует с более высоким жизненным тонусом и лучшими показателями здоровья.

Сценарии могут подавлять, преувеличивать или искажать естественные сексуальные потребности, т. к. содержат очень много наносного (мнения родителей, предосторожности взрослых, детские решения, социальное давление).

Следует помнить, что людей, привязанных к сценарию, можно разделить на 2 типа: 1) *Люди руководимые сценарием* (у них есть много разрешений, которые позволяют проявлять достаточную гибкость в рамках сценария. Исполнив необходимые сценарные па, они могут позволить себе и поразвлечься.

2) *Люди одержимые сценарием*. Они реализуют свой сценарий любой ценой. Типичный пример — деградированный алкоголик или наркоман. Они буквально мчатся навстречу собственной гибели, потому что они — жертвы рокового сценария.

Пример последней степени послушания (буквальному следованию сценария). Мать всегда говорила ей, чтобы она берегла себя и носила резиновые сапоги, чтобы не замочить ноги. Она также часто говорила дочери: «Чтоб ты провалилась!» Будучи хорошей девочкой, она была в резиновых сапогах, когда свалилась с моста.

Задача психотерапии в подобных случаях заключается в использовании различных стратегий, которые позволяют людям, привязанным к сценарию, расширить свои горизонты и из одержимых сценарием превратиться в руководимых сценарием. Это уже позволяет им использовать более гибкие и адекватные поведенческие стратегии в том числе и в супружеских отношениях.

Антисценарии предполагают поведение прямо противоположное сценарию. Делай все наоборот! Мать сыну говорит: «Не пей» — начинает пить еще больше. «Сынок, учись прилично!» — бросают учиться. Любым способом добиваются неудачи, обращаясь при этом к родительской программе с точностью до наоборот, перевертывая ее на другую сторону. Люди с подобными деструктивными антисценариями также нуждаются в психотерапевтической помощи.

В. А. Доморацкий
Д. м. н., профессор
Руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в ППЛ.
Г. Минск Белоруссия

Семья. Свобода. Благодарность

Когда «проблема конфликта поколений» становится проблемой

В чем заключается проблема детей и родителей? А проблемы, собственно, как таковой и нет. Если кто-то считает, что между поколениями есть какой-то конфликт, и это в природе человека, то он просто ошибается. Никакого конфликта поколений нет, не существует и быть не может. У некоторых людей бытует точка зрения, что дети нынче пошли «не те», и все они делают «не так», и одеваются «не по-людски», и т.д. и т.п. Это тоже набор заблуждений, не более того. Наши дети замечательные, удивительные, талантливые; сама госпожа Эволюция все устроила так, что человечеству, чтобы продолжать существовать, необходимо каждое последующее поколение рождать более жизнеспособным и эффективным, чем предыдущее. Так что проблемы конфликта поколений просто нет. Существуют отдельные родовые сценарии, в которых по наследству из поколения в поколение передается *вредная* привычка неодобрительно отзываться о собственных детях и их сверстниках. И это всего лишь вредная привычка, что-то вроде курения. Бросить трудно, но миллионы людей уже сделали это. Да, конечно, такая вредная привычка родителей — иметь базовое недовольство детьми — способствует сильному подавлению детей в подобной семейной системе. И вот когда в родовой системе уже есть такой вредный сценарий — вот тогда-то и наступает «конфликт поколений». Потому что дети в принципе не в состоянии понять, почему так происходит: что бы они ни сделали и какими бы выдающимися ни были их успехи, родители все равно заводят нудную и непонятную пластинку на тему того, что в их времена... И дальше с разными нюансами, в разных вариациях излагается мысль о том, что «мы в твои годы были лучше». И в отношениях со своим ребенком такой подход неприемлем, он не выдерживает никакой критики! А как вы это знаете? А что с чем вы сравниваете? Какие критерии сравнения вы используете, чтобы понять, что то поколение было лучше? А что значит лучше, в конце концов? Все это справедливые вопросы, на которые, конечно, нет валидных ответов. Сравнение себя с собственным ребенком — поведение неадекватное. «Я в его годы мог починить ламповый телевизор, а он не может». «Мой сын как был неприспособлен к жизни, так и остался, в стенку гвоздь вбить не в состоянии». А то, что ламповые телевизоры уже сто лет как сняты с производства, и то, что в современном евроремонте гвозди уже просто не используются — это в расчет, конечно, не берется. И нужно ли молодому человеку, который возглавил собственную студию веб-дизайна, обладать такого рода навыками, тоже не понятно. Важно понимать, что время, в котором формировалось наше поколение, уже полностью отличается от того времени, в которое формируется поколение наших детей. Теперешнее время сложнее, быстрее и технологичнее чем то, в которое формировались мы. И теперешнее время предоставляет больше возможностей для собственного развития. И наши дети поэтому значительно гибче, и быстрее нас. Потому что они родились уже в другое время. Поэтому особенно важно поддержать их и дать возможность развиваться так, как им этого хочется, и столько, сколько им этого нужно. Семья — это дружная команда. А команда через все трудности и все победы проходит вместе.

И в семье, где ребенка не подавили, так называемый «конфликт поколений» преодолевают тоже вместе — это командная задача. Просто нужно искренне верить, что у наших детей нужно учиться и моделировать их. И если кто-то говорит, что у нас плохая молодежь, так это он ошибается. Мир изменился. Скорости выросли колоссально. И часто родители просто не в состоянии разобраться в каких-то современных технологиях, в то время как дети легко усваивают их и оперируют ими на совершенно интуитивном уровне. В наше скоростное время постепенно сглаживаются такие понятия, как постоянное место жительства, постоянное место работы и т.д. и т.п. Теперь люди живут иначе: легко переезжают из одного города в другой, потом решают пару лет прожить за границей, потом еще где-нибудь. Квартиру в крупных городах стало выгоднее снимать, чем покупать... Люди могут очень быстро перемещаться по земному шару и еще быстрее перемещать свои капиталы, используя дистанционные банковские системы. Современную элиту человечества составляют нео-кочевники, люди, чьи капиталы не ограничены территориально — и сами они в принципе не ограничены территориально. Человечество «убыстряется», и это процесс позитивный — человечество просто развивается. И дети наши по определению растут быстрее нас, потому что они растут в информационной высокотехнологичной среде, которая обуславливает их развитие и последующую жизнь. Нужно спокойно принять, что наш ребенок вырастет иным, чем мы, и разовьется тоже по-другому. И новую информацию тоже будет усваивать на порядки быстрее. И жить ему, скорее всего, захочется по всему миру, и его работа для него будет означать нечто совсем другое. И в плане супружеских отношений другие взгляды. И много-много чего еще...

Одна из самых вредоносных тенденций — это сравнение себя с собственными детьми. Прогресс не остановить. Жажда развития и овладения новым лежит в самой природе человека. Нужно просто принять, что каждое последующее поколение более информационно развитое, чем предыдущее. И понятное дело, в дореволюционной России вообще читать и писать умел только небольшой процент населения. И тогда тоже некоторые говорили: нынче молодежь не та пошла, зачем им эта грамота, и без нее веками прекрасно жили... А были и те, кто все делал для того чтобы образование стало общедоступным. Поэтому все просто: каждое следующее поколение более развито, чем предыдущее. И поэтому ребенок будет базово оперировать значительно большим объемом информации, чем родители. Вопрос только в том, как к этому отнестись. Начать «блокировать» его, ощущая рядом с ним свою собственную некомпетентность, или моделировать его, давая развиваться ему — и самому развиваться в общении с ним. Такая же ситуация, кстати сказать, относится и к супружеским отношениям. Ведь бывает так, что один супруг по жизни значительно компетентнее и эффективнее супруги в одном, а супруга компетентнее и эффективнее супруга в другой области. И здесь ситуация похожая. Либо зависть и попытка блокировать развитие, либо любовь, уважение и моделирование. Почему нужно моделировать наших детей? Потому что ребенок без всякой конкуренции и зависти моделирует взрослого. Когда ребенок видит более компетентное и эффективное существо, чем он, то сразу же, без всяких оговорок, начинает его искренне и честно моделировать, перенимать навыки. И, конечно, и ежу понятно, что родитель более компетентен, чем ребенок, в познании этого мира, в овладении навыком жить в этом мире, и это абсолютная правда. Но ведь ребенок значительно более компетентен, чем родитель, во множестве вещей, которые, бывает, родитель уже утерял: в умении развиваться, в умении искренне принимать авторитет учителя, в способности развивать свое тело, в способности к усвоению нового языка и множестве других областей, про которые мы напишем в отдельных статьях. Поэтому для взрослого важно вернуть ту способность учиться и обучаться у другого человека (свойственную детям), незамутненную социальными нормами, приличиями и какими-то странными полуконкурентными отношениями из серии «чье кунфу круче», отчасти почерпнутыми из голливудского кинематографа.

Что значит любить своего ребенка? Это значит принимать его таким, какой он есть.

Что значит уважать своего ребенка? Это значит принимать его таким, какой он есть.

Что значит радоваться за своего ребенка? Это значит принимать то, что он делает, таким, какое оно есть.

А что значит принимать своего ребенка таким, какой он есть? Это не «ну, ладно, уже куда деваться, есть, как есть, пусть будет так». Нет. «Принимать таким, какой есть» — это значит «Какое счастье, что ты такой, и как мне повезло, что ты родился именно у меня, что я тебя знаю и живу рядом с тобой!»

Как я знаю, что я люблю своего ребенка? Я восхищаюсь им, его способностью к развитию, его требовательностью, его настойчивостью, тому, как он упорно развивает собственное тело, тому, как он радуется каждой своей победе, тому, как он искренне верит в себя, тому, как он искренне верит мне. Меня восхищает его тяга ко всему новому. И конечно, я понимаю, что мой ребенок будет жить иначе, чем я, если честно, он уже живет иначе, чем я в его возрасте, и не только потому, что страна сейчас богаче, чем сорок лет назад, а просто потому, что тогда не было ноутбуков, не было сотовых телефонов, и нельзя было прочитать Булгакова в электронном варианте с экрана маленького электронного устройства, сидя где-нибудь в автобусе. Нужно понимать, что неэффективно не пользоваться тем же самым компьютером, «потому что мои родители не пользовались компьютером и всего добились». Неэффективно не заказывать авиа-билеты через Интернет из-за недоверия к Интернету. Какой смысл отказываться от моментальных Интернет-переводов через удаленные банковские системы, когда они дают сто очков форы офису любого банка? Поэтому нужно понимать, что наши дети, которые воспринимают все вышеописанное не как какую-то диковинку, а как мы в свое время нормально и естественно воспринимали телевизор и радио, естественно, пойдут совершенно другой дорогой, и жизнь их тоже будет совсем другой. Плох тот родитель, который ставит своему ребенку подножки, пытаясь ограничить его своими знаниями или подвергая сомнению какие-то «новомодные» нововведения. Вместо того, чтобы отвергать новое, нужно обучаться ему. Интегрировать новое в свою собственную проверенную интеллектуальную систему и за счет этого расширяться и расти. Развиваться — и вместе со своим ребенком идти этим удивительным, замечательным и полным интересных открытий путем познания и расширения своих возможностей, учиться новому и учиться у ребенка тому, как он обучается у нас самым интересным и нужным для него вещам.

(При написании статьи использованы материалы тренингов «Состояние личной силы», ведущий — Петр Федорович Силенок; «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок).

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Отчет о работе секции «Кинезиология» на IV Причерноморском декаднике профессионального консультирования и психотерапии в городе Анапе

Со 2 по 10 мая 2012 года в городе Анапа прошел 4 Причерноморский декадник психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея. В рамках работы декадника под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, преподавателя психологии и кинезиологии Зозули З.В. прошло заседание секции «Кинезиология». На секции присутствовало 22 человек, ученики Зинаиды Викторовны делились опытом работы, приятно было отметить, что на секции были и гости, интересующиеся кинезиологией.

Почетным гостем секции была Ирина Константиновна Чобану, врач-психотерапевт, к.м.н., психотерапевт Единого Европейского реестра и Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов, действительный член ППЛ, преподаватель и супервизор международного класса. Ирина Константиновна рассказала участникам секции о работе кинезиологов в Москве, о создании ассоциации кинезиологов и о своей книге «Основы психотерапевтической кинезиологии», а так же ответила на вопросы слушателей.

Выступление руководителя секции Зинаиды Зозули было посвящено проблеме страхов. В частности она сказала: «Страх сильная эмоция, возникающая в результате реальной или мнимой опасности для жизни человека, но неизмеримо больше страхов нереальных — испытываемых, когда нет угрозы нашей жизни. Когда мы переживаем нереальный страх, в нашем теле происходят такие же физиологические процессы, поскольку мозг не видит разницы между реальным и нереальным. Опытный специалист кинезиолог, используя уникальные инструменты метода Единый мозг, сможет помочь найти причину ваших страхов и рассеять негативную энергию, которая с ним связана» закончила свое выступление Зинаида Викторовна.

На секции были затронуты самые разнообразные вопросы. Далее слово предоставили И.Г Наталуха, кандидату психологических наук, кандидату экономических наук, доценту кафедры экономики и менеджмента КИЭП, действительному члену ППЛ, психологу — кинезиологу, телесно-ориентированному терапевту. ЕЕ выступление было посвящено применению и комплексному использованию кинезиологии, телесноориентированной терапии, танцедвигательной терапии и литотерапии в профилактике и лечении гинекологических заболеваний. «Здоровье — это способность к самообновлению. Создать здоровье — это значит нести в себе душевное спокойствие, развивать духовную силу, телесную стойкость, создавать благополучные и эффективные отношения — с самим собою, другими, миром. Здоровье — это результат того, что человек живет в гармонии с собой и окружающим миром». Ирина Геннадьевна привела примеры практической деятельности.

Следующие выступления были посвящены проблемам дислексии. Татьяна Сорокина, педагог вышей квалификационной категории, консультативный член ППЛ, психолог, психолог — кинезиолог, в своем выступлении рассказала о комплексном подходе в решении проблем дислексии, с применением методов кинезиологии «Единый мозг» и Образовательной кинезиологии. «Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Метод кинезиология, так же как и образовательная кинезиология направлены на решение определенных задач. Интеграция мозга в целях адаптации, обучаемости и сохранении целостности человека, как единой энергоинформационно — физиологической системы»

Тему поддержала Походилова Н.Е., психолог-кинезиолог, консультативный член ППЛ. Она обратила внимание на проблему дислексических нарушений у детей школьного возраста правополушарного типа. «Леворукость — это не привычка, не болезнь, не результат ошибок педагога, это один из вариантов нормального развития организма, который часто зависит от врожденных генетических особенностей строения мозга ребенка», Наталья Евгеньевна рассказала об использовании кинезиологических упражнений в практической деятельности, направленных на восстановление межполушарных связей.

Далее слово было предоставлено учителю-логопеду, психологу, наблюдательному члену ППЛ Ковалевой М.М. ее опыт работы с детьми школьного возраста с нарушением речи вызвал огромный интерес слушателей. Марина Михайловна привела примеры своей успешной практической деятельности.

Очень интересным оказалось выступление Абрамовой Н.В., специалиста — кинезиолога, сертифицированного специалиста по Эриксоновскому гипнозу, Консультативного члена ППЛ. Тема ее выступления: «Использование кинезиологической коррекционной работы в развитии интеллектуальных возможностей учащихся с различными нарушениями здоровья». В частности Наталья Викторовна сказала: «В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудности в адаптации. Проблема здоровья младших школьников становится в настоящее время все более актуальной. Кинезиология — это оздоровительная система оказания помощи человеку как физической, психологической, так и моральной и духовной» Абрамова Н.В. представила рекомендации по применению упражнений кинезиологической гимнастики ума в практике воспитателей, учителей в общеобразовательных учреждениях.

«Психологические особенности семей в программе ЭКО» — тема выступления следующего участника секции Маковской Т.В. «ученые активно изучают психологическое здоровье развитие детей, зачатых с помощью ЭКО. Как правило, дети, рожденные в результате ЭКО, особенно желанны и долгожданны. Однако от проблем такие семьи не застрахованы и так же могут испытывать трудности в воспитании». Очень интересные примеры Татьяна Владимировна привела об особенностях работы с такими детьми, кинезиология позволяет решить проблемы, не причиняя вреда ребенку. «Мозг и Тело не только помогают найти причину возникшей проблемы и выход из нее, но и защищают нас от информации, к которой психика еще не готова» — закончила выступление Маковская Т.В.

Маркарова Л.Г. консультативный член ППЛ, практический психолог кинезиолог в своем выступлении поделилась эффективной работой одной из кинезиологических программ «Ревность — зависть»: «Чувство зависти очень знакомое чувство, пожалуй нет ни одного человека, который бы не испытывал его. Но оно очень разрушительно для человека. С помощью кинезиологии можно эффективно и быстро разобраться с этой проблемой». «Коррекция чувства зависти методом кинезиологии», так называлось выступление Ларисы Гелогиевны.

Галина Васильевна Сермяжко, врач, психолог-кинезиолог, руководитель центра «Гармония жизни» (г. Азов), наблюдательный член ППЛ, рассказала в своем выступлении о применении кинезиологии в медицинской практике.

Опытом работы со своими близкими и своей семьей поделилась Мелехина О. А., консультативный член ППЛ, психолог-кинезиолог. Ольга Александровна начинающий кинезиолог: «кинезиология помогает всей моей семье, мне очень нравится этот метод, и я обязательно закончу обучение», — сказала Ольга Александровна

В заключение работы Зинаида Викторовна еще раз поблагодарила всех, кто принял участие в работе секции, и выразила надежду, что интерес к Кинезиологии, успешная работа коллег будут и в дальнейшем пропагандировать данный метод.

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

ИНЫМИ СЛОВАМИ

По ту сторону снов

Сны так прекрасны! Они подобны фильмам: бывают кинокартины в стиле арт-хаус, встречаются сериалы с банальным сюжетом. Они постоянны, кто знает, быть может, однажды они становятся беспрерывными, вечными. Каждый сон — произведение искусства. Даже если тебе снятся кошмары — это очаровывает хотя бы тем, что всякий сон — вымысел. За пределами сна все намного реалистичнее.

Просыпаясь, мы попадаем в монохромный, рутинный мир. Мир жалких людей, потерянных гениев и простых обывателей, обитающих в зловещем лесу металлических каркасов, стеклянных фасадов, «наигранных» клумб и раскаленных городских артерий. Каждый день на улицах города проходит маскарад: перед тем, как выйти за порог, каждый житель усердно натягивает на свое лицо маску. Любящий отец становится суровым боссом, талантливый художник — бездарным студентом, а прекрасная молодая особа — вульгарной тусовщицей. Кто-то успешно, кто-то — нет, но все играют свои роли. А, ведь, во сне они были совсем другими.

Сон дарит более сладкие иллюзии, нежели те искажения, которые мы создаем для себя в реальной жизни. Даже авантюрная карьеристка, которая в глубине души верит в свою уязвимость и нежность, только во сне может почувствовать себя мифической богиней или средневековой принцессой. Хотя, порой мы не видим сны. Или не знаем, что видим.

Для меня всегда было загадкой, почему первые лучи солнца напрочь стирают воспоминания о сказочных приключениях, наблюдателем которых я был ночью. А, может быть, дело вовсе не в солнце, а в кофе. Хотя, фотопленку воспоминаний засвечивает даже не кофе, а мысль о нем. Вообще, всякая мысль удаляет из памяти сны.

Однажды мама мне сказала, что если к тебе во сне придут прекрасные стихи, то их обязательно нужно сразу же записать. Мгновенно пробудиться, молча, не думая ни о чем, отправить их на лист бумаги. Главное во всем этом таинстве бессознательного стихосложения — свобода мысли от самой мысли.

Это правило применимо не только к поэзии. Менделеев увидел свою периодическую систему химических элементов именно во сне, а Сальвадор Дали вообще предпочитал рисовать впечатления. Он писал картины, вдохновившись моментом собственного пробуждения. Кто знает, может быть именно в этом секрет его гениальности.

А мы быстро просыпаемся, моментально начинаем думать о предстоящих делах, стремглав бежим на кухню, чтоб приготовить кофе/покормить кошку/заварить чай и все. Сон потерян. Возможно, ритуал курения на балконе с чашкой кофе на самом деле таит в себе скорбь по канувшим в лету снам. Ведь сны улетучиваются также, как и струйки дума: медленно, тихо, навсегда.

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

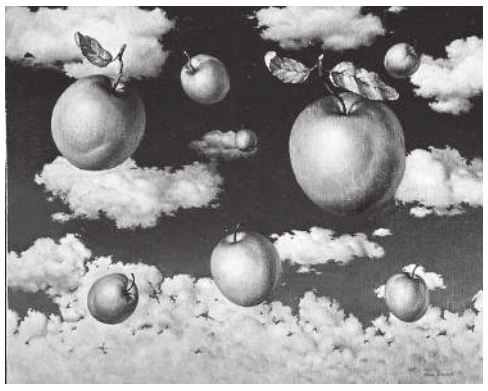
Что такое трансерфинг?

Трансерфинг реальности — это инновационное мировоззрение, основанное на 19-летних исследованиях глубинных законов природы. Управлять своей судьбой вполне реально, и умение правильно формировать свои желания всегда приводит к реализации этих желаний. Основное правило трансерфинга: позволить себе быть собой, а другому — быть другим. То есть принять свои недостатки, не корить себя за них и не ожидать от других людей того, что хочется тебе. Это универсальное правило позволяет избавиться от массы проблем. Чем больше ты настаиваешь на своих желаниях и претензиях, тем сильнее магнит, привлекающий все противоположное. Происходит, как в физике: сила действия равна силе противодействия. Вместо того чтобы давить и упираться, необходимо изменить свое отношение к ситуации, понизив важность данной ситуации или конкретного человека.

Реальность — это сновидение. Осознай, что жизнь — это игра, которую тебе навязало общество. До тех пор пока ты с головой погружен в эту игру, ты не способен влиять на ход событий. Сперва спустись в «зрительный зал», оглянись вокруг и скажи себе: в данный момент я не сплю и отдаю себе отчет, что происходит, что я делаю и почему. А затем поднимись на «сцену» и продолжай играть, оставаясь зрителем. Осознавай каждое свое действие, не делай ничего по инерции.

Дитя Бога. Цель жизни, а также само служение Богу заключается в со-творении — творении вместе с Ним. Каждому живому существу Бог предоставил свободу формировать свою реальность. Но живые существа не используют мысль целенаправленно. Они как будто смутно чего-то хотят, не понимая толком, чего именно. Намерение получается расплывчатым, неясным, безотчетным.

Рождение звезды. На протяжении жизни человеку пытаются внушить, что он далек от совершенства, что успех, богатство, слава — это удел избранных. Необходимо прекратить следовать общепринятым стандартам и отправиться своим путем. Тот, кто вышел из общего строя, создает новый эталон успеха. Реальность как бы раскачивается и начинает двигаться в направлении твоих дел, способствуя осуществлению задуманного. Для того чтобы устанавливать свои правила, необходимо позволить себе быть собой. Ты это можешь.



Зеркало мира. Мир есть то, что ты о нем думаешь. Мир, как зеркало, отражает твое отношение к нему. Он постоянно задает своим обитателям загадку: «Угадайте, какой я?» И каждый отвечает в соответствии со своими представлениями: «Ты агрессивный» или «Ты уютный». Но вот что интересно: мир соглашается и перед каждым предстает в том обличье, какое было заказано.

Бумеранг. Зеркало мира материализует мысли. Например, если тебя не удовлетворяет собственная внешность, ты обращаешь внимание на неприглядные черты, что и констатируешь. Ты отражаешься в зеркале в соответствии со своим отношением к себе. Заведи себе правило — игнорировать плохое и выискивать хорошее. Сосредоточь внимание на том, чего хочешь. Не думай о том, чего не хочешь.

Беда человека в том, что, желая изменить ситуацию, он пытается воздействовать на отражение в зеркале, то есть на материальный мир. Тогда как усилие стоит приложить к самому себе. Ведь действительность формируется как отражение образа твоих мыслей. Принцип управления реальностью заключается в том, чтобы смотреть сначала в себя и лишь затем — в зеркало. Вместо того чтобы привычно выражать недовольство по поводу увиденного в зеркале, отвернись от него и начинай в мыслях формировать тот образ, который хотела бы видеть.

Уверенность. Природа неуверенности кроется в завышенной важности вещей. Подумай, чему ты придаешь излишне большое значение — деньгам, счастью, любви... Наверняка этого-то тебе и не хватает. Придавая чему-либо излишне важное значение, ты получишь результат, прямо противоположный намерению. Теперь попробуй представить, что все это неважно. Не случится ничего страшного, если кто-то тебя не полюбит, если зарплата окажется не так велика... Это не катастрофа. Это — мелочь! Если ты снизишь важность внешних объектов, они перестанут довлеть над тобой своей значительностью. У тебя не будет необходимости бороться. И — о, чудо — все, о чем ты мечтала, тут же придет к тебе.

Обаяние души. Обаятельная личность находится в состоянии праздника души, наслаждается жизнью, купается в своей любви без привкуса самовлюбленности. Таких людей очень немного, но ты можешь войти в их число. Для этого необходимо повернуться к своей душе, полюбить себя и выйти на путь к своей цели. При этом не только изменятся личные качества, но даже тело станет более привлекательным, лицо — симпатичным, а улыбка — обворожительной. Если тебе пока трудно полюбить себя безусловно, займись энергетической гимнастикой, утверждая при этом мыслеформу: «Я переполняюсь энергией через край. Моя энергоемкость возрастает. У меня мощная энергетика и с каждым днем все мощнее. Я свечусь энергией любви и обаяния. Я — чистый энергетический родник. Люди чувствуют мою энергетику и испытывают ко мне симпатию». А через неделю посмотри на результаты.

Твоя цель — ты. Если тебя бросили и ты страдаешь от безответной любви или находишься в поисках любви, тебе необходимо полюбить себя. Займись совершенствованием. Запишись в фитнес-клуб, начни серьезно изучать иностранный язык, попробуй одеваться по-новому, не как обычно. Заведи себе волшебный талисман — кулон или кольцо. Формула этого приема проста: «Мы всегда любим тех, о ком заботимся. Заботясь о себе, ты обязательно полюбишь себя!» Зеркало мира отразит эту любовь и вернет ее сторицей.

Чувство вины. Чувство вины всегда разрушительно. Даже если ты сделала что-то плохое, перестань грызть себя. Прими свои недостатки — они есть у всех. Так устроено мировоззрение человека, что чувство вины обязательно порождает сценарий наказания. Как только ты заметила за собой малейшие признаки проявления чувства вины, срочно избавляйся от этого мусора. Для начала просто перестань оправдываться.

Свой путь. Не стоит вступать на путь, у которого «нет сердца». На данном пути ты ощущаешь внутренний дискомфорт, неуверенность, угнетенность. С одной стороны, кажется, что все делается правильно, а с другой — подсознание говорит вам, что это совсем не так. Если же у пути «есть сердце», ты почувствуешь это нутром. Когда ты двигаешься по своей стезе, возникает ни с чем не сравнимое ощущение: все будет так, как я захочу. Освободись от гнетущих обстоятельств, от всего, что омрачает твою жизнь и создает препятствия на пути к цели. Это поможет обрести спокойную уверенность.

Решимость иметь. Обычно, когда возникает любое сиюминутное желание, в голове включается анализатор: получится или нет? Так вот: необходимо избавиться от этой вредной привычки. Желания не исполняются, мечты не сбываются — реализуется лишь чистое намерение. Если тебе что-то нужно, не трать энергию на колебания. Просто иди и забирай свое, как будто получила уведомление о посылке. Следует не раздумывать, а намереваться. Откажись от переживаний типа: возможно ли, каким образом, откуда возьмется... Ощути это состояние — получать свое без всяких условий и рассуждений.

Кто написал трансерфинг? Автор книг по трансерфингу Вадим Зеланд является весьма загадочной личностью, мало кто видел его фотографии. Вот что пишет о себе он сам: «Мне за сорок. До распада Союза занимался исследованиями в области квантовой физики, потом — компьютерными технологиями. Живу в России. По национальности — русский. По поводу своих собственных успехов могу лишь констатировать, что трансерфинг действует безупречно. Но афишировать свою личную жизнь не собираюсь, известность оборачивается против тебя, если ты поддаешься искушению и влезаешь на пьедестал для всеобщего обозрения».

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

ПСИХОЛОГИЯ БИЗНЕСА

Основные ошибки в мотивации продавцов

Мотивация — это побуждение к действию, направленное на достижение поставленной цели.

Как правильно мотивировать?

- Поставить цель
- Объяснить, зачем эту цель нужно достигать
- Объяснить, как ее можно достичь, дать инструменты
- Контролировать достижение цели
- давать обратную связь (поощрение и наказание)

Почему мотивация может НЕ работать:

- продавцу не понятна цель
- непонятно зачем цель нужно достигать
- нет инструментов для достижения цели
- нет обратной связи о правильности действий продавца, в результате чего он начинает вести себя так, как сам считает правильным

Ошибки в мотивации продавцов:

1. Продавцу не понятна цель. Разберем пример, кода продавцу платят только % с продаж. То есть цель — как можно больше продаж. Такая цель может быть не вполне понятной, т.к. понятие «как можно больше» у всех разное. Есть, конечно, продавцы, которые работают на максимум, и у них действительно будут большие продажи. Но большинство продавцов относится к следующим двум группам:

- часть продавцов, определяет для себя желаемый уровень зарплаты (ставят для себя более конкретную цель), и как только этот уровень достигается, расслабляются и работают в пол силы.
- Часть продавцов начинают искать большой куш, т.е. начинают работать только с теми клиентами, которые, по их мнению, могут купить на большую сумму.

В данном случае понятная цель — это личный план продаж (на час, день, месяц, квартал, год). Здесь важно не допустить ошибку и не планировать исходя их того, сколько продавцы продавали раньше. Нужно составлять план таким образом, чтобы он помог в достижении целей компании. Потому, что продавцы — это инструменты для достижения целей компании.

2. Продавцу не понятно, зачем достигать цель. Предположим, вы поставили четкую цель. Например, личный план продаж или конкретная величина ключевого показателя. Но продавцу будет не понятно, зачем ее достигать, если вы не определите, что будет в случае выполнения или невыполнения поставленной цели. Здесь, например, можно обозначить, что в случае перевыполнения плана, продавца ждет бонус, а в случае невыполнения — предупреждение. Несколько предупреждений могут

повлечь за собой увольнение, по причине неэффективности.

3. Нет инструментов, для достижения цели. Продавец знает к чему ему нужно стремиться, знает, зачем это нужно, но он не знает, как это сделать. Например, у него нет достаточных знаний по продукту, по этапам продаж. Он не знает, как можно увеличить чек или как сделать больше чеков. Не знает, как можно увеличить скорость обслуживания клиентов.

Чтобы не допустить этой ошибки, вам нужно определить эти инструменты:

- **что именно должен делать продавец, для достижения результата.** Другими словами написать список действий, обязательных для выполнения. Например, продавец обязан: вступать с каждым клиентом в контакт, предлагать клиенту примерить вещь и т.д.
- **какие дополнительны ресурсы могут помочь продавцу в его работе.** Какое обучение необходимо продавцу, кто его будет проводить. Какие технические ресурсы могут понадобиться (например, компьютер, с возможностью обзора остатков магазина или сети магазинов).

После чего, дайте эти инструменты продавцу.

4. Нет обратной связи о правильности действий продавца. Для того чтобы продавец быстрее достиг поставленной цели, и не сбился с пути, вам необходимо подводить промежуточные итоги его работы. А в случае необходимости вносить коррективы. Можно проводить с продавцами индивидуальные встречи или давать обратную связь на общих еженедельных собраниях.

Власенко Анастасия
г. Краснодар

ВАЖНОЕ И АКТУАЛЬНОЕ

Бесплатно на Евро-2012!

Новый проект Team Russia Очаково Drive

24 мая 2012 г. в г. Краснодаре на площадке Интерфакса прошел пресс-брифинг, посвященный запуску Team Russia Очаково Drive, партнерского проекта ЗАО МПБК «Очаково» и «Команды Россия»/Team Russia (бренда Олимпийского комитета России).

Инициатор проекта — компания «Очаково» — вот уже на протяжении более 10 лет стремится сделать любительский и профессиональный спорт доступным для всех слоев населения. В этом году запланировано несколько проектов федерального и местного масштабов: розыгрыш билетов на Евро-2012, оснащение детских домов спортивным инвентарем, благотворительные турниры. Ближайший проект — отправка болельщиков из 4 городов РФ (Краснодара, Пензы, Москвы и Санкт-Петербурга) на Чемпионат Европы по футболу. Пять автобусов с 250 болельщиками сборной России поедут в Варшаву в комфортабельных автобусах с напитками и закусками. Билеты в автобусы можно получить бесплатно, правильно ответив на вопросы, размещенные на сайте www.ochakovo.ru. Анонсы конкурса транслируются на «Нашем радио», в газете и на сайте «Спорт-Экспресс», а также на Chempionat.com. Болельщикам также будут предоставлены льготные условия по размещению в гостинице и визовая поддержка.

Пресс-брифинг открыл спортивный комментатор «Первого канала» Виктор Гусев: «Еще в 1966 году у меня возникла мечта поехать на матчи Чемпионата Европы. К сожалению, такой возможности тогда практически не было. Современным болельщикам повезло больше. Проекты, подобные Team Russia Очаково Drive, помогают многим из них осуществить их заветную мечту».

К словам легендарного комментатора присоединился Вячеслав Устименко, председатель объединения болельщиков ФК «Кубань», отметивший, что подобные акции дают болельщикам уникальную возможность прочувствовать атмосферу настоящего футбола.

Валерий Поддубнов, заместитель руководителя Департамента по физической культуре и спорту Краснодарского края отметил, что «Очаково» постоянно оказывает содействие в проведении многих краевых спортивных мероприятий: «Мы рады, что компания «Очаково» совместно с «Командой России» проводит подобную акцию, направленную на популяризацию спорта в Краснодарском крае. При этом важно отметить, что поддержку получают не только болельщики, но и дети».

Совместную инициативу ЗАО МПБК «Очаково» и Team Russia также поддержал и Андрей Брижак, начальник Управления по физической культуре и спорта Администрации муниципального образования города Краснодара: «Одним из главных предстоящих событий является Чемпионат Мира по футболу. И уже в сентябре Краснодар будет отстаивать право на звание города, где он будет проходить. Поддержка мероприятий для болельщиков является одним из стратегических вопросов. Необходимо развивать культуру болельщиков, повышать посредством нее имидж России. Для этого необходимо объединять все силы — общественные организации, компании, средства массовой информации. И такие проекты как Team Russia Очаково Drive соответствуют всем вышеуказанным параметрам».

Юрий Антонов, директор краснодарского филиала «Очаково» подчеркнул, что проект Team Russia Очаково Drive полностью соответствует миссии компании, а именно сохранению и укреплению здоровья россиян. «Сделать спорт доступным для каждого — один из пунктов нашей корпоративной программы социальной ответственности. Именно поэтому совместно с нашим давним партнером Виктором Гусевым мы приняли решение об организации еще одной социальной акции — оказание помощи детским домам Краснодарского края».

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

Проводят 23 ноября 2012 года

П ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС РАБОТ СТУДЕНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Золотая лестница

Положение о конкурсе

Конкурс проводится по четырем номинациям и оценивается отдельно для:

1. Студентов
2. Молодых ученых и специалистов (до 35 лет)

Номинации конкурса:

1. Конкурс научных исследований.
2. Конкурс видеопрезентаций: "Социально-значимая деятельность психолога".
3. Конкурс на лучшую работу с аудиторией.
4. Конкурс на лучший мастер — класс.

Условия участия в конкурсе:

Заявлены номинации. Каждый ВУЗ может представить участников (студентов 3-5 курса, аспирантов или молодых преподавателей) для участия в одной или более номинациях. Общее количество участников от ВУЗа не должно превышать 8 человек. Возможно инициативное представление, путём самовыдвижения.

Молодые ученые и специалисты заявляют свое участие индивидуально или представляют организацию.

Каждый ВУЗ представляет на конкурс научных исследований участников студентов и (или) молодых ученых и специалистов (по заявленной ранее теме). Работы представленные участниками будут отбираться членами орг. комитета и после этого допущены к конференции.

Видеопрезентацию на конкурс можно подготовить индивидуально или коллективно и презентовать её.

В конкурсе «лучшая работа с аудиторией» участники ведут тренинговые занятия соответствующие тематике конференции, продолжительность тренинга 3 часа.

В конкурсе «Лучший мастер — класс» каждый студент, молодой ученый или специалист показывают работу не более 1ч. 20 мин.

1. Конкурс научных исследований на тему, связанную с адаптацией молодых специалистов различных сфер в профессии (проблемы и пути их решения).

Продолжительность выступления не более 10 минут. Результаты исследования должны быть представлены организаторам за неделю до проведения конкурса, то есть до 15 ноября 2012 г. в электронном виде по адресу: logos_centr@mail.ru и в папке по адресу г. Краснодар, ул. Кирова, 104 оф. 2а.

Участники представляют презентацию результатов научного исследования в формате Power Point, не более 15-ти слайдов. Обязательно указать тему исследования, объект, предмет, цели, задачи, методы исследования, методические и психологические основания, объяснение актуальности, описание вида исследования, основных результатов и практических рекомендаций.

Критерии оценки: соответствие представляемого исследования заданному направлению, навыки презентации научного исследования, практическая значимость результатов исследования, хронометраж выступления.

2. Конкурс видеопрезентаций: "Социально-значимая деятельность психолога".

На конкурс участником представляется самостоятельно подготовленный видеоролик продолжительностью не более 5 минут. Видеоролик ориентирован на широкий круг зрителей с целью формирования у них интереса к психологии и побуждающий к занятию общественно-полезной деятельностью. Видеоролик не должен содержать рекламу своего высшего учебного заведения или организации, которую представляет участник, или специалиста.

Критерии оценки: профориентационная направленность, яркость и зрелищность видеоролика, самостоятельность выполнения, использование психологических приемов подачи информации (Например: методы убеждения и внушения), отсутствие рекламы собственного ВУЗа, хронометраж.

3. Конкурс на лучшую работу с аудиторией.

Участники проводят короткий тренинг продолжительностью 3 часа (180 мин).

Критерии оценки: навыки работы с аудиторией, структура тренинга, раппорт с аудиторией, формирование умения (умений) у участников тренинга, заданного целью тренинга, групповая динамика, завершенность процесса, позитивные отзывы участников, ответы на вопросы аудитории по окончании тренинга.

Победителям в конкурсе (I — III место) в категории «молодые ученые и специалисты», в случае, если они являются членами ОППЛ, присваивается квалификация «Преподаватель ОППЛ».

4. Конкурс на лучший мастер — класс.

Участники показывают работу с клиентом с использованием методов практической психологии. Клиента необходимо привести с собой. По окончании работы отвечают на вопросы аудитории. Общая продолжительность мастер — класса не более 1 ч. 20 мин.

Критерии оценки: раппорт с клиентом, работа в определенной парадигме, состояние консультанта, его конгруэнтность, позитивный результат работы с клиентом, валидность действий консультанта (уместность техники, точность действий, адекватность поведения консультанта), создание атмосферы поддержки и позитивного контекста взаимоотношений с клиентом, способность к рефлексии и качество обратной связи о своих действиях при ответе на вопросы, регламент.

Все участники конкурсов (по каждой из четырех номинаций) получают сертификаты. Победители каждого конкурса (I — III место) получают Дипломы и статуэтки, ценные подарки, а также участвуют бесплатно в конференции. Победители каждого конкурса, занявшие I место — получают право бесплатного обучения на одной из долгосрочных программ, проводимых Центром психологии и бизнесконсультирования «Логос» по выбору с выдачей московских образовательных сертификатов или право бесплатного участия в Декаднике по психотерапии, практической и консультативной психологии в Анапе в мае 2012 (по решению победителя); II место — право бесплатного участия в Декаднике по психотерапии, практической и консультативной психологии в Анапе в мае 2012; III место — право бесплатного участия в одном семинаре, проводимом Центром психологии и бизнес консультирования «Логос» по выбору. Для победителей из отдаленных от ЮФО регионов возможно участие в программах, декадниках и семинарах, проводимых региональными отделениями ОППЛ соответствующего региона по договоренности.

Для участия в конкурсе необходимо заполнить заявку на участие и прислать её на электронный адрес: logos_centr@mail.ru или по факсу (861)-253-23-96 не позднее 1 ноября 2012 г. Бланк заявки присылается по запросу по электронной почте.

ИНЫМИ СЛОВАМИ

Роза

Жила-была роза. Это была обычная кустовая роза, как и большинство других, растущих в палисадниках людей. Но ей очень хотелось быть особенной, не такой, как все остальные розы. Она часто смотрела в голубое небо и мечтала о том, что однажды заметят ее неповторимость и оценят те достоинства, которыми наделила ее природа. А когда небо затягивало серыми тучами, и все вокруг тускнело, розе становилось очень грустно и одиноко. В эти минуты ей казалось, что ее мечта никогда не осуществится.

Но проходило время. Солнце снова выглядывало из-за туч и одаривало розу своим теплом и светом. Тогда она расправляла все свои бархатные лепестки и зеленые листики, вытягивалась и, словно египетская жрица, величественно возвышалась над землей.

Так проходили дни, недели и месяцы. И вот однажды, в один из обычных дней, когда роза задумчиво смотрела в небо, вслед уходящим грозовыми тучам, к ней подошел белокурый юноша с огромным фотоаппаратом на шее.

- Невероятно! Какая красивая роза! Она божественна! — воскликнул незнакомец.

Она действительно была невероятно красива в этот миг: бархатные листья и нежный бутон переливались искрящимися в ярких лучах солнца каплями дождя, словно россыпь бриллиантов и драгоценных камней на диадеме императрицы, и грациозно возвышался стебель, словно стан молодой девицы.

Вспышка! Еще и еще! Юноша, восхищенный великолепием розы, фотографировал ее, словно модель, все время приговаривая: «Великолепно! Восхитительно!».

Это был самый счастливый день в жизни розы! Снимки с ее изображением после дождя разлетелись по всему свету: юноша продал фотографии одному известному международному журналу. Только роза об этом так и не узнала, но это уже не имело для нее никакого значения! Сбылась ее мечта! Ее заметили и оценили все ее великолепие и неповторимость...

Каждый из нас уникален по-своему
и у каждого из нас есть то,
что стоит показать целому свету!
Отбросьте свои страхи и сомнения,
откройтесь этому миру,
и тогда он откроется вам!!!

Елена Красько
магистр психологии,
психолог-консультант
г. Анапа

Золотая лестница

2-4.11.2012 г.
семинар-тренинг

ДПДГ

Психотерапия с помощью движений глаз при острых психотравмах и отдалённых травматических событиях.

Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии. Краткая версия метода (техника ДДГ). Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала. Работа с отреагированием. Использование ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями.

Стоимость 5900р.

Семинар ведет д. м. н., заведующий кафедрой общей и клинической психологии БГУ, профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, врач-психотерапевт, сексолог, психиатр высшей категории. Руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в Профессиональной Психотерапевтической Лиге. Официальный преподаватель и супервизор практики международного класса ППЛ. Сертифицированный специалист в области эриксоновского гипноза, семейной и супружеской терапии. Автор и соавтор 6 книг по актуальным вопросам психотерапии, психиатрии и сексологии (Минск, Белоруссия)

Доморацкий Владимир Антонович

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»

Июнь

30 июня — проведение Конкурса «Семья года»
9 июня — Семинар — тренинг «Мужчина и женщина. Гендерная психология»
14 июня — Тренинг «Межличностные отношения»
23 июня — Семинар — тренинг «Семейные отношения»
26 июня — Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

Июнь

6 июня — Психология труда. Проф. ориентация
13 июня — «Психология общения»
18 июня — «Коучинг. Технология 100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч, специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу
21 июня — Семинар-тренинг «Управление временем»
27 апреля — Арт-терапия
28 июня — Коммуникативный тренинг
30 июня — Интеллектуальная игра «Мафия»

Участие бесплатное.

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

21 — 24.06.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1
Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

19-22.07.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

28.06-01.07.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Убеждения 5

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

10 — 12.06.2012 г. Психология лидерства

13 — 15.07.2012 г. Психологическое консультирование

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

Во весь «Логос»

с 21 по 24.06. 2012г.
углубленная часть
семинар-тренинг
Кинезиология 1,2 часть
начало в 10.00

22-23 июня 2012г.
Кинезиология «Отрицание или дорога в никуда»

19-22 июля 2012г.
Кинезиология 6 часть Структурная нейрология

20 июля 2012г.
Кинезиология Личное счастье

Ведущая программ — к.п.н., действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог
Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца
Скидки членам ППЛ

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 Международными Сертификатами

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

с 07 по 09.09. 2012г.
выездной семинар
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

09, 10 июня 2012г.
семинар-тренинг
ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ

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

Маргарита Чен

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

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
проводят

III СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Краснодар **с 23-25 ноября 2012г.**

Съезд открывает межрегиональная **научно-практическая конференция «Современные тенденции развития психотерапии, практической и консультативной психологии на юге России».** Материалы конференции будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Также в рамках съезда будет проведен II Открытый конкурс студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ и выставка практических психотехнологий.

Участники съезда получают возможности:

- сообщить о результатах своего труда;
- познакомиться с программами различных психотерапевтических направлений;
- получить яркие впечатления и обрести новые контакты.
- получить новые знания и умения во время работы в секциях;
- разрешить некоторые свои личностные проблемы на тренингах;
- обсудить актуальные вопросы на круглых столах.

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.

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Президент Всемирного Совета по психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макаров.

Регистрация участников проводится до 21.11.12 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos_centr@mail.ru не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия». Стоимость публикации 1 страницы 12-ым шрифтом, Times New Roman, 350 р.

Стоимость участия 3500р., студентам психологических факультетов 2400р. Для членов ППЛ скидки: наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20%

Ряду организаций будут предоставлены квоты на участие в Съезде.

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

Цена свободная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009г. Подписной индекс: 52156
Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.
Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а
Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринодар»:
г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.
Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.
Тираж 1500 экз. Заказ