Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 12 (141)
среда 20 июня 2012 г.

Психология успеха

Рейтинг психотерапевтов России

по версии Профессиональной Психотерапевтической Лиги

31 мая, в День психотерапевта, Профессиональная Психотерапевтическая Лига огласила результаты ежегодной процедуры определения ведущих психотерапевтов России по версии ППЛ в сезоне 2012-2013.

Экспертами при проведении рейтинга выступили члены Центрального совета, комитета модальностей (методов), руководители региональных отделений ППЛ.

Критерии оценки специалистов:

1) профессиональная подготовка, состоящая из личной терапии, практики и теории;
2) постоянная структурированная практика;
3) признание государства;
4) ученое звание, ученая степень;
5) научные публикации;
6) участие в профессиональном сообществе;
7) регулярная личная терапия;
8) регулярная супервизия;
9) постоянное повышение квалификации;
10) наличие авторского метода;
11) популяризация психотерапии в обществе;
12) участие в подготовке молодых специалистов;

На основании анализа полученных анкет в число ведущих психотерапевтов России по версии Профессиональной Психотерапевтической Лиги вошли:

Фамилия, имя, отчество	Место проживания	Место в рейтинге
Макаров Виктор Викторович	Москва	1
Бурно Марк Евгеньевич	Москва	2
Ермошин Андрей Федорович	Московская область	3
Макарова Галина Анатольевна	Москва	4-6
Силенок Петр Федорович	Краснодар	4-6
Силенок Инна Казимировна	Краснодар	4-6
Баранников Александр Сергеевич	Московская область	7
Решетников Михаил Михайлович	Санкт-Петербург	8
Катков Александр Лазаревич	Алма-Ата, Казахстан.	9
Бурняшев Михаил Геннадьевич	Москва	10-13
Дехтяр Игорь Гедальдьевич	Ростов-на-Дону	10-13
Перц Татьяна Геннадьевна	Новосибирск (Россия), Трир (Германия)	10-13
Ульянов Илья Геннадьевич	Владивосток	10-13

Дорогие коллеги! Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет вас с высокой оценкой коллегами вашего вклада в развитие отечественной психотерапии! Желаем вам здоровья, творческих успехов, процветания, высоких достижений в профессиональной области!

Главный редактор
Инна Силенок

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

12 июня – день рождения Инны Наталуха – кандидата психологических наук, кандидата экономических наук доцента кафедры общей психологии Кисловодского института экономики и права и автора, публикующего статьи в нашей газете.

Дорогая Инна Геннадиевна!

Редакция газеты от всей души поздравляет Вас с днем рождения и желает счастья, радости, успехов, исполнения желаний, прекрасного настроения, здоровья, гармонии, любви и новых научных открытий. Ждем Ваши новые прекрасные статьи на страницах нашей газеты!

Главный редактор
Инна Силенок

20 июня день рождения Елены Мягковой — поэтессы, многократно печатающей свои прекрасные стихи на страницах нашей газеты.

Дорогая Елена Александровна!

Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет Вас с днем рождения!

Мы желаем Вам здоровья, счастья, радости, творчества и вдохновения. Пусть Ваша жизнь будет наполнена яркими, радостными событиями, создающими основу для рождения в вашей душе новых волнующих строчек, которые захочется прочитать или спеть.

Успехов Вам, и побольше благодарных читателей.

Главный редактор газеты
Инна Силенок

Летний номер нашей газеты ассоциируется с стихотворением именинницы Елены Мягковой:

ЛЕТНЯЯ ПЕСЕНКА

Небо синее,
Солнце яркое,
Лето знойное.
Лето жаркое,

Лето ясное —
Лето звездное —
Шаловливое —
Несерьезное,

Лето радуга — разноцветная.
Лето — песнь моя не пропетая!
Лето — плеск волны!
Море синее,
Загорелые, все, красивые.

Лето ясное,
Лето красное,
На траве роса,
В поле стрекоза.
Лето шумное, говорливое,
И веселое и игривое!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

Личность человека раскрывается в отношениях — к семье, работе, к знакомым и незнакомым людям, к природе, культурным явлениям, религии, родной стране, миру в целом.

стр.2

Кинезиология: Изобилие или где зарыты сокровища?

Задумываемся над таким парадоксом: большинство людей чем-то заняты, куда-то стремятся, спешат, но мало кто из них имеет четко сформулированную жизненную цель.

стр.3

Там, где сбываются мечты

В этой статье мы будем говорить о той сфере жизни человека, где влияние на него извне должно отсутствовать, как факт. Чье угодно влияние.

стр.4

ВЕЧНАЯ БОРЬБА «ВЫ ПРОТИВ ВЕСА ИЛИ ВЕС ПРОТИВ ВАС»?

Те, кто всю жизнь борются с избыточным весом, знает, что результат от диеты, как правило, не бывает долгосрочным.

стр.5

Путешествие на «Волшебном поезде будущего»

7 июня 2012 года Комитет по молодежной политике Политического совета и Исполнительный Комитет Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»...

стр.7

День рождения А.С. Пушкина

Он сделал для нашего народа так много! Что мы можем сейчас, спустя столько лет после его трагической гибели сделать для него?

стр.7

Вот и лето пришло

Родители с нетерпением ждали того момента, когда их чадо ворвется в квартиру с криками: "Ура! Каникулы!"

стр.6

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

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

ЦИКЛ СТАТЕЙ

Золотая лестница 2

НАШИ ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ

Интересно, а что именно мы выбираем, стоя на распутье? В первую очередь, наверное, то, как относиться к себе самому и окружающим. Можно ли доверять этому миру? Тепло ли в нем? Кто они, люди — попутчики по дороге жизни? Друзья, союзники или враги, а может быть, просто ничтожества, пыль, дело которых лишь устилать дорогу? С точки зрения транзактного анализа, то, как ты отвечаешь на эти вопросы, определяет, каким будешь ты сам, что будешь делать и во что верить.

Личность человека раскрывается в отношениях — к семье, работе, к знакомым и незнакомым людям, к природе, культурным явлениям, религии, родной стране, миру в целом. А отношения всегда окрашены эмоционально. И то, в какие цвета мы привыкли их окрашивать, отражено Эриком Берном в концепции жизненных позиций человека. Еще они называются фиксированными эмоциональными установками. Почему фиксированными? Они обладают способностью организовывать поведение человека таким образом, чтобы результаты этого поведения их подтверждали, и тем самым фиксировали. Как же они формируются?. Сначала — простейшая мыслительная операция: сравнение себя с другими. А затем — эмоциональная оценка результатов этого сравнения. Ведь как звучит близко «похожий — подходящий» и «не похожий — не подходящий».

Каравай-каравай,
Кого хочешь — выбирай...
(Народная русская песня-игра)

Отсюда четыре основные позиции по двум группам признаков: похож — не похож и хорош — не хорош.

Я — хороший (благополучный, +, ОК) — ТЫ — хороший (благополучный, +, ОК).

Я — плохой (неблагополучный, —, не ОК) — ТЫ– хороший (благополучный, +, ОК).

Я– плохой (неблагополучный, —, не ОК)– ТЫ– плохой (неблагополучный, —, не ОК).

Я– хороший (благополучный, +, ОК) — ТЫ — плохой (неблагополучный, —, не ОК).

Вот она — основа, своего рода матрица для выбора судьбы. Далее мы поговорим подробно обо всех ячейках этой матрицы. Разумеется, среди людей практически отсутствуют «чистые» образцы той или иной установки. И у каждого человека могут быть обнаружены все четыре, которые срабатывают в тех или иных обстоятельствах. Но стиль жизни в целом, как правило, формирует одна из них. А зоны действия остальных ограничены отдельными сферами жизни или ситуациями. Например, общий строй жизни одной из моих коллег определяет установка Я ОК — Ты ОК. Однако в работе чаще проявляется установка Я ОК — Ты не ОК. А в семейной жизни — Я не ОК — Ты ОК.

Я хороший — Ты хороший (Счастливчик)

Нижевоспетая оптимистическая жизненная позиция «Я-ОК — Ты–ОК» свойственна, по словам Берна, "счастливым хорошо организованным людям с выраженной способностью получать удовольствие". Их обычно называют счастливчиками или баловнями судьбы. Они, обладая базовым доверием к миру как к неиссякаемому источнику благ и возможностей, умеют принимать дары собственной судьбы, а потом с успехом и удовольствием делиться ими с другими:

Давным-давно, в день моего рождения,
Когда была такой, как ты теперь,
За что — секрет, за просто так, наверное,
Мне подарил Господь свирель.
Свирель в моем звучала голосе,
Несла любовь измученным сердцам,
Но видно в том и Божий промысел,
Чтоб все отдать ученикам.
Возьми свирель мою волшебную,
Играй на радость всем, играй на грусть,
Что наша жизнь? Всего одно мгновение...
Ну, хоть на капельку продлится пусть.
(музыка, слова: И.Николаев)

В практике упорядочения и совершенствования собственной жизни важно вспомнить, осознать и укрепить лучшее в себе. И в первую очередь — то, что получено в дар от предыдущих поколений. Поэтому, рассматривая эту эмоциональную установку, я буду вспоминать людей, особенно значимых для меня, и песни, которые они пели в разных ситуациях. Это люди, чей талант, оптимизм, умение любить, работать и переживать сложные жизненные ситуации стали для меня важными ориентирами в жизни. И Вам, читатель, я предлагаю сделать то же. Вспомните, пожалуйста, тех, кто был вам дорог, кто любил вас таким, как есть. Как они жили? Что и как делали? Какие песни пели?

Итак, позиция счастливчика. Установка благополучия. С ней ты чаще всего делаешь оптимальные выборы. Спокойно и уверенно идешь по дороге своей жизни, постепенно познаешь себя, делаешь свое дело, находишь друзей и любовь, — активно строишь собственный мир. Тебя согревает солнце, и звезды указывают путь. Ты уверен в себе и в том, что в мире есть все, что тебе может понадобиться. Ты талантлив и щедр. Ты живешь в мире, не отделяя его от себя, а себя от него. Ты здесь свой. Здесь — это в своей стране, своей профессии, своей семье. И родная земля для тебя — источник жизненной силы и вдохновения:

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

и твоя страна подобна просторному доброму дому, где живут друзья....

Я, ты, он, она — вместе — целая страна,
Вместе — дружная семья.
В слове "мы" — сто тысяч "я"...
(музыка Д. Тухманов, слова Р. Рождественский)

И эта душевная сопричастность искренне и тепло звучит в наших песнях. Недаром в двух последующих примерах бьют из-под земли родники — источники чистоты и силы. И в метафорическом плане, и в чисто житейском.

Живи, родник, живи,
Родник моей любви,
Любви к земле одной,
Земле навек родной...
(музыка: В.Добрынин, слова: В.Дюков)

Полюшко мое, родники,
Дальних деревень огоньки...
Золотая рожь да кудрявый лен...
Я влюблен в тебя, Россия, влюблен."
(музыка: И.Матвиенко, сл. А. Шаганов, М. Андреев, "Любэ")

И целая россыпь песен о городах, где мы родимся и живем, где проходит наше детство и юность, где встречаем первую любовь... Откуда хочется вырваться, чтобы показать себя и посмотреть мир. И куда тянет потом вернуться.

Город над вольной Невой,
Город нашей славы трудовой,
Слушай, Ленинград, я тебе спою
Задушевную песню свою...
(музыка: В. Соловьев-Седой, слова А.Чуркин)

Ты одессит, Мишка, а это значит,
Что не страшны тебе ни горе, ни беда...
(сл. В.Дыховичный, муз. М.Табачников)

Утро красит нежным светом
Стены древнего Кремля.
Просыпается с рассветом
Вся советская земля.
Холодок бежит за ворот,
Шум на улицах слышней.
С добрым утром, милый город,
Сердце Родины моей.
(музыка: Дм. и Дан. Покрасс, слова: В. Лебедев-Кумач)

и, конечно, облетевшая весь мир и ставшая прямо таки визитной карточкой нашей страны:

Не слышны в саду даже шорохи.
Все здесь замерло до утра.
Если б знали вы, как мне дороги
Подмосковные вечера...
И дальше — вы только послушайте,
только представьте себе:
Речка движется и не движется —
Вся из лунного серебра...
Песня слышится и не слышится
В эти тихие вечера.
(Сл. М.Матусовский, муз. В.Соловьев-Седой)

О двух последних песнях хочется сказать особо. В их текстах запечатлено многоцветье, полнозвучие живого мира и широкий диапазон ощущений счастливого человека. Слова их написаны так, что передают полное, объемное и гармоничное восприятие жизни. Как говорят физиологи, восприятие "через все сенсорные входы". А специалисты по нейролингвистическому программированию (НЛП) скажут, что такие люди воспринимают мир и представляют его в своем психологическом пространстве «во всем богатстве модальных параметров». Модальных — значит, относящихся к определенным органам чувств: визуальных (зрительных), аудиальных (слуховых) и кинестетических (через телесные ощущения, осязание, обоняние и вкус). Далее мы поговорим о том, как влияет на поведение человека предпочтение того или иного сенсорного входа при конструировании картины мира. О так называемых визуалах, аудиалах и кинестетиках. О том, какие песни они поют, и как это сказывается на взаимопонимании между людьми.

Теперь о работе. Важная часть жизни, правда? И уровень профессионализма в избранном деле — хороший показатель отношения человека к себе и к окружающему миру. Что есть профессионализм, как не способность систематически, эффективно и надежно выполнять свою работу. Решать профессиональные задачи. Уважать себя и тех, для кого трудишься. А это значит — бережно и экономно относиться к себе как главному инструменту своей работы, беречь и развивать собственное здоровье, непрерывно расти и развиваться в своем деле.

Все эти жизненные аспекты, в общем, сильно зависят от способности ясно увидеть, осознать, объемно прочувствовать и прожить образ результата. А еще — иметь «душевное горючее», энергию и волю для его достижения. И об этом тоже есть песня:

Саянская ГЭС: затяжные дожди
И лес — то седой, то рыжий.
Саянская ГЭС, ты ко мне приходи —
Закрою глаза и увижу.

И вроде бы я навидался чудес,
Скитаясь всю жизнь по свету,
Но в сны мне стучит та Саянская ГЭС,
Которой еще и нету.

Все так же течет ледяная река,
И снегом полны овраги.
Саянская ГЭС — ты же в наших руках
И только чуть-чуть на бумаге.
(музыка, слова: Ю. Визбор)

Трудовая мотивация... Определение этого понятия я выучила еще в прошлом веке, в 1991 году, когда сдавала экзамен в аспирантуру Института медико-биологических проблем. В этом институте проводятся медицинские обследования космонавтов, ведутся разработки и испытания приборов и устройств для профилактики вредного воздействия космического полета на организм человека, моделируются условия длительных космических экспедиций, например, полетов на Марс. И, отвечая на вопрос профессора Павлова о самой главной при отборе космонавтов психологической характеристике — надолго задумалась. Ведь я-то готовилась к обычному экзамену по нормальной физиологии, по обычным учебникам для медицинского института... И как-то коряво сформулировала, что в космонавты отбирают людей с сильной волей. А профессор мне и говорит: «Воля — это, конечно, здорово. Но главное — мотивация. Насколько эти люди хотят в профессию. И чего именно они в профессии хотят. И для чего». И ведь это простое и строгое определение верно для любой профессии. Вспомним песни советских лет,– в них звучат радость и удовольствие и от самого труда, и от принадлежности к своему цеху, профессиональному сообществу. И от высокой социальной значимости результатов трудовой деятельности. Например, вот так, шутливо, в этой простенькой арии водовоза:

Удивительный вопрос:
Почему я — водовоз?
Потому что без воды —
И ни туды, и ни сюды.
(музыка: И. Дунаевский, слова: В. Лебедев-Кумач)

Слова этих песен отражают серьезное, ответственное и одновременно творческое, одухотворенное отношение к жизни и работе, и люди старшего поколения их помнят и до сих пор их с удовольствием поют. А мы им подпеваем:

Дни работы жаркие, на бои похожие,
В жизни парня сделали поворот крутой.
На работу славную, на дела хорошие
Вышел в степь донецкую
Парень молодой.
(сл. Б.Ласкин, муз. Н.Богословский)

Не кочегары мы, не плотники,
но сожалений горьких нет, как нет,
А мы — монтажники — высотники,
и с высоты вам шлем привет.
(Музыка: Р. Щедрин. Слова: В. Котов.)

В детстве я слушала не раз, как крестная моя, Раиса Тимофеевна Данцева, пела ее вот в таком варианте:"Мы — акушеры-гинекологи (да!) и из роддома шлем привет". И рассказы крестной о работе акушеркой в таежном селе в районе Ачинска (Хакасия, ранее Красноярский край), куда сама попросилась распределиться после окончания медицинского училища, и ее добрый, теплый, жизнерадостный характер, и неизбывная любовь к людям во многом определили выбор мною профессии. Да и не только мною...

Среди песен профессиональных выделялась своей многочисленностью целая семья песен о полетах, а в них — образ творческого порыва, мужества, мастерства, — помните?

Мы рождены, чтоб сказку сделать былью,
Преодолеть пространство и простор,
Нам разум дал стальные руки-крылья,
А вместо сердца — пламенный мотор.
Все выше, и выше, и выше
Стремим мы полет наших птиц,
И в каждом пропеллере дышит
Спокойствие наших границ
(Музыка: Ю.Хаит, слова П. Герман)

Много лет назад мой дядя, тогда еще юный аэроклубовец, как и тысячи мальчишек его поколения страстно мечтавший о небе, маршировал по комнате и во все горло распевал эту песню, а в руках его был секундомер. Он использовал эту песню, чтобы правильно отсчитать время до момента, когда нужно будет дернуть за кольцо, раскрывая над собою парашют... Впереди была целая жизнь. Жизнь человека, сумевшего реализовать свои мечты и достичь высочайшего профессионализма в деле своей жизни...

Бывает, мне нужно впервые решиться на что-то важное, а я вдруг медлю, и к сердцу подкатывает холодок опасливой слабости, я решаю изменить свое состояние и действовать. И тогда я представляю себе, как он, Александр Терентьевич Сорокин, подтянутый, тонкий, русоволосый — такой, каким я его помню, привычно занимает свое рабочее место... Основательно и четко исполняет предписанные инструкциями будничные действия... И как, взяв надлежащий разбег, грациозным тигриным броском стартует в заполярное небо его семидесятитонный ракетоносец. Ту-16. Экипаж 6 человек. Максимальная скорость 1000 км/ч. Потолок 13000 м. Дальность полета 5760 км.

Курс на Атлантику. Из Заполярья к экватору с дозаправкой в воздухе между небом и океаном... За самолетом командира — остальные. Его ребята. За ними — Родина.

Работать. Летать. Жить...
И еще о летчиках, только уже об испытателях:
Мы учим летать самолеты,
Мы учим их страх побеждать.
Такая у нас работа —
Учить самолеты летать.
(Музыка: А. Пахмутова, слова: Н. Добронравов)

И конечно, столь популярные в эпоху Королева и Гагарина, да и некоторое время потом, песни об освоении космоса:

На пыльных тропинках далеких планет
Останутся наши следы
(В.Войнович)

***

Мы построим лестницу до звезд.
Мы пройдем сквозь черные циклоны
От смоленских солнечных берез
До туманных топей Оберона.
(Ю.Визбор)

И жаль, что социального заказа на подобные песни больше нет. И их больше не пишут. Ведь сейчас, как и тогда, для удовлетворенности жизнью важно получать удовольствие от работы. И песни, которые на это вдохновляют, всегда кстати.

Хотя... у каждого времени свои фавориты, и стали появляться уже новые профессиональные песни. Не такие эмоционально наполненные, как раньше, скорее, более реалистичные и описательные. О песнях нового века поговорим в следующем номере газеты.

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

Кинезиология. У нас сегодня выпускной!

Выпускной вечер — один из самых запоминающихся праздников для каждого человека. И совсем не важно, что были выпускные вечера в школе и институте, и было это много лет назад. Выпускной вечер это всегда праздник. Именно такой вечер прошел в центре психологии и бизнес консультирования «Логос» 28 мая 2012 года. Закончилось обучении специалистов кинезиологов. Оно проходило под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, члена Межрегиональной профессиональной ассоциации кинезиологов, преподавателя психологии и кинезиологии Зинаиды Викторовны Зозули.

Этот долгожданный момент, наконец-то наступил. Ведь именно ради него «грызется гранит науки» на протяжении не одного года. Первый выпуск специалистов кинезиологов в городе Краснодаре. Хочется поздравить тех, кто сумел пройти обучение от первой и до последней ступени и получить Свидетельство специалиста кинезиолога.

Поздравляем: Абрамову Н.В., Мигун В.П., Петручук О.Н., Воронкину С.И., Дружинину Э.Л., Решетову Е.Л., Туголукову Л.В., Усову Г.А., Гафнер А.А., Сыроватко Ю.И., Чернецкая О.Г., Походилову Н.Е.

В этот праздничный день звучали слова поздравления и благодарности. В первую очередь, конечно, хочется сказать большое спасибо руководителям центра психологии и бизнес консультирования «Логос». Петру Федоровичу Силенок, кандидату психологических наук, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированного мастера-тренера НЛП международной категории, действительного члена преподавателя и супервизора ППЛ и Инне Каземировне Силенок, главному редактору, директору Центра психологии и бизнес консультирования «Логос», официальному представителю ЦС ППЛ в ЮФО РФ, вице-президенту Совета по психотерапии и консультированию РФ. Центр «Логос» провел большую работу по популяризации метода «Кинезиология» в городе Краснодаре и Краснодарском крае.

Кинезиология — метод мягкого ненасильственного рассеивания стрессов. Он успешно применяется специалистами — кинезиологами в решении очень многих проблем, таких как: проблемы взаимоотношений, здоровья, обучения, личностного роста, успешной карьеры и многих других.

Мне как преподавателю очень приятно осознавать, что в городе работают профессиональные Кинезиологи, прошедшие полный курс обучения. Очень надеюсь, что их квалифицированная помощь поможет людям в решении многих проблем.

Кинезиология: Изобилие или где зарыты сокровища?

Нажить много денег — храбрость;
сохранить их — мудрость,
а умело расходовать их — искусство.
Б.Ауэрбах

Дорогой читатель сегодня мы продолжим разговор на тему: «Изобилие или где зарыты сокровища?» Задумываемся над таким парадоксом: большинство людей чем-то заняты, куда-то стремятся, спешат, но мало кто из них имеет четко сформулированную жизненную цель. Я не говорю о философском вопросе «Зачем живет человек?», на который, по-видимому, вообще нет однозначного ответа, а говорю о вполне конкретных целях, определяющих поведение человека, его мысли и устремления.

История показывает, что, чем крупнее, масштабнее ставит перед собой цель человек, тем большего он добивается в жизни. Не следует бояться ставить планку слишком высоко. Если вы решили стать маршалом, то станете, как минимум, генералом. Если же вы рассчитываете только на капитанские погоны, то вряд ли дослужитесь даже до майора.

По большому счету, наиболее важные для нас цели, которыми мы руководствуемся в жизни, определяются не нашим разумом, а рождаются в глубинах подсознания. На самом деле сознание помогает достичь только того, что предлагает нам бессознательное. Поэтому очень важно понять свои подсознательные скрытые желания и адекватно сопоставить их с рациональными целями, лежащими на поверхности нашего сознания.

Формулируя крупные цели в своей жизни, очень важно бывает выйти за привычные рамки, за границы обыденных представлений. Запомните, что ваше возможности в сотни раз превышают наши представления о них. Строя планы, мы привыкли искать причины и обстоятельства, которые могут нам помешать, пытаясь морально обезопасить себя на случай возможной неудачи.

Но как же избавиться от этого страха, как научиться быть свободным и смелым в своих мечтах? Забавно, что помощь здесь можно получить от маленького, слабого и неумелого существа, у которого, тем не менее, есть важное преимущество перед нами — оно еще не согнулось под гнетом реальных и придуманных неудач, не закостенело от обид и насмешек, и мозг его еще не ограничен железными пластинами отрицаний и предписаний. Это существо — вы сами, дорогой читатель, только в детстве.

Вспомните себя в возрасте 4-5 лет. Весь мир прекрасен и интересен, вы полны любопытства и непосредственности — и все возможно! Если бы еще убрать этих нудных взрослых с их запретами и глупым словом «нельзя!», то мир был бы совершенен.

Вспомните детское мироощущение: «Мир — это место, где меня все любят и хотят порадовать», примерьте его на себя и попробуйте побыть в нем сначала пять минут, затем час, а потом — целый день, и вы увидите, как изменится ваше настроение.

Теперь давайте рассмотрим некоторые полярности, на которые следует обратить внимание при формировании целей:

У меня ясные цели в жизни —
Я не знаю, чего хочу.

Я пользуюсь любой представленной мне возможностью —

Я очень часто упускаю п
редоставленные мне возможности.

Я беру инициативу в свои руки —
Я не могу начать дело.

Я настаиваю на реализации своих целей —

Я очень часто воздерживаюсь
от претворения своих целей.

Я легко делаю деньги —
Мне трудно делать деньги.

Я заслуживаю лучшего —
Я должен довольствоваться
минимумом.

Применяя метод кинезиологию, вы можете интегрировать все свои представления и тем самым создать внутри себя **образ успешного человека.** Вы должны делать это следующим образом. Берете первую пару полярностей и говорите: «У меня ясные цели в жизни — Я не знаю, чего хочу». Вы должны найти любую ситуацию, когда у вас была ясная цель. Далее должны выбрать короткое мгновение из этой ситуации, так называемый пиковый момент, который длится 1-2 секунды. Затем применить методом создания образа и подключения чувственного восприятия к этим двум полярностям, пока они не будут интегрированы. Спустя некоторое время вы должны будите интегрировать другую пару полярностей. Продолжайте работу в естественном темпе, без спешки, занося в дневник свои мысли о процессинге, пока не будут интегрированы все шесть пар полярностей. Вы можете добавить к ним другие пары полярностей, из которых, по вашему мнению, состоит эта маска, т.е. образ успешного человека.

В силу возможности этого принципа повторю его еще раз. Необходимо создавать в себе положительные образы, состоящие из желаемых способностей и характеристик. Они автоматически обусловят появление положительной деятельности, и вы без особых усилий получите хорошие результаты. Поистине, некоторые люди достигают их и без хороших образов. Получают их на короткое время и за счет неимоверных усилий. Чтобы противостоять ситуациям, сложившимся за пределами возможностей их масок, они принимают успокоительные средства, пьют вино, курят в моменты напряжения, борются с высоким давлением. Этого можно избежать. Здесь могут помочь положительные образы, и не беспокоиться о результатах.

В первой части статьи: «Кинезиология: Изобилие или где зарыты сокровища?» я познакомила вас с программой ИЗОБИЛИЯ, которая состоит из 4-х сеансов. С первым и вторым сеансом вы уже знакомы. Теперь я расскажу о третьем, который называется: «Отсутствие изобилия как наказание, расплата за неоплаченные долги».

Неважно, в чем вы видите причину отсутствия Изобилия в своей жизни, будь то рок, проклятие, другие люди или собственные неудачи. В итоге вы словно находитесь в долговой яме. А результатом, конечно, становится длительный неразрешимый стресс. Вероятно, вы не сможете изменить события окружающего мира, но вы определенно сумеете изменить свое отношение к ним и избавиться от стресса. Помните, что стресс означает «отсутствия возможности выбора изменений к лучшему».

Помните наказание — это улица с двусторонним движением. Это означает, что кто-то может пытаться наказать вас, но вы не обязаны принимать это наказание. Хотя сейчас, в связи с проблемой «недостатка изобилия», вы принимаете наказание и согласны с тем, что должны быть наказаны. Почему? Потому что где-то в глубине души вы чувствуете, что взяли долг и не вернули его. В этом сеансе вы узнаете о тех тайнах, которые хранит ваше подсознание и не дает вам видеть свой образ как успешного и богатого человека. Приведу пример из моей практики: Мужчина 62 года. Проблема: отсутствия денег, работы. Используя инструмент возращения по возрасту, определили возраст причины данной проблемы. В 45 лет у него умер отец. Мужчина обещал подарить отцу дорогую курительную трубку на день рожденья, купил ее, а подарить не успел. Трубка осталась у него и постоянно напоминала ему о невыполненном обещании, данном дорогому человеку. Мужчина плакал, вспоминая о событие тех лет, и наказывал себя отсутствием изобилия в своей жизни. Все эти годы он находился в отрицательной полярности, т.е. считал себя не достойным быть успешным и богатым человеком. После рассеивания стресса и понимания своей проблемы, мужчина мысленно подарил отцу эту трубку, попросил у него прощения, понял, что вина его была надуманной и нереальной, что в той ситуации он ничего не смог бы изменить. Он создал свой положительный образ, являющимся прочной базой для достижения финансовых изменений в его жизни.

Когда, снимая весь отрицательный и негативный заряд между деньгами и их отсутствием, мы добиваемся их интеграции, деньги становятся такой же привлекательной силой, как и любовь, и возникают такие же сильные и возвышенные чувства. Многие люди, испытывают проблему с деньгами, потому что обременены глубоким убеждением, что невозможно быть духовным и в то же время иметь деньги, и что необходимо напрячься, чтобы добыть деньги. Если они, по стечению обстоятельств, оказываются в финансово благополучном положении, чувство вины захлестывает их. В качестве идеала, они выбирают людей, которые, по их твердому убеждению, глубоко духовны и не обращают особого внимания на материальный достаток.

В решении проблем очень важно понимание. У денег нет души, но бывает впечатление, что это не так. Каждый человек, который хочет получить приличные деньги, должен выполнить этот процесс! Если вы знаете, как выполнить то следует проникнуть глубоко в отношения с деньгами. Если эти отношения являются отрицательными, то следует проработать программу Изобилия и снять весь существующий заряд с этих отношений. Затем человек должен обработать все соответствующие позиции, то есть позиции, на которых скопился негативный заряд. А в окружении могут быть люди, например, родственники, близкие, друзья, которые способствуют скоплению негативного эмоционального заряда на отношении человека к деньгам. Как относятся его родственники к способностям последнего зарабатывать деньги? А может, брат считает, что он не заслуживает лучшей жизни? Сопротивляются ли его друзья той мысли, что у их друга постоянно увеличиваются доходы? Относится ли кто-либо из окружения с завистью к его способностям делать деньги? Все нужно отработать.

В четвертом сеансе, который называйся «Отрицание, как саморазрушение». Мы столкнемся с отрицаниями, которые примерно звучат так: «Я не могу сделать это» или «Я не могу достичь этого». Таким образом, отрицание всегда предполагает наличие четкой цели, но если в глубине души вы отрицаете свою способность достичь цели, то вы никогда ее не достигните, сколько бы вы не пытались это сделать. В этом случае не имеет значение, как сильно вам этого хочется и не важно, насколько упорны ваши попытки. Ощущаем ли мы отрицание сознательно? Нет, пока мы не откроем его собственному сознанию. Оно живет глубоко в подсознании. Пример из практики по четвертому сеансу. Женщина 45 лет. Проблема: отрицания изобилия в жизни. Используя инструмент, возврат по возрасту, определили причину отрицания, которое возникло в 17 лет. У девушки выпускной бал. В семье она третья дочь и все годы донашивала вещи старших сестер. Она понимала, что на праздничный вечер, придется идти в платье старшей сестры. Одноклассницы уже шутили по этому поводу, делая ей больно. И девушка приняла решение не идти на выпускной бал, потому что у нее не будет нового платья. Это отрицания жило с ней долгие годы. Уже будучи взрослой, она избегала покупать себе что-то новое, тратить деньги на себя, отдавая все возможное своим детям, чтобы они никогда не испытывали подобных чувств.

Каков же результат программы Изобилия? Опыт многих людей учит, что изобилие, в том числе и деньги, не становятся для них проблемой! Это не значит, что вы автоматически становитесь богатыми, как и то, что вы превращаетесь в отшельника, полностью равнодушного к деньгам. Это значит только то, что — изобилие и деньги больше не будут для вас проблемой! Деньги будут приходить — и уходить, как вдох и выдох. В повседневной жизни они придут, когда вы будете нуждаться в них, и с другой стороны (помните другую полярность!) это означает, что вы будите ощущать сильную потребность помочь кому-то деньгами, когда они у вас появятся.

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

Там, где сбываются мечты

В этой статье мы будем говорить о той сфере жизни человека, где влияние на него извне должно отсутствовать, как факт. Чье угодно влияние. Да, наверное, вы уже догадались. Это одна из самых важных тем — тема индивидуального смысла жизни. Индивидуальный смысл жизни — это та уникальная задача, тот неповторимый смысл, который дается каждому человеку, когда он приходит на Землю. Это то уникальное, то единственное, что предназначено именно этому человеку, и что никто, кроме него, выполнить не в состоянии. Именно реализуя свой индивидуальный смысл жизни, человек живет, чувствует себя нужным, важным, ощущает свою жизнь полноценной, и в конце ее никогда не скажет, что ему «мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Если человек сворачивает с пути своего индивидуального смысла, он теряется и начинает блуждать впотьмах, или, что еще хуже, начинает выполнять чужой индивидуальный смысл, и, не получая поддержки от собственной жизненной миссии, очень быстро сгорает, понимая где-то внутри, что делает не свое дело и живет не свою жизнь. Каждому человеку свойственно от рождения умение направлять свою внутреннюю силу, внутренний огонь, свою внутреннюю энергию на самое важное в своей жизни. И это самое важное в жизни каждого человека индивидуально и уникально, оно — для него и только для него. Это его истинный путь, путь воплощения его ценностей, тех самых уникальных ценностей, которые даются нам откуда-то свыше и которые нельзя изменить ни молитвами, ни психологическими техниками, ни с помощью применения высоких технологий пиара и чего угодно вообще. Жизненный путь человека — это воплощение его смысла, уникального, первоначального смысла, который вложен в каждого из нас. Жизнь человека можно сравнить с дорогой, по которой он идет, держась за светящуюся путеводную нить своей жизненной миссии, своего индивидуального смысла. У каждого человека есть такая нить. У каждого человека есть свой жизненный смысл. Выпустил нить из рук — потерялся, заблудился. Но потом нашел ее снова — и снова получил доступ к той уникальной жизненной энергии, силе, той силе развития, смысла и творчества, с которой человек приходит в этот мир, с которой он рождается. Многие ошибочно считают, что смерть человека — это смерть его физического тела. Конечно, это не так. Смерть для человека как для самоактуализирующегося индивидуума — это потеря собственной нити смысла и отказ от того, чтобы искать ее, снова найти и продолжить путь до конца. Активировать свой творческий интеллектуальный потенциал развития и творения в своей жизни чего-то такого, чего до него еще никто не делал. Отказ от своего уникального смысла — это и есть смерть. И как говорил великий Милтон Эриксон, к сожалению, некоторые люди умирают задолго до того, как умирает их физическое тело.

В каждом из нас есть силы, желания, энергия. Все мы в детстве мечтали о чем-то выдающемся и величественном. Мечты наши были очень смелыми и многим казались дикими и сумасбродными. Но мы прекрасно понимаем, что все-все-все, что нынче существует, что создано в нашем мире, — когда-то было чьими-то смелыми, сумасбродными, дикими мечтами. Мечта сбывается, и сбывается она тогда, когда находится в рамках индивидуального смысла человека. Потому что что-то дает человеку силы, а что-то у человека силы отнимает. Как же так? Ведь бывает так, что человек имеет какую-то цель в своей жизни; он просыпается утром и вспоминает о том, что ему сегодня целый день придется «вкалывать» для того, чтобы еще чуть-чуть приблизить эту цель, удивительную, пьянящую, красивую мечту. И только он об этом подумал — плечи его ссутулились, спина сгорбилась, и сил у него не стало. Ничего себе цель! Так может, это его кто-то обманул? Может, это и не его цель вовсе? Уж шибко подозрительно это как-то! Вроде и цель красивая, и мечта притягательная, а силы она не дает, хоть убей, а наоборот: стоит только подумать, сколько еще «ишачить», чтобы ее достичь, как сразу руки опускаются. Ну не дает она — ни силы, ни жизненной энергии, ни ощущения полета, ни ощущения победы, а человек, как одержимый, все наступает и наступает на те же самые грабли, все пытается и пытается добиться той цели, которая «не любит» его в ответ. Это яркий показатель того, что его настоящая цель им еще не осознана. Этому мешает какая-то другая цель, «невсамделешняя», надуманная. Наши истинные цели проистекают из наших ценностей. Есть цели, которые опираются на наши внутренние ценности, — они-то и дают нам силу. Они-то и заставляют подниматься за час до будильника и от предвкушения предстоящего рабочего дня испытывать ярчайшее детское счастье, и в конце этого самого рабочего дня ощущать невероятную радость оттого, что еще один маленький кирпичик сегодня был заложен в фундамент того, что скоро станет удивительным, красивым, светозарным зданием той самой мечты, которая превращает биологический процесс под названием жизнь в Жизнь Настоящую, счастливую, полную смысла, ощущения праздника и ощущения осмысленности, нужности и важности происходящего. Поэтому так важно сохранить то детское умение направлять силы и энергию на самое важное, самое главное в нашей жизни. Потому что это дихотомия: если человек не спит, он бодрствует, если человек не развивается, то он деградирует, если человек не набирает силы и энергию — значит, он теряет силы и энергию. Все, что делается не для выполнения самого важного, самого главного в своей жизни — это разброс сил. Все, что делается для выполнения самого важного и основного в своей жизни — это увеличение своих сил и энергии. Метафора здесь проста: физик, одержимый идеей открытия новых, альтернативных источников энергии, может получить образование энтомолога, а потом еще получить образование искусствоведа, потом пройти курсы кройки и шитья одежды, потом все бросить и пять лет посвятить изучению искусства икебаны, потом торговать нефтью, после чего он может стать успешным трейдером — но это будет яркий пример разброса сил и энергии. Его недописанная кандидатская по физике все равно будет где-то на заднем плане довлеть над каждым его днем, потому что он будет прекрасно понимать одну простую вещь: прекрасно продадут эту нефть и без него, да и все другие отрасли тоже без него обойдутся... кроме одной. Его уникальная, ни с чем не сравнимая идея, которая все это время «лежит мертвым грузом», без него не обойдется никак. Это его смысл. Это его шанс. Упустить свой шанс — значит потерять ощущение собственной судьбы, перестать быть человеком в изначальном смысле этого слова, потерять способность творить и создавать нечто уникальное, до тебя еще никем не созданное и не открытое. И не важно, в какой социальной и профессиональной нише человек находится. Как говорил Владимир Семенович Высоцкий, в любой профессии есть место для творчества. Эти слова великого поэта способны вернуть любого думающего человека в реальный мир, в мир, где существуют огромные просторы и потенциалы для творчества. Потому что мир реальный полон бесчисленного множества идей, способных дать силу тому, кто для них предназначен. И вот такие цели дают невероятные силы, вот такие мечты — сбываются. Именно на пути подобных свершений человек набирает силу, набирает энергию, расширяется, получает нужный для него опыт. Человек, идущий этим путем, просто не понимает вопроса «а есть ли смысл жизни?» Хотелось бы посмотреть на того умника, который осмелился бы задать вопрос «а есть ли смысл в жизни?», скажем, Альберту Эйнштейну, Лобачевскому, Карлу Густаву Юнгу — или любому другому самоактуализирующемуся человеку, который живет в мире реальном. Что же такое реальный мир? Мир реальный — это тот мир, который ты сам познал. Потрогал, пощупал, почувствовал. Открыл — и сформировал в себе мечту о том, как бы ты хотел этот мир дополнить чем-то своим, новым и необычным, уникальным, творческим. Мир же фальшивый, иллюзорный, состоящий из пустоты, — это тот мир, который человеку навязали, мир, созданный из убеждений, установок и сценариев, в которые маленького ребенка заставили поверить, которые заставили принять. Родители это сделали без злого умысла. Либо их самих так воспитали, либо были какие-то другие причины — это не важно. Мы уже много раз говорили, и не устанем повторять это снова и снова: не нужно искать виноватых в том, что случилось так. Важно — начать жить по-новому. Как создают для маленького ребенка фальшивый мир? Сначала малыша обкладывают подушками, чтобы он «не убился». Потом сажают в манежик, где он вроде-бы будет в полной безопасности, и т.д. и т.п. Вот она, первая модель искусственного, фальшивого мира, ведь манеж, полный подушек и игрушек, в котором безопасно, не является настоящим миром «как он есть». Ребенок лишается возможности узнать, что такое угол стола и край кровати, чем отличается дверца кухонного шкафчика от дверцы духовки... И дальше — пошло-поехало. Везде подушки безопасности, везде какие-то правила, которые от чего-то уберегают и не дают попробовать то, что нужно и важно попробовать, даже если это может причинить боль. И в сто раз лучше будет, если ребенок несколько раз ушибется,

упав с кровати, чем если туго его спеленать поверх памперса и положить между двух больших подушек, чтобы он уж точно никуда не смог уползти. В сто раз лучше кормить ребенка грудью по его требованию, чем дать ему соску, потому что это суррогат, суррогат общения, фальшивка. Часть мира ребенка взяли и заменили иллюзией, потому что соска — это иллюзия материнской груди. И дальше эти иллюзии начинают нанизываться одна на другую. По большому счету, в нашей жизни несколько десятков основных контекстов. И в каждый из этих контекстов проникают иллюзии, суррогаты, заменители настоящего, живого мира. Это суррогатные убеждения, которые ребенку навязали в детстве. И пусть это было сделано родителями или другими взрослыми из лучших побуждений, — конечный результат от этого не меняется. Человек, помещенный в иллюзорный, тепличный, фальшивый мир, очень быстро теряет нить собственной судьбы и чувство своего предназначения и начинает блуждать среди иллюзий. Они могут быть сколь угодно сладостными, но настоящими от этого не становятся. Иллюзии о работе: нужна стабильная, хорошо оплачиваемая работа, на которой особо ничего делать не нужно. Кто не работает, тот не ест. Работа не волк, в лес не убежит. Все равно все самое гениальное уже изобрели, так что нечего рыпаться. Иллюзии на тему секса: секс — это грязно. Если я покажу, что люблю секс, он станет меня презирать. Если я буду говорить о сексе, она посчитает меня озабоченным. Секс нужен только для зачатия детей. Зачатие детей — это неприятное последствие секса, секс нужен только для того, чтобы получать удовольствие. Секс вообще не нужен. Нужен секс с каждым или с каждой. Иллюзии на тему детей и семьи: дети хорошие, пока маленькие. Не хочу рожать детей, чтобы они мучились так же, как я. Мои внуки хорошие, потому что отомстят моим детям за то, что те меня не слушались. Иллюзии на тему родов: роды — это ужасно больно. Роды — это тяжкий крест, который женщина несет и за это ей все обязаны. Без обезболивания роды не пережить. Лучше кесарево, чем так мучиться. Когда жена рожает, муж должен обязательно напиться. Иллюзии на тему жизни: жизнь хреновая, зато короткая. Иллюзии на тему чудес нашего мира: чудес не бывает. Можно перечислять и перечислять тысячи несуществующих иллюзий, из которых искусно и умело сплетена несуществующая клетка фальшивого несуществующего мира. И поэтому, возвращаясь к началу этой главы, мы хотим еще раз сказать: важно понимать, что окружая ребенка в детстве гиперопекой, мы изначально помещаем его в мир несуществующий, где он сформирует ложное мнение о том, что есть в мире, а чего нет; чего добиться легко, чего сложно; что ему принесут на блюдечке, а за что, возможно, придется драться и добиваться этого всеми силами. И поэтому так важно оградить ребенка в первую очередь не от опасностей окружающего мира, а от собственных заблуждений, страхов и негативных установок. Самая большая опасность в плане воспитания ребенка — это подорвать его веру в себя заранее, отказать ему в поддержке, разбить вдребезги его мечты («какой из тебя писатель?! А вот бухгалтером я тебя по блату устрою») и лишить его контакта с его собственными ценностями, которые у него уже есть. Именно так и теряется индивидуальный смысл жизни. Именно так и исчезают мечты. И конечно, родители, бабушки и дедушки, которые поддерживают детей в том, что для них ценно, и дают им познавать мир таким, какой он есть, не понаслышке, получают от повзрослевших детей огромную поддержку и любовь. И к таким родителям дети с огромной радостью приезжают, приходят, звонят им и общаются с ними. Потому что у повзрослевших детей отсутствует страх поделиться с родителями своими мечтами, планами и чаяниями. А откуда вообще проистекает страх ребенка поделиться чем-то важным и сокровенным со своим родителем? Ребенок боится, рассказав о своей заветной мечте, сразу же попасть в клетку иллюзорного, фальшивого, несуществующего мира, где на каждую светлую, дикую и совершенно восхитительную мечту найдется несколько тысяч ограничений, правил и убеждений, которые сразу же «посадят» ее «за решетку», навесив на нее ярлык «особо опасного и способного на все» преступника. А то еще и смирительную рубашку наденут... Конечно, в такой ситуации ребенок боится поделиться с родителями чем-то важным. И наоборот: если от родителя к ребенку исходит другой посыл, и, отец и мать говорят сыну так: «Сынок, я абсолютно уверен (уверена), что в каждой жизненной ситуации ты сам прекрасно разберешься, как поступить, и найдешь наилучший выход и наилучшее решение», — то ребенок легко делится с родителем своими целями, мечтами и планами. И выходит, что родители, которые не считают себя начальниками, «всевышними» матерями и отцами, главной и последней инстанцией по отношению к ребенку, а ведут себя, как его друзья и спутники, — сохраняют теплые, любящие и бережные отношения с ним навсегда. И именно к таким родителям дети тянутся, любят их, и когда вырастают, вспоминают их с уважением и благодарностью. Ощущение собственного главенствования над маленьким и пока еще неопытным существом, своим ребенком, — это основа для создания собственного иллюзорного, ложного, несуществующего мира. Ребенок приходит в семью не потому, что он хочет стать чьим-то слугой или рабом, или хочет продолжить чье-то дело, или кому-то стать опорой. Такие убеждения — пустота, иллюзия. А реальность такова, что ребенок приходит в мир со своими ценностями и со своими целями. Приходит в семью, как гость, с мыслями создать свою собственную семью и выполнить свою индивидуальную жизненную задачу. Вот это — реальность. Если кто-то хочет верить в иллюзию — пусть верит, это его право... проживать свою жизнь через галлюцинации. Мир фальшивый, иллюзорный, порождает только пустые галлюцинации. Мир реальный лишен ограничений, он порождает уникальные творческие задачи, дерзкие, безумные мечты, которые кажутся почти неосуществимыми, мир реальный порождает новые смыслы. И, конечно, каждый разумный, трезво мыслящий человек выберет — реальность. Потому что реальность это то место, где рождаются и осуществляются наши мечты!

При написании статьи использованы материалы тренингов НЛП 7 «Ценности», ведущий — Петр Федорович Силенок; «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок

(Подробнее об осознании индивидуального смысла жизни см. Силенок П.Ф. Психология счастья: все значительно проще / П.Ф. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012; Силенок И.К. Волшебные истины: пособие для родитеей / И.К, Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2010 Бэндлер Р. Структура магии. Т. 1 и 2 / Ричард Бэндлер, Джон Гриндер. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. — С. 23-34; Алнашев, Алексей. Древо жизни / А. Алнашев. — М.: Белые альвы, Амрита-Русь, 2005; Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990; Франкл В. Сказать жизни "Да": психолог в концлагере / В. Франкл. — М.: Смысл, 2004; Юнг К.Г. Нераскрытая самость. http://www.burnlib.com/x/psylib/info/735.html)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

СТИХИ

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

Акварелью по купалу неба:
Мазки легче, чем воздух.
Будто бы "холст" этот требует
Прикосновений лишь вскользь.

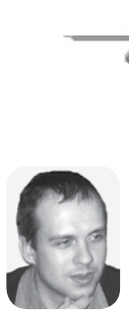
Будто бы люди уснули,
Все еще продолжая идти:
Кто-то прямо, а кто-то сутулясь —
Все будто пришли к нам с картин.

Прорисованный кистями мир
В пути от мольберта к границам.
Художник его сотворил,
Намереваясь на веки проститься.

Желал воплотить в монохроме
Вальс пуха в эфимерной зале
И ныне художник —
творец полудрема —
Рисует узоры над гущей аллей!

***

Наше дело — словом культуру вершить,
Пусть на теле ушиб и в горле першит.
Ярким словцом по мудрым умам
Колким же словом — невеждам, глупцам.
Парировать рифмой, будто рифма — рапира
Препарировать глупость, искусство лоббируя.
Немного цинично, порой чуточку дерзко,
Но достучаться фразами резкими.
Пробраться сквозь поры в глубины души,
В разума бездну, чтоб культуру вершить!



Олег Колмычок
НЛП-Мастер, поэт
г. Краснодар

СО ШПАГОЙ И ФОНАРЁМ...

Со шпагой и фонарём
Высоких кровей идальго
Сквозь лунное серебро
По городу на свиданье...

Витринные зеркала
Его отражают смутно
И (Деве Святой хвала!)
В кармане звенят эскудо;

Гитара то — там, то — тут
Поёт синьоринам зычно,
В холодном будя поту
Мужей средь ночи столичной.

Ни с грязных галер гребцы,
Ни щёголи с Аламеды
Не ведают, ЧЕЙ он сын,
ОТКУДА восстал намедни...

Смеётся в смолёный ус
Молитвою-серенадой
И жизнь познаёт на вкус
Душою насквозь пернатой!

ВЕЧНАЯ БОРЬБА

«ВЫ ПРОТИВ ВЕСА ИЛИ ВЕС ПРОТИВ ВАС»?

Те, кто всю жизнь борются с избыточным весом, знает, что результат от диеты, как правило, не бывает долгосрочным. Так тяжело сбрасываемые килограммы очень быстро возвращаются с удвоенной силой. И чем длительнее и тяжелее диета, тем больше килограммов возвращается после того, как вы перестали ее соблюдать. Самое страшное заключается в том, что сбросить вес повторно порой бывает невыносимо трудно или вообще невозможно. Килограммы как будто зацементировались и не сдвигаются с места, как бы вы не «умоляли» стрелку весов сдвинутся в минус. Наоборот, вес только прибавляется и прибавляется, и вы впадаете в отчаянье.

Часто процесс восстановления нормального веса выглядит как «борьба» и в этой борьбе выигрывает вес рано или поздно, но выигрывает. Все дело в мотивации и в самом слова «борьба». То, насколько мотивация сильная и правильная, зависит, достигните ли вы цели или нет. Многие начинали процесс избавления от лишнего веса и не доводили начатое дело до конца. Другими словами — срывались. Некоторые держались стойко, но как только достигали желаемого результат и расслаблялись, как вес постепенно возвращался и уже с удвоенной силой.

Чтобы понять, истинная ваша мотивация или нет, надо взять лист бумаги и ответить на три вопроса:

Чего я жду от процесса снижения веса?

Что мне для этого нужно?

Для чего мне это нужно?

Ставьте конкретные цели. Цель должна быть выполнима и реальна. Срок сбрасывания веса должен быть разумным и реальным.

Вы должны точно знать, что вам нужно для того, чтобы сбросить вес. То есть, проверить, все ли в порядке с эндокринной системой. Часто проблема избыточного веса связанна с изменением гормонального фона и тогда, за помощью необходимо обратиться за помощью к врачу-эндокринологу. В такой ситуации вы можете только усугубить свое положение. Не занимайтесь самолечением!

Если с гормонами все в порядке, обратите внимание на свой образ жизни. Если в вашей жизни спорт? Какой темп вашей жизни? Сколько энергии вы тратите каждый день? Существует ли баланс между тем, сколько вы потребляете калорий и сколько вы тратите? Очень часто бывает так, что потребляемые калории во много раз превышают потраченные. Энергия — это хорошее топливо про запас. Этот стратегический запас будет расходоваться в самую последнюю очередь, когда белки и углеводы будут исчерпаны на клеточном уровне.

Почему именно жир откладывается внутри организма?

Потому что из 1 грамма жира образуется 9 ккал, а из 1 грамма белка или углевода всего лишь 4 ккал. Жир синтезируется из белков и углеводов. Согласитесь, это выгодно!

Что еще нужно знать?

Существует формула вычисления Индекса Массы Тела (ИМТ) согласно которой вы можете узнать, в каком состоянии вы находитесь от выраженного дефицита массы тела, до ожирения третьей степени. Для чего это нужно? Многие женщины склонны к анорексии, которая считается заболеванием. Одним из симптомов которой является не способность человека реально оценить свое физическое состояние. Когда ИМТ указывает на дефицит массы тела, а человек продолжает процесс снижения веса, считая при этом себя толстым. Такое заболевание наблюдается в основном у девушек и молодых женщин. Причиной чаще всего бывает психический стресс на почве собственного веса в виде критики от значимых людей. Человек зацикливается на том, что он толстый и начинает активно худеть с помощью отказа от пищи. Происходит изменение психического состояния и человек впадает в депрессию. Сама мысль питаться нормально приводит в состояние паники. Это заболевание развивается в процессе затянувшегося похудения, когда в гонке за стройностью человек перестает осознавать, где проходит граница нормы и начинается патология.

Учитывать нужно все: возраст, рост, суточный расход энергии, состояние эндокринной системы, а также то, с какой скоростью вы набрали вес.

Нужно помнить о том, что чем быстрее вы сбрасываете вес, тем быстрее он возвращается к вам. Так как тело не успевает привыкнуть к весу, не успевает закрепить его на клеточном уровне. Быстрый сброс веса — это стресс для организма. Он воспринимает такое состояние как критическое и опасное для жизни. Следовательно, происходит запас жира в межклеточном пространстве и в самих клетках «на черный день». Резкий сброс веса происходит за счет воды и потери мышечной ткани, а никак не жира. Жир прочно сидит внутри организма — это стратегический запас.

Для чего жир нужен нашему организму?

Он нужен клеткам для защиты от переохлаждения, это хорошее энергетически емкое топливо. Жир предохраняет внутренние органы от травм. Так, жир образует жировую капсулу вокруг почек, жир в виде фартука защищает брюшную область органов малого таза. Жир используется печенью для создания желчи, которая нужна для нормального пищеварения в двенадцатиперстной кишке. Из желчи образуется полезный холестерин необходимый выработки половых гормонов. Также, жир нужен нашим сальным железам, которые предохраняют кожный покров от вредоносных бактерий и придают волосяному покрову и коже блеск и эластичность.

Что бывает, когда жира много?

Происходит обрастание жировой тканью мышц, внутренних органов и всего брюшного пространства. Повышается уровень вредного холестерина в кровеносных сосудах, задерживается вода в организме, что приводит к повышению артериального и внутричерепного давления. Идет нагрузка на опорно-двигательный аппарат и в первую очередь на позвоночник и колени. Репродуктивная функция значительно снижается. Многие женщины, с различными формами ожирения страдают бесплодием, причина которого как ни странно, является жировое обрастание.

Теперь, давайте задумаемся, а зачем вам это вообще нужно?

Какова ваша реальная цель? Зачем вам нужно снижение веса? Какой вами движет мотив?

Если правильно найти цель и мотив, тогда и снижение веса будет идти легко и продуктивно. Для этого, нужно разобраться в причине возникновения избыточного веса. Почему ваш организм стал запасаться жиром? От чего, от каких факторов, он пытается вас защитить?

Причин может быть очень много. Иначе давно бы нашли универсальное средство для похудения! Это психосоматическая область, с которой самостоятельно разобраться и докопаться до причины, невозможно. Чтобы понять, в чем заключается корень зла, нужно обратиться к психологу или психотерапевту, который занимается такой проблемой. Как показывает статистика, причина может уходить в далекое прошлое, а именно в детство. Именно тогда происходит установка и принятие сценария, чужих систем убеждений, закладывания принципа пищевого поведения.

Так, к примеру «Быть здоровой» может ассоциироваться с фразой «Здорова как корова» И тогда мозг воспринимает Здоровье как призыв к полноте, когда вы боитесь простудиться во время эпидемии гриппа и повторяете как аффирмацию, фразу «Я здорова!».

Или «Доедай все, иначе жених рябой будет!» приводит к тому, что вырабатывается привычка оставлять тарелку абсолютно пустой даже тогда, когда вы уже давно наелись и не хотите больше. А все равно продолжаете орудовать ложкой. Возможно, говорили в детстве, что «В Африке дети голодают, а ты пищу переводишь! Ешь, давай!» или «Не доешь — двойку получишь!». Это переходит во взрослую жизнь как примета сулящая неудачу. Или оправданием, что «Продукты нынче дорогие, чтобы их в мусорное ведро выбрасывать!». Так происходит запись на подсознательном уровне убеждения и модели пищевого поведения основанном на том, что есть все, что положено на тарелку, оставлять ее чистой и много, потому что возможен голод, про запас.

Таким образом, уже во взрослой жизни, вдруг, попадая в стрессовую ситуацию, механизм пищевого поведения активизируется и начинает работать по той системе, которую сформировали в детстве ваши родители, бабушки и дедушки, тети и дяди и все те добрые люди, которые были в вашем прекрасном детстве. Ну, и конечно же, вы сами!

Я желаю вас стройности и хорошего настроений. До новых встреч!

Наталья Походилова
психолог-кинезиолог,
консультативный член ОППЛ

Вот и лето пришло

Родители с нетерпением ждали того момента, когда их чадо ворвется в квартиру с криками: "Ура! Каникулы!". Наконец-то не надо контролировать подготовку домашнего задания, можно не соблюдать четкий распорядок дня. Конечно, лето лучшее время для того, чтобы дать ребенку то, что не успели в течение учебного года.

Сбудутся мечты пап вместе с ребенком ремонтировать автомобиль, ходить на рыбалку, в походах около костра петь песни. А мамы думают о том, что посетив семьей кинотеатр, будут не спеша идти по парку и обсуждать увиденное. И вдруг мы ловим себя на мысли, что выходные у нас не так часто, отпуск только в августе, а ребенок целый день будет предоставлен сам себе.

Спокойствие, только спокойствие! Даже если у вас нет возможности отправить ребенка в летний лагерь или к бабушке с дедушкой, не стоит отчаиваться. Первое, что вам нужно сделать, это сесть и обсудить с ребенком его летний отдых.

1. Если ваш ребенок еще ученик начальной школы, он с радостью примет ваши предложения и рекомендации. В этот момент самое время сделать шаг к самостоятельности сына или дочери. Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой частью: «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ребенок решает и делает сам, и те, в которых участвуете вы. Хорошо, если таблицу заполните вместе и по взаимному согласию. Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению ребенка. Обязательно отметьте этот его успех.

Подростки на летний отдых имеют свои виды. Поэтому предложите сыну или дочери поделиться с вами его личными планами на отдых. Если у вас с ребенком доверительные и открытые отношения, то вы всегда найдете правильное решение. Но если вас не устраивают его желания, тогда наберитесь терпения и не начинайте свою ответную речь с категорического «Нет», а подумайте вместе, как прийти к компромиссу. Ведь в этом возрасте ребенок имеет свое мнение и хочет, чтобы родители воспринимали его всерьез и прислушивались к его словам.

Поделитесь с ребенком воспоминаниями о собственных каникулах, о наиболее ярких впечатлениях своего детства. И ваш сын или дочь поймут, что вы способны понять и разделить его чувства, потому что тоже их испытывали, когда были в его возрасте.

2. Совместно с ребенком составьте план действий. Не планируйте за детей, а просто помогите принять их собственные правильные решения.

Школьнику младшего возраста можно предложить каждую неделю его отдыха сделать тематической. Например: в «Международную неделю друзей» изготовить смайлики на бумажных тарелочках или своими руками сделать небольшие сувениры друзьям; в «Неделю осторожного пешехода» совершить путешествие в страну дорожных знаков (увиденные на улице дорожные знаки зарисовать, а вечером вы расскажите о них ребенку) или экскурсию к перекрестку (сын или дочь расскажут о видах транспорта вашего города, и вы вместе их нарисуете) и т.д.

А вот подросткам, которые «примеряют» на себя множество социальных ролей и постоянно ищут возможность HYPERLINK "http://www.takzdorovo.ru/deti/volshebniki-i-vampiry-plohomu-ne-nauchat"идентифицировать себя с какой-либо социальной группой стоит посоветовать в течение одной недели знакомиться с молодежными субкультурами. Не стоит этого бояться. Принадлежность к сообществу помогает ребенку чувствовать себя важным и нужным. Подрастающий ребенок может стремительно менять свои интересы и увлечения в поисках тех, которые ему наиболее близки. Родителям очень важно не препятствовать и даже помогать ребенку в поисках себя, интересуясь его новыми знакомствами и увлечениями. Это поможет сохранить доверительные отношения в семье. Конечно, желательно поговорить о том, что он узнал и какова его реакция на новую информацию, но не навязывайте подростку общение. Ваша задача — показать ему, что вы понимаете и принимаете его любым.

Перед родителями выпускника, который испытывает переживания, связанные с экзаменами, поиском своего места в социуме, стоят задачи не только с честью выдержать эти испытания, но и облегчить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги. Научите сына или дочь воспринимать экзамен как один из важных жизненных рубежей, который поможет приобрести опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, имеет огромное значение для становления личности человека. Вы должны не только помочь ребенку настроиться на победу, но и оговорить «запасные варианты» (пойти в другое учебное заведение или учиться на платной основе). Создайте сыну или дочери ощущение надежного тыла, уверенность в поддержке, несмотря ни на какие обстоятельства. Если мы поможем ребенку настроиться на победу, успех, то у него появится уверенность в том, что цель будет достигнута.

3. Поговорите с ребенком о том, что у него или у нее будет больше свободы, но при этом на них будет возложено больше ответственности. Свобода без ответственности бессмысленна. Обозначьте круг дел (можно даже составить их список), с которыми сын или дочь могут справиться самостоятельно (покупка продуктов, выполнение каких-то поручений по дому, возможно, даже и приготовление несложной еды). Ну а вам, конечно, нужно будет отказаться от привычки брать работу на дом. Ведь вечером ребенок должен быть вознагражден за свое самоотверженное поведение в течение дня. С младшими школьниками вы можете порисовать, сделать поделку. С подростком посмотреть вместе фильм или сериал и обсудить наиболее взволновавшие его сцены. С выпускником обсудить планы на будущее, а может быть даже послушать выученные к экзамену темы. А когда мы приходим пожелать ребенку «Доброй ночи», то младшим школьникам, можно почитать книжку или рассказать сказку; подросткам рассказать интересную историю, а выпускнику лишний раз напомнить, что понимаете его тревогу, но уверены в его способностях, ведь он самый лучший. И не забывайте о телесных контактах. Если вы обнимаете ребенка, гладите его по голове, это лучше всяких слов говорит о том, что вы его очень любите.

4. В последнее время снизилась роль физической активности в повседневной жизни. А это отражается на здоровье, моторике и работоспособности. Ведь не секрет, что некоторые дети даже в школу пешком не ходят. По статистике в среднем, дети двигаются только час в день и это при условии, что они посещают секции. Замечательно, если сын или дочь и летом будут посещать спортивную секцию или танцевальный кружок. Но может случиться и так, что ваш тренер возьмёт отпуск летом. А вы, конечно, хотите, чтобы ребенок за лето окреп и поздоровел. Вам придется взять функцию тренера на себя. Конечно, после полного рабочего дня о спорте думается с трудом. Но кто сказал, что будет легко, когда мы впервые увидели свое новорожденное чудо. Итак, нас ждет стадион или хотя бы ближайший парк или лужайка. Не обязательно нарезать круги, бегая по стадиону, достаточно поиграть с ребенком в бадминтон или мяч. Зато потом вы испытаете «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение более ста лет назад великий врач и педагог П.Ф.Лесгафт. Дети младшего школьного возраста с удовольствием воспримут идею поиграть вместе с родителями на стадионе. Старших детей, которые озабочены своей внешностью, можно привлечь к занятиям спортом не принуждением, а, допустим, аргументом, что не обязательно соблюдать диету, если можно побегать час с ракеткой или мячом, потратив калории и получив заряд бодрости.

5. В летнее время дети будут чаще использовать компьютер, поэтому очень важно проинструктировать их о безопасном использовании Интернета. Хорошо было бы установить расписание для использования Интернета, всегда следить за детьми, не позволять им заходить на страницы с неподходящим контентом. Конечно, вы не сможете постоянно следить за детьми, поэтому желательно установить программу с функцией родительского контроля, которая является инструментом, позволяющим определять страницы, на которые может заходить ребенок.

Ребят постарше, компьютер уже мало прельщает, ведь есть друзья реальные, которых вы должны знать. Возможно, они будут из неблагополучных семей; на ваш взгляд, плохо влиять на сына или дочь, но вы не должны препятствовать общению детей. Запреты могут негативно сказаться на отношениях с ребенком, который может по-прежнему общаться с другом, а вас уверять в обратном. Нужно набраться терпения, в некоторых случаях проявлять твердость, ребенку предъявлять обдуманные требования, и тогда мы не потеряем контакта с сыном или дочерью. Воспитание — это не хождение по накатанной вашими предками дорожке. Это постоянная умственная работа. Если ребенок хочет сделать то, что не нравится родителям, не нужно заставлять его поступать так, как вы считаете нужным. Задача родителей — показать ребенку все возможные плюсы и минусы этой ситуации. Если же сын или дочь перенимают у друзей манеру держаться, говорить, одеваться — не нужно восставать против его товарищей. Конечно, родителей возмущает использование ненормативной лексики, однако запрещать ребенку общаться с друзьями так, как принято в их кругу, — бессмысленно. Вы должны сообщить ребенку о том, что вам не нравятся определенные грубые слова, попросить его использовать нормативную лексику и объяснить, что всему есть свое место: сленг уместен в компании, а с близкими людьми лучше говорить нормальным языком, чтобы не причинять им боль.

6. Хочется особо сказать о выходных днях. Очень важно удивлять ребенка. Такие впечатления запоминаются надолго. Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Оказывается, папа умеет кататься на роликовых коньках и быстрее всех в бассейне проплыл стометровку! А мама испекла супер вкусный торт и даже нарисовала на нем кремом рисунок! Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. И не забываем о совместных занятиях, которые не только помогут приобрести ребенку новые знания, но и подарят радость общения. Кто кроме вас научит сына или дочь приготовить самодельное мороженое из банана, солнечный чай; сделать «живые камни» и оригинальное устройство для выдувания мыльных пузырей; засушить цветы с помощью парафина; сделать макияж; посоветовать насчет диеты.

Наконец настал август и долгожданный отдых. Нет денег на путевку? Не беда! Достаем гитару, рюкзак, палатку и вперед к новым приключениям!

Путешествие с ребенком — это новые возможности для общения со своими детьми, совместные переживания того, что происходит в путешествии, яркие и незабываемые впечатления. В походе родители приобщают детей к тому, что ценят сами, дают возможность получить незабываемый опыт общения с природой.

Как сказала Б. Кауфман «детство — чужая страна: говоря на одном и том же языке, родители и дети нередко совершенно не понимают друг друга». Желаю вам полного взаимопонимания с детьми! Дети должны чувствовать, что вы их любите, и в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь. Пусть на вашем семейном небосклоне будет всегда светло и солнечно!

Савенко Алла
педагог — психолог
«Центра диагностики и консультирования» КК

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

Половые гормоны влияют на выбор профессии

Психологи утверждают, что на интересы людей и на род занятий, которые они выбирают, сильное влияние оказывают половые гормоны. "Наши результаты обеспечивают прочное подтверждение тому, что гормоны влияют на интересы людей, от которых зависит выбор их профессии в будущем" — сообщил Адриен Белц (Adriene M. Beltz), аспирант психологии, работающий совместно с Шери Беренбаум (Sheri A. Berenbaum), профессором психологии и педиатрии в штате Пенсильвания.

Шери Беренбаум и ее научно-исследовательская группа изучали интересы людей к занятиям, которые показывают половые различия в общем населении и являются важными в определении сферы выбираемой профессии: наука, технологии, инженерия и математика. Исследователи изучили подростков и взрослых людей с врожденной гиперплазией надпочечников (ДСВЗ) — генетическое заболевание — а также их братьев и сестер без ДСВЗ.

Люди с ДСВЗ более подвержены влиянию андрогенов — тип мужского полового гормона — что является нормальным, пока плод находится в матке. Женщины с ДСВЗ генетически относятся к женскому полу и воспринимаются как женщины, но их интересы больше схожи с мужскими. Исследователи сообщили в текущем выпуске журнала "Hormones and Behavior", что представительницы женского пола с ДСВЗ были значительно больше заинтересованы, чем женщины без ДСВЗ в карьере, имеющей отношение к конкретным вещам по сравнению с карьерой, относящейся к общению с людьми.

Исследователи также обнаружили, что интерес к выбираемой профессии соответствует непосредственно степени влияния андрогенов на женщин с ДСВЗ. Так те, которые были подвержены влиянию андрогенов в матке, проявляли больше интереса к занятиям конкретными вещами, чем к общению с людьми.

"Мы воспользовались в своих целях естественным экспериментом" — отметила Беренбаум. "Мы предполагаем, что эти интересы начинают развиваться намного раньше, чем мы всегда считали". Женщины без ДСВЗ менее проявляли интерес к мужским профессиям, имеющим отношение к конкретным вещам, как например, инженер или хирург, и более проявляли интерес к профессии, сфокусированной на взаимодействии с людьми, как например, социальный работник или учитель. Что касается мужчин, то психологами не было обнаружено никакого значимого различия в выборе интересов между представителями мужского пола с ДСВЗ и без этого заболевания.

"Мы выяснили, что существует некое биологическое влияние на формирование интереса к выбору профессии. Так, женщины не останавливают свой выбор на профессиях связанных с конкретными вещами, поскольку они заинтересованы в безграничном общении с людьми, а эти профессии не предусматривают этого" — пояснил Белц. "Может быть, нам удастся показать представительницам женского пола, как стремление к постоянной активной коммуникации можно совмещать с карьерой в таких сферах деятельности как наука, технологии, медицина и т. д.".

Исследователи попросили участников эксперимента дать свою оценку каждому пункту в списке из 64 занятий, используя выражения "нравится", "не нравится" или "безразлично" относительно выполнения определенной работы. Занятия были сгруппированы в шесть категорий профессий — реалистичная, исследовательская, художественная, общественная, предпринимательское и стандартная. Этот список и категории были основаны на проверенной и надежной системе часто используемой профессиональными советниками.

Реалистичная и исследовательская категории отражают профессии фермера и ученого, общественная и художественная категории отражают такие профессии как, например, учитель и художник, а предпринимательская категория предусматривает профессию менеджера гостиничного хозяйства и агента по продаже недвижимости.

День рождения А.С. Пушкина

6 июня 213 лет назад родился Александр Сергеевич Пушкин. Ученые, историки, литераторы до сих пор спорят о месте и точном времени его рождения. А люди, говорящие на русском языке мыслят с детства его стихотворными строчками. «Я помню чудное мгновенье...», «Преданья старины глубокой...», «Я вас любил, любовь еще, быть может...», «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...». Наверное, нет в России и странах СНГ школьника или взрослого, когда-то учившегося в советской школе, который не вспомнил бы эти стихи Александра Сергеевича и еще многие другие, — кому что ближе.

Год назад 6 июня провозглашено ООН Днем русского языка. Наверное, трудно переоценить вклад Пушкина в развитие русской поэзии, русской литературы в целом и русского языка. Наверное, никто из русских поэтов и прозаиков не смог так полно и многообразно отразить богатство и красоту русского слова. Только Пушкин мог говорить о любви так страстно, искренне, вдохновенно и уважительно. В его слове живет удивительная сила, — читаешь несколько строчек — и вот уже проживаешь все, что написано великим поэтом всей полнотой чувств. Проживаешь и становишься лучше — чище, искреннее, благороднее, чувствительнее, богаче.

Он сделал для нашего народа так много! Что мы можем сейчас, спустя столько лет после его трагической гибели сделать для него? Учить наизусть его стихи? — Так это нам в первую очередь нужно — для богатства собственного словарного запаса, для красноречия, для настроения прекрасного. Ведь как может быть на душе после прочтения строк «Мороз и солнце! День чудесный...». Устанавливать памятники, переиздавать книги? Конечно, это тоже нужно нам и нашим детям. И, наверное, что бы мы ни сделали сейчас, через двести с лишним лет после Его рождения, для увековечивания его памяти, — это нужно в первую очередь нам самим. И нашим детям, внукам, правнукам. Нам и нашим детям нужно, чтобы мы читали «Сказку о рыбаке и рыбке», «Сказку о мертвой царевне и семи богатырях», а может быть и «Евгения Онегина» каждый вечер вслух, чтобы во внутреннем диалоге звучал не просто мамин голос, а мамин голос, читающий Пушкина. Чтобы потом повторить это все в школе и когда-то спустя много лет прочитать своим детям и рассказать о своей бабушке или маме, читающей вам в детстве эти волшебные строчки.

И мы, спустя двести тринадцать лет, решили сделать себе приятное, отметив день рождения великого русского поэта. И отмечать начали с утра. Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия» провел опрос жителей Краснодара на центральной аллее по улице Красная. Молодые члены партии задавали прохожим пять вопросов:

- Знаете ли Вы, у кого сегодня День рождения?
- А какое у Вас любимое стихотворение Пушкина?
- Прочитайте, пожалуйста, отрывок из произведения Пушкина.
- Какое произведение Пушкина должен знать каждый Россиянин?
- В чем, по Вашему мнению, состоит вклад А.С. Пушкина в развитие русской культуры?

Мы опросили 200 человек, и оказалось, что 71% опрошенных знали, что сегодня день рождения у Пушкина! Более 20 процентов опрошенных в качестве любимого стихотворения назвали поэму «Евгений Онегин», так же по пять процентов опрошенных назвали любимыми произведения Пушкина «Лукоморье», «Руслан и Людмила», «Няня», «Дубровский», «Царевна лебедь», «Ты жива еще моя старушка», «Чудное мгновение». Остальные опрошенные были оригинальны, называли разные стихотворения, которые другими опрашиваемыми уже не упоминались. Приятно, что жители Краснодара с легкостью прочитали отрывки из любимых стихотворений, и о вкладе Пушкина в развитие русской культуры говорили много и с интересом.

А вечером мы по традиции проводили поэтический вечер «Наперсница моих сердечных дум, о, верная, задумчивая лира...».

Вечер прошёл при свечах. Поэты восхищались творчеством А. С. Пушкина и читали его стихи и стихи других авторов, посвященные Великому русскому поэту, а так же читали собственные поэтические произведения. Прозвучали стихотворения Краснодарских авторов: Светланы Донченко, Эдварда Зигмунда, Олега Колмычка, Ивана Фиалковского, ветеранов Алексея Бобина, Людмилы Кочетковой, Владимира Нагорного и других. В этот вечер звучало несколько премьерных исполнений. Впервые прозвучали стихотворения: Олега Колмычка «Со шпагой и фонарем» и Людмилы Кочетковой «Прихоти луны», романсы на музыку Инны Силенок «Поток любви» (слова Олега Колмычка), «Колокольчик» (слова Ольги Безымянной), «Не вспоминай меня при всех» (слова Виктора Деревянко) в исполнении Инны Силенок под собственный фортепианный аккомпанемент. Поэтический вечер прошёл в уютной атмосфере чаепития.

Инна Силенок
психолог, член Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ (г. Краснодар)

Путешествие на «волшебном поезде будущего»

7 июня 2012 года Комитет по молодежной политике Политического совета и Исполнительный Комитет Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» организовали и провели праздник для детей и семей города Краснодара «Будущее России — это мы!», на котором присутствовали в качестве почетных гостей заместитель Секретаря Политического Совета Краснодарского местного отделения Партии Недилько В.Д., Заместитель секретаря Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Депутат городской Думы г. Краснодара, член фракции «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Ольховая А.В., Депутаты городской Думы города Краснодар, Члены Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Барабанщикова Г.К., Терюхов В.Е., Марянян В.А., Председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И.К., руководитель исполнительного комитета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Белоконь М. В., представители департамента образования и управления по вопросам семьи и детства администрации МО город Краснодар. Торжественное мероприятие было приурочено ко Дню защиты детей и Дню России.

Праздник прошел в форме игры-путешествия на «Волшебном поезде Будущего». (Идея Инны Силенок). Ведущие вместе с участниками праздника начали свое путешествие со станции «Лето», промчались по станциям «Патриотическая», «Научная», «Музыкальная», «Казачий стан», «Творческая», «Романтическая», а финальной была станция «Радости и смеха» — и именно она и является городом Краснодаром. В качестве подарка зрителям на станции «Патриотическая» выступили Инна Силенок и Марк Ювко с премьерой песни на слова Владимира Терюхова и музыку Инны Силенок «Россия моя», детские танцевальные коллективы: «Восток-Запад» под руководством Анны Гарибовой и ансамбль «Дружба» ДКЖД, Кирилла Сабельникова со стихотворением «Россия!», и многие другие. Дети с радостью принимали активное участие в викторине, психологических тренингах, в игре «Угадай мелодию», с удовольствием пели песни в караоке и были счастливы, когда их личики расписывали аквагримом. Все дети получили призы и подарки, шарики с символикой «ЕДИНОЙ РОССИИ». Мероприятие проходило по адресу: г. Краснодар, ул. Красная, 35, Сквер им. Жукова. Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность Алисии Арсеньевой, Елене Голубовой, Наталье Абрамовой, Екатерине Коваль, Эдварду Зигмунду, Елене Бондаренко, Александру Гах, Дмитрию Сухомлину, Севериновой Ларисе, Горновой Татьяне за активное содействие и участие в организации и проведении праздника.

Арсеньева Алисия

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

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

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

30.06 - 01.07.2012 г.

ОТКРЫТЫЙ ТРЕНИНГ ПРОДАЖ

Стоимость 4500р.

Ведущая программы — психолог, Мастер НЛП, бизнес-тренер, Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

Инна Силенок

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

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»
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

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

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