Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 13 (142)
среда 4 июля 2012 г.

Психология успеха

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».

АУТЕНТИЧНЫЙ ВЫБОР КАК БЫТИЕ В ТЕМЕ

Для многих людей в наше непростое время чрезвычайную остроту приобретают вопросы содержательности и смысла жизни. В прежние эпохи эти вопросы либо не имели такой остроты, либо вообще не ставились (к примеру, в эпоху господства коммунистической идеологии и примата коллективизма над индивидуальностью). Эти вопросы затрагивают основные и главные для каждого — витальные — категории — ***это суть, природа и жизненные критерии подлинности и аутентичности человека.*** Очевидно что это не просто абстрактные философские категории (типа «добро» или «зло»), коих неменно наплодила за всю историю своего развития философская мысль. Эти категории — ***критерии нашего жизненного благополучия.***

Крайне любопытно и чрезвычайно важно то, что личностное и даже физическое благополучие подавляющим большинством наших взрослых современников напрямую связывается с этими категориями. Получается, что в нестоящее время человек благополучен, стабилен, успешен, доволен жизнью и счастлив, если главными в его системе ценностей оказываются критерии подлинности, естественности и аутентичности.

Как мы знаем о том, что мы благополучны? Что с ними всё в порядке, несмотря на множественные перипетии повседневности и то, что с нами происходит, — по большому счёту и должно происходить? Вспоминается старый анекдот на эту тему:

В поезде в одном купе едут священник и бизнесмен. Бизнесмен сразу открыл ноутбук, начал работать с документами. Священник посмотрел на него, подумал, потом говорит:

— Сын мой, а не прогуляться ли нам до вагона-ресторана, посмотреть, что в меню?

— Нет, батюшка, не голоден я.

Священник идёт в ресторан один.

Через час возвращается довольный и улыбающийся, в руке несёт бутылку дорогого коньяка.

— Сын мой, а не отведать ли нам этого пятизвёздочного напитка?

— Нет, батюшка, простите, не пью.

Священник наливает себе полстакана коньяку, смакуя, медленно выпивает. Вытирает губы, выходит в коридор. Через пятнадцать минут заходит обратно.

— Сын мой, через одно купе от нас две молодые миряночки едут. Может быть, заглянем к ним в гости, побеседуем о высоком?

— Нет, батюшка, я женат, да и с документами мне работать надо.

Священник берёт со стола бутылку коньяка, выходит. Возвращается уже под утро, довольный, как мартовский кот. Бизнесмен, который всё это время работал, поднимает на него глаза.

— Скажите, святой отец, как же так? Я вот не пью, не курю, блюду свой моральный облик. Работаю как вол. Неужели я неправильно живу?

Священник вздыхает.

— Правильно, сын мой. Но зря...

Было бы действительно смешно, как в этом анекдоте, если бы не было так печально. Ситуация эта вызвана дефицитом так называемого аутентичного выбора у многих современных весьма достойных субъектов — заложников собственных представлений. И как следствие — заложников собственного бизнеса, собственной семьи, отношений с близкими, с собственными детьми .... Иногда этот тип зависимости от собственных представлений психологи называют простым и неблагозвучным словом — перфекционизм. Перфекционизм — ориентация во всём на идеальные и совершенные формы и, соответственно, аналогичные достижения. В основе перфекционизма лежит глубинная тревога и чувство личностной несостоятельности. Посредством перфекционистских тенденций и устремлений субъект создаёт чрезвычайно мощное напряжение для себя и для других. И он благодаря этому действительно может реально чего-то в жизни достичь. Однако практически ни в каких случаях своим даже экстраординарных достижений он не чувствует, что благополучен

продолжение на 5 стр.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

12 июля *день рождения* ***Зозуля Зинаиды Викторовны*** *— кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, психолога-кинезиолога, преподавателя кинезиологии и автора, публикующего статьи в нашей газете.*

Дорогая Зинаида Викторовна!

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

Мы желаем Вам здоровья, счастья, радости, финансового благополучия, профессиональной творческой самореализации, исполнения желаний, успехов во всех начинаниях!

С уважением и благодарностью,
главный редактор ***Инна Силенок***

14 июля *день рождения* ***Галины Анатольевны Макаровой*** *— кандидата психологических наук, действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, психотерапевта Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов, а также автора, опубликовавшего целую серию статей в нашей газете.*

Дорогая Галина Анатольевна!

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

Мы желаем Вам счастья, радости, успехов, удачи, прекрасного настроения, творческого вдохновения, финансовой стабильности, новых профессиональных достижений и побольше новых прекрасных книг и статей!

С уважением и благодарностью,
главный редактор ***Инна Силенок***

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

Теперь поговорим о песнях нового века с позицией «СЧАСТЛИВЧИК» пропагандирующих труд и профессии.

стр.2

ПСИХОТЕРАПИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Согласно американской классификации психических расстройств диагноз зависимости от азартных игр можно поставить, обнаружив хотя бы четыре признака из девяти следующих...

стр.3

Каждый папа — чей-то сын, каждая мама — чья-то дочь.

Сегодня мы поговорим о том, что такое система родовая, о том, какое огромное значение имеют не только отношения внутрисемейные, но и отношения семьи со старшими поколениями.

стр.4

Лишний вес — для чего, почему зачем?

Любая проблема, которая существует в настоящем, уходит корнями в прошлое. Это же касается и нашего веса. Это наш ВЫБОР, то, что мы приняли и признали, то, что мы идентифицировали с собой и то, с чем нам приходится жить сейчас.

стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2012 года
начиная с августа месяца
стоимость — 105 руб.50коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

ЧТО ПРАЗДНУЕТ МОЛОДЕЖЬ КРАСНОДАРА?

День молодежи России официально был установлен распоряжением первого президента Российской Федерации — Б.Н. Ельцина.

стр.7

О СОЮЗЕ ПСИХОЛОГИИ И ИСКУССТВА

В конце 70-х годов начинается масштабное развертывание психологических исследований в области творчества...

стр.7

Отцы и дети: пути примирения

Сколько бы ни писалось научных работ и статей, каждая семья неизбежно сталкивается с определенными трудностями при взаимодействии друг с другом.

стр.6

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ ЦИКЛ СТАТЕЙ

Теперь поговорим о песнях нового века с позицией «СЧАСТЛИВЧИК», пропагандирующих труд и профессии.

Тормоза не откажут на спуске,
На подъем не заглохнет мотор.
И помчит по ухабам по русским
Дальнобойщик, водила, шофер.
(слова и музыка: С.Трофимов)

Время идет, и появляются все новые песни о людях, которые просто работают.

Вдалеке от больших городов,
Там где нет дорогих бутиков,
Там другие люди живут,
О которых совсем не поют.
Не снимают про них сериалов,
Ведь они не в формате каналов,
И не пишет про них интернет,
Их совсем вроде как бы и нет.
В суши барах они не бывают,
И в соляриях не загорают.
У них нет дорогой гарнитуры,
Наплевать им на эмо культуру,
Не сидят вконтактах, в онлайнах,
Они вкалывают на комбайнах.
(слова, музыка И. Растеряев)

Когда у тебя жизнь ладится и работа спорится — ты умеешь и славно отдыхать, общаться и смеяться — и с близкими, и с дальними:

На завалинке расселась почитай что вся семья.
Если песня здесь запелась — подпоет деревня вся.
Завалинка, завалинка, шумит о том, о сем.
Беда горой с плеч свалится, и все пойдет путем.
Завалинка, завалинка, вся рядышком родня.
Ох, потеснись, завалинка, своим признай меня.
(Музыка: О. Иванов, слова: А. Поперечный, “Сябры”)

И — очень значимая для меня русская народная песня. Из тех, которые пелись давным-давно, большой тогда еще и очень дружной семьей. С душевной радостью да в несколько голосов:

Звали девушку по отчеству Семёновной,
И не зря молва народная гласит —
Хоть и трудно ей жилось, но всё равно она
Лучше всех плясать умела на Руси.

Как сердце — стук — выходит в круг —
Смотри да не дыши...
Семеновна, Семеновна, а ну, давай, пляши!

Не забыть, как пели и плясали мои дорогие тетушки — Мария Семеновна и Валентина Семеновна, в девичестве Сапрыкины — как споро и красиво трудились, хозяйство вели, детей и внуков растили, рассказывали о жизни — о горьком и трудном — мудро и с юмором, о веселом и счастливом — бывало, и со слезою... И вплеталась история нашей семьи в судьбу страны. Эта их песня, и песня о них — замечательных, душевных русских женщинах.

У Семеновны за зимами и веснами
Вся головушка покрылась сединой,
Но не раз еще просили внуки взрослые:
- Ну-ка, бабушка, тряхни-ка стариной...

Здесь я еще раз скажу о способности возвращаться к своим истокам, чувствовать преемственность и поддержку, идущую из предыдущих поколений своего рода, принимая своих предков такими, как они были. Так, Дмитрий Шостакович, гениальный композитор и человек, вкусивший сполна как всемирную славу, так и опалу и гонения от советских руководителей, зачитывая подготовленную для него речь на одном из неизбежных тогда официозных собраний, отвлекся вдруг от бумаги и произнес: «Всем хорошим, что есть во мне, я обязан своим родителям». В те времена полагалось благодарить публично только коммунистическую партию и правительство. И эти его слова в то время многие посчитали безрассудством, а другие — актом большого личного мужества.

Приятие и признательность родителям, подарившим жизнь, учителям, вложившим знания и сформировавшим навыки, да и просто людям, которые рядом, сами по себе являются мощным источником созидательной и творческой жизненной силы:

Родительский дом — начало начал.
Ты в жизни моей надежный причал.
Родительский дом, пускай добрый свет
Горит в твоих окнах много лет...
(Музыка: В.Шаинский, слова: М.Рябинин,)

Добрая сказка, родительский дом.
Тихо погасла звезда над прудом,
Где-то под сенью травы лебеды
Серого зайца исчезли следы...
Только росинкою — капелькой детства
Мне твоя песня досталась в наследство,
Милая мама.
(Музыка: А.Аверкин, слова: И.Лашков)

Ты порою был строгим очень,
Незаслуженно, между прочим.
Ты любил меня больше жизни
И добра для меня хотел.
Чтобы я хорошо училась,
Чтоб случайно не оступилась,
И чтоб дома была не поздно,
И счастливым был мой удел.
Папа, папа, папа,
Посидим вдвоём.
Папа, папа, папа,
По чуть-чуть нальём.
Мы с тобою, папка,
Старые друзья.
Время пролетело —
Повзрослела я
(Музыка, слова: А. Пряжников, «Дайкири»)

...Наши учителя, вам от души спасибо.
Вечно будет земля вашим трудом красива.
Наши учителя...
Сердечное вам спасибо.

Меня провожают
Лесные опушки,
Меня приглашают
Огни площадей,
Летят самолёты,
Считают нам годы кукушки.
И всё это вместе —
Планета людей.
Опять по тропинкам,
Следы заметая,
Шумит листопад нам,
И тают снега,
Разливаясь весной.
Я выйду из дома, и кто-то
Со мною окажется рядом.
Спасибо вам, люди,
За дружбу со мной.
(Музыка: Э.Колмановский, слова: М. Танич)

В транзактном анализе есть понятие, отражающее способность счастливчиков свободно и с удовольствием обмениваться эмоциональной энергией в специальных взаимодействиях. Такого рода взаимодействия, включающие узнавание и признание человека и сопровождающиеся положительными эмоциями, Эрик Берн назвал поглаживаниями (strokes). Они подтверждают и укрепляют установку благополучия. Поглаживания бывают безусловными, когда узнается и признается сущность человека («Вы — талантливый и красивый человек»). Безусловные поглаживания способствуют формированию опоры на собственное мнение и постановке независимых целей. Еще бывают условные поглаживания, когда признается и одобряется то, что человек делает («Вы здорово играете на саксофоне»). Счастливчики как самостоятельные творческие личности, отличаются умением сохранять и накапливать поглаживания в памяти. Таким образом они формируют для себя так называемые «банки поглаживаний». Предпочитая при этом поглаживания безусловные. Профессор Виктор Викторович Макаров, мой учитель транзактного анализа и наставник в профессии, исследовал эту способность и пришел к выводу, что объем «банка поглаживаний» прямо пропорционален масштабам целей, которых достигает человек. Будучи заведующим кафедрой психотерапии Российской медицинской академии последипломного образования, он ввел в учебный курс для будущих психотерапевтов и медицинских психологов специальные упражнения по созданию личных банков поглаживаний. Их предлагается записывать, при необходимости вводя отдельные рубрики, а потом читать перед коллегами — слушателями курса. При этом важно, чтобы прочтение банка поглаживаний ровным голосом, в среднем темпе занимало не менее 15 минут. Такой объем считается достаточным для адаптации в обществе и работы в сфере «человек — человек». Скажу по своему опыту, что выполнение этого упражнения сильно способствует укоренению и развитию установки благополучия.

Перечитала предыдущий абзац... Он получился достаточно объемным, ведь я стремилась передать содержание понятия, дать основы классификации, да и об упражнении полезном рассказать на эту тему. А у Булата Окуджавы получилось спеть обо всем этом гораздо короче, проще и понятнее:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не надо опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты.
Ведь это все любви счастливые моменты.
(Б. Окуджава)

Счастливые моменты любви... Драгоценное наполнение индивидуального психического пространства. Моменты, из которых складывается счастливая жизнь. И очень важно уметь разглядеть их в суете буден, прочувствовать всем существом и сохранить воспоминания о них в своем собственном «банке поглаживаний» по сути — «Банке реконструкции и развития психического потенциала личности»:

Сто часов счастья, разве этого мало?
Я его, как песок золотой, намывала.
Собирала любовно, неутомимо,
По крупице, по капле, по искре, по блестке,
Принимала в подарок
От каждой звезды и березки...
Ворожила над ним, колдовала...
Случалось, бывало,
Что из горького горя я счастье свое добывала

Внимание: такое умение добывать счастье из горя, преобразовывать энергию тяжелых испытаний и переживаний в источник мудрости и силы и трамплин для достижений — важнейшее свойство счастливчиков. В транзактном анализе взаимодействие, от которого человек испытывает негативные эмоции, называется пинком (kick). А пинки, преобразованные в жизненную силу, использованные счастливчиком для собственного развития — принято называть золотыми. Золотой песок души. А намыть этот песок и сохранить, особенно когда внешние обстоятельства совсем не собираются благоприятствовать человеку, решившему быть счастливым, а не сгибаться скорбно под грузом тяжких событий — это кропотливая и глубокая внутренняя работа.

Это зря говорится,
Что надо счастливой родиться.
Надо только, чтоб сердце
Не стыдилось над счастьем трудиться,
Чтобы не было сердце
Лениво, спесиво.
Чтоб за каждую малость
Оно говорило — спасибо...
(Музыка: К. Орбелян, слова. В.Тушнова)

И опыт успешного решения проблем и преодоления кризисных ситуаций, опыт побед над обстоятельствами и над собственной слабостью, незрелостью, некомпетентностью, занимает почетное место в банке поглаживаний каждого записного счастливчика.

И такие люди, носители установки благополучия, прекрасно осознавая все несовершенство мира и его базовую несправедливость, сталкиваясь подчас в своем стремлении к заветным целям с неистовым сопротивлением среды и материала, с завистью и яростью недоброжелателей, тем не менее, готовы делиться с ближними своим теплом и любовью. В общем, отношение к людям с такой установкой можно передать словами еще одной хорошей песни:

В мире, где ветрам покоя нет,
Где бывает облачным рассвет,
Где в дороге дальней нам часто снится дом.
Нужно, чтоб в грозу и снегопад,
Чтобы чей-то очень добрый взгляд,
Чтобы чей-то нежный взгляд согревал теплом.

Мы желаем счастья вам,
счастья в этом мире большом,
Как солнце по утрам
пусть оно заходит в дом.
Мы желаем счастья вам,
и оно должно быть таким:
Когда ты счастлив сам,
счастьем поделись с другим.
(муз. С.Намин сл., И.Шаферан)

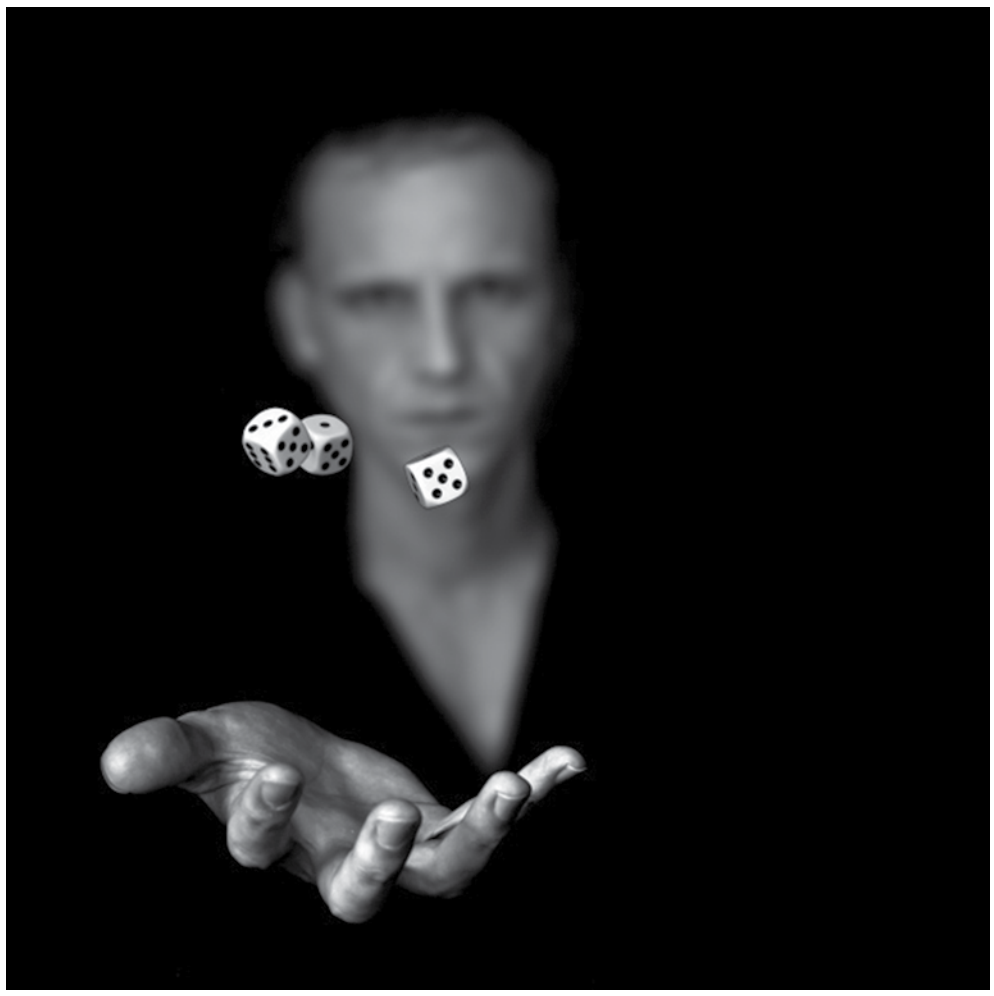
Очевидно, сильные внешние потрясения вызывают у счастливчиков серьезное напряжение, однако и в этих условиях они не теряют способности спокойно и эффективно действовать и оставаться счастливыми. Ведь даже среди лишений, тревог и потерь большой войны, сражаясь и терпя неисчислимые лишения, они жили, любили и пели:

Эх, путь дорожка фронтовая.
Не страшна нам бомбежка любая.
А помирать нам рановато —
Есть у нас еще дома дела.
(сл. Б.Ласкин, муз. Б.Мокроусов)

Как-то, возвращаясь с работы, я увидела надпись на стенке: “Счастье — это не конечная станция, а способ путешествовать”. Я совершенно с этим согласна. В следующем номере газеты поговорим о позиции «Я хороший — Ты плохой» и песнях, поющих об этом...

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

ПСИХОТЕРАПИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Аддикция к азартным играм — гемблинг охватывает множество видов патологического влечения к карточным играм, тотализатору, рулетке, лотереям, игровым автоматам. В США заядлые игроки ежегодно проигрывают свыше 20 млрд. долл., а около 3 млн. игроманов обращаются за помощью к психотерапевтам. Даже в спокойной и благополучной Швеции насчитывается более 10 тысяч игроманов, жизнь которых полностью подчинена болезненной страсти.

Согласно американской классификации психических расстройств диагноз зависимости от азартных игр можно поставить, обнаружив хотя бы четыре признака из девяти следующих:

1. частое участие в игре и добывание денег для игры.
2. частое участие в игре на большие суммы денег в течении более длительного времени, чем субъект намеревался ранее;
3. потребность увеличить размер или частоту ставок, чтобы достигнуть желаемого возбуждения;
4. беспокойство или раздражительность, если игра срывается;
5. повторная потеря денег в игре и взятие их взаймы «до завтра», чтобы отыграть потерю («охота за выигрышем»);
6. неоднократные попытки уменьшить или прекратить участие;
7. учащение игры в ситуациях, когда грозит необходимость выполнить свои социальные и профессиональные обязанности.
8. принесение в жертву некоторых важных социальных, профессиональных мероприятий ради игры;
9. продолжение игры, несмотря на неспособность заплатить растущие долги, или несмотря на другие важные социальные, профессиональные или юридические проблемы, которые, как это хорошо известно субъекту, будут возникать из-за игры.

Для игроманов характерны следующие нарушения эмоциональной сферы:

- трудность в определении (идентификации) и описании собственных чувств;
- трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
- снижение способности к символизации, о чем свидетельствуют бедность фантазии и других проявлений воображения.
- фокусирование в большой мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Этапы развития зависимого поведения

1. **Появляется «точка кристаллиза**ции» в связи с переживанием интенсивных положительных эмоций (или устранения отрицательных) при определенном действии.
2. **Устанавливается зависимый ритм,** который выражается в определенной последовательности обращений к предмету зависимости.
3. Формируется **зависимость как составная часть личности**. В этот период к предмету зависимости прибегают лишь в связи с жизненными затруднениями. Существуют внутренняя борьба между естественным и зависимым стилями жизни. Постепенно зависимый стиль вытесняет естественный, и становится частью личности, методом выбора при встрече с реальными требованиями жизни;
4. **Период полного доминирования зависимого поведения;** которое полностью определяет стиль жизни, отношения с окружающими, человек погружается в зависимость, отчуждается от общества. У игроков на этом этапе игра становится стилем жизни, главной ее целью. На этом этапе у многих игроков разрушены семьи, потеряна работа.

Большинство специалистов считает, что необходима жесткая изоляции игроголика от привычного окружения, поэтому целесообразна госпитализация на 2-3 месяца, во время которой для купирования сопутствующей депрессивной симптоматики применяют антидепрессанты, а также проводится психодинамическая терапия. Также используется десенсибилизация, когда больной представляет себя способным воздержаться от игры в различных, все более провоцирующих ситуациях. Пациент также получает парадоксальное предписание играть в соответствии со строгим режимом, разработанным терапевтом. Показана групповая психотерапия, направленная на работу с образами и эмоциями, а также с проблемами общения, поскольку аддикты обычно испытывают значительные затруднения в этих сферах. Эффективным является участие в группе взаимопомощи «Анонимные игроки», работающей по принципу «Анонимных Алкоголиков». Используется публичные признания, групповое давление и пример бывших пациентов, бросивших игру. Лечение начинается с 2-3 недельного курса индивидуальной поддерживающей терапии, направленной на преодоление фазы разочарования. Затем с пациентом и его семьей заключают контракт, согласно которому он обязуется сделать все возможное для избежания срыва. Проводится групповая терапия, фокусированная на коррекции манипулятивного поведения и выработке мотивации к участию в сообществе «Анонимных игроков», с помощью которого пациент, решает свои финансовые и семейные проблемы.

При работе с патологическими игроками первоначально мы опирались на программу психотерапии гемблинга В. В.Зайцева и А. Ф. Шайдулиной (2003), которая была подвергнута изменениям и дополнениям (В. А. Доморацкий, 2008). Рассмотрим её основные этапы в модифицированном нами варианте.

*1. **Диагностический этап*** включает постановку диагноза, определение стадии игровой зависимости, выяснение основных пусковых механизмов игры и индивидуальных особенностей игрового цикла.

*2. **Психообразовательный и мотивирующий этап.*** Посвящен осознанию пациентами невозможности вернуть свое первоначальное отношение к игре и необходимости полного отказа от игры. Игрокам сообщают о причинах и симптомах заболевания, его течении и методах лечения, типичных ситуациях, провоцирующих срыв, а также о возможных вариантах отношений с окружающими при отказе от игры. Пациенту предлагают живо вообразить свою жизнь, в которой никогда не будет игры. При этом его желание играть резко усиливается, что позволяет полнее осознать насколько трудно и сколь необходимо контролировать его. На этом этапе также проводятся психотерапевтические мероприятия, направленные на коррекцию манипулятивного поведения и усиление мотивации к лечению.

*3. **Этап формирования контроля над влечением к игре.*** Направлен на понимание пациентом того, что:

1) с момента игрового срыва он уже не в состоянии проконтролировать свое поведение; 2) отсутствие осознаваемого желания играть не означает способности контролировать игровой импульс.

Пациент обучается осознавать и различать постоянное желание играть и резкое ситуационное усиление игрового импульса под воздействием внешних обстоятельств. Контроль за игровым поведением достигается путем выработки у пациента способности замечать признаки надвигающего срыва; усиление фантазий об игре, нарастание эмоционального напряжения, появление уверенности в выздоровлении. Важно чтобы игрок осознал, что он вводит себя в состояние транса, который фактически возникает с момента принятия решения играть. И все последующие действия, связанные с его реализацией, включая сам процесс игры, происходят в состоянии измененного сознания, что делает невозможным рациональный, рассудочный подход к игре, и исключает волевой контроль в процессе самой игры. Только значимые внешние обстоятельства (поначалу) и отсутствие наличности при невозможности занять в долг, могут остановить неконтролируемый процесс игры. Используя различные приемы необходимо достичь понимания пациентом того обстоятельства, что контролировать игру в игре уже невозможно, следовательно важно изначально не дать себе войти в этот неуправляемый процесс. Фактически, это этап выработки барьеров на пути компульсивного желания играть.

Необходимо выявить и провести коррекцию иррациональных убеждений и установок, связанных с игрой, подвергнуть анализу мотивы игрового поведения и его последствия. У патологического игрока обнаруживается вера в три мифа: 1) его ждет огромный выигрыш; 2) неудачникам становятся другие; 3) после выигрыша наступит райская жизнь, это обещают приметы и приближают магические ритуалы.

Когнитивные ошибки игроков можно разделить на стратегические и тактические. *Стратегические ошибки* создают у пациента иллюзию, что он руководит своими поступками и ходом игры, что контроль достигается участием в игре и достаточной сосредоточенностью на ней. К ним относятся следующие иррациональные установки: 1) "деньги и работа решают все, в том числе и проблемы отношений с людьми"; 2) неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой; 3) замещение фантазий о контроле над собственной судьбой фантазиями о выигрыше.

Тактические ошибки служат самооправданию пациента, приступающего к игре, когда он говорит себе: "Мне нужны деньги, и я придумал, как обмануть автомат"; "я могу сыграть как обычный человек и остановлюсь, если начну проигрывать". Типичные тактические ошибки мышления таковы: "в игре обязательно наступит переломный момент"; "возможно вернуть долг только с помощью игры, то есть отыграть"; "смогу играть только на часть денег"; вера в "выигрышный", "фартовый" день; эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче самому себе слова "никогда не играть"; во время игры восприятие денег как фишек или цифр на дисплее; представление о ставках как о сделках.

При работе с игроманами необходимо также учитывать следующие терапевтические мишени:

1. Навязчивые мысли об игре, интенсивное влечение к атмосфере игры. Неудовлетворение последнего вызывает сильный дискомфорт и внутреннее напряжение.
2. Перевод с помощью игры субдепресии в радость или злость на себя либо обстоятельства; возможность почувствовать «драйв», испытать всплеск эмоций в ситуации риска, а также объяснить причину плохого настроения невезением в игре.
3. Сверхценная идея быстрого и легкого обогащения.
4. Наличие авторитетной группы людей, разделяющей взгляды игрока на риск, надежду и мифы о выигрыше.
5. Смещение интересов значимой жизнедеятельности в атмосферу игры, неопределенности исхода с возникновением чувства чрезвычайной важности происходящего в игре.

На этом этапе необходимо разрушить триггеры (пусковые стимулы), запускающие компульсивное влечение к игре с помощью десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ). Последовательной переработке подвергаются навязчивые образы и мысли об игре и предстоящем выигрыше, специфические телесные ощущения предвкушения игры, которые непосредственно предшествуют возникновению неодолимого влечения к игре.

Далее при проведении ДПДГ обращаются к негативному опыту, связанному с проигрышами, глубоким разочарованием и злостью на себя. Как правило, после резкого усиления эмоционального и телесного дискомфорта, обусловленного погружением в обычно вытесняемые игроманом крайне неприятные, порой весьма травматичные воспоминания о неудачах в игре, обычно происходит диссоциация от игровой ситуации со спонтанно возникающей более адекватной оценкой происходящего и осознанием необходимости прекратить играть.

Применяют процедуры гипноанализа, в частности, работают с полярными частями личности, когда в гипнотическом трансе устраивают своеобразный диалог между субличностью, жаждущей играть, и здоровой частью личности, стремящейся вырваться из порочного круга патологической игры. Техника также позволяет пациенту обращаться к частям собственной личности с вопросами и получать на них ответы, способствующие большему осознанию проблемы.

Проводят шестишаговый рефрейминг, который может прояснить скрытые мотивы неудержимого стремления пациента к игре и помочь найти ему здоровую альтернативу. Широко используется «сопровождение в приятное воспоминание», как здоровая альтернатива игровому трансу. Пациенты, побывавшие в гипнотическом трансе, с удивлением отмечают, что можно получать массу ярких, позитивных переживаний и вне ситуации игры со всеми ее отрицательными последствиями. Кроме того, путем сравнения, они могут на практике убедиться в том, что начиная играть, действительно вводили себя в состоянии измененного сознания.

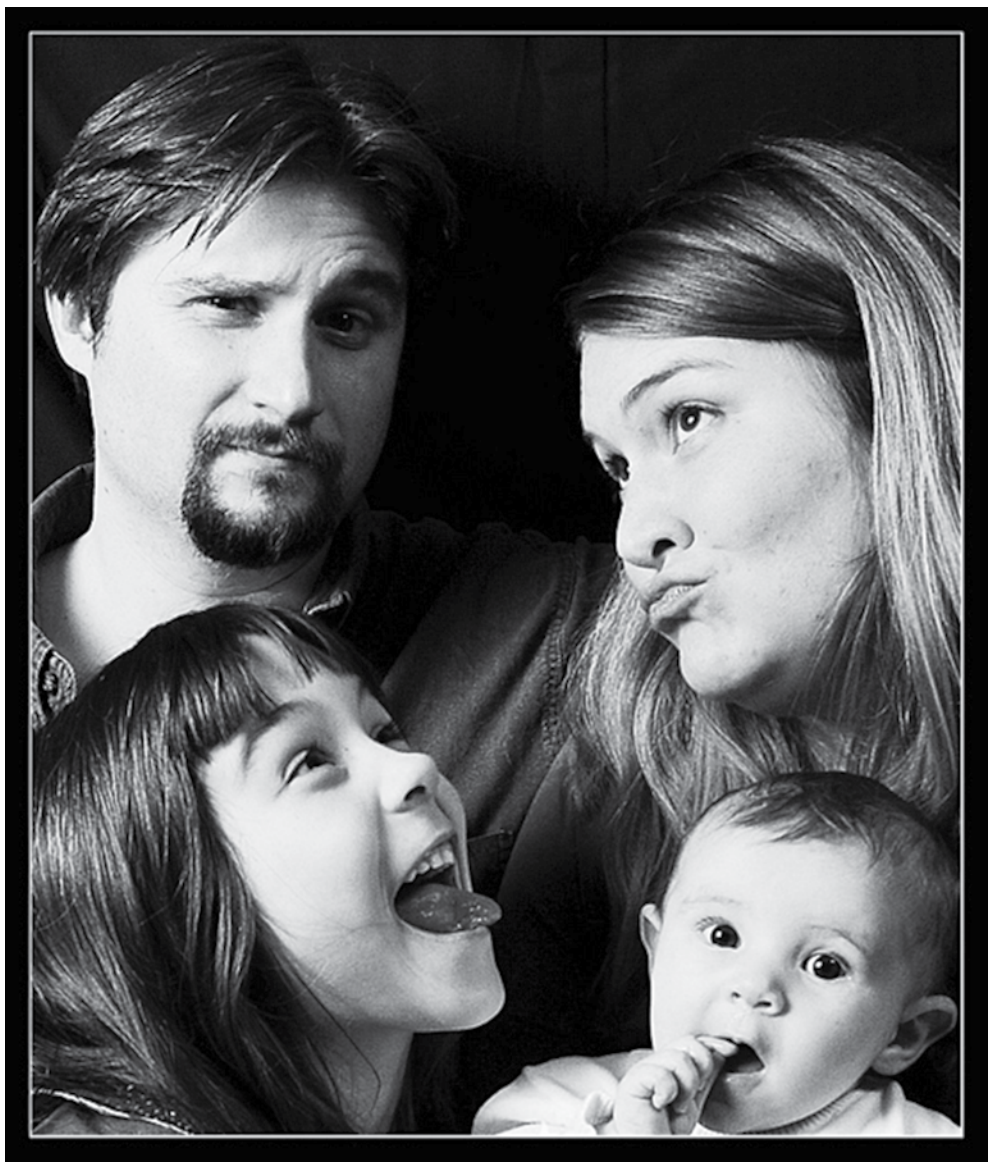
4. Этап планирования будущего

Состоит в составлении программы ближайших жизненных задач, в числе которых восстановление финансового благополучия, нормализация социальных связей и супружеских отношений. Важно создать в воображении пациента и закрепить в гипнотическом трансе весьма притягательный позитивный образ будущего, свободного от игры.

Для профилактики срыва необходимо обсудить причины прежних срывов и выработать мотивацию к контролю игрового поведения и шире — овладению навыками эмоциональной саморегуляции. Этой же цели служат обучение самогипнозу, самостоятельным движениям глаз при возникновении эмоционального напряжения и релаксационным техникам.

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

Каждый папа — чей-то сын, каждая мама — чья-то дочь.



Еще раз о любви к родителям

Здравствуйте, дорогие читатели. Сегодня у нас юбилейная статья: ровно год мы с вами беседуем о важных вопросах семьи и воспитания детей. В наших предыдущих статьях мы писали о таком значимом понятии, как семейная система, и о том, что необходимо ее развивать. Сегодня мы поговорим о том, что такое система родовая, о том, какое огромное значение имеют не только отношения внутрисемейные, но и отношения семьи со старшими поколениями. Это очень важная тема — принятие своих родителей такими, какие они есть, и осознание того, что происходит с нашими детьми, когда они смотрят на то, как мы, их родители, общаемся со своими родителями.

Мы уже не раз говорили о том, что дети не слушают родителей, а подражают им, копируют их, равняются на них; выражаясь психологическим языком, дети моделируют собственных родителей. И наверное, каждый из нас когда-то кормил своего ребенка с маленькой детской ложечки. И если обратиться к этому опыту, то скорее всего, большинство из нас вспомнит, что через некоторое время ребенок, который еще даже не умеет говорить, начинает, повторяя за мамой и папой, точно также кормить их с ложечки. Мы машем маленькому ребенку ручкой — и через какое-то время он тоже начинает махать нам ручкой. Мы обнимаем ребенка и прижимаем его к себе — и вскоре дети тоже начинают обниматься. Это фундаментальная основа развития и обучения человека — моделирование. Моделирование в основном происходит на неосознаваемом уровне. Ребенок подмечает, как папа здоровается за руку со своими друзьями — и через некоторое время тоже начинает здороваться за руку. Ребенок наблюдает, как мама гладит по голове его брата или сестричку — и тоже начинает гладить их по голове. Ребенок видит, как папа улыбается и расцветает, рассказывая ему о том, каким был его дедушка — и когда он сам рассказывает другим детям о своем папе, на лице его светится улыбка. Очень важно понимать, что в глубоком детстве ребенок находится в ситуации, когда он еще ничего не умеет и ему нужно всему научиться. Но, слава Богу, рядом с ним есть огромные, почти всемогущие существа, которые все уже умеют и знают, и у них можно обучаться. Конечно, это папы, мамы, бабушки и дедушки. Так у ребенка начинает формироваться совершенно подсознательный паттерн — подражать, моделировать более эффективные стратегии. Еще раз повторимся: моделирование — это феномен бессознательный. Современные психотехнологии предоставляют инструменты для осознанного моделирования, но это интересная тема для совершенно другой статьи. Так почему же так важно принимать и любить родителей и всех тех учителей — в широком смысле слова, — которых мы моделировали? Потому, что неуважение и непринятие своих близких, своих родителей, учителей, вызывает отторжение тех моделей, которые мы у них почерпнули, и, как следствие, внутриличностный конфликт. Отсюда и проистекают те случаи, когда взрослый, солидный, невероятно обаятельный мужчина в тревоге обрывает сам себя на полуслове и испуганно спрашивает у брата: «Я что, опять говорю, как отец?» К сожалению, налицо непринятие собственного отца. Модель поведения отца запускается из бессознательного спонтанно и мгновенно в нужном контексте. А поверхностная структура, осознанное, не принимающее отца, отслеживает это и пытается затормозить запустившуюся модель. Получается вечный конфликт и вечный «тяни-толкай». Поэтому так важно любить, ценить своих родителей, учителей и наставников, которых мы моделировали. Ведь не принимая и не уважая их, мы начинаем ломать свои собственные ценнейшие поведенческие стратегии. Папа в детстве рассказывал удивительно красивые сказки, сын вырос — и стал писать статьи. Мама в детстве читала вслух — дочка повзрослела, и теперь все друзья время от времени просят ее прочесть что-нибудь наизусть. Бабушка играла на пианино — внучка выросла и стала петь и писать музыку. И когда дети любят, уважают и принимают своих родителей такими, какие они есть, тогда те качества, которые они получили в детстве, работают эффективно и слаженно. Ничто не мешает им спонтанно проявляться в нужное время и в нужном месте. Огульно отрицая своих родителей и учителей, человек отвергает те ценные качества и способности, которые у них смоделировал.

И конечно, это тесно связано с тем самым движением любви, которое всегда присутствует в любой родовой системе, которая, в свою очередь, состоит из систем семейных. И если кто-то скажет, что в «моем роду никакой любви не было», так это он ошибается. В некоторых родовых системах движение любви бывает перекрыто теми самыми пресловутыми родовыми сценариями, о которых мы уже много раз говорили. Но чтобы любви вообще не было — так просто не бывает. Любовь, уважение, забота и принятие друг друга такими, какие есть — это та благотворная среда родовой системы, в которой прекрасно развиваются и растут системы семейные. Дети моделируют у родителей теплое и душевное отношение к дедушкам и бабушкам и другим родственникам. И многим людям может казаться, что они из детства помнят только ссоры и взаимные упреки внутри своих семей. Но это вопрос, скорее, привычки обращения к внутреннему опыту, отношения фигура-фон: что нам привычнее вспоминать и что всплывает в памяти быстрее, позитивное или негативное.

И наверное, будет неправдой сказать, что у нас с родителями, бабушками и дедушками не было никаких светлых воспоминаний. Что, вообще не было? Ни одного? Совсем-совсем? Конечно же, были, и если хорошенько вспомнить, то этих воспоминаний найдется огромное количество. Понятное дело, были и другие, не совсем приятные. Но мы же с вами понимаем, что в жизни нужно ориентироваться на позитивные моменты. Негативные моменты опоры в жизни не дают. Тот самый известный стакан, который наполовину полон — или наполовину пуст. Ведь все мы знаем, что, например, в общении самая большая ошибка — это искать в собеседнике что-нибудь отталкивающее; в собеседнике нужно сразу искать качество, которое нам нравится и за которое мы могли бы его уважать. Разумеется, многие умные люди подумают и найдут, за что им уважать своих родителей. В каждом человеке есть что-то, за что его можно и нужно уважать. А уж в наших Папах, Мамах, Дедушках и Бабушках способностей и ценностей, вызывающих уважение, огромное множество.

Бывает, что с родителями сложно общаться из-за того, что в жизни они перенесли сильные психо-эмоциональные потрясения, и по этой причине общение с ними складывается совсем иначе, чем могло бы и чем хотелось.

И конечно, важно понимать, что не нужно кидаться из крайности в крайность: то вообще не прислушивались, а теперь вдруг стали досконально выполнять их указания. Нет. Необходимо соблюдать свою самостоятельность и автономность, и при этом взглянуть на ситуацию с новой точки зрения. Проявить принятие и понимание ситуации. И никакая жалость здесь, конечно, не уместна. Кто-то из великих людей сказал: жалость —это презрение и гордыня, прикрытые личиной милосердия. Сострадание — тоже не очень приятная вещь, потому что сострадание подразумевает, что «я вроде как должен страдать вместе с кем-то». А страдать, ясное дело, никому не хочется. Бывает, конечно, что «принцессу не спасти», но это лишь редкие исключения, которые только подтверждают правило. Есть хорошее русское слово — забота. Как мы уже говорили, именно забота и есть одна из важнейших характеристик семейной и родовой системы. Ведь есть же разница: пожалеть кого-то или позаботиться о нем? Конечно, есть. Забота и жалость — вообще понятия совершенно разного порядка. Это как проходя мимо плачущего ребенка сказать: «Бедненький...» — и пойти дальше — или остановиться и спросить его: «Я могу тебе чем то помочь?» А потом позаботится о нем.

Итак, принятие родителей — это действительно невероятно важно для развития своей собственной семейной системы. Оторванный от своего рода и не имеющий опоры на него человек вряд ли сможет создать гармоничную и счастливую семью.

Давайте представим себе человека, который приходит к психологу и рассказывает о своем детстве. Как там все было мрачно, как его неправильно воспитывали, как его не любили — в общем, у него множество претензий к родителям, а еще больше к бабушке. Дескать, в детстве бабушка его воспитывала и творила с ним самые разные несправедливости.

Человек уже начитался каких-то умных книжек, может, даже сам поставил себе какой-то «психологический диагноз», бабушка уже давно умерла, а ему все плохо и плохо. И так он уже извел уставшего психолога, что стал ему даже по ночам сниться. Точнее, не он. Как-то ночью психологу приснилась пожилая, седовласая женщина — бабушка того самого человека. Она плакала и просила передать внучеку, что очень-очень его любит, что она многое осознала и теперь просит у него прощения за то, что обижала его, что в нужные моменты она будет его ангелом-хранителем. Психолог рассказал это тому самому человеку на следующей консультации. Просто так. И был поражен эффектом, тем, что произошло дальше. А произошло — принятие и понимание ситуации. Человек просветлел и словно очистился от долго мучивших его переживаний. И конечно, мы с вами понимаем, что это был всего лишь сон. И при этом это тот самый недостающий элемент, который был необходим ему, чтобы изменить точку зрения и начать новую счастливую жизнь. Жизнь, в которой образ любимой бабушки из образа негативного превратился в светлый образ ангела-хранителя, то есть тяжелый образ заменился образом светлым. А, как известно, тяжелые образы в психике отнимают силу, а светлые, позитивные образы эту самую силу дают. И поэтому так важно приучить себя мыслить позитивно, сформировать себе позитивные установки и поддерживающие убеждения.

Яркий пример позитивных верований мы можем найти в африканских культурах. Африканские традиционные целители считают, что люди после смерти исцеляются духовно. Исцеляются, избавляются, говоря современным языком, от тех малоэффективных поведенческих стратегий, которые могли причинять боль их близким и подавлять их. И если при жизни люди бывали несправедливы к своим близким, то после смерти они это осознают и становятся их предками-защитниками. Похожие красивые верования присущи и древнеславянской культуре.

Мы с вами современные и цивилизованные люди, и при этом понимаем, что в опыте традиционных целителей можно найти очень серьезные и важные ценности.

В любом случае скажем еще раз: винить кого-то, искать виноватых — это самое вредоносное дело как для семейной системы, так и для своей психики. Попадая в прошлое или в будущее, человек выпадает из мира реального в мир пустых иллюзий и призраков. Потому что прошлого уже нет, так как оно прошло, миновало, а будущего еще нет, так как оно еще не настало. И поэтому думать, что если бы в прошлом родители не сделали бы того-то, то в будущем я бы «ого-го», — это просто заниматься перекрестным опылением собственных галлюцинаций. Оно, может, и сладко, однако при этом совершенно бессмысленно. Ведь пока человек зависает в подобного рода «сферах», его жизнь проходит, как говориться, без его участия. И конечно, умные люди, которые стремятся к настоящим позитивным изменениям в своей родовой и семейной системе, запасутся принятием, заботой, самостоятельностью и пониманием и начнут выстраивать спокойные, теплые и гармоничные отношения со своими родителями и родственниками. И тогда их собственные дети, моделируя их на совершенно неосознанном уровне, начнут относиться к ним, своим родителям, точно также.

(При написании статьи использованы материалы тренингов «Психология лидерства», ведущий — Петр Федорович Силенок; «Успешный родитель — успешный ребенок», «Тренинг продаж», ведущая — Инна Казимировна Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Лишний вес — для чего, почему и зачем?

Любая проблема, которая существует в настоящем, уходит корнями в прошлое. Это же касается и нашего веса. Это наш ВЫБОР, то, что мы приняли и признали, то, что мы идентифицировали с собой и то, с чем нам приходится жить сейчас.

Почему так трудно избавиться от проблемы избыточного веса?

Да потому, что решая эту проблему в настоящем, мы будем иметь положительный результат только до тех пор, пока не появится новый похожий стрессор и все вернется на круги своя. Так, к примеру, многие, кто хоть раз в своей жизни пытался похудеть, знают, что нет на свете такого способа, который бы удерживал результат на всю жизнь или как минимум, на долгие годы. Единственный способ — это всю жизнь держать себя в «ежовых рукавицах», т.е. жестко ограничивать себя и контролировать в еде. Согласитесь, что это больше напоминает пытку, нежели прекрасную свободную жизнь. Такого рода способ удержать вес в рамках рано или поздно приводит к стрессу и срыву. Часто в таких случаях развиваются психосоматические заболевания, такие как: неврастения, депрессия, навязчивые состояния, апатия, анорексия, булимия, проблемы с ЖКТ (запоры, поносы, колиты, гастриты, язвы, проблемы с поджелудочной железой) и расстройства ССС (вегето-сосудистая дистония, хроническое понижение АД, анемия, тахикардия, боли различной этиологии) и т.д. Всего не перечислишь. Так почему же лишние килограммы возвращаются и часто с удвоенной силой? Почему худеть в первый раз легко, но с каждым разом делать это становится все труднее и труднее? Все дело в том, что ограничения в еде воспринимаются организмом как стресс. В начале, когда организм впервые сталкивается с диетой, то он еще не знает, что именно происходит, почему вы вдруг решили перестать есть или ограничить привычное поступление пищи в том объеме и в том количестве килокалорий, к которому он привык за долгие годы. Вы с легкостью сбрасываете свои килограммы. Но вот, вы сорвались или решили, что достигли желаемого веса и стали вновь кушать все, так вами любимое. И килограммы возвращаются. Организм еще не понял ход вашей логики и потому, покорно восстановил себя и свои запасы и даже несколько приувлекся. Через время вновь решили сесть на диету, но почему-то она вам не подошла — вес не сбрасывался. И вы нашли новую диету. Получилось. И опять все повторилось — вы сорвались, перестали соблюдать диету, она же не вечна. И килограммы вернулись вновь и даже больше. Почему? Да все просто — организм понял ваши действия буквально: делай запасы, а то наступят голодные дни и организм будет под угрозой. Какой запас легче всего сделать — конечно же, жировой! И теперь, когда вы решитесь на новую супермодную диету, ваш организм будет стойко держать оборону « Ни грамма не потерять!». И теперь, если раньше вы могли сбросить 5-10кг за короткий срок, поголодав или посидев на низкокалорийной диете, то теперь, вам приходится себя чуть ли не истязать голодом и жесткими правилами или смириться с тем, что ваши прекрасные формы стали вдруг безобразными.

Таким образом, стресс порождает действие! Если вы в чем-то себя ограничиваете, ваш организм начинает запасаться впрок.

Почему люди полнеют?

Причин, почему человек начинает полнеть очень много, начиная от простого банального несоблюдение культуры пищевого поведения и заканчивая психологическими травмами. Но все это имеет корни в далёком прошлом, когда что-то такое происходило, и включался механизм по набору веса.

Например, если речь идет о нарушении культуры пищевого поведения, то здесь можно вспомнить тот факт, как нас к этой культуре приобщали наши родители, бабушки и дедушки. Таким людям в детстве говорили: «После себя надо оставлять пустую тарелку!» или «Доедай все, а то остатки к слезам!» или так «Доедай, а то жених рябой будет!» или же в форме ультиматума «Если ты не съешь, то я обижусь!» и т.д. Форм может быть много от уговаривания, до принуждения. В любом случае, все это формировало у вас в мозгу стойкое убеждение о том, что недоеденная пища — это очень плохо!

Во многих семьях было принято не вставать из-за стола, до тех пор, пока все не поедят или же пока ваша тарелка не будет пуста или когда не будут отведаны все приготовленные к столу блюда. Все это формировало убеждение, что то, что поставили на стол, надо непременно попробовать. А так же, когда вокруг вас все едят, то, как бы вы не были сыты, вы автоматически потянетесь за очередным кусочком угощения и съедите его, тем самым сильно переедая.

Таким образом, уже во взрослой жизни, когда вы попадали в гости, то сталкивались с тем, что, плохим тоном является не отведать тех яств, что приготовила хозяйка. И все ваши отговорки, что вы не голодны или то, что вы на диете, воспринимались как неуважение к хозяйке и соответственно, ее обида на вас. И вы ели, дабы не обидеть хозяйку. Этим приемом часто пользуются мамы и бабушки — уж им-то вы не можете отказать?! На самом деле, пища — это одни из базовых способов получения удовольствия. И если человек воспитывается в среде, где кроме еды, взрослые не могут доставить удовольствие ребенку, формируется именно такое искаженное пищевое поведение. Потому как другого способа получения удовольствия от жизни взрослые не знали, следовательно, и ребенок, будучи взрослым, будет прививать своим детям именно такую модель пищевого поведения. Потому как вы не находите другого способа доставить себе удовольствие, как поедание пищи.

Или другой аспект этой проблемы, когда в попытке избежать испытания страха, вины или горя, включался механизм по наращиванию границ собственного «Я». Ведь все знают, что чем больше объект, тем сильней и массивней он. Это очень хорошо видно, если вспомнить наших диких животных. Так, к примеру, слон, гиппопотам, кит или морж. Все они имеют большие размеры своего тела для того, чтобы не только справляться с экстремальными температурами, но и представлять собой внушительную силу и мощь. Не секрет, что в мире животных вожаками являются самые крупные особи.

Таким образом, когда вы сталкиваетесь с базовыми эмоциями страха, вины или горя, он автоматически начинает действовать по законам животного мира: борись или убегай. И если сил бороться нет, нет возможности защитить себя, отстоять свои границы, есть склонность к депрессии и это длится уже довольно долго, тогда организм воспринимает все происходящее как «затянувшийся стресс» из которого сам он выйти не может, а вам сейчас не до него. Что нужно сделать, чтобы стало легче? Правильно! Получить удовольствие! Одно из основных базовых удовольствий помимо секса и сна, является еда. Неблагоприятные условия, в которых находится человек (проблемы в семье и на работе, в личной жизни, конфликты и непонимание, одиночество, чувство безысходности, депрессия, неврозы, страхи, и др.) рано или поздно приводят к эмоциональному срыву. Но чтобы этого не произошло, срабатывает древнейший механизм защиты, и организм с помощью суррогата затыкает эмоциональную брешь, нестабильность, тем самым спасает человека от дальнейшего эмоционального разрушения. А так как стресс длится довольно долго, и кто знает, насколько он еще затянется, то организм начинает запасаться впрок, депонировать жир.

Человек начинает заедать все негативные чувства и все вокруг становится менее агрессивное, и как-то легче переносится, так как в кровь поступают гормоны удовольствия. Появляется повод побольше поесть вкусненького. И появляется оправдание — «У меня же проблемы... Мне и так тяжело... Я имею право...». И через некоторое время человек привыкает много есть, есть часто, есть на ночь. Так формируется новое пищевое поведение — искаженное.

Теперь, когда вы пытаетесь отнять у организма его так усердно собранные и запасенные килограммы, он воспринимает как угрозу, вызов и бой. Вы боретесь с самим собой, и в этой войне выиграет ваш организм, так как он заботится о вашей сохранности, о вашем выживании в сложившихся условиях. И он прав. Это простой способ, который он знает. И когда вы отнимаете у него килограмм, он возвращает себе два. Всего лишь дело времени.

Отсюда можно сделать вывод — измените пищевое поведение, заново научитесь правильно питаться, чтобы не заедать, не переедать. Разберитесь со своими проблемами, восстановите эмоциональное равновесие и душевный комфорт. Только разобравшись в себе, вы сможете изменить себя, не изменяя себе. Иначе, сколько бы вы не сидели на диетах, сколько бы вы не удерживали себя в рамках, стоит только вам расслабиться и потерять бдительность, как килограммы вернутся на свое место, но с удвоенной силой. Зачем жить в постоянном страхе и рамках? Не проще ли разобраться почему, зачем и для чего у вас лишний вес и решить эту проблему?

Я желаю вам здоровья и долголетия! До новых встреч!

Наталья Походилова
психолог-кинезиолог,
консультативный член ОППЛ

АУТЕНТИЧНЫЙ ВЫБОР КАК БЫТИЕ В ТЕМЕ

продолжение, начало на 1 стр.

и счастлив. ***Стресс перфекционизма, который он же и создал своими идеалистическими и по большему счёту галлюцинаторными устремлениями, никак его не опускает, даже в случае серьёзных социальных достижений....***

Аутентичный выбор — категория, которую я ввожу для понимания личной ответственности человека за своё благополучие. В своей книге «Психология счастья: всё значительно проще» / П.Ф.Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 254 с. я провожу центральную идею природы счастья и благополучия человека: «каждый из нас целиком несет ответственность за точность и полноту понимания происходящего с ним. Для этого необходимо научиться думать: оперативно «включать мышление» в трудных (проблемных), тестовых моментах. Тогда конструктивное преодоление трудностей превращается в отдельную самостоятельную творческую мыслительную задачу».

Несмотря на кажущуюся сложность в понимании природы аутентичного выбора и определении его критериев как ориентиров благополучия и счастья, ситуация упрощается существенно, если принять во внимание сам феномен благополучия не с философски-теоретической какой-либо доктрины, а с эмпирически-эпистемологической точки зрения. Мне этот подход представляется значительно более продуктивным, чем умозрительный.

Я утверждаю, что каждый из нас точно знает о своём аутентичном выборе: делаем ли мы в каждый данный момент то, что лучше всего стоит делать для собственного развития и, соответственно, происходят ли с нами те события, которые поддерживают нашу самоактуализацию, или же нет. Это вопрос чувствительности и концентрации нашего внимания на аутентичных критериях.

Эмпирически благополучие легко обнаруживается в трёх тесно взаимосвязанных сферах индивидуальности: тело — душа — духовность. Соответственно, предметом нашего аутентичного выбора становятся особенности и характеристики собственной:

- Телесности
- Душевности
- Духовности

Каждая из указанных и взаимозависимых и соподчинённых сфер нашей индивидуальности есть относительно самостоятельная система критериев аутентичного выбора. Проще говоря, ориентируясь на предлагаемые выше сферы благополучия, мы можем определиться с выбором:

- как себя чувствовать (фактор телесности),
- насколько полноценны и содержательны будут наши отношения с людьми и обстоятельствами собственной жизни (фактор душевности) и
- какими смыслами мы наделяем и освещаем свою жизнь в целом и каждую её тестовую ситуацию (фактор духовности).

В чём основная творческая задача организации и реализации аутентичного выбора? Это мыслительный эксперимент, который можно идиоматически озвучить следующим образом: **в теме ли мы в данный момент?** Находимся ли мы ***в теме, или же мы на обочине*** — вот главный фокус внимания для развивающейся личности. Каждый из нас в каждый момент точно знает на правильном ли он пути или нет. Стоит напомнить о сигналах конгруэнтности. Нужно только задать самому себе этот вопрос: а то ли именно с тобой происходит, что должно происходить с позиции наилучшего — твоего аутентичного выбора. И мы, конечно же, сразу же получаем стопроцентный достоверный ответ. Ответ от нашего мудрого бессознательного. Это самый главный вопрос, который можем задавать для самоактуализации и самый главный ответ, который мы можем для этого получить. Если «на обочине» — то дело личной компетентности и техники, как выровнять ситуацию в рамках ***конгруэнтности — аутентичности*** — тело — душа — дух.

Бытие в теме — это бытие в гармонии с собственным эволюционным проектом. Эволюционный проект — метафора, позволяющая осознать наличие как бы изначального предназначения каждого человека в каждом контексте и в жизни в целом. Осознание априорного эволюционного проекта предполагает ответственность субъекта за воплощение этого проекта, — то есть ответственность за самоактуализацию. ***Аутентичный выбор в сфере трёх измерений нашей индивидуальности — и есть способ творческой реализации этой ответственности в форме обретения благополучия и счастья.***

«...В нашей жизни конфликт поколений Так же вечен, как мир на планете. Милосердье отцов, их терпенье На закате оценят их дети...»

Отцы и дети: пути примирения

Проблема взаимоотношений детей и родителей остается неизменно острой на протяжении всего развития человека. Сколько бы ни писалось научных работ и статей, каждая семья неизбежно сталкивается с определенными трудностями при взаимодействии друг с другом.

Очень многие родители недовольны своими детьми, критикуют их поступки и хотят прожить за них жизнь, потому что они-то точно знают, как правильно. В свою очередь дети тихо ненавидят своих родителей за вмешательство в их жизнь, за контроль и манипуляции, за скандалы и упрёки. И те, и другие после «ожесточенных боев» мучаются чувством вины, считая себе плохим сыном (дочерью) и ужасным родителем — тираном и извергом, который к тому же еще и ничего не смыслит в воспитании детей.

Универсальных рецептов нет и быть не может, потому что дети, точно также как и их родители — разные, каждый уникален и требует такого же уникального подхода и отношения к себе. Поэтому и отношения с ребенком должны быть уникальны, а не строиться на основании прописанных кем-то догм и правил. Что хорошо для одного ребенка, может быть абсолютно губительным для другого.

Исследования российских и британских социологов говорят о том, как тяжело быть мамой в современном мире, так как они пытаются подражать этакому образу, идеалу, который навязывают нам по телевидению. И именно из-за этого многим мамам часто кажется, что они не правильно всё делают. Как выясняется со временем — чтоб быть «супермамой» не обязательно совершать подвиги каждый день. И, тем не менее, есть вещи, которые родителям нельзя допускать ни в коем случае.

Чтобы ответить на вопрос «Чего хотят дети?», был проведён некий опрос среди детей. Выяснилось, что дети совсем не хотят видеть идеальную домохозяйку рядом с собой, которая всё знает и умеет, никогда не отходит от ребёнка и готовит, как в Mc Donalds. ***Детям всегда необходима похвала, ласка, тепло и материнская любовь, мама, которая окажется всегда вовремя, когда будет нужно.***

Полезные советы:

- Начиная с новорожденного периода, подходите к малышу только с приветливой улыбкой. Забываем обо всех проблемах: есть только вы и малыш. Даже если он вам не дает спать и отдыхать, смотрим на него с любовью и теплом. Ведь не от хорошей же жизни он капризничает и уж точно не для того, чтобы мучить вас. Улыбаемся не только глазами и душой! Поверьте, эти мгновения на самом деле прекрасны и незабываемы! Не стоит видеть в ребенке лишь источник хлопот, мучений и недосыпаний!
- Интонация — ребенок может не понимать ваших слов, но по интонации вашего голоса он сможет сделать определенные выводы, пока простые, как гадание на ромашке: любят — не любят. Речь должна быть мягкой, без резких нот.
- Прикосновения — многие родители, к сожалению, не догадываются, о том, какое большое значение для малыша имеют мамины и папины объятия! Старайтесь часто обнимать и целовать вашего ребенка.
- Сочувствие и сострадание — нежность и любовь не могут быть без понимания чувств другого человека. Сопереживания в его трудностях и проблемах, в болезнях. Поэтому еще один важный момент — это научить ребенка, что в мире существуют не только его потребности, не только ему бывает больно и не только ему хочется, чтобы его жалели. Просите о помощи там, где это возможно: «Давай вместе сделаем, потом вместе поиграем (посмотрим фильм и т.д.)».
- За что можно и нужно хвалить детей? Только за действительно достигнутые успехи, за все, что потребовало усилий, труда, что вчера еще не получалось, а сегодня удалось. За помощь по дому, за успехи в учебе, за то, что смастерил, придумал, нарисовал, преодолел себя — перестал бояться темноты, научился кататься на коньках.
- Старайтесь не употреблять универсальных слов, подходящих к любому случаю. “Молодец” и “умница”, конечно, вреда не принесут, но и цели своей не достигнут. Объясните, что именно вас так порадовало, подберите нужные слова. “Спасибо тебе! Как приятно, приходишь с работы, а дома уже стол накрыт. Доченька обед приготовила! И все так вкусно, а борщ — просто пальчики оближешь!”
- Вряд ли стоит хвалить за хорошее поведение. Но не откажите ни себе, ни ребенку в удовольствии отметить (при условии, конечно, что это правда): “ Знаешь, очень приятно ходить с тобой в гости, ты такой аккуратный, внимательный. Мне это нравится”.
- И самое главное, не забывайте говорить обычные слова о своей любви.

Для ребенка очень важен момент диалога с родителями. Ваши взгляды необязательно должны совпадать, и это вполне естественно при различиях возраста и опыта. Главное значение имеет сам факт совместной направленности к разрешению проблем. Очень важно, чтобы во время разговора, ребенок не становился опять объектом воспитательного воздействия, он должен почувствовать, что его мнение и взгляды тоже очень важны для вас, и для всей семейной системы в целом. Ведь именно тогда, когда ребенок участвует в общей жизни семьи, разделяя все ее цели и планы, напряжение исчезает, уступая место подлинному диалогу.

Что нужно помнить, вступая в диалог, при решении проблем с ребенком:

1. Скажите ребенку, что есть проблема, решение которой очень важно для вас, и для всей вашей семьи.
2. Очень важно сказать ему честно, без стеснения, ЧТО ИМЕННО вы чувствуете, или что беспокоит вас. Здесь чрезвычайно важно посылать "Я — сообщения". (Мне не нравится, когда я вижу, что кухня, которую я убрала, вся захламлена, после того, как ты пришел из школы и обедал там.)
3. Избегайте фраз, которые принижают или унижают ребенка. Это не только не поможет, но и оттолкнет его от вас.
4. Дайте ясно понять, что вы хотите, чтобы ребенок присоединился к вам в поиске решения, приемлемого для обоих, где никто не проиграет, и где потребности обеих сторон будут удовлетворены. Весьма важно, чтобы дети поверили в вашу искренность в том, что вы хотите найти беспроигрышное решение.
5. Дайте возможность высказать ребенку свое мнение, и то, что его тревожит, или просто не нравится. Дети любят, чтобы им доверяли и обращались с ними как с равными.
6. Старайтесь искать альтернативные решения до тех пор, пока с ним не будут согласны обе стороны. Помните, что интересы ребенка тоже очень важны, и их необходимо учитывать.
7. Родитель и ребенок должны работать вместе, над общей задачей, у ребенка не должно быть необходимости вырабатывать защитные механизмы против родительской власти.

Весьма полезно обсуждать с детьми семейные и общественные проблемы, прислушиваться к их мнению, уважать, поправлять и направлять их в нужное русло. Давая ребенку право высказываться, мы не только устанавливаем с ним доверительные отношения, но и формируем у него чувство ответственности, самоуважение личности, при необходимости признавать свои ошибки.

У каждого есть право на индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей. Принимать ребенка — значит утверждать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами. Необходимо с особенным вниманием относиться к тем оценкам, которые мы высказыванием в общении с детьми. Нам как родителям нужно помнить, что любое наше высказывание, каким бы справедливым, по сути, оно ни было, какой бы ситуацией ни вызывалось, наносит серьезный вред контакту с ребенком и нарушает уверенность в родительской любви. Надо выработать для себя правило **не оценивать негативно самого ребенка**, а подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, необдуманный поступок.

Мы и наши дети, это словно два разных, и подчас совершенно непостижимых друг для друга мира, которые пытаются установить контакт. И самым эффективным способом установления контакта, и «знакомства» друг с другом — **является совместная деятельность.** В совместных делах не только родители открывают характер детей, но и дети познают сложный мир взрослых, их образ мыслей и переживаний, лучше узнают своих родителей. Формы совместной деятельности могут быть совершенно разными, как развлекательными, игровыми, так и познавательными. По сути, не очень важно, чем вы будете заняты, главное, что это будет сближать вас как семью, повышать уровень доверия и просто приносить вам удовольствие и хорошее настроение от общения со своим ребенком.

Есть еще один немало важный аспект развития ребенка и его взаимоотношений и позиций, как в семье, так и вне ее. Приобщение ребенка к **трудовой деятельности**, гораздо важнее и полезней, чем некоторые из нас себе представляют. Многие родители оберегают детей от домашних обязанностей, считая, что ребенок слишком мал (причем считают они так вне зависимости от его реального возраста).

Обучая детей ответственности за домашние дела, мы развиваем их социальный интерес и готовим их к тому, чтобы они не боялись ответственности и вне дома. Но развитие ответственности это не единственное, что может дать трудовое воспитание. Когда дети помогают родителям, выполняя домашние обязанности, они чувствуют себя необходимыми в семье, способными внести свой собственный вклад в семейное благополучие и поэтому быть ее полноправными членами.

Полезные советы:

Составьте список дел, которые необходимо делать для того, чтобы поддерживать дом в чистом и уютном виде. Пишите все. Пригодятся даже такие мелочи, как «наполнять фильтр водой». С этой задачей успешно справится даже 3-летний малыш. Он будет с гордостью наполнять фильтр — может быть и не полностью — и считать себя очень нужным членом семьи. Не менее важным, чем мама или папа. Это станет его ежедневной домашней обязанностью, за которую будет отвечать только он. Точно также как вы будете отвечать за приготовленный обед или мытье посуды, а муж — за вовремя вбитые в стену гвозди. Не разделяйте сразу домашние дела на обязанности для сына, для дочки и для мужа. Не забегайте вперед. Сначала распишите все, что видите:

- убирать за собой игрушки;
- полить цветы на кухне;
- разобрать сумку с продуктами, выставив их на кухонный стол;
- выставить обувь, разбросанную по прихожей
- складывать вечно разбегающиеся по дому ручки и карандаши в одно место;
- следить за тем, чтобы пульт от телевизора не покидал прикроватную тумбочку;
- вытирать лапы собаке после прогулки и т.д.

Самое важное, чтобы домашние обязанности соответствовали возрасту ребенка. Потому как для маленького ребенка будет затруднительно, например, поменять постельное белье, а вот для ребенка 10-12 лет, это вполне возможно.

Не секрет, что впечатления, полученные в детстве, подчас определяют дальнейший путь человека, его жизненный уклад. Семья передает и культурные традиции, и опыт предшественников, который складывался на протяжении многих лет, и закладывает ребенку модель поведения на всю его дальнейшую жизнь.

Поэтому самое главное, чтобы ребенок жил в сознании, в полной уверенности того, что его любят. Любят не за какие-то поступки, красоту, за хорошие отметки, а просто потому, что он есть. Тогда и ему, и вам будет легче найти общий язык, проще решать возникающие проблемы, потому что взаимная любовь предполагает доверие и откровенность.

Григорян Мария,
педагог-психолог ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» КК

О СОЮЗЕ ПСИХОЛОГИИ И ИСКУССТВА

В своей работе «Об отношении аналитической психологии к поэтико-художественному творчеству» К.Г. Юнг критикует Фрейда за биологизаторство, связанное с произвольной сексуальной символикой и медико-вульгаризаторским подходом к художественному творчеству. «Чтобы отдать должное художественному творчеству, — писал он, полемизируя со своим учителем, — аналитическая психология должна совершенно покончить с медицинским предрассудком, потому что художественное творчество не болезнь и тем самым требует совсем другой, не врачебно-медицинской ориентации».

В отечественной психологии в анализе художественного творчества никогда не было того биологизаторства и засилья медицинской парадигмы, которую мы могли видеть в ортодоксальном психоанализе.

Основоположник отечественной психологии Л.С. Выготский в своих работах акцентировал в творчестве прежде всего приоритет социальных подструктур над биологическими. Характер сценических переживаний актера, будучи включенными в широкую социальную систему, определяются не биологическими закономерностями, а прежде всего — социальными.

В тридцатые годы прошлого века, когда Л.С. Выготский сформулировал свою социально-историческую и социально-культурную парадигматику искусства, в силу известных политических событий началось снижение проблемного поля психологических исследований, произошло замедление интенсификации теоретико-методологических разработок. Возрождение последовало лишь в семидесятые годы, утвердившее правоту концепции Выготского. Тогда же началось комплексное развитие его идей, включая нейропсихологические и психофизиологические исследования.

Фундаментальный труд С.Л. Рубинштейна «Бытие и сознание» (1958г.) знаменовал собой «период оттепели» и последовавший затем подъем психологической науки.

Работы Б.М. Теплова об индивидуальных различиях личности и о музыкальных способностях наметили стратегию нового качественного изучения психологии одаренности, которая была затем развита в работах А.Г. Ковалева, В.Н. Мясищева, а также их учениками и последователями.

Последние три десятилетия деятели театрального искусства и представители философской и эстетической мысли солидарно называют «знамением времени» факт взаимопроникновения науки и искусства (Г.А. Товстоногов, Ю.Я. Барабаш, А.М. Мостепаненко).

В конце 70-х годов начинается масштабное развертывание психологических исследований в области творчества: появляются солидные монографии и научные работы теоретического характера по проблемам мышления (А.В. Брушлинский, А.М. Матюшкин, О.К.Тихомиров, Я.А. Пономарев). Появляются и исследования более частного характера по проблемам рефлексии (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов) и рефлексивных методов коррекции человеческого поведения, как в обычном состоянии сознания (Ю.М. Орлов), так и в измененных состояниях. (В. Майков, А.В. Россохин и др.)

Нейрофизиологические исследования в области право- и лево-полушарного доминирования (Н.Н. Трауготт, Л.Я. Деглин и др.) активировали интерес к творчески-поисковой активности мозга, изучаемого сегодня многими специалистами в междисциплинарных аспектах. Были проведены различные совещания, в том числе и Всесоюзные симпозиумы, «круглые столы», которые собирали театральную и научную общественность Москвы и Ленинграда.

Были организованы проблемные и научно-исследовательские лаборатории по психологии творчества: в 1980 по инициативе Г.А. Товстоногова и А.А. Гончарова были открыты лаборатория психологии актерского творчества в ЛГИТМИке (Н.В. Рождественская), и лаборатория педагогики и психологии творчества в ГИТИСе (А.Л. Гройсман). В это же время начала работать Комиссия комплексного изучения художественного творчества при научном совете по истории мировой культуры АН СССР (Б.С. Мейлах).

Выраженная междисциплинарность и интегративность исследований художественного творчества была отмечена не только психологами, но также физиологами и врачами.

Поскольку и биология, и медицина, и физиология изучают и регулируют поведение человека, а искусство модифицирует и определенным образом его корректирует, то все эти направления исследований жизнедеятельности человека являются поведенческими.

Помимо поведенческой направленности интегративных исследований можно отметить их цикличность, повторяемость через определенные промежутки времени (15–20 лет). Такие подъёмы интегративного подхода после работ Л.С. Выготского тридцатых годов в последующие годы мы находим в исследованиях ученых 50–60-х гг., 70–80-х гг. и в настоящее время.

Комплексность и многоаспектность системного изучения научного и художественного творчества создали платформу для выявления механизмов творчества, сходных в изучении картины мира, как естествоиспытателями, так и художниками, о чем впоследствии публиковалось в материалах комиссии по комплексному изучению художественного творчества. В работах современных нейрофизиологов была показана роль межполушарной асимметрии в абстрактно-логическом и пространственно-образном типе мышления.

По данным исследований В.С. Ротенберга оба типа мышления отличаются друг от друга вовсе не содержанием материала, которым они оперируют. Они противоположны друг другу по принципу организации связей между элементами содержания этого материала. Пространственно-образный тип мышления отвечает за целостное восприятие окружающей нас действительности. В этом типе мышления мир отражается в единстве всех своих многочисленных противоречий. Для творческого процесса этот способ восприятия мира оказывается наиболее важным, так как в нем создаются возможности для замыкания и синтеза различных идей, подходов и мнений. Задачей логико-вербального мышления является вычленение из всех реально существующих или потенциально возможных действий какого-то одного, наиболее эффективного из них. Этот вид мышления формирует внутренне непротиворечивую модель мира, которую можно логически анализировать, выражать в словах или других условных знаках, что создает большие возможности для передачи накопленного опыта.

Из данных работ В.С. Ротенберга и его последователей следует, что воспитание и обучение необходимо с ранних лет строить так, чтобы ориентировать детей на развитие образного мышления с тем, чтобы оно в дальнейшем не оказалось скованным рассудочными рамками левого полушария.

В ходе медицинских исследований было выявлено нарушение правополушарного типа мышления при различных психосоматических заболеваниях. При патологии мыслительных процессов левое полушарие может работать активно, но творчески непродуктивно. В тоже время активность мозга творческого человека во время сна, способность к сновидениям даже во время переносимых заболеваний оказывает значительное оздоровительное действие в силу имеющегося у образного мышления лечебного эффекта. Вот здесь-то и оказывается незаменим образный язык искусства. С его помощью можно осуществить работу по улучшению состояния здоровья человека, что и использует современная психотерапия и психосоматическая медицина. Творческая деятельность оказывается защитной для психики и, следовательно, для здоровья субъекта.

Таким образом, для отечественной науки изначально складывался путь комплексного исследования психологии художественного творчества, намеченный Л.С. Выготским в единстве его социальных, и эмоциональных и рефлексивных компонентов.

Резюмируя сказанное, отметим возрастающую роль интегративных процессов в междисциплинарных исследованиях, включающих в себя достижения эстетики, психологии, педагогики, физиологии и психотерапии. Как на заре изучения психологии художественного творчества, так и ныне, в развитии междисциплинарных разработок главенствующим началом остаётся обращение к деятельной и преобразующей стороне искусства. Взаимообогащение науки и искусства, единение художественной и естественно-научной картины мира является определяющим фактором на современном этапе развития психолого-педагогических наук.

Гройсман А.Л.,
профессор,
научный руководитель
лаборатории педагогики
и психологии творчества РАТИ

Источник: http://www.health-music-psy.ru

ЧТО ПРАЗДНУЕТ МОЛОДЕЖЬ КРАСНОДАРА?

День молодежи России официально был установлен распоряжением первого президента Российской Федерации — Б.Н. Ельцина. С тех пор 27 июня по всей стране проходят праздничные мероприятия, посвященные самому активному слою населения — молодежи.

Краснодар тоже не остался в стороне. В городе этот день проводилось множество молодежных праздничных мероприятий. Утром 27 июня члены молодежного совета при комитете по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «Единая Россия» и Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги провели опрос на улицах города. В течение часа активисты опросили 196 человек. Опросный лист включал в себя 7 вопросов.

46% опрошенных знали, какой праздник отмечается 27 июня. То же количество людей Многократно принимали участие в праздновании Дня молодежи России. 52% респондентов собирались отмечать вышеупомянутый праздник.

Самыми популярными праздниками, по результатам опроса, оказались Новый год и День рожденья (54%); 20% опрошенных отмечают абсолютно все праздники; затем следуют 8 марта (16%) и 23 февраля (11%); 9% празднуют День победы; 5% назвали также и День независимости России; 4% — Пасху. Также, молодые люди отмечают День благодарения, необычный праздник под названием «Сессия», День механика, День Чехова и Кравченко, День Конституции и День студента.

Также юноши и девушки назвали самые актуальные для себя вопросы: 39% опрошенных беспокоятся по поводу учебы и сессии; вопросами работы и трудоустройства озадачены 22% респондентов; 20% прохожих заботит материальное положение, заработная плата, стипендия; 16% людей, участвовавших в опросе, ответили неоднозначно: «Семья»; социальные программы и благополучие России назвали актуальными 9 и 11 процентов опрошенных, соответственно. Кроме того, некоторых представителей краснодарской молодежи беспокоит множество других вопросов, среди которых жизнь на Марсе и детский алкоголизм.

Больше половины опрошенных (55%) принимают непосредственное участие в общественной жизни города. 15% респондентов выступают на различных общегородских мероприятиях, принимают участие в спортивных соревнованиях и торжественных парадах; в разнообразных акциях и шествиях участвуют 9%; 4% занимаются волонтерской деятельностью.

Результаты опроса показывают, что Краснодарская молодежь — деятельная и активная. Однако, всегда есть над чем работать. Например, хочется, чтобы еще больше молодых людей знали, в какой день вся наша необъятная Родина торжественно отмечает «День молодежи России».

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

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 сентября 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

12-15.10.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

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»

19-22 июля 2012г.

Кинезиология 6 часть Структурная нейрология

20 июля 2012г.

Кинезиология Личное счастье

с 27 — 30.09. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

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

с 25 сентября 2012г.
с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель — успешный ребенок»

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

Инна Силенок

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

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»

1-31 июля - Организация работы летних дворовых площадок - ул. 2-я Пятилетка, 4

8 июля - Подведение итогов Конкурса «Семья года», праздник посвященный Дню семьи, любви и верности

17 июля - Семинар - тренинг «Школа молодых родителей»

24 июля - Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1 – 31 июля - Организация работы летних дворовых площадок

ул. Ставропольская 224, ул. Ставропольская 228

4 июля - Мастерская «Сочиняем сказку»

11 июля - «Коучинг. Технология 100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч, специалист

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.**

В целях повышения уровня профессиональной подготовки специалистов, налаживания, развития и укрепления сотрудничества между психологами и психотерапевтами Юга России 23-25 ноября 2012 г. в Краснодаре состоится III Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов — консультантов Южного Федерального Округа Российской Федерации(ЮФО РФ).

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:

1.Создать полную картину достижений психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
2. Выявить потенциал развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
3. Выявить проблемы развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
4. Наметить пути преодоления проблем развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

Задачи съезда:

1.Сформировать реестр профессиональных психотерапевтов Южного Федерального Округа
2. Выдвинуть делегатов на Общероссийский съезд психотерапевтов практических психологов и психологов консультантов.
3. Сформулировать предложения для Общероссийского съезда психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.
4. Издать специальное приложение к «Ежемесячному научно-практическому журналу «Психотерапия»
5. Выбрать делегатов на Ш Общероссийский съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.

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