Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 17 (146)
среда 5 сентября 2012 г.

Психология успеха

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Дорогая Инна Казимировна!

Редакция газеты «Золотая Лестница» и коллектив центра психологии и бизнес консультирования «Логос» от всей души поздравляет Вас с днем рождения!

Мы желаем Вам счастья, крепкого здоровья, радости и успехов во всех Ваших творческих и профессиональных начинаниях.

6 лет назад Вы создали первую в России психологическую газету и дали ей имя «Золотая Лестница». За эти годы тысячи людей открыли для себя это прекрасное печатное издание, некоторые читатели примкнули к числу авторов газеты, другие получили возможность публиковать в периодической печати свои стихи. Вы сделали не просто газету, Вы создали уникальную площадку для творческой и профессиональной самореализации. Ведь в газете публикуются статьи психологов и тренеров из разных городов России, а также материалы, написанные студентами, сотрудниками центра и самими читателями.

Мы благодарим Вас за Ваши статьи, за редактуру и за то, что в каждом номере Золотой Лестницы есть частичка Вашей души.

Мы признательны Вам за мудрость и профессионализм, за огромный вклад в развитие психологии в Российской Федерации и рост популярности профессии психолога в Краснодаре.

С днем рождения Вас, Инна Казимировна!!!

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».

СУТЬ ГЕНЕРАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Итак, как я говорил в предыдущем номере газеты, существуют чёткие ***организационные принципы генеративной психотерапии.*** Следует отметить, что они в известной степени носят маргинальный характер. Неоднозначность, множественность полисистемность каждого принципа предполагают высокий уровень личностной компетентности, свободы и гибкости в поведении психотерапевта.

Самый главный принцип — это принцип: ***всегда «на грани фола!».*** «На грани фола», произвольный выбор психотерапевтом таких коммуникативных форм, которые размывают границы фиксации, где определенность для клиента смыкается с неопределенностью! Где опоры в проблемном пространстве — относительные.

Принципне-делания. Принципиальная ориентация на новизну. Априорные схемы и ожидания вторичны по отношению к тому, что произойдёт за их пределами. Не бывает двух одинаковых ситуаций и важным является то, что появляется, а не то, что ты ожидаешь заранее. Если ты делаешь то, что ты делал вчера, позавчера и в прошлый раз, и у тебя «тетрадка уже пожелтела, по которой ты лекции читаешь»... то, наверное, это не генеративный подход. Принцип не-делания — это творческий подход ко всему.

Относительность правды. Если мы начинаем доказывать друг другу, что моя позиция лучше, то это уже неправда. Моя правда лучше для меня — потому что она мне понятнее. Но есть еще другой человек, — мой клиент. Я как психотерапевт компетентен — я прав. Он имеет проблему — он действует и мыслит неправильно — он неправ. И тогда получается, что я лучше, чем он. Это так проявляется «комплекс компетентности» психолога и психотерапевте: я лучше, чем другие, потому, что я больше знаю и лучше организован. Это, однако, предопределяет неспособность стать на точку зрения другого человека. Поэтому наша задача — ориентироваться на те смыслы, на те намерения, на те значения, которые для человека важны

Следующий момент. ***Безусловный приоритет «здесь и сейчас»,*** По этому поводу знаменитый сатирик Арканов сказал так: «Если вы живете прошлым, значит, вы уже это... труп. А если будущим, то вы еще не родились». А если настоящим жить? — А как жить настоящим, нас никто не учит, кроме гештальттерапии.

Вот еще важно! ***Доминирование ценности процесса над ценностями результата.*** Хороший процесс — обязательно предполагает что? Искомый

продолжение на 2 стр.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Уважаемый Василий Георгиевич!

Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет Вас с днем рождения! Мы желаем Вам крепкого здоровья, профессиональной самореализации, творческих успехов, финансовой стабильности, интересных жизненных событий и прекрасного настроения! Пусть исполнятся все Ваши желания и воплотятся все Ваши проекты!

Главный редактор Инна Силенок

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Что такое (ДПДГ)?

Оригинальный психотерапевтический метод «Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) был разработан Ф. Шапиро (США) в 1987 году.

стр.2

ВИЗУАЛЫ. ПЕСНИ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Перевести взгляд с одного предмета на другой просто. И главное — быстро. Примерно так же просто «перезагрузить» картинку в голове. Поэтому визуалы более стремительны, чем аудиалы и, особенно, чем кинестетики.

стр.3

ТЕРРИТОРИЯ ТРАВМЫ

Субъективные заметки о работе психолога в зоне ЧС.

стр.4

Я — это... кто? Что такое аутентичность

Термин «аутентичность» происходит от древне-греческого слова «подлинный». Иными словами, аутентичность — это подлинность.

стр.4

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2012 года
начиная с октября месяца
стоимость — 63 руб.30коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

15 ОСНОВНЫХ ОШИБОК ПРИ РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ

1.Пропускаете этапы установления контакта и выявления потребностей. Начинаете общение с презентации продукта.

стр.7

На волнах летней поэзии...

Поэтический вечер «Наполним солнцем каждый звук» прошел 29 августа 2012 года в стенах Центра психологии и бизнес консультирования «Логос».

стр.7

Лекарство от стресса

«Волшебная таблетка от стресса» — прими, и все будет хорошо! А так ли это? Как справиться со стрессом не прибегая к медикаментам? Что делать, если появилось волнение, беспокойство, тревога, а помочь не кому?

стр.6

ЭЛИТА И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Если обратиться к тому, как менялись в разных культурах представления о «прекрасном» и «уродливом», то становится понятным, что единого критерия «эстетичного» не существует.

стр.5

Что такое десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ)?

История возникновения и развития метода

Оригинальный психотерапевтический метод «Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) был разработан Ф. Шапиро (США) в 1987 году. Этому предшествовала драматическая история, связанная с обнаружением онкологического заболевания у филолога Френсин Шапиро, которая в тот момент успешно заканчивала докторскую диссертацию по поэзии Томаса Харди. Роковой диагноз стал рубежом в её жизни. Она целиком сосредоточилась на поисках средств от болезни и её разрушительных психологических эффектов. Шапиро поступила в докторантуру по клинической психологии и неожиданно для себя открыла оригинальный метод, который она поначалу использовала для снижения тревоги и стабилизации собственного эмоционального состояния. Затем она стала экспериментировать с другими людьми, добиваясь положительных результатов. Поскольку Шапиро делала основной упор на снижении тревоги в соответствии с поведенческой моделью, а основным компонентом техники было управляемое движение глаз, она назвала новую процедуру «Десенсибилизация движениями глаз» или сокращённо ДДГ. Шапиро, излечившись от рака, к 1989 года модифицировала свой метод и стала обучать ему клиницистов. В процессе исследований она пришла к выводу, что оптимальная процедура, использующая движения глаз, предполагает одновременную десенсибилизацию и когнитивное переструктурирование травматических воспоминаний. Это послужило основанием для переименования метода в ДПДГ, что означает десенсибилизация и переработка движениями глаз. При этом метод вышел за пределы своей первоначальной поведенческой концептуализации, как ускоренного способа десенсибилизации при лечении тревоги и ныне относится к интегративным подходам. По словам Шапиро (2002), ДПДГ, безусловно, представляет собой нечто большее, чем движения глаз — это комплексная система психотерапии. Действительно, терапевтический акцент на психологическом самоисцелении и ведущей роли клиента согласуется с постулатами клиент-центрированной терапии Роджерса; воображаемая экспозиция как способ десенсибилизации берёт своё начало в поведенческой терапии; когнитивное переструктурирование является отличительным признаком когнитивной терапии Бека.

В настоящее время Ф. Шапиро является директором-распорядителем Института ДПДГ в Пасифик Гроув в штате Калифорния. Институт отвечает за подготовку и сертификацию, клиницистов, использующих метод в своей практической деятельности. Менее чем за 25 лет Шапиро и её коллеги специализировали в области ДПДГ около 30000 психотерапевтов из различных стран, что вывело метод, в число наиболее быстро распространяющихся по всему миру психотехнологий. К большому сожалению, на постсоветском пространстве применение ДПДГ до последнего времени носило весьма ограниченный характер. Лишь в последние несколько лет произошёл значительный всплеск интереса специалистов к данному методу. Что ж, как говорится, лучше поздно, чем никогда.

Теоретическая основа и сущность метода

В основе метода лежит модель ускоренной переработки информации, согласно которой у всех людей существует особый психофизиологический механизм, получивший название информационно-перерабатывающей системы, который обеспечивает поддержание психического равновесия (Шапиро, 1995). При активизации этой адаптивной системы происходит переработка любой информации, в том числе эмоциональной, связанной со стрессами и проблемами выживания. Эти процессы в норме происходят у человека на стадии сна, сопровождающейся быстрыми движениями глазных яблок (фаза БДГ-сна). Если по каким-то причинам информационно-перерабатывающая система блокируется, переработки и нейтрализации травматического опыта не происходит. При этом негативная информация как бы «замораживается» и застывает на долгое время в занимаемой ею части нейронной сети в своей первоначальной (обусловленной травматическим переживанием) форме. Нейронные структуры, хранящие в неизменном виде дисфункциональный материал, изолируются от других участков коры головного мозга. Поэтому адаптивная (психотерапевтическая) информация не может связаться с застрявшей и обособившейся информацией о травматическом событии, а значит, не происходит нового научения. Под воздействием различных внешних и внутренних факторов, так или иначе напоминающих о травме, происходит ретимуляция (активизация) изолированной нейронной сети, что приводит к высвобождению хранящейся в ней информации: визуальных образов, звуков, физических ощущений, вкуса, запаха, аффекта и представлений и убеждений, связанных с травматическим событием. При этом субъект не только ярко представляет себе его картину, но заново переживает всю гамму отрицательных эмоций и дискомфортных физических ощущений. Таким образом, отсутствие адекватной переработки приводит к тому, что весь комплекс негативных переживаний, связанных с травмой, продолжает провоцироваться текущими событиями, что может проявляться в виде кошмарных сновидений, навязчивых мыслей, избегающего поведения, вегетативных нарушений и т. д.

Суть метода состоит в искусственной активизации процесса ускоренной переработки и нейтрализации травматических воспоминаний, а также любой другой негативной информации, заблокированной в нейронных сетях мозга. Предполагается, что движения глаз либо альтернативные формы стимуляции (поочерёдные постукивания по ладоням рук или щелчки пальцами то у одного, то у другого уха), используемые в ходе процедуры ДПДГ, запускают процессы, аналогичные происходящим во сне, в фазе быстрого движения глазных яблок. Метод обеспечивает быстрый доступ к изолированно хранящемуся травматическому материалу, который подвергается ускоренной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, переходят в более нейтральную форму, а соответствующие им представления и убеждения пациентов приобретают адаптивный характер. Шапиро (1995) откровенно признаёт, что модель ускоренной переработки информации представляет собой лишь рабочую гипотезу, которая помогает уяснить, как именно работает ДПДГ. Допускается, что в будущем эта модель может быть пересмотрена на основе клинических и лабораторных наблюдений. В результате многочисленных исследований ДПДГ в настоящее время установлено, что движения глаз являются лишь одной из форм билатеральной стимуляции и не являются неотъемлемой частью лечения. В связи с этим следует признать, что формулировка «движения глаз» в названии метода ДПДГ оказалась неудачной.

Показания к использованию метода и его эффективность

Показания к применению метода:

- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) у ветеранов локальных войн и гражданских лиц (включая травмы сексуального насилия, последствия нападений, аварий, пожаров, техногенных катастроф и стихийных бедствий);
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- паническое расстройство;
- психогенные сексуальные дисфункции;
- диссоциативные расстройства (при наличии у психотерапевта специальных навыков);
- зависимость от психоактивных веществ;
- хронические соматические заболевания и связанные с ними психологические травмы;
- случаи острого горя (синдром утраты);
- любые невротические и психосоматические расстройства, в анамнезе которых выявлена психотравма, которая предположительно имеет связь с текущей патологией (этот травматический эпизод подвергается переработке);
- супружеские и производственные конфликты;
- проблемы, связанные с повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, низкой самооценкой и др.

Противопоказания для применения ДПДГ немногочисленны. К ним относят: психотические состояния, эпилепсия, неспособность переносить высокий уровень тревоги (как во время сеансов, так и в промежутках между ними).

С момента создания метод подвергался ожесточённой критике со стороны конкурирующих психотерапевтических школ. Причиной нападок послужили публикации Шапиро, в которых она, опираясь на результаты не проконтролированных исследований, провозгласила ДПДГ новым, высокоэффективным методом психотерапии. Она утверждала, что психотерапевты, прошедшие обучение под руководством опытного в технике ДПДГ специалиста, при правильной подготовке клиентов могут надеяться на достижение явно выраженного положительного результата в 80–90 % случаев. Вероятно, благодаря этому обстоятельству количество исследований, посвящённых терапевтическим эффектам ДПДГ, превышает таковое в отношении любого другого нового метода психотерапии. Шапиро (2002), провела обзор результатов 13 проконтролированных исследований лечения психических травм с помощью ДПДГ, в которых участвовали 300 пациентов. Она выявила, что метод явно превосходит отсутствие лечения, и документально подтверждено, что его позитивные эффекты не уступают таковым при использовании других психотерапевтических методов, с которыми проводилось сравнение. Во всех, за исключением одного из последних исследований ДПДГ-психотерапии с гражданскими лицами, было зарегистрировано, что от 77 до 100 % жертв однократных травм уже не соответствуют диагностическим критериям посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) после трёх 90-минутных сеансов. Более сдержанные выводы делают Ван Эттен и Тейлор (1998), которые провели метанализ по данным 61 итогового исследования лечения ПТСР. По показателю прерывания лечения при использовании психологических методов, случаи прерывания терапии имели место реже, чем при использовании лекарственных средств (14 % против 32 %). По показателю ослабления симптомов различные формы психотерапии оказались более эффективными, чем фармакотерапия, причём результаты обеих видов лечения превосходили таковые в контрольной группе. При сравнении различных форм психотерапии ДПДГ и экспозиционная терапия (в основе последней лежит воображаемая или реальная конфронтация со страхами), оказались наиболее эффективными, причём в равной степени. Тем не менее при использовании ДПДГ лечебный эффект достигался за меньшее количество сессий, чем при использовании методов поведенческой (экспозиционной) терапии. Несмотря на различные оценки эффективности метода, совершенно очевидно, что ДПДГ имеет хорошие перспективы, и всё большее число клиницистов будет обучаться этой психотерапевтической модели. На сегодняшний день считается доказанной, и с этим неохотно соглашаются даже критики метода, его высокая эффективность при устранении симптомов ПТСР и нейтрализации травматических переживаний. Поэтому ДПДГ широко распространилось по всему миру, как способ оказания психологической помощи жертвам военных конфликтов и террористических актов (на Балканах, в Северной Ирландии, Ираке, при взрыве Всемирного торгового центра в Нью-Йорке), стихийных бедствий (землетрясение в Сан-Франциско, наводнение в Новом Орлеане, ураганы во Флориде), техногенных катастроф, аварий на транспорте и т.д.

К настоящему времени ДПДГ-психотерапия помимо посттравматического стресса успешно зарекомендовала себя при лечении психогенных сексуальных дисфункций у лиц обоего пола, целого ряда невротических и психосоматических расстройств, алкогольной зависимости. Терапия осуществляется в краткосрочном формате, а среднее число сессий составляет от 6 до 16. В ряде случаев, например, при работе с клиентами, испытывающими страх езды на автомобиле после аварии, это может быть терапией одной сессии.

Кроме того, по соотношению затраченного времени и средств на обучение ДПДГ (например, Ф. Шапиро рекомендует стандартный курс из двух уик-энд-семинаров и практику в условиях супервизии) и той практической пользы, которую приносит специалисту овладение методом, на сегодняшний день он, вероятно, не имеет себе равных.

Доктор медицинских наук, профессор В. А. Доморацкий

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

продолжение, начало на 1 стр.

СУТЬ ГЕНЕРАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

результат. Что важнее: процесс психотерапии или результат психотерапии? Процесс! Мы уже с вами знаем, что конечно же, процесс. Потому что именно в процессе, по ходу дела, событийности, зарождается основание для результата. Так? Если вам нравится процесс, который происходит, то скорее всего он подлинный. А если не нравится, то скорее всего нет.

Ориентировка на объект. Важно принимать во внимание характеристики объекта в выборе стратегии восприятия поведения. Ориентироваться не на своё собственное мнение, а на объект. Внешний объект. На человека, на ситуацию, на предмет какой-то, процесс, который происходит сейчас. То есть что-то во внешнем плане. Мое мнение здесь может быть важным, но оно второстепенно. Скажем, существует принцип «заслуженного собеседника — что самый главный человек — это тот, с которым ты сейчас в контакте. Почему? Потому что то что и как он говорит, — он так или иначе подтверждает этим твою подлинность. Дает тебе обратную связь. Ты с ним в хорошем контакте — значит, все в порядке. Контакт как бы «не очень есть» — надо подумать что происходит, что изменить.

Приоритет спонтанности. Над чем? Над априорными схемами. Это мастерство. Если у вас есть готовая модель, которую нужно воспроизвести «один в один», то скорее всего не получится ничего оригинального. Потому что условия для воспроизводства стандартных схем — они очень ригидны.

Априорное доминирование «холодного разума» над «горячей головой» у психотерапевта. «Холодный разум» есть ориентация на ментальный план. «Горячая голова» — это наши эмоции. К.Г. Юнг противопоставлял мышление эмоциям. Если в ситуации выбора человек руководствуется эмоциями, то там нет места разуму. Никаких эмоций не должно быть — даже положительных. Только разум.

Принцип доминирования ценности эстетики над этикой. Эстетика — это явление непосредственного взаимодействия с предметом. Это такие явления, которые проявляются как красота, гармония, свобода. То, про что мы говорим — красиво, гармонично, конгруэнтно, аутентично. Очень важно в каждой отдельной ситуации соображения «как правильно», пользоваться критерием «как красиво». Что важнее: правильно или красиво? Если в том, что мы считаем правильным, нет красоты и гармонии, — терапия невозможна. Красиво — это однозначно. Потому что стандарты красоты, критерии красоты — они заданы свыше, а стандарты правильности — заданы нами. Если красиво, значит правильно.

ВИЗУАЛЫ.
ПЕСНИ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Перевести взгляд с одного предмета на другой просто. И главное — быстро. Примерно так же просто «перезагрузить» картинку в голове. Поэтому ***визуалы*** более стремительны, чем аудиалы и, особенно, чем кинестетики. Чтобы поставить цель для себя и коллектива — ее хорошо как следует увидеть самому. И чтобы следить за производственным процессом, ничего не упуская из виду, важно удерживать во внимании множество его параметров, а это легче всего, когда он хорошо представляется внутренним взором. Поэтому среди успешных управленцев много визуалов. Даже если это кабинетные руководители, им легко составить объективную картину ситуации исходя из того, что сообщают подчиненные. Им нетрудно использовать других людей как собственные «глаза и уши» и сопоставить между собой их сообщения. Специалисты в области НЛП выяснили, что вспоминать или конструировать в сознании зрительные образы намного легче, когда зрачки направлены вверх (так называемые сигналы глазного доступа). Поэтому визуалам удобнее смотреть выше средней линии. Дышат чаще поверхностно, движения и жесты размашисты и одновременно немного скованны. Визуалы говорят быстро, чаще довольно высоким голосом, и очень быстро движутся. Как Цезарь. «Пришел. Увидел. Победил».

Они очень хорошо планируют и распоряжаются временем, поскольку четко видят, как выглядит то, чего они хотят от жизни, и хорошо представляют себе разные варианты развития событий, а особо одаренные в этом отношении люди даже обладают ясновидением:

Хочу у зеркала, где муть
И сон туманящий,
Я выпытать, куда Вам путь,
И где пристанище...
Я вижу: мачта корабля,
и Вы на палубе
Вы в дыме поезда, поля, поля,
В вечерней жалобе...

(Музыка: М. Таривердиев, слова: М.Цветаева)

И если ситуация не благоприятствует развитию желаемого сюжета, то это сразу «видно» :

Бирюзовые колечки,
Раскатились по полю-лужку.
Ты ушел — и твои плечики
Скрылися в ночную-мглу.
По шелковой травушке-муравушке
Не сыскать потерянных колец,
Не найти любви моей, забавушки —
Видно, счастью моему конец.

(Музыка: Ф. Герман, Слова: Е. Гребёнка)

Словом, перспектив никаких:
Видно, не судьба,
Видно, нет любви,
Видно, надо мной
Посмеялся ты.
(Музыка: Н. Рудина, Ю. Малышев, слова Е. Сокольская)

И вообще:

Очи черные, очи страстные!
Очи жгучие и прекрасные!
Как люблю я вас! Как боюсь я вас!
Знать, увидел вас я не в добрый час!

(Музыка — Ф.Герман, слова — Е. Гребенка).

Визуалы употребляют много «зрительных» слов: очевидно, ориентироваться, ясность, ослепительная красота, яркое впечатление, розовая мечта, розовые очки, блестящие перспективы, обрисовать, очертить проблему, луч внимания, круг вопросов, серая жизнь, это иллюзии, выявление, следы, траектория и т.п.

Эти люди из тех, кто встречает других «по одежке». Да и сами не скупятся на яркие эффектные обертки — такие, чтобы бросались в глаза и производили на публику должное впечатление:

При шляпе, при машине,
и с брошью на груди
И юбка типа мини с разрезом впереди.
Притягивает взоры волнующий
разрез...
Ах, Черное ты море, ах, белый «
Мерседес»...

(Музыка, слова М. Распутина)

Они могут быстро, с первого взгляда, влюбиться и так же быстро охладеть со второго. О чувствах говорить не любят, вернее, не умеют. Им более свойственно делиться впечатлениями о том, где были, что видели. Они любят интерьеры и предметы, притягивающие взгляд. Обожают в получать в подарок изящные вещицы. «Ага, посмотрим, что тут...». Хотя угодить им в этом бывает сложно. Вероятно, для этого придется изрядно потрудиться:

Отыщи мне лунный камень,
Талисман моей любви,
Над землей, за облаками,
На луне, в любой дали.
...
Подари мне лунный камень...
Подари мне лунный свет...

(Музыка А. Островского, слова И. Кашежевой)

Визуалы-экстраверты предпочитают разглядывать людей и вещи, которые их окружают непосредственно, а интровертам интереснее общее впечатление о пространстве, а потом уже отдельные люди. Поэтому первые очень расстраиваются, когда близкие им люди небрежны в одежде, либо плохо выглядят, а вторые — с трудом переносят беспорядок в помещении. Визуалы ценят дистанцию в отношениях и любят сами устанавливать эту дистанцию. Например, «европейские» комплекты постельного белья с общей простыней и отдельными одеялами для супругов, скорее всего, изобретение визуалов. Кинестетику, для которого телесный контакт с любимым существом — сам по себе высочайшая ценность — такое и в голову бы не пришло. А аудиал вряд ли профессионально занялся бы дизайном. В следующем номере об аудиалах и их песнях.

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

ТЕРРИТОРИЯ ТРАВМЫ

Субъективные заметки о работе психолога в зоне ЧС

Модель травмы

Представим, что некий человек нарисовал на листке бумаги нечто важное и позитивное для себя. Каждый из нас может мысленно оказаться на его месте. Кто-то нарисует дом, кто-то — людей, кто-то солнце и цветы. Словом, листочек станет не просто листочком, а нечто большим. Человека и листок соединит связь, на его поверхности человек выразил в знаковой форме часть своего внутреннего мира. И на листок человек будет реагировать как на некую весть о своем внутреннем. И ожидания человека относительно этого листка, вероятно, будут связаны с такими смыслами как интерес, ценность, доверие, творчество и пр.

А теперь представим, что этот листок оказался внезапно порван на кусочки неким агрессором. Что произошло?

Произошло то, что человек никак не ожидал в отношении своего рисунка. В этот момент человек цепенеет и оказывается в состоянии замешательства. Неожиданное разрушительное событие воспринимается как нечто вне-реальное, чего не должно быть. Перед глазами — кусочки рисунка, который еще минуту назад был целым и нес столько позитивного. Но теперь его нет, он разрушен — причем сам акт разрушения по смыслу «не состыкуется» с содержанием рисунка и творческим порывом. Это несоответствие является одним из фактором, которые трудно осознать человеку, и которое провоцирует то, что я называю «харизмой травмы».

Харизма травмы

Разрушающая сила, которая не связана с содержанием рисунка-жизни. Которая погружает в хаос нарощенное и прерывает внутреннюю приемственность человека. После чего человек ощущает одиночество, беспомощность, дезорганизованность. Чем тяжелее катастрофа — тем больше желание забыть себя.

Пусть это желание сиюминутно — но некоторые поддаются ему, пытаясь таким способом получить быстрое облегчение и выйти из поля невыносимого. Если я забуду, что я нарисовал этот рисунок, если забуду, что вообще умею рисовать — то мне станет легче обесценить потерю рисунка.

Но отказываясь от себя, обесценивая — они получают страх встречи с собой, где-то там и когда-то. Харизма травмы выражается в попытке ослепленного внезапностью катастрофы человека стереть, уничтожить себя. Отказаться от себя — потерять персональное время, бытие и существовать *во вневременном, застывшем ожидании* повторения («нас снова смоет», «все равно все погибнем» и пр). Или даже уничтожить себя — в буквальном смысле (суицид).

Нахождение себя

В результате катастрофы течение событий на определенном участке жизни принимает характер и направленность, которые не зависят от предыдущей истории человека и даже игнорируют ее. Происходит своего рода обезличивание определенного участка жизненного пути — по которому все же надо пройти. Именно здесь помощь психолога продуктивна. Путь от «все вокруг — катастрофа» — до «катастрофа — вот это и тогда». Выбор: продолжать травму или продолжать себя...

Типы случаев по степени тяжести

Человеческий фактор

Активная потеря близких: спасал, был контакт, но не смог удержать. Пассивная потеря: потерял «на расстоянии», был занят своим, прийти на помощь не смог. Запечатление гибели детей, стариков, взрослых. Стрессовое ожидание спасения. Спасли. Сам спасся. Смог спасти семью. Смог спасти семью и соседей. Пережил наводнение в доме. Наблюдал наводнение. Успел выйти из зоны наводнения. Не был в зоне наводнения.

Материальный фактор

Полностью разрушенный дом и имущество, нет сил для восстановления «моего дома — моей крепости». Частично разрушенный дом и имущество, есть силы для восстановления. Сохранный дом.

Объекты работы

Оцепенение, хаос. Травмирующие запечатления. Чувство вины. Забывание себя для облегчения боли. Существование в ожидании худшего. Культ травмы: негатив безусловен (это всегда так будет), радость условна (вот если бы..., то....). Обезличивание. Страх быть.

Задачи работы

Быть рядом. Помочь осознать, пережить то, что стучится в сердце. Десенсибилизировать запечатления при необходимости. Не мешать горевать, оживать времени и причине быть. От продолжения травмы — к продолжению себя. И далее... но не буквально. Как говорит известный батюшка — «умереть нам не удастся!».

Грабля

Интервенция, смысл и ценность которой «понятны» лишь... психологу. «Вам непременно нужна помощь, разве вы не понимаете?». «Сейчас мы поговорим о...» — и далее происходит разговор, нужный только одному. В завершении: «надеюсь, я помог вам, уважаемый психолог...».

Горизонт терапии

Травма имеет фундамент — нечто из предыдущего жизненного опыта, что обусловило форму реагирования на ЧС. Стоит учитывать, понимать связки и удерживать горизонт терапии во избежания терапевтического штопора.

Ядро работы

Терапевтическое подтверждение: то самое «да» настоящему, которое разрушит харизму травмы и оживит время.

Текст (из больничной практики)

Напрямую не связанный с ЧС, но передающий многие моменты, о которых мы говорили.

«Когда со мной это случилось, я не чувствовал боли. Летал как в небесах. Посмотрел на ногу — всю в крови. Врачи думали, что я умру, но я не умер. Потерял много крови, много операций перенес. Но все это пройдет со временем. Главное, чтобы родители были рядом или братья.

Если захотите домой — наберитесь терпения, ждите — этот день придет. Я ждал его четыре месяца. Если вы попадете в подобную ситуацию — лучше проплачьтесь, потому что если проплакаться — вся боль отходит. Больше времени читайте, что-нибудь делайте. Читайте старинные сказки, исторические романы. Когда я лежал в реанимации, мне читали сказку про солдата и дракона. Когда солдат сказал дракону: "я сильнее тебя". Или есть сказка, как герой из камня сделал меч. Также я читал книгу про Трою.

Не теряйте надежду: вы такие же люди, как все. У вас все будет хорошо. Так и будет, и будете здоровы. Если у вас будет боль — закройте глаза и спокойно выдохните несколько раз. Если иногда будете кричать на кого — это нормально, это стресс, лучше прокричаться. У меня тоже такое было — я тоже кричал и хотел умереть. Но потом это все пройдет.

С каждым днем вы приближаетесь к выздоровлению, с каждой минутой и секундой. Надейтесь — у вас все будет хорошо, всего вам наилучшего.

Тимур. 11 лет. (Выражаю искреннюю благодарность Тимуру и его родителям за разрешение публикации текста).

Благодарность

Всем коллегам, кто не остался равнодушным и поработал на совесть в зоне ЧС.

Вениамин Гудимов
психолог, тренер
Москва

Я — это... кто?

Что такое аутентичность

Здравствуйте, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье речь пойдет о том, без чего очень многие вещи в нашей жизни теряют значение. О том, что делает по-настоящему значимым другие, важные вещи. О том, что является, выражаясь метафорически, одной из граней индивидуального смысла человека и в то же время — обязательным условием его воплощения. Сегодня мы поговорим об аутентичности.

Термин «аутентичность» происходит от древне-греческого слова «подлинный». Иными словами, аутентичность — это *подлинность*. Что значит подлинность? Истинность, прямое соответствие, согласованность содержания и формы или работы разных элементов системы (в противоположность несоответствию, рассогласованности). Часто в сходном значении употребляется слово «конгруентность». Мы используем понятие аутентичности в максимально широком базовом жизненном контексте. Аутентичность человека — это его соответствие... самому себе. И вот об этом давайте поговорим подробнее.

Вот рождается ребенок. Часто приходится слышать: «Новый человек пришел в этот мир», — однако акценты можно расставить и по-другому: «Этот человек пришел в новый для него мир». И он тут еще ничего не знает — собственно, он затем и пришел к маме с папой, чтобы они ему объяснили и показали, что и как здесь работает. И, понятное дело, он изначально аутентичен: свои чувства он выражает непосредственно, прямо и сразу. Ведь не будет же младенец плакать, если ему хорошо, тепло, уютно и сытно! И точно также — не будет молчать, если неудобно, больно и голодно или хочется пообщаться. Взрослые смотрят на малыша — и легко определяют по его внешнему виду и поведению, в каком он состоянии: как чувствует себя, какое у него настроение и т.п. Однако по мере того, как малыш набирается жизненного опыта, он, случается, наблюдает весьма себе странные явления. Какие именно — зависит, конечно, от семейной традиции воспитания. Бывает, что в семье принято «делать хорошую мину при плохой игре», молчать о неприятностях и тяжелых переживаниях и даже скрывать физическое недомогание. Бывает и наоборот: принято чаще говорить о «тяготах бытия» и жаловаться, даже если все в порядке — «чтоб никто не сглазил», например. Да мало ли что бывает... И понятно, что подобные явления — это ярчайший пример рассогласованности. Когда человек чувствует одно, а способы выражения этого выбирает, мягко говоря, противоположные. А потом возникает нечто странное: когда мне больно, я смеюсь, когда я счастлива, я плачу, а когда спрашивают «как дела?», нужно обязательно со вздохом ответить «потихонечку», даже если дела идут очень и очень хорошо. Т.е. налицо отсутствие аутентичности. Мы уже писали о том, что у ребенка изначально есть собственное чутье, умение распознавать, что ему нужно, что для него сейчас будет полезно и важно, а что может причинить вред или просто пройдет без толку. И писали также о том, как в некоторых семьях детей учили ориентироваться не на это самое чутье, а на какие-то внешние факторы. Примерно также на изначальную аутентичность, непосредственность, подлинность наслаиваются модели неаутентичного поведения. И поначалу ребенок просто моделирует поведение

родителей, бабушек и дедушек, потом других значимых фигур, демонстрируя эту самую рассогласованность *внутреннего и внешнего*. А потом происходит пренеприятная вещь: человек вообще отучается «слышать» свои чувства, перестает их улавливать, возникает «стена» между чувствами, эмоциями — и поведением.

Я говорю не то, что думаю. Почему-то не проявляю то, что чувствую. Я очень устал от своей одежды, потому что мне в ней неудобно, но она стильная. Моя прическа очень кричащая, а в душе мне хотелось бы, чтобы она была простой. Эта юбка неприлично короткая, но я ее надену, чтобы всем показать, что я крутая. Мне не нравится тренажерный зал, но я должен накачаться побыстрее, чтобы не выглядеть, как слабак. Мне нравится домашняя кухня, но пойду я ужинать в ресторан, где отдыхать престижно. Один из синонимов аутентичности — это цельность. В мировой культуре есть такие образчики аутентичности, как Сократ, Иисус Христос и другие — те, кто оставались собой до конца, невзирая на внешние факторы, которые «предлагали» им измениться и изменить своим идеям. Даже под угрозой смерти. И конечно, были другие, образчики неаутентичности. Такие как Иуда Искариот и прочие персонажи-предатели, чье поведение никак не соответствовало убеждениям, которые они транслировали вовне.

Я — это не я. Я — это бабушка. Я — это Жан-Клод Ван Дамм в фильме «Двойной удар». Меня нет, есть только вселенская пустота. Звучит слегка жутковато. Легко понять, что будет происходить дальше с человеком, который пренебрег частью себя, обменяв ее на пустой, ложный, ничего общего с ним не имеющий образ. Это те люди, которые пытаются задавить свои важные и ценные части и имплантировать вместо них чужеродные элементы, попавшие к ним в процессе родительского воспитания, или почерпнутые из голливудского кинематографа, или в процессе экспансии религиозных течений сомнительного толка.

Я — это я. И конечно, мы с вами осознаем, что в данном предложении речь идет о двух «я», о «я» осознанном и «я» бессознательном. Когда «я» осознанное тождественно и согласовано с «я» бессознательным — это почти и есть аутентичность. Почему почти? Потому что очень важно, чтобы «я» осознанное и «я» бессознательное при этом были еще хорошо организованы. Я — это я. И только я могу осознать и изменить себя так, как это нужно мне, и чтобы действительно стать собой. И естественно, мы с вами прекрасно понимаем, что какие-то изменения *извне* влекут за собой еще больший разлад между осознанным и бессознательным, и как следствие — еще большую неконгруентность. Особенно это хорошо видно на примере подражания современным кинематографическим образам, лишенным связи с реальностью и в принципе — аутентичности. По определению. Потому что никакой подлинности в них нет и быть не может. Потому что это — пустые образы, которые не соответствуют ни одному *настоящему* человеку на земле. И как бы высоко ни прыгал Человек-паук, и как бы Нео ни уворачивался от пуль, образцом аутентичности он служить не может, потому что никакого отношения к реальности он не имеет. Его просто — нет. А вот, скажем, главного героя романа А.Степанова «Порт-Артур» или главного героя романа М.Шолохова «Тихий Дон» легко можно назвать образцом аутентичности. И именно потому, что они имели реальных прототипов среди людей, живших в ту самую эпоху и прошедших те самые события.

Очень много ограничений на аутентичность накладывает современная массовая культура, мода. Поэтому очень важно понять, что путь к аутентичности — это путь, который мы прокладываем, руководствуясь, как компасом, собственными внутренними ориентирами. Человек, который руководствуется чужим мнением и прочими ориентирами вовне, в определенный момент неизбежно понимает, что он, может, и попал в очень интересное место, но место это не его, и чувствует он себя там, очень мягко говоря, неуютно.

И давайте вернемся к разговору о наших детях. А точнее, об их аутентичности. В начале статьи мы писали, что от традиции воспитания в семье зависит, будет или нет ребенок воспроизводить модели, которые разделяют его внутренние ощущения и внешнее поведение. Запреты и давление, которые накладываются на истинные желания ребенка и скрывают их, как мусор, сваленный поверх драгоценного камня. И в чем же тогда наша родительская ответственность? Как сделать так, чтобы ребенок развивался аутентичным? Ответ очень прост и понятен. Нужно самим стремиться к подлинности своих действий и поступков, своих мыслей и чувств. Ведь мы же помним, что дети не слушают родителей — дети моделируют родителей. И если будут аутентичными наши дети, то будут аутентичными наши внуки и правнуки. А это та традиция воспитания, которая стОит того, чтобы ее создать в *своей* семье и передать по наследству дальше.

(При написании статьи были использованы материалы тренинга НЛП 5. «Убеждения» и цикла Творческих мастерских, ведущий — Петр Федорович Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

СТИХИ

Эдвард Зигмунд

Всем хорошего вечера!
Всем до свиданья скорого.
Попутного ветра, не встречного,
В окно распахнутое и незашторенное.

Пусть осенняя свежесть прогонит,
Из комнат уютных август.
Пусть небо дарует довольно
На знойные головы влаги.

Солнечный луч приласкает тополь —
Древо уронит наряд пышный.
На тротуарах листвы вдоволь.
И ночь все раньше ступает на крыши.

До свидания, слышите, добрые!
Сквозняком прошмыгнула к нам осень.
И поступью легкой, оставляя
следы мокрые,
Сентябрь шагает к нам в гости.

Марина Богданова

***

Мне нужно все иль ничего.
Душа и тело — без остатка.
Я не согласна на "ничто",
На "что-то" — тоже не согласна.

Мне — кровь и слезы, бой в крови
И небо звездное в алмазах.
Лишь за собою позови,
Люби меня и раз за разом

Бросай к ногам любовь и страсть,
И сумасшествие, и муки,
Чтобы в огне твоем пропасть
И не свихнуться от разлуки.

Я не хочу, как все, в уют,
В болотце, тихое похмелье...
Мне — мир сейчас. И пусть поют
В аду от зависти сирены!

***

Круговерть бессмысленных вопросов,
Тайные и страстные желанья...
Слезы на подушке, боль прощанья,
Баррикады чувственных торосов....

Мы нагромоздили их без меры,
Заблудились в переулках страсти,
В тупиках забыли наше счастье,
Потеряли... растоптали веру...

И она лежит, нагая и чужая,
Под ногами суетных прохожих.
Грязный, скомканный кусочек кожи —
Моя вера... дышит, чуть живая.

У меня поднять ее нет силы.
Мне одной — зачем все краски мира?
Без тебя хрипит больная лира.
Без тебя — один остался выбор.

***

Моя зеленоглазая нежность,
Мой милый, наивный мачо,
Скучаю. И жду. Надеюсь,
Что чувства твои что-то значат.

Мое зеленоглазое чудо,
Мне так тебя не хватает.
Вернись поскорей оттуда,
Где море рассвет встречает.

Где солнце горит ярче,
День короток, ночь длинее,
Чем здесь, без тебя. Иначе
Я просто осатанею.

Светлана Донченко

Август

Август — непоседа, озорник .
То с грозой в обнимку, то с жарой.
Утром веселится, к ночи сник,
У него свой собственный настрой.
Вот бы — нежной бархатной рукой
Обнимал меня он целый день,
Ночью звёздной ласков был со мной,
Не пугал меня, как Берендей,
Не пускался с ветром в дикий пляс,
Не гремел тревожно под окном.
Зря мечтаю, у него приказ:
Оставаться вечным шалуном!

ЭЛИТА и ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Продолжение, начало в №16 (145) за 2012г.

4. Эстетический вариант. Он основан на соответствии человека определенным вкусам своего времени, что выражается в «красивом» поведении, высказываниях, одеждах, в образе жизни и т.п. В искусстве постоянно ведутся дискуссии о том, должен ли эстетический идеал основываться на идее (когда художественные средства лишь выражают эту идею) или он может быть свободен от

идей — например, «природа и человек сами по себе прекрасны» без какой-либо идеологии.

Если обратиться к тому, как менялись в разных культурах представления о «прекрасном» и «уродливом», то становится понятным, что единого критерия «эстетичного» не существует. Например, когда-то на протяжении нескольких столетий среди знатных особ было очень модным иметь наряды с колокольчиками, (чтобы простолюдины издалека замечали и уступали дорогу), но затем эти колокольчики перекочевали на колпаки шутов... (см. Рат-Вег Иштван, 1996. с 74-75).

Но, поскольку на уровне обыденного сознания важно то, как конкретный человек или представители какой-то социально-профессиональной группы выглядят, эстетический идеал достаточно реален. Часто о человеке как о Личности говорят, ориентируясь на его внешние, декоративные признаки. Но есть и более глубокое понимание природы эстетического, основанного (как уже отмечалось) на какой-то идее.

Здесь возможны варианты, когда человек своей деятельностью стремится улучшить окружающий мир, как это он сам понимает и с помощью художественных средств, включая и «красивые» манеры и весь свой образ жизни, когда он пытается это донести до людей, а люди еще должны понять и поверить, что человек желает им добра.

Но другой вариант может предполагать, что с помощью «красивых» и убедительных средств человек решает свои корыстные задачи, эксплуатируя доверчивость окружающих людей. Многие люди убеждены в том, что «красота спасет мир», что «смех всегда побеждает зло» и т.п. Конечно, это далеко не всегда справедливо. И смех может использоваться для злых дел, например, Христос никогда не смеялся над слабостями людей, но страдал по этому поводу, пытаясь искупить их грех. Смех может быть проявлением слабости и ничтожества человека, когда, например, происходит осмеяние и опошление святынь (см. Карасев, 1996).

Но эстетический идеал совершенства является достаточно распространенным среди большинства людей и, потому, его выделение вполне оправдано.

Дальше логично было бы выделить и этический вариант. Но, как уже было показано выше, во всех приведенных вариантах этическая составляющая является доминирующей. Поэтому, специально выделять этическую традицию в понимании развитой Личности, мы считаем дело само собой разумеющимся. Поскольку любые размышления о личностном росте предполагают выделение вектора «улучшения» Личности, а «лучшее» — это и есть «элитное», то мы возвращаемся к уже обозначенной выше проблеме — проблеме элитарных ориентаций развивающейся Личности. И здесь сразу же возникает вопрос о том, что есть элита, и каковы критерии элитарности. Анализ данного вопроса (см. Пряжников, 2000) показал, что единого понимания «элиты» не существует как на уровне обыденного сознания, так и среди разнообразных ученых.

Например, простые люди могут считать элитой людей, добившихся выдающихся результатов в главном деле своей жизни, чем-то обогативших культуру, сумевших заработать много денег, ставших известными, ведущих эпатажный образ жизни, часто имея для этого немалые средства, сделавших стремительную карьеру и т.п.

Нередко между этими характеристиками существуют большие противоречия. Например, выдающийся художник долгие годы был не признаваем и умер в нищете, а известный политик впоследствии оказывается если не преступником то полным ничтожеством...

Ученые обычно выделяют разные виды элит: политическую, духовную, экономическую, военную, научную, художественную и т.п..

При этом отмечается, что нередко высшие представители этих элит взаимодействуют друг с другом, но иногда начинается и противоборство этих элит. Например, когда на определенном этапе развития общества на первый план выходят проблемы военные, или экономически, или научные... В этих случаях может оказаться так, что прежние элиты утрачивают свои позиции и «падают» в глазах обывателей, а представители других элит (ранее остававшиеся в тени) быстро набирают популярность, соответствующие блага и власть.

Самое интересное в том, что каждый конкретный человек, особенно, ориентированный на общественное признание и карьерный успех, имеет право выбора того варианта, который, как ему представляется, позволит ему быстрее достичь своих целей. Возможны также ситуации, когда человек переходит из одной элитной группы в другую. Например, в России начала 90-х годов немалая часть ученых, осознавших, что на «переходном этапе их труд не востребован», а значит, будет очень слабо оплачиваться, быстро «переквалифицировалась» в бизнесменов, а затем — в политиков или в государственных чиновников...

И все-таки приходится констатировать, что как и в случае с развитой Личностью (и с личностным ростом), ситуация здесь довольно путанная. Ведь даже на последнем примере можно показать, что не все ученые бросили науку и стали «делать деньги».

Хотя некоторая часть ученых и преподавателей вузов, оставшись на научных и преподавательских должностях, стали заниматься вымогательством, участвовать в высокооплачиваемых, но бессмысленных проектах и т.п., т.е. фактически стали «торгашами (бизнесменами) от науки», но это уже другая проблема — проблема их личностного выбора на фоне ничтожных зарплат ученых и педагогов, провоцирующих, (но не оправдывающих!) такие выборы.

И все же, немалая часть ученых и преподавателей сохранила свою преданность науке и образованию, ожидая для себя «лучших времен», когда их труд станет более востребован, лучше будет оплачиваться, когда окружающие смогут сказать о них, что они тоже люди успешные и даже считать их «состоявшимися Личностями». Но как уже не раз отмечалось, на уровне выделения главного критерия элиты остается большая путаница. Это, с одной стороны, позволяет человеку сохранять свободу в своих выборах вектор личностного развития, но с другой стороны, порождает смятение, неуверенность, а иногда и самообман, в случаях неудачного личностного развития.

Часто люди, интуитивно чувствуя фальшь и несостоятельность своих выборов, пытаются успокоить себя сами, находя «обоснование» у различных авторов, пишущих на

данную тему (нередко даже извращая этих авторов). Иногда такие люди приходят к специалистам (консультантам, аналитикам, психотерапевтам), чтобы те, за приличные гонорары как-то успокоили их (помогли взглянуть на проблему «иначе»...). В любом случае, неопределенность критериев личностного развития порождает множество проблем.

Мы ни в коей мере не претендуем на абсолютную истину в понимании сущности элиты. Мы считаем, что у человека всегда должно оставаться право выбора в понимании «достойного» и «постыдного». Мы лишь излагаем свои взгляды, опираясь при этом на взгляды близким нам авторов. Мы считаем, что знакомство с разными точками зрения расширит кругозор человека, заинтересовавшегося данным вопросом.

Попробуем раскрыть сущность элиты на простом примере, взятом из книги О.С.Муравьевой «Как воспитывали русского дворянина»: «В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологов был исключительно грязный общественный туалет. В составе одной из экспедиции на базу должен был приехать потомок древнего княжеского рода. «Мы-то, ладно, потерпим, — шутили геологи, — но что будет делать Его светлость?».

Его светлость, приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную... Это и был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь не стыдно, стыдно жить в грязи».

Суть настоящей элиты в том, чтобы находить и решать проблемы — такие проблемы, которые люди «попроще» не способны не то, чтобы решить, но даже и увидеть. В приведенном примере, «жить в грязи» — многими и не воспринималась как проблема. Такая же закономерность обнаруживается и в общественной жизни. О том, что любое общество, по мере своего развития, накапливает множество проблем, культурологический мусор» («отбросы цивилизации») писали еще такие уважаемые авторы, как М.М.Бахтин и А.Ф.Лосев. Переосмысление этого мусора, (а можно сказать и иначе — опыта культуры), позволяет вывести общество на новый уровень своего развития.

Но возникает вопрос, кто должен разбираться с этим, уже «культурологическим», мусором? Простые люди, воспринимающие окружающий мир как нечто должное и правильное, (соблюдающие законы и выполняющие моральные нормы), часто не способны переосмыслить существующие нормы жизни. И тогда это делают действительно, «лучшие люди» данного общества. Как правило, это делается с большим трудом, поскольку любые попытки изменить существующие порядки пресекаются не только правящими элитами, но и большинством населения, которое пугается любых изменений.

Более того, подлинную элиту часто обвиняют в аморальности, в «революционности», в «некомпетентности» и т.п. И получается так, что любые серьезные попытки как-то по-новому осмыслить и, тем более, изменить ситуацию воспринимаются как что-то «не хорошее», а то и «грязное»... И чем-то это напоминает ситуацию с мытьем уборной, когда настоящему аристократу пришлось немного «замарать» свои руки, ведь иначе убрать нечистоты не получилось бы...

Удивительно, но у дворян одним из самых оскорбительных прозвищ было — «чистоплюй», т.е. «брезгливый», «неженка» (по В.Далю), не способный «замарать свои ручки», а значит, Настоящая элита часто обречена на непонимание и одиночество. И лишь только тогда, когда подлинная элита сделает первый, самый трудный шаг в осмыслении проблемы, найдет убедительные слова, за ней могут подняться и массы.

Но массы («нормальные люди»), в отличие от элиты, всегда ведомые, они поднимаются тогда, когда самая трудная работа, (в понимании проблемы), уже сделана. «Нормальным людям» остается лишь выступить в качестве ведомой силы (не только физической, но и интеллектуальной, производственной, даже эстетической...), а иногда и «пушечного мяса» для реализации чьих-то идей. На этом фоне интересно выделение псевдо-элиты.

По многим своим характеристикам псевдо-элита похожа на людей выдающихся: часто она образована, экстравагантна, эстетична и т.п. Более того, многие реальные общественные (или научные, или художественные, или правовые, или производственные...) проблемы она чувствует. Но что она при этом делает? — Как правило, либо замалчивает, «бежит от проблем», не желая осложнять себе жизнь (например, не желая иметь проблем с начальством, с престижными приятелями, которые не любят обсуждать подобные темы и т.п.).

Либо псевдо-элита начинает извращать эти проблемы, доводя их до абсурда. В этом случае общество, благодаря подобному поведению псевдо-элиты, утрачивает свои ценностные ориентации (моральные нормы, право) и начинает стремительно деградировать.

И надо всем этим — смеющаяся и резвящаяся псевдо-элита. Нечто подобное мы наблюдали в 90-е годы, когда под всеобщее «улюлюканье» разваливалась великая страна. Но напомним, что еще М.М.Бахтин в середине прошлого века провидчески предупреждал, что «карнавализация сознания — предшественница катастроф».

Главная проблема псевдо-элиты в том, что, разрушая (или во многом способствуя разрушению), она ничего не предлагает взамен, или же, ее предложения весьма сомнительны. Например, В России — это были идеи «деидеологизации», «приватизации», «конверсии производства» или «создания класса богатых собственников», которые «насытившись сами, займутся переустройством страны»...

К сожалению, принятие этих идей большей частью нашей интеллигенции как представителей наиболее образованных, «в чем-то «лучших» наших сограждан, показывает, что подлинной элиты как реальной общественно-политической (и тем более, как духовной) силы в России на сегодняшний день нет. Но есть яркая, эффектная, самодовольная псевдо-элита.

Заметим, что в последнее время делается все больше попыток осознать эту проблему — проблему отсутствия в стране настоящей элиты, подлинной интеллигенции.

Проблема «элитарных ориентаций развивающейся (или самоопределяющейся) личности» выводит нас в область поиска новых смыслов человеческого развития. Ориентация на поиск лучших образцов личностного развития не предполагает окончательный ответ на вопрос, что есть «элита» и каков «критерий» состоявшейся личности. У каждого человека сохраняется право на нахождение своего варианта личностного развития. Но при этом иногда, т.е. хотя бы иногда, особенно, в ответственные периоды своей жизни (или жизни страны) вспоминать (иметь в виду) и образцы, которых размышляли и которые особо выделяли наиболее авторитетные мыслители человеческой культуры...

Самое печальное, когда этот сложнейший поиск превращается в милую околонаучную, эстетизированную «трепню» на различных консультациях и группах-тренингах, на фоне реальных нерешенных проблем деградирующего общества.

Пряжников Николай Сергеевич
докт. пед. наук,
профессор ф-та психологии МГУ
г.Москва

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

Лекарство от стресса

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Мы подвергаемся стрессу по множеству причин. Стресс поджидает нас везде: в семье, на работе, в транспорте, на улице и т.д. Мы словно бабочки попадаем в его ловко расставленные сети. И зачастую, стрессовые ситуации повторяются, как какой-то жуткий сценарий неизвестной пьесы: скандальная соседка по лестничной площадке; продавец, общитывающий из раза в раз; вечно недовольный начальник, делающий необоснованные выговоры; конфликты на работе, саботаж, интриги и т.д. И мы вынуждены менять работу или место жительства, но ситуация повторяется снова и снова, меняются лишь действующие лица.

Стресс накапливается, и тогда на помощь приходит реклама. С экранов телевизоров, радио и баннеров нам предлагают панацею от стресса, препараты, отпускаемые без назначения врача каждому, кто испытывает стресс.

А что такое стресс? Каковы причины его появления, что является пусковым механизмом его возникновения? Как сделать так, чтобы больше не стрессовать на повторяющиеся события? Как вообще избавиться от этих повторений? Стоит ли разбираться и копаться в прошлом, ища ответы на возникающие проблемы в настоящем, когда есть чудесные лекарства от стресса. И действительно, мы так привыкли к таблеткам, что зачастую сами не хотим что-то менять в своей жизни, всецело полагаясь на чудодейственное медикаментозное средство. Заболела голова, мучает бессонница, сдают нервы — выпей таблетку и все пройдёт! Не помогла? Выпей другую таблетку! А если и эта не помогла, тогда есть ещё таблетки и ещё. Ведь что-то да обязательно поможет.

Существуют люди, для которых элементарная мысль о том, что нет под рукой нужного лекарства, приводит в ужас. Хотя они не считают себя зависимыми. Кинезиология объясняет это как модель болевого поведения «Уверенность в лекарствах». Болевое поведение, как вторичная выгода, мешает нам увидеть другой выход, другой способ решения проблемы. Мы как карусельные лошадки, все время мчимся по кругу, не пытаясь разобраться в причине возникновения боли, тревоги, бессонницы. Проблема лишь в том, что у всех медикаментов есть одно незаметное побочное действие — привыкание. И если вначале, чтобы перестать нервничать, избавится от головной боли или уснуть нам достаточно 1-2-х таблеток средства от стресса или боли, то через какое-то время этих таблеток становится недостаточно, и чтобы вновь обрести успокоение или заснуть, требуется увеличить дозу принимаемого препарата. А ещё через время, этот препарат и вовсе престаёт оказывать своё действие и тогда, реклама нам предлагает что-то новенькое. И мы снова начинаем свой путь поглощения медикаментов. Так продолжается очень и очень долго, с разной периодичностью. Но все равно, мы как реагировали на соседку, так и продолжаем реагировать; как доводил нас руководитель до нервного срыва, так и доводит; как оставались проблемы в семье, коллективе, в бизнесе, так и продолжают оставаться. И тогда, единственное, что мы можем, это спасаться бегством, ища новую работу, друзей, место жительства или обороняться и нападать, видя во всех и во всем угрозу нашему существованию. Этот порочный круг, кинезиология объясняет как модель другого болевого поведения, а именно «Хождение по докторам». Здесь речь идёт о вечном поиске панацеи, будь то действительно доктор, или лекарства или ещё что-то, что по-нашему убеждению, могло бы избавить нас как волшебная палочка, в одночасье, от проблемы. Но этого не происходит и тогда, мы разочаровываемся снова и снова, мы обречены на поиск исцеления. Чтобы мы не делали, все повторяется. Мы пытаемся сменить лишь декорации, а сценарий жизненной пьесы остаётся неизменным. Ведь за всем этим мы забываем о том, что источник исцеления находится внутри нас.

Наше тело — это храм, который мы строим и разрушаем всю жизнь. Каждый кирпичик этого храма наделён мудростью многих поколений наших предков. Наш организм способен исцелять себя сам, он знает ответы на все вопросы, беспокоящие наш разум. Он говорит с нами, но мы не хотим его слушать, да и не умеем. Единственный язык, который мы можем понять — это язык боли. И тогда наш организм начинает говорить с нами на языке боли, но и его мы научились игнорировать, заглушая с помощью лекарств: спазмолитиков, болеутоляющих, успокоительных и антидепрессантов. Ведь нет ничего проще, чем принять спасительную таблетку. Гораздо сложней разобраться в первопричине возникновения боли, волнения, раздражения, бессонницы — стресса. Понять, о чем пытается сказать наш организм. Услышать своё собственное тело.

В кинезиологии есть замечательные упражнения, которые можно сделать самому и я бы хотела поделиться ими с вами. Эти упражнения позволяют осуществить диалог со своим организмом, услышать самого себя и восстановить внутреннее равновесие. Понять, что действительно происходит с нами в моменты, когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт. Вот некоторые из них:

- Устройтесь поудобней. Положите одну руку на лоб, другую — на затылок. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Настройтесь на внутренний диалог с самим собой. Задавайте себе вопросы: Что со мной происходит? Что я сейчас чувствую? Что вызвало у меня данную эмоцию? Что именно мне неприятно и вызвало дискомфорт? Дышите, не задерживайте дыхание. Через некоторое время, благодаря активизации зон коры головного мозга (лобной и затылочной) происходит осознание и рассеивание стресса. Сами собой начинают приходить ответы на волнующие вопросы, медленно исчезать вызывающий дискомфорт негативный образ человека или ситуация, которые ещё недавно лишали эмоционального равновесия, теряют свою остроту и болезненность. Повторяйте это упражнение всегда, когда чувствуете волнение, страх, беспокойство или когда не можете заснуть.
- Медитация «Заземление». Это упражнение можно выполнять в тишине или включив приятную медитативную музыку.

Сядьте поудобней на стул или на пол, а лучше вообще лечь. Положите одну руку на лоб, другую на затылок и закройте глаза. Дышите медленно и глубоко, считайте от 10 до 1 пока не почувствуете полное расслабление. Включите своё творческое воображение.

Мысленно представьте, что к основанию вашего позвоночника прикреплён длинный провод или шнур, который уходит через пол глубоко в землю, к самому центру, к ядру. Если хотите, можете представить, что это корень дерева, глубоко вросшийся в землю. Дышите! Не забывайте о медленном и глубоком дыхании — вдох и выдох.

Теперь представляйте, как энергия земли поднимается по этому проводу, проходит через ваши ступни, разливается по всем частям вашего тела: ноги, руки, туловище, шея, голова. Через каждую клеточку вашего тела, через каждую мышцу, ткань, орган. И наполнив своей энергией, выходит наружу через макушку головы. Представляйте это до тех пор, пока вы сможете явно это почувствовать. Дышите! Теперь представьте, как космическая энергия втекает в вас через макушку, проходит через тело: голову, шею, руки, туловище, ноги. Через каждую клеточку вашего тела, через каждую мышцу, ткань, орган. И наполнив своей энергией, выходит наружу по вашему проводу через стопы и уходит в землю. Почувствуйте, как оба эти потока, идущие в противоположных направлениях, гармонично перемешиваются в вашем теле, наполняя его своей энергией.

Эта медитация поможет вам поддерживать эмоциональный баланс, который усилит ощущение спокойствия и гармонии.

- При сильном приступе волнения и тревоги вам поможет это упражнение. Закройте двумя пальцами (указательным и средним) правую ноздрю, а левой ноздрей сделайте вдох и задержите дыхание. Вдыхая, представьте, что ваши лёгкие наполняются живительной силой и молодостью, спокойствием и благодатью, энергией мира. Эта энергия проникает в каждый орган вашего тела, каждую мышцу, каждую клеточку. Потом, переставьте пальцы на левую ноздрю, закройте ею и резко выдохните через правую. Выдыхая, представьте, что из вашего тела: из каждой клетки, мышцы, ткани и органа выходит тревога, волнение, гнев, страх — все, то, что мешает вам быть спокойным и гармоничным. Затем снова закройте правую ноздрю и сделайте вдох левой. Повторить это упражнение 3 раза. После этого поменяйте направление вдоха и выдоха — вдыхайте правой, а выдыхайте левой ноздрей, представляя все то, что описано выше. Также проделайте это упражнение 3 раза. Эта релаксационная техника поможет нормализовать баланс электролитов в кровяном русле и привести в равновесие внутреннюю энергию.
- Положите одну руку на лоб, другую — на затылок. Закройте глаза. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Представьте, что вы вдыхаете чистый, исцеляющий воздух, наполненный ароматом прекрасных роз, свежескошенной полевой травы и цветов, гречишного мёда, акации, цветущей яблони — любой образ, который вызывает у вас чувство спокойствия, защищённости и умиротворения. Возьмите образ из детства, кода вы испытывали все эти чувства. Представьте, что этот воздух наполняет ваши лёгкие и оттуда, по артериям и капиллярам разносится по всему телу. Выдохните весь воздух так, будто пытаетесь задуть пламя свечи. Представьте его себе и задуйте. Задувая, прочувствуйте, как вы высвобождаете своё тело от негативных эмоций и чувств, вызывающих стресс. Повторите это упражнение несколько раз.

Используя различные упражнения, кинезиология помогает рассеять негативные эмоции, вызывающие стресс. С помощью мышечного теста кинезиолог общается с телом клиента и получает от него всю необходимую для восстановления эмоционального равновесия информацию и не более того. Ведь наш организм лучше знает, что ему надо, нежели кто-то другой.

Кинезиолог выступает в роли проводника в таинственный и неповторимый внутренний мир клиента, бережно относясь к его чувствам и эмоциям. Словно переводчик, кинезиолог общается с мудрейшим организмом клиента на языке тела, а не боли, такой привычной и понятной. Кинезиолог не даёт волшебных таблеток и инструкций к действию. Он лишь рассеивает стресс, который мешает жить нормальной и полноценной жизнью, наслаждаться каждой минутой своего пребывания в этом мире. Ведь мы не можем изменить случившееся, это не в наших силах. Но мы можем изменить наше отношение к этому событию, посмотрев на него другими глазами, без стресса.

Начните доверять своему телу, слышать и понимать его и тогда вам не понадобятся дорогостоящие лекарства и привычные состояния бегства или нападения.

Я желаю вам любви, процветания, здоровья и гармонии в вашей жизни!

Наталья Походилова
психолог-кинезиолог,
консультативный член ППЛ
г. Краснодар

СТИХИ

Светлана Донченко

Ещё раз о любви...

В тихом летнем саду, на скамейке зелёной
Под раскидистым клёном сидел старичок,
Симпатичный такой, сединой убелённый.
Прикрывал его плечи льняной пиджачок.
Томик Чехова рядом лежал приоткрытый,
Да, дремала собачка, прижавшись к ногам.
Он светился, весь солнечным
светом залитый.
Источая тончайший вокруг фимиам.
Старичок был знакомый. Встречались
с ним часто.
Он при встрече изысканно шляпу снимал.
Только взгляд у него был всегда
безучастный
И казалось, от жизни он сильно устал.
-Рад приветствовать Вас!
Вы...садитесь-садитесь.
И коляску с младенцем поставьте в тенёк...
Ну, Мадонна, теперь старику улыбнитесь,
Отдыхайте, пока спит Ваш милый сынок.
Берегите его...Дети — счастье большое!
Моего...уже нет. ... А вот я всё живу...
Что поделать, давно в небесах я душою,
Только всё по волнам этой жизни плыву.
-Знаю Вас так давно, Вы один и один...
А, жена Ваша?- он посмотрел очень живо.
-Двадцать лет её нет. ...
Как же был я любим!
И её я любил пылко, нежно, красиво!
Только все двадцать лет она рядом всегда...
И сейчас она здесь, вместе с нами...Я знаю!
Это наш с нею сад! Мы ходили сюда.
Если б знали Вы, как я его обожаю...
Его взгляд в бесконечности где-то остался.
Тишина зазвенела и ветер запел.
Старичок мой с любимой
своею встречался...
Только я на скамейке была не у дел...

Людмила Кочеткова

Я хочу подарить тебе море...

Я хочу подарить тебе море,
Я хочу подарить тебе небо!
Там душа моя с ветром встречалась,
Но в цепях вдруг твоих оказалась.

Я хочу с тобой встретить рассветы,
Только в мыслях мечтаю об этом.
О любви говорит моё сердце,
Но лишь часть всего ви
дишь ты — терцию.

О Великая Музыка, где ты?
Где ушедшие с кем-то рассветы?
Я хочу подарить тебе море,
Я хочу подарить тебе небо!

Но любовь? — дуновение ветра,
Сон несбыточных грёз...
И дарю я любовь тебе эту,
Мне ж на память — немножечко слёз.

Я хочу подарить тебе море,
Я хочу подарить тебе небо!
Эта песня о чувствах поэта,
Эту песню дарю я тебе...

Когда ты вспомнишь обо мне

Когда ты вспомнишь обо мне,
Мой образ в тот час оживёт,
И в облаках, в волшебном сне,
Как в сказке совершу полёт.

Я заберу тебя с собою,
Чтоб в поднебесье полетать,
И в этот миг твои мечты
Смогу как ангел охранять.

Я покажу тебе: просторы,
Долины, горы и моря,
И всё, что так чарует взоры,
Где вся в мечтах душа моя.

Ты с нею обретёшь свободу
И прочь отбросишь суету.
Не бойся, лишь на миг природа
Позволит выбрать всё, что закажу.

А закажу тебе я звёзды.
Там, среди многих есть моя!
Она сверкает, между прочим,
Сегодня только для тебя.

И ты поймёшь, что как же мало
Прожили мы на свете лет!
Чтоб стать звездой, лишь для начала,
Мы свой должны оставить след.

А на земле оставить память
И след далёкой той звезды.
А кто захочет, тот помянет,
Без грусти, радости, слезы.

На волнах летней поэзии...

Поэтический вечер «Наполним солнцем каждый звук» прошел 29 августа 2012 года в стенах Центра психологии и бизнес консультирования «Логос». На мероприятии присутствовали ветераны (Владимир Нагорный, Людмила Кочеткова), поэты, многократно публиковавшие свои стихи в сборниках и альманахах (Олег Колмычок, Елена Мягкова, Светлана Донченко) и молодые поэты (Иван Фиалковский, Эдвард Зигмунд, Людмила Мурашова и др.). Среди приглашенных талантов была известная краснодарская поэтесса с ограниченными возможностями Наталья Бедная. Она порадовала гостей вечера чтением своих лучших произведений и преподнесла в подарок Инне Силенок книгу авторских стихотворений. Настоящим открытием вечера было авторское исполнение стихов о любви поэтессой и журналистом Мариной Богдановой.

Тема поэтического вечера звучала как «Прощание с летом». Лазурные солнечные деньки подошли к концу, но стихотворения краснодарских поэтов от этого не потеряли красок. Не переставая, лились ностальгические строки о морских волнах, птицах, беспечности. Инна Силенок поддерживала это лирическое настроение пением и игрой на фортепиано. Кстати, открыла вечер премьера её романса в авторском исполнении под собственный фортепианный аккомпанемент «Не вспоминай меня при всех» на стихи Виктора Деревянко, уважаемого поэта, члена Союза писателей. «Я пригласила на этот вечер не только тех, кто сочиняет стихи, но и всех, кто любит поэзию, — рассказывает Инна Казимировна, — талантливейшим молодым поэтам необходимо обмениваться опытом и настроением со зрелыми мастерами пера. Ведь счастье создается в творчестве — когда люди вместе зачитывают любимые строки под волшебные звуки живой музыки. Проект «Единство поколений» призван устранить пропасть между поколениями, чтобы молодежь и люди зрелого возраста понимали друг друга, находясь в общем творческом порыве».

Вечер позволил также взглянуть с иного ракурса на людей политики. Депутат Владимир Терюхов после завершения мероприятия поделился впечатлениями: «Современное общество, к сожалению, нуждается в повышении уровня культуры: в городе крайне мало читающих, а уж тем более, пишущих людей. Радует, что среди членов и сторонников Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» немало самобытных авторов, которым есть что представить на суд читателей. Общая поэтическая атмосфера захватывает — мне было приятно прочесть пару стихотворений для благодарной публики». Владимир Евгеньевич в этот вечер тоже читал свои стихи о любви и смыслах.

На вечере звучали не только стихотворения собственного сочинения — расслабившись в теплой поэтической атмосфере, гости припомнили любимые строки Пушкина, Есенина, Марии Петрвых, Марины Цветаевой. Оксана Таранец и Инна Силенок исполнили несколько песен и романсов под фортепианный аккомпанемент двухголосием. И через некоторое время уже все гости с удовольствием подпевали им, вспоминая любимые песни из кинофильмов и романсы. Неформальный вечер при свечах завершился дружеским чаепитием: с горячим ароматным напитком, конфетами и пирогами.

Незаметно, качаясь на легких волнах летней поэзии, гости вечера приблизились к полуночному часу. Подводя итоги мероприятия, Ирина Силенок напомнила, что поэтические вечера служат подготовкой для проведения фестиваля творчества «Пою тебя, моя Кубань», который намечен на День народного единства в ноябре этого года.

Анастасия Беседина

ПСИХОЛОГИЯ БИЗНЕСА

15 ОСНОВНЫХ ОШИБОК ПРИ РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ

1. Пропускаете этапы установления контакта и выявления потребностей. Начинаете общение с презентации продукта.

Очень важно соблюдать очередность этапов продаж. Не спешите начинать презентацию продукта, даже если об этом вас просит клиент. Если вы еще не успели вступить с клиентом в контакт и выяснить его потребности, вернитесь к этим этапам.

2. Неправильно распознаете потребности клиента и преждевременно говорите о достоинствах продукта.

Если вы невнимательно слушаете клиента, торопитесь, не используете уточняющие вопросы, то вам будет крайне трудно распознать потребности клиента. В результате вы будете говорить о выгодах товара, которые совсем не будут нужны клиенту. Вы не сможете убедить клиента приобрести товар.

3. Осуществляете презентацию продукта по одному шаблону, не опираясь на потребности клиента.

Предположим, однажды вы совершили очень удачную продажу, сделали высокий чек. Вы запомнили, как вам это удалось, и теперь используете этот подход в качестве шаблона при работе со всеми клиентами. Не удивляйтесь, если в большинстве случаев у вас не получится повторить тот удачный опыт. Ведь каждый клиент индивидуален и потребности у всех разные, даже если клиенты покупают одну и ту же вещь.

4. Осуществляете презентацию, используя технические характеристика, а не выгоды для клиента.

Приведу пример, вы продаете кроссовки, которые имеют множество технологий. Во время презентации начинаете клиента засыпать множеством характеристик товара, непонятными названиями технологий. В результате клиент только запутается. Научитесь переводить характеристики товара в выгоды, которые клиент получит, приобретая данную модель.

5. Не умеете бороться с возражениями. Отступаете при первом же возражении.

Очень многие продавцы, как только сталкиваются с первым возражением, опускают руки и прекращают бороться за клиента. Когда клиент возражает — это еще не значит, что он не хочет покупать. Это всего лишь означает, что клиент хочет узнать больше. Клиент ждет, что вы избавите его от сомнений, и поможете принять решение.

6. Боитесь перейти к этапу завершения сделки.

Очень часто, продавцы так увлекаются презентацией, что совсем упускают момент, когда клиент уже готов совершить покупку. Будьте внимательны к словам и действиям клиента, иначе он может передумать.

7. Бросаете клиента, сразу после совершения сделки.

Еще распространена такая ситуация, когда вы бросаете клиента, как только кассир выбил чек, считая, что на этом работа продавца окончена. Не допускайте подобной ошибки. Поддержите клиента, скажите о том, что он сделал замечательный выбор. Оставьте клиенту свои контактные данные. Проводите его до выхода.

8. Много говорите, мало слушаете.

Это происходит в том случае, когда вы недостаточно владеете навыками активного слушания. Не торопитесь. Внимательно слушайте клиента. Дайте ему возможность высказать свои желания и опасения. Только тогда ваше общение будет эффективным.

9. Вступаете в спор с клиентом.

Многие полагают, что в споре рождается истина. Данное утверждение абсолютно не относится к общению с клиентом. Как только вы начинаете спорить с клиентом, вы сразу показываете свое неуважение к нему. Клиент начинает думать, что вы его не хотите услышать, что считаете его глупцом.

10. Слишком акцентируете внимание клиента на цене, полагая, что она имеет определяющее значение.

Безусловно, для некоторых клиентов цена играет решающую роль. Но даже при работе с такими клиентами вы должны опираться в первую очередь на выгоды, которые клиент получит, приобретая товар. В 90% случаев клиент будет готов заплатить больше, чем изначально планировал, но только при условии, что вы его убедите в пользе приобретаемого продукта.

11. Засыпаете клиента объемом информации. Выдаете клиенту всю информацию, что знаете.

Эту ошибку часто совершают продавцы, которые хорошо знают товар. Им просто не терпится блеснуть своими знаниями. Но зачастую, клиенту достаточно всего несколько аргументов, чтобы принять решение. Не нагружайте его лишней информацией.

12. Сильно торопите события.

Думаете, что уже все поняли о клиенте и его потребностях, а на самом деле не поняли даже половины того, о чем вам хотел сообщить клиент. Не переходите на следующий этап продаж, прежде, чем не выполните все задачи предыдущего.

13. Вешаете ярлыки. Оцениваете клиента по внешнему виду.

Никогда не судите о клиенте по его внешнему виду. Внешний вид может вам кое-что подсказать, но ни в коем случае не является определяющим. Человек может быть бедно одет, но это никак не говорит о его платежеспособности. Помните фильм «Красотка» с Джулией Робертс? Там приводят отличный пример того, как продавец прокололся, повесив ярлык на главную героиню.

14. Льстите.

Никогда не путайте умело сказанный комплемент и грубую лесть. Клиент всегда заметит неискренность и отличит лесть от комплемента. Желая продать костюм, вы может сказать: «Ах! Как он вам идет». Но если на самом деле вы слукавили, то вы просто потеряете доверие клиента.

15. Употребляете уменьшительно — ласкательные слова.

Когда вы говорите туфельки, ботиночки, носочки, платьице, свитерочек и т.д., вы приуменьшаете достоинства товара. Конечно, есть люди, которым это даже нравится, но таких людей очень мало. Подобные выражения могут подойти к детским товарам и то не ко всем. Особенно это режет слух, когда подобное произносится при общении с солидным мужчиной. Употребляя подобные слова, вы как будто извиняетесь, боитесь, что клиент вам откажет.

Старайтесь избегать этих ошибок. И тогда ваши продажи станут намного эффективнее.

Анастасия Власенко

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

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

21-24 сентября 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

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

26 сентября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ К УСПЕХУ И ЭНЕРГИИ

17 октября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ В БИЗНЕС

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

Маргарита Чен

Во весь «Логос»

20-23 сентября 2012г.

Кинезиология 7 часть Взаимоотношения в опасности

21 сентября 2012г.

Кинезиология Самореализация

с 27 — 30.09. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

28 октября 2012г.

Кинезиология Ревность — зависть

29.11. — 01.12. 2012г.

Кинезиология Точки тела — боль и понимание

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

Стоимость участия 5400 руб.
Место проведения г. Анапа санаторий "Кавказ"
Стоимость проживания и питания в сутки с человека — 800 руб.

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»

1-30 сентября — Работа над социальным проектом «Город без сирот»
8 сентября — Тренинг «Мое время» (тренинг для трудных подростков и презентация клубов по месту жительства)
22 сентября — Круглый стол «Чужих детей не бывает»

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1-30 сентября — Работа над социальным проектом «Город без сирот»
8 сентября — Тренинг «Мое время» (тренинг для трудных подростков и презентация клубов по месту жительства)
22 сентября — Круглый стол «Чужих детей не бывает

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