

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

> Nº 18 (147) среда 26 сентября 2012 г.

CELOTHA B HOWESE

Человек в чрезвы-

чайной ситуации.

Из опыта работы

психолога (Крымск,

июль-август 2012 г.)

стр.2

Аудиалы

ПЕСНИ

СЕНСОРНЫХ

CUCTEM

стр.3

Темп речи аудиала не-

сколько медленнее, чем у визуала, и речь его ритмичнее. В интонациях

присутствует собственная

В экстренных ситуаци-

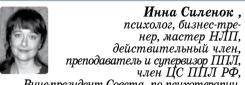
ях особенно важно трезво

оценить задачи, которые

могут быть решены в ходе

терапии, а какие на данном этапе лучше не трогать.

## Психология успеха



Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, Главный редактор газеты «Золотая Лестница».

орогие наши читатели! Перед вами праздничный номер газеты «Золотая Лестница». Сегодня нам исполнилось 6 лет. Шесть лет мы выходим два раза в месяц и публикуем материалы о творчестве и отношениях, о поиске своего пути и выборе профессии, о радости материнства и сложностях, возникающих у родителей в процессе воспитания детей. Мы пишем о любви и взаимопонимании, о мире с самим собой и внутреннем мире человека. Мы рассказываем о том, какие психотехнологии при помощи каких инструментов помогают решать жизненные задачи и разрешать психологические проблемы. Мы предлагаем вашему вниманию прямые советы и метафорические приемы, мы публикуем стихи

Петр Силенок, к.п.н, психотерапевт единого реестра профессиональных пси-хотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор  $\Pi\Pi \Pi$ , член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос». и прозу. Мы сотрудничаем с более чем ста авторами из нашей страны и ближнего зарубежья. И мы гордимся тем, что вы столько лет с нами неизменно.

достижениями и трудностями. И мы об этом пишем. Пишем, вкладывая все свои знания, душу и любовь. Любовь к своей профессии и городу, в котором Нам приятно, что нас читают специалисты — психологи, психотерапевты, листы — психологи, психотераневали педагоги, юристы, врачи, а также студенты и домохозяйки, пенсионеры и руководители предприятий различных сфер деятельности. Мы интересны политикам ти. Мы интересны политикам и бизнесменам, молодежи и старикам, «физикам» и «лирикам», — ведь каждый из нас хочет чувствовать себя счастливым и

успешным, приходить домой и на работу в прекрасном настроении, строить долгие, прочные взаимоотпрочные взаимоот-ношения с коллега-ми и друзьями. Мы все хотим любить и быть любимыми, радоваться успехам близких и делить-ся с ними своими

свои знания, душу и любовь. Любовь к своей профессии и городу, в котором живем. Любовь к людям и истине, которая иногда становится доступной именно благодаря тому, что мы пишем о главном для себя. Мы находимся в постоянном диалоге с нашими читателями. Мы получаем письма и отвечаем на них, и часть наших читателей тоже становятся авторами нашей газеты. Если считать год ступенькой «Золотой Лестницы», ведущей к творчеству, развитию, самореализации, пониманию себя и важных жизненных законов, то мы вместе с нашими читателями сейчас на

шестой ступеньке. И нам бесконечно радостно то, что перед нами бесконечная «Золотая Лестница», идуднем рождения з ecm huya

> красоты, свободы, спокойствия, гармонии и бесконечной радости бытия и счастья жить полноценной жизнью. Вторая пресуппозиция отражает

и счастью!

непреложный факт катастрофического дефицита «персонального рая на Земле». Это неизбежно выражается в маяте и неприкаянности, суетливой тревожности и бесконечной спешке. Как будто можно убежать от самого себя из этого «дефи-цитного» состояния! Иногда возникает иллюзия, что всё-таки возможно и реально восполнить «дефицит счастья бытия дома». Субъект развивает немыслимую активность в стремлении получить социальный успех — должность и место в желаемых верхних этажах социальной

социального успеха, наивно полагая, что

альному успеху оказывался «на пороге

собственного дома», обретал ощущение

вожделенного покоя, свободы и счастья. Не могу сказать, что это невозможно, думаю даже, что, по идее, социальный

успех как раз и должен был бы открывать

возможность личного счастья! Полагаю,

что Мудрость, если она приходит как ес-

тественного следствие опыта преодоления

трудностей на пути социального успеха, и

есть то искомое надёжное системное усло-

вие, гарантирующее субъекту в конечном

итоге обнаружение «дороги к себе домой».

ализации и профессионализации, «со-

циальной вертикальной мобильности»

очень многие не просто не обретают

свою Мудрость, но вообще теряют разум

Многие «субъекты престижных соци

альных должностей и ниш» становятся

Странно только, что на пути соци-

Редко кто, однако, на пути к соци-

«статус и есть сам человек»...

### о главной составляющей всех видов и разновидностей наших устремлений и мотивов. Суть сил, которые движут нами практически во всех случаях — это глубинное и, в общем - moбезотчётное желание «вернуться к себе домой». Когда субъект оценивает перспективы такого возвращения как туманные и неопределённые, у него возникают различные проблемы, в том числе и со здоровьем.

Занимаясь психотерапией вот уже

четверть века, я могу ответственно судить

Эта идея о главном желании жизни содержит в себе две пресуппозио том, что где-то в ции. Первая — Бессознательном каждого из нас есть ре-

### щая вверх, сверкающая на солнце и зовущая вперед и вверх к новым достижениям. знаниям, пониманиям

«Моя крошка свет в окошке»: Еще раз о стратегии «ухода в ребенка»

Чаще всего такое поведение встречается у жен-щин, мам или бабушек, которые по неким обстоятельствам воспитывают внуков, и выражается оно в том, что женщина полностью центрируется на ребенке — в ущерб другим сферам своей жизни. стр.4



Повышлем СНМООЦЕНКУ и Уверенность В СЕБЕ

Вспомните своё детство часто ли вас хвалили? А ругали? Родители, дедушки бабушки, воспитатели в детском саду, учителя в соседи и т.д. они сыграли немаловажную роль в формировании нашей самооценки. стр.5

### ВНИМАНИЕ! ГАЗЕТА

### «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА» объявляет подписку на 2-ое полугодие 2012 года

начиная с ноября месяца стоимость — 41 руб.10коп. Подписная цена на месяц — 21руб.10коп.

Полписной инлекс: 52156

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

# иерархии. Многие завидуют субъекту

Яне занимаюсь разгадыванием и интерпретацией снов, так как сон, как мне представляется, загадкой не является. Во всяком случае, так называемая «явь» содержит в себе «загадок бытия» отнюдь не меньше, чем сон. Сон — это «произве-дение искусства» нашего бессознательного. И именно в таком качестве и должен восприниматься каждым из нас. То есть важно жить знаковым содержанием сна впечатлениями от этого «произведения» и пользоваться этими впечатлениями как способом получения доступа к актуализировавшимся возможностям.

Сон — это одно из состояний, когда мы оказываемся «на пороге собственного дома». Это — то пространство, куда мы попадаем, как бы возвращаясь к чему-то важному очень значимому и дорогому. Сон — это способ обращения к некому сверх ценному мета содержанию содержанию о том, откуда мы и где находится то место, которое я называю «своим домом». Как сказали бы исследователи в области психологии сон — это причудливый путь к Самости, к Онтосу, к собственной Аутентичности, личному Эволюционному Проекту....



МОЛОДЕЖНЫЕ ПОЛИТИЧЕСКИЕ ДЕБАТЫ В РЕЖИМЕ СВОБОДНОГОМИКРОФОНА

Международный демократии был учреждён связи с принятием 1997сентябре года Межпарламентским союзом Всеобщей декларации о демократии. стр.7



альное знание о «собственном доме». Это знание не является рационалистичным и не поддаётся словесному описанию. Это знание есть комплекс кинестетических и образных впечатлений и, как я полагаю, — запечатлений о состояниях подлинности своего существования в форме

чрезвычайно «важными персонами», с которыми другим людям стоит обра шаться посредством особого ритуала Использование в кине-

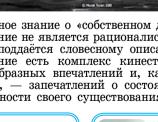
Наложение узоров из камней и драгоценных кристаллов это самые новые и в то же время самые старые методы из арсенала работы со здоровьем.

стр.6



APNHA

Она зашла в кабинет вместе с бабушкой. Села на краешек стула, съежилась и посмотрела на меня такими ясными и, совсем не детскими, глазами.



DAKS CUVI

стр.6

Плывя по океану жиз

ни, все мы: и белеющие

одинокими парусами, и

составные части могучих флотилий в свой час стал-

киваемся с бурей — бурей

эмоший.

зиологической практике кристаллотерапии в оздоровлении организма

сегодня много дела: Надо память до конца убить, Надо, чтоб душа окаменела, Надо снова научиться жить.

А. Ахматова «Реквием» Адекватная постановка цели консультации или краткосрочной терапии всегда, а особенно, в чрезвычайной ситуации (далее — ЧС), является залогом проводимого успешности мероприятия. В экстренных ситуациях особенно важно трезво оценить задачи, которые могут быть решены в ходе терапии, а какие на данном этапе лучше не трогать. Психологическая работа в рамках ЧС имеет свою специфику. Эта специфика обусловлена возникновением в период после катастрофы особых системных явлений, определяющих структуру измененного состояния сознания, формирующих атмосферу, психологическое состояние и способ жизни людей в ситуации ЧС.

Факторами, определяющими структуру измененного состояния сознания после катастрофы, в первую очередь являются:

1. Психологическая конституция субъекта, на которую в рамках предлагаемой терапии мы повлиять не можем, но нам необходимо ее учитывать, поскольку во многом она определяет состояние человека в ситуации катастрофы.

2. Непосредственно связанная с предыдущим фактором субъективная оценка человеком степени пережитого горя.

3. Стадия «работы горя», на которой субъекту оказывается психологическая

помощь.
4. Наличие и характер «партнерских» отношений между личностью и государством.

Сложность процесса терапии заключается в том, что в каждом конкретном случае мы имеем дело именно с системой, с субъективно сформировавшейся сложной иерархией связей, включающей в себя весь жизненный опыт субъекта, и сплетение этого опыта со всем обществом, как по вертикали, так и по горизонтали. Каждый отдельный фактор является лишь частью этой системы и в изолированном виде не может изменить ситуацию. Более того, возникает ощущение, что при игнорировании системы в целом, акцентируясь лишь на ее отдельном компоненте, мы можем только усугубить состояние человека.

Однако, существуют определенные закономерности, которые мы можем и должны использовать. Так, переживание потери, горя имеет некоторое сходство и общие закономерности у совершенно разных народов. Этнографические исследования, проведенные в семидесяти восьми национальных сообществах, это очень хорошо подтверждают. Крымск — это южный многонациональный город, где по данным 2010 года проживало пятьдесят семь тысяч человек: русские, армяне, цыгане, ассирийцы, украинцы, евреи, грузины, турки, узбеки, казаки. И в течение моей практики в этом городе за терапевтической помощью обращались все национальности. Примечательно высказывание пожилой цыганки: «...сынок, я всю жизнь считала себя психологом, и мне в страшном сне не могло присниться, что я обращусь к вам за помощью...». Беда, пришедшая в дома этих людей, сломала многие стереотипы восприятия себя и мира.

Следует помнить, что понимание задач терапии и особенностей адаптации человека в зоне ЧС будет эффективным только при учете как общих закономерностей переживания потери, так и личностных особенностей каждого отдельного субъекта. Переживания, с которыми сталкивается человек в ЧС, проходят несколько этапов, смена которых определяется наличием отмеченных выше факторов: троппелиним психологической конституцией личности и ее отношениями с обществом. Этот путь, который в период «проживания» горя — от паники и отрицания до принятия и адаптации, имея некоторые общие закономерности, которые могут служить приблизительными ориентирами в построении терапии, всегда будет оставаться уникальным опытом отдельного человека. Й для адекватного построения психологической помощи всегда важно понимать этот этап в состоянии человека, на фоне которого разворачивается его субъективность в данный момент. Остановимся чуть подробнее на этих состояниях и возможных соответствующих им формах клинической работы.

На первом этапе, независимо от психологической конституции, люди переживают главным образом психосоматические реакции, включающие соматические ошущения: ком в горле, спертость дыхания, слабость, а также психологические проявления: шок, оцепенение, часто ощущение дезориентации и дереализации.

# Человек в чрезвычайной ситуации. Из опыта работы психолога (Крымск, июль-август 2012 г.)

Этот этап наступает в первые минуты, часы, иногда — дни после катастрофы. От психолога требуется установление особой формы коммуникации с личностью. На первый план выходят невербальные формы взаимодействия. У пострадавшего на данном этапе сила аффекта «затапливает» способность оценивать произошедшее, для него важно иметь рядом человека, способного принять всю гамму переживаний, которая у него есть, готового просто быть рядом и, в какой-то мере, стать его внешней рациональной частью, компенсировать ее временный внутренний дефицит. Этот период окрашен изнурительным переживанием неизвестности, и задача психолога принять эту неизвестность вместе с пострадавшим. Не сказочно обнадеживая его, что всегда соблазнительно, но развенчивая паническое восприятие ситуации, однако, оставляя переносимую часть непредсказуемости ближайшего будущего, возможно — трагического.

На смену паники приходит период отрицания, доминирует ощущение нереальности происходящего и желание вернуться в период, предшествовавший травме. Частой формой отрицания является расщепление или диссоциация, впервые описанная П. Жане. Он утверждает, что воспоминание о травматическом опыте часто оказывается недостаточно переработанным, и оно отделяется от сознания диссоциируется. Потом оно может ожить как эмоциональное состояние, либо как телесное, либо как комплекс представлений, повторяющий определенное поведение или, скорее, состояние. Отрицание создает очень сложный психологический конгломерат. С одной стороны, возникает состояние регрессивной успокоенности, патологичной в своей основе, так как события катастрофы как бы выносятся «за скобки», человек формирует иллюзию, что может жить как раньше, что ничего не изменилось. С другой — состояние безнадежности и депрессии, потери смыслов. Во многом старые смыслы действительно на данном этапе теряют свою значимость и неспособны сформировать новые задачи и перспективы в жизни. Внутренняя картина жизни субъекта представляется фрагментарно, и между отдельными ее этапами нет причинно-следственной связи, теряется ощущение, что человек сам строит свою жизнь, вместо него начинаются поиски сверхъестественных сил и причин, приведших к катастрофе. Такая диссоциация выполняет важную задачу сохранения аффективно смысловой связи с действительностью. В результате сильной регрессии содержательная часть переживаний начинает терять четкие очертания из-за повторения переживаний более ранних периодов.

Основное, что необходимо делать в терапевтических целях на этом этапе, это событийно детализировать все, что связано с травмой, и пытаться за счет этой детализации вызывать повторные переживания катастрофы, но теперь уже в символической форме, в виде рассказа и в оценочно смысловых категориях. Смысл таких действий обусловлен тем, что одним из важнейших моментов психологического развития является путь от состояния относительной глобальности к состоянию большей дифференциации и формированию более тонкой иерархической интеграции. Происходит как бы процесс расчленения общей структуры, что сначала вызывает хаос, а затем формирование новых связей, более разветвленных в рамках системы, а, следовасистемы — более высокоорганизованной и способной к более широкой адаптации в различных условиях. Если сказать проще. происходит развитие от восприятия мира в черно белых тонах к широкой гамме цветов, от хорошего и плохого мира — к очень разнообразному. Регрессия, как защитный механизм психики, активирует восприятие мира, характерное для более раннего периода развития, когда мир более простой и понятный, но более трагичный и страшный, а переживания более сильные и фатальные. Предлагаемое психологом на этом этапе «наполнение канвы рассказа» о произопіелнем имеет целью усложнение мировосприятия и миропонимания, усложнение переживаний от коллапса — до тяжелых потерь, от тупика и апатии — до сложностей, которые необходимо преодолевать, чтобы жить дальше. Такой терапевтический подход должен разблокировать одну из важнейших мотивационных составляющих психики — будущее.

Затем, одновременно или как следст-

вие проработки предыдущего периода, наступает момент обвинения себя за несовершенные поступки, которые, по представлению субъекта, могли предотвратить катастрофу. Приходит период аутоагрессии, сопровождающийся депрессивным аффектом. Здесь же актуальная травма реактивирует не пережитые потери прошлого. В переживаниях появляется глобализация и эмоциональная дезориентация. Актуальная травма становится недоступной для психической переработки, так как психологические трудности, стоящие перед субъектом, теперь не ограничены и не связаны напрямую с переживаниями актуальной катастрофы, появляются «психологические двойники». Складывающаяся ситуация очень сложна для самостоятельной проработки, так как переживания субъекта смещаются на травматичные события прошлого и происходит своего рода изоляция, инкапсуляция всего, что связано с катастрофой. Основной задачей терапевтического вмешательства в этот момент становится четкое разделение настоящей катастрофы и не пережитой травмы прошлого, их связи на уровне переживаний, аутентичности этих переживаний, и субъективное определение смысловых, жизненных задач, стоящих перед человеком в настоящем и ближайшем будущем. Как правило, такое терапевтическое вмешательство не ограничивается одной консультацией и предполагает несколько встреч. Во время проработки этого периода и все большего принятия произошедшего, отделения его от прошлого опыта, нарастает тревожность, которую определяет актуальное принятие катастрофы и осознание того, что привычные формы адаптации, формы взаимодействия с внешним миром больше не работают. Самовосприятие и восприятие мира превращаются в хаос. Аутоагрессия постепенно начинает сменяться на гнев, причины катастрофы переносятся во внешний мир и пострадавший начинает «разбираться» с реальностью. Появляются судебные иски, тяжбы, в крайних вариантах, антисоциальное поведение. Этот процесс с одной стороны очень позитивный для восстановления личности, но здесь на первый план выходит фактор «партнерства» личности и общества, о чем немного ниже.

Все эти этапы разворачиваются на фоне большей или меньшей дискретности восприятия своей жизни и себя. Жизнь как бы разваливается на периоды «до» и «после». Когда начинает происходить интеграция жизненного пути, субъект сталкивается с необходимостью принятия потерь, это сопровождается сильными депресивными переживаниями, нередко апатией, за которой начинается долгий период адаптации и возвращение к жизни. Человек должен принять новую концепцию жизни и в чем-то новую идентичность. Принять, что отношения с потерянным объектом или условиями жизни не имеют больше будущего, не имеют перспектив для развития, они становятся памятью и опытом, а жизнь должна продолжаться и это будет новая жизнь. В этом тяжелом переживании заложен и позитивный момент — тенленция на обновление и новую самореализацию, именно этот аспект становится ключевым для терапевтического процесса на данном этапе.

В зависимости от этапа переживаемого состояния потери выстраивается модель предлагаемой психологической помощи, но эти состояния, как мы уже говорили, не являются единственно определяющими социопсихологической ситуацией, в которой находится человек после катастрофы. Катастрофа трансформирует смысловое пространство, систему ценностей\_и ценностные ориентации личности. Человек как бы «выпадает» из социального мифа и начинается формирование патологической. в своей основе, «мифологии ЧС» (сгусток негативного отношения к внешней реальности, повлекшей катастрофу, к властным структурам, проявляющийся в гипертрофированных слухах, «свидетельствах очевидцев» и т.д.). Наиболее значимым фактором, определяющим характер и степень этих изменений, является существующая модель отношений «личность-обществогосударство», структурообразующим в которых будет характер сформированного «партнерства».

Под партнерством в данном контексте я буду понимать взаимодействие отдельной личности, пострадавшей от стихии, и различных организаций, в первую очередь, представляющих государство, которые декларируют готовность облегчать ее участь. В Крымске таких организаций было много и многие задачи ими были успешно решены (например, расчистка завалов, уборка мусора и др.). Но для нас сейчас наиболее важными будут формы партнерства, касающиеся не столько физической и материальной помощи, преуменьшать значение которых ни в коем случае нельзя, а психологического партнерства. Психологическое партнерство личности и государства в нашей стране явление в принципе сложное и неоднозначное, но в рамках ЧС оно приобретает особое значение не только для решения практических задач устранения последствий катастрофы, но и для психологического климата пострадавших и динамики их выхода из

ситуации стресса. Пережившие ЧС, как правило, находятся во временно измененном состоянии, их эмоциональные реакции являются экспрессивными, они часто не способны к интеграции травматического опыта с другими событиями жизни, они как бы застывают в травме, часто можно наблюдать элементы дереализации и деперсонализации, повышенный уровень регрессии и, как следствие, ощущение бессилия. Практически повсеместно люди переживают нарциссическую травму, они «выпали» из череды смыслов, наполнявших их жизнь: ценность жизни, в случае потери близких; ценность благосостояния, в случае его полной утраты, особенно, если оно достигалось и собиралось годами, поколениями; ценности дома как своей крепости, с приходом ему на смену ощущения бездомности. Этот список можно продолжать бесконечно, я думаю приведенных примеров достаточно что бы понять о чем идет речь. Все эти переживания порождают в достаточной мере инфантильные чувства одиночества, изолированности, инаковости. Все они ложатся в основу деморализованности и озлобленности, подверженности паники. На смену «рухнувшему» социальному мифу, на котором базируется общество, подразумевающему, что есть «мой большой дом», а в его пространстве есть и мой личный, «маленький дом», приходит надежда, что когда рухнул мой «маленький дом», я остался полноправным членом своего «большого дома», который обо мне обязательно позаботится, как и я раньше о нем. Когда-то я его защищал, платил налоги, трудился ему во благо, и вот пришло время «большому дому» отдавать долги. Не будем забывать, что все эти ожидания рождаются в измененном регрессивном состоянии с завышенными требованиями, характерными для раннего возраста развития. Именно в этой обстановке формируется либо партнерство личности и государства, либо новый патологический миф ЧС, в ходе которого начинает распространяться психологическая эпидемия катастрофы, со своими объяснительными моделями произошедшего и возможного будущего, включаются массовые процессы психического поражения, в основе которых теперь уже лежит инфантильный опыт переживания, реактивация инфантильных травм и во многом искаженное восприятие реальности.

Попытаемся на примере Крымска описать основные аспекты обозначенного партнерства и их роль для преодоления ситуации катастрофы: материальный и этико-социально-психологический.

Материальный аспект сотрудничества очевиден. Пострадавшие действительно получали необходимый провиант, воду, случае необходимости — крышу над головой, медицинскую помощь и правовое сопровождение.

А вот оценка этико-социально-психологического аспекта сотрудничества, который несет на себе в большей степени реабилитационно-психологическую задачу, не так однозначна. Учитывая описанное выше психологическое состояние пострадавших, понятно их стремление найти в лице государства и общества утраченные психологические функции, формирующие ощущение полноправного члена сообщества. Это поиск альтернативного сознания, построенного на достоверных и убедительных данных, для возможности моделирования своего будущего. При временном дефиците собственной внутренней структуры они, как маленькие дети, ищут внешней структуры, принятия в справедливых и понятных условиях. Находясь в регрессивном состоянии, пережившие горе и потерю, ожидают удовлетворения инфантильной потребности в нужности,

продолжение на 3 стр.

Темп речи аудиала несколько медленнее, чем у визуала, и речь его ритмичнее. В интонациях присутствует собственная мелодия. Зрачки движутся на уровне средней линии, дыхание диафрагмальное, мышцы более расслабленны, чем у визуалов, жесты буквально аккомпанируют речи, подчеркивают ее ритм. Аудиалы любят говорить и любят, чтобы их слушали. Говорящий визуал чаще смотрит на реакцию того, к кому обращается. А аудиал — слушает себя. Естественно, что музыканты и поэты часто бывают аудиалами, это очень близкие

Голос твой теряется вдали... Что тебя заставило Забыть мелодию любви? Ты моё сомнение. Тайна долгого пути... Сквозь дожди осенние Слышу я горькое «прости». Зорь прощальных зарево. Голос твой теряется вдали... Что тебя заставило Предать мелодию любви? Ты моё призвание, Песня, ставшая судьбой... Боль забвенья раннего Знал Орфей, преданный тобой. Стань моей Вселенною,

А вот — другая история. Тут, вроде бы, есть надежда. Но она звучит как-то не очень убедительно.

все же не аудиал, а скорее, кинестетик,

если можно судить по скудному описа-

нию голоса. Иначе давно бы позвонил, и

долго говорил бы с ней обо всем на свете

голосом, насыщенным тонами, полу-

тонами и обертонами. И не была бы ее

мольба столь настойчиво-напряженной

и безнадежной ... Аки глас вопиющего в

Хочешь, я в глаза взгляну,

в твои глаза

пустыне...

Рождественский)

И слова припомню все, и снова повторю. Кто тебе сказал, ну кто тебе сказал, Кто придумал, что тебя я не люблю? Я каждый жест, каждый взгляд Твой в душе берегу,

Твой голос в сердце моем звучит звеня. Нет, никогда я тебя разлюбить не смогу.

И ты люби, ты всегда люби меня (Музыка: В.Добрынин, слова:

Но вот, они встретились, наконец, —

мастер говорить и мастер слушать:

Ты говоришь. Я молчу. Только тебя слушать хочу.

Однако и здесь посеяны зерна конфликта, который может разгореться между партнерами, вернее, между их сенсорными системами, на базе недопонимания. Ведь собеседница, так чутко и внимательно слушавшая, начиная говорить сама, призывает задействовать уже не аудиальный, а визуальный канал. Очень возможно, что именно он у нее

преобладает. Недаром о себе она говорит «во всем стараюсь, как ты, найти счастливые черты»... Ты видишь, пролетает звездочкой

И это добрая примета... Bce небо  $\stackrel{\cdot}{-}$  золотого ивета, И это добрая примета.

ракета,

И если у партнера визуальный канал развит так же хорошо, как и аудиальный, то проблем особых во взаимоотношениях не возникнет:

Однако, для обеспечения комфорта аудиала хорошо все же возвращаться к излюбленному им каналу, что и делает наша лирическая героиня::

Ты слышишь — пароходов перекличка где-то...

Запели птицы до рассвета... Струною прозвенело лето...

По-настоящему любящему человеку легко это сделать — настроиться на предпочитаемый «канал» партнера и

(Музыка: М. Дунаевский, слова: Р. часто «вешать» на нем. И тогда Однако, вероятно, этой лирической можно будет загероине не очень повезло, и ее партнер

ключить, что: По всем приметам нас с тобой нашла

любовь (Музыка: М.Фрадкин, слова: Е. Долматовский)

А вот здесь, наконец-то, настоящая аудиальная идиллия. И приятный диалог героев, и скрипучие сапоги, и зычные голоса колоритных одесситов. Веселым пирком да за свадебку, прямо как в сказке...

Рыбачка Соня как-то в мае, Направив к берегу баркас, Ему сказала: "Все Вас знают, Ая так вижу в первый раз." В ответ раскрыв "Казбека" пачку, Сказал ей Костя с холодком: 'Вы интересная чудачка, Но дело, видите ли, в том:

Я вам не скажу за всю Одессу, Вся Одесса очень велика, Но и Молдаванка, и Пересыпь Обожают Костю-моряка.

Фонтан черемухой покрылся, Бульвар французский был в цвету. Наш Костя, кажется, влюбился, Кричали грузчики в порту. Об этой новости неделю Везде шумели рыбаки. На свадьбу грузчики надели Со страшным скрипом башмаки. (Музыка: Т. Хренников, слова В. Агатов)

В лексиконе аудиалов часто прослушиваются слова, обозначающих слух, речь и музыку: правильно ли я вас услышал, на эмоциональном резонансе, обговорить, прозвучать, высказаться, они спелись, у нас гармоничные отношения, шумная ссора, это мне не созвучно, сердца бьются в унисон, железом по стеклу, звучит заманчиво, я услышал главное, эмоциональная глухота...

Они предпочитают просторные помещения с хорошей акустикой и минимумом мебели. Очень важно, чтобы была возможность изоляции от мешающих посторонних звуков. В отношениях несколько более постоянны, нежели ветреные визуалы. Более того, с ними, как правило, всегда можно договориться. Если сказать правильным голосом правильные слова. И быть хорошим слушателем... В следующем номере поговорим

о кинестетиках и их песнях. И.А.ЧЕГЛОВА, к.м.н., доцент,

вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги, зам. главного редактора журнала «Психотерапия», Москва

Аудиалы Стань моей вселенною, Столкнувшие струны оживи. Сердцу вдохновенному Верни мелодию любви! (Музыка: А.Пахмутова, н.Добронравов).

дарования, недаром А. Розенбаум пишет в стихотворении «Музыка или стихи»: Как часто ночью в отзвуках шагов Строфа дрожит, шатается и рвется... Мне стих без музыки так редко удается

Я должен слышать музыку стихов. Я должен чувствовать мотив моей души, Слова без музыки мертвы в моем искусстве,

Как без солдата мертв окопный

Один он никого не устрашит. Как надо понимать звучание фраз: Где крикнуть, где шепнуть на верной

Cтихи и музыка, вы nесня — nлоть oт nлоти!

Стихи и музыка — не разделяю вас! Я в каждом такте должен прочитать Стихотворение, написанное в звуках, И различать раздумье, радость, муку, И в нотах эти чувства записать. Какой глупец сказал, что песня это стих!

Какой невежда музыку возвысил! Кто так унизил песенную мысль В своих речах напыщенно-пустых! И я, забывшись в песенном бреду, Как заклинанье повторяю снова, Что музыкант лишь тот, кто слышит слово, Поэт лишь тот, кто c музыкой в ладу.

Они больше других любят петь. Обладая чаще всего богатым и насыщенным оттенками голосом.

Ты моя мелодия, Я твой преданный Орфей... Дни, что нами пройдены, Помнят свет нежности твоей. Всё, как дым, растаяло,

продолжение, начало на 2 стр.

подтверждения самоценности, ищут свою личностную основу в мире — мифе, в котором они прожили всю свою жизнь.

Не умаляя значения материальной помощи как составной части описанного партнерства, задумаемся, что происходит, если оно не дополняется в адекватном масштабе этико-социально-психологическим аспектом? Исходя из опыта работы, приходится отметить, что в этом случае зачастую степень регресса пострадавших усиливалась, и, как результат, усиливалась апатия, озлобленность, увеличиваколичество суицидов, формирова-«мифология ЧС». Поясняя мысль можно сказать, что пострадавшие были поставлены в условия ребенка, который все получает, но обязанностей у него нет, система поощрения ему непонятна, да и его считают неспособным ее понять. Другими словами, при диссоциации этих аспектов сотрудничества нерства личности и государства в рамках ЧС, пострадавшие все больше теряют свою взрослую, адаптивную часть личности. Причиной такой диссоциации, думаю, является структура любого современного государства, лишившегося патриархальности, общинности. Формат данной статьи не позволяет более подробно остановиться на этом аспекте. Подчеркну только, что одной из самых главных функций психологов, работающих в ЧС, является минимизация этого диссонанса.

Практическая работа психолога этих условиях должна стать органичной составляющей системы ЧС и ее главная задача — стабилизация психологического состояния людей после катастрофы и максимальное снижение напряжения между личностью и обществом, или налаживание максимально возможного конструктивного партнерства личности и государства. Продолжая вышесказанное, я хотел бы остановиться еще на нескольких моментах, непосредственно связанных с организацией процесса терапии в ситуации ЧС и ролью психолога в создании условий для

На этом примере можно проследить, что визуальная и кинестетическая системы лирического героя — вполне сложившегося аудиала — подчинены аудиальной и являются вспомогательными при передаче информации о происходящем.

Для аудиалов не бывает риторических вопросов. Любые вопросы, любые обращенные к ним проблески внимания они воспринимают как подарок, как приглашение выступить с речью. И завороженно слушают собственные речи (и песни), красиво модулируя при этом голос, используя все природное и отточенной годами практики богатство его выразительных средств. Им очень важно, как они при этом звучат. Поэтому для настоящего аудиала встретить благодарного слушателя, способного выразить восхищение и одобрение радость и сущее блаженство. А когда его не слышат, и еще того хуже, прерывают его вдохновенный монолог, это крайне неприятно. Ведь

Если бы ты могла меня слышать, Мне было бы легче петь...

(Б. Гребенщиков)

И такой вот многообещающий ангажемент истинный аудиал вряд ли пропу-

Позвони мне, позвони. Позвони мне, ради Бога. Через время протяни Голос тихий и глубокий... Звезды тают над Москвой. Может, я забыла гордость, Так хочу я слышать голос, Так хочу я слышать голос — Долгожданный голос твой... Позвони мне, позвони!

### Человек в чрезвычайной ситуации. Из опыта работы психолога (Крымск, июль-август 2012 г.)

формирования описанного партнерства.

Работа в зоне катастрофы осуществлялась не только по конкретным адресам и спискам, полученным от МЧС или из других источников. Значительная ее часть проходила прямо на улице, когда к людям в спецодежде ОППЛ обращались жители с вопросами о помощи или просто за искренней беседой, в которой они могли высказать то, что невозможно сказать близким, соседям, выразить свои опасения и страхи. Работа проходила там, где нас остановили — в тени под деревом, на скамейке перед домом, в закутке двора, в части полуразрушенного дома. Имея многолетний терапевтический стаж, привыкаешь к атмосфере кабинета, сеттингу, и массе мелочей, которые помогают в организации терапии. Однако в какой-то момент приходит осознание, что ландшафтная спонтанность организации консультации также может стать полезной и быть терапевтически использована. Человек находится в родной для него среде, это пространство представляет систему символов, в которых он себя ощущает «как рыба в воде», и зачастую в том-то и проблема, что это пространство нарушено стихийным бедствием, символическое пространство трансформировано, среда больше не поддерживает, но зато она говорит. И нам можно и необходимо это использовать в терапевтических целях. Именно через окружающую его среду человек начинает отреагировать аффект, который подвиг его на контакт с психологом, как это делает ребенок в своей игровой комнате. Отдельные элементы ландшафта имеют свою мифологию, историю, образуют смысловое поле субъекта. Через зуют смысловое поле субъекта. это пространство в диалоге с психологом человек соединяет жизнь до катастрофы и жизнь в настоящий момент, соединительным мостиком при этом является контакт с терапевтом, мы попадаем в «переходное

пространство», что позволяет ускорять терапевтический процесс, а это для ЧС важно. Только терапевту уместно в атмосфере потерь рассказать о яблоне, под которой прошло детство, отрочество, юность, первый поцелуй, под этой яблоней играли свадьбу и под ней первый раз развернули новорожденного, под этой яблоней прощались с отцом.... А теперь эта яблоня лежит на крыше соседнего дома ка прервалась! Теперь это новая жизнь, которую необходимо принять — принять, с помощью психолога, что теперь задача, ответственность и неотвратимая судьба создавать новые семейные культовые места, сакральные пространства «дома», в этом надо найти смысл, обрести вектор жизни,

направленный в будущее. Нарушения «партнерства» личностью и государством моментально приводит к тому, что «мифология ЧС» начинает набирать обороты, множатся слухи, растут мифические цифры погиб-ших. Такая «мифология» озлобляет и разобщает людей, объединяя их только в слепой ненависти к власти, что само по себе конструктивным быть не может. Важнейшей задачей психолога в этих коротких консультациях становится возможность позволить людям максимально отреагировать любые аффекты, связанны с «мифологией ЧС», вычленить, хотя бы на уровне сознания, ее аллегоричность и признать просчеты, которые власть допускает. А главное, обсудить возможные пути построения отношений с обществом, пути отстаивания своих прав и претензий в адекватном общении с властью. Иногда для этого психолог выступает в роли социального работника и может донести до пострадавшего часы работы различных организаций, дать их телефоны, назвать чиновников, к которым имеет смысл обратиться, помочь наметить наиболее оптимальный путь для достижения целей.

Такие интервенции способствуют нескольким терапевтическим аспектам: человек ощущает себя понятым и принятым даже в очевидно неадекватном восприятии действительности. Круг размыкается, и он получает легитимное право, а не право, делегированное «мифологией ЧС», направлять свою агрессию в конструктивное русло, а это уже движение на построение будущего. Здесь особо хочется отметить слово «легитимность». Речь идет не о юриспруденции и гражданском кодексе, здесь мы скорее говорим о возвращении в мифологическое пространство, в котором человек жил и должен продолжать жить, альтернативой которому является «мифология ЧС». Это пространство очень тонких, неписаных коммуникаций людей, объединенных для общих целей, в рамках которых каждый может\_находить и отстаивать свои интересы. Именно этот вид консультационной работы я обозначил выше как задачу психолога снимать напряжение в «партнерстве» между личностью и обществом.

В статье я сознательно избежал клинических иллюстраций. Люди, которые получали консультации, проявляли крайнюю форму доверия, их психологическое состояние в некоторых случаях было критическим, поэтому публикации конкретных случаев не представляются мне возможными в ближайшее время.

Соколов Сергей Евгеньевич директор программ по психологии развития и коррекции личности «Некоммерческого Партнерства содействия разработке и реализации культурных, благотворительных и образовательных программ «Проект «Культура» (НП «Проект «Культура»), психолог-психотерапевт психоаналитической ориентации. Кандидат психологических наук

(Санкт-Петербург

Здравствуй-те, дорогие читатели. Сегодня наша статья будет посвящена тому, что называется «уход в ребенка». Чаще всего такое поведение встречается женщин, мам или бабушек, которые по неким обстоятельствам воспитывают внуков, и выражается оно в том, что женщина полностью центрируется на ребен-- в\_ущерб другим сферам своей жизни. Как так получается, что дети, которые для мам «один свет в окоша остаются там, где и были, и то, что мы в этот момент смотрим «в другую сторону», никак не способствует нашему развитию и расширению. Это тоже самое, что переходить дорогу с оживленным движением, намеренно глядя в небо или, скажем, себе под ноги и насвистывая песенку: мол, быстро едущих машин я боюсь, а так не страшно и даже весело... И если даже «риск — дело благородное», то уж точно не в такой ситуации.

И понятно, что никому не нравится быть заменителем кого-то или чего-то. В том числе и детям. Но мы уже писали о том, что ребенок настолько любит своих родителей и ориентируется на них, что,

реагирует на невербальные посылы матери вроде «я хочу за тебя волноваться и заниматься только тобой, чтобы быть при деле» Как правило, если мама хочет волноваться о своем ребенке, его здоровье и будущем, он дает ей повод. Мы уже писали о том, как сильно зависит от состояния матери здоровье и самочувствие ребенка. И связь, которая существует между малышом и его родителями, прежде всего — мамой, это не только драгоценный дар и объективно обусловленная необходимость, но еще и большая ответственность — конечно, для нас с вами, родителей настоящих и будущих. Правда, невербальный посыл, исхо-

силы. А ведь могла бы силы давать — если бы на нее обратили внимание и разрешили. И это с одной стороны.

С другой стороны, подобная ситуация подтачивает отношения в семье. Мы уже неоднократно говорили о том, что семейная система, будучи хорошо отлаженной, дает невероятно много сил своим участникам. Семья же, в которой женщина, вместо того, чтобы развивать отношения с мужем, просто с головой уходит в отношения с ребенком, естественно, силы никому не дает — ни мужу, ни жене, ни ребенку. Потому что он, конечно же, подсознательно понимает, что 1) мама занимается «чем-то не тем»; 2) папа недополучает любви, поддержки и заботы — и злится и на маму, и на него; деваться ему с этого места некуда. это, разумеется, не прибавляет ему жизненных сил и уверенности. Ребенок всегда моделирует родителей. И потому в подобной ситуации он запросто может смоделировать поведение матери. А что потом? Есть вероятность, что в будущем ребенок, воспитанный в такой семье, найдет какого-то другого человека, которого можно будет назначить на роль «смысла всей своей жизни» — и тоже будет жить в отрыве от своего подлинного, настоящего, свыше данного индивидуального смысла. И эту вероятность

с уверенностью можно назвать реальной. Так что же делать? Нет, мы не призываем женщин, осознавших у себя стратегию «ухода в ребенка», совершить разворот на 180° и также «с головой» уйти в решение своих психологических проблем, обогащение сексуальной жизни, карьеру и заработок или домоводство — и так же оставить за бортом ребенка и все остальное. Пожалуй, уходить с головой куда-то — это вообще не выход. Однако в нашей жизни есть место если не для всего, то уж точно — для многого. И конечно, существуют такие понятия, как приоритеты и ценности. Но, наверное, не бывает такого, чтобы у человека была только одна-единственная ценность — дети. И даже если она основная, первичная — другие ценности у человека тоже есть. И с ними очень важно быть в контакте. Понятное дело. многих людей воспитывали с убеждениями типа «муж — чужой человек, а ребенок — родное существо», «надо жить для кого-нибудь — это по-настоящему благородно» и т.п. К счастью, есть специальные техники замены неподдерживающих убеждений вроде этих поддерживающими. Да, дети — удивительные, чудесные существа, которые бесконечно любят нас, родителей. Да, им жизненно необходимы наши любовь и забота. И да — навязывать им больше заботы и внимания, чем им требуется, вместо того, чтобы жить действительно своей жизнью со всеми ее гранями, тонами и оттенками — очень странно. И это мягко сказано. И один из лучших подарков, которые мы можем преподнести нашим драгоценным, замечательным, любимым детям — это модель человека цельного, аутентичного, который живет в контакте со своими ценностями и его смыслом жизни является именно его собственный смысл жизни.

При написании статьи были использованы материалы тренингов НЛП 5 «Убеждения», НЛП 7 «Ценности» (ведущий — Петр Федорович Силенок), «Успешный родитель — успешный ребенок» (ведущая — Инна Казимировна Силенок).

Алексей Афанасьев Мария Афанасьева г. Краснодар

# «Моя крошка – свет в окошке»: Еще раз о стратегии «ухода в ребенка»

ке», «единственная отрада» и «смысл всей жизни», — чувствуют себя, мягко говоря, по жизни не очень хорошо?

Вот есть малыш, который очень любит маму, и мама, которая обожает малыша. Она всем говорит, в том числе и ему, и самой себе, что он для нее важнее всего на свете, что он — самое-самое главное и дорогое, что у нее есть. И ведет себя соответственно: у нее на первом месте «маленький», а все остальное — потом. Как бы это сказать... Очень далеко «потом». И кажется, что ребенок от этого только выигрывает... Но это только так кажется. Потому что на деле он, во-первых, оказывается лишен самостоятельности и целесообразной свободы, необходимых для полноценного развития и жизни, во-вторых, он вынужден нести непомерную чужую ответственность, а в-третьих, у такого малыша с самого детства перед глазами пример того, как проживать жизнь однобоко — и зачастую в отрыве от своей аутентичности и ошущения собственного смысла. И этот пример ему — конечно, неосознанно, но результат от этого не меняется — подает близкий самый человек.

самый олизкий нетрудно предположить, что будет дальше...

Однако давайте по порядку.

Само понятие «уход в ребенка», как И вообще любой «уход подразумевает, имеет место уход от чего-либо, и это чтолибо, хоть и не озвучивается, однако является основным компонентом ситуации. А то, «куда» осуществляется уход компонентом второстепен-

ным, незначительным, выбранным способом замены. Чаще всего уходят от «проблем», т.е. задач развития, которые нужно решать, и от ответственности, которую нужно принять — также чтобы развиваться дальше. При этом важно понимать, что если мы в силу каких-то убеждений и проче-

уходить от них, проблемы, собственно, сами не решаются и никуда не деваются, продолжение, начало на 1 стр. чинопочитания. И не только на работе, но уже и в неформальных ситуациях эти субъекты ожидают и реально требуют к себе «заслуженного уважения».

го «выбираем» не решать проблемы, а

Реально же за этим стоит личностная слабость и беспомощность, чувство одиночества. Окружая себя соответствующими — «ритуальными» людьми, такие субъекты тешат себя фундаментальной экзистенциальной иллюзией относительно собственного могущества и значимости. На деле же пропасть между глубинными аутентичными интенциями и ригидными формами Я-образа и самоощущения становится просто катастрофической. Катастрофа состоит в подмене естественного смысла жизни и образа жизни на искусственный, который жёстко обусловлен социально значимой ролью и ожиданиями социального окружения. Будучи в процессе самоосуществления социальных ролей в престижной социальной нише, субъект просто не в состоянии не то что искать «дорогу домой», но даже хоть как то обратить внимание и прислушаться к «зову собственной глубиной природы».

оственной глубиной природы». От того, что субъект оказался в то-



как правило, говорит им «да», даже когда этого ой как не хочется, даже когда это «да» выглядит как «нет». И даже если ребенку вовсе

Поздравляю с годовщиной газету

«Золотая лестница».

Выражаю благодарность научному

руководителю краснодарского

Центра психологии и бизнес

консультирования Силенку П.Ф. и

главному редактору Силенок И.К.

За интересный, информативный,

содержательный материал. Желаю

Вам расширения круга Ваших

читателей, успеха и процветания.

Головина Ольга Николаевна

Поздравляю газету «Золотая

лестница»! Профессиональных

и творческих успехов!

Виктория Степуренко

не хочется быть «единственной отрадой» и «смыслом всей жизни», он с большой долей

вероятности начинает играть в эту игру, если предлагает Такой ремама. бенок обычно отличается внешне и по поведению сверстников. Часто это «слишком» послушные, очень тепло одетые дети, может быть — с избыточным ве-

сом, сни-

женным

тонусом.

ции ребенок может часто болеть, иметь хронические заболевания, которые «требуют» особого режима и внимания родственников, прежде всего, конечно, мамы. А может быть — это, напротив, ребенок «непослушный», из тех, с кем трудно ладить и у кого часто бывают проблемы с учебой. И, как ни странно, он тожь

дящий от родителя, может быть и еще более «веселым»: например, «я хочу чувствовать, что у меня есть смысл жизни, и для этого мне нужен ты». Это что же такое получается? Чтобы жизнь была осмысленной, нужен ктото еще? А как же самодостаточность? Может ли маленький ребенок быть смыслом жизни взрослой самостоятельной женщины? Тем самым смыслом? Конечно, нет. Если человек потеряет свой смысл жизни, его жизнь закономерно станет бессмысленной, а этого наша Вселенная не предусматривает. Поэтому давайте вовремя вспомним, что дети вообще-то вырастают и уходят навсегда из родительской семьи, чтобы создать собственную семью. Не нужно вешать ярлык «МОЙ СМЫСЛ!!!» на своего ребенка, делать из него эдакого маленького идола, личное сокровище и объект поклонения одновременно. А если кто-то думает, что из такой ситуации может получиться хоть что-то хорошее — так это его попросту обманули.

Отметим также, что «уход в ребенка», если женщина к такому поведению склонна, отражается и становится заметен не только в ее отношениях с сыном. или дочерью, или детьми. Потому что если ребенок «важнее всего», то это самое «все» закономерно теряет субъективную значимость. А «все», как мы понимаем, это очень широкое понятие, которое включает в себя... Да чего оно только в себя не включает: и собственный внешний вид, и отношения с мужем, и отношения с другими детьми, если объектом «ухода» стал по той или иной причине только один из них, и конечно, сюда же входит и карьера, и личностное развитие, и даже состояние дома. И это еще только основные «пункты», которые сразу бросаются в глаза. При взгляде на такую семью сразу становится ясно, что «что-то тут не так». Оно и понятно: в такой ситуации муж и другие дети, если они есть, чувствуют себя в некотором смысле обиженными, потому что женщина, «уходя в ребенка», автоматически лишает необходимой заботы, внимания, любви и поддержки других близких, что, конечно, весьма неблагоприятно

сказывается на отношениях с ними. Более того, при такой склонности женщина ставит себя в крайне незавидное положение. Нерешенные проблемы, от которых она «уходит в ребенка», так и остаются нерешенными. И это дихотомия: либо проблема, т.е. задача, решается, и человек развивается и расширяется, либо она просто «висит» и отнимает

## НА ПОРОГЕ СВОЕГО ДОМА

тальной психологической зависимости от своего «сверкающего социального образа» — образа своих социальных достижений и успехов, потребность его в путешествии «к себе домой» не уменьшается, а совсем наоборот — приобретает особую значимость и остроту. Полагаю, что реальный смысл суеты, спешки, «деловой заряженности» и т.п. активности, адекватной режиму самоосуществления своего «социального Я», состоит именно в том, чтобы заглушить этот зов естественного — «аутентичного Я».

Содержание мышления, установки, оценки, внутренний диалог субъекта социального самоосуществления призван маскировать «зов его глубинной природы прийти к себе домой». Маскировка эта в силу социального характера нашей психики оказывается весьма успешней. И эта закономерность: «чем мы успешнее в социальном плане», тем успешнее заглушается этот зов аутентичности» тоже оказывается верной. Однако, как я отмечал выше, только в том случае,

когда социальная активность не сопровождается приобретением Мудрости. При каких условиях развитие социальной активности

приводит к состоянию Мудрости — это отдельный ис-

Желаю держаться намеченного курса, попутного ветра и светлого неба над головой! Кузнецов Тимур.

следовательский проект, который, как мне представляется, призван открыть закономерности генеративного расширения «рыцаря социального образа». Тем не менее, за пределами постоян-

ной социальной жизни, за пределами внутреннего социального содержания делами маскировок нашей аутентичности, тоже идёт жизнь. Эта жизнь нашего целостного Я выражает требования нашей глубинной аутентичной природы. Это происходит во всех тех случаях, когда мы поглощены мечтами и воодушевлены творческим разрешением каких-то противоречий, абсолютно во всех случаях, когда нам открываются красочные перспективы наших желаемых проектов и состояний, когда мы радуемся простым и красивым формам, когда мы неспешны и несуетливы в трансовых состояниях красоты, любви и гармонии.

Во всех этих весьма многочисленных случаях ты как бы оказываешься на пороге собственного дома, где никуда не нужно спешить и ничьему мнению не нужно соответствовать, где всё просто и

хорошо. Потому, что ты просто есть, и от этого хорошо любить, творить и радоваться жизни. И возникает странное ощущение благодати: стоит сделать один лишь только шаг, и ты действительно окажешься дома....

 ${f B}$ спомните своё детство — часто ли вас хвалили? А ругали? Родители, дедушки и бабушки, воспитатели в детском саду, учителя в школе, соседи и т.д.- все они сыграли немаловажную роль в формировании нашей самооценки. Каждый внёс свою лепту.

- Неряха, посмотри на соседку-Машу! - Растяпа, посуды на тебя не наберёшься, руки-крюки!

Сколько можно тебе объяснять, бестолочь!

- Опять урок не выучил, двоечник, хуже всех в классе!

детства все без ограничений с самыми «благими» намерениями делали свои вклады. С годами в него даже выстроилась целая очередь желающих. При этом в банк «ПОГЛАЖИВАНИЯ» почему то очереди не было. Единичные «поглаживания» со временем стали казаться нам неестественными, неискренними, незначительными и мы перестали на них обращать внимание. Порой заслуженное «поглаживание» в виде поощрения, подарка или признания, вызывало в нас чувство неловкости и стыда, и мы спешили спрятаться в тень

и понимание — разве будут эти пинки сильными, разве оставят они раны на нашем духовном теле? Вы наверняка видели рекламный ролик, в котором ребёнок стоит посередине комнаты. Комната заполнена разными вещами принадлежащими ему. Но с каждым обвинением, недооценкой упрёком**,** взрослых — постепенно исчезают награды, которые мог бы получить ребёнок, картины, которые мог бы он написать, красивую одежду, которую мог бы создать и так далее. Все это — возможности, которых взрослые лишают детей,

складочками, животиком килолишними граммами. Это ваше тело — другого просто нет. Дорогие мужчины!

Вспомните Карлсона мужчина в самом расцвете Весёлый, ..темпераментсил: веселый, темпераментный, бесстрашный, находчивый, джентльмен— а, каков?!

Милые дамы! Если вы считаете себя

некрасивой, толстой, худой, длинной,



Таких примеров можно вспомнить и написать великое множество. А сколько незаслуженных обид было в нашем детстве? Наверное, много. Теперь, когда мы сами стали взрослыми и нас больше некому учить и ругать, мы добровольно выполняем эту миссию в виде внутреннего диалога — ругая и обвиняя себя: в несделанном вовремя отчёте, несказанном в ответ слове, в нерешительности, в простоте, в некрасивой внешности и т.д. Все это формирует внутри нас чувство ВИНЫ. Вина — самый страшный грех по отношению к себе, так как если мы сами считаем себя виноватыми, что мешает другим считать нас априори виновными? Помните выражение «Козел отпущения»?

назовём Давайте наши обиды, упрёки взрослых, неоцененность родителей, игучителями, критику сверстников, норирование предательство друзей и другой негатив в нашей жизни — «ПИНКИ», а одобрение, уважение, принятие, поддержку, похвалу — «ПОГЛАЖИВАНИЯ».

Представьте, что это два банка «ПИНКИ» и «ПОГЛАЖИВАНИЯ». В банк «ПИНКИ» нам с самого раннего банка

Она зашла в кабинет вместе с бабушкой. Села на краешек стула, съежилась и посмотрела на меня такими ясными и, совсем не детскими, глазами.

- Арина, что тебя привело ко мне? —

спросила я.

- Мои проблемы — ответила по-взрослому.

- И много их у тебя?

 Да, но самая главная боюсь отвечать на уроках боюсь выходить к доске, хотя всегда учу все, что задают на дом!

- А ты мне можешь рассказать о своем страхе? Какой он, чего ты боишься?

Арина посмотрела на бабушку, ища у неё поддержки, и тихим голосом сказала

- Боюсь, что на меня закричит учительница, боюсь, что мама будет ругать, если я получу тройку, боюсь, что отвечу неправильно...

-боюсь, боюсь, боюсь! (Ох уж эти взрослые!!!)

Эта маленькая, худенькая девчушка, похожая на тоненький стебелек. дрожащий от каждого дуновения ветерка, смотрела на меня грустными глазами с такой

# Повыщнем симооценку и уверенность в

от лучей свалившейся на нас благодати. «Разве я достоин лучшего?» — говорили мы себе. «Пинки» же, напротив, стали для нас привычными и родными. Весь наш внешний вид стал тому подтверждением: согнутая спина и плечи, словно на них взвален невидимый груз; потупленный взгляд; серые цвета в одежде; шаркающая походка и т.д. Мы перестали отстаивать своё мнение, пропал дух соревнования, появилась нерешительность «Лучше я промолчу, вдруг скажу глупость — засмею...». И когда кто-то громко произносил правильный ответ, хорошую идею, высказывал своё мнение, выступал перед аудиторией — внутри мы корили себя за молчание, стеснение, страх. И вот с каждым вкладом «пинков» наша вера в себя как в индивидуальность таяла словно воск.

Теперь же мы пользуемся дивидендами от тех вкладов и более того, сами пополняем и умножаем их. Не удивительно, что, будучи взрослыми, нас: не ценят на работе, не повышают в должности, не поднимают зарплату, как другим сотрудникам. На нас сваливают чужие обязанности, нами постоянно пользуются коллеги и руководство, мы «виноваты» и на нас можно кричать. У нас нет друзей и мы, словно не вписываемся в общую картину.

Помните сказку про «гадкого утёнка»? Ничего не напоминает?

Интересно, что в еврейских семьях принято всячески поддерживать своих детей в достижения, желания и намерения, видеть их возможности. С раннего детства в детей верят. Верят в то, что из них получатся замечательные юристы, адвокаты, экономисты, музыканты, ювелиры, врачи... И пусть жизнь вносит свои коррективы в наши планы, меняя направления и курс — комплекса по поводу нереализованности, бездарности, неоцененности у детей не возникнет. И став взрослыми каждый из них найдёт, чем ему заняться, в чем реализовать и проявить себя.

Все потому, что их банк «ПОГЛАЖИВАНИЙ» полон, а банк «ПИНКОВ» пуст. И здесь главное слово это «вера»! Вера в ребёнка, в то, что он неповторимый, уникальный, талантливый. Да, жизнь часто пинает нас, но если в семье есть поддержка, принятие



убивая в них веру в себя. Давайте же начнём пополнять наш банк «ПОГЛАЖИВАНИЙ»!

Для этого я предлагаю вам сделать очень замечательное упражнение.

Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите себя со всех сторон: голову, шею, руки, грудь, спину, ноги каждую часть своего тела.

Посмотрите себе в глаза. Что вы там видите? Какое чувство в них живёт? Затем, улыбнитесь себе!



Друзья, коллеги, нам повезло! У нас есть «Логос» и «Золотая лестница». Вы создаете общественное сознание, формируете психологическую грамотность, транслируя психологическое знание людям. Желаю Вам счастья

и процветания Бородаенко Екатерина

Искренне, словно улыбаетесь своему ребёнку — самому родному, самому близкому, самому открытому существу на свете. Примите себя, таким, какой вы есть — со всеми моршинками.

надеждой. что я не могла, не имела права подвести ее.

и вредных привычек,

- Знаешь, у меня есть волшебный дракон, который помогает деткам избавиться от страхов

> от всего того, что мешает им. Но ему нужно написать записку, в которой указать го, от чего ты хочешь избавиться и вложить ему в пасть. А когда ты придешь ко мне в следующий раз, то мы вместе посмотрим съел ли он твои страхи?

Арина недоверчиво, но заинтересованно посмотрела на меня, потом на дракона (причудливая коряга, похожая на сказочный персонаж) и начала аккуратно выводить буквы. складывать их в слова. Делала она это так усердно, начиная верить мне, и — дракону, и — самой себе. что я знала, когда она придет ко мне снова, то ее большие проблемы станут значительно меньше.

Через пять дней Арина с ба-

маленького роста и т.д., то вспомните Бабу Ягу. Она о себе говорила так: «Ах, Яга — Ягушечка — ягодка, душегу-бочка, носик с горбиночкой, глазоньки зорки огоньки, губки — губоньки у Ягушечки, плюну, заговорю, уморю. Ах, Яга — Ягушенька, ягодка спелая, все знаю, все ведаю. Всего триста лет — девица, красавица, невеста! Смотрю на себя — налюбоваться не могу!...» Может потому и прожила столько лет здоровёхонькой!))

Йтак, ваша искренняя улыбка будет

знаком того, что вы готовы к работе. Теперь, когда вы смогли искренне улыбнуться, начните говорить себе при-ятные слова вслух! Хвалить себя за все ятные слова вслух: Авалить сеоя за все за все, даже за самую малость. Делайте это упражнение 30 минут каждый день утром, когда проснулись и вечером, перед отходом ко сну, в течение 28 дней без пропусков. Пропустили хоть день — начинайте сначала! Главное ежедневное повторение и закрепление. Прощайте себя, если что-то не получилось — получится в следующий раз. Примите случившееся неприятное событие, его нельзя изменить, но можно поменять своё отношение к этому. Забудьте навсегда своё отвратительнейшее занятие: бранить, упрекать, мучить себя, пережёвывая «мыслительную жвачку»!

Выполняя это упражнение каждый день, вы скоро обнаружите колоссальные изменения в самом себе, в своём окружении, в жизни.

Любите и верьте в себя, ведь если вы сами не будете любить и верить в себя, тогда кто полюбит и поверит

в вас. Равно как и вы не сможете полюбить другого пока не полюбите самого себя. Наполняйте свой банк «ПОГЛАЖИВАНИЙ». И как только «поглажи-

вания» станут для вас привычкой — ваша жизнь изменится.

Помните! Повторения создают привычку, привычка формирует характер, характер определяет судьбу! Судьба в ваших руках! Выбор за вами! Я желаю вам гармонии и уверенно-

> Походилова Н.Е. психолог-кинезиолог, консультативный член ППЛ

«Золотая лестница», желаю бесконечно долго дарить счастье просветления твоим читателям. Маницкая Дина.

сти в себе!

бушкой были у меня вновь. Зайдя в кабинет, девочка бросилась к дракону и заглянула ему 🕳 в пасть. Не увидев своей записки, она радовалась так, как могут радоваться только

дети. - Он помог мне! Он забрал мой страх! И мама на меня больше не кричит, и учительница стала доброй! Спасибо, дракоша, и хлопнула в ладошки.

- Конечно, он помог тебе! Он же у меня — волшебный...

Какое трогательное и наивное Детство! Как хорошо, что дети могут верить в чудеса, а я могу это использовать, чтобы помочь им. Почему же мы, став взрослыми, забываем, что должны быть мудрее и умнее, их — несмышлёнышей? Почему перестаем верить в волшебных драконов и фей...? Почему мы перестаем слышать и чувствовать в себе ребенка, постоянно ждущего чуда?

> Наталья Курилина врач - психотерапевт





камней и кристаллов на земле. Считают, что Атлантида погибла из-за того, что ее ученые стали использовать кристаллы во вред, для порабощения других народов.

Наложение камней — это метод, который пережил Атлантиду и гибель цивилизаций эпохи матриархата. В более поздний исторический период, чем эпоха Атлантиды, царицы-целительницы Древнего Египта и среди них Ментухетоп(2300 г. до н. э.) и Клеопатра (69-30 г.г. до н.э.) активно

крепляют положительное в настоящем и будущем времени. Они запасают положительную энергию для будущего и настоящего совершенствования тела, духа и разума, укрепляют позитивные намерения к продвижению вперед.

продвижению вперед.
Возможность выхода в будущее является реальной помощью при рассмотрении различных вариантов ВЫБОРА и может облегчить ориентирование в новых появляющихся возможностях. Продвижение

# Использование в кинезиологической практике кристаллотерапии в оздоровлении организма

живается в ранней истории любой культуры. Кристаллический кварц составляет добрую треть физического состава Богини Земли, а самоцветы и кристаллы той или иной разновидности встречаются повсюду. Их знали и использовали целители доколумбовой Америки, Южной Америки, Африки, Европы и Египта, и особенно больших высот их лечебное применение достигло в Древней Индии.

В доисторические времена легенды и сказания об Атлантиде, древней цивилизации, которая тысячи лет назад была уничтожена в результате земных катаклизмов, изобилуют историями об использовании прозрачных кристаллов кварца как на пользу, так и во вред. На континенте, называвшимся Атлантида, существовала высокоразвитая техническая цивилизация, по своему техническому уровню и проблемам сравнимая с современным западным обществом. Главный источник энергии был основан на техническом использовании кристаллов, а применение кристаллов и драгоценных камней в целительстве намного опередило наше время. До нас дошло достаточно сведений о целительстве Атлантиды, чтобы считать эту легендарную высокоразвитую цивилизацию родоначальницей целебного использования драгоценных

работали с цветными камнями, создавая из них целительные узоры. Египетские методы целительства призна-

вали в Средней Азии и Африке, и лекари из разных стран приезжали в Египет, чтобы учиться этим методам исцеления. Ученики несли эти знания к берегам Средиземного моря, а потом, из Греции, — в другие страны Европы. Индия также была известна как центр целительства; она оспаривала у Египта она пальму первенства в изобретении различных методов лечения, в том числе использование драгоценных камней. В Индии числе использование

была очень развита работа с цветными драгоценными камнями и кристаллами. В доколумбовой Америке шаманы и целительницы разных племен носили в своих сумках кристаллы и использовали узоры из них, а в юго-западной части Северной Америки широко использовалась бирюза — ее накладывали на разные части тела.

В кинезиологии эссенции Мауи за-

в будущее дает людям возможность обдумать, где они хотят побывать, что хотят делать и каких людей хотят видеть рядом с собой в каждой конкретной ситуации.

Камни Мауи связаны с пятым из-

Мауи связаны с пятым измерением — намерениями. Эссенции камней Мауи готовят настоящее к лучшему будущему во внешнем мире, укрепляют пози-

тивные намерения к продвижению вперед. В качестве домашнего задания в кинезиологии пациентам дается просмотр или покупка камня, с помощью теста можно выяснить, сколько его необходимо носить.

Продолжение следует

**Наталуха И.Г.** К.п.н., к.э.н.,

доцент кафедры экономики и менеджмента КИЭП, действительный член ППЛ, психолог — кинезиолог, телесно- ориентированный терапевт Кисловодск

Ведь знали Лермонтов и Будда, Что в бурях есть покой, как будто; Загвоздка в том, что сей покой Не выдаётся спец. пайком На пикнике средь незабудок...

Плывя по океану жизни, все мы: и белеющие одинокими парусами, и составные части могучих флотилий в свой час сталкиваемся с бурей — бурей эмоций. Когда внутренний барометр неуклонно несётся от «штиля» к «шторму» — искус Главного Выбора встаёт в полный рост. Буревестник иль пингвин, тварь дрожащая или право имею, быть иль не быть... И если это и вопрос, то вопрос вкуса: одним — «приятно думать у лежанки», а для других «есть упоение в бою у бездны мрачной на краю». А поскольку, с одной стороны, о вкусах спорить как-то не принято, а с другой, я сам отношусь скорее к любителям покоя и тишины, то и говорить буду о и для своих собратьев по Выбору. Если же среди читающих эти строки есть «буревестники», что ж, и вы можете остаться, но только на своё усмотрение — за возможное изменение вашей картины мира я ответственность снял.

Итак, покой. Взыскующие его почитаемы как в бесчисленных отраслях практической психологии, так и во всех основных религиях. Зрелость личности, просветление прорастают в душе человеческой из внутреннего покоя. Вихри страстей лишь отдаляют заветный час обретения Самости (слияния с Богом). Наша догадка о том, что эмоциональная буря — это плохо, а покой — хорошо получает круговое благословение, и мы... бежим от бурь.

Я не знаю всех способов, коими пользуются люди, избегая неприятных или же приятных, но слишком сильных эмоций. Вот лишь некоторые из них:

- ограничивать, а то и вовсе прекращать отношения с «источником» эмоций;
- постоянно «выплёскивать» свои эмоции на кого-нибудь (куда-нибудь);
- сигарета, бутылка, дополнительный бутерброд на ночь, соц. сети, телевизор «до потери пульта» как средства снять (эмоциональное) напряжение;
- перевод эмоций в телесные ощущения — к примеру, вместо букета страхов, злости и отвращения «просто» болит голова, а, значит, «достаточно одной таблетки!»;
- творчество, кладущее эмоции на лист бумаги, холст или в глину.

Разумеется, «не все йогурты одинаково полезны» и, при этом, единое направление этих и иных способов (направление ОТ эмоций) имеет в качестве последствий для человека как свой плюс, обретаемый в Покое, так и, что может быть не столь очевидным, свой минус. Вот его-то мы и исследуем.

Наши эмоции это «всего лишь» искренние и естественные проявления нашей

Дальнейшего процветания,

новых авторов, расшире-

ния круга читателей.

Спасибо что вы есть.

Стрижко Елена Суреновна.

Желаю еще больше

интереснейших рубрик,

тем; увлекательных и

очаровывающих авторов

и благодарных и подхва-

тывающих эстафету

творчества читателей.

Крыщенко Нина

жизненной силы. Силы, направленной на воссоединение человека с его высшими, дарованными Богом (или глубинными, происходящими из его Самости) смыслами жизни. Цель КАЖДОЙ эмоции только в этом. Избегая эмоций, избегая жизненной силы, а значит и самой жизни, мы в своём поведении неосознанно соответствуем словам Марианны Уильямсон: «Мы боимся не своей слабости. Мы боимся своей безграничной мощи. Мы спрашиваем себя: Кто я такой, чтобы быть великолепным, талантливым и уникальным? Кем мы не хотим быть?..»

В таких ситуациях «буревестникам» проще, чем нам. Они осознают или просто чуют родство силы, таящейся в эмоциях и своего естества. И принимают Силу. Например, так:

«Он — близко. Ближе, чем мы надеялись. Он распахнёт двери, ко- (торые рисовали мы в детстве

цветными мелками на серых стенах. Так готовься же выйти за порог. Потому что изнанка мира уже стонет от
его первородной мощи и
безграничного натиска.
И здесь, среди нас яв-

лены знаки, приметные

чутким и молчаливым; Поновому танцуют пылинки в лунных лучах, и шум за окном не тот, что всегда, да и вкус хлеба и молока стал совсем иным. Чудотворные сны гремят и клокочут о его приближении... Шторм Обновления. Он призван взбаламутить

и клокочут о его приолижении... Immoрм Обновления. Он призван взбаламутить болото яви, дать Силу свежим побегам и почкам и выдуть, вымести, вырвать с корнями всякую сушь, гниль и плесень! Открой сердце пляске его дыхания...» И сердца «буревестников» открыва-

отся. Они купаются в потоках силы, эмоций. Страдают и радуются, любят и ненавидят... Живут полной жизнью. И всё бы хорошо, да только они принимают средство за цель. И вертятся в вихре страстей и эмоций, вместо того, что сразу же двигаться глубже и глубже до самого корня Силы. В Святая Святых — Око Бури. Место Силы, Смысла, Покоя. Место полного воплощения внутренней экологии (познания своего Дома — своей Родины — своего Истока) человека. Состояния когда уже нет жёсткого разделения на внешнее и внутреннее, а есть то, что в Даосской

Традиции называют У-Вэй — Недеяние... В иных Традициях (совокупностях знаний и опыта, передающихся из поколения в поколение от учителя к ученику) этому дают иные названия: мастерское состояние, просветление, ум Будды и т.д. Живой опыт описывается с разных точек зрения и по-разному именуется. Вот ещё один взгляд:

«Т-с-с-с... Пускай утихают потоки подземные и забирается в глушь суета пчелиных роёв. Ветер обходит меня стороной — посолонь. И ещё раз и ещё и ещё... Вот уже кокон молчания вокруг меня на десять локтей. В этом священном яйце завещано зреть змеиной силе и мудрости. В нём солнце моё и луна и семижды семь созвездий серебряной россыпью среди свежей травы. В сердце шевелится семя ноч-

ного цветка. Государь Ароматов его прозванье, и людям он мнится бесценным, но бесценны лишь

ным, но оесценны лишь те, кто изведал благости его духа. И сам я уже стал средоточием светящейся тьмы, оком, глядящим отовсюду внутрь себя. Божественным бубном, от начала времён не знавшим удара и гула.

Т-с-с-с... Время остановилось. И вода в лунной заводи готова родить полуночный лотос. То ли золотым мотыльком, то ли серебристым драконом струюсь сквозь море и небо. И дышу, дышу...»

Так вот, всё это к тому, что вышеупомянутый Будда как-то сказал: «Все вы идёте к истине различными путями, а я стою на перекрёстке и ожидаю вас...» Когда корабль человеческий попадает на перекрёсток истины — в Глаз Бури, ему уже почти не нужны ни парус, ни вёсла, ни двигатель внутреннего сгорания... Сама Буря понесёт его по жизненному пути исполнения его сокровенной миссии — божественного послания.

…Покой в горниле урагана Как истина в кольце загадок Невыразима и проста — В кровИ, и в сердце, и в костях Живого Бога Весть Благая!

> Олег Колмычок НЛП-Мастер, поэт г. Краснодар

### CTHYH

### Наталья БЕДНАЯ

Пляж пустынный каркасы зонтов и беседок. И морское волнение мой собеседник. Я брожу по песку. Без тебя я тоскую. Подбираю осколок стекла и рисую Непонятные знаки в квадрате. А волны, Разыгравшись внезапно, как дети проворны, Набегая на берег, смывают рисунки. Гулким эхом в душе отзываются струнки. Безмятежное солнце скользит на закате. И надежда маячит на белом фрегате.

### Шторм

А волны Азова одна за другою На берег песчаный стремятся стеною. В раскатистом шуме и стоны прибоя. Бушует стихия! И нет мне покоя: Разбиты пространные мысли о вечном, Тревожусь о днях на земле быстротечных.



### Марина Богданова

В глазах твоих — лед и пламень, Взгляд хищника, плавность зверя. Объятия — створки рая, Мост через пространство и время.

Я безумно хочу поверить В твоих чувств хрипловатую нежность. Ведь твоей любви не измерить, Если имя ей — бесконечность...

\*\*\*

Я тебя никому не отдам. Не позволю даже приблизиться. Назло року, судьбе, врагам я останусь с тобой. Пусть не силятся

соблазнить, закадрить, завлечь лаской, страстью, угодливой лестью, и в постель за собою увлечь... Все свободны. Он занят. Навечно!

\*\*\*

В тисках твоих рук уснуть, Укачаться, как на волне, Иль забраться к тебе на грудь И расплавиться, как в огне.

Я хочу, слышишь, так хочу Обнимать тебя до утра, Я на крыльях сна прилечу И останусь с тобой навсегда.

Превращу эту грёзу в явь, Прикую тебя цепью к себе. А потом до рассвета, знай, Будем вместе гореть в огне...

В глазах твоих — лед и пламень, Взгляд хищника, плавность зверя. Объятия — створки рая, Мост через пространство и время.

Я безумно хочу поверить В твоих чувств хрипловатую нежность. Ведь твоей любви не измерить, Если имя ей — бесконечность...



# МОЛОДЕЖНЫЕ ПОЛИТИЧЕСКИЕ ДЕБАТЫ B PEXIME CBOSODHOFO MIKPODOHA





Федерации: "Россия

есть демократическое

правовое

правления".

РОССИЯ»

16 сентября

федеративное

дарство с респу-

бликанской формой

года Комитет по мо-

лодежной политике

Политического совета

КМО ВПП «ЕДИНАЯ

зовал и провел в

Первомайском сквере

акцию «Свободный

микрофон».

Несмотря

госу-

2012

органи-





**М**еждународный мократии день провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2007 года в резолюции, посвящённой поддержке усилий правительств по развитию и упрочнению демократий. Отмечается ежегодно 15 сентября начиная с 2008 года. Международный день демократии был учреждён в связи с принятием в сентябре 1997 года Межпарламентским союзом Всеобщей декларации о демократии.

Такое определение дает российская версия Википедии. А что же значит эта дата для нас? В сущности — это лишь символический праздник, поскольку, народовластие в России осуществляется не только 15 сентября, а каждый день ведь в соответствии с Конституцией Российской

Буква за буквой ложится на лист Стали с тобою мы Солью Земли -Души сплелись;

Слово за словом рождает поток, Лестницей в небо, стезёй золотой Мы возойдём;

Крылья расправила вольная мысль Сердцем за сердце в полёте возьмись -Вечность за миг... Олег Колмычок

Мероприятие проходило в формате политических дебатов.

на название, микрофон редко был свободным, поскольку любой прохожий мог высказать свою точку

зрения публично, в самом центре краевой столицы. Наиболее активными участниками оказались студенты. Они возражали, убеждали и спорили. Таким образом, в Первомайском сквере рождалась истина.

Среди тем для обсуждения, наиболее популярными были спорт и Олимпиада 2014, образование и хобби. За полтора участники Свободного мичаса,

духа и мужества. У него были пробле-

лестница» желаю

бриллиантового блеска,

сотрудникам — твор-

ческих побед, чита-

телям — счастья!

Яковлева Жанна.

крофона успели поговорить Лучшей газете «Золотая высшем образо- 🐔 вании, музыке, рыбалке и даже 🍦 фэн-шуе. Меня, как слушателя и участника больше всего удивил и поразил участник с ограниченными возможностями, который вышел к микрофону и принял участие в обсуждение. Это был человек необыкновенной силы

мы с речью. чувствовалось, что ему трудно, но он донес свои мысли до широкой публики. У таких людей есть чему научиться.

Также, особой активностью отличились ученики краснодарской школы №8, один из которых прочитал рэп собственного сочинения, а другой рассказал историю легендарного Владимира Кривули — паралимпийского бронзового призера 2012 года, который тоже был когда-то учеником школы № 8.

Очень интересными оказались выстукраснодарских волонтеров. Полина Погребняк рассказала о своей поездке на Олимпиаду в Лондон, о том, как тысячи волонтеров из разных стран помогали организовывать олимпийские игры, торжественную церемонию открытия этих игр и другие процессы, связанные с самым главным спортивным событием года. А Анна Первухина — директор волонтерского центра Кубанского государственного аграрного университета — рассказала о том опыте, который она получила, участвуя в организации паралимпийских игр и о том, как можно стать волонтером, куда для этого нужно обратиться и сколько полезных и важных дел может сделать каждый из нас.

Многие участники пожелали участвовать в других подобных акциях. Множество улыбок и сверкающих глаз дало понять, что формат политических дебатов актуален и интересен как моло-

> дежи, так и старшему поколению. Возможность высказаться, быть услышанным — это элементы гражданского общества.

> > Организаторам уда-🤍 🕽 лось создать в историческом центре Краснодара аналог лондонского Гайдпарка с реальными людьми а не лайкерами из фэйсбука и твиттера.

> > > Эдвард Зигмунд г.Краснодар

# A THI BHAEMIL MCTOPINO KPACHOUAPCKOTO KPAR?



**З**сентября 2012 года жители Кубани отмечали День образования

родного края. Комитет по молодежной

политике Политического совета КМО

ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» совместно

с Общероссийской профессиональной

психотерапевтической лигой в день

75-летнего юбилея Краснодарского края

организовал и провел социологический

опрос, в котором участвовали горожане

и гости краевой столицы. Жителей и го-

стей Краснодара опрашивали учащиеся

Школы Политического имиджа молодо-

го политика Краснодарского местного

отделения партии «Единая Россия» и

студенты психологических факультетов

Краснодарских ВУЗов. Интервьюеры

опросили 200 респондентов, и выясни-

ли, насколько хорошо жители Кубани знакомы с историей своего региона, а также узнали, какие события оказались наиболее важными и значимыми для города Краснодара и

Более половины опрошенных знают слова гимна Краснодарского края («Ты Кубань, ты наша родина»), но только 42% знали, что 13 сентября отмечается День рождения Краснодарского края. Столько же лю-

дей знают и помнят подвиг Покрышки-



Желаю «Золотой лестниие» золотые медали преданного читателя, творческих подъемов по лестнице успеха и выражаю благодарность за увлекательные, полезные путешествия в миры нашей диши. Чеботарь Ольга

о том, что до революции 1917 года, наш регион назывался Кубанской областью. И только 14% участников опроса знают,

что первая в России нефтяная вышка появилась именно в Краснодарском крае. Последний — шестой вопрос был поновейшей свяшен

истории нашего региона. Респондентам предлагалось назвать наиболее важное событие последнего десятилетия. Самым важным

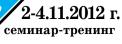
событием для 32 (16%) человек стала Олимпиада в Сочи 2014 году, 24 человека отмечают быстрые темпы развития нашего города, 18 человек в ожидании Дня города. Опрос прошел в дружелюбной обстановке, респонденты с удовольствием отвечали на все вопросы и получали сувенир — флажок Кубани.

Мероприятие проходило по адресам: г. Краснодар, аллея по ул. Красная между ул. Буденного и ул. Головатого и между ул. Бабушкина и ул. Хакурате.

> Эдвард Зигминд г.Краснодар







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 кафе-дрой 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 Профессиональной 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

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

26-29 октября 2012 г. семинар-тренинг

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

> 12-15.10.2012 г. семинар-тренинг

Программа соответствует стандар-ам международной ассоциации НЛП

с 29 по 30.09. 2012г.

### Работа со снами и знаками

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 ППІЛ, член совета по психотерании и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсульти-

Петр Силенок



## BO BECH «JOLOC»

- 14.10. 2012г. семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

28 октября 2012г. Кинезиология Ревность — зависть

 $29.11. - 01.12.\ 2012$ г.

Кинезиология Точки тела боль и понимание

30.11 - 01.012. 2012г. семинар-тренинг

Кинезиология 3 часть Под Кодом

c 13 — 16.12. 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

окончании выдается По сертиПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Красно-дарского края и республики Адыгея, руково-дитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

### СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

Имеет базовое психологическое образование. Обучался у ведущих специалистов мировой психо-логии и психотерапии.

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

### 20-23 декабря 2012г.

начало двухлетней программы по

### Эриксоновскому гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного рестра, 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 Краснопарского кора и респиблики Альпед ванию Краснодарского края и республики Адыпея руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Программа соответствует стандар государственного образца там международной ассоциации НЛП Скидки членам ППЛ

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»

Cp 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 октября - Работа над социальным проектом «Город без сирот» 13 октября - Акция «Поможем детскому дому»

27 октября - Семинар - тренинг «Супружеские отношения»

### Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1-31 октября - Работа над социальным проектом «Город без сирот» 13 октября - Акция «Поможем детскому дому» 20 октября - Арт-терапия

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по

г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е. Справки по тел.: 8-918-318-63-74

Учредитель: Силенок П.Ф. <u>Издатель</u>: ООО «Фирма «Логос». Главный редактор: Силенок И.К. <u>Технический редактор: Дроздова Е.В.</u> Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67 e-mail: logos centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

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

проводят

## ІІІ СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ

ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ с 23-25 ноября 2012г. г. Краснодар

• 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 психо• логов 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 П 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:

оздать полную картину достижений психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

Выявить потенциал развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО Выявить проблемы развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

D D D DЗадачи 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»

Выбрать делегатов на III 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 психо •терапевтической 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 участников проводится до 21.11.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (601) 255-25-90. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos\_centr@mail\_
ти не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия». Стоимость публика •ции 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.

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

азета 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