Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 24 (153)
среда 21 декабря 2012 г.

Психология успеха

Силенок Инна
психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП, вице-президент ОППЛ, вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, действительный член и преподаватель ОППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, главный редактор газеты "Золотая Лестница", директор Центра "Логос" (г. Краснодар)

20 ЛЕТ НЛП В КРАСНОДАРЕ

Дорогой Петр Федорович!

Коллектив Центра психологии и бизнес консультирования «Логос» от всей души поздравляет Вас с Вашим профессиональным юбилеем!

20 лет НЛП в Краснодаре — это праздник для всех Ваших учеников (а их более 5000) и для всего профессионального сообщества психологов и психотерапевтов. Это образец высокого профессионализма, верности своим идеалам и постоянства.

Вы 20 лет развиваете Нейро-лингвистическое программирование, изучаете его возможности, обогащаете его новыми — Вашими авторскими техниками, обучаете специалистов психологов, управленцев, психотерапевтов, врачей, педагогов и других представителей коммуникативных профессий творческому и глубокому постижению его основ и просторов.

Вы всем своим трудом много лет демонстрируете обществу, что НЛП — это творческое, генеративное направление, в основе которого лежат серьезные достижения науки, что в настоящем — это мощнейшая система, применимая во всех контекстах — в обучении, психотерапии, управлении, продажах, юриспруденции и д.т.. И Вы делаете колоссальный вклад в будущее НЛП своим творческим трудом и вдохновением и мотивацией на такой труд своих учеников и последователей!

Мы желаем Вам счастья, здоровья и радости, успехов и творчества, новых открытий и их воплощения! Пусть рядом с Вами всегда будут искренние, талантливые, благородные и трудолюбивые ученики, готовые вкладывать силы и душу в освоение глубин НЛП, а мы всегда Вас поддержим!

С уважением, восхищением и благодарностью, Инна Силенок, коллективы Центра «Логос» и редакции газеты «Золотая Лестница».

Интервью с Петром Силенком

-Петр Федорович, мы отмечаем в этом году в конце декабря такую знаменательную дату как 20 лет НЛП в Краснодаре. Скажите, пожалуйста, почему именно в конце декабря мы отмечаем 20 лет НЛП в Краснодаре?

- Именно в конце декабря 20 лет назад я провел свой первый тренинг по НЛП. Этот тренинг состоялся благодаря тому, что я работал в межрегиональном центре переподготовки кадров МРЦПК и даже были выданы свидетельства о повышении квалификации людям, которые специально пришли на этот тренинг. И они получили эти свидетельства как будто они проходили повышение квалификации по Нейро-лингвистическому программированию. Далее, уже в 1993 и в 1994 году эти семинары проводились систематически. Я очень хотел вести занятия по НЛП, после того, как закончил обучение на курсах НЛП-практик — это были международные курсы, где были такие выдающиеся тренеры НЛП как Джудит Делозье, Энн Энтус, Питер Врицца и Ян Ардуй. Это была звездная команда людей, которые стояли у истоков развития НЛП и первых разработчиков НЛП и пропагандистов. Поэтому я являюсь эксклюзивным представителем «первого НЛП» — НЛП из первых рук. Очень многие тренеры сейчас являются как бы «производными» — учениками учеников, а я являюсь учеником первооткрывателей, основателей. Джудит Делозье считается одним из основателей НЛП, Аткинсон Мерилин, у которой я затем продолжил своё обучение НЛП, считается человеком, который является популяризатором или разработчиком НЛП.

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».

- Все течет и все меняется, меняется тренерский состав. Поменялся ли состав участников: кто раньше учился, кто НЛП учится сейчас?

- В профессиональном смысле — да. Первый мой семинар по НЛП 20 лет назад был очень профессиональный. Это были люди, которые уже работали в разных областях, имели степени кандидатские, были преподавателями, были психотерапевтами реальными, имеющими сертификаты психотерапии, представляли разные модальности, в частности — гештальт терапию. То есть, эти люди были весьма и весьма известны в Краснодаре. Что касается изменения состава участников в процессе истории моего преподавания НЛП, то практически он и не меняется. Но, наверное, надо так сказать: если первые семинары по НЛП были похожи больше на миссионерство и хобби, то сейчас это профессиональный вид деятельности для меня. И, соответственно, более профессиональной также становится и аудитория. 5, 7, 10 лет назад это были и студенты, и домохозяйки, а сейчас, как правило, это руководители, психологи, психотерапевты, то есть специалисты разных направлений.

- Скажите, пожалуйста, Петр Федорович, изменился тренерский состав, изменился состав участников групп, а что изменилось в самом НЛП за эти 20 лет, которые Вы преподаете НЛП.

- НЛП претерпело также развитие серьезное, а некоторые содержательные моменты в программе НЛП добавились существенно. Я не буду говорить

продолжение на 2 стр.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Психо-катализ

Психокатализ — это примерно такая же работа, что у часовщика, только с психикой, в которой тоже бывают «соринки», «плотинки», отсутствие нужных идей и энергии.

стр.2

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ «ГЕНЕРАТИВНОГО ПОЛЯ»

Едва успев начаться, XXI век вызвал бурный рост психологической мысли. Наиболее перспективными из новых Y-технологий на данный момент представляются направления относящиеся к генеративной парадигме.

стр.3

Бытовая Медиация

Такой способ разрешения конфликтов как посредничество однозначно можно назвать цивилизованным. Он возник лишь на определенном этапе развития социума.

стр.4

Еще раз о любви
Родители и Дети

В этой нашей статье мы поговорим о воспитании детей. Если быть точными, мы вообще очень часто о нем говорим. А сегодня коснемся некоторых явлений, которые затрудняют в семье естественное движение любви от родителя к ребенку и от ребенка к родителю.

стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2013 года
начиная с января месяца
стоимость — 132 руб.00коп.
Подписная цена
на месяц — 22руб.00коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

ФЕСТИВАЛЬ «ТВОЕ ВРЕМЯ» В ФОРМЕ ВЕЧЕРИНКИ ДЛЯ НЕКУРЯЩИХ

11 декабря в Краснодаре по адресу ул. Кубанская Набережная, Мост Поцелуев, «Resto Club Lilia» состоялся молодежный фестиваль «Твое время» в форме вечеринки для некурящих.

стр.7

Одна ночь из жизни Мужчины и Женщины

Она стояла у кухонного окна и смотрела на ночные улицы и дома. Слезы текли ручьем. Ночью уже никому не позвонишь, не спросишь, не пожалуешься.

стр.7

Презентация книги Олега Колмычка

15 декабря 2012 года в поэтической гостиной Центра психологии и бизнес консультирования «Логос» при свечах состоялась презентация новой книги молодого Краснодарского поэта Олега Колмычка «Волчья Муза».

стр.6

ФЕСТИВАЛЬ КОМАНД КВН
на кубок Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

В целях поддержки здорового образа жизни и выявления талантливой студенческой молодежи 6 декабря в Краснодаре состоялся «Фестиваль команд КВН на кубок Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

стр.6

Психокатализ

Активная саморегуляция

Алгоритм скорой помощи, которые описывается ниже, сложился в русле метода *осознанной регуляции состояний и поддержки саморегуляции организма*, который назван «психокатализ». Его автором является врач-психотерапевт Ермошин Андрей Федорович.

Катализ — это первоначально химический термин. Медленно идущий или вовсе не идущий процесс можно запустить и ускорить, если добавить в него особый фактор, который называется *катализатором*. Кусок сахара в холодной воде может лежать годами, а при нагревании быстро переходит в раствор. Здесь катализатором служит нагревание. В желудке пища в присутствии ферментов быстро превращается в химус, раствор, питающий организм нужными ему первокирпичиками: аминокислотами, глюкозой, жирными кислотами... Здесь катализаторами выступают особые белковые молекулы.

В случае с психикой нагревателем и активизатором процессов в ней является *осознанное внимание*. Именно оно несет в себе нужные для активизации процессов *идеи (решения) и энергию*.

Другой образ на тему катализа, уже не из химии: весной ручеек бежит, щепочки, соринки сложились, плотинка образовалась, застопорилось течение. Мальчик палочкой пошевелил, отвел в сторону деревяшки, и — ручеек побежал дальше. Мальчик с палочкой — это наше внимание.

Еще образ: часовщик под увеличением рассматривает остановившийся механизм, находит соринку, запавшую туда, вынимает, выдувает ее оттуда, подкапывает машинного масла, часы идут...

Психокатализ — это примерно такая же работа, что у часовщика, только с психикой, в которой тоже бывают «соринки», «плотинки», отсутствие нужных идей и энергии. Работа внимания предполагает «вынимание соринок», «разбор плотинок», «добавление масла», а иногда — *разворот вспять, оттягивание назад* процессов, упершихся в тупик, чтобы потом они вновь могли пойти вперед...

Основа психокатализа: *где внимание — там энергия, там осознанные решения, активизация и оптимизация процессов.*

Катализ — это ускорение процессов, которые сами по себе — естественные. Девиз этой работы: не заменять природу, но помогать ей. Помогать в тех случаях, когда автоматизированных процессов регуляции не хватает.

Саморегуляция и самоисцеление предусмотрены в организме, но их потенциал небезграничен. «Природа — мудрая дуреха», — говорит один замечательных современных психотерапевтов-клиницистов М.Е. Бурно. Природе надо помогать. При высокой температуре, которая по задумке призвана помочь организму побороть инфекцию, бывают случаи, что сама температура становится проблемой, ее приходится регулировать. В психической жизни аналогом высокой температуры являются избыточные переживания. В этом случае прохлада культуры призвана помочь жару натуры остудиться до нужной температуры.

Психокатализ — это временное включение «ручного управления», чтобы восстановить нормальный поток жизни.

В осознанной внутренней работе древняя, врожденная способность психики к саморегуляции *и активное осознанное внимание*, как более позднее завоевание эволюции, работают вместе. Вместе они справляются с затруднениями гораздо эффективнее, чем по отдельности. Сила разума помогает природной мудрости. За счет точных решений с присоединением интеллекта удается разблокировать стихийные застопорившиеся процессы.

Основой регуляции процесса является *прямая и обратная связь* с ним. Средство связи мы уже назвали: осознанное внимание. Чем же оно может оперировать? *Ощущениями.* Именно они дают связь с регулируемыми процессами.

Доступ через ощущения

Каждый психический процесс сопряжен с ощутимыми физиологическими, энергетическими процессами. Можно назвать это «вегетативным аккомпанементом» психической деятельности. Усиление кровообращения с раскрытием капилляров, повышение уровня обмена веществ с выделением тепла, происходящее в активированных зонах организма, — все это порождает ощущения, которые можно регистрировать сознанием.

Наличие нашей способности ощущать характеристики внутреннего пространства производит впечатление специально и счастливо предусмотренной природой вещи, внутреннего сканера, — для того, чтобы можно было участвовать в этих процессах осознанно своей свободной волей. Как информация от радара полезна для авиадиспетчера, так информация от внутреннего ока полезна для человека, занятого выверкой и отладкой собственного состояния.

Еще Карл Ясперс (1883-1969) отмечал: «Интенсивная концентрация на собственных соматических ощущениях — наподобие той, которая описана Шульцем в связи с аутогенной тренировкой, — приводит к «открытию органических переживаний», не зависящих от внушения и являющихся не плодом иллюзорного развития нормальных ощущений, а доступным тестированию расширением действительного соматического восприятия» (Ясперс К., 1997, с. 283). Он называл область знания, исследующую ощущения в теле, *соматопсихологией.* Более раннее название метода работы, которым мы будем пользоваться, было «соматопсихотерапия».

Повторим, нам дана от природы удивительная способность — присоединяться вниманием к тому, что происходит в пространстве нашего сознания. То, чего не видно при открытых глазах, прекрасно проступает при глазах закрытых.

Ощущения, сопровождающие различные переживания, весьма конкретны. Вспомним, как радость удачи окрыляет, приподнимает, и это вполне ощутимо. Груз нерешенных проблем зачастую придавливает человека, и тоже вполне осязаемо. Для каждого переживания, для каждого психического процесса есть своя конфигурация характерных ощущений. Обработка знаний как активный процесс также предполагает волну изменений деятельности головного мозга и вегетативной нервной системы, сопровождается изменением кровообращения и даже тонуса мышц на разных уровнях организма, и этот процесс может быть непосредственно ощущаем.

Пеленг

В пространстве нашего сознания — при просмотре его внутренним сканером — энергетическая составляющая каждого процесса проступает в характеристиках объема, веса, светимости, плотности и др. Ощущения «выдают» его, «рассекречивают», даже если бы он хотел «зашифроваться».

Для энергетических в организме походит «гидравлическая метафора». Это объемы, которые перемещаются, как вода перемещается между резервуарами через трубы. Как финансовые потоки видны в быту и экономике, так энергетические, информационные потоки видны, ощутимы в психике. Они проступают в сознании как *движение наполнения.*

Если человек закрывает глаза и подключает внимание к ощущениям в организме, то в них проступают *зоны полноты и пустоты. Проступают они в форме сгущения и разрежения света, воздуха, воды, массы, лавы, золотого или серебряного легкого песка или других приятных субстанций. Но могут обнаружиться чернота, темнота, серость разной степени плотности: что-то вроде пыли, сажи, обломков камней или чего-то еще подобного, не столь приятного.*

Сам организм в самоощущении человека представляется в одном случае *могучим деревом, стоящим на возвышении, а в другом — чахлой тростинкой в низине.* Иногда *красивой вазой, наполненной драгоценностями,* а иногда *старой комнатой, наполненной пылью.* Все это говорящие образы. Они отражают ощущения и состояние человека. Вхождение в эти ощущения вниманием является средством доступа к регуляции стихийно-сложившихся процессов.

Табель о рангах для информации

Расположение информации в психическом пространстве человека определяет статус ее, степень ее влияния ее на ход жизни. Есть места расположения большей степени «престижности», влиятельности и меньшей.

Местом хранения существенной информации является живот. Это как кремль в городе. Именно в нем, на его уровне хранится существенная информация о том, *к чему следует стремиться и чего следует избегать.* Туда мы будем сопровождать то, что должно послужить творческой адаптации к жизни, оттуда мы будем удалять то, что такой адаптации вредит.

Некоторые опыты на эту тему описаны в книгах «Вещи в теле», «Фобии, разочарования, утраты: саморегуляция против травм» (Ермошин А.Ф., 1999, 2010). Там описываются способы очистки внутреннего пространства от того, что *попало без приглашения.* Общий принцип этой работы такой: *что попало без приглашения, отпускаем без сожаления, туда, откуда пришло через то, через что вошло.* Другая важная составляющая процедуры обновления состояния — о наполнении организма, тем, что делает его сильнее, а именно *знанием как светом и силой.*

Осуществить «переброску знаний», перестановку хорошего и нехорошего помогает возможность отслеживания этих процессов на уровне ощущений.

Бомбардировка вопросами по трехшаговому алгоритму

С целью запуска осознанной регуляции производится своего рода *бомбардировка* сознания вопросами о непосредственных ощущениях: *где, что, в виде чего?* Подчеркнем, что вопросы служат выявлению того, *что на самом деле есть*, речь не идет о фантазировании, «выдумывании» чего-либо. Как только характеристики стихийно сложившегося состояния *проступают,* становится возможным регулировать его, двигаясь от фазы диагностики к фазе решений, от фазы решений к фазе наблюдения за изменениями.

Вот главные вопросы на разных этапах работы:

где и что есть в исходном состоянии;

каково оно с точки зрения функциональности — дисфункциональности и *какие решения* напрашиваются по поводу того, что обнаружилось, будь то факторы, которые провоцируют возникновение определенного контура ощущений или реакции организма на эти факторы;

куда и в виде чего отправляется то, что нарушало естественное движение психического потока, как перераспределяются ощущения.

В это время травматические контуры расформировываются, избыточные напряжения рассасываются, благое знание направляется в телесность, проект жизни расцветает.

Разумные решения (работа интеллекта) помогают *глубинной мудрости организма* выйти из тупика, в котором организм оказался, опираясь на свои бессознательные врожденные стратегии решения проблем, включившиеся в сложных ситуациях.

Вопросы на всех этапах работы служат *катализаторами* сначала осознания, потом принятия решений, потом направленного наблюдения.

Цели работы: добиться состояния целостности, сбалансированности, наполненности и помочь человеку вновь почувствовать себя сопричастным к потоку жизни.

Это алгоритм работы в полном его виде. Пусть он вас не пугает кажущейся громоздкостью. В нем есть логика природы, и все этапы осуществляются весьма быстро. В следующем номере газеты мы продолжим разговор о психокатализе.

автор метода, врач-психотерапевт высшей категории, официальный представитель и супервизор практики международного уровня Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги.

Андрей Ермошин

СТИХИ НА КОНКУРС

КОМИТЕТ ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ПОЛИТИЧЕСКОГО СОВЕТА КРАСНОДАРСКОГО МЕСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ» И ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»

В честь Дня Конституции РФ

Объявляют конкурс на лучшее стихотворение тематики «Поэт и гражданин»

Лучшие 10 стихотворений будут опубликованы на страницах газеты «Золотая лестница».

Авторы лучших трех стихотворений получат кубки и дипломы лауреата конкурса.

Людмила Кочеткова

РОДИНА

Я прочту вам стихи о Родине,
ведь так просто о ней не скажешь.
Всё, что знаю, люблю в природе
я, всё, что с детства хранится
в памяти.
Это запах полей, растений.
Это снег на ладошках утром.
Слепой дождик с грозой весенней.
Это небо цветов перламутра.

Это мама с теплом и заботой заплетает
в косички ленту.
Это папа после работы в своём кресле
читает газету.
Это первый звонок нам в школу.
Это юность, прощание с детством.
И студенческий смех весёлый.
И знакомство с любовью первой.

Вот серьёзный жизненный опыт
передать мы хотим потомкам.
Проверяем людей на прочность,
может просто то было знакомство.
Там, в окопах, где гибли солдаты
за родных, любимых и близких,
Не мечтали о том богатстве,
что взрастило продажных и низких.

Нет, Россия моя прекрасна,
генетически сильная духом!
Много было в ней войн ужасных.
Пусть погибшим, земля будет пухом.
Пусть же нынешнее поколение
понимает, что Родина наша —
Вся земля, где мы жили с рождения,
лучше нету её, нету краше!

И наш край зелёный южный.
Его солнечным всюду зовут.
Здесь так много народов дружных
землю пашут, трудами живут.
Тополя и красивые ивы окружают
просторы полей.
И в цветущих садах перепевы,
прилетевших пернатых друзей.

Наша Родина расцветает!
Казаками в ней славен народ.
И трудясь, много песен слагая,
хор Кубанский ей славу поёт!
Я сказать вам хотела стихами,
что же Родина значит для нас.
Нам беречь её надо веками,
защищая её в трудный час!

Владимир Копылов

О, Краснодар: наш город молодой
Сиял, шумел, флешмобами венчался,
И песнями, и танцами мешался,
И праздники встречали мы с тобой.
Играли мы футбол не так как прежде
Все нации, объединив в одну,
На Турникмэне питали мы надежды
В Дубраве набирались мы уму.

И Свежий ветер, и «Беги за мной»
Активными участниками стали
В патриотизме закалились крепче
стали
Мы «месячник» ведем уж за собой
Читаем книги и других зовем
И сами пишем мы стихотворенья
Танцуем, под ритмы разные поем
Любой наш праздник — гордость,
без сомненья

Осенний квест и ретро-бал,
И день рождение совета
Все превращаем мы в источник света
Ведь мэр нас слушал, помогал.
И вот итоги 2011 года:
Мы стали делать, то, что ранее не
смели
Все лишь во имя великого народа —
И славу города в трудах воспели!

СТИХИ НА КОНКУРС

Лидия Хямелянина

Воздушный бой

Посвящается
Ивану Ивановичу Кабакову

Переправа разбита,
Все бомбы в цель!
«Отходим, ребята,
Кто еще цел!»
Нет вопросов у боя —
Кто живой, тот успел.
А кто вниз головою —
Это, видно, удел.
На сей раз — уцелели,
Всей девяткой спаслись.
Лишь моторы ревели,
Облака сплошь рвались.
Но на встречу «мессеры»
Вдвое больше, чем нас.
И несутся смерчем —
У них каждый ас.
Потому что обстреляны,
Много стран за спиной.
А мне б ногу в стремя —
Я такой молодой!
Но они наседают,
Вот заходят в хвост.
И сужаются дали,
Словно жизненный мост.
Попадешь, где начало,
Значит, будешь живой...
Самолет мой качало —
Это ж первый мой бой!
Слышу голос комэска:
«Ну, сыночек, держись!»
И фашисты в масках,
И в мгновении жизнь...
Самолету досталось —
Задымился мотор.
Ничего не осталось —
А фашист прет в упор.
Покуражиться малость
Фриц задумал в момент.
Застонал я от ярости,
Самолету дал крен.
Вижу шлем, вижу фрица,
Вижу волчий оскал.
Думал: что-то случится,
Все патроны искал.
Но стрелять было нечем,
Быть на равных не мог.
Не поможет комэска —
Он навеки умолк.
Потом вдруг осенило —
И холодный пот:
У пилота есть сила,
Пока цел самолет!!!
А фашист уже рядом —
Вижу трассы от пуль,
Он с ликующим видом
В этой страсти бурь.
Я прибавил газу,
Поднажал, как мог.
Я не плакал ни разу,
Но теперь не смог.
«Получайте, гады!» —
Облегченный вздох:
«Вам не будет пощады!
Если б только я смог!»
Я в удушливом кашле,
Глотку дымом дерет.
Вот такая, брат, каша —
Мой горит самолет.
Их атака отбита
Пулеметным огнем.
Поредела их свита,
Но и мы впятером.
От девятки пятерка —
Вот такой «коленкор»,
Вновь атака: «Прикрой-ка,
«Мессер» метит в мотор!»
Я вцепился в гашетку,
Как заправский пилот,
как в фашистскую глотку,
Даже страх не берет.
Тут нельзя сейчас дрейфить —
Облака, что кусты.
Первым только успеть бы,
И мелькают кресты.
Снова голос комэска:
«Молодчинка, сынок!
Ты достал, хоть не близко»,
Его голос умолк.
Этот крик стал последним...
Был коварен наш враг,
Видел смерть его близко —
Фриц попал в бензобак.
Только облако дыма,
Да обломки вниз.
Не успел вспомнить дома —
И оборвана жизнь.
И все буднично как-то,
Нет ни слез, ни могил...
«Буду бить этих гадов
Изо всех своих сил!!!»
Стиснув зубы, я вижу —
Наседают опять:
«Подходите поближе!»
Но мне нечем стрелять.
И я принял решение —
Вниз веду самолет!
Танки фрицев вижу,
Все! Окончен полет!
Мысли мчатся, как пули:
«Мне бы только успеть!»
Губы — в кровь до боли,
Тут уж не уцелеть.
Словно огненный факел,
Самолет летит вниз.
Я кричал, я не плакал:
«Ненавижу фашизм!
Отомстят, я знаю!
Мы — великий народ!
Мы не зря умираем!
Наша Русь оживет!..»

Индивидуальный разум присутствует имманентно, но не только в теле. Он имманентно присутствует в проводящих путях и сообщениях вне тела; и существует больший разум, для которого индивидуальный разум является только подсистемой. ...он по-прежнему имманентно присутствует во всей взаимосвязанной социальной системе и планетарной экологии.
Грегори Бейтсон «Шаги к экологии разума»

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ «ГЕНЕРАТИВНОГО ПОЛЯ»

Едва успев начаться, XXI век вызвал бурный рост психологической мысли. Наиболее перспективными из новых Y-технологий на данный момент представляются направления относящиеся к генеративной парадигме. К таковым, прежде всего, следует отнести «НЛП третьего поколения» Р. Дилтса и Д. Делозье, «Генеративный транс» и «Генеративный коучинг» С. Гиллигена и «Генеративную психотерапию» П. Ф. Силенка. В этой статье мы рассмотрим один из самых парадоксальных конструктов генеративной парадигмы — ***«генеративное поле»***.

Дабы читатель уяснил суть этой парадоксальности, предлагаю вспомнить знаменитую притчу о шести слепых мудрецах. Вот отрывок из её вайшнавского варианта:

«...Давным-давно, в эпоху мудрецов, ещё тогда, когда они в почете были. Шесть разных седовласых и настолько же слепых умом блистающих, мудрейших старцев сошлись исследовать слона. Они все были с разных континентов, и все не видели слона, но жажда истины «в чем суть слона» свела их воедино и вот, один из них погладил бок слона... Довольный этим он сполна, сказал: Теперь мне истина как божий день видна. Предмет, что мы зовем слоном — отвесная стена! Второй мудрец, ощупав бивня остриё, немедля возразил: Нет, не может быть! Такая острая и круглая стена? Да и ещё такого вот размера. Скорей копьё, но не стена! Другому мудрецу достался хобот. Помяв его в своих руках, мудрец оторопел: Так слон — живой! Пощупав несколько так раз, он закричал: Друзья! Сей слон — живое существо, что на змею похоже! Мудрец четвертый, обхватив одну из ног слона, не мог понять: что за змея такая? Вся твердая она, да и еще прямая! Скорее это толстый ствол и слон, тогда... Да, слон — это дерево, что расцветёт весною! А пятый мудрый муж был выше всех, А потому, приблизившись к слону, на ухо он наткнулся. Он щупал несколько минут, исследуя слона. Широкий мягкий плоский... М-да ...!? Наверное, тогда... Слон — это веер! Тем временем шестой из них добрался до хвоста. И рассмеялся он, что истина настолько вот проста. Наш слон — уж точно не змея, а великолепная веревка...»

Феномен «генеративного поля», подобно слону из притчи, огромен и разнообразен. Я сознательно подхожу к нему с разных сторон, чтобы составить общий образ, который будет постепенно меняться, по мере накопления знания о предмете. В связи с чем, снимая возможные вопросы о противоречивости и «разношерстности» моих рассуждений, обозначу несколько важных моментов:

Во-первых, я никоим образом не ставлю целью создание чёткой теории «генеративного поля» с точными выводами и определениями.

Во-вторых, я не собираюсь доказывать или опровергать, существование «генеративного поля» ни с естественно-научной, ни с каких-либо иных точек зрения, поэтому всё нижеследующее пишу сквозь фильтр: «генеративное поле» действительно существует, понимая, что это — всего лишь фильтр.

В-третьих, моё в*и*денье и понимание того, что есть «генеративное поле», может несколько различаться с тем, как видят и понимают его классики генеративности, независимо о того, выражены ли их позиции в соответствующих трудах прямо, намёком или же умолчанием... В качестве иллюстрации привожу высказывание Роберта Дилтса: «В третьем поколении НЛП понятие поля больше всего характеризуется четвёртой позицией восприятия, или позицией **мы**». Далее Дилтс говорит о «поле отношений» и «пространстве взаимодействий».

И, **в-четвёртых,** материал этой статьи основан не на западной логике (**да /нет**), а на восточной «дзэнской» (**да / нет / и да, и нет / и не да, и не нет**).

Итак, «генеративное поле» может подразумевать особую систему взаимоотношений в группе людей, характеризующуюся определённым набором феноменов — явлений, данных в чувственном восприятии:

всё, попадающее в «генеративное поле» включается в систему со сверхвысоким (по сравнению с «обычной» системой) уровнем синергии, как в плане «энергии» так и в плане разума, большего, чем сумма разумов всех элементов системы;

у находящихся в «генеративном поле» наблюдается искажение субъективного восприятия времени за счет насыщенности его интересными и важными событиями;

одни и те же идеи, инсайты, озарения могут приходить ко многим включённым в «генеративное поле» ***одновременно***, становясь доступными осознанию для одних сразу, для других несколько позже в различной форме и в разных модальностях;

в «генеративном поле» происходит резкое увеличение количества и изменение качества синхронизмов (по К. Г. Юнгу) с повышением эмоционального и императивного влияния их на сознание;

намерения, желания, цели, выраженные (вербально или невербально) в «генеративном поле» на порядок или на несколько порядков быстрее, чем в «обычной жизни» получают возможность реального или символического воплощения (здесь уместно будет вспомнить весёлую сцену из фильма «Секрет» — со слоном, вмиг из ниоткуда материализовавшимся...);

в «генеративном поле» возникает ощущение избытка жизненной силы, сокращается время, необходимое для полноценного отдыха (высыпания), сны становятся более «яркими» и запоминающимися, дополнительная сила реализуется в юмор и творчество;

если где-то (у кого-то) в «генеративном поле» есть внутренние ресурсы для решения задачи человека, включённого в это поле, то зачастую эти ресурсы становятся доступны и активизируются у «озадаченного» мгновенно и автоматически;

Вместе с тем, «генеративное поле» проявляет себя и в иных феноменах — ***«теневых»***. От вышеперечисленных они отличаются тем, что экологичность и благотворность их влияния на человека гарантирована лишь в том случае, когда они им осознаются. Вот некоторые из них:

«генеративное поле» помещает все включенные в него элементы в зону их ближайшего развития и удерживает их там вне зависимости от сознательных предпочтений участников по этому поводу;

у «генеративного поля» есть своя «сверхзадача», достижение которой крайне необходимо какой-либо большей системе (элементом коей, система, образованная «генеративным полем» и является). В сущности, феноменология «генеративного поля» во многом объясняется активной помощью той большей системы... Поэтому, человек в «генеративном поле» выполняет «сверхзадачу» этого поля независимо как от степени её осознания, так и от этического и эстетического отношения к ней. Более того, при невыполнении «полем» сверхзадачи человек может оказаться «в долгу» у большей системы и вынужден «по-любому» платить в лучшем случае своими деньгами, временем и силами;

когда человек входит в «генеративное поле», то в него же, некоторым образом, входят все участники ближнего круга этого человека, т.е. люди стабильно связанные с ним эмоционально, общим контекстом, родством либо ещё как-то и с некоторыми из них начинают происходить вещи разной степени странности;

если у участника «генеративного поля» нет стабильной генеративной позиции и за период его нахождения в поле она не вырабатывается, то выйдя из «поля» он оказывается «у разбитого корыта», ибо приятные феномены исчезают, а «к хорошему быстро привыкаешь» и это шанс заиметь зависимость от пребывания в «поле»;

подобно ресурсам, также и некоторые симптомы участника «генеративного поля» находятся «в свободном доступе» для всех остальных (здесь логика системы возможно такова: если А с этим не справляется, то вероятнее всего справится кто-нибудь из Б, В, Г, Д, Е, ё — дадим это всем им, а опыт справившегося распространим по всему «полю»);

Теперь перейдём от феноменологии существования «генеративного поля» к феноменологии его возникновения. Для этого необходимо рассмотреть такое понятие как ***генеративная позиция***. Это особое настроение психики человека, включающее в себя субъектную позицию, многие элементы генеративного мышления (по П. Ф. Силенку) и базирующееся на даосском принципе ***У-Вэй*** (недеяния). Итак, для того чтобы возникло «генеративное поле» необходима система хотя бы из двух человек с генеративной позицией. Система из трёх элементов с генеративной позицией достаточное основание для возникновения «генеративного поля». В цигун по этому поводу говорят, что если собираются практиковать трое цигунистов, то обязательно приходит учитель (т.е. появляются феномены «генеративного поля»). Причем, один из трёх элементов может быть заочным, например, в виде книги, написанной человеком с генеративной позицией. Важно отметить, что встречаются люди, способные формировать вокруг себя «генеративное поле» в одиночку! Включаясь в их поле, человек поневоле начинает занимать генеративную позицию. Безусловно, гениальным примером этого является светлая личность Милтона Эриксона.

Также, важную роль в формировании и сохранении «генеративного поля» играет ***генеративный контекст***. Это либо конкретное место, либо некая виртуальная среда, выступающая как катализатор полевых феноменов. Связь между генеративным контекстом и «генеративным полем» двунаправлена. С одной стороны контекст укрепляет и поддерживает «поле», а с другой — «генеративное поле» формирует в области своего действия генеративный контекст.

Говоря о феноменологии «генеративного поля» и о любых полевых феноменах вообще, стоит прочувствовать их особую «тонкость», их перманентное пребывание в состоянии ***«кажется — есть, кажется — нет»***. Поэтому, для адекватной оценки происходящего в «генеративном поле», сначала нужно освободиться как от убеждения, что «генеративные поля» существуют, так и от убеждения, что их не существуют. Ту же самую операцию, можно проделать и для каждого полевого феномена.

Перспективы использования «генеративных полей» воистину удивительны. Магистральными направлениями могут стать обучение, творчество, психология. Создание экспериментальной площадки для практического исследования этих возможностей — дело ближайшего будущего.

В завершение хочу «для ровного счета» добавить ещё один феномен, простите за тавтологию, генеративный. Входя в «генеративное поле», человек априори становится источником порождения высших смыслов, как собственной жизни, так и бытия всей вселенной. Осознавая тогда, что в ответе за ВСё, обретает он и волю, и внутреннюю гармонию, и счастье в событийном, т.е. единым со всем бытиём, потоке!

P.S. Благодарю всех присутствовавших на секции «Генеративная психология и психотерапия» на III Съезде психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ за создание там «генеративного поля», побудившего меня написать эту статью.

Олег Колмычок
НЛП-Мастер, поэт
г. Краснодар

Бытовая Медиация

Следует сказать, что решение споров с помощью посредника практикуется очень давно. На Руси, например, эту миссию испокон веков выполняли старейшины — самые мудрые люди общины. Такой способ разрешения конфликтов как посредничество однозначно можно назвать цивилизованным. Он возник лишь на определенном этапе развития социума. Сейчас же, в зависимости от вида конфликта, поиском решений могут заниматься разные службы: руководство организации, служба управления персоналом, отдел психолога и социолога, профсоюзный комитет и, разумеется, профессиональные медиаторы.

А теперь я расскажу вам одну древнюю восточную притчу. Один человек оставил в наследство трём сыновьям семнадцать верблюдов. Половина верблюдов должна была отойти старшему сыну, треть — среднему, а девятая часть младшему. Братья принялись делить наследство, но не смогли договориться ведь семнадцать не делиться ни на два, ни на три, ни на девять. В конце концов, сыновья обратились за советом к мудрецу. Обдумав положение, мудрец сказал: «Поглядим, что выйдет, если вы возьмёте моего верблюда». Таким образом, у сыновей оказалось восемнадцать верблюдов, и они смогли поделить их между собой как завещал отец. Девять, шесть и два в сумме дают семнадцать. Один верблюд оказался лишним. Братья вернули его мудрецу.

Как и задача с семнадцатью верблюдами, переговоры могут казаться безнадёжными. Тогда, подобно мудрецу, медиатор помогает посмотреть на проблему под свежим углом зрения и найти восемнадцатого верблюда.

Цель медиатора — привести стороны к соглашению. Медиатор не примет за стороны решения, он лишь помогает им совместно прийти к нему.

Чаще всего в быту встречаются:

• Социально-бытовые конфликты, связанные с противоречиями групп или отдельных людей по вопросам жилья, пользование бытовыми услугами, распределения обязанностей, установки очередности предоставления социально-бытовых услуг и т. д.

• Семейно-бытовые конфликты, основанные на дисгармонии семейных отношений, проблемам в психологической атмосфере семьи. Причины этих нарушений имеют различные уровни значимости: от мелких бытовых столкновений, морально-бытовой распущенности членов семьи до серьезных идеологических разногласий, прямо или косвенно влияющих на организацию многочисленных сторон ее жизни.

Конфликты в семье существуют столько, сколько существует семья. Говоря о семейных конфликтах, в первую очередь, мы имеем в виду межличностное противостояние. И как же порой бывает горько, когда люди любящие и близкие ссорятся, копят обиду, страдают сами и заставляют страдать родных. Корни конфликта часто лежат в столкновении интересов, в различном воспитании, *в психологических* особенностях конфликтующих.

Предотвратить конфликт или избежать его не всегда удается, а, возможно, это и не нужно. Важно, конфликтовать правильно, добиваться того, чтобы результат разногласий был положительным. Чтобы спало эмоциональное напряжение, был найден вариант действий, удовлетворяющий обе противостоящие стороны.

Конструктивное разрешение конфликта может и должно выводить межличностные отношения на новый более высокий уровень.

В роли медиатора может с успехом выступать психолог. Конфликтовать правильно, управлять конфликтом поможет *профессиональный семейный психолог.* На первом этапе работы с конфликтами в семье психолог собирает информацию. Проанализировав истоки, глубину, степень эмоциональной напряженности конфликта, психолог выбирает методики психологической коррекции. Методик много, но некоторые особенно интересны.

Чаще всего в сфере семейного *консультирования психолог* берет на себя посредническую роль. Участвуя в общении членов семьи, психолог стремится создать такую ситуацию, при которой участники конфликта достигли бы согласия. Для этого требуется найти точки соприкосновения, например, организовать совместный досуг. Важно, чтобы он приносил радость обеим противоборствующим сторонам.

Еще одной действенной методикой в руках семейного психолога является ролевая игра, при которой конфликтующие обмениваются ролями. Суть этой методики очень наглядно передана в отечественном кинофильме «Любовь-морковь».

Взяв на себя роль противника, человек начинает осознавать мотивы его поведения, понимать проблемы, с которыми сталкивается другой член семьи. Это позволяет здраво оценить конфликтную ситуацию и увидеть пути выхода из нее.

Хорошим средством для разрядки напряженной атмосферы в семье является юмор, позволяющий уходить от мелких бытовых конфликтов. Помощь психолога направлена на то, чтобы научить членов конфликта преподносить претензию оппоненту так, чтобы она вызвала улыбку, а не раздражение.

Профилактикой семейных конфликтов служат стабильные отношения, выполнение обязательств, соблюдение разумной субординации. Семейный психолог поможет сформулировать повседневные правила, обеспечивающие выполнение этих профилактических мер.

Иногда споры и натянутые отношения возникают не внутри семьи, а с ближайшим окружением. Например, с родственниками или соседями. Однако к таким конфликтам также следует отнестись серьезно и не пускать их на самотек. Ведь негативная энергия, исходящая от бытовых споров и конфликтов с ближайшим окружением, распространяется и на внутрисемейное энергетическое поле, со временем посеяв негатив и в самой семье. В некоторых особо сложных случаях такие спорные отношения могут преобразоваться в негативное воздействие, последствия которого могут быть самыми разнообразными.

Ускорение темпа жизни, наблюдаемое в последнее время, привело к тому, что любой, даже самый незначительный *конфликт* (например, возникший в *общественном транспорте*), воспринимается нами на фоне общей невротизации как событие из ряда вон выходящее. Порою кажется, что вокруг находится множество людей, которые пытаются действовать нам на нервы. Не стоит избегать людей, прятаться от них, тем более что в случае с общественным транспортом это просто нереально. Не стоит также внушать себе, что вам все безразлично, так как кроме заболеваний, это ни к чему не приведет. Непродуктивно также обвинять всех и вся в своих бедах. Необходимо выработать в себе умение говорить с людьми прямо, сообразно обстоятельствам, и не терять при этом *хладнокровия*. Задача здесь одна — научиться не поддаваться чужому влиянию.

Если вы слишком подавлены, раздражены или чувствуете себя без вины *виноватым*, то не сможете правильно реагировать в соответствующей ситуации и даже рискуете оказаться в унизительном положении. Все дело здесь — в чрезмерности. Поэтому при конфликте необходимо уметь самостоятельно определять степень своей раздраженности или выраженности других чувств, во власти которых вы находитесь. Хотя для каждого человека это сугубо индивидуально, статистика утверждает, что в 85 процентов случаев вы сможете с уверенностью дать оценку своим чувствам. Так даже, если бы кто-то похлопал вас по плечу во время вспышки гнева и мягко спросил: «А не слишком ли сильно ты реагируешь?», а вы бы лишь огрызнулись в ответ: «А тебе-то, какое дело?», то на самом деле, это не означает, что вы не можете определить степень своих *эмоций*. Чрезмерными обычно называются те чувства и эмоции, которые мы сами считаем таковыми. Главное — научиться справляться с ними, не допустить их развития, избавиться от них на стадии возникновения.

Одним из наиболее популярных в психологической теории и практике методов избавления от конфликтов является так называемое *психологическое айкидо*. Название метода произошло от того, что приемы, используемые при общении, во многом напоминают философскую основу восточных единоборств, в основе которых лежат принципы защиты, ухода, обороны.

Метод психологического айкидо базируется на принципе амортизации. В основе его лежат законы инерции, характерные не только для физических тел, но и для психологических процессов. Чтобы погасить инерцию, мы применяем амортизацию, хотя не всегда осознаем это. Психологическая амортизация очень напоминает процессы, происходящие с физическими телами. Например, если человека столкнули с высоты, то он будет продолжать движение, которое ему навязали, амортизировать, тем самым, гася последствия толчка, и только потом выпрямляется и встает на ноги. Спортсменов специально обучают амортизации. Борец айкидо позволяет себе упасть в ту сторону, куда его толкнули, но при этом он умудряется увлечь противника за собой и затем, добавив совсем немного собственной энергии, быстро оказывается сверху. На самом деле он использовал *силу* толчка противника. Примерно так же принцип амортизации работает и при вербальном общении, то есть в любой словесной перепалке. Амортизация — это немедленное согласие с доводами партнера. Обычно это вводит вашего оппонента в состояние растерянности, что очень часто способствует ослаблению или полной нейтрализации конфликтной ситуации.

Использовать метод психологического айкидо можно в любых конфликтах — от серьезных до самых незначительных, но тем не менее сильно раздражающих. Таковыми, к примеру, являются конфликты в общественном транспорте, в магазине, мелкие конфликты с соседями и коллегами по работе. Метод работает практически безотказно. Главная трудность состоит в том, чтобы вовремя вспомнить о необходимости его применения, а не среагировать в своем обычном, зачастую провоцирующем конфликт, стиле. Здесь все дело в тренировке и в умении осознавать свои реакции. И потому что есть ещё и другой путь:

«Однажды весенним спокойным днем пассажирский поезд с грохотом и лязгом несся по пригороду Токио. Наш вагон был относительно пуст — в нем ехали несколько домохозяек со" своими чадами и пожилые люди, отправившиеся за покупками. Я равнодушно смотрел из окна на пробегающие мимо убогие домики и запыленные живые изгороди. На очередной станции двери вагона открылись, и неожиданно дневное спокойствие было нарушено мужчиной, который яростно выкрикивал нечленораздельные ругательства. Он прямо-таки ввалился в наш вагон. Это был крупный пьяный и грязный мужчина, одетый в рабочий комбинезон. Выкрикнув что-то, он бросился на женщину с ребенком на руках. От удара она оказалась на коленях у пожилой пары, ребенок чудом не пострадал. Супружеская пара в испуге поспешила в другой конец вагона. Работяга нацелился пнуть женщину в спину, но промахнулся, и она сумела уклониться от удара. Это так рассердило пьяного, что он схватился за металлическую стойку в центре вагона и попытался вырвать ее из опоры. Я заметил, что одна его рука была поранена и кровоточила. Поезд тронулся, находившиеся в вагоне пассажиры замерли от страха. Я встал.

Тогда, двадцать лет назад, я был молод и находился в хорошей форме. Последние три года я регулярно по восемь часов в день занимался айкидо — японской спортивной борьбой. Мне нравились броски и захваты. Я считал себя крутым. Беда состояла в том, что моя выучка не была проверена в настоящем бою. Нам, занимающимся айкидо, не разрешали бороться. — Айкидо, — не раз повторял мой учитель, — искусство примирения. Тот, кто надумал бороться, нарушает свои связи со Вселенной. Если вы попытаетесь доминировать над людьми, вы уже потерпели поражение. Мы учимся, как разрешить конфликт, а не как начать его.

Я прислушивался к его словам. Я очень сильно старался. Я даже зашел так далеко, что переходил на другую сторону улицы, чтобы избежать столкновения с панками, которые крутятся вокруг железнодорожных станций. Моя снисходительность приводила меня в восторг. Я чувствовал себя одновременно сильным и святым. Однако мне хотелось столкнуться с абсолютно законной возможностью, при которой я мог спасти невинных и наказать виновного.

— Вот оно! — сказал я себе, поднимаясь. — Люди в опасности. Если я быстро не предприму что-нибудь, кто-то может пострадать.

Видя, что я встал на ноги, пьяный понял, что ему есть на кого направить свой гнев.

— Ага! — заорал он. — Иностранец! Тебе нужно поучиться японским манерам!

Я взялся за ременную петлю над головой и бросил на пьяного презрительный взгляд. Я намеревался разделаться с ним, но он должен был сделать первый шаг. Я хотел рассердить его еще больше, для чего послал ему оскорбительный поцелуй.

— Отлично! — завопил он. — Сейчас я проучу тебя! — Он приготовился наброситься на меня.

За какую-то долю секунды до того, как он двинулся с места, кто-то крикнул: "Эй!". Это был оглушительный крик. Я помню, как странно радостно и воодушевленно он прозвучал — словно кто-то встретил человека, которого долго и безнадежно искал:

— Эй!

Я покачнулся влево, пьяный отклонился вправо. И мы оба уставились на маленького пожилого японца. Ему явно давно перевалило за семьдесят; этот небольшого роста джентльмен сидел в своем безукоризненно чистом кимоно. Он не обратил никакого внимания на меня, но его лицо лучилось навстречу работяге, словно у него был какой-то очень важный секрет, которым он собирался с ним поделиться.

— Иди-ка сюда, — обратился старик на своем родном языке к пьяному и помахал ему рукой. — Иди сюда и поговори со мной.

Забияка последовал на зов, словно его вели на веревке. Он встал перед старым человеком, воинственно расставив ноги, его крик заглушал стук колес.

— С какой это стати я стану с тобой разговаривать? Теперь пьяный стоял ко мне спиной. Если его локоть двинется хотя бы на миллиметр, я преподам ему урок. Старик продолжал лучезарно улыбаться.

— Что ты пил? — спросил он, и его глаза засветились любопытством.

— Я пил саке, — прорычал тот в ответ. — И это тебя не касается!

— О, это прекрасно, — ответил старик, — просто прекрасно! Видишь ли, я тоже люблю саке. Каждый вечер мы с женой (ей семьдесят шесть) разогреваем маленькую бутылочку саке, берем ее в сад и садимся на деревянную скамейку. Мы наблюдаем за закатом и смотрим, как поживает наша хурма. Это дерево посадил еще мой прадедушка, и мы беспокоимся, оправится ли оно от прошлогодних морозов. Однако наше дерево перенесло все даже лучше, чем я ожидал, принимая во внимание скудную почву. Очень приятно наблюдать за ним, когда у нас с собой саке, и мы с удовольствием проводим вечера на улице, даже если идет дождь! — Он взглянул на работягу, в глазах его горел озорной огонек.

Когда пьяный вслушивался в слова старика, его лицо начало постепенно смягчаться, а кулаки медленно разжались.

— Да, — сказал он. — Я тоже люблю хурму... — Его голос стих.

— Понимаю, — сказал старик, — и я уверен, что у тебя прекрасная жена.

— Нет, — ответил трудяга. — Моя жена умерла. — Тихо покачиваясь вместе с поездом, огромный детина начал рыдать. — У меня нет жены, у меня нет дома, у меня нет работы. Мне так стыдно за себя. — По его щекам катились слезы, спазм отчаяния пробежал по телу.

Я стоял со своей молодой выскобленной невинностью, со своей надуманной правотой и чувствовал себя грязнее, чем он. Затем поезд дошел до моей остановки. Пока двери открывались, я слышал, как старик сочувственно причитал.

— Да, — говорил он, — ты действительно оказался в тяжелом положении. Присядь сюда и расскажи мне все.

Я повернулся, чтобы бросить последний взгляд на своих попутчиков. Рабочий уселся на сиденье и положил голову на колени старика. Старик нежно гладил его грязные спутанные волосы.

Когда поезд отошел, я присел на скамейку на станции. То, чего я хотел достичь кулаками, было совершено добрыми словами. Я воочию увидел айкидо в действии, и сущностью его была любовь. Мне следует подходить к этому искусству борьбы с совершенно иных позиций. Пройдет немало времени, прежде чем я смогу разрешать конфликты с помощью слов».

Вот так совершается маленькое чудо медиации.

Грицаев А.М.
психотерапевт,
профессиональный медиатор,
действительный член ОППЛ

Еще раз о любви
Родители и Дети

Здравствуйте, дорогие читатели. В этой нашей статье мы поговорим о воспитании детей. Если быть точными, мы вообще очень часто о нем говорим. А сегодня коснемся некоторых явлений, которые затрудняют в семье естественное движение любви от родителя к ребенку и от ребенка к родителю. А, как известно, там, где нарушается естественный, «здоровый» ход вещей, — часто возникают разного рода искусственности, которые мы воспринимаем и описываем по-разному — и, как правило, с негативным оттенком.

Для начала стоит отметить, что слово «воспитание» за долгое время своего существования обросло самыми разными ассоциациями, не всегда уместными и нужными. Его значение то сужается, и тогда «воспитанный» употребляется как синоним «вежливый, владеющий нормами этикета», а то и вовсе искажается до неузнаваемости, и тогда в традиции отдельных семей «воспитывать» приравнивается к «наказывать». И в этой ситуации не дурно будет вспомнить об изначальном смысле, заложенном в это понятие: воспитать — это буквально вскормить, в широком смысле помочь (в данном случае ребенку) «окрепнуть» и «вырасти». И тут можно начать размышления на тему «какими мы хотим вырастить своих детей», однако не будем в это углубляться. Давайте зададим себе другой вопрос: а чем, собственно, мы хотим напитать своих детей в процессе того, как они растут, взрослеют? И как именно мы это делаем?

Тут возникает великое множество предложений и предположений. Что же нужно нашим детям для жизни? Чтобы быть успешными, здоровыми, счастливыми?

Знание о том, как «положено» вести себя в общественных местах? Умение проявлять уважение к старшим? Привычка чистить зубы дважды в день и мыть руки перед едой? Нет? Тогда почему мы порой готовы тратить дни и вечера на то, чтобы прививать ребенку эти привычки — в ущерб тому, чтобы пообщаться с ним иначе, так, как и дОлжно, без нотаций и упреков, а с любовью и принятием, с восхищением и уважением, интересом и пониманием?

Может быть, полезны и эти «узкоспециальные» вещи — вернее, точно полезны в своем контексте. Однако совершенно необходимыми условиями гармоничного развития ребенка являются любовь родителей, уважение и право на ошибку. И сегодня мы говорим именно о любви.

Во-первых, любовь — это энергия, энергия, абсолютно необходимая ребенку для развития. Во-вторых, любовь родителей — это отношение, которое позволяет ему воспринимать мир как благожелательное место, а значит, чувствовать себя комфортно в мире, проходить на своем пути по самым благожелательным точкам Вселенной и с легкостью получать доступ к необходимым ресурсам. Можно еще многое сказать о родительской любви, однако в нашем разговоре сейчас самым важным является то, что любовь мамы и папы — это уникальное чувство, уникальное отношение, уникальная энергия. И уникальность эта заключается в том, что отношение других людей, участвующих в жизни ребенка, сколь бы теплым, душевным, позитивным они ни было, не заменяет той любви, которую дают ребенку отец и мать.

И — да, это большая ответственность.

А дальше встает вопрос, как именно мы проявляем свою любовь к детям.

Потому что бывает так, что мы не видим истинной сути ответственности, не рассматриваем ее как источник неисчерпаемой силы и возможность расширения и развития. Если человека с детства приучают делать не то, что он

хочет, не то, что ему нравится, а то, что нужно, причем побуждают делать это не через пробуждение интереса к новому и разнообразному, а через насилие в той или иной форме, тогда он может сделать для себя ложный вывод о том, что ответственность — это какой-то тяжкий груз, который нести не хочется, а нужно (кому-то другому), и естественно, что человек с таким убеждением, осознав, что ответственен за что-то, испытывает желание от этого «груза» как можно скорее избавиться.

А как же быть с любовью к детям? Этим естественным, врожденным, обусловленным законами природы, эволюции, всего мироустройства — чувством? Не может быть, чтобы и его человек воспринимал, как нежелательную ношу!

Не может. Однако убеждения есть убеждения, и они имеют определенную власть (К счастью, есть техники работы с убеждениями, и человек, достигая определенного уровня рефлексии, уже может осознанно и самостоятельно выбирать, каким убеждениями в своей жизни силу давать, а какие попросту перерабатывать. Более того, на протяжении своей жизни мы множество раз в чем-то убеждаемся, а в чем-то разубеждаемся, так что этот процесс совершенно естественен). Некоторые убеждения, не будучи осознанными, накладывают отпечаток даже на то, как именно мы проявляем свою любовь к сыновьям и дочерям.

Скажем, многие родители уверены в том, что первое и главное проявление любви — это забота. А что значит заботиться? Для кого-то позаботиться о ребенке — это проследить, чтобы он был сыт и тепло одет, для кого-то это значит отдать малыша в лучшую в городе или районе школу и взять под контроль процесс обучения «от и до». И т.п. И понятно, какие «перегибы» возможны в каждом из таких случаев. А ведь как хорошо все начиналось…

В 80-х годах прошлого века вышла книга С.Л. Соловейчика «Педагогика для всех», имевшая огромный резонанс в самых широких кругах. И сейчас, спустя десятилетия после появления этой работы, некоторые идеи автора живо обсуждаются. Так, например, воспитание С.Л. Соловейчик подразделяет на культурное (правила, принятые в социуме, и налагаемые им ограничения) и нравственное (постановка целей, отношения и т.п.), и считает, что культурное воспитание наилучшим образом осуществляется в социуме (гувернантки, детские сады, школа), а вот нравственное воспитание — это прерогатива и обязанность родителей. Ошибка многих родителей, по мнению автора, заключается в том, что они углубляются в культурное воспитание, забывая при этом воспитывать нравственно. Если конкретно, то максимум внимания уделяют внешним рамкам (почистил ли ребенок зубы, сделал ли уроки, убрал ли в комнате), не оставляя времени и сил на проявления любви как таковой. Педагог считает, что наилучших результатов можно добиться, если родители оставят культурное воспитание социуму, а сами общение с детьми будут наполнять нравственным воспитанием (применительно к нашей теме — любить, а не насаждать ограничения).

Мы часто ведем себя так, как будто если мы чего-то не объясним ребенку, чему-то его не научим, какая-то возможность будет бесповоротно упущена, и он этого не наверстает уже никогда. Как будто никто кроме нас не научит его чистить зубы, говорить «здравствуйте» и «спасибо», делать уроки и убирать в комнате, и просто невозможно эти и подобные вопросы пустить на самотек. Но это не так. Потому что в жизни человека естественным образом наступает момент, когда он понимает, что иметь свежее дыхание — это удовольствие, что если общаться с людьми вежливо, легче их расположить к себе и реализовать в общении свои цели, что получить «пять» за выученный накануне урок приятно, а «двойку» за невыученный — не очень, и т.д. И при этом действительно есть вещи, которые кроме нас, родителей, ребенку никто дать не в состоянии и которые в то же время очень многое определяют в его жизни. Мы говорим сейчас о безусловной любви и принятии. Нам легче и «понятнее» оперировать вещами, которые видны, слышны и осязаемы, сиюминутны и конкретны. И естественно, мы хотим видеть, слышать и осязать «отдачу» от своего общения с ребенком. Когда ребенок убрался в комнате — это видно. Когда он говорит: «Спасибо за ужин», — это слышно. Когда почистил зубы, от него пахнет зубной пастой.

Но когда ребенок понимает, что его любят, когда у него хорошо на душе, когда он точно знает, что им уже! базово! совершенно! довольны самые дорогие люди, его мама и папа, он солнечно улыбается, и это видно. Он обнимается или легонько поглаживает по руке, и это осязаемо. Он говорит: «Я тебя очень люблю», — и это слышно. Это чуть более сложно, но энергия, вложенная в такое общение, возвращается, приумноженная стократно и дает подлинное удовлетворение.

К сожалению, мы также часто забываем, что воспитываем детей «для будущего» и «для них самих», и тогда начинаем воспитывать «для настоящего» и «для самих себя». Ведь это трудно — выйти за рамки себя, причем себя-в-настоящий-момент, отвлечься от собственных сиюминутных пожеланий и стремления к комфорту, в том числе и в отношениях с сыном или дочерью, поставить себя на место ребенка в контексте всей его жизни, и получить некое представление о том, каким ему самому хотелось бы себя в этой жизни видеть. Когда мы думаем, что дети этого не знают, не понимают, не видят, и вообще не способны это познать — мы ошибаемся. В своих статьях мы уже писали о том удивительном чутье, которое есть у каждого человека от рождения, и которое помогает ему идти дорогой собственной судьбы.

И конечно, можно тешить себя иллюзиями, что ребенок рождается «никаким», и его отличает от других только совокупность биологически обусловленных данных, и что личностью он становится только под воздействием среды… Человеку важно, жизненно важно чувствовать свое родство и близость с Богом, и если он не умеет делать этого в нужном контексте, то начинаются всякого рода «перекосы», имеющие прямое отношение к мании величия (в нетерминологическом значении) и ее производным. Так вот. Если отбросить абсолютно устаревшие «воспитательные» штампы советской эпохи и немного подумать, то можно прийти к пониманию-чувствованию того, что мы все — люди — разные, и разные от самого рождения, и наверное, не только на уровне хромосомного набора, хоть это и неоспоримое различие, но и на каких-то других уровнях тоже. И если мы приходим в этот мир разными, то логично предположить, что это для чего-то. Для чего? Конечно, для выполнения своей собственной уникальной жизненной задачи. И если такая задача у человека есть, то есть и ориентиры, которые помогают двигаться к ее выполнению, и есть представление (в широком смысле слова) о том, каким нужно быть, чтобы эту задачу выполнить. И этот образ также служит своего рода опорой на пути к своей самой главной цели. И естественно, что он не имеет никакого отношения к тому, какими многие родители хотят видеть своих детей. Это два совершенно разных образа, один — из категории Божественного замысла, другой — плод определенным образом структурированного опыта родителей. И нужно иметь мужество, силу и мудрость, и еще умение доверять, чтобы это признать и отказаться от попыток «сделать» ребенка таким, как хочется нам, чтобы ему легче было выполнять те цели, которые, осознанно или нет, готовим ему мы, — и после этого позволить ребенку развиваться, ориентируясь на его собственную карту и компас, чтобы расти именно таким, каким нужно *ему*, чтобы выполнить *его* цель. Да, это сложно — и при этом если какая-то задача перед нами встает, значит, она нам по силам, нужно только отыскать необходимые для решения ресурсы — а они тоже есть, так уж устроено. И когда это вдруг откроется, начнут происходить самые настоящие чудеса, в отношениях и не только. Потому что поистине трудно делать только то, что лишено смысла, в данном случае — пытаться увести человека в сторону от его основного пути, заставить забыть, каким и для чего он создан. А на пути воплощения своей жизненной задачи человек черпает силу, и тот, кто его поддерживает, тоже к этой силе прикасается. А благодарность ребенка, которого родители *любят и принимают* таким, каким он создан, и помогают развиваться так, как нужно ему, — эта благодарность поистине безмерна, безгранична и удивительно красива в своих проявлениях.

(При написании статьи использованы материалы тренингов НЛП «Убеждения», ведущий — Петр Федорович Силенок, «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок, книг: Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. — М.: Первое сентября, 2000 г.; Дилтс Роберт. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. — СПб.: Питер, 2012 г.)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

сейчас какие именно, содержание преподавания НЛП существенно обогатилось. Увеличилось количество часов: после 2002 года мы увеличили количество часов ровно в два раза на курсах НЛП-практик и НЛП-мастер. Каждый тренинг, который мы проводим, квалификационный — он является своеобразным, уникальным и эксклюзивным, неповторимым даже по отношению к другим тренингам этой программы. Естественно, он составляет логику преподавания, которая приводит специалиста, обучающегося НЛП к такому достаточно прочному устойчивому знанию НЛП — знанию на уровне действия, на уровне практики и на уровне ориентации. Человек прекрасно ориентируется в том, что нужно делать, что он делает в этой ситуации, какие будут последствия, результаты. Такая ориентация на качество преподавания и обучения, которую мы взяли с самого начала вполне себя оправдала несмотря на то, что это достаточно затратная система. Очень много нужно сделать, чтобы на самом высоком уровне преподавать НЛП, чтоб это было доступно и для людей далеких от психологии и для людей-профессионалов.

- Вы ведете курс НЛП-практик, НЛП-мастер, в этом году провели занятие для тренеров НЛП — это был тренерский курс. И, при этом, мы знаем, что есть НЛП классическое, есть Новый код НЛП, есть НЛП-DHE, есть генеративное НЛП, есть, наверняка еще какие-то направления. Расскажите об этом, пожалуйста.

- Практически я веду все вышеназванные направления НЛП: и НЛП-практик — классический, и Новый код НЛП — это НЛП-мастер, и тренерский курс мы начали вести в этом году. То есть, существуют в НЛП, если говорить очень коротко, два фундаментальных направления: это направления, которое связано с личностью Джона Гриндера и направление в НЛП, которое связано с личностью Ричарда Бендлера. По большому счету, разница небольшая, но, как мы говорим, существенная. В любом случае эти основатели НЛП (Гриндер ориентируется на новый код НЛП, Бендлер — на использование ресурсов бессознательного) по большому счету дополняют друг друга. Есть конфликт между основателями, который тянется уже с 1979 года, он не дает интеграции, не дает возможности развиваться НЛП в таком целостном варианте. Появляются, конечно, новые направления. Ну, допустим, генеративное НЛП, которое я предлагаю и даже уже реализую его в некоторых учебных программах (особенно, это касается мастерского курса). Это есть система предложения нашему бессознательному, направленная на расширение, на включение творческого потенциала личности. И НЛП третьего поколения, пока ещё новое направление, но в то же время, уже известно, что оно ориентировано на духовность, прежде всего, то есть на мета-уровень и это, опять же, дополнение к классическому подходу НЛП. То есть, НЛП развивается достаточно серьезно и здесь просматриваются моменты взаимодополнения.

- Петр Федорович, что бы Вы пожелали людям, которые решили начать заниматься НЛП?

- Очень важно понять НЛП, его удивительную созидательную мощь и полюбить его как систему практики. Тогда оно будет верой и правдой служить вам и быть реальной опорой в жизни для достижения успеха и счастья. Удачи!

Интервью подготовила
И. Силенок

ФЕСТИВАЛЬ КОМАНД КВН

на кубок Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»

В целях поддержки здорового образа жизни и выявления талантливой студенческой молодежи 6 декабря в Краснодаре по адресу ул. Мира, д.53 Краснодарский Монтажный Межрегиональный Техникум состоялся «Фестиваль команд КВН на кубок Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ». Организаторами Фестиваля выступили Краснодарское местное отделение всероссийской политической Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига. Спонсорами мероприятия стали Центр психологии и бизнес консультирования «Логос», сеть салонов Натальи Шаропат, фирма «Кубань-Бизнес», Resto Club Lilia.

Шутки команд предстояло оценивать членам почетного жюри, в состав которого вошли:

Терюхов Владимира Евгеньевич, депутат городской Думы Краснодара V созыва, — Председатель жюри;

Букреева Елена Николаевна, преподаватель кафедры трудового права, опытная КВНщица,

Павлов Николай Викторович, депутат городской Думы Краснодара V созыва,

Попова Кристина Андреевна, Мастер спорта России по эстетической гимнастике, Мастер спорта России по художественной гимнастике, чемпионка мира по эстетической гимнастике,

Барабанщикова Галина Константиновна, депутат городской Думы Краснодара V созыва,

Ясинский Игорь Эдуардович, писатель, заместитель председателя Краснодарского отделения Союза российских писателей, член Союза журналистов России,

Силенок Инна Казимировна, директор центра «Логос», вице-президент Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

С приветственным словом выступили заместитель Секретаря Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Владимир Дмитриевич Недилько и Инна Казимировна Силенок.

Фестиваль проходил в рамках темы «Трезвый Новый год». Задачей КВНщиков была пропаганда здорового образа жизни. Они должны были в юмористической форме показать зрителям, что празднование Нового года бывает очень веселым и интересным не зависимо от наличия или отсутствия на праздничных столах спиртных напитков, что молодежь может прекрасно веселиться, и им не нужны никакие допинги. И ребятам это прекрасно удалось. Команды КВН представляли девять ВУЗов и ССУЗов Краснодара. Соревновались участники в трех конкурсах, по традиции это были «Приветствие», «Разминка» и конкурс капитанов. Замечательную атмосферу молодости, жизнерадостности, юмора создавал ведущий фестиваля — КВНщик Дмитрий Федосов.

Уровень подготовки команд был достаточно высок. Вечер был наполнен искрометным юмором, шутками и задором. Особенно запомнился капитанский конкурс, в котором капитаны в костюме Деда Мороза или Снегурочки в форме монолога рассуждали о том, какие новведения они, сказочные персонажи, наволшебничают в будущем году для любимого города Краснодара. Ведь Деду Морозу и Снегурочке достаточно взмахнуть волшебной палочкой и ... На фестивале разыгрывались шесть кубков: командам

занявшим первое, второе и третье место, лучшему «Деду Морозу» и лучшей «Снегурочке» — капитанам, победившим в капитанском конкурсе, и на лучшее домашнее задание. Последний шестой кубок был разыгран вне конкурса. Выступление команды «Спорт ru» с домашним заданием на тему «Трезвый Новый год» было единственным в этой номинации, и жюри отметив высокий уровень подготовки задания, наградило эту команду кубком за лучшее домашнее задание.

Лауреатом Гран-При Фестиваля стала сборная Кубанского Государственного университета спорта и туризма (КГУФКСТ) «Спорт.ru». Призерами стали «Сборная Аграрного университета» (КубГАУ) и «КМТшки» Краснодарского межрегионального монтажного техникума (КММТ). Лучшую новогоднюю программу представили капитаны команд Андржайчак Анастасия («Мне нравится», Кубанский Государственный технологический университет (КубГТУ) и Кирилл Симоненко («Без обид», Краснодарский Государственный университет культуры и искусства (КГУКИ).

Победители Фестиваля получили право 21 декабря в Ростове-на-Дону побороться за зимний кубок Ростовской лиги КВН. Также команды — победители получили подарки от членов жюри и спонсоров. Николай Павлов вручил команде «Спорт. ru» подарочный сертификат на двухчасовую поездку всей командой на лимузине, Владимир Терюхов для поддержания темы здорового образа жизни вручил Команде Аграрного университета большую корзину с фруктами, Галина Барабанщикова угостила всех участников фестиваля сладостями. Инна Силенок вручила капитанам — победителям в капитанском конкурсе подарочные сертификаты

на обучение на курсе НЛП — практик в Центре психологии и бизнес консультирования «Логос». Также Инна Казимировна вручила капитану команды «КМТ-шки» подарочный сертификат на участие в «ПСИФЕСТе» — психотерапевтическом и психологическом фестивале в мае 2012 года на Черноморском побережье. Салон Красоты Натальи Шаропат вручил лучшей Снегурочке подарочный сертификат на услуги в сети салонов Натальи Шаропат, от ночного клуба-ресторана «Resto Club Lilia» команда «Спорт.ru» получила подарочный сертификат на обслуживание в баре во время вечеринки для некурящих 11 декабря 2012 года, которая является продолжением фестиваля.

Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность за активное содействие и участие в организации и проведении фестиваля команд КВН на Кубок Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Дроздову С. Л., директору Краснодарского Межрегионального Монтажного Техникума, Бархатовой Т.В. — проректору по международной деятельности и международной политике КубГТУ,

Давыдову И. И. — директору культурно — досугового центра «Политехник», Пастернак В. А. — декану факультета общественных профессий КубГАУ, Банниковой Т. А. — проректору по воспитательной работе КГУФКСТ, Воскресенской Н. С., проректору по общественно-воспитательной работе КГУКИ, Мухтарову К. Ш. — председателю профсоюзной организации КГУКИ, Юрченко В. М. — проректору по воспитательной работе КубГУ,

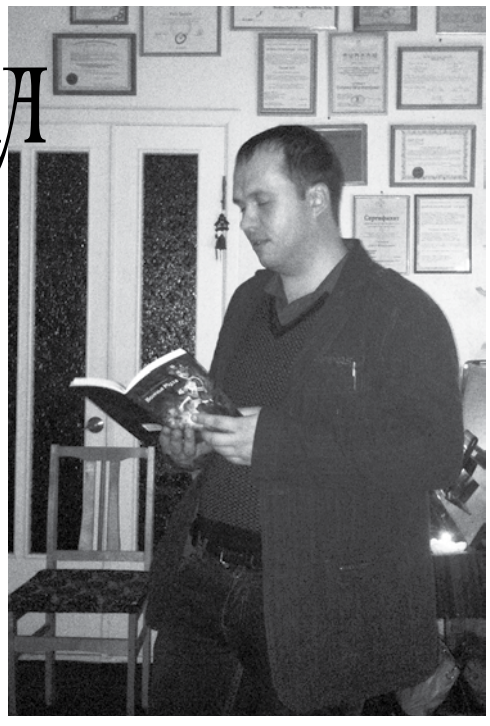
Архипову Р. Н. — руководителю Молодежного культурно — досугового центра КубГУ,

Зайцеву А. А. — директору филиала в г. Краснодаре Санкт-Петербургского института внешнеэкономических связей, экономики и права, Морозовой Л. М., председателю профсоюзного комитета Краснодарского Межрегионального Монтажного Техникума, Барабанщиковой Г. К., Терюхов В. Е., Павлову Н. В., Ясинскому И. Э., Поповой К. А. Букреева Е. Н., Худякову Р. Н. — директору ночного клуба-ресторана «Resto Club Lilia», директору сети салонов Красоты Натальи Шаропат Н. В. Шаропат, Дмитрию Федосову, Роману Громову, Екатерине Кохановской, Татьяне Морозовой, учащимся и выпускникам школы политического имиджа молодого политика при КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Александру Шепель, Алисии Арсеньевой, Екатерине Нечитайло, Анне Акуловой, Екатерине Рощепка, Сергею Елец, Сергею и Екатерине Свобода. Следующая игра на кубок КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» состоится в марте 2012 года.

Инна Силенок
Александр Шепель

Презентация книги Олега Колмычка

15 декабря 2012 года в поэтической гостиной Центра психологии и бизнес консультирования «Логос» при свечах состоялась презентация новой книги молодого Краснодарского поэта Олега Колмычка «Волчья Муза». По традиции вечер открывала фортепианная импровизация Инны Силенок, настроившая гостей на волшебные и необычные стихи, составившие презентуемую книгу поэта. Олег Колмычок прочитал несколько стихотворений из новой книги и рассказал об истории её создания. По словам автора, эта книга как бы пришла к нему сама, её не надо было составлять, она не была трудом нескольких лет, как предыдущие его книги. Книга состоит из двух частей: «Ей» и «Она», также кроме стихотворений она включает в себя пьесу «Сатиресса» по мотивам одноименного романа Александра Кондратьева. Яркий и необычный дизайн обложки книги сразу же задает настрой на мистицизм и архетипичность содержания нового творения поэта. Краснодарские поэты Марина Богданова, Наталья Бедная, Людмила Мурашева, Иван Фиалковский дали высокую оценку новой книге поэта и прочитали свои новые стихотворения. Вечер был наполнен поэтическими премьерами. Гармонично вписались в атмосферу вечера песни Кашина в исполнении Оксаны Таранец и множество лирических песен и романсов в исполнении Инны Силенок и Оксаны Таранец под фортепианный аккомпанемент. Завершилась презентация праздничным фуршетом.



Одна ночь

ИЗ ЖИЗНИ

Мужчины и Женщины

Она стояла у кухонного окна и смотрела на ночные улицы и дома. Слезы текли ручьем. Ночью уже никому не позвонишь, не спросишь, не пожалуешься.

«-Господи, ну что же это такое, что делать. Опять скандал, он жестокий и бессердечный человек. Не понимает меня, не хочет понять, ничего не слышит. Сколько можно это терпеть. Ну хоть чуточку внимания, любви, ласки. Сколько можно жить в одиночестве вдвоем. У него проблемы на работе, денег мало, не хватает на наши нужды. У него, главное, есть проблемы, а у меня — нет что ли? Я что не рядом с ним? Нас что, нет? Ну почему он считает, что я все должна понимать и принимать, терпеть? Холоден — терпи, желает тебя прямо сейчас — дай, мешаешь — уйди. Должна, должна, должна. Все, хватит. Я кто? Марионетка? Значит, в принципе один выход — развод. Что это за жизнь? Ну, неужели все так живут? Ну почему я должна терпеть. Меня нет для него. Есть повариха, уборщица, нянька, лекарь, психолог. Меня нет..... Странно, а где я? А кто я вообще? Да...надо подумать. Когда я последний раз была собой? Собой это кем? А ведь точно, я когда-то была женщиной, особенно тогда когда мы встретились. Ой, какая я была. Красотулька, легкая, воздушная, глаза горели, улыбка на лице порхала, голова кружилась. А чувства... Это просто прекрасно было, особенно рядом с ним...Да именно рядом с ним, и при мыслях о нем, в его объятьях, в его руках. Господи, когда же это было. И сейчас вспомнила, растеклась по телу нега, радостно как то стало. Как тогда, ...много лет назад. И так приятно, так хочется повторить, заново пережить».

Он лежал в постели закрыв глаза, притворяясь спящим. Мысли роем крутились в голове. Подкатывал комок эмоций, слез, злости и на себя, и на нее, и на все на свете.

«-Да что же это такое, что опять происходит? Я вроде же с ней живу, работаю для них, нее, для семьи. Я своими делами показываю, что я их люблю, ее люблю, обеспечиваю. Нет, блин, цветы ей надо, ласковые слова. Сколько ей говорил,- тот, кто трепется языком, что это ни о чем. Делом пусть докажет. Ну, цветы, ну покупал же? Когда,... не помню. Но покупал. Ласку ей нужно, что сюси — пуси разводить. Целую же, прижимаю, вроде и комплименты говорю, иногда....блин, редко....Но я же здесь, с ней, что ей не понятно. Если я здесь, в этой квартире, с ней — и так все понятно, что люблю. Нет, подайте ей еще нежности и внимания, заботы. Никакого понимания, как я устаю, чтобы ей дать что то. Как мне трудно. Силы только на то, чтобы пахать, да еще хоть что-то сделать. Пусть попробует также... Она абсолютно не ценит меня, как мужчину точно не ценит. Как мужчину. А я мужчина? Хм..... Пахарь, труженик, отец, кормилец, нытик, это да. А мужчина..... Эх, когда я был мужчиной? Лет эдак ... назад. С ней встретившись. Точно. Вот тогда я точно был мужчина, самец!!!! Грудь вперед, плечи назад, ясный взгляд, глаза горят, улыбка до ушей, особенно с ней, когда ее видел. Когда прижимал, обнимал, чувствовал ее тепло, дыхание. Господи, ну прям Адам и Ева в чистом виде. А ведь так классно было. И сейчас вспомнил, аж вытянулся в росте, и улыбка расползлась на лице. А тепло в груди какое растеклось, как приятно, так хочется повторить, заново пережить».

Ноги уже медленно несли ее в комнату, она была в трансе чувств, любви и нежности. Ее несло к нему, к тому мужчине, с кем она первый раз почувствовала себя женщиной, тело знало лучше, что делать. Оно вспомнило, у него нет сопротивления, как у сознания. Она просто шла в свое женское истинное состояние.

Тело само уже поднималось на кровати, и несло его в кухню, к ней, к его Еве. Он просто доверился телу. И все мысли улетучились, и никаких сомнений, что она его женщина, потому, что именно с ней он мужчина.

Они встретились на пороге, и слов было не нужно, они просто прижались к друг другу с блаженными улыбками на лице. Оба молча плакали и целовались, а потом почти оба одновременно заговорили: «Ну какие же мы глупые. Чтобы понять, кто мы, кем мы хотим быть, какими хотим быть, и получать то, что хотим друг от друга, нашли один единственный способ в упреках, недовольстве, уединении. А ведь всего — то было надо вспомнить кто мы друг для друга. Ни папы, ни мамы, ни дети, ни сотрудники, босы, подчиненные. Мы мужчина и женщина. Ты моя женщина только потому, что именно с тобой — я мужчина. Ты мой мужчина только потому, что именно с тобой — я женщина».

Научиться говорить, слушать и слышать друг друга, делиться чувствами, быть бережными друг к другу, — это так просто. Как только чувствуешь себя чистыми, без масок, как Адам и Ева, все встает на свои места между мужчиной и женщиной.

Нет оцениваний, оценивают при торге. Нет упреков, никто никому ничего не должен. Мы все делаем, если только сами этого хотим, не ждем, не упрекам, не злимся. Делаем сами.

Нет обид, обиды от неоправданных ожиданий. Вам никто ничего не должен.

Нет злости на другого, — есть злость на себя, за то, что я не смог по-другому, и я ответственен за это.

Снимите маски, они мешает вам быть друг с другом настоящими, они как слои чужой кожи, мешают контакту, живому, настоящему мужскому и женскому. Это все равно, что в лыжных масках, костюмах и с лыжами на ногах, попробовать позаниматься любовью в постели.

Не нужно прятаться под маской холодности и отстраненности, скажи просто, что хочешь помолчать, побыть в тишине, но все хорошо между вами. Другой, рядом, он поймет, ты просто дай понять, что он любим, важен, ценен, дорог. Ведь он не знает что в твоих чувствах, мыслях, думах.

Если вы хотите услышать другого, снимите с ушей наушники, из которых звучат ваши мысли, ваши требования и ожидания. Родительские установки, упреки, требования и запреты.

Перестаньте смотреть как родители на своих нерадивых детей.

Перестаньте искать друг в друге родителей.

И если я хочу любить, я люблю, хочу ласки внимания нежности, прижимаюсь к тебе, обнимаю тебя. Не нужно злиться, что не дают, возьми и сделай сам.

Научитесь чувствовать себя в первую очередь, и потом другого, рождать в себе, и давать другому, и говорить честно и искренне другому о своих чувствах, а не высказывать упреки, навязывать свое мнение, суждение, ожидания и требования и несоответствие им.

Это как тонкая настройка музыкального инструмента, — наладив, будь бережным к этой чистоте, звукам, чувствам. И тогда ни одна нота не сфальшивит, вы будете жить этой музыкой и наслаждаться гармонией звука и чувств.

Наталья Зиновьева
г. Новороссийск
НЛП-мастер

ФЕСТИВАЛЬ «ТВОЕ ВРЕМЯ»
В ФОРМЕ ВЕЧЕРИНКИ ДЛЯ НЕКУРЯЩИХ

11 декабря в Краснодаре по адресу ул. Кубанская Набережная, Мост Поцелуев, «Resto Club Lilia» состоялся молодежный фестиваль «Твое время» в форме вечеринки для некурящих. Мероприятие являлось продолжением фестиваля команд КВН на Кубок Краснодарского местного отделения Партии «Единая Россия». Организатором мероприятия выступила Школа политического имиджа молодого политика КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Мероприятие проводилось в целях пропаганды здорового образа жизни, привлечения внимания к проблеме курения молодого поколения.

Пропускным билетом на вечеринку служила скомканная пачка сигарет и отказ от употребления алкоголя и табака на протяжении всего мероприятия.

С приветственным словом к участникам фестиваля обратилась Инна Силенок: «Инициатором мероприятия выступила молодежь. Ребята понимают, что творческий досуг является мощной альтернативой пагубному влиянию дурных пристрастий, таких как курение и употребление алкоголя. Это вредные привычки, которые искусно могут притворяться друзьями, но по сути всегда будут оставаться врагами. Ребята в очередной раз смогут убедиться, что для радости и веселья не нужны никакие допинги. Мы собрали здесь талантливых певцов, танцоров, спортсменов, команды КВН, они сегодня будут показывать свое мастерство и веселиться вместе со всеми. Главная задача сегодня — это прекрасное настроение у всех участников вечеринки!»

Участие в мероприятии приняли депутаты городской Думы Краснодара пятого созыва Владимир Евгеньевич Терюхов и Николай Викторович Павлов.

Формат вечеринки способствовал выявлению талантливой студенческой молодежи. Молодые люди проявили себя в различных творческих номерах. Состоялось выступление танцевальных коллективов и индивидуальных участников в направлениях Hip-Hop, RnB и Break Dance. Команды победители «Фестиваля КВН на кубок Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» представили зарисовки в рамках тематики вечеринки.

По результатам творческих поединков были определены победители в каждом из представленных жанров. Сегодня в качестве членов жюри были сами участники вечеринки. Они голосовали флаерами, полученными на входе в клуб. Победили в номинациях те, кто набрали наибольшее количество флаеров. Так, «Лучший вокальный номер» представил студент Краснодарского гуманитарно-технологического колледжа Георгий Казарян, студия

Soul dance creativities оказалась сильнейшей в номинации «Лучший танец», СТЭМ команды КВН «Министерство культуры» (Краснодарский государственный университет культуры и искусств) был признан зрителями лучшим, акробатическое трио «Матрица» (Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма) одержало победу в номинации «Лучший оригинальный жанр». Участникам вечеринки понравились вокальные номера номера талантливых исполнителей: песня «Смело» в исполнении Екатерины Зиновьевой (КГУФКСТ), «It`s my time” в исполнении Екатерины Можейко (Кооперативный институт), песни «Безответно» и «Смогла» в исполнении Екатерины Нечитайло (КГУФКСТ), «Две души, два огня» в исполнении Никиты Кривошеева (КГУФКСТ), «Простая песенка» Марии Положаевой. Прекрасными были выступления танцевального коллектива КГУФКСТ «Денс драйв», акробатического трио «Матрица», акробатические номера «Бон Джови» и «Танго» чемпионки мира по эстетической гимнастике Кристины Поповой. Участникам вечеринки понравилась композиция “На своей волне» в исполнении молодежной рэп-группы «From soul» (КубГАУ).

В рамках вечеринки Акуловой Анной были проведены несколько коммуникативных тренингов и тренингов командообразования. А для того чтобы закрепить эффект отказа от курения, на продолжении всей вечеринки шло слайд-шоу, показывающее как прекрасна жизнь без сигарет и алкоголя, и как пагубно влияют на здоровье эти вредные привычки.

Победители фестиваля получили кубки. Праздничную атмосферу создали в клубе ведущий вечеринки Роман Громов и команды КВН «Без обид» (КГУКИ), «Спорт. ru” (КГУФКСТ), «Белые ночи» (ИВСЭП). «Мне нравится» (КубГТУ). Вечеринка продолжалась с 21.00 до 24.00. Участники не захотели расходиться и фестиваль «Твое время» продолжился танцевальным марафоном.

Организаторы фестиваля выражают искреннюю признательность и благодарность директору ночного клуба-ресторана «Resto Club Lilia» Худякову Р. Н. за предоставленную возможность проведения фестиваля «Твое время» в помещении ночного клуба, а также декану факультета общественных профессий КубГАУ Пастарнак В. А., проректору по воспитательной работе КГУФКСТ Банниковой Т. А., руководителю досугового центра КГУФКСТ Шипиловой Г. Г., заслуженному деятелю искусств России, профессору КГУКИ Священко В. Н., председателю профсоюзной организации КГУКИ Мухтарову К. Ш., проректору по воспитательной работе КубГУ Юрченко В. М., руководителю центра молодежной политики Краснодарского кооперативного института Гапоненко М. Н., директору филиала в г. Краснодаре Санкт-Петербургского института внешнеэкономических связей, экономики и права Зайцеву А. А., заместителю директора Краснодарского гуманитарно-технологического колледжа по воспитательной работе Серопян В. Р. За активное содействие и участие в организации и проведении фестиваля. Большие организаторские способности и навыки показали учащиеся и выпускники школы политического имиджа молодого политика КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Екатерина Рощепка, Анна Акулова, Андрей Козинов, Екатерина Нечитайло, Александр Шепель, Алисия Арсеньева а также сотрудники Центра психологии и бизнес консультирования «Логос» Татьяна Морозова и Эдвард Зигмунд.

Инна Силенок
Александр Шепель

Во весь «Логос»

Золотая лестница

28.02-03.03.2013г.
начало двухлетней программы по

Эриксоновскому гипнозу

1 часть 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

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 15 по 17.03.2013г.
вторая часть программы по

Эриксоновскому гипнозу

ведет специалист в области Эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.
При регистрации за 3 недели скидка 10%

25-28.01.2013 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

14-17.02.2013 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

Стоимость 4900р.

Программы соответствуют 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

с 14 по 16 апреля 2013 г.
семинар-тренинг

Краткосрочная стратегическая психотерапия

Продолжительность семинара 3 дня (30 академических часов).

Наряду с раздаточным материалом по наиболее важным разделам семинара, слушателям в электронном виде будут представлены протоколы стратегической терапии панических расстройств, агорафобии и навязчивых состояний, а также различных вариантов нервной анорексии и булимии с описанием последовательно-сти вмешательств и используемых техник.

Принципы и методы краткосрочной стратегической психотерапии. Определение проблем клиента и цели психотерапевтического воздействия.

Техники, стимулирующие перевод проблемы в плоскость её решения. Использова-ние домашних (терапевтических) заданий. Техника «волшебного вопроса». Примене-ние измерительных шкал. Техника, ориентированная на решение. Использование трансовых техник. Трехшаговые стратегии работы с актуальными проблемами клиен-тов. Рефрейминг, релейбинг, дефрейминг. Интервенции в стереотип (разрушение поведенческих шаблонов).

Парадоксальные интервенции. Когда используется парадоксальный подход? Основ-ные типы парадоксальных рекомендаций. Принципы их создания и преподнесения клиенту. Последовательность шагов при использовании парадоксальных психотехник. Терапия «трудным испытанием».

Стратегическая терапия в семейном контексте. Элементы стратегической семейной терапии.

Стратегическая психотерапия панических расстройств, агорафобии и обессивно-компульсивных расстройств: последовательность терапевтических интервенций и используемые техники. Стратегическая психотерапия нарушений пищевого поведе-ния.

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

19, 20 января 2012 г.

ОТКРЫТЫЙ ТРЕНИНГ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ПРОДАЖ

ведет психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП, вице-президент ОППЛ, вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, действительный член и преподаватель ОППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, директор Центра "Логос" (г. Краснодар)

Силенок Инна

с 02 по 03 февраля 2013г.

Психокатализ

Психокатализ — высокоэффективный метод регуляции психических процессов и саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями (www.psychocatalysis.ru).

Метод психокатализа применим:
- для индивидуального психологического консультирования,
- для семейной психотерапии,
- для групповых семинаров и тренингов,
- для обучения клиентов методике саморегуляции своего состояния.

В программе учебного семинара:

Модуль первый:

базовые принципы работы с эмоциональными напряжениями и травмами методом психокатализа;

конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике.

дифференциальная диагностика ощущений.

конституционально-генетические склады личности и специфика проблематики людей разных складов.

Модуль второй:

исцеление страхов и панических атак методом психокатализа;

проработка разочарования и обиды методом психокатализа (травматический и реактивный компоненты переживаний);

работа с разочарованием и обидой методом психокатализа;

работа с утратами и горем;

работа с ответственностью и контролем методом психокатализа;

метод тестовых фраз.

Полученные знания могут использовать в своей практике специалисты различных направлений: психотерапевты, психиатры, наркологи, психологи, школьные психологи, педагоги, социальные работники и другие специалисты.

Курс будет полезен для всех интересующихся методами саморегуляции.

Предварительная регистрация обязательна.

Стоимость участия в одном модуле: 4500р.

автор метода, врач-психотерапевт высшей категории, официальный представитель и супервизор практики международного уровня Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги.

Андрей Ермошин

с 22 по 24 марта 2013г.

Генеративная психотерапия 1 модуль

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

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 29 января 2013г.
начало программы

Успешный родитель Успешный ребенок

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

Инна Силенок

с 10.01 — 13.01. 2013г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

10.01. — 13.01.2013г.

Кинезиология Токи 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

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

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ТЕХНОЛОГИИ СНИЖАЮТ, А ПРИРОДА ПОВЫШАЕТ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЗГА

Оставляя ноутбук дома, выключая мобильный телефон и выходя прогуляться на свежий воздух, Вы можете повысить производительность своего мозга на целых 50%. Исследователи обнаружили, что взрослые люди существенно лучше и быстрее выполняют творческие тесты после длительного пребывания на природе без различного рода гаджетов.

Американские психологи из университета штата Юта, сделавшие эти выводы, говорят: "Наша работа является первым подтверждением тому, что современные технологии крайне негативно сказываются на творческом потенциале человека, но природа позволяет ему восстановиться до прежнего уровня". Они также добавляют: "Полученные нами результаты показывают, что люди, регулярно обращающиеся к электронным устройствам, таким, как планшетные компьютеры, телевизоры, игровые приставки или ноутбуки, просто обязаны хотя бы иногда давать отдых своему мозгу, например, выезжая из дома на пикник, либо отправляясь в поход".

Для участия в исследовании специалистами были отобраны 56 человека со средним возрастом в 28 лет, большую часть свободного времени посвящающие работе с различными современными технологиями. 24 участника были обследованы учёными раньше других, путём прохождения специально разработанного творческого теста, где из 10 заданных им вопросов они сумели ответить правильно в среднем на 4,14 вопроса.

Остальные же 32 участника, прежде чем приступить к выполнению заданий, вместе со специалистами отправились в четырёхдневный поход на природу, при этом, не взяв с собой абсолютно никаких гаджетов, в том числе и мобильных телефонов. По возвращению в город, все 32 человека прошли тест идентичный тому, который выполняла предыдущая группа. Среднее количество вопросов, на которые им удалось ответить безошибочно, составило 6,08 вопроса. Самая большая разница между максимальным результатом во второй группе и минимальным в первой составила почти 50%.

«В своём исследовании мы успешно продемонстрировали то, насколько велик вред, причиняемый человеку продуктами современных технологий. Теперь мы с точностью можем говорить, что людям, тем или иным образом соприкасающимся с творчеством, не важно, будь-то работа или хобби, просто необходимо выбираться из своего дома на свежий воздух, дабы повысить продуктивность работы собственного мозга» — прокомментировал результаты исследования профессор психологии доктор Дэвид Стрейер.

Источник: http://www.psy.su/news/4085/

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