

Золотая Лестница

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ЛОГОС»

№ 14 (167)
31 июля 2013 г.

12+

Психология успеха

УСПЕХ И СЧАСТЬЕ



Настоящее время характеризуется принципиальным смещением акцентов с общественного на индивидуальное. И это касается не только постсоветского ценностного пространства. Это касается всего постиндустриального общества в целом. Социальный карьерно-должностной успех является персональной ценностью и рассматривается субъектом как личное достижение. То есть, чем серьезнее статус социального положения, тем значительнее реализованный и воплощенный в нём личностный потенциал.

лужая кровь», паранойя величия и т.п.). Горечь ложного Пути и нереализованности своей Миссии временами, а с возрастом всё чаще печально заставляет о себе знать.

Я вспоминаю откровения одного из известных чиновников от науки, доктора медицины, профессора, заведующей кафедрой. Эта уже далеко не молодая женщина поделилась своими с её слов очень сильными переживаниями. Она, будучи председателем ГЭК, оказалась в сельской местности и после экзаменов одна пошла в поле наблюдать закат солнца. Этот опыт поразила её: она почувствовала, что вся её жизнь «прошла мимо неё», что все высокоценные ею же ситуации социального успеха не стоят ни минуты бытия наедине с великолепием красоты, подаренной ей (её) природой.

Диалектика успеха и счастья поистине драматична. Как утверждал великий Карл Юнг, пока человек молод, он **должен многое успеть**. А затем, во второй – естественной (!) стадии своей жизни, будучи обеспеченным материально и юридически защищённым, он должен посвятить внимание и время самому себе. «Какой эгоизм!» скажет кто-то. Эта самая **диалектика как раз и состоит в том, чтобы от эгоизма избавиться**. В естественной стадии развития личности, согласно Юнгу, человек должен совладать с властью и волей архетипов – тех самых сильных образов-переживаний, которые спонтанно, ломая психологические защиты, приходят в сознание и делают бессмысленной и беспомощной позицию субъекта социальной карьеры.

Говоря другим языком, **человек в естественной стадии развития личности должен реально возлюбить жизнь**. То есть стать по-настоящему счастливым. И если повезёт – без драматической борьбы с собственными Демонами (архетипами). В этом смысле меня не перестает удивлять и восхищать простая формулировка главной заповеди, которую предложил И. Христос более 2 тысяч лет назад. Я иногда спрашиваю человека, который заявляет, что он искренний христианин, какова же главная христианская заповедь? И очень редко находят те, кто про неё ведают. А звучит она так: **«Возлюби Творца своего всем сердцем и разумом, и ближнего своего как себя самого!»**

При таком подходе становится понятным смысл социального успеха. **Каждый человек должен реализоваться в социальном успехе для того, чтобы создать условия для персонального счастья. Нельзя быть счастливым, будучи неразвитым в основных способностях и гуманистических ценностях.** Попорту невозможно возлюбить жизнь, Творца в самом себе без опыта познания своих сильных и, главное, слабых сторон. Так называемые слабые стороны – есть те качества индивидуальности, которые «не вписываются» в общую динамику развития карьерно-социального успеха. И поэтому, прежде всего они есть «маркеры» аутентичных, естественных форм. Это своеобразные знаковые системы, посредством которых наше бессознательное даёт информацию о подлинности выбранного нами Пути.

Непонимание и игнорирование собственных слабых сторон и аутентичных архетипов-переживаний как знаковых систем собственного бессознательного – прямая дорога к несчастью. Так и происходит с людьми, уверовавшими в собственную исключительность в своём успешном социально-карьерном росте. Для таких людей культурная стадия развития (К. Юнг) не заканчивается никогда. Она – перманентна... Хотя человек и получил образование, «построил дом, вырастил детей, посадил дерево», он продолжает хотеть большего от общества. В этом своём желании жидется та самая «лукавая надежда» на Доброго

Дядю, на Всевластие и Вседозволенность, на Неузависимость и Бессмертие.

Эти опоры иллюзорны, так как эти состояния и свойства находятся совсем в другом месте и совсем в другом качестве – в аутентичных формах бытия. К ним нужно ещё прийти. И их нужно просто открыть для себя. Это как «квантовый скачок». Этот путь обретения аутентичности и, стало быть, счастья, красочно метафорически описан в знаменитом произведении Пауло Коэльо «Алхимик». Герой произведения осуществляет длинный, полный драматизма путь к драгоценностям, чтобы, в конце концов, получить известие, что эти драгоценности зарыты у него дома под деревом.

Кому-то везёт. Думаю, что именно с первой, культурной стадией социализации, чтобы во второй обрести любовь, свободу, мудрость и счастье. Везёт – так скажем, пока эти закономерности не стали культурным достоянием каждого просвещённого человека. Хочу заявить, что везёт только тем, кто получил образование в соответствии со своими установками и способностями. Сейчас, увы, это бывает всё реже и реже. Автору этих строк **посчастливилось** сделать этот выбор самостоятельно. Далее, везёт, кому пришлось нелегко в детстве, - и в силу этого сформировался **стойкий комплекс мотивации достижения успеха**. Ещё везёт тем, кому кто-то или что-то сильно помогло – **счастливые** стечение обстоятельств. Кроме этого. Везёт тем, кто так и не принял всерьёз эту игру в социализацию, в социальные принципы поощрения лидеров, кто не попался на удочку «огня, воды и медных труб» - счастливо избежал соблазнов «кататься как сыр в масле» и почивать на лаврах собственного успеха.

Предполагаю, что есть что-то, что постоянно здесь присутствовало как безусловный фактор несерьёзности, но не безответственности, игры, а не выигрыша, позволения, а не вседозволенности, увлечённости, но не фанатизма, лени и безделья наслаждения, но не пассивности и скуки. Этот таинственный фактор есть постоянное, но неявное присутствие каких-то сил, сопряжённых с природой аутентичности и счастья. Счастье – есть высшая духовная категория, модус зрелой личности. Суть зрелой личности заключается в постоянной перенастройке восприятия и действий субъекта в соответствии с требованиями актуальной жизненной ситуации с целью обретения благодати и радости Бытия.

Как только эти известные с незапамятных времён закономерности станут культурной традицией воспитания и самоорганизации, момент счастливого везения сильно уменьшится, а выбор счастья как реальной системы ценностей и действенных ориентиров для каждого – существенно увеличится.

Петр Силенок
кандидат психологических наук,
психотерапевт единого регистра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного регистра, 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»

Сегодня в номере:



Психологическое волонтерство в России

стр. 2-3



Драматургия развода. Акт разлуки.

стр. 4



Работа секции кинезиологии на V Причерноморском декаднике профессионального консультирования и психотерапии в Анапе.

стр. 5



«Сказка о Легком Пути»

стр. 6-7

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет **подписку**
на 3 квартал 2013 г.,
начиная с августа месяца
Подписной индекс:
52156
Стоимость подписки
27 руб. 85 коп.
в месяц

Справки по
телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46



Психологическое волонтерство в России

В декабре на заседании Комитета модальностей ОППЛ мы приняли решение создать комитет по психологическому волонтерству ОППЛ. Так как я занимаюсь организацией психологической волонтерской деятельности уже семь лет, меня выбрали руководителем этого комитета. Основные направления нашей деятельности – это психологическая поддержка, психологическая помощь и психологическое просвещение. Для организации мероприятий в рамках этих направлений деятельности созданы волонтерские психологические центры в регионах России и волонтерские психологические отряды в муниципальных образованиях России.

На сегодняшний День мы открыли в ППЛ волонтерский психологический центр в Краснодаре – там проводится самая масштабная добровольческая психологическая деятельность (у нас 250 постоянно действующих волонтеров, и плюс студенты психологических факультетов, которые разово участвуют в волонтерских акциях), и уже очень активно работают волонтерские психологические отряды в Москве, Санкт-Петербурге, Крымске, Волгограде, Сочи, Новороссийске, Славянске на Кубани, станице Брюховецкой Краснодарского края, Астрахани, Иркутске, Майкопе. Сформированы списки волонтеров-психологов и готовы к открытию центров в Анапе, Новосибирске, Ростове на Дону, Ессентуках, Пятигорске. Руководители этих центров и отрядов при налаживании работы в своих регионах проходили тот же путь, что и я несколько лет назад, - перед ними стояли те же задачи, они сталкивались с такими же трудностями, и у них все получалось благодаря вере и энтузиазму. Вера в добро, искренность, позитивный настрой и удивительный неумный энтузиазм – это те самые важные качества, которые позволяют создавать волонтерские отряды, занимающиеся добровольческой деятельностью различных направлений. У нас у всех есть мощнейшая потребность помогать, созидать, быть нужными и полезными. Мы меряем собственный успех количеством добрых дел, и делать добрые дела для нас необходимо как воздух.

Психологическое волонтерство требует от его организаторов и участников еще и высочайшего профессионализма. Мы должны быть специалистами высокого уровня, потому что работа наша связана с самым тонким, нежным, важным, жизнеобразующим, - душой человеческой. Состояние души тех, кого мы поддерживаем, кому помогаем, - является главным предметом нашей заботы. Обычно добровольческой деятельностью занимается молодежь, и координируют волонтерские отряды Департаменты молодежной политики регионов, где они созданы и работают. А в нашем случае волонтерской психологической деятельностью занимаются специалисты всех возрастов и поколений. В Крымск на ликвидацию последствий затопления приезжали для психологической помощи и поддержки пострадавшим специалисты только закончившие психологический факультет ВУЗа и профессионалы занимающиеся работой с психологической травмой всю свою профессиональную жизнь. Психологи и психотерапевты вместо отпуска, выходных, спокойной пенсионной жизни, наполненной общением с внуками, ехали в Крымск и работали столько, сколько могли выдержать, пока чувствовали, что полезны. И добровольческая деятельность в ситуации катастрофы понятна и естественна для подавляющего большинства людей, живущих на планете.

В 2012 году мы провели два круглых стола по организации волонтерской психологической помощи в режиме ЧС: в Киеве и в Краснодаре. В Краснодаре за круглым столом собрались организаторы психологических волонтерских центров из Краснодара, Новороссийска, Сочи, Лазаревской, Волгограда, Майкопа, Астрахани, Анапы, Славянска на Кубани и психологи МЧС. Мы с ними сотрудничаем на постоянной основе. Фак-

тически за круглым столом в Краснодаре и родилась структура комитета по психологическому волонтерству ОППЛ. Также в Краснодаре у нас на Съезде была оформлена выставка по психологическому волонтерству. В этом году круглый стол по психологическому волонтерству был организован в Новосибирске. В Новосибирске как и в Краснодаре за круглым столом собрались как представители профессиональных сообществ психологов и психотерапевтов так и других общественных организаций, а также сотрудники администрации муниципального образования город Новосибирск, что очень важно. Хочу отметить, что для организации масштабной психологической волонтерской деятельности необходимо сотрудничество с региональными и муниципальными администрациями и с общественными организациями регионов, в которых волонтерский центр или отряд находится. Такое сотрудничество уже хорошо налажено в Краснодаре, Сочи, Астрахани, Майкопе.

На сегодняшний день мы работаем в следующих направлениях:

- социальное патронирование детских домов;
- социальное патронирование пожилых людей;
- муниципальное управление (работа в местных муниципалитетах);
- психологическое сопровождение детей и подростков;
- социально-психологическая и юридическая поддержка (молодежные, психологические и юридические службы). Очень часто людям нужна помощь психологическая и юридическая одновременно и хорошо эти моменты совмещать; В Крымске мы сотрудничали с Ассоциацией Юристов России и я продолжаю с ними сотрудничать. У нас есть психологи-волонтеры с двумя высшими образованиями: психологическим и юридическим.
- интеллектуальное развитие (организация и проведение интеллектуальных конкурсов);
- спортивная, туристическая и военная подготовка;
- досуговая деятельность (организация свободного времени детей, подростков и молодежи);
- популяризация профессий психолога и психотерапевта;
- общественные мероприятия (органи-

- зация и проведение круглых столов, политических дискуссий, свободных микрофонов);
- социологические опросы;
- создание групп психологической помощи в случаях чрезвычайной ситуации;
- пропаганда здорового образа жизни, охраны здоровья населения и окружающей среды;
- мероприятия, направленные на укрепление института семьи;
- организация психологических клубов и их популяризация;
- взаимодействие с общероссийскими, местными и специализированными СМИ;
- информационное обеспечение молодежи.
- Наша добровольческая деятельность имеет различные формы организации:
- разовые мероприятия и акции;

- целевые программы и проекты; (Я в Краснодаре веду 4 волонтерских проекта:
 - «Конкурс психологов и психотерапевтов студентов, молодых ученых и специалистов»,
 - «Школа политического имиджа молодого политика»,
 - «Проект управления процессом ранней профессионализации молодых специалистов»,
 - «Единство поколений»).
 - конференции;
 - круглые столы;
 - фестивали и конкурсы;
 - лагеря и сборы;
 - семинары;
 - благотворительные сезоны.
- Все эти виды деятельности организованы в Краснодаре, в других городах на сегодня они представлены частично.



Вообще в Краснодаре наиболее активно развивается психологическое волонтерство. Работать в Краснодаре на таком высоком уровне удается благодаря поддержке главы города Краснодар Владимира Лазаревича Евланова и сотрудничеству Краснодарским местным отделением партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Направления волонтерской деятельности совместно с Краснодарским местным отделением партии «Единая Россия»:

- психологический прием, осуществляемый в трех формах (прием перед приемом главы или депутата, прием с депутатом, психологическая помощь по предварительной записи)
- тренинги для агитаторов в период предвыборных кампаний
- организация и проведение мероприятий совместно с исполнительным комитетом КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», в рамках которых проводятся тренинги
- организация и проведение мероприятий на участках депутатов
- организация социологических опросов психологической тематики на улицах
- работа с ветеранами, инвалидами, детьми с ограниченными возможностями
- диагностика и консультирование семейных пар и детей в парках и скверах на участках депутатов, приуроченная к праздникам
- школа политического имиджа молодого политика
- проект «Управление процессом ранней профессионализации молодых специалистов»
- проект «Единство поколений»
- организация и проведение круглых столов на тему здорового образа жизни
- организация и проведение вечеринок для некурящих с тренингами в ночных клубах
- организация и проведение круглых столов на тему совершенствования работы общественных приемных
- организация и проведение семинаров для помощников депутатов
- организация и проведение уличных дискуссий для повышения общественно-политической активности молодежи
- организация и проведение свободных микрофонов на улице с участием молодежи, ветеранов, депутатов, психологов, поэтов.

Это очень важно - все более активно участвовать психологам и психотерапевтам в общественных акциях тех регионов, где они живут и работают. Это способствует как их популярности, так и популяризации самой профессии психолога и психотерапевта.

Мы организовали три психологических клуба. Это клуб «Опыт мастерства», объединяющий ведущих психологов и психотерапевтов наших субъектов Федерации. Клуб собирается 1 раз в месяц. При Управлении по делам молодежи администрации города мы открыли два клуба: «Молодежный психологический клуб «Настроение» и клуб молодой семьи «Ты и я». Клубы работают ежедневно. Молодые психологи там проводят тренинги и семинарские занятия, обретают опыт, оттачивают мастерство. Клубы посещает молодежь города Краснодара. Периодически мы привлекаем опытных специалистов к проведению занятий в клубах, знакомим молодежь с работой различных направлений практической психологии и психотерапии. Когда к нам в город приезжают известные специалисты, мы также просим их провести в клубах мастер-классы. В прошлом году на Декаднике в Анапе мы совместно с клубами организовали и провели конкурс молодых психологов. Работа клубов неоднократно была освещена с СМИ.

23 ноября 2011 года в Краснодаре мы высадили аллею психологов и психотерапевтов в рамках проекта Аллеи профессиональных сообществ. Я подала идею сделать аллею профессиональных сообществ в Краснодаре с именными деревьями тех, кто будет деревья высаживать. Идею поддержал глава города Краснодар, нам выделили землю, и на сегодня мы провели 3 высадки. У нас теперь 11 аллей и более 300 деревьев. На аллее растут де-

ревья ведущих специалистов психологов и психотерапевтов Краснодарского края, а также Макарова Виктора Викторовича, Чегловой Ирины Алексеевны, Егорова Бориса Ефимовича. Нужно организовать высадку аллеи профессиональных сообществ в других городах России.

Все наши волонтерские акции, проводимые в регионах России, мы освещаем в общероссийской психологической газете «Золотая Лестница». Мы выпустили бюллетень, в котором рассказываем о нашей волонтерской психологической деятельности. Спустя год после того, как затопило город Крымск Краснодарского края в Крымске работают психологи волонтеры, которые приезжали туда год назад на помощь пострадавшим от наводнения. Одновременно в нескольких городах психологи провели в этом месяце в рамках празднования Дня семьи, любви и верности тренинги с детьми, диагностику по детским рисункам семьи на асфальте, консультируют семейные пары и молодоженов. Также в Краснодаре в июле месяце молодые психологи приняли участие в телевизионной программе «В тему» посвященной запрету курения в общественных местах.

Мне приходится отвечать достаточно часто на вопрос «зачем специалистам работать бесплатно, если они могут прекрасно в это время зарабатывать?». Мы ведь понимаем, что помощь и поддержка людям нужна не только в режиме ЧС. Нам всем это бывает нужно в разные моменты времени, и кто-то из нас осознает необходимость обращаться к специалистам психологам и психотерапевтам в трудные жизненные периоды, а кто-то в таких ситуациях пытается справиться «как-то сам», - как умеет. И такая самостоятельность в нашем обществе по-прежнему вызывает уважение, хотя и приводит в большинстве случаев к негативным последствиям. В России и странах ближнего зарубежья по-прежнему принято в кризисных жизненных ситуациях сходить к друзьям и выпить, большинство населения до последнего времени не различало для себя профессии психолога и психиатра, у нас и к врачам - то не очень обращаются, заболев, а уж к психологам-то и подавно. И многие мои коллеги, независимо от стажа работы, понимают, что просвещение - это одна из самых главных наших задач. Без просвещения населения о деятельности психологов, их полезности, о способах и методах их работы, мы не придем к культурной традиции обращаться к специалистам - психологам и психотерапевтам в кризисных жизненных ситуациях. И многие мои коллеги ради такого просвещения готовы работать на волонтерской основе, потому что можно много рассказывать, но показать всегда лучше. А еще лучше дать попробовать на себе качественную, грамотную, профессиональную работу психолога или психотерапевта. И тогда не надо будет много слов о полезности и нужности наших профессий. «Сарафанное радио» уже начало свою работу. А мы его поддерживаем своей командной работой и высоким профессионализмом. И наш прекрасный девиз «Поддержка, помощь, просвещение» воплощается каждый день в нашей творческой, интересной и очень нелегкой работе. Потому что мы работаем с людской болью. Работаем каждый день и нам не все равно. Но мы это делаем для того, чтобы ее стало как можно меньше, и в каждый дом пришли счастье и гармония.

Коллеги, присоединяйтесь к нам. Я очень надеюсь, что прочитав мою статью специалисты, желающие организовать психологическую волонтерскую деятельность в регионах, в которых они живут, напишут нам в редакцию, или позвонят по телефону.

Инна Силенок
Вице-Президент ОППЛ,
Вице-Президент Общероссийского Совета
По психотерапии и консультированию
Психотерапевт Единого реестра
профессиональных психотерапевтов Европы
и Единого Всемирного реестра

Раннее утро. Еду в Кисловодск на семинар П.Ф. Силенка "Состояние личной силы" в предвкушении чего-то нового и полезного. Разместившись в уютном пансионе "Фаворит", нашла подходящее место для медитаций и размышлений о смысле жизни на лавочке у небольшого фонтана, где под звуком журчащей воды мысли приходят в порядок, успокаивается разум и наступает полная гармония с внешним миром. Испытываю благодарность за красоту, которую вижу вокруг себя: ярко-зеленые деревья на склоне горы, цветущие цветы, летают бабочки. А ведь всего 2 часа назад, в поезде, одолевала тревожные мысли, откуда-то взятое чувство вины и перемальвание прошлого. Здесь время замедлило ход. Выглянуло солнце и еще звонче, кажется, запели птицы.

Удивительной красоты Кисловодский парк гостеприимно встретил нас, подарив глоток своего свежего и чистого воздуха.

Разве не для этого живет человек, чтобы наслаждаться красотой окружающей его природы, пением птиц и успокаивающими звуками воды, когда на миг можно остановить бег мыслей и забыть про повседневные свои дела?

Я открыла для себя клад и он называется "Логос". Мне интересно путешествовать и познавать мир с учителями-наставниками, которыми являются для меня Петр Федорович и Инна Казимировна, и группой единомышленников. "Логос" дает мне возможность отдохнуть с пользой.

Собравшись в дружественной атмосфере неслучайно с идентичными проблемами, каждый участник решал свои вопросы и находил ответы для себя. Доверие и открытость помогало в этом.

3-х дневный семинар-тренинг дал мне понимание того, что своими состояни-

ми можно управлять, что принимать решение нужно из Базового состояния личной силы и тогда они будут соответствовать тебе. Когда человек находится в энергетическом потоке своей собственной силы, он естественен.

Петр Федорович сказал: "Ситуации даны, чтобы овладеть силой". Разве я задумывалась раньше, что любую проблему можно использовать для позитивного преобразования самого себя. Столько было ситуаций, в которых я просто теряла эту Личную силу, чувствовала себя беспомощной и несчастной. Теперь я знаю, к счастью, что все можно исправить, мысленно вернувшись в ту ситуацию, но уже в состоянии (образе) сильного человека. Из этого состояния я смотрю на себя, на свои страхи и опасения, на проблемы и ошибки и вижу то, чего раньше не видела, приходят ответы и решения. Осознание и сила, мощь и энергия наполняют меня. Теперь в моей жизни все по-другому: тревоги заменяются уверенностью, а жизнь наполняется осознанным смыслом.

Знание, что все ответы мы можем найти в себе и знать каким образом можно это сделать - одно из ценных, которое я получила на тренинге.

Состояние Личной Силы я связываю с Успехом. Успех и процветание ждет каждого, кто будет использовать полученные знания в своей жизни.

Воистину, Кисловодск- место силы. Зарядившись позитивом, возвращаюсь домой, наполненная новыми знаниями и энергией для свершения своих великих дел!

Спасибо Вам, Петр Федорович и Инна Казимировна за бесценное время, проведенное с Вами!

Ольга Бабкова
Белая Глина



Драматургия развода. Акт разлуки.

Развод между супругами – травмирующее обстоятельство для всей семьи. Часто для заглушения собственного глубокого чувства вины, родители, заблуждаясь, считают, что детей развод не коснется или не заставит сильно переживать. И здесь появляется первая проблема, чувствительно снижающая шансы детей благополучно пережить развод мамы и папы. Надеждой на то, что можно развестись, не причинив боли детям, родители широко открывают двери таким механизмам защиты, как отрицание и вытеснение. Тогда, принимая желаемое за действительное, родители просто не замечают, что их дети страдают из-за развода, не обращая внимания на детские сигналы о их страхах и переживаниях. Часто и сами дети подыгрывают родителям, чтобы в тяжелой ситуации закрыть глаза на свои переживания, отрицать свои чувства, проблемы, действительность.



Ситуация развода родителей ведет к образованию невротических симптомов – трудности в школе (детском саду), агрессивность или депрессивность настроения, апатичность, ночное недержание мочи, страхи, соматические заболевания и т.д. Немногие дети открыто проявляют свои реакции на развод. Но так как у них имеются своего рода «антенны» для улавливания ожиданий родителей, они стараются на них отвечать. Например, спокойно отнесутся к сообщению мамой о разводе, но поднимут плач, когда увидят, что папа собирает вещи, чтоб уйти. В первом случае – поддержка маминого состояния (инициатива развода исходит от мамы). Во втором случае для отца была бы невыносимая обида, если бы дети равнодушно или облегченно прореагировали на его уход (ведь он хотел остаться). Когда ребенок сам не хочет все время воспринимать свою боль, ему легче не проявлять ее окружающим. Но проявление открытой боли, тем не менее, – это единственный способ ее преодоления. В ином случае эта боль не может быть «переработана», и тогда в детской душе навсегда остаются глубокие травмы.

Развод или уход одного из родителей вызывает у ребенка (детей) ряд страхов, чувств и мыслей. Прежде всего, это страх больше никогда не увидеть папу (маму), который теперь будет жить в другом месте, отдельно. Это означает, навсегда потерять человека, которого ты любишь больше всех. Сюда присоединяется другой страх, особенно характерный для маленьких детей. Ведь часто родители объясняют причины развода так: «Мы не любим больше друг друга и много ссоримся» и т.п. Вот тут-то и может оказаться разрушительной иллюзия ребенка: вера в вечную счастливую любовь. Дети вдруг узнают, что у любви тоже бывает конец. И у ребенка появляется страх, что также в один прекрасный момент родители мо-

гут его разлюбить и покинуть.

С этим связаны и другие травматические аффекты: частичная потеря своей идентификации. Развод родителей и разлука с отцом (матерью) вызывает не просто разочарование, печаль и страхи, но и потерю себя. Это связано с тем, что любые любовные отношения изменяют нас, т.е. мы «принимает в себя» часть любимого человека.

«И тогда я перестала понимать, кто я, собственно, такая! Папа унес с собой часть меня! Забрал мое сердце!» – сколько горечи и разочарования в этих словах двенадцатилетней девочки, проходившей у меня коррекционный цикл занятий! Уход родителя отнимает у ребенка не только любимый объект, партнера, но и часть личности. На детей разлука действует драматичней, чем на взрослого, так как огромная часть их развития личности основывается на идентификации с аспектами личности родителей в том виде, в каком они их воспринимают. Таким образом, разлука не просто делает ребенка одиноким, но она еще его «ополовинивает». Часто ребенок теряет именно «мужественные» части своей личности (чувство силы, границ, независимости и т.д.).

Развод родителей вызывает у детей и другие чувства, например, агрессивность. Она появляется посредством ощущения брошенности, покинутости, предательства. Но так же агрессивность может противостоять страху. Большой частью дети направляют свою агрессию (ярость) против того родителя, которого считают виноватым в разводе. Порой она проявляется против обоих родителей или поочередно то против отца, то против матери.

Многие дети в разводе родителей винят себя. И чем дети младше, тем чаще они чувствуют себя виноватыми. Почти все дети берут на себя часть вины за развод родителей. При этом большую

роль играет стадия развития ребенка. По своей природе ребенок эгоцентричен – центр Вселенной, и ему трудно представить, что в этом мире, тем более в семье, что-то может происходить без его участия. Дети имеют магическое мышление. И когда в семье конфликт, дети выступают (часто и сами родители привлекают) в роли посредников, пытаются примирить отца и мать. И, если миротворческая миссия не удастся, то для ребенка это означает крах его стараний и усилий. Не секрет, что часто конфликты в семье возникают на почве воспитания детей. И, когда ребенок видит, что родители ссорятся из-за него, он чувствует, что является причиной их раздора. Не удивительно, что ребенок испытывает чувство вины. Оно относится к тяжелым душевным реакциям, поэтому против них срабатывают механизмы «защиты» – депрессивные или меланхоличные настроения, апатия, вытеснение, замена чувства вины упреками. И агрессия в большей степени порождается чувством вины.

Однако все эти нагрузки нельзя считать абсолютно непреодолимыми. Развод – это кризис, вызывающий различные аффекты и калейдоскоп чувств. Только ребенок, у которого с родителями давно и окончательно разрушены отношения, не станет реагировать на такое событие, скорее оно принесет ему облегчение, чем боль. Это уже травмированные человечки. Однако, каждый в известной степени психически здоровый и нормальный ребенок, должен реагировать на развод родителей, и его внешнее спокойствие или безучастность – маска, не говорящая о его внутреннем состоянии. Понимание этого обстоятельства – первый шаг к преодолению кризиса развода.

Ирина Васильева
Семейный психолог
Действительный член ОППЛ
Краснодар

Стихи

Иван Никандров

Память

*Память хранит все секреты,
Мы все равны перед ней.
Слёзы и смех всей планеты.
Каждый миг жизни твоей.*

*Память, в сердцах наших близких,
Пишет скупой эпизод.
Кто-то читал наставления,
Кто-то прочтёт некролог.*

*Память, как листья сухие,
Может слететь с наших ветвь.
Господи, Ты нас помилуй,
Убереги от лет.*

*Память хранит все секреты,
Но ей не ведом ответ.
Кто же придет на начало?
Кто же придет на конец?*

Они пили на кухне чай...

*Они пили на кухне чай,
Не стреляли в друг друга словами.
Обнимались под шепот звёзд.
И на утро прощались глазами.
Каждый выбрал из них свой путь,
Не по доброй, счастливой воле.
И возможно исправить всё,
Но увы... это будет не вскоре.
Говорили они о любви...
Очень много порой невпопад.
Про себя желали «Живи!
Позабудь путь дорогу в мой сад».
Сами тюрьмы себе создали,
И решёткою их обнесли.
Комисаров, расставив по точкам,
Что диктуют орудиям «Пли».
У него было всё в этой жизни,
Но душе не хватало Её.
И порою хотелось напиться,
Утопив в злом вине всё своё...
У неё в жизни тоже всё было,
Даже жить было ради кого.
Был единственный верный мужчина,
Одного не хватало... Его.
Говорят те, кто Богом любимы,
Им судьба посылает беду.
И просила она и молила,
«Уходи...уйди...не уйду».
Время шло, тюрьмы тихо стояли.
Потемневшие...где-то гниль.
Комисаров давно не стало.
На решётках ржавчины пыль.
Не давая себе обещаний,
Они просто были вдвоём.
И тайком встречаясь ночами,
Всё мечтали, что вместе умрём.
Пара кружек на белом столе.
В дни, когда в окна светит май.
Он будил её на заре,
А Она разливала чай.*

Чего же я хочу???

Что интересно, задаем мы себе этот вопрос не так часто, но если задаем, то отвечаем весьма расплывчато, общирно. Ну счастья, мужчине, любви, денег, и еще частый ответ-всего хочу! А что это, ВСЕ? Ответ-ничего в принципе.

Есть такой интересный способ поработать с собой самостоятельно. Задать себе три вопроса, по поводу каждой отдельной темы. Оказывается, что отвечая себе первично на вопрос мы хотим на самом деле совсем другого, тем самым путая себя, убегая от истинной потребности, а потом сокрушаемся, что мы этого не получаем.

Так вот, перечисляю вопросы.

1.Чего я хочу?

2.А теперь, что я хочу в действительности?

3.А теперь, что я хочу в действительности на самом деле?

Привожу примеры ответов:

Женщина на консультации произносит ответ на первый вопрос

1.Я хочу быть счастливой.

2.В действительности я хочу чувствовать себя нужной кому то, желанной, любимой.

3.На самом деле, я всего лишь хочу состояния легкости, творчества, хочу делать то, что мне нравится и приятно, я хочу творить и жить этим состоянием, дарить это близким. Мне это так приятно- дарить радость, свет,любовь, когда это во мне, я столько получаю от этого!!!

Вот и получается, что человек, чувствуя свое на данный момент не очень счастливое состояние (обратное от

запроса),надеется что, счастье откуда то придет само и "осчастливит".В итоге обращается к другим, в в этом есть даже некая обида- ну что вы мне не даете???)Я же жду, хочу, прошу вас!

На самом деле, все в ней самой, и в нас самих, и ресурсы, и возможности, только это нужно было достать на поверхность.

Эти полезные вопросы можно задавать себе в разных ситуациях, при разных состояниях, они легко и быстро помогают вам осознать свою настоящую потребность, найти выход из сложностей, изменить свое состояние, и начать совершать то, что является настоящей, истинной потребностью, которую мы легко удовлетворяем сами!

С любовью и с самыми лучшими пожеланиями к вам!

Наталья Зиновьева
Психолог, Мастер НЛП,
Консультативный член ОППЛ
Г. Новороссийск

Иван Никандров
Мне так не хватает
твоих рук

*Мне так не хватает твоих рук,
Что упали на плечи, и стало легче.
А ещё поцелуев вскользь, мимолётных,
Но рвущих на части и что по детски
беспечны.*

*Не хватает твоей суеты
в осеннем утре... на кухне,
Этих споров за чаем
до последней минуты.
Ожиданий, поездки, трясушки
среди рабочего класса,*

*Кофе, Макдональдс...
-Ну что до вечера?
-Да!
-Классно...*

*После работы: магазин, продукты...
Ты готовишь яичницу, с меня чай.
Ты о чём-то трещишь с подругой,
Мы ловим взгляды друг друга,
Улыбаемся невзначай.*

*Вечер манит романтикой,
осень поёт печаль...
Ты уткнулась носом в мою
колючую щёчку,
Я тону в твоём взгляде...
Нам уже ничего не жаль.
Гаснет свет, ночь врывается
в комнату,
Лишь изредка пробивается
отблеск автомобильных фар.
И мы стоим, целуемся,
Под шелест осенних листьев,
беспечно уносящихся в даль.*

*А потом будет много рассветов
И столько же прекрасных вечеров,
Будет утро раннего лета,
В постели из полевых цветов.
Чьи-то босые ножки и звонкий смех,
Что будет нас тревожить
даже через сотню лет.
Среди зимы ромашки, что плыли
с нами сквозь года
И в оконцовке...
-Ну что теперь ты меня любишь?
-Да.*

Ты порой бываешь
такая странная, что и не
поймёшь тебя сразу.

*Ты порой бываешь такая странная,
Что и не поймёшь тебя сразу.
И, конечно же, в мире есть
намного красивее.
Только, ... я таких не встречал ни разу.
Есть и Ангелы, конечно,
Чьи крылья в сто раз белее...
Но найдите мне хоть одного ангела,
Кто хоть на йоту был бы тебя добрее.
Ты стоишь у окна балкона,
Свет играет в твоих ресницах,
Я у Бога просил лишь чудо,
Что прекрасней весенней птицы.
Что целует тебя с рассветом,
Даже кошки не знают той ласки,
И ты просто не веришь в счастье,
Ведь такое бывает лишь в сказках.
А Вы скажите: «как же характер»?
Да... пожалуй, война милее...
Пусть сто ангелов она краше,
Но и ста чертей она злее.
Для себя же решил однажды.
Коль не стану судьбе нужен боле...
С перочинным ножом на танки,
Чем за стол к ней в несправедном споре.
Вот такая она моя злая,
Моя милая, моё солнышко,
Подошла, обняла чарующе...
И с улыбкой свернула горлышко.
Только ты всё равно моё солнышко,
Моя милая, моя злая,
Та, которую прибить каждый день
хочется,
Но которую кличешь «родная»...*

Работа секции кинезиологии на V Причерноморском декаднике профессионального консультирования и психотерапии в Анапе.

Продолжим публикацию отчетов о мероприятиях V Причерноморского
Декадника профессионального консультирования и психотерапии в Анапе.

Со 2 по 8 мая 2012 года в городе Анапа прошел 5 Причерноморский декадник психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея. В рамках работы декадника под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, действительного члена АПК, преподавателя психологии и кинезиологии Зозули З.В. прошло заседание секции кинезиологов. На секции присутствовало 25 кинезиологов из Анапы, Краснодар, Новороссийска, Ессентуков, были и гости, интересующиеся кинезиологией. Ученики Зинаиды Викторовны делились опытом работы.

Почетным гостем на секции была Ирина Константиновна Чобану, врач-психотерапевт, к.м.н., психотерапевт Единого Европейского реестра и Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов, действительный член ППЛ, преподаватель и супервизор международного класса. В начале своего выступления, Ирины Константиновны рассказала о работе Ассоциации Профессиональных Кинезиологов (АПК), созданной в Москве, о сотрудничестве с Испанской школой кинезиологии, о прошедшей первой конференции кинезиологов в Москве 15 сентября 2012 года. Она поделилась планами по развитию Ассоциации на предстоящий 2013 год, а так же ответила на вопросы участников секции. Ирина Константиновна вручила удостоверение кинезиологам вновь вступившим в ассоциацию.

Выступление руководителя секции Зинаиды Зозули было посвящено развитию кинезиологии в Краснодарском крае. «За 5 лет в городах Краснодар, Новороссийск, Анапа, Ессентуки успешно прошли обучение и закончили программу по кинезиологии более 40 человек» - отметила Зинаида Викторовна. Так был произведен анализ деятельности кинезиологов в разных городах. Как заметила Зинаида Викторовна, в каждом городе есть своя специфика работы. Так

же руководитель секции отметила работу наиболее активных кинезиологов. В завершении выступления она ответила на вопросы коллег и гостей секции.

На секции были затронуты самые разнообразные вопросы. Далее слово представили И.Г. Наталухи, кандидату психологических наук, кандидату экономических наук, доценту кафедры экономики и менеджмента КИЭП, действительному члену ППЛ, психологу — кинезиологу, телесно-ориентированному терапевту. Ее выступление было посвящено применению и комплексному использованию кинезиологии, в профилактике и терапии кожных заболеваний. «Организм человека — наиболее совершенный механизм, созданный природой, обладающий способностью к самовосстановлению и саморазвитию. Эта способность выживать в различных ситуациях, выздоравливать при наличии различных заболеваний названа внутренним врачом организма человека. Кинезиолог ведет разговор с вашим внутренним врачом, он способен выяснить, где произошел сбой, почему ваш «внутренний» доктор не понимает вас».

«Особенности работы с психосоматическими симптомами в условиях лечебно-профилактических учреждений» - так называлось выступление Заварзиной Т.С., медицинского психолога санатория «Жемчужина Кавказа», кинезиолога, гештальт-терапевта, действительного члена ППЛ, действительного члена АПК. Она затронула актуальные вопросы работы с психосоматическим симптомом, обратила внимание что «процесс восстановления потерянного единства — один из главных ориентиров в работе психолога с психосоматическим симптомом».

Интересным было выступление Ковалевой Марины Михайловны учителя-логопеда, психолога, кинезиолога наблюдательного члена ППЛ, действительного члена АПК. Школьный стресс. Пути коррекции, так называлось ее выступление. Участники секции задали Марине Михайловне много вопросов связанных

с ее профессиональной деятельностью. Далее о применении кинезиологии в логопедии в детском саду рассказала Павлова Татьяна Анатольевна, логопед, кинезиолог, действительный член ППЛ, действительный член АПК «Кинезиологические упражнения, в сочетании с рассеиванием эмоционального стресса дают эффективный результат» - заметила Татьяна Анатольевна.

Психолог — кинезиолог из Анапы Маковская Т.В. выступила с докладом на тему: «Использование кинезиологических техник в рассеивании чувства вины и стыда». Она рассказала интересные примеры из своей практической деятельности, поделилась результатами работы с коллегами.

Мария Михайловна Детистова психолог, кинезиолог, действительный член ППЛ, действительного члена АПК. В своем выступлении затронула проблемы взаимоотношений. Она рассказала о своем опыте работы и тех позитивных результатах, которых ей удалось добиться: сохранить семью, восстановить отношения между родителями и детьми и т.д..

Татьяна Николаевна Сорокина, педагог высшей квалификационной категории, консультативный член ППЛ, действительный член АПК, психолог, психолог — кинезиолог так же поделилась опытом работы, рассказала несколько интересных примеров из практической деятельности. Так же опытом работы поделилась Сысоева Татьяна Вячеслава, психолог, кинезиолог, действительный член ППЛ, действительный член АПК.

В заключение работы секции, Зинаида Викторовна еще раз поблагодарила всех докладчиков и выразила надежду, что интерес к Кинезиологии и успешная работа коллег будут и в дальнейшем пропагандировать данный метод, целью которого является помощь людям.

Зозуля Зинаида Викторовна
Кандидат психологических наук,
Действительный Член ОППЛ,
преподаватель психологии,
практический психолог,
психолог-кинезиолог

Из заповедей Будды



1. Самый большой враг в жизни человека - это он сам.
2. Самая большая глупость в жизни человека - это ложь.
3. Самое большое поражение в жизни человека - это надменность.
4. Самая большая печаль в жизни человека - это зависть.
5. Самая большая ошибка в жизни человека - потеря самого себя.
6. Самая большая вина в жизни человека - неблагодарность.
7. Самое достойное сожаления в жизни человека - умаление своего достоинства.
8. Самое достойное восхищения в жизни человека - подняться после падения.
9. Самая большая утрата в жизни человека - потеря надежды.
10. Самое большое достояние в жизни человека - здоровье и разум.
11. Самый большой долг в жизни человека - проявлять искренние чувства.
12. Самый большой дар в жизни человека - великодушие.
13. Самый большой недостаток в жизни человека - непонимание.
14. Самое большое утешение в жизни человека - добрые дела.



Жил-был на свете один совсем еще молодой человек, и звали его Стодорог. Как и все молодые люди, он хотел чем-то отличаться от других. Быть особенным, чтобы каждый, кто его видел, восхищался им. Но, как сделать так, чтобы тебя заметили, и стали тобой восхищаться? Как найти свой путь?

Уселся Стодорог на крышу своего дома и давай размышлять, чем заняться. В голову лезли разные мысли, пока не выглянуло из-за туч солнышко, да так разморило молодого человека, что тот уснул. А когда проснулся, солнца уже

ша сделать. Ничего ему не нравилось, ни чего не хотелось. И решил тогда Стодорог уйти из города, чтобы в других местах поискать себе легкий путь. Так и сделал. Собрал в узелок хлеба краюшку, ниток катушку, фляжку доброго вина, да кусочек отменного сыра. Ничего не сказал матушке. Вышел из города и пошел, куда глаза глядят.

Долго ли коротко он шел, пока не забрел в лес густой. Три дня бродил он по лесу, съел краюшку хлеба, да кусочек сыра, выпил фляжку вина, и ничего у него не осталось, только катушка с зелеными нитками. Что с нитками сделаешь, да еще с зелеными? Ничего! Взял и выбросил катушку на тропинку. Ходил он кругами, ходил и забрел на болото. А посередине

Стодорог перестал бояться поездок в деревни, перестал оглядываться по сторонам и становился все наглее и безжалостнее. Все меньше он вспоминал про свой уютный и добрый городок. Все меньше снилось лицо его матушки. Вот как-то надумали мужики, хозяйство дальше, что за озером особняком стоит, ограбить - скот увести, да хлев разрушить, за то, что фермер тот платит им дань уже долгое время отказывался, да отпор давал. Так они поступали со всеми, кто не уважал и не платил им дань. Странное дело, будто заколдованные черной силой были мужики. Никто не мог устоять перед ними, никто не мог сопротивляться более. А кони их вороные, будто вороны, парили над землей, мчась

было ему пути обратного. Кормили они его, поли. Вот пришло время расплаты. Сказали, как отрезали, и спать улеглись.

Испугался Стодорог за матушку. Как же мог он своими руками дом свой разрушить, да матушку погубить? Такой страх на него нашел, что волосы на голове дыбом встали. И как только уснули мужики, кинулся он прочь от хижины. Прыгнул на кочку, да оступился и в болото угодил. Услыхали всплеск воды мужики, выскользили из хижины, почував неладное. Видят, а юноши нигде нет. Разозлились сильно, да так, что небо тучи черные заволокли и молнии засверкали. Стали кричать что-то непонятное, будто проклятья страшные. А Стодорог в рот воздуха набрал, да в воду погрузился. Смотрели, выгляды-

Иными словами

«Сказка о Легком Пути»

Автор - Наталья Походилова

не было. Вечерело и внизу, на улочках города зажглись тысячи фонарей. В город пришел вечер. Посмотрел он вниз и увидел, как по улице идет пекарь, а над головой несет огромную корзину с только что выпеченным хлебом. За ним бежали ребята и весело кричали, а женщины выходили из своих домов и покупали у пекаря хлеб. И каждая его благодарила и одаривала своей прекрасной улыбкой. Подул ветерок и подхватил аромат свежей сдобы. Вдруг в животе что-то заурчало и тоскливо заныло — это был голод. Слез с крыши Стодорог и побрел за пекарем. Шел он и думал, что нет в городе счастливее и известнее человека, чем пекарь. Какая прекрасная профессия — печь хлеб. И что сложного: замесил тесто, да в печь. А оттуда ароматный каравай или булочка или пирог. Так он думал, пока шел за пекарем и сам не заметил, как прошел до конца улицы и вернулся обратно, к дверям дома того самого пекаря, чья пекарня располагалась на первом этаже, а сам пекарь жил этажом выше. Остановился Стодорог и подумал: «Стану пекарем, буду такой же хлеб печь. И все люди вокруг будут мной восхищаться, а особенно женщины!».

Наутро Стодорог пришел к пекарю и попросился в ученики. Пекарь был добрым человеком и с радостью принял юношу. Надел Стодорог колпак и фартук, да стал учиться пекарному делу. Но только через месяц надоело ему печь, и он бросил это дело и ушел из пекарни, потому как вставать надо было рано, работать много, а ложиться поздно. Не мог он понять, как это пекарь столько работает и не устает, а все время улыбается и поет песни.

Залез юноша снова на крышу, уселся поудобнее и давай думать, чем заняться, чтобы стать известным.

Видит внизу по дороге идет башмачник, а за спиной у него шест на котором висят разноцветные ботинки. Идет башмачник по улице и поет, а вокруг открываются двери и выходят жители и берут башмаки. Кидают денежку в сумку башмачника, благодарят и улыбаются ему.

- Стану башмачником, - подумал Стодорог. Слез с крыши и побрел за башмачником. Посмотрел, где тот живет, а на утро нанялся к башмачнику в подмастерье. Но только через месяц надоело ему башмаки делать. Бросил он и это дело. Ушел из мастерской, потому как целый день надо было сидеть в мастерской да света белого не видеть. Не мог он и в этот раз понять, почему башмачник улыбается и песни поет, когда все пальцы от шила болят, да от гвоздей кровоточат.

Залез Стодорог снова на крышу и опять стал размышлять. Так, попробовал он быть и портным и водовозом, и дворником и стражником, и виноделом и сыроделом, но ни к какому делу душа его не лежала. Все скучное какое-то, тяжелое. А хотелось юноше острых ощущений, легкости, новых приключений и легкого пути.

Прошло время и в городе ни осталось такого дела, которого не пробовал юно-

того болота стояла хижина и вокруг частвокол, увенчанный черепами разных диких животных. Из единственного окошка доносились громкие и тяжелые голоса. Притаился Стодорог в укромном месте за огромной корягой и стал ночи дожидаться. А как стемнело, подобрался к окошку и заглянул в него.

Видит Стодорог, комнату, а посередине стол стоит, весь кинжалами истыкан и вокруг стола шестеро огромных мужиков сидит. В руках у них кружки дубовые, а в кружках пиво темное. Ударяют кружки мужики, и от ударов пена пивная во все стороны разлетается. Притаился юноша, стал слушать и услышал, о чем мужики разговаривали. Говорили они о дорогах дальних, да о деньгах несметных, о женщинах красивых, да о конях вороных. Посмотрел юноша, какие мужики, послушал.

Ах, как понравились они ему — сильные, крепкие, высокие. У каждого по кинжалу острому, да по коню быстрому. Вот о чем мечтал Стодорог, вот где его поймут и где сыщут он славу.

Постучался в дверь, отворили ему мужики, впустили. Поведал юноша свою мечту мужикам, а те возьми и прими его в свою компанию. Стал Стодорог одним из них. Утром спал до обеда, весь день на коне вороном скакал, вечером подаренный кинжал точил, а ночью и до самого утра пил пиво с мужиками, да байки слушал.

А бывало, сядут ночью темною все на коней своих быстрых и помчатся в деревню за лесом. Постучат в ворота трактора, покричат грозным голосом. Выйдет хозяин, впустит в трактор, за стол усадит, выкатит бочку пива, да еды разной поставит. Весело, весело, хорошо. Красивые женщины поют и танцуют. И никто слова грубого не скажет. Пей, ешь, гуляй, сколько хочешь.

- Вот где сила, вот где уважение! — думал юноша, выпивая очередную кружку темного пива. И разум его ясный становился мутнее и мутнее с каждым днем.

Так прошла осень и наступила зима.



вали мужики, да так ничего не увидели. Тучи как раз луну прикрыли, и небо стало темным претемным. Долго глядели пока не ушли разбойнички обратно в хижину, а Стодорог вынырнул из воды, но как только вдохнул он воздух земной, как вмиг в кулика обернулся.

Огляделся кулик по сторонам, а вокруг ни хижины, ни разбойников, ни болота. Только непроходимый лес, даже неба не видно. Хотел было взлететь, да только крылья будто держит кто-то. Повернул голову кулик и видит, что крылья туго-натуго спутаны теми самыми нитками, что он выбросил когда-то в лесу. Опечалился кулик, совсем было сник. Только вдруг увидел он, что между листьев папоротника узкая тропинка появилась. Тонкая, как ниточка, еле заметная. Делать нечего, побрел он по узкой тропинке, пока не завела его тропинка высоко в горы. Смотрит, а перед ним хижина стоит, а вокруг цветы горные красивые прекрасные цветут. Птицы разные поют и звезды с неба, словно грозди винограда свисают. Подошел кулик к хижине. Видит, перед хижинкой мудрый старец сидит и знакомую катушку в руках держит. Только катушка пустая, нет на ней больше ниток.

Увидел кулик катушку, вспомнил, что такая же у него была, когда он от матушки ушел. Подбежал кулик к старцу, и хотел было спросить, да вместо слов только звуки птичьи. Хотел было расплакаться. Да не плачет птица кулик. Хотел крыльями взмахнуть, да только опутаны крылья теми самыми нитками.

Посмотрел старец на кулика и говорит: - Быть тебе куликом до скончания века, покуда трижды не искупишь вины своей перед жителями той избы, что на голод и смерть ты обрел!

И повелел старец кулику каждый день в клюве по гречишному зернышку носить, да в поле за рекой бросать до тех пор, пока поле не засеет.

Сказано, сделано. Стал кулик каждый день по зернышку в поле носить, да в землю бросать. Сто раз бегал кулик в поле, сто раз обратно, пока к ночи не падал без сил около хижины и не засыпал мертвым сном. А утром начинал все сначала. И бегал он столько раз, пока не засеял все поле гречихой. Пошел дождь и как по волшебству выросла гречиха и заколосилась и наполнила воздух пьянящим ароматом.

И как только вдохнул кулик аромат гречихи, как спали нити, взмахнул он крыльями и полетел. Долго летал кулик, долго наслаждался небом, пока не вер-

нул к старцу за вторым заданием.

И повелел мудрый старец кулику каждый день воду из речки в кюве носить, да в пустой колодец выливать. Сто раз летал кулик к речке, сто раз обратно, пока к ночи без сил падал на крышу хижины и засыпал мертвым сном. А утром начинал все сначала. И летал он столько раз, пока не наполнил колодец до самого верха. Последняя капелька скатилась с края колодца и упала на землю.

Вдруг небо среди белого дня потемнело и стало почти черным. Гроздьями высыпали по небу яркие звезды, а те, что были самые крупные, стали падать и землю озарил звездопад. Никогда не видел кулик такого зрелища. Разинул клюв и от увиденного волшебства, в горле совсем пересохло. Хлебнул он водицы из колодца и вмиг превратился в человека. В точь в точь, каким он был, пока не упал в болотную воду. Небо стало светлым и ясным. Вот так чудо! Огляделся вокруг и видит, стоит он не на горной полянке, а у разрушенной избы того самого фермера. А в избе огонек горит. Подошел ближе, чтобы огонек разглядеть, смотрит, а там, в самом крайнем уцелевшем углу детки малые спрятались. Только свет огонька от свечки выдает их. Увидали его детки, обрадовались. Уж так они натерпелись, так намаялись. Вылезли они из-под развалин и как родного его обняли.

Стыдно стало юноше. Решил он избу в порядок привести. Стал в лес ходить, да деревья рубить. Сто раз в лес ходил, сто раз обратно, и день и ночь работал он не покладая рук. А когда из сил совсем выбился, то упал замертво на землю и заснул мертвым сном. Веселятся детки, смеются, да так громко, так задорно, что даже на болоте слышно.

Но как только уснул Стодорог, послышалось, как на болоте выпь прокричала и вдруг, словно из ниоткуда, появились огромные черные вороны. Кричат, машут крыльями, страх наводят, погубить хотят. А дети схоронились в самом уцелевшем углу, и ждут, пока вороны не улетят.

И все, что сделал Стодорог, все разрушили. Не могут вороны достать деток из укрытия. Покружили, покружили, так и улетели в никуда.

Три дня и тир ночи спал Стодорог, а когда проснулся, то увидел, что все, что он сделал, было разрушено. А детки опять в дальнем углу хоронятся. Стал Стодорог у деток спрашивать, почему все разрушено. Рассказали детки ему, что произошло.

Понял тогда Стодорог, что за вороны прилетали. Все бревна и палки собрал он вместе, уложил так, чтобы потом большой костер разжечь. А в середине того костра, сделал место пустое, да так, чтобы в нем спрятаться можно было. Смастерил Стодорог себе лук крепкий и стрелы острые. Лег на землю и притворился спящим, а деткам приказал веселиться, да смеяться погромче, чтобы на болоте слышно было. А как прилетят вороны, сразу спрятаться в укромном месте под бревнами. Так они и сделали. Прыгали, плясали и громко смеялись.

Вот, выпь на болоте прокричала, и появились в небе вороны. Увидали их детки и под бревна спрятались. Стали вороны кружить над бревнами и высматривать, как до деток доберется.

Вскочил с земли Стодорог, схватил лук и стрелы и давай воронов к бревнам пристреливать. Так всех шестерых и пристрелил. Только сильные вороны, сопротивляются, вот-вот освободятся. Выскочили детки из укрытия, а Стодорог поднес факел, и запыхали вороны черным пламенем. Треснули вдруг два кинжала, что к земле два перышка приковали, и исчезли.

Как только пламя погасло, поднялся ветер и развеял прах вороновый по всей земле. Подхватил он и два перышка, закружил в вихре, поднял до небес. И признался Стодорог деткам, что по его вине погибли родители их и что просит он у них прощения и вины своей испупление. Упал на колени и разрыдался, прямо на том месте, где два перышка кинжалами прикованы были.

В доброте росли детки, и потому не было в их сердцах ненависти и злобы. Видят, как Стодорог слезы льет из самой

души они, потому как горячие и жгучие были. Простили детки юношу и как только они это сделали, как на том месте, где падали слезы раскаянья, словно из-под земли появились батюшка и матушка деток, целые и невредимые. Словно и не было ни чего.

Увидал их Стодорог, стал у них прощения просить. Простили его люди, потому как сердца их были добрыми, а души чистыми.

Обрадовался Стодорог и решил, что не уйдет от них до тех пор, пока все хозяйство в прежний вид не вернет. Так и сделал.

Ничего более не напоминало о тех страшных событиях, что тут случились. И никто боле не вспоминал о том, что было, и снова воцарился мир и спокойствие на земле. Так его все полюбили, что стал им он как родной, да только был у него дом, и ждала там его матушка. И показалось ему, что не видел матушку свою он почти всю жизнь, так грустно стало юноше, да так сердце защемило, до боли. Наступил вечер и присел Стодорог под яблоней и уснул. А как проснулся, видит, что сидит он около колодца, того самого, что будучи куликом наполнял водой.

Поднялся Стодорог, чтобы воды с колодца испить, наклонился, глянул и ужаснулся — стал он седовласым стариком. Побрел Стодорог к хижине мудрого старца. Видит, а старец, каким был, таким и остался. Сидит себе, и нитки на катушку наматывает.

Расплакался Стодорог, опечалился, что потратил всю свою юность на то, что исправлял свою вину. И что если бы был у него шанс все исправить, то никогда не пошел бы он легкого пути искать и сомнительной славы. А так, всю жизнь куликом пробыл — один одинешенек.

Долго слушал его старец, пока не расцвело. А как солнышко взошло, велел он пойти в поле и собрать гречихи, пропустить через жернова, да так, чтобы самая мелкая мука получилась.

А когда мука получится, повелел принести воды из колодца, да замесить тесто.

Так Стодорог и сделал. Научился он за все это время с благоговеньем и теплом к любой работе относиться и всякий труд чтить. Побрел он в поле, собрал гречишные зернышки. Пропустил зерна сквозь жернова столько раз, пока самая мелкая мука не получилась. Сходил к колодцу и принес воды, замесил тесто, а когда тесто замешивал, все о жизни своей пролетевшей вспоминал да оплакивал. Вспоминал он о матушке, о друзьях, о чудном городе, о том, что все могло бы быть по-другому, если бы не... Горько-соленые слезы скатывались по щекам старика и падали в тесто.

А когда тесто было готово, велел мудрый старец испечь хлеб. Послушно растопил Стодорог печь и испек хлеб. Принес он хлеб мудрецу, а мудрец и говорит: - Дам я тебе один шанс. Съешь свой хлеб, а когда проглотишь последнюю крошечку, окажешься дома, и снова будешь молод, и никто не будет знать, что было, кроме тебя. Проживи жизнь снова, будто не было всего этого, но помни, другого шанса у тебя больше никогда не будет! Съешь свой хлеб!

Стал Стодорог свой хлеб есть, а он такой горький, такой соленый, что кусок в горло не лезет. Превозмогая себя, доел Стодорог свой хлеб, а как проглотил последнюю крошечку, вздохнул и провалился сквозь землю. Долго летел Стодорог сквозь землю, и так страшно было, что от страха он глаза зажмурил сильно-сильно.

Вот, чувствует Стодорог, что жмурится он от солнечного света. Открыл он глаза и видит, что сидит на крыше, и снова он юн и бодр. Вокруг солнце светит, а внизу люди ходят.

И подумал тогда Стодорог, что все это был просто удивительный сон. Он встал, улыбнулся и потянулся что было мочи. А потом взял пиджак, который всегда был ему вместо подушки, отряхнул от гречишной шелухи. Из кармана выпала катушка с зелеными нитками, покатила по крыше и упала вниз. Он накиннул пиджак на плечи, еще раз огляделся и пошел домой. Вечерело...

Новости психологии

Ученые говорят о новом механизме работы памяти человека

Совместная группа неврологов из Австралии и США утверждает, что им удалось улучшить понимание процессов работы памяти, что может положительно повлиять на лечение некоторых болезней головного мозга. Ученые говорят, что они обнаружили альтернативный механизм сохранения информации головным мозгом.

Брюс Виссел, автор исследования, говорит, что их находка открывает новые возможности в лечении людей, страдающих потерей памяти в результате повреждения мозга или в результате влияния болезни Альцгеймера.

На протяжении последних 30 лет считалось, что современной науке известен способ сохранения информации и формирования воспоминаний в головном мозге человека. Это понимание базировалось на важном механизме в гиппокампе мозга, так называемом рецепторе NMDA. «Все теории обучения, все учебники и все разговоры были только о данном процессе», - говорит Виссел. «Именно эти сведения и легли в основу работы современных лекарственных препаратов».

Теперь ученые говорят об открытии второго механизма работы с памятью. Одновременно с этим, они утверждают, что можно начинать работу над новым поколением лекарственных препаратов, которые опираются уже на новую идею.

Доктор Виссел говорит, что его команда сделала свое открытие, когда пыталась искусственно повторить процессы механизма NMDA и его рецепторов. «Мы увидели, что это процесс существует в природе и его нет нужды повторять искусственно. Правда, он работает лишь при

определенных условиях. Когда мы нашли его это было сродни моменту эврики», - говорит он.

Новый механизм сохранения информации вступает в силу в момент процесса, известного как «вторичное обучение». Это происходит, когда человек пытается применить какие-то ранее полученные знания для действий в новой ситуации, с которой он ранее не сталкивался. Как бы проекция предыдущего опыта на новую похожую ситуацию.

Доктор Майкл Фэнселу, психотерапевт из Университета Калифорнии, говорит, что впервые о данной теории исследователи задумались еще шесть лет назад. Тогда же была выдвинута теория о формировании новой памяти на основе ранее полученных данных.

«Если мы точно определим условия и правила работы нового механизма, то мы сможем значительно облегчить процесс обучения для детей, лучше понять схему борьбы с болезнью Альцгеймера и другими смежными областями», - говорит Фэнселу.

Источник:

<http://www.cybersecurity.ru>



Счастливая молодость — залог счастливой старости

Огромный интерес психологов вызывает долгосрочная исследовательская работа, завершенная недавно британскими специалистами из Саутгемптонского и Эдинбургского университетов, а также Университетского колледжа в Лондоне. Результаты программы доказывают, что люди с экстравертным типом поведения и эмоциональной стабильностью, зафиксированными в молодые годы, при достижении пожилого возраста чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью, чем их сверстники, с юных лет страдавшие нейротизмом.

Первый этап долгосрочной программы изучал психическое и эмоциональное состояние группы из 4583 человек, родившихся в 1946 году и находившихся на момент исследования в 16-летнем возрасте. Особое внимание уделялось проявлениям нейротизма (склонности к тревогам, негативным переживаниям, снижению самооценки) и экстраверсии (общительности, отзывчивости, живого интереса к внешнему миру).

Следующее исследование личностных характеристик этих людей состоялось через десять лет, когда они достигли 26-летнего возраста. Все результаты скрупулезно фиксировались и сохранялись для дальнейшего анализа.

Уровень экстраверсии личности определялся исследователями с помощью ряда вопросов, касавшихся общительности в быту и на рабочем месте, а также направления деятельности, избранного испытуемым. Степень склонности к нейротизму выявлялась с помощью тестирования на эмоциональную устойчивость, способность сосредотачиваться, переключившись на настроение. Исследование

проводилось под эгидой Национальной службы здравоохранения в рамках комплекса ее исследовательских программ.

Завершающий этап исследования был проведен, когда участникам исполнилось от 60 до 64 лет, опрошенными оказались 2529 человек. Ряд заданных им вопросов касался достигнутого благосостояния и уровня удовлетворения жизнью, а также физического и психического здоровья. Анализ ответов позволил сформировать вполне определенную картину.

Люди, которые в молодости проявляли высокий уровень экстравертности, в пожилом возрасте отмечали более высокий уровень своего благополучия и удовлетворенности жизнью. Напротив, те из участников, которые в юности страдали нейротизмом в различных проявлениях, к пожилому возрасту имели более низкий уровень благосостояния, поскольку были более восприимчивы к психологическому давлению негативных обстоятельств, а также имели изначально более слабое здоровье.

На основе анализа полученных данных исследователями сделан вывод: психологическое состояние личности в юные годы оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь. Проведенное исследование, длившееся 40 лет, показало это со всей ясностью и статистической достоверностью. В целом, можно утверждать, что народная мудрость, собранная по крупицам разрозненных наблюдений, подтверждена научным путем: счастливые люди действительно живут дольше и благополучнее тех, кто склонен концентрировать внимание на своих неудачах и переживаниях.

Источник: www.psychol-ok.ru



20-23
сентября
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

30 августа-2 сентября 2013 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1.
В НОВОРОССИЙСКЕ

Всю необходимую информацию о НЛП в Новороссийске вы можете получить по телефону 8 905 40 85 777

13-19 ноября 2013 г.
семинар-тренинг

НЛП2

Техники

11-15 сентября 2013 г.
семинар-тренинг

НЛП6

Моделирование

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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»

Пётр Силенок

27-29 сентября 2013 г.

Психотерапия психосоматических расстройств

Руководитель программы доктор медицинских наук (тема докторской диссертации «Интегративная психотерапия в системе комплексного лечения сексуальных дисфункций у мужчин (клинико-терапевтическое исследование)», врач-психотерапевт, сексолог, психиатр (высшая квалификация, категория с 1993 года). Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), официальный преподаватель и супервизор практики международного уровня ОППЛ, заместитель председателя правления Белорусской ассоциации психотерапевтов. Сертифицированный специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии, гештальт-терапевт, НЛП-мастер

Доморацкий
Владимир Антонович

12-13 октября 2013 г.
семинар-тренинг

Способы самовосполнения и самореабилитации психотерапевта

На двухдневном тренинге можно научиться медитативным и трансовым приемам и техникам, с помощью которых Вы сможете:

Быстро и эффективно отдыхать, преодолевать усталость и хроническую усталость, самовосполнять энергетический потенциал, Убирать напряженность и перевозбуждение, без насилия управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, Профилактировать и справляться с эмоциональным выгоранием, Реабилитировать себя после тяжелой (во всех смыслах) работы, И вообще, получать доступ к огромным ресурсам Бессознательного и с их помощью самостоятельно решать (свои, связанные с профессиональной деятельностью и не только) проблемы.

Скидки членам ОППЛ

Тренинг ведет: канд. психол. Наук, автор тренингового подхода «Стресс-Айкидо», действительный член и официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы

Александр Хайкин

04-06 октября 2013 г.
семинар-тренинг

Терапия привязанностей

Семинар ведет: психолог, действительный член и преподаватель ОППЛ

Елена Пономаренко

01-02 ноября 2013 г.
семинар-тренинг

Текст-терапия

Подход, основой которого является последовательная и параллельная работа с несколькими текстами, которые выражают описание и понимание человеком определенной жизненной ситуации.

Задачи метода:

- помощь при кризисе сознания, самоопределении; • реанимация языка; • освобождение внимания от паразитарных сценариев; • помощь в минимизации иллюзий в отношении с собой и другими; • оживление и исцеление внутренней речи человека; • переход от понимания-монолога к пониманию-диалогу с собой и другими; • совершенствования умения «читать» и выражать переживания, задавать им границы.

20-22 декабря 2013 г.

Эриксоновский гипноз

1 часть

Тренер 1 части программы по эриксоновскому гипнозу «Милтон-модель»: 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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»

Петр Силенок

Пять последующих частей ведет доктор психологических наук, ведущий специалист в области эриксоновского гипноза, профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета факультета психологии Московского Государственного Университета.

Михаил Гинзбург



Во весь «Логос»

03 ноября 2013 г.

ситуационно-ролевая игра

ПРАВИЛА

«Правила» - это динамичная ситуационно-ролевая игра, которая моделирует взаимодействие трех групп участников, каждая из которых имеет свою цель в игре. Внешне фантастическая ситуация содержит в себе жизненные ситуации: суметь среди шума выделить закономерность, которая повторяется, и на ее основе принять решение. Игра работает на активацию навыков наблюдательности, аналитического мышления и умения эффективно действовать вместе с другими игроками. В результате участники получают опыт взаимодействия личности и группы, который легко переносится на практику. Участники научатся выстраивать отношения в группе, настраивать процесс, делать его целесообразным.

Руководитель программ: практикующий психолог, основатель текст терапии

Вениамин Гудимов.

23-24 ноября 2013 г.

Психокатализ.

Открытый тренинг

Психокатализ – высокоэффективный метод регуляции психических процессов и саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями

Метод психокатализа применим:

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

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

Автор метода и ведущий семинара: врач-психотерапевт высшей категории, официальный представитель и супервизор практики международного уровня Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги

Андрей Ермошин

05 сентября 2013 г.

Клуб кинезиологов

«Волшебное прикосновение»

06-07 сентября 2013 г.

Кинезиология.

Отрицание

генетического поведения

10-13 октября 2013 г.

семинар-тренинг

Кинезиология 1-2.

Диагностика и коррекция

стрессовых состояний

11-12 октября 2013 г. (в 16.00)

Кинезиология.

Писательские способности

14-17 ноября 2013 г.

Кинезиология.

Углубленный курс

по окончании выдается сертификат государственного образца Скидки членам ОППЛ

Семинары ведет: кандидат психологических наук, действительный член профессиональной психотерапевтической лиги, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог

Зинаида Зозуля

с 24 сентября 2013

начало программы для родителей

Успешный родитель-Успешный ребенок

Руководитель программы: психолог, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, Вице-президент, действительный член и преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, Вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

Инна Силенок

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861) 253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67

e-mail: logos_cent@mail.ru; www.logos-nlp.net

Учредитель: Силенок П.Ф.
Издатель: ООО «Фирма «Логос».
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Гусев С.В.

Цена договорная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009 г.

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 «Типография «Краснодарские известия»: г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № _____