

Психология успеха

Дорогие наши читатели!



Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет вас с Новым 2014 годом и с Рождеством! Вот мы и вошли все вместе в Новый год со всеми его праздниками, значимыми событиями, будничными заботами и каждодневными делами. Постепенно выходя из затяжного празднования, мы начинаем ощущать рабочий ритм, вспоминая встречу Нового года, обмениваясь впечатле-

ниями, сравнивая запомнившиеся моменты и анализируя события, воспринимаемые нами как знаковые. Впереди полтора месяца зимы, пока еще достаточно теплой и недостаточно снежной во всех регионах нашей страны, Олимпиада и паралимпиада в Сочи, запрет курения в гостиницах и кафе, встречи и поездки, расставания и новые впечатления. И все это будет нами проживаться и осознаваться, мы будем чему-то учиться и что-то забывать, выбирать то, что для нас важно, - и все это будет так, как бывает каждый год (кроме разве что Олимпиады в Сочи и запрета курения). И проживая счастливые или трудные и напряженные моменты, мы будем иногда вспоминать встречу Нового года и находить связь между тем, как это было в новогоднюю ночь, и тем, что происходит сейчас - в течение года.

А наша газета будет по-прежнему публиковать материалы о взаимоотношениях с собой и миром, о воспитании детей и управлении собственными жизненными стратегиями и ситуациями. Мы будем говорить обо всем самом важном, что происходит в мире практической психологии, сообщать вам новости психологических и психотерапевтических профессиональных сообществ, отвечать на задаваемые вами вопросы, публиковать стихи и

терапевтические метафоры, рассказывать о существующих практических психотехнологиях и модальностях психотерапии. Мы надеемся, что к нам присоединятся новые авторы, мы будем проводить конкурсы и награждать победителей. Для нас важно быть для вас полезными, нужными и интересными. И мы будем учиться у вас, просить ваших советов и прислушиваться к вашему мнению. В 2014 году по просьбам наших читателей мы планируем открытие новых рубрик, таких как «Общественная инициатива» и «Глазами молодых». В этом году мы начнем публикацию материалов для самых маленьких читателей, и уже в следующем номере газеты дети смогут прочитать сказку и отгадать несколько загадок.

Мы желаем вам проживать этот год светло и радостно, весело и интересно, творчески и волнующе, приятно и разнообразно. Мы много пишем о том, что все мы создаем свою реальность, строим свою жизнь, наполняем ее событиями и выбираем к ним отношение. Так пусть наш выбор будет для нас самым полезным, конструктивным, приятным и позитивным! Мы вас любим!

Главный редактор
Инна Силенок

Психологическая помощь пострадавшим от террористических актов в Волгограде

Ушедший 2013 год ознаменовался для нашей страны трагическими предновогодними событиями в Волгограде. Два взрыва, прогремевших 29 и 30 декабря в результате террористических актов, не только унесли жизни более 30 человек, оказавшихся на входе в волгоградский железнодорожный вокзал и в злополучном троллейбусе на улице Качинцев, - они нарушили мирную предпраздничную жизнь пострадавшего города, наполнили болью, гневом, ужасом сердца россиян от Калининграда до Камчатки.

Цель террористов не только нанести ущерб, причинить боль, убить, уничтожить мирных жителей, их главная задача - посеять у людей страх, ужас, лишить стабильности, запугать, парализовать жизнь целого города или района. И, наверное, именно поэтому террористы выбрали предновогоднее время - время предпраздничных ожиданий, когда мы все живем в предвкушении праздника, ожидании чуда, чувствуем себя по-детски счастливыми.

Именно в такое время удары бывают особенно чувствительными на этом жестоким и циничном контрасте.

Но террористы просчитались: волгоградцы, выросшие на сталинградской земле, воспитанные на героической истории, с детства впитавшие в себя традиции выстоять, держаться, не сдаваться, справиться с любыми трудностями и невзгодами, в эти дни объединились, мобилизовались, ощутили силу, и вместо ожидаемой террористами паники, продемонстрировали сплоченность, мужество и высокую организованность. Высокая организованность волгоградцев проявлялась в деятельности всех структур и подразделений государственных служб, в самоотверженной работе сотрудников МЧС и полиции, в слаженной работе волонтеров.

Большой объем работы проделали в эти тяжелые для волгоградцев дни психологи. В эти дни с пострадавшими

Продолжение
на стр. 2

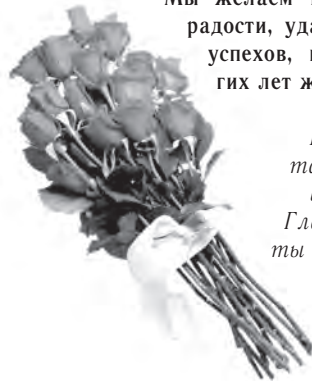
Редакция газеты «Золотая лестница» и Комитет по психологическому волонтерству Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги от всей души поздравляют с юбилеем начальника отдела по работе с обращениями граждан и организаций Администрации муниципального образования город Краснодар - Миленскую Светлану Васильевну!

Дорогая Светлана Васильевна!


Наше с Вами сотрудничество на протяжении трех с половиной лет внесло весомый вклад в процесс популяризации профессии психолога и психотерапевта у населения города Краснодар, в улучшение эмоционального климата в городе. В день Вашего Юбилея хочется выразить Вам искреннюю признательность и благодарность за содействие в воплощении проекта «Психологическое просвещение в России» на территории города Краснодар.

Мы желаем Вам здоровья, счастья, радости, удачи, профессиональных успехов, новых свершений, долгих лет жизни!

Председатель комитета по психологическому волонтерству ОППЛ
Главный редактор газеты «Золотая лестница»
Силенок Инна Казимировна



Психологическое волонтерство Краснодар
стр. 5



Ехал поезд в ночи
стр. 6-7



Проект «Путевка в жизнь»
стр. 7

Сегодня в номере:



Инвестиция в компетентность убеждающих воздействий или «Сахарный диабет» как жизненный вызов

стр. 2



Духовные ценности

стр. 3



Личностный рост в семье по методу Вирджинии Сатир

стр. 4



Конкурс «Поэт и гражданин»

стр. 5

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА» объявляет подписку на I квартал 2014 г., начиная с февраля 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



Инвестиция в компетентность убеждающих воздействий ИЛИ «Сахарный диабет» как жизненный вызов

Как уже отмечалось в ранее опубликованном материале нашей рубрики (Роль механизмов психологических защит и совладающего поведения в психокоррекции состояния и поведения пациентов с сахарным диабетом.) отношение к болезни определяет стратегию адаптивного или дезадаптивного поведения больных в настоящем и будущем. Эта стратегия может проявляться в различных формах. Различные механизмы и формы как психологической защиты, так и совладающего (копинг) поведения несомненно, следует учитывать при лечении больных сахарным диабетом. Очень важным элементом совладающего (копинг) поведения являются убеждающие воздействия. Для пациентов, заболевших в раннем возрасте, особенно актуально быть подготовленными в этом отношении потому, что это в значительной степени может обеспечивать достаточно высокое качество их жизни.

В середине декабря в г.Ростов-на-Дону на основе инициативы Южной Межрегиональной Диабетической ассоциации был организован и проведен тренинг «Управление изменениями: «Убеждать значит побеждать» для части молодых пациентов с сахарным диабетом, проживающих в Ростовской области. Тренинг разработал и провел официальный преподаватель национального класса ППЛ РФ, сертифицированный практик Европейской Ассоциации Психотерапии, врач-психотерапевт Голубев В.Г.

Тренинг направлен на развитие многообразных составляющих элементов, необходимых для развития компетентности в области убеждения себя и других людей. Важными для пациентов с сахарным диабетом являются



ся навыки эффективного управления своими психоэмоциональными состояниями и переключения внимания.

Развитие умений убеждающего воздействия особенно необходимы в социально-прикладном аспекте - при взаимодействии с медицинскими сотрудниками, представителями власти, работниками аптек, сверстниками и т.д. Совсем не секрет, что зачастую при реализации своих прав пациенты с сахарным диабетом сталкиваются далеко не с благожелательным отношением тех, от кого реализация этих прав зависит. Поэтому, особенно молодые люди, не имеющие необходимого социального опыта, должны в коммуникативной сфере иметь такие ресурсы и преимущества, которые позволят им преодолевать социальные барьеры субъективного характера как во внутри личностной, так и в межличностной сферах.

Понимание основных закономерностей и элементов процесса и процедур убеждения, умение их применять в различных жизнен-



ных обстоятельствах — таков основной фокус внимания прошедшего тренинга. В рамках различных обучающих программ, которые «осваивают» молодые люди с сахарным диабетом, постоянно присутствует «давление» фактора «сахарный диабет». Данный тренинг был первым в их опыте, когда этот фактор остался фактически за рамками того содержания,

с которым им было предложено «встретиться».

Разнообразные упражнения, ролевые игры, кейсы позволили участникам на собственном опыте обрести уверенность, что убеждающие воздействие вполне подается освоению. А тот задор и кураж, с которым участники погрузились в тренинг, позволил каждому увидеть новое как в себе, так и в других. Все участники в окончании тренинга выразили непреклонное намерение достичь уровня высокого мастерства в

умении убеждать, опираясь на яркие жизненные истории Б.Ф. Поршнева, И.В.Смирнова, Франклина Рузвельта и Милтона Эриксона, Стива Гиллигена и многих других.

*Голубев В.Г.
врач-психотерапевт,
г. Краснодар.*

Психологическая помощь пострадавшим от террористических актов в Волгограде

*Продолжение.
Начало на стр. 1*

ми и их родственниками, с родственниками погибших, с жителями соседних с взрывами домов работали психологи МЧС, МВД, соц. защиты, образования, медицинские психологи департамента здравоохранения, психологи-волонтеры. По традиции Центральный Совет и комитет по психологическому волонтерству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги подключились к оказанию психологической помощи пострадавшим в результате чрезвычайной ситуации. Волгоградское региональное отделение ОППЛ под руководством Словесновой Л. Б. приняли самое активное участие в оказании психологической помощи пострадавшим и их родственникам.

Начиная с 30 декабря в Волгограде с пострадавшими от террористических актов и их родственниками работал волонтерский психологический отряд комитета по психологическому волонтерству ОППЛ в составе: Гладченко Ольга Александровна, Захарова Людмила Михайловна, Словеснова Людмила Борисовна, Косыченко Сергей Валерьевич, Орлянская

Ирина Алексеевна, Павлоцкая Яна Игоревна, Попова Алла Ивановна, Болучевская Валентина Викторовна, Завьялова Юлия Вячеславовна.

Психологи - волонтеры ОППЛ работали с 30 декабря в администрации районов Центрального и Дзержинского и 31 декабря четверо из них работали на выдаче тел в морге. В последующие дни наши психологи-волонтеры выезжали на вызовы на дом, работали по телефону, оказывали психологическую помощь и поддержку дистанционно по скайпу.

В период траура обстановка в городе требовала постоянной работы психологов, и комитет по психологическому волонтерству ОППЛ обратился к коллегам — специалистам по психологической травме из других регионов с просьбой отозваться и быть готовыми выехать в случае необходимости в Волгоград, чтобы помочь волгоградским коллегам и снять с них часть нагрузки, так работа в режиме ЧС требует значительно больше сил и энергии, чем повседневная работа психолога и психотерапевта даже с самыми сложными клиентами. ЦС ОППЛ сделал рассылку, и специалисты из нескольких регионов предложили свою помощь на месте в Волгограде или дистанцион-

но по скайпу. Всего отозвались более 20 человек. Вице-президент ОППЛ, председатель комитета по психологическому волонтерству Силенок Инна Казимировна проводила организационную работу, собрала команду, готовую выехать в Волгоград, и часть специалистов присоединила к группе, осуществляющей дежурство в едином аккаунте, открытом для он-лайн консультирования пострадавших. Большой объем работы в организации он-лайн консультирования в едином аккаунте провел и продолжает вести Ионов Юрий Анатольевич. Дежурство психологов в едином аккаунте продемонстрировало необходимость проведения серии мероприятий по выведению процесса он-лайн консультирования на новый уровень с использованием всех существующих технических средств. Действительный член ОППЛ, руководитель новороссийского волонтерского отряда ОППЛ Пономаренко Елена Ивановна внесла предложение организовать обучение специалистов, работающих в едином аккаунте ОППЛ, чтобы в ситуации ЧС они были готовы дистанционно оказать квалифицированную помощь. Президент ОППЛ профессор Макаров Виктор Викторович отметил необходимость развивать он-лайн консультирование специалистами

ОППЛ, так как за этим новым способом проведения психотерапии и психологического консультирования — будущее.

После завершения дней траура ситуация в Волгограде стабилизировалась, необходимость выезда иногородних психологов и психотерапевтов в Волгоград отпала, - стало очевидным, что нормализация психологического климата была проведена местными силами в результате слаженной работы волгоградских социальных служб. Центральный Совет ОППЛ выражает искреннюю признательность и благодарность членам ОППЛ, отозвавшимся и выразившим готовность выехать в Волгоград для оказания психологической помощи и поддержки пострадавшим.

*Инна Силенок
Действительный член, преподаватель международного уровня и Вице-президент ОППЛ,
Председатель комитета по психологическому волонтерству ОППЛ
Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра.
Краснодар*

Мы живём в новом веке, как бы открывая новую страницу в истории человечества, нам дано узнать больше чем знали наши отцы, деды, прадеды. Они внесли свою долю знаний в колесо прогресса, дав нам базу для развития, так же и мы отдаем самое лучшее нашим детям.

Анализ проблем духовной жизни общества связан с его культурой. Культура является существенной характеристикой жизни общества, и, следовательно, она неотделима от человека как социального существа. Его человеческие качества есть результат усвоения им языка, приобщения к существующим в обществе ценностям, традициям, идеям, обычаям, обрядам. И не будет преувеличением сказать, что культура представляет собой меру человеческого в человеке.

Ценности - это требования, обращенные к воле; цели, стоящие перед человеком; значимость тех или иных факторов для личности (Кант). Различают материальные и духовные ценности, они взаимосвязаны между собой. Мир материальных предметов, отражаясь в сознании ребёнка, рождает определённое к ним отношение, создаёт потребность в них, критерии их оценки. Это обуславливает объективное включение его в социальную жизнь помимо своих желаний и устремлений. Люди в процессе создания материальных благ определяют в них свои цели и волю, вступают в отношения с другими людьми, т.е. действуют в соответствии с установившимися нормами социальной коммуникации.

Вещи сами по себе в ценностном отношении нейтральны. Людям приходится постоянно оценивать новые явления в жизни человека и общества и соотносить их с традиционными системами ценностей. В полной мере это относится и к системе духовных ценностей.

Духовные ценности — это своеобразный духовный капитал человечества, накопленный за тысячелетия, который не только не обесценивается, но и, как правило, возрастает. Природа духовных ценностей исследуется в теории ценностей, которая устанавливает соотношение ценностей с миром реальности человеческой жизни. Речь идёт прежде всего о моральных и эстетических ценностях. Они по праву считают высшими, ибо во многом определяют поведение человека в других системах ценностей.

Что касается моральных ценностей, то здесь основным является вопрос о соотношении добра и зла, природе счастья и справедливости, любви и ненависти, смысле жизни. В истории человечества было несколько сменяющих друг друга установок, отражающих разные системы ценностей.

Так как центром культуры является человек со всеми его потребностями и заботами, то особое место в социальной жизни занимают и вопросы освоения им культурной среды, и проблемы, связанные с достижением им высокого качества в процессе создания и восприятия культурных ценностей.

Освоение духовных сокровищ народов мира, бережное и, вместе с тем, соответствующее современным задачам обращение с культурным богатством предшествующих поколений позволяет постичь смысл забытых уроков истории, дает возможность выявить живые, развивающиеся культурные ценности, без которых невозможен ни социальный прогресс, ни само совершенствование личности.

В работе ЦПС делается акцент на составляющие элементы формирующие духовные ценности у молодежи:

1. Экологическая культура — процесс формирования и развития экологической культуры становится импульсом духовно-практической деятельности, направленной на гармонизацию отношений между обществом и природой. Подростающее поколение олицетворяет не только ближайшее будущее, но и более отдалённое будущее, и поэтому особенно заинтересовано, чтобы будущее было мирным и экологически безопасным.

В ходе психопрофилактики употребления ПАВ, умением справляться со стрессом учащимися затрагиваются вопросы:

1. Усиление эколого-мировоззренческой нагруженности на лекциях.

2. Сопряжение тем психологического и фи-



зиологического здоровья с вопросами экологии, проблемой охраны природы, оздоровления окружающей среды;

Эти линии экологического просвещения должны быть сквозной идеей о единстве общества и природы и объединять все те знания, которые усваивает молодёжь.

2. Эстетическая культура.

Так же различные виды искусства способны вводить ребёнка в мир природы, в мир характеров окружающих его людей, в историю, в мир красоты и нравственности. И делают это лучше и легче, чем научные дисциплины. Уже в средних классах нужно предусмотреть широкие возможности для желающих испытать себя, занимаясь различными видами искусства в творческих кружках, студиях по свободному выбору. Ведущей целью эстетического воспитания в юношеском возрасте является помощь старшеклассникам в решении собственных мировоззренческих проблем, таких как поиски смысла жизни, нравственных ориентиров, идеалов, своей индивидуальности, что в итоге поможет более правильно познать себя и найти своё место в будущей жизни.

3. Нравственная культура.

Нравственное воспитание формирует добродетельный характер, стойкость в жизненных невзгодах и сочувственное отношение к людям. Ребёнок находится в состоянии тихой, скрытой от посторонних глаз душевной работы — работы роста и развития. Ребёнку вредны для нормального развития постоянные эмоциональные встряски, в том числе разносы и неумеренные похвалы.

Нравственное воспитание начинается с упражнений в нравственных поступках, с проявлений чувств любви, благодарности, а не путём обучения нравственным истинам.

Мы рассматриваем со школьниками как можно организовывать своё общение, соблюдая следующие правила.

1. Умению слушать другого человека, не перебивая его во время разговора.

2. Понимать другого человека.

3. Искренне ценить людей. Культурный и развитый человек всегда найдёт в другом хорошие качества.

4. Быть внимательным к людям.

5. Общение — это воспитание полезных привычек, тренировка поступков, достойного поведения. Поэтому в общении всё важно: как вы одеты, как сидите, как ходите, танцуете, разговариваете с соседями.

4. Творчество

Еще один критерий культурного развития общества — наличие необходимых условий для проявления и развития творческих сил, способностей, талантов человека. К ним относятся музыкальные и художественные школы, студии, клубы по интересам, самостоятельные

театры и многое другое. Реализации творческих возможностей и взрослых, и детей способствует также близость культурных центров или хорошо налаженный транспорт, то, что принято называть инфраструктурой культуры — комплексом средств, обслуживающих производство и потребление духовных ценностей.

Каждый человек по своему темпераменту имеет норму «одиночества» — большую или маленькую, и каждый свою норму должен выполнить: побыть одному, собраться с мыслями, пофантазировать, пообщаться с товарищами, поиграть в абстрактные игрушки, кубики, пуговицы, гайки, превратить их силой своего воображения в реальные предметы.

5. Обычаи и традиции - это те ценные жемчужины в океане жизни народа, которые он собрал на протяжении веков как результат практического и духовного постижения реальности. Обычаи и традиции любого народа, это его «приданое» при вступлении в огромную семью человечества, живущего на планете Земля. Конечная цель традиций сводится к тому, чтобы ввести деятельность нового поколения в то русло, по которому развивалась деятельность старших поколений. Традиции передают, закрепляют и поддерживают разнообразный социальный опыт и тем самым осуществляется духовная связь поколений. Идейным содержанием, формулой традиции выступает непосредственно норма или принцип поведения. Последние, указывают направление поведения (честность, правдивость, простота и скромность, трудолюбие и бережливость).

Духовный мир человека не исчерпывается только знаниями. Человек, получив ту или иную информацию, испытывает эмоциональные чувства горя и радости, любви и ненависти, страха или бесстрашия. Эмоции как бы окрашивают приобретенные знания или информацию в тот или иной «цвет», выражают отношение человека к ним. Духовный мир человека не может существовать без эмоций. Страсти ведут личность иногда на величайшие подвиги во имя счастья людей, а иногда и на преступления. Человек должен уметь управлять своими чувствами. Для управления как этими сторонами духовной жизни, так и всей деятельностью человека в ходе его развития вырабатывается воля - сознательная целеустремленность человека на выполнение тех или иных действий для достижения поставленной цели.

Лишь единство интеллектуального, эмоционального, нравственного развития делает человека способным к прекрасным, возвышенным формам душевного состояния, которые нужно сохранять в ребёнке и лелеять, это чувства патриотизма, любви к природе, людям, Родине. Всё это и многое другое формирует детский характер и его духовные ценности.

Классификация ценностей в современном мире.

Сегодня в нашем обществе все шире распространяются иррациональные и псевдонаучные ценности. Наличие систематически обрушивается лавина информации, содержание которой связано с псевдонаукой (мистика, оккультизм, астрология, магия, колдовство и т.д.). В таких условиях непроизвольно, на бессознательном уровне формируется некритическое мышление и восприятие действительности. Налицо, таким образом, основные признаки мифологического мышления.

а) Высшие ценности.

Этот тип ценностей оказывает первостепенное влияние на социализацию личности. Люди, не нашедшие по каким-то причинам, например, смысла жизни или не имеющие возможности реализовать его так же, как и другие высшие ценности, часто приходят к выводу о несостоятельности самой жизни, а порой кончают и трагедией.

С проблемой высших ценностей и прежде всего смыслом жизни связана и проблема «экзистенциального вакуума». В экзистенциальном вакууме оказывается человек, запутавшийся в ценностях или не нашедший их. Это состояние особенно распространено в наши дни. Традиционные и устоявшиеся ценности быстро разрушаются, и не только молодым, но и умудренным жизнью людям часто не ясно, для чего жить, к чему стремиться, чего хотеть. Экзистенциальный вакуум, связанный с потерей смыслообразующих ценностей, с недостатком смысла жизни, имеет значительное отрицательное влияние на качество социализации личности и часто ведет к развитию неврозов.

Постоянный спутник и форма проявления экзистенциального вакуума — скука. В наше время скука часто ставит гораздо больше проблем, чем даже нужда. Это объясняется тем, что нужда толкает человека к действию, активности по ее преодолению, скука же часто приводит к бегству от реальности: пьянству, наркомании, а порой и к суициду или к антисоциальному, отклоняющемуся поведению.

б) Ценности-средства. Специфические ценности.

На социализацию личности воздействуют не только высшие ценности. Немаловажное значение в этом процессе имеют и ценности-средства, которые выступают как промежуточные ценности. Они подчинены высшим ценностям и обусловлены ими. Без ценностей-средств не достижимы никакие ценности-цели, но вместе с тем никакие самые благородные цели не оправдывают дурных средств.

Следовательно, для нормального развития личности следует изменять и себя, и социальную среду, мир. Личность, ценностные ориентации которой связаны только с изменением себя, только лишь с приспособлением к социальной среде, обречена на конформистское поведение. Абсолютизация же ценностей индивидуализма ведет к отчуждению личности от общества.

в) Рыночные ценности.

Влияние рыночных ценностей социализацию личности — актуальная и важнейшая для нас сегодня проблема. Наше общество переживает ответственный исторический этап — становление рыночных отношений. Меняется весь образ жизни людей, и это, конечно, не может не вести к изменению ценностных ориентаций. В условиях господства рыночных отношений личность нередко теряет свои высшие ценности, составляющие смысл её жизни. А это ведет к образованию экзистенциального вакуума.

Духовность — это синтез Истины, Красоты и Добра с акцентом на последнем, ибо его человек способен творить сам. В христианской философии это выражается триадой Веры, Надежды, Любви и обнимающей их Софии, т.е. мудрости.

*Элла Дружинина
медицинский психолог БУЗ МО ЦРБ,
Центр планирования семьи женской консультации,
мастер НПП, консультант-член ППЛ
специалист в области эриксоновского гипноза,
ст. Динская, Краснодарского края*

Личностный рост в семье по методу Вирджинии Сатир

Вирджиния Сатир является пионером семейной психологии и авторитетнейшим специалистом по работе с семьей. В процессе своей работы она пыталась раскрыть личностный потенциал каждого члена семьи, освобождая членов семьи от механизмов психологической защиты, блокирующих возможности личностного роста.

В. Сатир давала людям возможность приобрести чувство защищенности, принимая их такими, какие они есть. Она помогала им почувствовать свою значимость и быть терпимыми к себе и другим. Её клиенты обретали веру в себя и способность сделать свою жизнь лучше. Ей удавалось это делать с помощью ряда речевых обращений, которые мы приводим ниже.

Ниже приводимые примеры из области семейной психотерапии могут быть использованы не только в семье, но и при общении родителей с детьми, а учителей – со своими учащимися.

Наблюдения

Сатир старалась как можно ближе общаться с людьми, чтобы наладить с ними отношения и понаблюдать за ними. Поначалу, наблюдая за языком тела, она лишь накапливала информацию, чтобы затем тщательно разобраться со значением каждого жеста. Особое значение она придавала изменениям, происходящим на уровнях:

- глаз;
 - выражения лица;
 - цвета лица;
 - длительности и глубины дыхания;
 - позы;
 - расстояния, которое стремится занять человек по отношению к другим;
 - тонуса мышц
- Кроме наблюдения за жестами, Сатир по крупницам собирала информацию о:
- потенциале личности;
 - самоуважении;
 - закрепившемся стиле общения;
 - внутренних правилах поведения;
 - оужиданиях и имеющемся репертуаре ролей;
 - том, как человек использует свою власть и превосходство над другими.

Практическое занятие «Установление контакта»

Цель: Приобрести практические навыки в работе с техниками, выслушивания и наблюдения.

Инструкция: Данный учебно-практический материал разработан специально для тренировочных занятий в классе.

Тренер внимательно знакомится с набором тренировочных упражнений, а затем делит класс на группы по четыре человека.

Лимит времени: Примерно 20 минут на каждого человека и час на все упражнения.

План работы:

1. В начале каждого занятия выделяется время, чтобы каждый участник группы представился другим и, таким образом, все познакомились друг с другом перед началом занятий.

2. В группе решают, кто возьмет на себя роль психотерапевта, наблюдателя за клиентом и наблюдателя за психотерапевтом.

3. «Клиент» в течение трех-пяти минут излагает свою проблему, лучше, чтобы она была настоящей, но не слишком запутанной

4. «Психотерапевт» на данном этапе старается не- вербально установить контакт с «клиентом», используя для этого исключительно силу своей внутренней энергии, выражения лица, позу и рас-



стояние до собеседника, но не произнося ни одного слова.

5. Наблюдатель «психотерапевта» фиксирует на бумаге наблюдения за своим подопечным, особо подмечая его контакт глазами, выражение лица, мимику, жесты и позы в ходе беседы с «клиентом».

6. Наблюдатель «клиента» внимательно следит за клиентом и фиксирует письменно манеру его разговора, моменты, когда тот бледнеет или краснеет, случаи учащения дыхания, позы, которые тот принимает, уровень его энергичности, тон голоса и эмоции (Подсказка: Очень удобно заранее составить список категорий наблюдения, чтобы в ходе самого процесса сосредоточить свое внимание на записях).

7. После того как «клиент» закончил говорить, группа некоторое время сидит молча.

8. «Психотерапевт» говорит о чувствах, которые, по его предположению, испытывает «клиент», после чего «клиент» аккуратно поправляет «психотерапевта».

9. Наблюдатели делятся своими впечатлениями.

10. Учащиеся меняются ролями, повторяя данное упражнение до тех пор, пока каждый из группы не отработает навыки по установлению контакта. Группа обсуждает техники установления контакта на невербальном уровне, ее полезности и того нового, что вынес каждый из тренинга.

Принятие

Примеры индивидуальной работы

«Хотя сейчас это уже и кажется вам почти безнадежным, я вижу в этом массу новых возможностей для вас».

«Я понимаю, что вы очень расстроены, но уверена, у нас есть в запасе и другие возможности, которые не мешало бы использовать»

Примеры работы с парами

«Я бы хотела услышать от каждого из вас, надеетесь ли вы, что сегодня может произойти действительно что-то важное?»

«Я понимаю, вам кажется, что с вашим браком все кончено, но я вижу массу возможностей поправить ваши взаимоотношения».

Примеры работы с семьей

«После нашей сегодняшней встречи со всей семьей я просто уверена, что мы все вместе сможем сделать так, чтобы вы не ссорились, и у вас было все хорошо».

«У вашей семьи прекрасное будущее,

если только вы научитесь иначе общаться друг с другом».

Актуализация внутреннего потенциала

Зная, что каждый человек обладает большим внутренним потенциалом, который часто не используется из-за того, что доступ к нему заблокирован, Сатир сначала убеждалась в наличии скрытых способностей, а затем актуализировала их.

Примеры индивидуальной работы

«Дэбби, для меня совершенно очевидно, что то, как ты в прошлый раз повела себя в разговоре со своей дочерью, говорит о твоей природной мудрости. Ты понимаешь это?»

«Понимаешь ли ты Шэлдон, что ты очень мужественный человек, если решился поговорить об этом с братом?»

Примеры работы с парами

«Видите, вы оба только что совершенно сознательно избрали для себя совершенно новый способ общения. Это чудесно!»

«Видя, на какие серьезные изменения вы оба отважились, я вновь убеждаюсь, что вы способны изменить многое. Это великолепный шанс для ваших взаимоотношений».

Примеры работы с семьей

«Вы понимаете, какую силу и мужество вы проявили, придя сюда».

«Это было так интересно для меня, сидеть рядом с вами, в то время когда вы так искренне общались друг с другом, порой рискуя стать уязвимыми».

Гармонизация

Сатир повышала самооценку человека, давая ему понять, что все его чувства, мысли и поступки совершенно нормальны и естественны.

Примеры индивидуальной работы.

«Быть человеком это значит совершать ошибки. Мы учимся на наших ошибках».

«Так вы считаете себя неотесанным чурбаном? Уж мне-то как никому знакомо это чувство! (Говорить это лучше полупути)»

Примеры работы с парами

«Теперь вы осознаете, что вы стремитесь замуж отчасти из-за того, чтобы обрести защиту. Но ведь это совершенно естественно!»

«Все пары после заключения брака сталкиваются с большим разочарованием. Интересно, как каждому из вас удалось справиться с этим?»

Пример работы с семьей

«Кто-то из вас, кроме Кейта, знает, что такое бояться сказать о том, что чувствуешь?»

«Я думаю, что каждому из нас, когда мы были подростками, приходилось нелегко, как сейчас тебе, Роберто».

Признание

Сатир оказывала большую поддержку и помощь людям, давая им почувствовать, что она уважает их мужество, ценит старание и сочувствует их горю.

Примеры индивидуальной работы

«Я восхищаюсь, как вы смогли справиться с этим».

«Я восхищаюсь вашим мужеством, которое вы проявили в этой ситуации».

Примеры работы с парами

«Ваши попытки решить эту проблему достойны уважения».

«Я ценю ваши усилия».

Примеры работы с семьей

«Я сочувствую горю, которое выпало на долю вашей семьи».

«Я понимаю, что вашей семье пришлось уже испробовать тысячи способов».

Индивидуальный подход

Внимание к индивидуальным особенностям каждого являлось неотъемлемой частью психотерапии Сатир.

Примеры работы с парами

«Вы интересные, неповторимые личности с разными планами на будущее. Интересно, что каждый из вас думает по этому поводу, Маргарита?»

«Карлос, а как, по-вашему, каждый из вас принимает решения?»

Примеры работы с семьей

«Понимаешь, Джамаль, каждый человек имеет свою точку зрения. Ты согласен с точкой зрения твоей матери?»

«Мэри, Джордж убежден, что ответственность за благополучие в семье лежит целиком на плечах жены. А что ты думаешь по этому поводу?»

«Бабушка, скажите, как вас зовут. Я вижу, что в семье вас называют просто «бабушка», но я бы хотела обращаться к вам по имени».

«Хью, все уже сказали о том, чего они хотели бы получить от этой встречи. А чего хочешь ты?»

В следующем номере газеты мы продолжим рассказ о работе Вирджинии Сатир

Беляева И.Ф.
канд. филол. наук, доцент
Москва

Дорогие читатели!

12 декабря 2013 года – в день 20-летия Конституции Российской Федерации в рамках партийного проекта КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» «Единство поколений» стартовал третий городской поэтический конкурс «Поэт и гражданин». Организаторы конкурса – Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений», комитет по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница».

В этом году мы расширили тематику конкурса. Конкурсанты будут соревноваться в пяти номинациях: Лучшая авторская гражданская лирика, «лучшая философская лирика», «Стихи зазвучавшие песней», «мечом разящее слово поэта» - стихи на злобу дня, «Страницы нашей героической истории» - стихи о войне. Оцениваться будут авторские стихотво-

рения в шести возрастных категориях – школьники до 13 лет, школьники от 14 до 17 лет, студенты, молодые поэты (до 35 лет), зрелые поэты – до 55 лет, пенсионеры и ветераны.

Стихотворения принимаются до 23 февраля 2014 года на электронный адрес logos_centra@mail.ru или по факсу (861)253-23-96. Так же можно принести стихи в редакцию газеты по адресу Краснодар, ул. им. Кирова, 104, оф. 2а.

В марте 2014 года пройдет финал конкурса. Авторы стихотворений, вышедших в финал прочитают свои стихотворения зрителям, жюри определит победителей, и победители, занявшие первые три места в номинациях и своей возрастной категории получат кубки и дипломы лауреата. Все стихотворения, вышедшие в финал конкурса будут опубликованы на страницах нашей газеты.

Представляем Вашему вниманию стихи первых трех финалистов.

Наталья Гегер

Похоронка

В пустой избе согнувшись пред иконкой,
Свеча мерцает, разбавляя тьму.
А рядом мать скупую похоронку
Прижала в горе к сердцу своему.

А тишина, рыданья приглушая,
Стесняет, заполняя пустотой.
И мать, о скорбной вести забывая,
Лишь шепчет:

«Возвратись ко мне живой».

В который раз читая похоронку,
Так хочет на ошибку уповать,
И между строк глазами потихоньку
Всё силится надежду отыскать.

Не может сердце женщины поверить
Конвертику от почты фронтальной,
Скорбя в ночи, сжимаясь от потери,
Твердит: «Вернись, пожалуйста, живой!»

«Вернись, сынок!» – молитвой повторяет...
А за окном уже рассвет повис.
Согнувшись пред иконкой мать седая,
Заплаканный от слез сжимает лист.

Весна сорок пятого

Раскрыла весна сорок пятого
Объятия нежно свои.
В окопах пехоты девятого
Мы слышим, поют соловьи.

Услышать ту песнь соловьиною
Ребята уже не смогли.
Победа их наша былинная
Застала в объятьях земли.

И ярко сияла сквозь зарево
Весеннего солнца лучи.
Казалось, что ландыши замерли,
От крови еще горячи...

Раскатами грома над пропастью
Солдат слышен стон в небесах.
Они не утратили молодость,
Они остаются в сердцах.

Ракета рассыпалась гроздьями,
Скрестилась зеленая с ней
Весеннее небо со звездами
В ночи озарилось сильней....

Весну, вспоминая победную
Героев почтим имена
Останется памятью светлостью
Победа во все времена!

Стихи на поэтический конкурс «Поэт и гражданин»

Алексей Игнатенко

Край ты мой некошенный –
степь да ветра свист,
Пар с коней стреноженных утекает ввысь.
Из хатён побеленных дымок бьют ключи,
Край ты мой некошенный, спой мне,
не молчи.

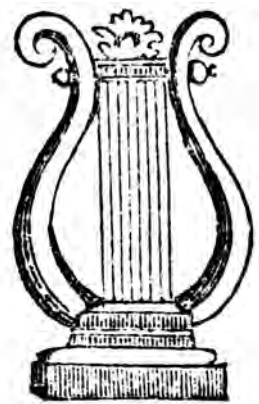
Спой о скалах серых, тех, что тучи рвут,
О вершинах белых, где орлы живут.
Спой как в шумном море тают облака,
Что плывут кудлатые к нам издалека.
Как девчонки робкие дают волнам в плен
Венки семицветные – имя ждуть взамен,
Как в росу искристую с бега упаду
И тону в студеном шелковом лугу,
Как от пашен вечером дома ждуть отцов,
Как на ярмарки спешит люд

со всех концов,
Как в печаша душистые стыннут калачи,
Край мой неисхоженный, пой мне, не молчи

Прекрасная Ичкерия –
Земля вершин, каменной земля.
Чего бы у Бога попросил –
Тебя забыть, своих нет сил.
Летим на борту, над землей,
Взгляд смотрит вниз:

«Свой – не свой»,
Пальцы сжимают цевье –
«За каждым камнем - не мое».
Ичкерия – боль, горлом слизь,
Кровь на руках: «Браток, держись».
Понятная с высоты борта
Ты на земле совсем не та.
Ичкерия – зола в котлах,
Давно нет птиц, но жив Аллах.
До горизонта, не пойму,
Толи туман, толи в дыму,
Летим на борту, взяв высоту,
А на земле людей ручьи
В страхе, во вшах, в крови, в поту,
Из грязи тянут сапоги.

Ичкерия, прекрасная,
За каждой дверью - не моя.
Чего бы у Бога попросил –
Тебя забыть. Своих нет сил.



Светлозимняя Марина

Кубань-душа

Безкрайняя Кубань-душа,
Вся золотится словно колос.
В полях просторных хороша,
Там где всегда поётся в голос.

Там где лазуревый рассвет
Прозрачной дымкой укачает,
Кто любит Родину, тот знает,
На свете места лучше нет.

И как бальзам - чудная речь
Из-за угла саманной хаты.
Пусть бабушка растопит печь
В том доме, где всегда вам рады.

Город на Неве

Чудесный город с белыми ночами,
С резными разведенными мостами.
Взмахнет «рукой» на храмов купола,
Певучим звоном манят колокола.

И все рассветы кутают в туманы,
Заметные в дали аллея фонтаны.
В тени платанов зеленеет лето,
Оно в прохладе свежести одето.

По переулками и дворцовым залам,
Мостам, садам, домам, речным вокзалам.
Лучом горящим солнца заискрится,
Волшебный город на Неве приснится.

«Я хочу встретить Новый год дома, и чтобы все дети Земли были здоровыми!»

24 декабря 2013 года в Краснодаре Комитет по психологическому волонтерству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги совместно с Комитетом по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» поздравили с наступающим Новым годом детей, страдающих онколо-

гическими заболеваниями и находящихся на стационарном лечении в хирургическом и гематологическом отделениях Детской краевой клинической больницы. По уже сложившейся традиции психологи провели для детей коммуникативный тренинг, подарили детям подарки. Вместе с психологами в мероприятии участвовали члены молодежного совета при комитете

по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и члены «Молодой гвардии»

Председатель комитета по психологическому волонтерству ОППЛ, председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Инна Силенок

предложила детям загадать желание, которое обязательно должно исполниться в новом году, и все дети, независимо от возраста, пожелали встретить Новый год дома, выздороветь самим и сделать так, чтобы все дети на нашей планете были здоровыми. В тренинге участвовали дети возрастом от 7 до 12 лет.



ЕХАЛ ПОЕЗД В НОЧИ...

Они сидели на против друг друга во мраке ночи в купе вагона. Одна - элегантная, ухоженная, красиво и стильно одетая, в светлых тонах, макияж, маникюр, и от макушки до пальчиков ног казалась верхом совершенства.

Другая просто, почти неряшливо одета во что-то непонятное, размытое темно-серое, свободное, немного лохматая, абсолютно не ухоженная.

Сначала у обеих возникло какое-то магическое притяжение, они с интересом рассматривали друг друга, а потом взгляд одной из них стал циничным, презрительным, свысока, а у другой - нахальным и лукавым, с вызовом.

Темная первой прервала тишину:
-Куда едем?

Светлая, посмотрев сквозь Темную, процедила:

-Воспитанные люди сначала здороваются, а потом представившись, предлагают познакомиться.

-О, да, -прищурилась Темная, -экскузите плиз, конечно, конечно... Привет!

-Добрый вечер- ответила надменно Светлая. -Хамка какая -то, подумала про себя Светлая.

Темная хихикнула, как будто считала мысли Светлой, выставила на стол коньяк. -Ну что, ночь долгая, далеко едем, предлагаю сократить дистанцию.

Светлая еще более презрительно взглянув на Темную подумала:- О боже, она еще и алкашка, ну и попутчица у меня..., ведь и я далеко еду, надо бы быстрее заснуть, впереди напряженный день, надо быть на высоте. Тихо и сдержанно произнесла:

-Спасибо, не употребляю. Хотя в мыслях пробежало, может грамм 50 было бы уместно, в не привычной, не комфортной обстановке заснуть очень сложно. Темная опять считала ее мысли и просто налила коньяк в два стакана улыбаясь открыто: Давай, бери!

Светлая немного замешкалась, протянула руку к стакану - стакан хоть чистый, а коньяк какого качества - крутились мысли в голове, на что Темная быстро ответила усмехнувшись:

-Не бойся, алкоголь обеззараживает микробы, коньяк настоящий. И дружелюбно протянула руку со стаканом:

-Давай, за знакомство, в поездах очень интересно знакомиться, особенно ночью!

Светлая ответила взаимным жестом и молча выпила. Темная смотрела с озорством на Светлую:

- Ну что? Теплее стало?

- Где?- спросила Светлая.

-Да везде, в теле, в душе, в голове.

-У меня и так там все в порядке, - холодно ответила Светлая.

-А-а, ну-ну, -и, забравшись с ногами на постель, Темная устроилась на подушке в позе бабы на чайнике, продолжая наблюдать с интересом за Светлой.

Светлая отвернула лицо к окну вглядываясь в темноту, взгляд стал напряженным, как будто хотела высмотреть что-то важное.

-Что хочешь увидеть в темноте?-с усмешкой спросила Темная.

-Ничего, хотя там многое есть, только не видно сразу, нужно поймать зрением что-то отдельное, тогда интересно домыслить, додумать-ответила уже проще Светлая.

-Мда-а,-протянула Темная, -там много чего есть, в темноте, только зачем домысливать, додумывать? Хоть на свету, хоть в темноте, то что есть, оно просто есть по факту, и ничего там не добавится, есть вещь, восприми ее как данность и все, она существует,-продолжала Темная. Ведь нет ничего проще чем простота, естественность, данность.

-Вы знаете, я с детства боялась темноты, родители всегда пугали, что там кто-то злой сидит, и может забрать, вот я и

привыкла в темноте придумывать свой мир, красивый, светлый, чистый.

-А с чего ты взяла что в темноте только грязное, ужасное, страшное?-улыбнулась хитро Темная.

-Да как то так, сложилось мнение.

-Веселенькое у тебя детство было...

Светлая смерила взглядом Темную и процедила:

-Нормальное, в отличие от некоторых. Моему детству многие позавидовали бы. У меня прекрасная семья, мама, папа, они дали мне воспитание, образование, развили во мне вкус к прекрасному, чистому, светлому, возвышенному. Я горжусь этим, горжусь тем, что в меня вложили..

-Еще скажи впрессовали и забетонировали!! -заржала Темная. - И несущая теперь это по жизни, как бетонную плиту на голове и плечах...Какое счастье!

У Светлой мелькнула злоба во взгляде, ей захотелось резко ответить, но Темная опередила ее: -Ну давай, рвякни, разозлились, выстрели то что захотелось.

-Нет, воспитанные люди выше этого, мы так не отвечаем на грубость.

-Что, скушала в очередной раз, проглотила комочек злости, и как тебе по жизни, много глотаешь, кушаешь такого лакомства?

Светлая, проглотив комок, сдерживая дрожь в горле отвернулась к окну. Занятная она, эта Темная, вроде и кусается но не хамка, и как то не зло, интересная, что-то в ней демоническое, сильное, властное, :-Бывает,-ответила Темной.

-У вас не бывает?

-У нас не бывает, мы проще живем, примитивней, как это у вас интеллигентных говорят.

-У вас, это у кого?

-У нас, это у отверженных, отторженных такими как вы.

-С чего это вы взяли? -спросила Светлая,-что значит отвергнутые, кем?

-Кем? Обществом, людьми, -ответила спокойно Темная.

Боже ну надо-же, досталось, видимо, таким как она, с сочувствием во взгляде думала Светлая рассматривая Темную. Та опять, считав ее мысли, ответила: -Ты мне сочувствуешь? Зря, я живу прекрасно, просто и замечательно, в кайф, я люблю и позволяю себе абсолютно все на свете!

-Что вы себе можете позволить стесняюсь спросить? У меня семья, муж, дети, достаток, образование, профессия, статус, машина, деньги, все в полном достатке, полная чаша! - распалилась Светлая.

-О, ну конечно, какая прелесть, я вот прям аж верю, какое это «счастье неземное». И ты правда веришь что это и есть счастье? - ржала в голос Темная.

-А что в вашем понимании счастье? -высокомерно спросила Светлая.

-В моем- это Я! Я и то, что есть во мне! Моя жизнь, моя любовь, мои чувства, мое тело, мои желания, капризы, страсти. Я себя люблю!-очень спокойно ответила Темная.

-А что у вас еще есть?

-У меня есть я и мой мир.

-Что значит я, не поняла, что у вас есть из внешнего, достаток, имущество, семья?

-А-а, вот ты про что, я имею гораздо больше, все что захочу, то и проглочу! -готала Темная. Все становится моим, как только я захочу, абсолютно все.

-Вы чем занимаетесь в жизни? - озадаченно спросила Светлая, глядя на внешность, пытаясь угадать кто перед ней.

-Я живу! Вот чем я занимаюсь.

-Так все живут.

-А-ха-ха, -большинство существуют, или изображают жизнь, счастливую, насыщенную, разную. Дуются, так сказать в попытках показать, как мы счастливы, успешны, состоятельны, ну в общем



печалька....-ухмыльнулась Темная опять.

Светлая с интересом смотрела на Темную: -Подождите, но вы же кем то работаете, с кем-то живёте, что- то делаете в жизни.

-Нет, я просто живу, наслаждаясь жизнью, мне все дают люди сами, иногда они сами зовут меня, приглашают к себе, познакомиться, поболтать, но это редкость, чаще я сама забираю все что хочу и получаю все что хочу.

Преступница, цыганка, мелькали в мыслях догадки у Светлой. Темная улыбалась все шире и шире, в глазах горели огоньки азарта, куража, какой -то демонический блеск изнутри.

-Не гадай, просто спроси, я отвечу, я же и так здесь с тобой рядом сижу. Пользуйся моментом-предложила Темная.

-Как ты живешь? - набралась смелости Светлая перейдя на ты.

-Я, я позволяю себе все, все что захочу, хочу сплю, хочу лежу, ем, пью, творю, вытворяю, болтаю, гуляю, бегаю, озорничаю, хулиганю. Знаешь как это классно! Ты вот бегала под дождем босая, ты можешь себе позволить не умываться, не расчесываться, делать вообще только то, что хочешь тебе, тебе истинной, твоему телу? Ты пробовала наплевать на жизненные правила хоть раз, поступить вопреки родителям, обществу, морали?

У Светлой от удивления округлились глаза:

-Ну так ведь нельзя, это не правильно, плохо, не красиво, низко, гадко, пошло и грязно.

-Ну давай, давай дальше! - подбадривала Темная. -Такие прекрасные слова, аж бальзам по сердцу растекается, чем больше я их слышу, тем больше во мне сил и энергии, ух как прет, вау, кураж какой!!!!Она и вправду стала больше, выше, чем была, взгляд становился все более ярким, из него светили два зеленых прожектора. -Что боишься, ах-ха-ха, не пугайся, я сегодня в добром расположении духа, бывает правда могу бахнуть, как это у вас говорят. А если я бахну, то мало не покажется, ты знаешь, как меня это забавляет, наблюдать за такими как вы, когда я взрываюсь, у вас такие глазки испуганные после такого зрелища, такой съезжившийся видок, угореть можно.

-Что же в этом такого забавного, если людей пугает что-то?-спросила Светлая.

-Ты знаешь, это как с дикими животными, вы их боитесь до безумия, и если они на вас нападают или рядом рычат, у вас ужас, паника, испуг. Но когда вы,

осознавая их дикую природу, сможете подружиться с ними, относясь с уважением к их силе, природе, вы сможете ими управлять. Львы в цирке остаются львами, дикими животными, но они вместе с человеком могут творить прекрасное шоу, зрелище. Дух захватывает от силы, мощи, и от умения управлять, дружить с этим. Он их кормит, ухаживает за ними, относится к ним с любовью, с уважением к их силе, и они становятся почти ручными. Почти. Но если человек забывает об этом, будет беда, трагедия. Вот и мы, такие как я, опасны до тех пор, пока с нами не подружатся, не научатся с нами жить рядом в мире. Такой внутренней силы как у нас, нет у вас. Мы необходимы, полезны друг другу. Даже больше мы вам, чем вы нам.

-Очень смешно, - буркнула Светлая, -ну что ты мне можешь дать, у меня есть все.

-У тебя нет главного, у тебя нет тебя.- У тебя есть только то, что ты привыкла показывать, выставлять на показ. А все остальное это пустышка. Ты вот знаешь себя, слышишь своё тело, свои потребности, желания, силы? Можешь не отвечать, не знаешь. Ты не знаешь свою природную сущность, сущность женщины. Под теми плитами, которые ты носишь на плечах и голове, твоё тело превратилось в мертвый столб из железобетона.

-Нет, я живая,- почти со слезами сказала Светлая,- я теплая...

- Еще пока...но уже остываешь...еще чуть-чуть и все, муж в постели не отличит от простынки холодной. На ручках скоро иней появится! - усмехнулась Темная, -хотя тебе это уже не грозит, тебе уже давно свое тело не нужно, ты ж на нем тока одежду, макияж и прическу носишь. А-а, еще ты его передвигаешь, как робот, нет, роботиха.

Светлая уже не могла сдержать слез, они текли ручьями по щекам, смывая так тщательно наложенный макияж, как будто смывая маску с лица, и становилось так горячо ему, шее, это давно забытое ощущение из детства, юности.

-Ну вот, ну наконец-то, -впервые ласково и тепло заговорила Темная,-слава тебе, Господи, живая, плачь солнышко, плачь, давай от души, сливай все что заморозило тебя, масочку смывай. Ой, так ты моложе выглядишь на самом деле, смешная моська такая, глазки чистые, светятся, искрятся! -Поздравляю тебя с первым сне....-запнулась она, - с первым дождем из тебя, с первыми шагами.

Депрессия ускоряет старение человека

-Ты знаешь, ты права во всем, я так долго себе не позволяла ничего того, что ты сказала. Я уже забыла какая я, что во мне есть, чего я хочу, чего желаю только я, сама для себя. Ты знаешь, я ведь когда то была другой, смешной, глупой, простой, естественной и настоящей, а потом что-то произошло в семье, или во мне, или у родителей, и я стала такой. Это так давно было. Я уже не помню когда, но у меня возникло ощущение, что от меня что-то ушло, исчезло, испарилось. Вроде и неплохо все, все хорошо, но....-запнулась Светлая.

- Говори, говори, мы ведь тут одни, - тихо произнесла Темная.

-Ты знаешь, а ведь как хотелось иногда, наплевать на все, сбежать куда глаза глядят, в неизвестность, на немножко, но нельзя, нельзя родителей расстраивать, хотелось подучиться, но вокруг люди, о, вот это главное, слова «Что скажут люди», это действительно вбито где-то в голову, в груди. «Не придуривайся, не позволяй, будь достойной, будь чистой, аккуратной, воспитанной, спокойной, уравновешенной, чистоплотной, сдержанной». Господи как же много «будь». А мне хотелось дурить, иногда смешить, иногда такое вытворить, по чудить, смеяться во весь голос. Или мечтала, вот как это не вставать два, три дня тупо с постельки, хрустеть чем-нибудь под одеялом, читать всякие книжечки, особенно такие, ну ты поняла, романы любовные, представлять себя то автором, то главной героиней. Про постель ты вот сказала, да, так и есть, мертво все там, грустно, а когда-то было такое на уме и в душе, ну эротические фантазии всякие, и даже с мужем что-то сбывалось, но потом как -то все ушло, то ли я запретила себе, то ли что, в общем отвергла наверно это в себе. А знаешь, как хотелось бы одеться в удобненькое, серенькое и незаметненькое, и в не знакомом городе пожить, почувствовать себя той, внутренней, настоящей, которая все хочет, представляешь у меня сейчас ощущение, что крылья уже растут от чувства свободы, куража, азарта. Как это здорово!

У Светлой горели глаза, а Темная тихо улыбалась, свет ее глаз стал теплее, она опять стала естественных размеров. Со стороны казалось, что Светлая что-то взяла, то, что передала ей с любовью Темная, они казались двумя подружками, делившимися самым сокровенным, личным, не только мыслями, чувствами, нечто в виде энергетического потока кружилось между ними.

-Ты мне так много открыла во мне, заново, у меня сейчас груз упал с плеч, какая то ноша, которую я таскала столько лет, я чувствую себя парящей птицей, столько сил во мне, столько задора, я так хочу скорее это впустить в свою жизнь везде, и дома, и на работе, и с супругом!

Темная счастливо улыбалась, а Светлая оживала на глазах, приближался рассвет, а они все болтали и болтали, Светлая спрашивала, Темная делилась, они были чем-то целым, общим, единым. Объявили станцию, Светлая подлетела на крыльях, стала собираться, силы и энергия несли ее к своей жизни, целям. Темная, спокойно сидя, наблюдала ласково глядя за спутницей. Остановка. Светлая обняв Темную с радостью и улыбкой вжалась в нее : -Спасибо тебе огромное, как прекрасно что я встретила тебя, познакомилась с тобой, ты мне столько дала, я так тебе благодарна!!!! Я так хочу с тобой дружить, как мне с тобой поддерживать связь, мы же будем дружить? Да?!

-Да, просто позовешь и я приду. Все просто.

В суматохе Светлая на лету схватила вещи и выпорхнула из вагона, просто летя по перрону, вдруг, оглянулась в замешательстве, кинулась к окну в котором стояла Темная:

-Как тебя зовут- то, подружка моя дорогая?

С теплым светящимся взглядом и нежной улыбкой та произнесла:

-Я твоя Тень.

Наталья Зиновьева

Психолог, Мастер-НЛП
Консультативный член ОППЛ
Новороссийск

Депрессия ускоряет старение человека, сокращая в клетках особые участки ДНК, которые защищают молекулу от повреждений. Об этом говорится в статье, недавно опубликованной в журнале *Molecular Psychiatry*.

«Душевные муки, которые испытывают люди, страдающие депрессией, существенно ухудшают «износ» человеческого тела, ускоряя его старение», — объяснила Есино Верхувен из Амстердамского свободного университета (Нидерланды).

Верхувен и ее коллеги измерили длину теломера около 1900 человек, страдающих депрессивными расстройствами в любой период своей жизни, и у 500 человек, которые не были подвержены депрессии. Возраст испытуемых составил 18-65 лет.

Укороченные теломеры сокращают жизнь человека

Теломеры — это концевые участки хромосом, находящиеся в ядре каждой клетки человеческого организма. Теломеры защищают ДНК от повреждений. При каждом делении клетки они становятся короче, когда их длины оказывается недостаточно для нового деления, клетка погибает.

Ученые обнаружили, что теломеры у тех, кто страдал депрессивными расстройствами, были меньше, чем у здоровых участников исследования. При этом, чем сильнее были симптомы психического расстройства и чем дольше они сохранялись, тем короче были теломеры.

Нормальная длина теломер у здорового человека в среднем составляет 5540 пар оснований («строительных блоков» ДНК).



Год жизни в среднем укорачивает теломеры на 14 таких пар.

Ученые обнаружили, что у людей, страдающих депрессией, средняя длина теломер составляла 5460 пар оснований.

Это означает, что психическое расстройство ускоряет старение организма на несколько лет.

Эта зависимость сохранялась даже при учете других факторов, ускоряющих

старение, таких как лишний вес, курение, употребление алкоголя.

Ученые считают, что эти результаты могут объяснить, почему люди, страдающие депрессией, больше подвержены заболеваниям, которые обычно приходят с возрастом: слабоумие, рак, диабет 2-го типа.

По версии сайта <http://psyfactor.org> основанной на информации из интернет-СМИ.

Путевка в жизнь



23 декабря 2013 года в Краснодаре Председатель комитета по психологическому волонтерству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок Инна Казимировна провела в рамках программы «Путевка в жизнь» мотивационный тренинг для зависимых в прошлом людей на раз-

ных этапах выздоровления, проходящих программу психосоциальной реабилитации для лиц с химической и нехимической зависимостью с разными сроками ремиссии. Программа «Путевка в жизнь» стартовала в Краснодаре в мае 2013 года, и за это время было проведено 12 тренингов. Организаторы программы ОППЛ, Центр психологии «Логос» и комитет по молодежной политике Политического совета КМО

ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ». В рамках программы молодые специалисты проводят для молодежи, проходящей реабилитацию в «Центре здоровой молодежи» экономические, юридические, управленческие, психологические семинары и тренинги.

Мотивационный тренинг проходил в «Центре здоровой молодежи». В тренинге приняли участие более 20 человек возрастом от 17 до 35 лет.



24-27
января
2014

семинар-тренинг

НЛП Базовый этап 1.1

7-10 февраля 2014 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

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». **Петр Силенок**

12-16 февраля 2014г.

НЛП 3.2. Сертификация по курсу НЛП- практик.

Петр Силенок,
Екатерина Паршева

01 - 02 февраля 2014 г.

Авторский семинар

Работа со снами и знаками

Автор и ведущий семинара 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**

15-19 февраля 2014г.

НЛП 8. Сертификация по курсу НЛП-мастер.

Петр Силенок,
Екатерина Паршева.

18-19 января 2014 г.

Использование техник НЛП в переговорах

Руководитель семинара — психолог, бизнес — тренер, Мастер НЛП, Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея -

Инна Силенок

31 января - 2 февраля 2014г.

Кинезиология 1 часть. «Диагностика и коррекция стрессовых состояний»

1 - 2 марта 2014г.

Кинезиология 2 часть. «Диагностика и коррекция дислексических нарушений»

по окончании выдаются сертификаты государственного образца. Скидки членам ОППЛ

Семинары ведет: кандидат психологических наук, действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог

Зинаида Зозуля



Во весь «Логос»

21-23 марта 2014 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.

Руководитель программ: практикующий психолог, основатель текст-терапии

Вениамин Гудимов.

28 января 2014 г.

первое занятие курса «Успешный родитель — успешный ребенок»

Автор и ведущая программы психолог, Мастер НЛП, Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

Силенок

Инна Казимировна

27 февраля-2 марта 2014 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

11-13 апреля 2014 г.

Эриксоновский гипноз 2 часть

Вторую и четыре 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

VI Причерноморский декадник профессионального консультирования и психотерапии в Анапе «Возвращение в пионерское прошлое» с 02 по 06 мая 2014 г.

Каждый из нас в детстве хотя бы раз был в пионерском лагере. И теперь с приятным чувством ностальгии вспоминает пионерский костер, линейки, вечерние дискотеки и пионерские речевки на все случаи жизни. И, конечно же, творческих, изобретательных, добрых и таких родных к концу смены вожатых. И каждый из нас снова мечтает оказаться в этой стране детства.

А кто-то, слушая рассказы своих сверстников, наверняка, сожалеет, что в лагере так ни разу и не побывал.

И вот мы выросли. Что же те-

перь это не возможно?

Нет ничего невозможного! Мы садимся в машину (поезд или самолет) времени и оказываемся на II Причерноморском декаднике в г. Анапа. Здесь у нас есть прекрасная возможность окунуться в традиции и обычаи пионерской жизни.

На декаднике Вас ждут:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- встречи с учеными, писате-

лями, докторами психологических и медицинских наук;

- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- а так же посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т. п., и песни до рассвета!

Это Ваша возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливым! На протяжении пяти дней участникам предстоит накопить опыт, отвагу и знания, которые станут главным фактором, влияющим

на исход всего приключения.

В рамках декадника пройдут конференции, выставки, круглые столы, семинары, тренинги, мастер-классы, лекции, ночные марафоны.

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Программой предусмотрены тренинги для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

Документы об участии

Свидетельство о повышении квалификации по психотерапии

от ОППЛ, Азиатской федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

По всем вопросам можно обращаться
моб. +7-918-439-06-67,
тел. (861) 253-23-96, моб.
8-988-247-33-46, e-mail:
logos_centra@mail.ru
Ждем Ваших заявок на проведение тренингов!

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_centra@mail.ru; www.логос-нлп.рф

Цена договорная.

Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой 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 ОАО «Печатный двор Кубани»: г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № 173

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