

Психология успеха

Дорогие наши читатели!



Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет вас с наступающим Новым 2014 годом и Рождеством! Мы провожаем 2013 год, вспоминая самые значимые события в своей жизни, жизни нашей страны, края, города, своего профессионального сообщества. Мы думаем о ярких моментах уходящего года и непроизвольно начинаем мечтать, планировать, загадывать события и истории наступающего года. Нам важно верить в светлые предзнаменования, мы заботимся о том, чтобы встретить Новый год, соблюдая все традиции, «правильно» одевшись, с самыми дорогими и любимыми людьми, за праздничным столом, дома или в другом красивом месте. Мы заблаговременно покупаем подарки всем тем, кого хотим поздравить, мы точно знаем, какие именно блюда должны быть на новогоднем столе обязательно, мы вкладываем в Новогоднюю ночь и в то, как мы ее проживем, особенный смысл. И все эти приготовления — это традиция, которую мы соблюдаем из года в год, и в этом есть стабильность и не всегда осознанная гарантия того, что загаданное в

Новогоднюю ночь исполнится, а жизнь наша будет мирной и ладной.

Новый год — это как будто живой сказочный персонаж, которого надо подкормить, задобрить, побаловать, договориться с ним. Он обязательно должен быть добрым, и мы все для этого делаем. В этом есть что-то очень детское, родом из тех времен, когда мы наделяли душой и волшебными свойствами занавеску, шкаф, елку, игрушки, все значимые предметы, с которыми взаимодействовали, и которые наполняли нашу жизнь каким-то смыслом, данным где-то родителями, где-то фантазией, где-то прочитанной или услышанной сказкой или легендой. И мы на период этих предновогодних приготовлений снова становимся детьми, и даже рационально объясняя себе, почему и кого «надо» поздравить, мы испытываем от всех своих предпраздничных хлопот детскую радость. Мы заходим с серьезным лицом в магазин, чтобы купить подарки всем сотрудникам своего отдела, коллегам или родственникам, и, увидев наряженную елку и продающиеся елочные украшения, начинаем по-детски улыбаться и чувствовать себя счастливыми. Счастливыми независимо от самочувствия, погоды, количества забот, наличия или отсутствия необходимой суммы денег и прочих взрослых «заморочек». И это состояние счастья помогает волшебным образом справиться со всеми заботами, выполнить невыполнимое, стоя часами в пробках, везде успеть и все сделать.

И вот с чистой душой, праздничным настроением, немного уставшие и удивительно помолодевшие, мы входим или стремительно влетаем в новогоднюю ночь, понимая, что что-то все-таки забыли, но это не вызывает досады. Сегодня мы себе и окружающим прощаем все — мы счастливы. Мы бережем состояние счастья в новогоднюю ночь, ведь оно — залог счастливого Нового года. И мы, наконец, открываем шампанское под бой Курантов, наполняем бокалы, загадываем желания, чокаемся, выпиваем столько, сколько «нужно» для исполнения загаданного, целуемся, желаем

друг другу самого-самого и дарим подарки. Потом рассматриваем то, что подарили нам, заглядываем под елку — «а вдруг там сюрприз», съедаем обязательные оливье и селедку под шубой, а дальше множество вариаций. Все остальное может быть разным, и даже разным каждый год, а вот выйти за рамки описанных выше традиций позволяют себе немногие. И это не плохо и не хорошо. Это наша жизнь, которая началось сколько-то лет назад в родительской семье, и в ней новый год был одним из самых ярких детских воспоминаний. А теперь мы, наши дети, а у кого-то внуки и правнуки получаем ежегодно свои яркие светлые воспоминания, благодаря которым жизнь становится еще более счастливой, радостной и наполненной смыслом. И это объединяет и делает родными, близкими и знакомыми всех, кто отмечает 1 января Новый год.

И мы — редакция «Золотой Лестницы» желаем вам — нашим родным, близким и знакомым читателям счастья, здоровья, радости, успехов и удачи. Гармонии с самим собой и своими близкими, осуществления планов и появления новых мечтаний, творчества и научных открытий, инсайтов, повседневного труда, который приносит радость и удовлетворение и достижения новых результатов, мотивирующих на ранее невыполнимые свершения. А мы будем вносить свою посильную лепту в исполнение того, что вам пожелали — мы будем публиковать статьи, где вы найдете ответы на интересующие вас вопросы, метафоры, прочитав которые, вы почувствуете в себе новые силы, возможности и способности, а может быть получите доступ к собственным забытым и весьма успешным стратегиям и ресурсам. Все это снова будет. И мы будем вместе этот год.

С Новым годом! С новым счастьем!

Инна Силенок
Главный редактор

21 год НЛП в Краснодаре!

Дорогие наши читатели!

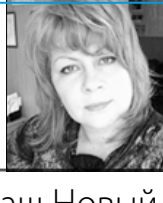
Каждый год четвертое воскресенье декабря мы отмечаем праздник. Это праздник нашего учредителя и одного из самых читаемых авторов «Золотой Лестницы» — Петра Силенка. В этот самый день 21 год назад Петр Федорович провел первый семинар по НЛП в Краснодаре. Так в Краснодар и на Кубань пришло нейролингвистическое программирование. С тех пор у Петра

Силенка обучились НЛП более 5000 человек в разных регионах, а у краснодарцев по-прежнему есть прекрасная возможность получать знания и навыки из рук настоящего Мастера — Тренера НЛП международной категории, кандидата психологических наук, действительного члена и преподавателя международного уровня ОППЛ, автора и в ОППЛ ру-

*Продолжение
на стр. 3*



Психология Анорексии
стр. 5



Ваш Новый год
в Ваших руках
стр. 6



Поэтический вечер «Зимы-
царицы торжество»
стр. 7

Сегодня в номере:



САБОТАЖ АУТЕНТИЧНОЙ АМБИЦИОЗНОСТИ

стр. 2



Вторая международная
научно-практическая
конференция
Ассоциации
профессиональных
кинезиологов
«Управление стрессом:
новые стратегии
и техники»

стр. 3



РАЗГОВОР С ДЕТЬМИ

стр. 4

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на I квартал 2014 г.,
начиная с января месяца
Подписной ин-
декс: 52156
Стоимость подписки
27 руб. 85
коп. в месяц

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





Саботаж аутентичной амбициозности

«При твоих способностях, ты бы мог достичь значительно большего!». «Я мог бы — если бы захотел — иметь существенный успех в жизни (материальное положение, социальный статус, шикарный образ жизни...)! Правда состоит как раз в том, что действительно *«мог бы»!* И, тем не менее — и это тоже есть обидная правда — не смог, не состоялся, не достиг и, соответственно, не реализовался. И, похоже, уже этого не произойдёт в твоей жизни.

Осознание нереализованных возможностей и упущенных шансов не просто определяет пессимистический эмоциональный фон повседневности. Разочарование и «установки разочарованности», определяющие смысл бытия и выражающиеся во всё более усиливающемся неверии личности в себе, «неверии в благодать» заставляют человека искать способы компенсации такой безрадостной перспективы. Многие находят. *Я называю такие способы компенсации внутренней нереализованности эрзац формами.*

Эрзац форма — это вид опыта, представляющий собой инфантильную и в силу этого нереалистическую установку на замещение реально необходимой для благодатной и успешной жизни деятельности. *В основе эрзац деятельности лежит бесплодная, но «греющая душу», блаженная надежда.* Феномен блаженной надежды, застилающей унылые перспективы и создающей иллюзию благополучия, описан мной ранее в статье «Эпистемология блаженной надежды».

Такие виды деятельности как чрезмерное увлечение телесериалами, эмоциональные разговоры о политической, экономической, этнологической ситуации с приятелями, компьютерная пристрастность в разных видах (чаты, игры, социальные сети, виртуальные знакомства без реальных встреч), «диванная медитация» вместо реальных событий, «экстремальная пищевая активность» вместо субъектной жизни, «многочасовые телефонные разговоры» вместо реальных встреч с друзьями... К эрзац формам относятся сформированные вредные привычки (курение, алкоголизм и т.п.). А также и различного рода пассивно-инфантильные занятия (преимущественно домашний образ жизни или, наоборот — уличный)...

Эрзац формы — явление противоположное аутентичным формам жизни человека. Как мы видим, они характеризуются инфантильностью, пассивностью (в отличие от субъектности аутентичных форм), зависимостью от внешних (контекстуальных) условий, потребительским отношением к ресурсам и другим людьми. В этой связи мне вспоминается известный анекдот про африканского негра-аборигена. Сидит абориген и плюёт зёрна финиковой пальмы в море. Подходит к нему белый бизнесмен и удивляется, зачем он это делает. «Это же расточительно: из каждого зёрнышка можно вырастить пальмовое дерево! Оно тоже будет давать плоды — стоит только эти посеять и ухаживать за появляющимися деревцами» - говорит он негру. «А это зачем?» - спрашивает абориген. «Вырастет целая пальмовая роща, с каждой пальмы будет много плодов, ты их можешь собрать и продать и выручить хорошие деньги!» - отвечает ему белый. «А это зачем?», - спрашивает его абориген. «Ты, что, не понимаешь?! - удивляется белый. — Когда у тебя будет много денег, - вот тогда сиди себе спокойно и плюй!». На что ему абориген отвечает: «А я что делаю!».

Мне представляется, что в *основе любой эрзац формы лежит бессознательный саботаж аутентичной амбициозности.* Человек изначально и неосознанно делает выбор в пользу простых, уже проверенных - привычных и доступных решений. Эти решения в пользу уже имеющихся в опыте форм поведения направлены исключительно на персональное потребление. Парадокс состоит именно в том, что глубинные намерения такого потребительского отношения и поведения заключаются в желании обретения субъектом ценностей более высокого порядка, чем банальное потребление внешних благ. И макиавеллевское «цель оправдывает средство» здесь терпит фиаско. Скажем глубинным намерением обжорства как эрзац формы является ощущение содержательности и полноты



жизни. Глубинной ценностью курения может быть и релаксация, и, наоборот, мобилизация, и ритуал завершения какого-либо занятия... Понятно, что для интересной и содержательной жизни обжорство явно не годится, а для глубинных смыслов курения само курение как отравление организма является чем-то просто противоположным...

Для меня является очевидным, что любая форма потери аутентичности есть момент саботажа и власти над новым и неосвоенным, но адекватным поведением. То есть если человек привычно прибегает к саботажным действиям в эрзац формах, то это значит только то, что в этом есть тестовая ситуация. Она замаскирована привычной саботажной эрзац формой. Саботируется в такой тестовой ситуации именно амбиция на достижение новых вершин.

Любой человек может проверить истинность этого утверждения по собственному опыту такого саботажа! К примеру, темы «откладывание на потом», оправдание тем, что «ещё не время», что ещё «вагон времени», «что ничего страшного не случится от этого маленького и аппетитного кусочка», «что все так живут», «что бывает и хуже»... В силу механизма «блаженной надежды» блокируются усилия личности на достижения в будущем. Потому, что и в настоящем всё как бы неплохо: «Если есть в кармане пачка сигарет, то не так уж и плохо на сегодняшний день» (Виктор Цой).

Итак, саботаж здоровой амбициозности строится на дегенеративной активности нескольких установок. Эти установки мгновенно включаются в тестовых ситуациях в момент выбора и выражаются в доминирующей и подавляющей активности эрзац форм. Это такие установки как

- ни одно усилие, направленное «на потом», не стоит удовольствия и комфорта «здесь и сейчас»;

- необходимость чего-то достигать практически и есть реальность этого достижения. Виртуальная реальность и действительность — это всё равно реальность. Так какая разница? Медитация на возможность есть реальность и она самодостаточна;

- действовать трудно и опасно — можно ошибиться. За ошибки нужно платить непомерную цену. Стоит ли начинать что-то важное для себя, если ты всё равно проиграешь?

- реальная персональная ответственность состоит в избегании провала, наказания и опасностей. Кто рискует — тот безрассуден, но иногда ему везёт. Успех — это больше удача, везение, так как только от тебя самого практически ничего не зависит. Жизнь нужно про-

жить так, чтобы не «подорваться на минном поле» и не разочароваться;

- романтика — это для детей и юношей. Они могут себе ещё позволить мечтать. Взрослый и ответственный человек — это осторожный прагматик, максимально компетентный в принципе «ласковый телёнок двух маток сосёт». Взрослый должен быть максимально вооружён знаниями для адаптивного поведения;

- знания всегда важнее поведения, рефлексия важнее проактивности, а мета программы избегания опасности — важнее стремления к достижениям. «Не спеши, а то успеешь практически всегда не туда, куда хотел бы».

При таких глубинных верованиях и убеждениях человек лишается амбициозности напрочь. Человек вызов амбициозности как таковой в ситуациях эрзац форм не воспринимает. Человек в тестовых ситуациях воспринимает не запрос своего бессознательного на инициативу и амбициозность, а в силу вышеприведённых саботажных установок исполняет как безапелляционную директиву команду на поиск безопасности, комфорта и опоры на территории своего огорода и параграфа.

Человек, лишённый амбициозности — трутень. Ничем не лучше карьериста — человека с доминирующими Эго-амбициозными формами. Правда, встречаются «талантливые лентяи» - но не о них сейчас речь. Речь идёт о большинстве людей, пассивных, приспособленных к реальности, многого не требующих для себя. Тихих и незаметных. Не высывающихся и не заявляющих о себе. И никому не нужных. Таких, скорее всего, значительно больше, чем людей амбициозных. «Сериальный» внутренний мир этих людей скушен настолько, насколько скуден их уровень притязаний на успех и счастье, как и уровень персональной социальной ответственности за собственное благополучие и личностный потенциал.

Пассивные эгоцентрики — так ещё можно назвать таких людей — весьма разношёрстная публика на предмет потребительских интересов. Они, - люди лишённые амбиций самореализации через творчество и созидание — составляют основу любого общества, где потребительство и законопослушание существенно важнее индивидуальной значимости. Где персональное разнообразие унифицируется финансовыми ориентирами успеха и где личная инициатива теряется в строевом марше. Где персональное творчески созидательное счастье подчинено ликованию толпы, когда это громогласное (был бы шкурный повод!) запорожски-казацкое «майданное ликование»

есть единственная форма персонального волеизъявления и заявления и о чём-то, что очень сильно отличается от личного и уникального.

Следует догадываться о том, что зрелая личность амбициозна и по отношению к своим архетипам — вынуждена в силу этой самой неуёмной золотой жизнерадостной воли познать себя на пути к творческой самореализации. На этом пути энергия золотой жизнерадостной воли по мере эволюции приспосабливает энергию Архетипов-Драконов и такой личности не нужны майданные вожжаки или забугорные евро консультанты, как это происходит сейчас в совсем не самостийной многострадальной Украине. Зрелым аутентичным самоактуализирующимся личностям для позволения себе бытия самим собой вовсе не нужны механизмы коллективного бессознательного толпы.

Дракон — он хоть на майдане в толпе, хоть в Архетипе персонального коллективного бессознательного *в принципе эмоционально-вегетативен.* Примитивность Дракона оправдывается его огромной силой, которая олицетворяет мощь доисторической и даже до человеческой истории развития. Эта мощь чувствуется каждый раз, когда возникает тестовая ситуация или социальный катаклизм. В любом случае эта мощь заявляет о себе в таком первозданном виде катастрофическими перспективами.

Только амбициозная личность способна совладать с энергией Архетипа. Та сила и мощь, которые требуют бездумно своего воплощения, будут в силу аутентичной амбициозности сориентированы - как последователи за лидером. И соответственно организованы. Энергия эмоционально-вегетативной, архетипической психики человека начинает в силу развития его как личности служить ему верой и правдой. Варианты же без амбициозные или же эго-амбициозные — это есть фактическое «служение Дракону». Ну а к чему это приводит мы можем наблюдать — примеров пруд пруди.

Силенок Пётр

Тренер Н.ЛП международной категории, кандидат психологических наук, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, автор и в ОППЛ руководитель модальности «Генеративная психотерапия», психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, научный руководитель Центра «Логос»

Вторая международная научно-практическая конференция Ассоциации профессиональных кинезиологов

«Управление стрессом: новые стратегии и техники»

Продолжим отчет о Второй Международной научно-практической конференции Межрегиональной общественной организации «Ассоциация профессиональных кинезиологов», которая состоялась 23-24 ноября 2013 года. Конференция собрала кинезиологов со всей России и других стран. Приехали представители из Санкт-Петербурга, Пскова, Ростова-на-Дону, Краснодара, Ставрополя, Пятигорска, Анапы, Кисловодска, Воронежа, Екатеринбурга, Красноярска, Иркутска, Тюмени, Хабаровска, Кемерово и других городов. Также участвовали кинезиологи из Украины, Беларуси, Финляндии, Литвы, Испании, Италии.

Конференция состояла из двух частей — организационной и научно-практической.

На конференции Чобану Ирина Константиновна, к.м.н., врач-психотерапевт, Директор НОЧУ ДПО Институт кинезиологии, рассказала, что за последнее время активно проходило международное сотрудничество. Ассоциация была представлена на Втором Международном конгрессе по кинезиологии, состоявшемся в Барселоне, Испания, 1-4 ноября 2012 г. и на Двенадцатом Международном конгрессе по кинезиологии и здоровью, прошедшем в Вене, Австрия, 30 августа-1 сентября 2013 г. На обоих конгрессах прозвучали доклады Чобану И.К. о развитии кинезиологии в России. Также в этом году стали активно развиваться связи с зарубежными коллегами. В Москве начала работать Испанская школа кинезиологии Vida kinesiologia. Впервые состоялась поездка в рамках кинезиологического туризма в Барселону, Испания. Наша группа училась, общалась, путешествовала, радовалась жизни!

Этой весной был зарегистрирован журнал «Практическая кинезиология. Путеводитель по жизни». Журнал, рассчитанный как на кинезиологов - специалистов, так и на обучающихся, и заинтересованных лиц.

В продолжении освещения конференции расскажу о прошедших мастер-классах:

Первой выступила Чобану Ирина Константиновна, Москва, Россия с докладом «От управления стрессом к активному долголетию». Она рассказала, что психотерапевтическая кинезиология изучает человека в совокупности его психосоциальных взаимосвязей. На мастер-классе мы освоили особенности диагностики, необходимой для стратегической программы по оказанию помощи и дальнейшему кинезиологическому сопровождению человека. Активное долголетие — это продление молодости до самых последних лет жизни, оздоровление и омоложение всего организма и предупреждение старения человека.

В мире медицины и косметологии в настоящее время разрабатываются всевозможные пути замедления старения и продления активной жизни. С каждым днем становится все очевиднее, что психологическое состояние человека играет немаловажную роль в формировании активного долголетия. А значит,



наступило время разрабатывать антивозрастную психотерапию и **антивозрастную кинезиологию!** Антивозрастная кинезиология и психотерапия должны быть нацелены на психологическое омоложение пациента.

Что же такое психологическая старость? Ее можно сформулировать так: психологическая старость наступает, когда у человека накапливается большой багаж позади, груз

времени, пережитого, случившегося, значительно перевешивающий пространство вперед, где уже мало времени, планов, задумок. В соответствии с этим психологическое омоложение может означать следующее: уменьшение психологического прошлого и увеличение психологического будущего.

Психотерапевтическая кинезиология включает в себя две составные части: во-первых, это работа с последствиями острых и хронических стрессов. Это позволяет «Очистить» психологическое прошлое человека, снять груз пережитого. А значит сдвинуть по шкале времени в молодость. Вторая составная часть — это раскрытие психологического будущего. Эта часть работы включает понимание личности, и в большей степени нацелена на личностное развитие человека, стратегическое построение планов и помощь в их реализации. Она помогает целенаправленно раскрыть границы будущего, расширить горизонты. Таким образом, психотерапевтическая кинезиология по праву может считаться антивозрастной психотерапией, поскольку предоставляет реальную возможность психологически помолодеть.

В мастер-классе Марко Радо, Италия «Конституция и мери-

дианы: взаимосвязь и применение в кинезиологии» прозвучало, что во многих подходах, например, в психологии, гомеопатии, аюрведической медицине, традиционной китайской медицине и в кинезиологии важно понимать, с кем вы работаете. Поэтому со времен Гиппократов изучают различные конституции людей, поскольку было замечено, что людям одинаковых конституций свойственны одинаковые отношения, дисба-

лансы и дисфункции. Эту тенденцию называют диатез, она помогает терапевту определить врожденные слабости человека и выбрать правильные стратегии для коррекции причины и профилактики. Древние китайцы говорили: Гораздо важнее знать, что за человек заболел, чем знать, чем он болеет. Каждой конституции свойственны определенные нарушения в определенных меридианах и органах. На мастер-классе мы научились определять тип конституции, отклонения и варианты коррекции.

Далее Симеон Ф., директор испанской школы кинезиологии «Вида кинезиология», Испания «И-Цзин и черты лица: кинезиология поведения и взаимоотношений» рассказала о том, что И-Цзин или Книга перемен дает неоценимую помощь в соединении с внутренним голосом через символизм природы. На мастер-классе мы познакомились с этим интересным путем познания самого себя и хорошим терапевтическим инструментом достижения изменений через определение необходимых точек на лице и триграммы. В своей книге «И-цзин поведения», которую Франческа Симеон представила на мастер-классе, рассказала, что И-цзин является традиционным китайским оракулом. Эта книга полна поэтических посланий и прекрасных комментариев, которые являют нам свидетельства древнего знания. Любое важное решение, любая необходимая консультация по вопросам, которые могли повлиять на жизни людей — все сверялось по и-цзин, отражающему глубину мысли, мудрость и духовность китайского народа. Истинная сила и-цзин проявляется, когда кто-то обращается к нему ведомый беспокойным желанием совершенствоваться. Нельзя переоценить значение этой помощи в поисках контакта с внутренним голосом через его природную символику. Язык и-цзин передается в виде символов. Эти символы представляют собой простые линии: сплошные и прерывистые. Каждые три линии составляют триграмму. Число возможных комбинаций из трех линий сплошных и прерывистых — восемь. Книга Симеон Ф. является одним из инструментов нового направления, разработанного испанской школы «Вида кинезиология» восстановления врожденного потенциала.

В заключение хочется отметить высокий уровень проведения мероприятия, поблагодарить организаторов за уникальную возможность участвовать в данной конференции, поделиться опытом и обсудить, возникающие в процессе работы вопросы с коллегами из других регионов.

Зозуля Зинаида Викторовна,
кандидат психологических наук,
действительный член ППЛ,
действительный член Ассоциации
Профессиональных Кинезиологов,
преподаватель психологии, практикующий психолог-кинезиолог,
специалист по рассеиванию стресса,
Анапа

21 год НЛП в Краснодаре!

*Продолжение.
Начало на стр. 1*

ководителя модальности «Генеративная психотерапия», психотерапевта Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, научного руководителя Центра «Логос» Петра Федоровича Силенка. Петр был в числе первых тренеров, получивших НЛП-мастерство в начале девяностых годов из рук его создателей-основателей. И тогда же Петр Силенок стал одним из немногих, кому присвоили статус тренера НЛП. И вот Петр Федорович по сей день верен любимому делу, служит ему каждый день и разви-

вает науку и искусство нейролингвистического программирования, обогащая авторскими техниками, моделями и научными обоснованиями. Развиваемое им направление — «генеративное НЛП» - наиболее гуманистическое, конструктивное, позитивное и успешно обходящееся без всех новомодных и скандально известных техник «боевого НЛП», манипуляций и моделей «соблазнения». Ленинградская школа психологии, которая взрастила в семидесятые-восьмидесятые годы прошлого столетия молодого ученого Петра Силенка, обеспечила высокие нравственные и научные критерии всем своим лучшим выпускникам. И Петр Федорович, верный традициям ленинградской

школы психологии, создает и развивает генеративное НЛП, базируясь на трудах Павлова и Сеченова, используя наработки отечественных психолингвистов и нейрофизиологов. При этом его семинары и тренинги наполнены жизнью, искрометным юмором, творчеством и мощнейшей энергетикой. Найти специалиста психолога или психотерапевта, успешно работающего в Краснодаре и никогда не учившегося у Петра Силенка на сегодня задача не из легких.

Мы желаем Петру Федоровичу здоровья, счастья, финансового благополучия, новых научных и творческих свершений и открытий, субъектных клиентов и старательных учени-

ков. Мы ждем от него новых авторских семинаров, книг и статей, и мы искренне от всей души восхищаемся его юмором, мудростью и молодостью одновременно, проявлениями золотой жизнерадостной воли, и личной силой, о которых он пишет по праву, обладая ими и обучая этому других людей. Мы знаем, что в «Логос» и дальше будут приходить все новые и новые потоки начинающих НЛПеров, а Петр Силенок будет обучать их, вкладывая душу и силы. А мы каждый год будем поздравлять именинника с 22, 23, 24, ... , 30, ... , 35-летием НЛП в Краснодаре. Спасибо дорогой и любимый наш Петр Силенок за то, что Вы у нас есть, и за то, КАКОЙ Вы есть!

Правильное разъяснение детям вопросов половой жизни имеет большое профилактическое значение, предупреждая многие психоневрозы и нарушения развития личности. Такие разъяснения помогают преодолевать значительные трудности, связанные с периодом созревания, и предотвращают различные половые расстройства, в частности некоторые извращения. Задача объяснений состоит в том, чтобы дать детям определенную информацию по вопросам половой жизни, деторождения, не вызывая в то же время преждевременного возбуждения полового влечения. Соответствующие знания о половой жизни представляют собой мощное оружие, противостоящее предрассудкам и заблуждениям, вулгаризации вопросов пола, а стало быть, имеют важное значение в деле психогигиены и психопрофилактики.

Неразъяснение вопросов пола детям часто служит причиной возникновения в дальнейшем личных трагедий. Это случается оттого, что у детей не всегда хватает смелости поделиться своими сомнениями или огорчениями даже с самыми близкими из старших; будучи же не в состоянии самостоятельно разрешить некоторые сексуальные проблемы, дети глубоко их переживают. Эти так называемые сексуальные конфликты становятся причиной разнородных нервных расстройств. Иногда имеют место случаи совращения детей, связанные только с отсутствием у них элементарных знаний в этих вопросах. Кроме того, при отсутствии правильных объяснений дети черпают свои «познания» от случайных лиц, которые ведут «разъяснительную работу» таким образом, что ее последствия оборачиваются для детей тяжелыми психическими травмами. Нередко «разъяснения» такого рода содержат и просто ошибочную, неверную информацию, которая становится почвой для ложных, а подчас и прямо фантастических представлений о половой жизни. Закрепившись в психике, эти представления могут явиться причиной разнообразных сексуальных нарушений, в частности половых извращений, что в свою очередь может сказаться на всем дальнейшем жизненном пути человека.

Для того чтобы иметь возможность соответствующим образом разъяснить вопросы пола, следует усвоить некоторые общие принципы.

Нельзя ограничиться одной беседой с ребенком. Половое воспитание должно продолжаться несколько лет, как и воспитание вообще. Это вытекает из принципа выжидания, пока ребенок, познающий окружающий его мир, не начнет сам задавать вопросы. Не следует провоцировать эти вопросы с тем, чтобы не пробуждать раньше времени интерес к сексуальным проблемам. Однако если уж вопрос задан, то на него надо дать правдивый ответ, соответствующий уровню развития ребенка и по содержанию не выходящий за рамки заданного вопроса. Обычно, получив такой ответ, ребенок не возвращается к этой теме до тех пор, пока в процессе познания вещей и явлений у него не возникнет новый вопрос. Время между разными вопросами может быть различным и предсказывать его трудно, а повод для проведения разъяснительных бесед может возникнуть совершенно внезапно.

Поскольку исходным пунктом могут служить самые различные события в окружающем ребенка мире, то и характер разъяснительных бесед соответственно сильно варьирует. По наблюдениям многих исследователей, вопросы, касающиеся половой жизни, дети начинают задавать в возрасте около 3-4 лет. Известно также, что при идеальной постановке разъяснительной работы в вопросах пола дети должны получить необходимую информацию еще до наступления периода созревания, т. е. до 12-14 лет. Стало

Еще лет 15-20 назад спорили, следует ли объяснять детям вопросы пола. Большинство врачей, педагогов и психологов согласились с тем, что такие разъяснения необходимы, и теперь они в качестве неотъемлемой составной части включаются в программу полового воспитания и вообще воспитания молодежи.

быть, беседы с детьми о половой жизни, о деторождении должны терпеливо и в тактичной форме проводиться на протяжении приблизительно 8-11 лет. Лживые ответы удовлетворяют любопытство ребенка ненадолго и рано или поздно выявляют разоблачены. А результатом может быть, лишь потеря доверия к взрослым и пропасть, возникающая между детьми и лгущими родителями. Дурной пример не способствует развитию правдивости и у самих детей.

Задавая вопросы, дети стремятся познать окружающий мир и происходящие в нем явления, а не слушать сказки. Уклончивые ответы, вместо того чтобы удовлетворить любопытство ребенка, лишь возбуждают его фантазию. Ребенок начинает тогда сознавать, что существует какой-то иной, таинственный мир взрослых людей, который от него скрыт. С одной стороны, это приводит к ощущению одиночества, как бы изоляции ребенка от взрослых, а с другой - подталкивает его к познанию этого скрытого от него мира. Иными словами, последствия лживых ответов приводят к обратному - вместо того, чтобы отвлечь внимание ребенка от вопросов пола, разжигают в нем еще больший интерес к ним. Этот принцип вытекает из предыдущих. Ребенок должен получать ответ без проволочек, сразу же после того, как он задал вопрос.

Тема «постыдна», щекотлива и о ней можно говорить только доверительно и вполголоса. Индивидуальный характер бесед не исключает присутствия третьих лиц или других детей, при которых был задан вопрос. Речь идет лишь о том, что не следует специально организовывать групповые беседы, особенно с детьми младшего возраста. Только школьники в исключительных случаях могут участвовать в групповых обсуждениях вопросов половой жизни, да и то лишь при условии, что один из них в ходе урока задал учителю вопрос на эту тему. Отвечая, учитель должен тщательно взвесить каждое свое слово, ответ должен быть на уровне современных знаний и на соответствующем моральном уровне. В противном случае он может явиться источником психических травм.

Вопросы задают в возрасте 3-4 лет, они бывают адресованы родителям, которые составляют ближайшее окружение ребенка и пользуются его доверием. Позднее, в дошкольном и школьном возрасте, в разъяснениях вопросов пола принимают участие педагоги, врачи и другие лица, с которыми ребенку приходится сталкиваться и которым он задает интересующие его вопросы. Следует соблюдать принцип, согласно которому любой взрослый человек из окружения ребенка, к которому последний обращается с вопросом, должен дать ребенку соответствующую информацию. Отсюда вытекает необходимость повышения уровня знаний родителей и педагогов с тем, чтобы они как следует могли справиться с этой задачей.

В частности, роль родителей, врачей и воспитателей состоит в том, чтобы вызывать у детей доверие и поощрять их к постановке «щекотливых» вопросов. Это прежде всего относится к детям постарше, доверие которых к родителям нередко уже поколеблено, которые стыдятся разговаривать с ними на темы половой жизни. Если же взрослые не сумеют за-

воевать! доверие ребенка и он обратится за «разъяснениями» старшим товарищам, то это может стать источником многих психических травм. Не следует этого делать с многозначительной сменой интонации, с усмешкой или подмигиваниями, под которыми нередко скрывается замешательство или беспомощность. Дети наблюдательны и проявляют интерес как раз к этой, скрываемой от них взрослыми и вызывающей у взрослых затруднения, проблеме. Полезно почаще прибегать к сопоставлениям с миром животных или растений, который уже отчасти знаком ребенку и не вызывает у него (особенно растительный мир) усиленной работы воображения.

Отвечая детям, следует пользоваться выражениями, применяемыми в научной литературе, такими, как семя, семенники, влагалище, матка или мужской половой член. Все эти названия совершенно не являются для детей постыдными и не возбуждают их воображения; гораздо чаще это происходит со взрослыми, которые не умеют должным образом говорить на темы, связанные с половой жизнью. Поэтому существенным условием правильно поставленного разъяснения детям вопросов пола является выработка легкости и свободы в высказываниях на темы половой жизни, умение пользоваться понятными для ребенка словами и выражениями и отсутствие эмоциональной «взвинченности» при этом.

Следует в принцип возвести такое поведение при детях, словно им все понятно, ибо часто взрослым кажется, что ребенок еще «слишком мал» и «ничего не понимает». В связи с этим взрослые позволяют себе разнообразные шутки и намеки по части половой жизни. А у детей превосходная и цепкая память, и если они даже не понимают чего-то, то во всяком случае хорошо эти вещи запоминают и включают в мир своих личных переживаний и ощущений. На этой основе у ребенка могут формироваться ложные понятия и представления о половой жизни, нередко приводящие к извращенному развитию его собственного полового влечения. В других же случаях, когда ребенку многое уже разъяснено и он ориентируется в разговорах взрослых, ему преждевременно становятся известными излишние подробности, что может возбуждать воображение ребенка и даже послужить причиной возникновения половых расстройств. Если ребенок случайно оказался среди взрослых людей, обсуждающих половые вопросы, не следует его удалять или прерывать беседу; необходимо «приспособить» его к уровню развития ребенка и, пользуясь понятными для него выражениями, в течение какого-то времени естественно продолжать начатую беседу. Таким путем можно избежать подозрений со стороны ребенка, который угадывает «неестественность» и «щекотливость» половых проблем, и отвести его внимание от этих проблем. Если взрослый, к которому ребенок обратился с вопросом, чувствует, что он не в состоянии дать правильный и притом искренний ответ, он поступит лучше всего, направив ребенка к кому-нибудь другому, способному дать ребенку необходимую информацию. Этим человеком может быть врач, педагог или кто-либо другой из окружения ребенка.

А ребенку нужно честно признаться: «Не знаю, что тебе сказать по этому поводу, но ты можешь спросить об этом у Х., который все объяснит». И не следует с этим тянуть, напротив, необходимо как можно быстрее объяснить ребенку интересующие его проблемы. В исключительных случаях можно ему дать популярную книгу или брошюру на тему половой жизни. При этом, однако, следует учитывать, что он почерпнет там информацию, выходящую за рамки его вопроса, взрослым понимание собственной роли, ибо дети далеко не всегда задают вопросы в такой очередности и в той форме, которая предусмотрена учебными пособиями. Поэтому, даже выучив наизусть правильные ответы, нельзя дать гарантию, что беседа будет протекать нормально. Для того чтобы лучше проиллюстрировать возможности правильных ответов, соответствующих уровню умственного развития ребенка и в то же время по содержанию не выходящих за рамки заданного вопроса, приведем несколько наиболее распространенных детских вопросов и правильных ответов.

Один из первых вопросов, задаваемых детьми: «Откуда берутся дети?» В ответ можно рассказать, что в животе у женщины (мамы) есть маленькие яички, которые постепенно растут, а когда дорастут до размеров ребенка, «рождаются», т. е. из маминого живота выходят наружу. Здесь можно привести сравнение с вылуплением птенцов из яйца. Такой ответ соответствует правде, уровню умственного развития 3—5-летнего ребенка и не выходит за рамки заданного вопроса. Обычно на какое-то время он удовлетворяет любопытство детей.

Проходит время, и ребенок задает следующий вопрос: «А как рождаются дети?» Можно объяснить, что «родиться» или «приходить на свет» означает «появиться из маминого живота». Ребенок выбирается через дырочку, которая у мамы есть внизу живота. Беседуя с детьми постарше, можно употребить понятие «вагина» или «вагина». У любой мамы (женщины) есть три отверстия: одно - чтобы ходить по большому, другое - чтобы по-маленькому, а через третье рождаются дети.

Одним из следующих вопросов, считающихся «щекотливыми», может быть такой: «А откуда у мамы в животе берутся яички?» Можно объяснить, что у нее есть железки, которые называются яичниками. Они вырабатывают крохотные яички. Если такое яичко встретится с семенем (сперматозоидом) папы, то оно начинает расти, расти до тех пор, пока не вырастет в ребенка и не родится.

Очередной вопрос, который у взрослых вызывает может быть, наибольшие затруднения, формулируется приблизительно так: «Откуда в мамином животе берется папино семя?» Следует объяснить ребенку, что семя (сперматозоиды) у папы вырабатываются тоже железками (семенниками). Когда родители ночью спят вместе, эти сперматозоиды попадают в мамин живот через то же самое отверстие, из которого потом появляется ребенок. Сперматозоиды (живчики) сами по себе очень быстро двигаются и поэтому переходят от папы к маме.

Дети могут задавать множество такого рода вопросов. И все же в каждом отдельном случае следует построить ответ таким образом, чтобы удовлетворить пыливость ребенка и вместе с тем не нарушить приведенные выше принципы.

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

Психология анорексии

Психология личности больных анорексией

Продолжим рассказ о психологии анорексии. Большинство больных данным заболеванием в детстве нередко отличалось повышенным весом, что служило поводом к насмешкам со стороны сверстников. В подростковом возрасте, в период острого осознания самого себя и своих дефектов, повышенного интереса к своей внешности, у детей начинают появляться мысли о своей неполноценности. От этого у них часто снижалось настроение, периодически возникали мысли о необходимости исправить фигуру.

Постепенно возникает убежденность в наличии физического недостатка, носящего характер навязчивости и сверхценной идеи. Как следствие, у подростка возникают различного рода комплексы и мысли об избыточном весе, связанные с тем, что их полнота вызывает насмешки или недовольство окружающих. Свои неудачи в личной и общественной жизни подростки, находящиеся в зоне потенциального риска, связывают именно с этим недостатком.

Второй этап — период активной коррекции излишней полноты, который и является собственно аноректическим. Если заболевание переходит в хроническую стадию, возникает фобический страх перед нормальной едой, увеличением массы тела и достижением средних показателей, необходимых для сохранения здоровья. В основе развития нарушения лежит подростковый конфликт без осознания последнего и без реалистической установки в отношении собственного состояния.

Скрытые особенности личности больных нервной анорексией довольно типичны и могут быть разделены на 2 группы. В одних случаях преобладают истерические черты с эгоцентризмом, повышенной самооценкой, высоким уровнем притязаний. В других, более распространенных, характерны психастенические черты: тревожность, неуверенность в себе, склонность к сомнениям, стеснительность. Общими являются пунктуальность, аккуратность, упрямство, неспособность к самостоятельному принятию решений, психический инфантилизм, чрезмерная привязанность к матери.

По личностной структуре и внутреннему созреванию девушки с анорексией оказываются не готовыми к своей женственной зрелости. Они более болезненно, чем их сверстницы, переживают свое физическое созревание, прежде всего - менструации и рост молочных желез. За этим они видят свою природную подготовку к исполнению женской роли, но считают её чуждой и чрезмерной для себя.

Нередко это приводит к амбивалентности в отношении своего полового созревания у женщин (реже у мужчин), что проявляется в характерном для пубертатного периода стремлении вести аскетический образ жизни, причем молодые люди внутренне и внешне дистанцируются от половых ролей и от эндогенно возникающих потребностей.

В теории неврозов, у женщин, больных анорексией, чаще наблюдаются черты шизотимной личности. В большинстве случаев ещё до начала болезни отмечаются некоторые аутистические черты (греч. auto - сам) - крайняя форма психологического отчуждения, выражающаяся в уходе индивида от контактов с окружающей действительностью и погружении в мир собственных переживаний. В процессе развития болезни аутистические признаки всё более начинают преобладать.

Семейные отношения

Стиль межличностных взаимоотношений в семье является, по-видимому, одной из главных причин возникновения анорексии. Семейные отношения часто характеризуются атмосферой перфекционизма, тщеславия и ориентировки на социальный успех. Для таких семей характерен идеал



самопожертвования с соответствующими соревнованиями членов семьи друг с другом. (Wirsching, Stieriin, 1982).

Процесс межличностных отношений ограничен контролирующими и гиперопекающими импульсами. Теплые эмоциональные связи внутри семьи не сформированы, адекватные способы решения конфликтов не выработаны. Вследствие этого атмосфера в семье ощущается как постоянно напряженная, однако внешне демонстрируется картина согласия и гармонии.

Для семей с больными анорексией характерны такие поведенческие характеристики, избегание открытых конфликтов, фригидность и вовлеченность детей в родительские конфликты. Симптоматика анорексии понимается как борьба дочерей за власть с их родителями в рамках чрезмерно связанных отношений, причем собственное тело представляет для больной последнюю сферу, в которой она может защититься от требований родителей и удержать хоть сколько-то автономии (Minuchin 1977; Minuchin et al., 1983).

В такой семье каждый пытается навязать другому собственное определение отношений, другой же член семьи, в свою очередь, отвергает навязываемое ему отношение. В такой семье никто не готов открыто принять руководство и принимать решения от собственного имени. Открытые союзы между двумя членами семьи немыслимы. Перекрывающие поколения коалиции отрицаются на вербальном уровне, даже если их можно установить на невербальном. За фасадом супружеского согласия и гармонии находится глубокое обоюдное разочарование, которое, однако, никогда не признается открыто (Selvini-Palazzoli et al., 1977).

В целом в анорексических семьях заметно доминирует женский авторитет, будь это мать или бабушка. Отцы находятся по большей части вне эмоционального поля, так как скрыто или явно подавляются матерями. Это снижает их ценность, воспринимаемую семьей, на что они реагируют дальнейшим уходом, что дает матерям простор для дальнейшего развращения их доминирующих позиций.

В семье больные нередко являются единственными дочерьми в семье, но име-

ют сиблингов и сообщают врачу о своем чувстве неполноценности по сравнению с ними. (Jores, 1976). Можно наблюдать амбивалентный конфликт с матерью, к чьей близости больные стремятся, но одновременно и боятся свою мать (Zioko, 1985).

Часто анорексик производят впечатление внешне социально успешных, добросовестных и послушных людей. При этом они, как правило, обладают высоким интеллектом и являются блестящими учениками. Их интересы духовны, идеалы аскетичны, трудоспособность и активность в деятельности высоки. С одной стороны, пациенты направляют против себя самоуничтожающую агрессию, которой они наказывают себя за свои внутренние желания расстаться с матерью. Ими это воспринимается как «предательство».

С другой стороны, отказ от пищи является попыткой достижения любви со стороны матери. Если это не удастся, то отказ от еды является способом разозлить других членов семьи, в том числе и мать и таким способом установить над ними контроль.

Действительно, во многих семьях анорексиков пищевое поведение пациентов является главной темой для разговоров, которая в большинстве случаев вызывает негативные реакции. В некоторых случаях в процессе лечения больные пытаются перенести на клинический персонал подобную схему отношений.

В отказе от пищи чувствуется оральная протест. Он направлен в первую очередь на мать, которая не предоставляет своему ребенку нужную ему свободу. Соответственно противоречива и цель протеста: с одной стороны он служит мотивом для проявления любовной заботы, с другой — пища отвергается на основании стремления к автаркии (греч. autarkeia - самоудовлетворение. Обозначает состояние ощущения самодостаточности).

Именно последовательно проводимое стремление к автаркии приводит, как это ни парадоксально, к самоуничтожению организма. Не случайно нервную анорексию называют хронической формой самоубийства (Clauser, 1967).

Причиной для начала нарушения пищевого поведения нередко является первый неудачный эротический или сексуальный опыт, к которому больные не готовы и переживают его как фактор, угрожающий их самооценке. Навязчивое похудание часто интерпретируется как бегство от женственности, и в действительности отказ от пищи воспринимается как телесный успех, когда он оказывается препятствием развитию женских форм. Но нервная анорексия является не только борьбой против созревания женской сексуальности. Это также попытка защиты от взросления в целом, основывающаяся на чувстве страха и бессилия перед лицом нарастающих ожиданий со стороны мира взрослых.

Поведение в больнице

Попав в больницу, пациентки обычно предпринимают энергичные попытки привлечь к себе внимание врача и персонала своей детской беспомощностью и в то же время утонченностью и рассудительностью. Но все попытки со стороны персонала добиться действительного влияния на них, внедриться в их личность, установить некоторую психологическую общность вначале ими отвергаются. Они рассматривают лечение, особенно стационарное, как что-то совершенно ненужное, поскольку не считают себя больными.

Если поступление в стационар неизбежно, они стремятся сами определять ход лечения, добиваться определенных привилегий, прежде всего, стараются отдалить момент искусственного кормления с помощью желудочного зонда.

Так же трудно бывает найти общий язык с родителями анорексика, которым сложно согласиться с признанием их

сына или дочери больными. Для врача и медицинских сестер возникает опасность стать «козлами отпущения» для членов семьи пациента.

Медикаментозное лечение и психотерапия

При резком похудании больному требуется стационарное лечение, так как существует реальная угроза жизни от истощения и грубых обменно-эндокринных расстройств. Необходимо назначить дробное 6-7 разовое питание небольшими порциями под присмотром персонала, введением в рацион разнообразных блюд. Назначают витамины, небольшие дозы инсулина и препаратов, повышающих аппетит. При тяжелых истощениях показаны поливитамины, гормоны. При невротическом характере анорексии показаны транквилизаторы, малые дозы нейролептиков (греч. neuron - нерв, leptikos - способный взять).

Однако, поскольку анорексия вызвана психологическими проблемами в семье, наилучший эффект дает семейная терапия, цель которой - осознать и изменить сложившийся стиль отношений в семье.

Пассивная, холодная и часто недоверчивая позиция больных часто затрудняет первый контакт. Уже Фрейд считал недопустимым амбулаторное лечение, т. к. «эти близкие смерти больные имеют способность так овладеть аналитиком, что ему становится невозможно преодолеть фазу сопротивления». Из-за отсутствия осознания болезни у пациентов лечение проходит трудно. Нередко происходит «обмен ударами» с врачом, который пациент может легко выиграть достижением минимального веса (Ziolk, 1971).

В стационаре следует обращать больше внимания и усилий не на самого больного, а на трудности в его отношениях с другими больными, персоналом и другими врачами. Эти трудности усиливаются с течением времени, а именно по мере того, как все более выступающее противоборство противоположных импульсов производит впечатление капризности и злобности (Kutemeyer, 1956). В начале лечения по концепции поведенческой терапии находится фаза компенсаторного питания.

В лечение, где не удается изменить пищевое поведение с использованием психотерапевтических методов, следует использовать питание зондом. Больные изолируются, при процессе приема пищи обязательно присутствие терапевта. В то время как в начале лечения больной награждается за каждую прибавку веса на последующей стадии вознаграждение дается за удержание рекомендованного веса (Schaefer, Schwarz, 1974).

Вместе с поведенческими концепциями применяются телесно-ориентированные методы лечения, которые позволяют провести коррекцию искаженных представлений о внешности, оптимальном весе, режиме питания и физической активности.

Между прочим, в некоторых странах ведется настоящая борьба с этим явлением. Первенство здесь принадлежит Испании. Большой резонанс вызвало решение мэрии Мадрида запретить на допуск слишком худых моделей на подиум. Так, в 2006 году на Неделе высокой моды в Мадриде за неестественную худобу «дисквалифицировали» пятерых — впервые в мире. Столько же сняли и на показе 2007 года. Правительство Мадрида запретило выход на подиум моделей, которые носят размер меньше 38-го (наш 44-й).

Несколько лет назад был принят закон о запрете выхода на подиум моделей, которые показывают одежду меньшего размера. Индекс массы тела у испанских манекенщиц не должен быть ниже 18. К примеру, если рост девушки 1,75, она должна весить не менее 56 килограммов.

Колчина Мария

Москва



Ваш Новый год в ваших руках!

Как часто к Новогодним праздникам у нас возникает ощущение, что нужно подвести итоги, сделанного, выполненного, упущенного.

Хорошо когда и в правду год был успешным, вернее, мы в этом году сделали много для того, что бы почувствовать успех. У кого-то успешность в профессиональной жизни, у кого в личной, семейной, не важно, и тогда на Новый год, мы позволяем себе порадоваться, наградить себя, нам есть чем гордиться перед собой и близкими, тогда праздник и зимние каникулы в радости!

А если нет? Нет таких видимых побед, много незавершенного, и есть то, что мы не смогли сделать, а может, успели разрушить то, что было до этого, но создать нового не смогли? Тогда какое настроение нас ждет в праздничные дни? Результаты жизни за год плачевные, плюс накопившая усталость, разочарования, несбывшиеся ожидания, а может одиночество, нет ощущения радости, счастья.

У первых все в порядке, там ситуация успеха, ощущение успешности радости, полета, счастья, просто продлится и в Новогодние праздники.

Что делать вторым? Конечно, можно лечь в одиночестве на диванчик в темной комнате, обвиняя себя и весь мир в своих проблемах и так провести все праздники. Можно плакать каждому встречному о своих горестях или трудностях, или пытаться забыться или раствориться в компании знакомых, друзей, в надежде не так остро испытывать неудачность в прошедшем году. Одеть себе орден — главный неудачник года!

Я предлагаю другой вариант.

Взять себя любимого в руки, и провести с собой некоторую работу.

1. Есть такое правило - Нет поражений, есть обратная связь. Из каждого своего события за год, которое воспринялось вами как поражение, или не успешность,

возьмите только обратную связь, задав себе вопросы. Чему полезному научила меня эта ситуация. Что я узнал/узнала о себе? Для чего это произошло со мной?

Собрав информацию в ответах, вы поймете, что любая ситуация, даже та, которую вы восприняли негативно-обучающая для вас, развивающая вас. По определению любая ситуация нейтральна, то какие чувства и эмоции мы прикрепили к ней, определяет то, как мы будем после нее жить, либо зависнем в негативе, либо взяв опыт, пойдем налегке дальше по жизни.

2. У любого нашего поведения есть намерение и оно всегда позитивно. В любом нашем поступке или поступке других по отношению к нам, есть позитивное намерение. Умение его выявить, дает возможность изменить свое поведение, нейтрализовать конфликт. Способность осознать то позитивное намерение которое мы преследовали, дает возможность еще раз попробовать его получить без негативных или отрицательных поступков или паттернов поведения. Это как максимум, а как минимум простить себя любимых за все.

3. Спросите себя, за что бы вы могли быть виноваты перед собой, за что вы могли бы испытывать перед собой чувство стыда?

Для чего вам полезно винить или стыдить себя? Таким образом наказывать себя, удерживать себя в угнетенном состоянии. Чаще всего, за этим стоит некая часть убеждений, записанных с детства в нашем мышлении. Детское состояние виноватости за все, что только может случиться в мире семьи, близких. Дети очень легко усваивают родительские обвинения, и сами признают себя виновными во всем. Пересмотр этого детского не ресурсного состояния, позволит вам легко войти во взрослое состояния принятия себя со всеми своими поступками, поведением и простить себя за это.

4. Составить список своих дел, достижений, уроков по жизни, всего того, чего



вы достигли за год, чему вас научил этот год. Самое дорогое-это знания которые мы получили! Достаточно признать то, что у всех своя шкала успешности, размер шагов по лестнице достижения «своей успешности».

Окончание календарного года и Новогодние праздники, это всего лишь дата, поэтому не стоит проводить черту, после которой все уже бесполезно. Начнется январь и вы поймете, что жизнь продолжается, а новогодние каникулы, всего лишь передышка, отдых, возможность посмотреть назад, лучше разглядеть себя, как со стороны, но, ни в коем случае не ходить в прошлое, как говорят в НЛП, в прошлое, только за опытом или ресурсом, больше там делать нечего.

5. После этого, можно нарисовать ощущения себя за прошлый год, слив на лист бумаги и в краски, все остатки отрица-

тельных и негативных чувств, эмоций, ощущений.

6. Нарисовать свой будущий образ на следующий год, дать себе «волшебный пендель». Записать планы, цели, мечты.

7. На этом взрослом, позитивном состоянии решить, как вы встретите эти праздники, в тихой компании, в шумной людном месте, что в принципе будет уже не столь важно, важно, что вы воспринимаете себя после такой работы легким, свободным, уверенным человеком.

8. И самое главное позволить себе отдохнуть от всей души, и телом и разумом, продумайте разнообразный отдых, активный и пассивный, максимально разнообразив дни каникул.

Короче говоря, ваш Новый год - в ваших руках, и сам праздник, и весь будущий год!

Удачи вам в работе над собой!

Факторы риска, связанные с зависимостью от видеоигр у взрослых

Новости психологии

Новое исследование, проведенное Университетом Миссури, показывает, что возможность уйти от реальности, социальное взаимодействие и получение вознаграждений в видеоиграх способствуют проблемному использованию (от «очень случайного» до «интенсивного» использования) видеоигр взрослыми.

Понимание индивидуальных мотивов, способствующих нездоровому использованию видеоигр, могло бы помочь психологам определять людей, зависимых от видеоигр, и работать с ними.

«Самым большим фактором риска при патологическом использовании видеоигр является, по-видимому, возможность избежать при помощи игр от повседневной жизни», сказал Джо Хилгард, докторант Факультета психологических наук в Колледже искусств и наук при Университете Миссури. «Люди, которые играют в игры, чтобы убежать от реальности или чтобы быть другими людьми являются наиболее уязвимыми и могут попасть в своего рода порочный круг. Эти люди избегают проблем, играя в игры, что, в свою очередь, отодвигает их жизнь на второй план, потому что они слишком заняты, ведь они в игре».

Проблемное использование видеоигр — это больше, чем просто чрезмерное использование видеоигр. Это также включает в себя разнообразные типы нездорового поведения, такие как введение других людей в заблуждение в отношении того, сколько времени они проводят за играми, пренебрежение работой или другими своими обязанностями ради того, чтобы поиграть.

«Люди, которые играют в игры, чтобы общаться с другими игроками, имеют больше проблем», сказал Хилгард. «Игры могут налагать на игроков своего рода социальное обязательство, и они вынуждены выделять время, чтобы поиграть с другими игроками. Например, в играх типа World of Warcraft большинство игроков присоединяются к командам или гильдиям.

Если некоторые товарищи по команде хотят поиграть в течение четырех часов в субботу вечером, то другие игроки чувствуют себя обязанными поиграть с ними, иначе они могут быть изгнаны из команды. Такие игровые обязательства могут мешать выполнению людьми своих реальных обязательств».

Проблемное использование видеоигр не сильно отличается от других типов зависимого поведения, таких как злоупотребление алкоголем или наркотика-

ми, и этот тип зависимого поведения может усугубляться, если человек привык «справляться» со своими проблемами нездоровым образом, сказал Хилгард.

«Игроки, которые очень стремятся перейти на следующий уровень или собрать все призы в игре, по-видимому, используют видеоигры самым нездоровым образом», сказал

Хилгард. «Когда люди говорят об играх, вызывающих зависимость, они обычно имеют в виду игры типа Farmville или Diablo, которые в процессе игры дают игрокам вознаграждения, такие как более производительное оборудование или более сильный характер. Люди, которых эти вознаграждения особенно мотивируют, могут обнаружить, что им трудно прекратить играть».

Определение мотивов людей, по которым они играют в видеоигры, может объяснить исследователям, разработчикам игр и потребителям, почему определен-

ные игры привлекают конкретных людей.

«Исследователи подозревают, что массовые многопользовательские ролевые онлайн игры (MMORPG) являются тем типом игр, который вызывает наибольшую зависимость», сказал Хилгард. «Наше исследование дает некоторые доказательства, подтверждающие это подозрение. Игры дают геймерам возможность переходить на новые уровни, присоединяться к командам и играть с другими людьми. Кроме этого, игры дают им возможность погружаться в огромные фантастические миры и проводить в них много часов подряд, забыв при этом о своих проблемах. MMORPG-игры могут представлять для игроков тройную угрозу, способствуя патологическому использованию игры, потому что они представляют для игроков все три фактора риска».

«Как и в предыдущем исследовании, мы не обнаружили идеальной зависимости между полным временем, проводимым за видеоиграми, и зависимым от видеоигр поведением», сказал соавтор исследования Кристофер Энджелхардт, научный сотрудник Факультета психологии здоровья в Школе медицинских специальностей при Университете Миссури и Томпсоновском центре аутизма и неврологических нарушений при Университете Миссури. «Кроме этого, другие переменные, такие как доля свободного времени, проводимая за видеоиграми, кажется, показывает зависимость от игр лучше, чем полное время, проводимое за видеоиграми».

Источник: <http://www.psychol-ok.ru>



Светлана Донченко

Восторг любви на Рождество

*Зима рисует краской белой
Восторг любви на Рождество.
Душа робка, она несмело
В себя вбирает волшебство.*

*Озябшим пальчиком ребёнок
Выводит на снегу звезду
Стараясь изо всех силёнок
Поглубже сделать борозду.*

*Любовь лучится ярким светом
Из детских глаз в простор мирской.
Тем чувством искренним согреты
Церковный купол и покой.*

*Звон колокольный Божьим зовом
Летит у всех над головой.
То, что в начале было словом,
В ночь Рождества горит звездой.*

*И происходит чудо веры!
Малыш ладошку приоткрыл -
В ней звезду - шедевр свой белый
Незримо кто-то положил.*

Уставший снег

*В растерзанную бурей ночь
ворвался призрак тишины.
Холодный, тонкий звёздный луч
пронзил туманный свет луны.
Прилёг уставший снег вздремнуть
на крыши стареньких домов.
Не лёгким был далёкий путь.
Пусть спит. Приятных, сладких снов.*

В помощь всех святых...

*Уходила Осень с Ноябрьём под ручку,
Поклонившись встречным -
Декабрю с Зимой.
Те же шли неспешно, снеговую тучку,
Словно шар воздушный, пряча за спиной.
Шли, ступая мягко по коврам нетканым.
Вот, как триумфально их встречает год!
Зимушку - малютку сказочным приданым
Одарил богато осени уход:
Мягкими коврами, золотом и чудом,
Радостью, восторгом, красотой земной.
Здесь в краю кубанском дивные этюды
Сам ноябрь - художник, месяц пожилой
Бережно развесил по лесным дорожкам,
По тропинкам узким среди гор крутых.
Уходила осень, лишь сестрёнке-крошке
Прошептала тихо: « В помощь -
всех святых!»*

Сердца стук

*Сады Кубани снег припорошил,
Засыпал степь и выбелил поляны.
Он столько чувств в душе разворошил,
Ах, как они отрадны, как духмяны.
Морозец лёгкий уцепил слегка
За красный бок красавицу калину.
А тонкий след от сизого дыма
Такую в небе написал картину,
Что даже ветер перестал шалить,
Стал любоваться, сев верхом на крышу.
Отрадно мне в краю казачьем жить.
Я сердца стук моей Кубани слышу.*

Завтра зима...

*Что-то кричало мне море истошно,
Пенные волны швыряя на брег.
Брызги летели холодной порошей,
Мне же казалось, что падает снег.*

*Завтра зима полновластной хозяйкой
Гордо взойдёт на престол свой земной.
Кто его знает, а может быть чайкой
В море искать она станет покой.*

*Белою чайкой, прекрасной и стильной
Крылья свои распластав над волной,
Голосом моря истошным и сильным
Так же беседовать будет со мной....*

Зимы-царицы торжество

21 декабря в Краснодаре Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» совместно с комитетом по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» в рамках партийного проекта «Единство поколений» провели поэтический вечер «Зимы — царицы торжество», посвященный наступающему Новому году, Рождеству, красоте зимней Кубанской природы.

В творческом вечере приняли участие поэты, композиторы, вокалисты, члены молодежного совета при комитете по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», члены «Молодой гвардии», ветераны.

Председатель КРООВВМ «Единство поколений», председатель комитета по молодежной политике Политсовета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок Инна Казимировна по традиции открыла вечер фортепианной музыкой собственного сочинения, потом поздравила Краснодарскую поэтессу, автора 5 книг поэзии Светлану Донченко с вступлением в Союз писателей России. Светлана Донченко прочитала свои новые стихотворения о зиме. В этот вечер также прозвучали стихи поэта-ветерана Николая Максимова, молодых поэтов Людмилы Мурашовой и Олега Колмычка, поэтесс Натальи Гегер, Марины Кравцовой, Татьяны Шкодиной. Были исполнены авторами Татьяной и Евгением Шкодиными, Александрой Анчабадзе премьеры нескольких песен собственного сочинения. Сергей Евлаков и Оксана Таранец исполнили несколько новогодних песен под гитару, Инна Силенок исполнила премьеру трех своих новых романсов: «Жемчужина» на слова Людмилы Мурашовой, «Город спит» и «Музыка любви» на стихи Светланы Донченко, и песни «Снеговик» на слова Людмилы Сарычевой. Мария Матвеева исполнила два романа под фортепианный аккомпанемент. Инна Силенок пригласила гостей вечера к участию в третьем поэтическом конкурсе «Поэт и гражданин» и фестивале «Любви все возрасты покорны», участники с радостью откликнулись на приглашение, и редакция газеты «Золотая Лестница» уже получила тексты стихов на конкурсы.

Атмосфера творчества была приправлена запахом домашних пирогов и традиционное чаепитие на время прервало звуки музыки и стихов, которые снова



звучали при свечах, наполняя сердца участников теплом и вдохновением. И как всегда итогом вечера оказалось множество новых поэтических строчек, фортепианных произведений, а также ощущения счастья и творческого подъема у всех его участников.

НОВЫЙ ГОД И ХОЛОДЕЦ

или хвалебная ода российским гурманам

Детский праздник Новый год, наверное, для каждого связан с воспоминаниями о чуде. Закрываем глаза и вспоминаем... картинки, звуки, но главное — ЗАПАХ! Кто что вспомнил — не знаю, а у меня - густой смачный зов томящихся в кастрюльной темнице костей и ушей навсегда обвенчался с представлением о новогоднем чуде. Терпкий запах зеленой колкой красавицы, приправленный яркой нотой мандарина, исчезающее хрупкое кружево на морозном окне — все это конечно тоже всплывает в воображении, но потом... первым является холодец!

Предвижу несогласный глас защитников пушистых, хвостатых и рогатых, негоже, дескать, мешать волшебный, хрустальный праздник и мясо, но из песни слов не выкинешь. В канун этого праздника кажется, что практически из каждой кухонной щели зычно и томно манит

он — его величество мясной холодец. Не могу промолчать и о благоухающей свите. Пажи — огурчики с хреном, фрейлина — селедка в багряной шубе, царевич Оливье, претендующий на престол во многих сердцах и желудках, недаром именно он во всем мире называется «русским салатом».

Сердце сжимается от гордости и нежности при воспоминании о новогодней России. Наверное, ни в какой другой стране Новый год так не поет и не гремит, как в нашем грозно-бесшабашном Отечестве. С уверенностью можно сказать, не сыскать более сочной «ням-ням гармонии». Какую, например, мелодию можно сыграть из нот европейского салата с полезной травой, маслом и уксусом? Тут и на «чижики-пыжики» не наскрести. Бежала через мосточек,хватила кленовый листочек, а не салат. Где уж им хотя

бы приблизиться к нашему многоголосию холодных и горячих закусок да майонезных сюит и опер. И это только, как говорится, начало. Ну где ещё унылые домохозяйки превращаются во всезнающих горластых «фурий», зайдя разговор о наборе ушек, ног, костей, хрящиков... Да, опять сила воображения бросила меня в холодец. Уже оскомину набили, но все не утихают споры, что ядрёней петух или свинка, ноги или уши.

Слышала, в наступающем котируются шелковистая грива, копыта в подковах и статная осанка. С годом Лошади нас и пусть она принесет охапку искристых улыбок, воз теплых объятий, гору каменного здоровья под оглушительный топот копыт очевидного счастья!

Анна Акулова
Краснодар



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

15-18 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»

31 января - 2 февраля 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»

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

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.

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 квали-

фикации 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

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

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 № 6875