





# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

ПОД ЭТОЙ РУБРИКОЙ ГАЗЕТА НАЧИНАЕТ ПУБЛИКАЦИЮ РЯДА СТАТЕЙ, ГДЕ БУДУТ ОСВЕЩАТЬСЯ ВОПРОСЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКЕ.

## ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГИЮ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

В последнее десятилетие во всем мире, а в России за 3-4 года психология как наука переживает свое второе рождение. Появляется все больший выбор для любого человека использовать практически объективные психологические законы для достижения личного успеха в жизни.

Российские специалисты-психологи общепризнаны на мировом уровне. Особенно богата наша психологическая наука фундаментальными исследованиями в работах Леонтьева, Выготского, Рубинштейна и других. Расширяются международные связи и к нам приезжают виднейшие зарубежные коллеги. Одним из таких корифеев западной гуманистической психологии и психотерапии является профессор Антонио Миннегетти, основатель онтопсихологического движения в мире.

Недавно он побывал в Санкт-Петербурге, где прочитал ряд лекций по онтопсихологии.

Наш Антистрессовый Центр подготовил уникальную лечебно-оздоровительную и практическую программу в данном направлении и сегодня мне хочется немного рассказать об этом удивительном человеке и его школе.

**ОНТОПСИХОЛОГИЯ** — это практическая наука, которая изучает психологическую феноменологию как некую целостность, исследуя самые разнообразные аспекты человеческого бытия. Само слово «онтопсихология» имеет греческое происхождение и означает «онто — бытие, «психе» — душа, «логос» — учение.

В настоящее время онтопсихология получила широкое развитие и стремится получить мировое признание. Бурное развитие онтопсихологического движения во многом обязано психологической и психотерапевтической школе, основанной в 1970 г. в Риме Антонио Миннегетти. Эта школа сейчас является крупнейшим центром по подготовке специалистов-профессионалов.

Поворот к новому направлению в психологии, следует отметить, что оно возникло не на пустом месте, а вобрало в себя все лучшие достижения классической и современной психологии, экзистенциализма, гуманистической психологии, восточной философии и т.д. Это особенно ценно для нашей страны, так у многих русских людей бытует до сих пор весьма скептическое отношение к психологии как к науке, а уж психотерапия всегда связывается с гипнозом. На этом все познания и заканчиваются. Но, оказывается, все обстоит иначе: Запад и Восток в современном развитии обеспечивают себе прогресс во всех сферах, благодаря грамотному, практическому использованию психологических знаний в делопроизводстве, социальной культуре, бизнесе, рекламе рынка товаров, в управлении персоналом и т.д.

Однако онтопсихология имеет и собственную оригинальную методологию и отличается от других школ методы исследования: семантическое поле, имагогика, психотера, кинотерапия и др.

Успехи нового подхода в психологии определяются пре-

жде всего потому, что оно учит человека искусству жить и сотрудничать со своей жизнью, понимать язык своего бессознательного и быть истинно свободным и счастливым.

Эти особенности онтопсихологии, как науки, во многом были предопределены яркой личностью ее основателя А. Миннегетти. Это не только теоретик, методолог, прекрасный практик-психотерапевт, но и Учитель, художник, музыкант, поэт. Но, пожалуй, главным из его достоинств является талант радоваться жизни. Антонио Миннегетти можно считать Мастером своего бытия.

Профессор А. Миннегетти — творческий человек, обладающий не только исключительной силой воздействия, но и необыкновенной способностью к предвидению. Его выступления навсегда заряжают человеческим оптимизмом и жаждой жизни.

В последнее время интерес профессора А. Миннегетти обращен к России, за которой, как считает он, будущее, потому что по потенциалу Разума русский народ самый великий. Однако реализация этого потенциала возможна лишь, по мнению А. Миннегетти, при условии преодоления безинициативности и лени. Говоря о главной проблеме русских, он отметил: «Действительно ваш государственный режим способствует инфантильности. Как только у вас возникает какая-то проблема, вы считаете, что государство обязано ее вам разрешить. Поэтому любую форму помощи вы ожидаете только от государства. Но общественная организация никогда не сможет предложить оптимального выбора для каждого человека: если вы хотите стать самим собой, то вы должны рисковать и сами за это заплатить... То, что я сегодня наблюдаю в России, можно определить как губительный паралич». Прежде отказ от частной инициативы был связан со страхом действовать в одиночку. Сейчас, мне кажется, мы сами отвергаем эту частную инициативу, ссылаясь на массу, на государство, на бедность, на то, что ничего нет.

Я знаю и уверен, что по потенциалу Разума вы занимаете первое место в мире, вы — лучшие. Но вам необходимо освободиться от привычки умственной лениности.

Да, действительно, ресурсы и возможности человека истинно огромны и отчетливы потому многие из нас живут с целым «букетом болезней», но подозревая о своей скрытой Личной Силе. Наверное, мы можем согласиться с шекспировским Гамлетом, когда он воскликнул: «Господи, мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем можем быть». (В. Шекспир. «Гамлет, принц датский». Акт 4, сцена 5)

Так кем же мы можем быть на самом деле? Давайте подумаем вместе, если встретиться на занятии в группе онтопсихологического анализа. Возможно, для кого-то это будет началом познания своего места в жизни, а значит — и лучшим выбором на сегодняшний день.

Итак, — до встречи, друзья. Желаю удачи!

**А. ЛОКОТАШ,**  
врач-психотерапевт, заведующий городским  
Антистрессовым Центром «АЛТЕР ЭГО»

## ЗАЩИТА — САМИ РОДИТЕЛИ

Вам знакомы выражения: «от страха я ничего не соображаю», «она обезумела от боли», «в ярости он не владел собой» и т.д. Эти слова точное описание того, что происходит с человеком у него не работает механизм, который обрабатывает поступающую информацию, осмысливает ее и выдает решение о том, как человек должен себя вести. От природы у нас всех этот механизм работает идеально, но в результате различных жизненных стрессов, какими могут быть боль, болезнь, потеря сознания, анестезия, чувство страха, унижения, стыда, безысходности и т.д. работа этого механизма нарушается. Но прекращение этой работы — это прекращение аналитической работы, которую постоянно ведет человек, когда он раскладывает «по полочкам» поступающую информацию. Когда это происходит, возникает «информационный ком». Ситуация перестает быть материальной, который понимает, делает из него выводы и находит тот способ поведения, который может решить проблему. В этом случае весь этот непереверенный ком событий, со всеми неприятными ощущениями, которые человек испытывал во время тех, как бы записывается на пластинку и до поры до времени убирается в сторону. Как только человек попадает в похожую ситуацию, пластинка проигрывается и человек вновь испытывает отрицательные эмоции.

Ситуация может быть совершенно иной, но из-за этой пластинки она вновь становится травмирующей, неудачной. И она тоже оказывается непереверенной, она записывается на ту же пластинку, «кстати» в результате чего у человека становится все больше ситуаций, в которых он руководствуется невозможностью свободного выбора, а стереотипом по-

ведения, который записан у него в подсознании. Например, юноша решил познакомиться с понравившейся ему девушкой, но потерпел неудачу. Он долго переживал. В следующий раз, когда он решил познакомиться снова, то так и не смог перебороть себя, каждый раз он вспоминал свои переживания. Все это блокирует возможности человека, снижает его потенциал. Человек же, «не загрязненный» этими стереотипами, получает удовольствие от жизни, воспринимает проблемы как интересные задачи, которые сулят массу удовольствия, для него естественны отношения между людьми — это любовь, радость общения и сотрудничество.

Если взрослым для того, чтобы восстановить свое душевное равновесие, целесообразнее обратиться к услугам специалистов, то детей, в большинстве случаев, могут защитить от стресса сами родители. Как это делать, можно иллюстрировать на следующем примере.

Представьте себе ребенка, который потерял свою маму в городской толпе. Затем мама появилась, ребенок бросается к ней и начинает плакать. Если ему не будут мешать, он будет долго плакать. Вам покажется, что он плачет бесконечно долго, а мама смотрит на него с любовью и лаской, но не пытается прервать плач, но пытается отвлечь его. Вдруг в ребенке произойдут поразительные изменения. Он возвратится к открытым проявлениям радости, к огромному энтузиазму, живости, заинтересованности.

(Окончание на 4-й стр.)

ЕЖЕДНЕВНО ДЛЯ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ  
САМОГОРЦЫ, С 18.00 ДО 23.00 РАБОТАЕТ  
**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 2-28-74**  
ПО ОКАЗАНИЮ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛО-  
ГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

## “МИР ОБЩЕНИЯ”

Среди проблем, которые в последнее десятилетие интенсивно разрабатываются психологической наукой, одно из первых мест принадлежит психологии познания людьми друг друга.

Невозможно себе представить развитие человека, само существование его как личности, его связь с обществом вне общения с другими людьми. Общение, процессы взаимодействия с другими людьми, их взаимоотношения, те вопросы, с которыми сталкивается человек, вступающий в контакт с другими людьми, всегда привлекали к себе пристальное внимание психологов, социологов, философов.

Совершенствование форм общения требует от человека современных психологических знаний. Психологический подход к конкретному собеседнику, будь то взрослый человек, подросток или ребенок, строится на понимании общих закономерностей, лежащих в основе формирования личности и характера. Общение — один из важнейших факторов, определяющих характер отношений каждого человека к другим людям и фиксирующий то, что с ним происходит в окружающем мире.

Наша способность к выживанию, к установлению близких отношений с другими, наше представление о смысле жизни, верность собственным идеалам — все это во многом зависит от того, как мы ведем себя в общении с другими людьми. Это многогранный процесс, его можно рассматривать, например, как особый измерительный прибор, с помощью которого люди определяют ценность друг друга. Общались, мы обмениваемся информацией.

Каждый ребенок приходит в мир, не имея ни малейшего представления ни о себе, ни о том, как взаимодействовать с другими людьми, ни о том, что представляет из себя окружающий мир. Всею этому ребенок учится, общался с людьми, которые несут за него ответственность с первого дня его рождения. К пяти годам каждый ребенок овладевает огромным числом различных способов и типов общения. К этому возрасту ребенок имеет представление о том, чего следует ждать от других, что можно делать, а чего — нельзя. Пока какие-то особо важные события жизни не поставят под сомнение эти представления, мы фактически руководствуемся ими на протяжении всей жизни. Так мы общаемся. Мы смотрим друг на друга, отражаем информацию по внешнему виду, манерам поведения, звукам.

В этот момент мозг истолковывает все это на основе прошлого опыта, который получен в ходе общения с другими людьми, на основе почеркнутой информации из книг, и от того, на сколько мы способны воспринимать информацию. В зависимости от этого мы чувствуем себя спокойно или напряженно.

Отсутствие способов общения потенциально заключает опасность вынужденного одиночества человека. Неумение вести себя на людях — это своеобразный туман, оно интенсивно формирует у человека чувство ущербности, неполноценности, ослабляет его, создает «полосу отчуждения» между ним и окружающими и следовательно между его личным «я» и сетью социальных отношений. В целом же нарушение взаимоотношений с окружающими создает предпосылки для развития «психоневроза» болезни тяжелой и для долгого, и для окружающего.

Общезвестно, что на первом месте по частоте заболеваний находится сегодня сердечно-сосудистые болезни, если не источником, то пусковым механизмом являются напряженные моменты общения — разлады, ссоры, стычки между людьми. С этим же моментально связано подавляющее большинство неврозов — расстройств настроения, самочувствия и работоспособности человека без каких-либо органических причин. Есть также основание думать, что многие случаи алкоголизма и наркомании обусловлены неполноценностью межличностных контактов и изначально представляли собой попытку человека обрести среду общения и непринужденную раскованность в контактах.

Для предотвращения таких последствий при городском Антистрессовом Центре создается группа общения, где можно ознакомились с коммуникативными навыками. Проводятся тренинги, в результате которых идет коррекция личности. Пользуясь методами и средствами психологии общения, здесь специалисты стремятся оказать определенное влияние на человека: побудить его к усвоению тех или иных знаний и навыков, укрепить и развить те черты его личности, которые помогают противостоять болезни и жизненным трудностям.

**Р.САЛДЖИМОВА**  
психолог городского Антистрессового Центра





## «РОСИНКАС»:

## ДЛЯ НАС ВАШИ ЦЕННОСТИ — БЕСЦЕННЫ!



Достоинство представляет Российское объединение инкассации в нашем городе Саяногорский участок инкассации. 1 августа 1993 года его коллектив второй раз отметил свой официальный профессиональный праздник.

18 профессионально подготовленных его работников днем и ночью несут свою нелегкую службу. Именно они — гарант сохранности ценностей. Все они хорошо тренированы, прошли уроки рукопашного боя, стрельбы, вождения автомобиля. Обычное дело для них и учения по отражению нападения. Специально оборудованный транспорт, современные средства связи и вооружения, доверенные инкассаторам, способствуют выполнению возложенных на них задач качественно и своевременно.

Сфера деятельности саяногорских инкассаторов — все предоставляемые «Росинкас» виды услуг. Кстати сказать, такая из них, как сопровождение и перевозка ценностей, специальным распоряжением Совета Министров Республики Хакасия разрешена именно этой службе. И у саяногорских инкассаторов уже имеется опыт такой работы.

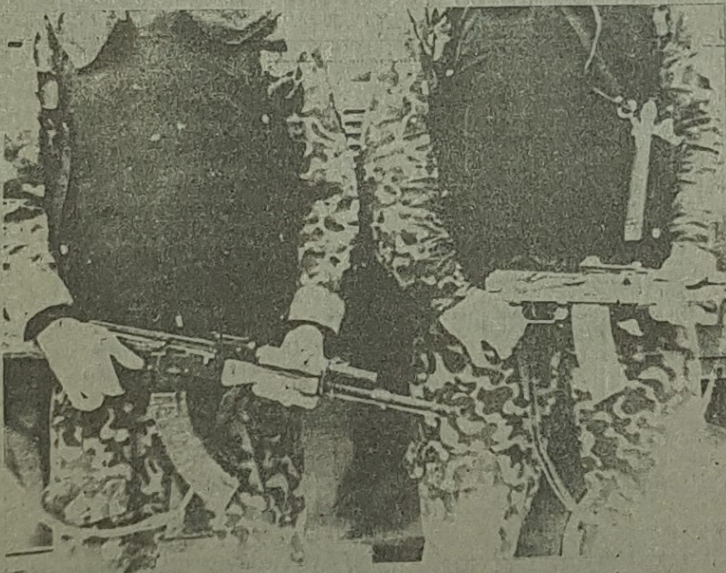
За любую форму оплаты по предварительной (сделанной за неделю) заявке клиента работники участка готовы оказать требуемую услугу, выполнить по профилю любое предложение клиента.

Сегодня перевозкой ценностей занимаются многие, но только в «Росинкас» 50-летний опыт работы и совершенное оборудование. И саяногорские инкассаторы гарантируют вашу безопасность своей надежностью!



Все инкассаторы и водители фирмы «Росинкас» имеют высокую степень профессиональной подготовки и прошли спецподготовку по владению огнестрельным оружием, приемами рукопашного боя и вождению автомобиля.

Инкассаторы вооружены новейшим стрелковым оружием, портативными радиостанциями, бронжилетами, а подвижные средства имеют пуленепробиваемую защиту.



**ЕСТЕСТВЕННОЕ** Желание наших заказчиков — сберечь целостность и сохранность. Поэтому, при заключении договоров, «Росинкас» не только берет на себя полную ответственность за сохранность ценностей и возмещение материального ущерба, но и производит страхование грузов.

Мы ждем вас по адресу: г. Саяногорск,  
ул. Металлургов, 3.  
с 9 до 12.30

**ПЕРЕВОЗКА** ценностей и обеспечение их сохранности является одной из важнейших проблем любого государства. Именно поэтому в 1939 году при Госбанке СССР был создан аппарат инкассации. Новые экономические отношения предъявили новые требования к службе инкассации. Вот почему с 1 апреля 1988 года Российское объединение инкассации стало самостоятельной хозяйственной фирмой, которая имеет более 1000 подразделений во всех городах России и объединяет 17 тысяч человек.

**БЛАГОДАРИ** этому на сегодняшний день «Росинкас» предлагает своим клиентам широкий спектр услуг на всей территории Российской Федерации:

**СБОР** и доставка ценностей  
**ДОСТАВКА** заработной платы  
**СОПРОВОЖДЕНИЕ** кассиров  
предприятий

**ПЕРЕВОЗКА** и сопровождение ценных грузов (ювелирные изделия, пушнина, картины, антиквариат, наркотические средства, автомашины, компьютерная и другая техника, товары народного потребления)

**ОХРАНА** объектов народного хозяйства

«РОСИНКАС» осуществляет перевозки в воздухе и на воде, железнодорожным и автомобильным транспортом — в зависимости от Ваших пожеланий

Наш адрес в г. Саяногорске: ул. Металлургов, 3.



Высокий профессионализм охранной службы.

**ВЫ ХОТИТЕ ОБРАДИТЬ СЕБЯ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ?  
ОБРАЩАЙТЕСЬ В РОСИНКАС!**



## ПРОДАЕМ

Недорого продаю автомобиль «Москвич-412», керамзит, миввату.

Обращаться в любое время по адресу: п. Майна, ул. Некрасова, 17, тел. в п. Майна 6-21, с 20 до 22 часов.

\*\*\*

Продается стельная телса (отелплась в начале января), цена 250 тыс. руб.

Обращаться по адресу: п. Богословка, ул. Центральная, 72.

\*\*\*

2-3 Продается гараж в районе гравзавода.

Обращаться по телефону 2-10-19 в любое время.

## МЕНЯЕМ

Меняем частный дом в п. Майна, недалеко от Центральной остановки по ул. Чехова, д. 48, (имеются все надворные постройки — баня, гараж, отличная веранда, теплица, усадьба 15 соток, большой сад), на 4-комнатную квартиру улучшенной планировки и гараж. Возможны различные варианты.

Обращаться по телефону 2-09-05 в любое время.

\*\*\*

Меняю капитальный гараж и участок под коттедж в Южном Ай-Дае на квартиру, либо продам участок.

Звонить посреднику 2-35-69, в любое время.

## ИЩУ РАБОТУ

Молодая девушка ищет работу. Имею высшее образование, специальность секретаря-референта. Работая с оргтехникой.

Телефон посредника 2-23-33 (в рабочее время), 2-28-18 (в нерабочее время).

## К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

ТОО «ОЛГЕР» магазин хозтоваров «Салпы» предлагает населению: *стенки, шкафы книжные, массивные шкафчики, столы обеденные — кулонные, без табуретов, с табуретами, столы тумбы, диваны 3-х видов, кресла, кровати детские, стулья мягкие.*

\*\*\*

Только в магазине промышленных товаров «Енисей» п. Майна вы можете приобрести товары повседневного спроса по ценам, ниже рыночных. Сегодня вам нужны:

*костюмы мужские 46-56 размеров; калоши на валенки 29-32 размеров; боты мужские 38-42 размеров; полу пальто женские из искусственного меха 44-48 размера.*

## ЗАЩИТА — САМИ РОДИТЕЛИ

(Окончание. Начало на 2-й стр.)

Глубокий процесс исцеления, внешним проявлением которого явились слезы, разбил комок отрицательной информации. Мозг ребенка теперь может спокойно воспринимать ее, анализировать, что произошло. Память об этом случае становится обычной, она может использоваться как материал для анализа, для другого опыта.

Ситуации, которые возникнут в будущем, уже не смогут проиграть эту негативную запись. В этой ситуации важно то, что мама не стала активно жалеть ребенка, не стала пытаться заставить его замолчать каким-либо другим способом — она не стала блокировать его эмоции, а дала ему возможность выплакаться. Многие дети пытаются вновь и вновь избавиться от накопившихся отрицательных эмоций, но

их заставляют давиться ими, заталкивать внутрь себя. Становясь взрослыми, они уже сами отключают механизм разрядки по мере того как общепринятые представления о том, что стыдно и что не стыдно, берут верх.

Восстановительные процедуры действительны для всех. Внешне они проявляются так: плач, дрожь, смех, разрядка в виде проявления злости, зевота, заинтересованный разговор без повторений. Если их не блокировать («не надо плакать», «успокойся» и т.д.), они возродят как ребенка, так и взрослого человека к активной жизни, приносящей радость.

Г. ЛЕЕВ,

психолог городского Антистрессового Центра.



## СООБЩАЕТ 01

С 26 по 28 ноября 1993 г. произошли пожары:

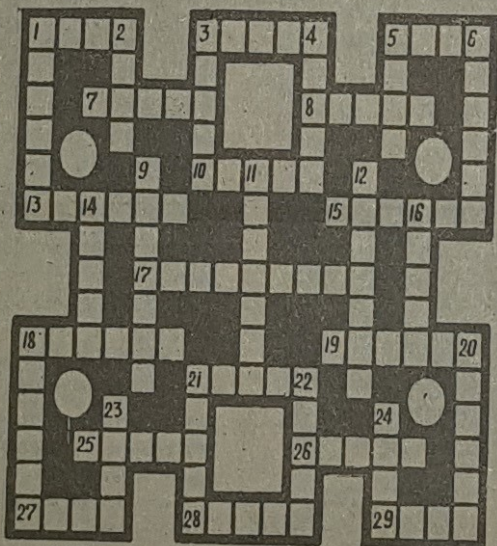
26.11.93 г. Подвал, 7 микрорайон, д. 22. Сгорел матрас, уничтожена ночлежка неустановленных лиц. Причина — использование открытого огня посторонними лицами.

Торговый павильон в районе 5-го магазина. Огнем поврежден павильон, сгорели товары, находившиеся в нем. Причина — поджог.

27.11.93 г. П. Майна, ул. Кирова, 6. Огнем повреждена верандка. Причина — нарушение правил пожарной безопасности при устройстве печи (разделка печи). Хозяин Кучеренко Владимир Федорович, 1933 года рождения, пенсионер.

28.11.93 г. Личный капитальный гараж. Огнем повреждены домашние вещи, пиломатериал. Причина и хозяин гаража устанавливаются.

10 микрорайон, дом 10, кв. 171. Загорание в квартире, повреждены личные вещи. На месте пожара обнаружен труп хозяина квартиры. Причина пожара устанавливается.



## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Короткий густой пушок на лицевой стороне некоторых тканей, кож. 3. Комнатная складная переносная перегородка. 5. Горючее полезное ископаемое. 7. Совокупность норм поведения. 8. Поэтесса, автор сборника «Сыну, которого нет». 10. Аквариумная рыбка. 13. Характер человека, темперамент. 15. Напряженная летняя работа в период косябы, уборки урожая. 17. Глубоководная камера, снабженная аппаратурой для наблюдения под водой. 18. Затопляемые водой низкие берега рек и островки, поросшие камышом, кустарником. 19. Буква греческого алфавита. 21. Болотная птица. 25. Свя-

щенное растение в Индии и Китае. 26. Залив в низовьях реки. 27. Жвачное парнокопытное животное. 28. Сорт сладких яблок. 29. Минимальная произносительная единица речи.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Специальная бумага для черчения. 2. Самое главное и существенное в чем-либо. 3. Гибкий рукав, труба для подводки жидкости, газа. 4. Доказательство непричастности к проступку. 5. Спортивное сооружение для вело- и мотоциклов. 6. Листовой древесный материал. 9. Возвышение для оратора. 11. Пластическая масса. 12. Знарок военного искусства. 14. Знак препинания. 16. Балет В.Власова. 18. Часть цветка. 20. Нечто, представляющее соответствие другому предмету, явлению. 21. Мелкие бусинки, используемые при вышивании. 22. Травянистое овощное растение. 23. Белое щелочное кристаллическое вещество. 24. Крупное хищное животное семейства кошачьих.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, НАПЕЧАТАННЫЙ В № 138

**По горизонтали:** 5... механизм. 6. «Прокурор». 8. Пиперит. 11. «Гамлет». 14. Проини. 15. Диккенс. 16. Тейлор. 17. Кристи. 21. Манекен. 22... фурун. 23. Леблан. 26. Стивенсон. 17. Чартерис. 28... Гастингс.

**По вертикали:** 1. Дерромен. 2. Нипин. 3. Донос. 4. Родионов. 7. Деликт. 9. Честертон. 10. Кристофер. 12. Сиволап. 13. Андреев. 18. Нарсежак. 19. Секрет. 20. Колмага. 24... штурм. 25. Шоссе.

## ДРУЗЬЯ



Слова звучат обильно. Все говорят умело. Но как бы говорильня Не подменила дело.



\* Точка зрения авторов публикаций обязательно отражает точку зрения редакции.  
\* Рукописи не возвращаются.

\* Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.  
\* Ответственность за содержание рекламных объявлений несет рекламодатель.

Наш адрес:  
662793 г. Саяногорск  
9 микрорайон, дом № 23  
Расчетный счет № 363402

Телефонов нет

Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам

Объем 1 печ. лист  
индекс 52319  
Тираж 7635

Отпечатана в УПП «Хакасия»  
Компьютерное обеспечение  
Е.Шаталовой, Л.Меркуловой,  
Е.Быковской, И.Шаталовой,  
И.Кривошоловой, Н.Федотовой.

Учредители — Администрация города Саяногорска, трудовой коллектив редакции

Редактор И.Н. СОКОЛОВ