Находясь внутри DiaLogos, мы можем почувствовать себя частью чего-то общего.
© Анастасия Проскурякова, выпускника первой группы обучения в России

Что такое DiaLogos?

Духовная личность – это не конструкт. Это не “что-то”. Это через “кого-то”, это “диа” – движение сквозь, через, от начала до конца в пространстве или во времени, это Диа-Логос (Смысл) - #DiaLogos. Несколько лет назад мы впервые употребили этот термин. Как и ЛогоЧат, ЛогоКласс и многое другое. Это часть нашего фирменного стиля СО СМЫСЛОМ, посредством которого нашу научную школу узнают повсюду. Для студентов нашего Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа – это методика логотерапевтических письменных практик, отчеты-саморефлексии после каждого блока обучения.

Живой DiaLogos в виде книг нашей научной школы – это потрясающая вещь, от которой трудно оторваться. Мы ожидаем, что история совместного путешествия со помощью нашего “Путеводителя охотников за смыслом” не только озадачат и встревожат вас, но также и позабавят, доставив пару приятных минут.

В основе лежат живые диалоги настоящих и будущих логотерапевтов РАЛЭ на уровне смыслов, посредством которых мы стремимся иначе посмотреть на привычные нам вещи, тем самым выявить скрытую от нас же истину и мудрость. Осознанно проживая со-бытие, мы ощущаем наши жизненные пути, мировоззрения, которые вдруг оказались в едином пространственно-временном континууме. А цитаты и выдержки из книг докторов Виктора Франкла, Элизабет Лукас, Эдит Егер и других представителей классической и современной логотерапии, помогают нам в этом.

У книг нестандартный формат. Мы специально не создаем никаких схем, их можно читать с любого места, поскольку особая компоновка текстов способна перенести вас в особое пространство – пространство ваших смыслов. Начиная проект много лет назад, мы обнаружили, что чем более нелогичен или образен текст книг целиком, чем он становится более сакральным и в большей степени проявляется эффект генеративности смыслов. Что позволяет бесконечно долго над ним работать любому человеку, раскрывая свои новые смыслы, текст становится постоянным источником новой информации, открывая пути толковая в самых разных направлениях.

Через книги каждый может стать собственным зеркалом, отражающим суть происходящего именно с вами. Что такое зеркало? Оно отражает реальность. Или почти .. реальность, но в перевернутом виде. Или в перевернутой временной перспективе. Ведь одновременно можно находиться в своем времени и вне его, тут и там, сейчас и тогда

Это напоминает игру в компьютерную стратегию, насыщенную размышлениями и планированием. Но место действия самое необычное – игра под названием «жизнь»! Все книги представлены в свободном доступе для наших читателей, публикации взяты с открытых источников РАЛЭ и напечатаны с согласия авторов.

Итак, отправляемся в путь, полагаясь на волю случая. В поисках смыслов по пути путешествия к себе!

Список соавторов:

© АП
© Анастасия Проскурякова, Москва, Россия, Практикующий логотерапевт РАЛЭ, Основатель проекта Логософия.
Выпускница первой группы Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа в России

© ДВ
© Дарья Винтер, Новосибирск, Россия, психолог-Консультант, психотерапевт, православный психолог
Студентка Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа

© ИТ
© Инесса Тавдгиридзе, Тбилиси, Грузия, Клинический психолог. Логотерапевт.
Выпускница первой группы Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа в России.

© ИР
© Ирина Ромашова, Москва, Россия, Практикующий логотерапевт,
Выпускница первой группы Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа в России.

© ЕМ
© Елена Waknin-Малкова, доцент, д.п.н., Санкт-Петербург, Россия, Выпускница первой группы Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа в России.

© ПЦ
© Павел Цимбаленко, Волжский, Россия, Выпускник Компакт-курса Логотерапия и ЭкзАнализ

© РБ
© Рина Бумарская, Москва, Россия, Психолог-консультант. Студентка Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа

© СА
© Сергей Авдеев. Москва, Россия, студент Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа

© ХН
© Хмелева Наталья Львовна, Москва, Россия, Практикующий дипломированный логотерапевт (SIL-МГППУ (2017), RALE, LogosTeam).

© IK

© Irina Konovalova, Кандидат психологических наук, Москва, Россия.

Главный методист и консультант дистанционного немецко-русского Проекта Логотерапия и ЭкзАнализ

© GP

© Galina Potschukaeva, Москва, Россия. Консультант Русской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа

© RE

© Prof. Dr. Ekaterina Resch, Berlin, Hamburg, Magdeburg, Deutschland.

Практикующий сертифицированный логотерапевт (Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse www.logotherapie.de, Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Hamburg). Председатель координационного совета Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа (http://logotherapie.ru/#./RALE).

© RALE

© LogosTeam Русской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа (http://logotherapie.ru/lehrer)

Вот и наступил последний день уходящего 2019 года!

Мы благодарим вас за то, что вы остаетесь с нами на протяжении многих лет и очень рады тем, кого встретили совсем недавно!
Мы хотим пожелать вам, чтобы ваши сердца всегда были полны любовью, счастьем и радостью!
Пусть в вашей душе навсегда поселится праздник!
Слушайте свой шелест утренних звёзд! Помните, что вы уникальны!
С наступающим новым 2020 годом!!!
© LogosTeam Русской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа

О любви

Новый год. Поздравления и пожелания... счастья и любви... слова, с одной стороны, набившие оскомину.
Счастье - это как? Любовь - это как?
Я сторонюсь этих тем, слишком они глубокие и экзистенциальные, а в устах профанов и "картонных людей" становящихся симулякрами.
Но вчерашний ночной разговор о боли и радости озвучил во мне тему "быть любимой".
Для меня "любить" и "быть любимой" - два разных пространства.
Любить - грохот фанфар, парадное шествие под улюлюканье толпы. Чувство любви опьяняет и возвышает. Бросает в бездну, испепеляет и взращивает крылья.... Чувство любви подобно наркотику. Социально и общественно приемлемому. Без чувства любви жизнь кажется серой и скучной. Люди эзотерического мировоззрения говорят о "закрытой сердечной чакре" и упорно ходят на семинары "открывать сердце". Медитируют, поют мантры, пускают потоки энергии....
И - о чудо! - появляется он или она, рядом с кем мир вокруг преображается и расцветает. Вот она - любовь!!! Наконец!!! Можно жить!!! Начинаются письма, сообщения, разговоры....

Любить, любить, любить....
Подобно Чеховским трём сёстрам - "В Москву, в Москву..."
А теперь стоп кадр!
А что там, на другой стороне?
Вы слышите того, кто Вас любит? Или говорит - что любит?
Сейчас услышать или прочитать эти слова можно одним нажатием кнопки - стоит только дать согласие на дружбу в ФБ какому-нибудь экзотическому мужчине. Признание в любви и миллион алых роз вам обеспечено....
И как оно вам, когда вас заваливают ежедневно и ежечасно признаниями в любви и разными картинками? Откликается? Ёкает сердце и душа уходит в пятки?
Я спросила однажды подобного поклонника - зачем он говорит о любви ко мне, не видя ни разу. Он ответил - чтобы почувствовать себя, что происходит в нем самом, когда он говорит эти слова. Услышать эхо в себе. Услышать себя. Почувствовать себя. Почувствовать, что ты вообще - жив и что существуешь. Меня при этом нет нигде. Я становлюсь неким экраном, отражателем.
Но бывает и совсем иначе.
Случаются и чудеса. И слова "Моё ты солнышко!" вызывают сладостное чувство радости и совершенно неподражаемую улыбку.
Уметь быть любимой...
Этому нас учит мать в первые дни и месяцы жизни. Мы приходим в этот мир беспомощные, беззащитные, орущие, мешающие и абсолютно бесполезные. Но у нас есть шанс стать безусловно любимыми. Шанс есть. У всех. У каждого. Научиться ощущать себя значимыми и принятыми просто от того, что ты есть. Не потому, что вымыл руки или сказал спасибо. Не потому, что получил пятёрку или сдал экзамен. Не потому, что заработал деньги или купил машину. Не потому, что принес в постель стакан воды или вымыл посуду... а просто потому, что ты есть.
И у нас у всех есть такой опыт. Бывает, что мы его позабыли. И поэтому предпочитаем сами побыстрее возбудить в себе чувство оглушающей любви, вместо того, чтобы прислушаться к шёпоту чувства быть любимым.

Этот шёпот невозможно перепутать ни с чем. Он проникает в самое нутро и начинает исцелять глубинные структуры, неподвластные никаким психотерапевтическим техникам. Этот шёпот наполняет вас жизнью. Капля за каплей. Молекула за молекулой. Атом за атомом. Этот шёпот можно услышать лишь забыв о себе, раскрыв сердце и замерев от восторга.

Мы лепим модель другого человека из того материала, который у нас в наличии. Один из кирпичей, другой из дерева, третий из соломы... модель будет разная. И эта модель рассказывает именно об её творце. Другой нужен только для того, чтобы ощутить себя. Проявить себя. Проявиться в этом мире. И в этом смысле мы и правда творцы своего мира. И нам необходимы эти другие.
© GP

О счастье

Я остерегаюсь писать о таких экзистенциальных понятиях как о любви и о счастье, как сама же себе противоречу и пишу о счастье. А о чем ещё писать в начале года? Ведь не о боли и страдании!
Это уже в моей логотерапевтической сути так заложено - я с пристрастием отношусь словам. Слово - проявленный Логос. Это не только набор букв и обыденный смысл. Что стоит за словом?
И так, я отправилась в поисках счастья...
Этимология слова «счастье»
Происходит от прасловянского слова, от которого в числе прочего произошло и церковно-славянское «причастный», «причастие», «хороший удел». По мнению этимолога Бернекера, счастье –первоначально означало «доля, совместное участие».
В немецком языке русскому слову «Счастье» соответствует слово «Glück“. И это слово обозначает три состояния:
1. Неожиданное счастье, более соответствующее русскому слову «удача» или английскому слову «luck“, возникающее, непример, во время выигрыша в лотерею или

2. Мгновенное состояние счастья: «Как я счастлива тебя видеть!», чувство, возникающее при получении заслуженной награды, после окончания проделанной работы, приложенного усилия. Этому состоянию соответствует английское слово «happyness“
3. Продолжительное состояние счастья, которому соответствует английское слово "plisere".
Поэтому читая переводные книги не всегда можно с точностью сказать, какое конкретно состояние имеет в виду автор.
Философы, писатели, поэты, каждый на свой лад, исследовали понятие «счастье». И многие сходились к тому, что счастье в этой жизни недостижимо. «На свете счастья нет, а есть покой и воля», - утверждал великий Александр Сергеевич Пушкин в своём стихотворении «Пора, мой друг, пора....».
Основоположник логотерапии Виктор Франкль очень подробно исследует это понятие с точки зрения смысла. Вот что мы читаем в словаре логотерапии:
«1. Понятие «счастье» („Glück“) имеет минимум три значения
a) Счастлив тот, чья жизнь удалась и может быть оценена как хорошая, особенно потому, что нельзя сказать – в ней не хватает чего-то существенного.
b) Счастлив тот, с кем случается нечто, что оценивается положительно и что не является само собой разумеющимся
c) Счастлив тот, кто себя хорошо (Wohl) чувствует. (следует заметить, что немецкое слово «Wohl“ описывает гармоничное физическое, психическое, ментальное состояние, состояние умиротворения ....)
Поскольку без счастливых случайностей (значение a)) и без хорошего самочувствия (значение c)) невозможно считать жизнь удавшейся, все три понятия связаны между собой.
2. Оценка жизни как «хорошая» или «удавшаяся», являются необходимым условием счастливой жизни. Сюда входят кроме прочего здоровье, получение удовольствие и избегание боли, чувственные, эмоциональные, эстетические, игровые, когнитивные способности, способность к социальной жизни, способность находиться в отношениях, способность к созданию концепции хорошей жизни, а также способность к автономии и аутентичности».
Возможно ли обрести счастье? Виктор Франкль считает, что счастье это не только некое застывшее состояние, оно имеет и определённое направление. Счастье «направлено» в сторону исполнения

собственного предназначения. И поэтому счастье достижимо и «продуктивно». Виктор Франкль понимает это так: «Человек в своём счастье может «исполнить» самого себя.».
И хотя счастье и имеет «продуктивный» характер, его невозможно запланировать, скорее его можно рассматривать как некий «побочный эффект»! Счастье никогда не должно и не может быть целью, а лишь результатом. И этот побочный эффект достигается благодаря способности челвоека к самотрансценденции, будь то в работе или любви. Цитируя Киеркегарда, «Дверь к счастью открывается от себя». Тот, кто пытается тянуть эту дверь «на себя», лишь плотнее закрывает её. Поэтому тот, кто охотится за счатьсем, стремится к счастью, сам себе становится на пути. Поэтому любое стремление к счастью – бессмысленно. Так что же – имеет ли смысл желать в предновогоднем поздравлении счастья»? Если счастье – только в выполнении своего предназначения как человека, то как отыскать в суете буден это самое предназначение. Виктор Франкль говорит о том, что в каждом челвоеке заложено стремление к осуществлению смысла жизни, поскольку жизнь как таковая всегда имеет смысл, и у человека есть свободная воля для осуществления этого смысла. Но рассуждать о конкретном смысле жизни – занятие бессмысленное. Смысл можно только ощутить, осознать и пережить, как некое особенное состояние. И это состояние реально пережить в каждый момент обыденной жизни. Интересное замечание сделал уникальный современный филосов Александр Суворов (Alexander Suvorov):
„Смысл жизни в том, чтобы каждым поступком сдавать экзамен на человечность. Поступил человечно – сдал экзамен, человек именно в данным момент. Поступил бесчеловечно – именно в данный момент не человек, тролль какой-нибудь, провалил экзамен. И так всю жизнь.... Смысл жизни в том, чтобы становиться (быть) человеком в каждой новой проблемной ситуации. Не сохранять, а создавать каждый раз заново....»
Так как же определить, что мы в данный момент жизни реализуем смысл момента, созвучного со смыслом жизни и, значит, соноправленного с вектором счастья? Для этого есть уникальное человеческое состояние – радость. «Новый объяснительный словарь русского языка» так определяет слово «радоваться» - «испытывать приятное чувство, какое бывает, когда то, что субъект оценивает или ощущает как хорошее для себя, имеет место». Радость – это не исключительно человеческое состояние. Радоваться могут и высшие животные. Собака радостно виляет хвостом при виде хозяина, обезъяны радуются, получая любимый корм... Но человеческая радость потенциально имеет и особенную компоненту, свойственную

только человека – радость может быть интенционна (направленна), подобно счастью. Человек может осознанно стараться войти в состояние радости, развивая в себе способность видеть светлые стороны в тяжёлые периоды жизни, уметь сказать жизни Да!

Мне вспомнился один случай из нашей практики. В нашей Ассоциации разработаны особые метафорические карты проявления смысла. Однажды мы работали с пациенткой, страдающей психозом. После работы с картами, пациентка пришла в себя, её взгляд прояснился, из глаз полелись слёзы. «Я очень боюсь сойти с ума» - сказала она. «Если Вы сойдёте с ума, то где Вы окажитесь? Можно сойти с поезда и оказаться на перроне, можно сойти с табуретки и оказаться на полу. А если Вы сойдёте с ума – гда окажитесь Вы»? – спросила я. На это пациентка ответила: «Я окажусь в радости.» «А будучи в своём уме Вы не можете быть в радости?» «Нет, я тогда должна радоваться так, как от меня ожидают моя мама и мой муж».

К счастью, чтобы «оказаться в радости» не нужно сходить с ума. Для этого есть и другие методы. Именно этому обучает логотерапия – умение осознать свою самоценность, независящую от мнения и оценки окружающих, умению обнаружить в обыденной жизни островки света (реализация ценностей восприятия), попивая на кухне душистый чай с вареньем в прияной компании или остановившись на мгновение, чтобы удивиться причудливой сосульке...

И именно эта способность человека, которую Виктор Франкль самотрансценденцией, помогает справиться со сложными жизненными ситуациями. Как недавно мне написала подруга, долгое время ухаживающая за больной мамой. «Да, иногда слабеешь настолько, что ничего не хочется и просто сил нет. Я до сих пор – и надолго это – плачу каждый день, виня себя в том, в чём я вовсе не виновата. Но из полного отчаяния, из однообразия непреодолимого шагнула в другую реальность, где чувствую, что ещё кому-то нужна. И мне многого захотелось – для начала, просто выйти на улицу. Сегодня шла по проспекту Мира от Алексеевской до ВДНХ. Много нового увидела – совсем другая Москва, незнакомая. И не сразу, но ноги легче пошли. Так и в остальном...»

Поэтому, дорогие наши друзья, хочу пожелать вам радости как компасу на пути к счастью. Искать возможность увидеть в обыденности и беспросветности будней искорки Вашего смысла, созвучного с основной мелодией Вашей жизни.

Ведь самое главное - не то, что происходит наружи. Главное - то, что внутри. Только это внутренее ощущение согреет нас в холодный день, подарит ощущение радости в жизни и наполнит спокойствием. Все начинается в голове. И, чаще всего, там и заканчивается. Потому что 90% наших беспокойств связаны с тем, что никогда в жизни не произойдет. Никогда. Стоит время от времени напоминать себе об этом.

И на к Новому году мы хотим подарить Вам вместе с московской поэтессой Людмилой Федотовой это стихотворение:

Ищу лазейки из мрака, -
В радость!
Чтоб – полной лейкой, -
Она случалась! –

Как душ заветный , -
В цветка горшочке.
Травинкой, веткой, -
Расту, - по строчке!

Я в ожиданье
Явленья Чуда! –
Из Мирозданья,
Как ни откуда....

Чтоб не злодейкой
Судьба казалась... –
Чтоб мрак – рассеять,
А тьма . – распалась!

И было ясно,
Сетло, крылато! –
Душе и сердцу, -
Полёта надо!

Им надо счастья,
Любви и света...
По сопричастности . –
Случится это, -

Ты лишь настройся
На излученье
Сердечной чакры
Любви Творенья! –

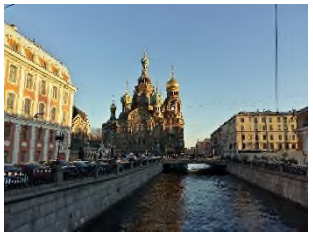
Так подсказалось...
Вниму совету....

- Бьёт Свет в лазейки! –
Не счастье ль это?!
© GP

Свобода выбора

На протяжении жизни я часто встречаю людей, которые любят запугивать, оперируя словами: у тебя не получится, ну что ты можешь, оценивай свои возможности реально.
Я с раннего детства с большим интересом наблюдала всегда со стороны "игру эга" таких людей.
Позже, став логотерапевтом, я осознанно поняла и сформулировала свое отношение к услышанному.

Есть такое понятие в классической психологии как Моральное насилие. Пугать человека - отличный способ "продавить" свое решение и "продавать", навязывая свои услуги.
Иногда даже доходит до Газлайтинга. Это обозначение намеренного "сведения с ума" другого человека, к примеру, выставлять его сумасшедшим в глазах окружающих, если он не соглашается.
Логотерапевт, в такой ситуации, призовет к выбору собственного отношения к происходящей ситуации, реализуя право свободы выбора каждого человека.
И, далее, убрав эмоциональную окраску, можно легко увидеть "игру" и мотивацию нападающего. И, сделав выбор, неуверенность уходит на задний план, так как концентрация уже уходит на реализацию выбранной возможности, где человек взвешенно сделает выбор "за" или "против" навязываемой услуги.
Счастлив тот, кто может в ситуации выбора увидеть осмысленное "За".
А лично я, не стала бы никогда пользоваться услугами человека, практикующего такой подход к клиентам.
Ведь мир большой и есть нескончаемое пространство возможностей решения запросов по бизнесу, работе, личных отношений.
Поверьте в себя. И пусть эта вера не зависит от мнения окружающих. В этом один из секретов внутренней гармонии.
© RE



Дорогие мои друзья! Далекие и близкие!

Вот и настал 2020 год, магические цифры которого говорят о возможностях, которые открываются – возможностях проявления нашей индивидуальности, проявления ее во всех смыслах, на которые мы способны!
Желаю всем нам оставить в прошлом все мнимые и навязанные извне мечты, которые перестали вдохновлять, и ценности, которые больше не отзываются внутри!
Отпустите их с миром!
Они не делают нас лучше!!!
Отпустите все и всех, за что держитесь железной хваткой и почувствуйте, что единственное, что у вас есть всегда – это ВЫ!!! Ведь остальное принадлежит не вам!!!

Расстаньтесь с иллюзорными образами себя и других людей, станьте честнее и искреннее хотя бы с собой и вы почувствуете, как станет легче идти!!!
Откажитесь от желания изменить кого-то, кроме себя!!!
Не ожидайте «добрых» слов в свой адрес, никому ничего не доказывайте, просто живите и творите, исходя из внутренней потребности БЫТЬ!!!
Дорогие мои, близкие и не очень!
С кем лично знакома и кого знаю лишь виртуально!
Желаю вам в наступающем году найти то и тех, что и кто сделает вас смелее, добрее и искреннее!!!
В первую очередь - найти себя и начать дарить окружающим все то, что озарено вашей любовью, что по-настоящему зажигает вас.
Помните, в жизни имеет значение только то, что делает вас счастливыми и радостными!
Пусть рядом с вами будут те, кого вы любите и кто любит вас, и пусть это будет взаимно!!!
Пусть рядом будут те, кто в вас верит, терпит и принимает, кто дает шансы на ошибки!!!
Пусть их будет всего два или три, а может – один, но стоящий сотни!!!
И, конечно, любите сами!
Любовь - это то, ради чего стоит жить во всех смыслах!
© ЕМ

Полярники говорят о зеркалах

Доброго дня, друзья! Вселенная упорно подсовывает мне философские размышления по поводу зеркал, игнорировать дальше бесполезно, осталось только в лоб услышать вопрос “А что для тебя зеркало?”
Суть зеркала в наибольшей мере выражается в его функции - отражении. Для меня удивительным стало внутреннее согласие с Лениным и Энгельсом (продолжаю играть с убеждениями и отыскивать что-то созвучное там, где, как мне казалось, вся моя сущность против). Ленин пишет об отражении, как о философской категории, следующее: “Теория отражения предметов мыслью изложена у Энгельса с предельной ясностью: вне нас существует вещи. Наши восприятия и представления - образы их”. Как точно, тонко и гениально просто здесь передан смысл отражения - вне нас существуют вещи!

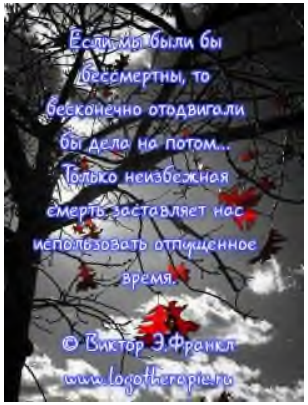
Человек, словно живое зеркало, захватывает и отражает “фотоны” мира через органы восприятия, будь то глаза, уши или струны души. Есть прекрасный фильм, иллюстрирующий важность (значимость, ценность - как вам будет угодно) человеческой способности быть “зеркалом”, “Последняя любовь на Земле” с Юэном Макгрегором. В общих чертах, человечество схватило вирус, постепенно отключающий все органы чувств - обоняние, слух, зрение, осязание, всё. Как узнать, есть ли мир вокруг, если ты его не видишь, не слышишь, не чувствуешь? А как узнать, есть ли ты, если ты не видишь, не слышишь, не чувствуешь? Человек, как зеркало, отражает мир и доказывает тем самым его реальность, но и ему самому нужно такое “зеркало”, чтобы хоть мельком, но ловить свое отражение - по той же причине. Все вы слышали, что глаза - зеркало души, но есть ещё английская поговорка “глаза друга - мое зеркало”. Один близкий человек после смерти своей мамы сказал “мне очень не хватает моего отражения в ее глазах”. И дело тут не в незавершённой сепарации, зависимости и Бог ещё знает каких формах условно или реально патогенных отношений, а в том, что зеркало не отражает само себя, а лишь порождает бесконечный коридор, словно портал в иные измерения.

В зеркале отражается копия реальности, нам остаётся видеть то, что мы видим или можем увидеть. В домашнем зеркале у тусклой лампы я вижу лохматое чудище с опухшими глазами. Зеркала в правильных магазинах отражают ладную стройняшку со всеми изгибами, в неправильных на меня смотрит колобок на ножках. Нет, не так, на ножищах-колоннах. На фото то улыбка, то надменность, то нечаянная радость, то глупость. Это всё я? В глазах мамы я - вершина всего самого прекрасного, что вообще могло появиться на свет, а в чьих-то глазах не найти даже отблеска, даже тени узнавания. В каком зеркале я - это я? Или я во всех зеркалах, но не знаю, кто это - “я”?

Граф Дракула, лишенный души и отражения, скажет, что зеркало - суть тщеславия. А я лишь хочу разглядеть и узнать того, кого вижу реже всех. И очень надеюсь быть чистым зеркалом для тех, кто ищет свое отражение в моих глазах.

С прошедшими праздниками и до новых встреч!

© АП



Ценность жизни

Если мы были бы бессмертны, то бесконечно отодвигали бы дела на потом... Только неизбежная смерть заставляет нас использовать отпущенное время.
© Виктор Э.Франкл

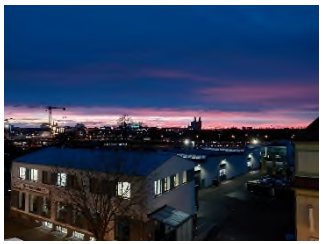
Понимание неизбежности смерти придает ценность жизни. Такова позиция логотерапии.
Когда ресурсы неограниченны, то они воспринимаются бесплатными и о них бережном использовании никто не задумывается.
Логотерапия же призывает не к пассивному участию в жизни, бесконечному ожиданию чуда или угождению мнению и "ограничениям" других людей, которыми движут их собственный страх и бессилие.
А наоборот, к активному проживанию именно своей жизни.
Такая жизненная позиция позволяет выжить человеку в самых невероятных жизненных условиях, бороться и выигрывать в кажется безнадежных, с первого взгляда, ситуациях. А на деле оказывающихся небольшим затруднениями.
Ведь только тот, кто рискнет зайти за рамки своих пределов, обретет возможность узнать, на что он способен.
Свобода выбора человека заключается в одном простом, но непостяжимым многими факте - нет необходимости бороться за достижение цели, все нам нужно - это решимость иметь.
© RE

Сострадание есть наивысшая форма человеческого существования. © Ф.М. Достоевский

Будьте любимы и сами любите! Если хотите, так уж искренне! И от сердца, а не от головы! Разбивайте свои аквариумы и вперед. А кто сам аквариум - осознайте это и залейте хотя бы живую воду. Не бойтесь кризисов! Кризис - лучший способ очистить конюшни и осушить болото.
Удачного и радостного вам проживание кризисов!
© GP

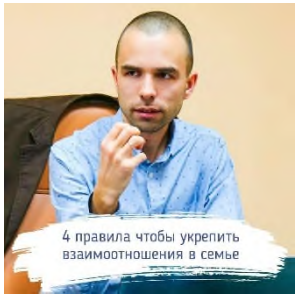
Я хочу сегодня написать несколько слов об изоляции и одиночестве

Слишком много людей уходят сами по себе. Не должны. А уходят. Изменились люди и общество. Сейчас в любом месте мира, города могут напасть, унизить, облить грязью... Если у человека уже внутри боль и переживание горя в одиночку, то любой "наезд" будет воспринят очень тяжело.
Мы забываем о человечности, забываем об изолированных одиноких людях, о тех героях, кто каждый день один на один смотрят в глаза своей боли и держатся не смотря ни на что, иной раз, даже не находя для себя ответ на вопрос: "Ради чего?"! Именно на таких - страдающих людей, нападают "преследователи"...Просто, чтобы потешиться, чтобы ощутить свою значимость, власть.
И чем дольше человек находится в одиночестве со своим горем и мыслями, тем все сложнее и сложнее ему будет справляться, не обращать внимания, отвлекаться, не брать в голову. Нужно стараться находить "своих", или хотя бы одного своего человека. Быть в обществе. Наличие гаджетов лишь создает видимость общения, на самом деле это лишь означает Escape, то есть выход из реальности. Вас нет здесь и сейчас. В этом беда. Жизнь - она здесь и сейчас.
Поддерживаю целиком утверждения Ника Вуйчича, о том, что "отрываться от людей - плохо.
Если вам не с кем поговорить, то негативные мысли становятся навязчивыми. Даже те мелочи, на которые обычно никто не обращает внимания, превращаются в глобальные проблемы. И преследователям это нравится. Они налетают и рвут в клочья все, что не закреплено, не привязано и не имеет прочной опоры". (Цитата из книги "Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие".)
Получить психологическую помощь одиноким страдающим людям можно у нас в "Сибирское общество православных психологов" (Новосибирск). Бережно относимся к своим подопечным. Разделяем личность и горе, которое человек переживает, личность и проблему, будь то даже навязчивые мысли, что для вас никак не является психопаталогией. Научим, что можно сделать с этой проблемой, разберем досконально.
Одиночество как проблему можно и нужно превратить в одиночество как дар Божий, и возможность обрести опору и защиту. Разберем, что доброго и какую силу может таить в себе одиночество.
© ДВ



Если ты упал, то постарайся поднять что-то с пола, пока ты лежишь. Шотландская поговорка

Только что натолкнулась на воспоминание FB с этой поговоркой. Именно так! Выход и возможности есть всегда!
В одной из книг Виктор Франкл привел интересные рассуждения о том, что существуют поле степеней свободы для каждого человека.
Мы делаем выбор постоянно, на протяжении всей нашей жизни. От своих поступков до выбора отношения к той или иной ситуации.
И, говоря словами В.Франкла, каждую секунду человек выбирает лучшее из возможного для него Сегодня.
А самое главное в том, что можно начинать "чудить", разрушая стереотипы, делая свой новый выбор, с любого места жизни, никогда не поздно!
Рой Джонс, боксер-профессионал, серебряный призер Олимпийских игр, абсолютный чемпион мира, сказал:
«Нельзя вернуться в прошлое и изменить свой старт, но можно стартовать сейчас и изменить свой финиш».
И как пошутила одна моя коллега-логотерапевт,
перефразируя Ф.Ницше: Всё, что нас не убивает, становится кейсом!
Радости и легкости во всем!
© RE



Благодарность – это дверь к сердцу любого человека

Четыре правила, чтобы укрепить взаимоотношения в семье. Дерево славится плодами, человек - делами. Сегодня я хотел поделиться с вами правилами, которым я стараюсь придерживаться в своей семье.
🔷Не ложиться спать с конфликтом, разрешать все сложности в этот же день. Иногда это очень сложно, но возможно, если принять это как принцип совместной жизни. Психика человека устроена таким образом, что ночью он переваривает события прошлого дня. Если уснуть с обидой и злостью, то с сознательного уровня, все эти негативные эмоции просочатся в подсознание. И оттуда, бессознательно, будут руководить

нашей жизнью и создавать негативные эмоции и ощущения, по отношению к близкому человеку. Разрешайте все конфликты в этот же день, или как можно скорее.

🔷Слушать и давать обратную связь - не копить недовольство, прояснять недоразумения. Искру проще потушить чем пожар. В отношениях мелочей не бывает. Любая мелочь, в отношениях, это большая вещь. Накопившись, в какой-то стрессовый момент (из которых состоит жизнь современного человека), всё это вырвется наружу и уже всерьёз навредит нашим отношениям. Поэтому принцип очень прост: не копите обиды, не прячьте ничего за пазуху.

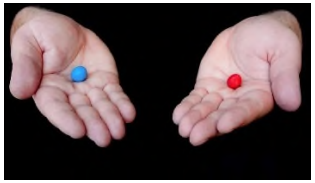
🔷Если в чём-то совершили ошибку и причинили другому боль, не стесняйтесь просить прощения, признавая тем самым ценность взаимоотношений с другим человеком. Очень простая вещь. Ошибся, извинись. Как говорил Сальвадор Дали: «Не бойтесь совершенства – оно вам не грозит!». Ошибаются все и всегда. В чём проблема признавать свои ошибки? Это же просто объективная реальность. Очень сложно жить рядом с идеальным человеком. Просто невыносимо. Пытка наяву. Встречали таких людей в зеркале?

🔷Учиться ценить, замечать и благодарить близких за каждую мелочь, не считать, что партнёр просто должен (хотя чувство ответственности должно быть у обоих супругов). Очень распространённая ошибка – не замечать усилия мужа, или жены. Дух эксплуатации рушит все отношения напрочь, а благодарность освежает, наполняет и вселяет новый вкус в человеческие отношения. Благодарных людей любят все и везде. Благодарность – это дверь к сердцу любого человека.

© ПЦ

Истинные смыслы открываются не сразу, лишь озарения происходят мгновенно.

© RE



«Вы знаете, мне после начала работы с вами стало еще тяжелее», -

меня словно кипятком ошпарили слова одного из моих первых клиентов, когда я только начинал консультировать. Как так!? ведь человек пришел ко мне, чтобы ему стало легче, а я ему дополнительной тяжести подкинул!? Что я не так делаю?! А потом разобрался.
Идя к психологу приготовьтесь, что может стать еще тяжелее. По одной простой причине - вы начнете замечать то, на что раньше не обращали внимания.
Вы можете осознать, как на самом деле сами к себе относитесь. Как, например, пробегаете мимо себя. Как себя и свои интересы задвигаете в дальний угол. Либо, можете обнаружить, например, что слишком сильно себя опекаете, оберегаете себя от нагрузок, стресса, ошибок, поэтому живете в закрытом мирке без свежего воздуха желаемых перемен (то есть, причина может быть в вас, а не в трудном детстве, никудышных родителях, сложном муже). И все это вам может не понравиться.
Ещё можете начать понимать, как на самом деле к вам относятся окружающие. Например, вот это с их стороны не справедливый призыв к чувству долга, а манипуляция. А вот это не слабость и беспомощность, а паразитизм. А вот там просто не уважение вас. А вы-то думали, что это вы не правы, что с вами что-то не так.
И в обратную сторону - можно обнаружить где вы манипулируете, паразитируете при помощи своей якобы слабости, а где вам просто не хватает уважения к другим. А вы-то думали, что это они вокруг плохие, и только вы среди них «в белом» («справедливо» ожидая, что и психолог это подтвердит).
И это тоже может не понравиться.
И дальше может случиться, как в притче о сороконожке. Когда муравей ее спросил: «А как ты ходишь? Как так ловко управляешься со всеми своими многочисленными ногами?», сороконожка впервые об этом задумалась и не смогла сдвинуться с места.
Когда начинаешь разбирать годами наработанные автоматизмы, возможен эффект, когда по-старому уже точно не хочу, а по-новому ещё не только не умею (легко и быстро), но и даже не понимаю какой из

вариантов нового выбрать. А плюс еще и разочарование в других или в себе наваливается, а у кого-то и в себе и в других.
Всё это и может сделать вашу ситуацию ещё тяжелее.
© СА

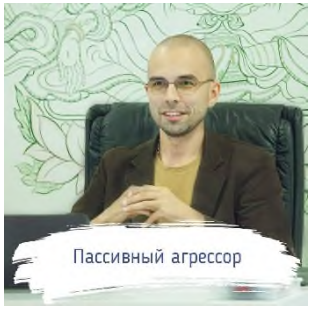
Счастье в мелочах

20 января. В 5:15 просыпаюсь от звука будильника. Встаю, подхожу к окну - темнота. Ни в одном окне нет света. Только лишь светят лампы от фонарей над входами в подъезды. И так будет часов до 8-9... Спящий город... Сегодня за окном -35. Готовлю лыжный костюм. Беру рюкзак, куда складываю - юбку, туфли, платочек, материалы к Воскресной школе... Выхожу на улицу - и через пять минут ресницы покрываются инеем, сложно моргать. Нижняя часть лица замотана вдвое шарфом. При том, что еще как девять лет назад на руки получила справку от моего врача - запрещено выходить на улицу при температуре ниже -26, и находится более 20 минут. Много чего нельзя, и много чего не могу... Иду наперекор всем запретам. Парадокс, но ради того, чтобы жить. Все плохо?.. А я счастлива! И больше всего на свете люблю именно такие морозные, но душевно теплые дни, и такие сборы и подготовки... Приятно ехать в замерзшем автобусе и знать, что уже скоро попаду в теплый родной храм. Он внутри будет освящен горящими свечами и лампадами. Там ждут. Там родные священники. Там мои родные неслышащие... Мой мир. Именно в морозные дни больше доброты и радости внутри человека. И более трепетны встречи.
Счастье в мелочах!
© ДВ

О страхе и глупости. Притча о выборе

Падал снег, большими густыми хлопьями закрывая все пространство, кружа в своем причудливом танце. И одна маленькая снежинка, заметив страх соседки, весело сказала:

- Какое невероятное ощущение полета! Скоро мы встретимся с землей, и превратимся все вместе в сверкающее зимнее покрывало. А позже, когда придет весна, мы станем ручейками и устремимся через полноводные реки к морю. Мы будем жить вечно!
- Нет, - ответила другая снежинка. Мы просто падаем и нас растопчут в грязь. И мы навсегда исчезнем.
И они полетели дальше, каждая навстречу своей судьбе, которую выбрали сами.
Виктор Франкл сказал, что можно все отобрать у человека, кроме права выбора собственного отношения к жизненным обстоятельствам.
Я теперь для себя всегда задаю вопрос: Выбор - это как? На основании чего мы делаем свой выбор?
Часто нас гонит страх, боязнь. Боязнь совершить поступок или попробовать даже спросить другого человека о его планах и желаниях, договориться с другим. Ведь по-настоящему люди не так часто желают действительно осознанно зла.
И, делая выбор из таких позиций, в этих случаях мы, конечно, проигрываем.
И позже мы осознаем, что этот страх, боязнь, заставил совершить глупость, за которую дорого придется платить. К примеру, закрывая себе пути для будущей работы или профессионального развития.
Повторяя известные слова, я теперь уверена, что так и есть. Побеждает в этой жизни лишь тот, кто победил сам себя. Кто победил свой свою лень и свою неуверенность.
Кто, преодолев свой страх. И смог "вопреки" сделать правильный выбор. Значимость которого можно увидеть только в будущем.
© РБ



Пассивный агрессор

✔ Это люди, которые прячут свой гнев, но испытывая его внутри, используют другие методы его выражения. Они не говорят вам прямо НЕТ, они будут мучать вас своей недосказанностью и молчанием. Сам догадайся какую боль ты мне причинил! Вспомни каждое своё слово и страдай, будучи отвергнутым и наказанным эмоциональной дистанцией. Что же делать, если ваш близкий пассивный агрессор?

🔷Не позволяйте вызвать в себе чувство вины и не ведитесь на их жалость. Их стандартное: "Делай как хочешь, а я просто буду страдать", - это банальная манипуляция. Агрессоры всегда агрессоры. Пассивные, активные, неважно. Они хотят подчинить вас своей власти, а разница лишь в методах.

🔷Всегда уточняйте в чем суть проблемы. Не позволяйте фразам: "Ты всегда, ты никогда и т.д.", - ввести вас в заблуждение. Они будут вменять вам, что вы чудовище, причиняющее им боль, но не раскрывая при этом причины их "великих страданий".

🔷Не пытайтесь их перемолчать. Это бесполезно. Они могут молчать, добиваясь от вас своего, годами. Делайте шаги к элементарному взрослому разговору, а если к нему нет предпосылок, то говорите своими делами, а не словами. Не пытайтесь "закрыть" вопрос быстро. Факт того, что с вами соглашаются, вовсе не означает, что с вами согласны, а потом вы "получите своё" сполна.

🔷И последнее: выбирайте методы. Пассивная агрессия - это программа. Как любая программа, она срабатывает бессознательно. Далеко не все люди, реагирующие на проблему так, злоумышленники. Они не отдают себе в этом отчета. Поэтому ищите методы вывести их на разговор, и далеко не всегда крики и стычки, в этом помощники. Если человек схлопнулся, то сделайте паузу и попробуйте ещё раз. Дайте ему время переварить ситуацию.

✔ Если же по истечении множества попыток, человек не идёт на диалог и мучает вас своим молчанием, задумайтесь, готовы ли вы с этим быть. Без искреннего диалога совместная жизнь невозможна. Договор честности - это минимальное условие, чтобы быть вместе.

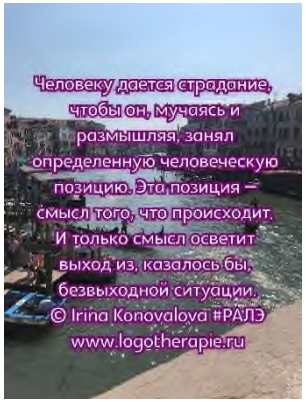
© ПЦ

Кто она?

Я сижу за столиком в уютном мюнхенском кафе «Ричард». За окном идёт снег. По оживлённой пешеходной зоне спешат прохожие, озадаченные и весёлые, обвешанные покупками и детьми... Обычный будний зимний день в Мюнхене.

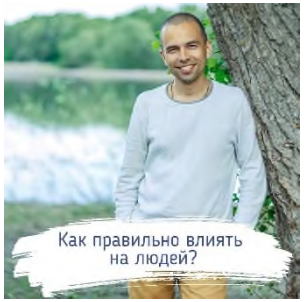
Я перевожу взгляд на посетителей кафе. Пожилые дамы с белоснежной укладкой в безупречных кремовых блузках с камеями, оживлённые мамочки, щебечущие друг с другом и, между делом, сующие в ротик

своим чадам кусочки фруктового суфле, деловые молодые люди в костюмах и при галстуках, заскочившие между деловыми переговорами и заседаниями взбодрится чашечкой экспрессо.
Моё внимание привлекла элегантная молодая женщина, сидящая недалеко от меня у окна. Она с откровенным удовольствием наслаждалась своим капучино с шоколадным тортом. Её открытый и заинтересованный взгляд был обращён в зал. От молодой женщины исходил поток лучезарной энергии, уверенности в себе и спокойной радости.
Неожиданно зазвонил мобильник. Женщина отодвинула чашечку кофе и ответила на звонок. В то же мгновение миловидное лицо сосредоточилось, исчез романтизм и мечтательность. Не теряя привлекательности, женщина собранно беседовала, чётко отдавал распоряжения, внимательно выслушивала собеседника. И хотя тон разговора был сдержан и деловит, ощущение доброжелательности и уважения к собеседнику не исчезло.
Закончив разговор, деловая леди элегантно повела плечами, встряхнула головой, несколько раз провела руками по волосам, будто бы стряхивая с себя только что состоявшийся разговор. Её лицо опять приобрело игривое и уютное выражение. Мягким движением руки моя соседка подозвала официантку, которая тотчас появилась рядом. Излучая достоинство и уважение, деловая леди расплатилась. Судя по засиявшему личику молоденькой официантки, она получила щедрые чаевые.
За окном нескончаемым потоком спешили прохожие. Но подобной моей прекрасной соседке я не видела. Не замечая завистливых взглядов вокруг, она медленно встала, накинула пиджак и прошла медленно мимо меня, окутывая облаком дорогого парфюма. Часть посетителей кафе еще долго смотрели вслед удаляющейся прямой фигуре, растворяющейся в толпе. Что же отличает успешную европейскую женщину от безликой массы окружающих её людей? Я Вам открою небольшой секрет. Я с ней знакома.
© GP



О смысле страдания

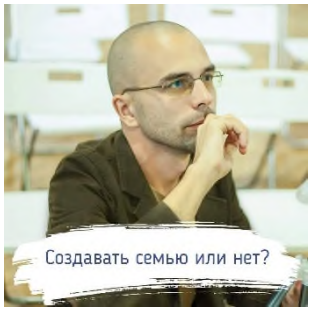
Страдание возникает при ситуации, которую нельзя избежать, вовремя устранить или изменить. Означает ли «трагическая триада: страдание - вина - смерть», что человек является жертвой, брошенной в пучину жизни?
Человеку дается страдание, чтобы он, мучаясь и размышляя, занял определенную человеческую позицию. Эта позиция – смысл того, что происходит. И только смысл осветит выход из, казалось бы, безвыходной ситуации.
© IK



Как правильно влиять на людей?

Потребность повлиять на окружающих — важная составляющая часть нашей жизни. Мы хотим помочь другим людям что-то понять и как-то измениться. Естественно, что на работе и в семье нужно выстраивать отношения на разных принципах; здесь важна степень близости с человеком. Мы должны применять разум, который проявляется в гибкой, динамической дистанции с окружающими. Невозможно общаться с людьми по шаблону, но общие принципы общения понять очень важно.
Итак, влиять на других мы можем четырьмя способами: страхом, выгодой, чувством долга (вызванным уважением и доверием к нам) и любовью.
Любви у нас нет, потому что власть любви, это власть бескорыстия. Кто рискнет сказать, что он полностью бескорыстен? А страхом и выгодой мы не сможем поддерживать долгосрочные, удовлетворяющие нас взаимоотношения даже на работе, не говоря уже о семье. Остается чувство долга, и его нужно вызывать, а не требовать.
Как же вызвать уважение и доверие людей к нам? Для этого нужно:

1) Давать правильный пример. Это самое главное. Нет ничего ценнее и важнее этого в нашем влиянии на других. Очень сложная вещь, но если мы её поймем, жизнь не зря прожили.
2) Проявить заботу о человеке так, чтобы он почувствовал, что он нам не безразличен. Человек должен почувствовать, что мы за него. Или вместе с ним. Установить эмоциональный контакт, через заботу о человеке.
3) Объяснить человеку так, чтобы он понял, что правильно, а что нет, как разумному существу, а не как тупому, которого мы поучаем. Назови человека свиней, будет хрюкать. Очень важно обращаться к разумному началу человека. Как обратимся, то и получим. Той стороной он к нам и повернется.
4) Вдохновить человека пойти и сделать то, что нужно. Дать ему веру в себя и в то, что он может достичь поставленной цели. Уполномочить человека, а по простому - вдохновить.
То есть сначала человек должен увидеть, затем — почувствовать, и только потом он что-то услышит и сможет это сделать. Таков метод влияния через чувство долга. Когда нас уважают и нам доверяют. Это сложно, но по настоящему и долгосрочно.
© ПЦ



Семья и дети - это счастье

Создавать семью или нет?
Индийский мудрец Чанакья Пандит говорит: «Если ты думаешь, жениться или не жениться — женись».
Если у человека (мужчины/женщины) внутри есть мысли о семье, то он должен создать ее. И это принесёт ему благо, потому что только в семье мы развиваемся полноценным образом, как люди. Ничто, как семья, не учит нас ответственности и любви.
Тот, кто счастлив без семьи, просто о ней не думает, а если думает, нужно её создавать.
Я не рекомендую «бросаться» в это, я советую получать образование о семейной жизни, общаться с более опытными людьми, но не нужно слишком долго медлить. Надо понимать: «Мне нужно сделать этот шаг, если я думаю об этом".
Конечно мужчине важно подготовить какую-то базу, утвердиться в работе, чтобы в идеале было жильё и достаток, а женщине — получить образование в женских умениях (готовить, быть хозяйкой и т.д.). Это

просто здравый смысл, но создание семьи должно быть как минимум в наших планах. И не ждите слишком долго. Идеальной ситуации не будет никогда.
Речь не о том, чтобы броситься в ЗАГС с первой/первым встречным (ничем хорошим это не закончится), а о том, что внутри человек должен принять решение, создать ему семью или нет. Семью нужно планировать, а не создавать стихийно, или просто наивно ждать.
К сожалению, сейчас часто мы не видим примеров здоровой культуры, социальной среды, где мать и отец с детства научили бы нас правильной модели поведения в семье, своим примером. Мы нередко психически изуродованные, искалеченные жизнью люди. Но благо, что у взрослого человека есть разум и сейчас есть огромные возможности получать образование в сфере семейных отношений. Много психологов, тренеров, лекторов, которые обучают этому: есть тренинги, семинары, лекции, консультации. И важно искать общество людей, где проявлены эти семейные ценности, и перенимать у них их хороший пример.
Семья - это счастье, потому что только в семье человек учится любить, заботиться и отдавать. Кому-то нужно чуть больше готовиться, кому-то — чуть меньше, но семью создать, если я думаю об этом, нужно.
© ПЦ

Техника принятия себя и собственной ценности

Случай из практики: клиентка на Консультации, обсуждая задание на проработку нерациональных мыслей, сказала: «это будет сложно, надо вымуштровать себя». Зацепившись за эту фразу, я спросила: как она относится к своим ошибкам, неудачам? «Очень злюсь на себя, ругаю» - последовал ответ. Вся работа над собой, как оказалось, у клиентки идёт через призму преодоления, насилия и борьбы с собой. Словно сам себе начальник, надзиратель и враг. Надо ли говорить, как это нерационально? Можно годами работать над собой, совершенствоваться, но все вокруг так и будет окрашено в негативные тона- если ты не в ладу с самим собой. Себе нужно быть главным другом и поддержкой. Ни с одним человеком не проживёшь дольше, чем с самим собой. И именно над этими отношениями стоит работать в первую очередь.
Менять мысли!
Убирать из обращений к себе обвинения, оценку, осуждение и т.д.
Привносить осознанность и поддержку.

И взращивать собственную ценность. Как это делать? Просто делать!!!
Начните отслеживать свои мысли и меняйте их на позитивные и полные принятия и поддержки. И продолжайте, пока это не станет для вас нормой:)
© ИТ

Когда человек сталкивается с жестокостью судьбы и понимает, что он бессилен, не так важна причина его страданий. Причина становится вторична, а главным является принятое им решение: будет ли он готов принять страдание или попытается уклониться от него, используя отрицание реальности или уход от реальности (например, наркотики, самоубийство).
Достойным выбором в данном случае является понимание, почему все-таки стоит жить и бороться.
А жить нужно, так как неизменно предстоят новые отношения и ценности и за них, несмотря на все мучения, которые происходят в настоящем, человек должен быть готов продолжать жить дальше и желать лучшее будущее. Самое главное – оставаться самим собой, несмотря на удары судьбы.
© IK

Методика работы с чувством стыда. Принятие самого себя

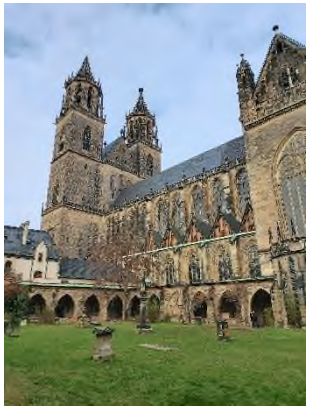
Когда накрывает стыд или вина за совершенную ошибку, может становиться настолько неуютно, что непонятно как с этим жить дальше. Начинаешь придумывать разные самооправдания. Вспоминаешь все, что знаешь про психологию, вину, стыд, чтобы как-то рационализировать происходящее и выбраться из этого угнетающего ощущения. Кому-то помогает, а кому-то совсем нет. И ты дергаешься, ищешь выход, а его как будто и нет вовсе, как будто я так навсегда и останусь с этим обжигающим ощущением стыда или вины. Какой есть ещё способ. Представьте, что вы под прожектором. Вы под него попали, и в какую бы сторону ни пытались двигаться, всегда будете в центре внимания этого прожектора. А значит бесполезно пытаться спрятаться, не получится куда-то убежать. Что вам остаётся?
В такой ситуации можно попробовать, как в том анекдоте: «... расслабиться и попытаться получить удовольствие». Это как с президентом вашей страны. Вы его не хотели, но его выбрали. Его «звезда» над

вами зажглась, и теперь будет светить вам во все места, пока не погаснет. Когда-нибудь конечно погаснет, может не очень быстро, но сейчас светит, и никуда от него ни деться. Ваша жизнь ведь от этого не останавливается? Вы продолжаете заниматься своими делами, пусть и с чуть большей грустью?
Так и в этом случае - взять да и принять, что теперь прожектор будет светить на вас стыдом и виной, и пока выключаться не собирается. Выходит, что надо как-то под ним начинать устраивать свою жизнь. Например, не метаться по «сцене» своей жизни, а, раз уж вы на «сцене», поклониться «зрителям» и продолжить жить. Продолжать делать дела, которые бы вы делали, если бы этот прожектор над вами не зажегся. Вам ведь есть чем заняться? Да, теперь в ярких лучах прожектора. Но это же просто лучи, а не прутья железной решетки. А значит можно продолжать двигаться и что-то делать.
Со временем прожектор может начать светить на вас все слабее и слабее, а то и вовсе выключится. А возможно вспыхнет ещё ярче, по какой-нибудь новой причине. Поэтому вполне вероятно теперь он с вами навсегда, как новые тарифы за коммуналку на квартиру. Самое главное, что при этом остаётся возможность продолжать заниматься своими делами.
☆ Уточнение для любителей обвинять в категоричности: слова в посте «может» , «возможно», «вероятно», «ещё способ» указывают на то, что это может помочь не всем, не всегда, не во всех ситуациях. А значит есть другие приемы, техники способные помочь, но так же не всем, не всегда, не во всех ситуациях.
© СА

Эффект разморозки

Так радостно наблюдать за тонким процессом "оттаивания" человека, привыкшего к вечной мерзлоте отчуждений. Ждущего в своей внутренней бесконечности когда полюбят, прекратят пользоваться как удобной прислугой или штатной жертвой, перестанут критиковать, не замечать ...
Вдруг человек, стоит ему чуть показать направление, осознает, что на самом деле нет ради чего жить в навязанной роли, ледяного каземата просто не существует.
И начинается оттепель, когда он или она посмел. Посмел поверить, отпустить нечто внутри себя на свободу.
Как удивительно наблюдать их внутреннюю борьбу, ведь это не происходит мгновенно.

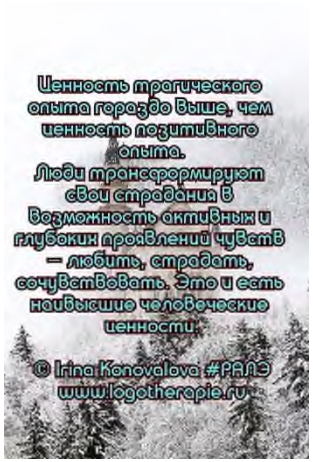
Но вот уже мощным стремительным потоком весна вступает в свои права. И на лицах я могу теперь прочитать уверенность в том, что им полагается просто, по праву рождения, быть счастливыми. Что ни при каких обстоятельствах нельзя расплачиваться своем достоинством.
Логотерапия не меняет людей. Она возвращает им самих себя.
И, на самом деле, для настоящего логотерапевта видеть эти лица - это самая большая награда в работе.
© РБ



О немецкой школе логотерапии

Не смотря на то, что у части наших преподавателей русский язык родной, многолетнее обучение в немецкоязычной среде выработало у них автоматические привычки, присущие именно немецкому классическому образованию, качество которого не подлежит сомнению.
Попробую передать опыт и поделиться многолетними наблюдениями работы в высших школах Германии:
- Уважение личных границ студента. Многочисленные согласия на обработку данных и использования его цитат в сети и т.п. В Германии есть хорошее понятие - Privat.
Стоит переспросить несколько раз разрешение опубликовать тот или иной материал, чем доставить неудобство взрослому человеку.
- Обязательные приветствия, ритуалы, пожелания хороших выходных. Вроде несущественная мелочь, как кажется с первого взгляда. Но именно в этих ритуалах скрыт смысл добросердечного отношения к другому человеку.
- Дать подтверждение получения e-mail - дело 30 секунд. "Спокойствие" человека с другой стороны экрана стоит дороже.
- Обьяснить лишний раз одно и тоже - нетрудно. Но важно для человека, испытающего сомнения, особенно новичка в цифровой среде.
- Уважение и соблюдение внутреннего распорядка школы.
- Термины. Заранее оговоренное время и длительность встречи, разговора со студентом. Именно договоренность позволяет заранее подготовится, отложить дела и полноценно провести занятие.
Я уверенна, что именно ориентируясь только на такой подход следует начинать изучать логотерапию.

И многолетный опыт преподавания этого направления напрямую из Германии и успехи наших учеников показывают успешность и правильность такого подхода.
© RE



Ценность трагического опыта гораздо выше, чем ценность позитивного опыта

При конструктивном трагическом опыте человек стремится к трансцендентности во время этого опыта. Люди трансформируют свои страдания в духовную и творческую деятельность, и возможность активных и глубоких проявлений чувств - любить, страдать, сочувствовать. Это и есть наивысшие человеческие ценности.
© IK

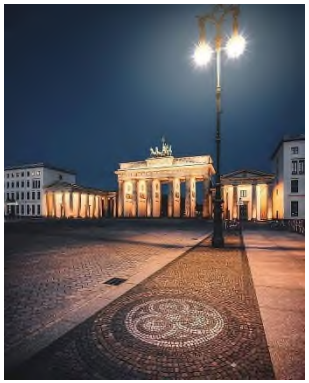
Основы логотерапии говорят - я не есть мои эмоции, мои мысли и мое тело

Я хочу рассмотреть сегодня один из эннеатипов, достаточно часто встречающийся среди людей, связанных с цифрами, воспитателями, военных.
"Я честный, трудолюбивый, порядочный", - часто за такими словами легко спрятаться, не замечая действительности.
За этим убеждением стоит, зачастую, гнев, скрываемый человеком из-за несовершенства мира. И злость и бессилие на то, что ничего не может сделать.
Такой человек, сам того не замечая, начинает "давить" окружающих, обвиняя во всех смертных грехах, не видя абсолютно другого, его желания или реальную мотивацию.
А потом раскаиваются напыщенно и прилюдно, оправдывая себя.
Здесь подходит классическое выражение педантизма - не замечает бревна в своем глазу, но соринку в чужом видит очень явно.
Единственный совет таким людям - прекратить заниматься постоянно улучшением мира, научиться искренне радоваться жизни, взять ответственность за себя, свои действия и свою жизнь.
Не бояться страдания, так как только пройдя путь их трансформации, можно ощутить себя, смочь любить и сочувствовать, проявлять уважение к себе и другим людям, дать себе разрешение, наконец, на проявление этих наивысших человеческих ценностей.
Виктор Франкл говорил, что быть человеком означает возможность быть не тем, кто ты есть. А наоборот - стать лучшей "версией" себя.
© Рыбакова Юлия

Истинная любовь не может быть несчастной, поскольку любящий всегда обогащается ценностями им любимого. Кто любит по-настоящему, тот живет жизнью, наполненной смыслом.
© RE

Когда нарастает бессмысленный шум, мы его просто выключаем и тогда остаётся только голос «Центральной подстанции» - наш голос, определяющий новое время

Погружаясь в тишину, пространство покоя, отказываясь от напряженного вслушивания в окружающее и попыток понять его абсурд ... мы обретаем нечто принципиально новое!
Наступает время выбора и организации своей жизни, исходя из собственных потребностей. И те ситуации, в которых мы постоянно оказываемся перестают быть определяющими для нашего мироощущения.
Потому, что голос абсурда уходит и остаётся только голос сердца ...
Для нас открывается пространство новых контактов, которые уже выбираем мы ... сознательно!!!!
Наступает время главного контакта нашей жизни - контакта с собой, собой настоящим ... и не важно в какой форме это случится ...
© EM



Возможности иммиграции

Так страшно, когда тебя не слышат. А значит не видят. Не видят твоей мотивации, твоих желаний ... что делать? Единственное возможное - оставаться в любви. Продолжать любить, оставаясь верным своим ценностям. И, при давлении со стороны, идти на конфликт. Другого пути нет.
Настоящий конфликт всегда ценностный.
Иммиграция - это чудесное место "обнуления". Когда, в определенный момент, неважно сколько вы живете в другой стране, вдруг ничего не остается.
Боль от потери ценностей, связанных с твоим старым личным миром, больше, чем любая физическая.
После "обнуления" только истинные ценности активируются силой строптивости духа. Приходит вдруг уверенность, что логотерапия это не просто теория, полученная некогда во время образования. Это твой образ жизни и мысли.
Чтобы опять настроиться, прийти в норму, нужен кто-то или что-то, подтверждающие твои ценности. И счастье, что на этом пути есть друзья с теми же базовыми ценностями и схожими путями поисков их смыслов. Те, которые рядом, кто ловит тебя и наполняют снова жизнью.
Только пройдя такой очередной путь обновления, появляются силы, физическая легкость, уходит все лишнее.
Приходит вопрос, требующий ответа - эта свобода дана не от, а для чего?
И тогда, как на большом пестром ковре, вокруг вдруг возникают миллионы возможностей, которых раньше не видел. И можно начинать свой новый путь.
Пропадает желание что-то доказывать некогда конфликтующим с тобой событиям, просто все равно, ты их отпустил, ты уже не там.
Теперь есть внутренее право разрушить общее старое, и, взяв из него подходящие детали, созданные некогда тобой, и сотворить свой новый мир. Только этот новый выбранный путь важен для тебя, только в нем есть смысл. И, самое главное, на нем нет страха, что не успеешь, ты уже в дороге. Сами приходят новые люди, возможности.
Ты как всегда в своем неутомимом потоке творчества. Это и есть жизнь!

© RE

Интернет-зависимость

Меня не беспокоит то, что очень многие погружаются в интернет, молодежь предпочитает виртуальное пространство реальному.
Вот попробуйте посмотреть на это со стороны (создателя или эволюции). Очень быстро приближается время, огда большинство рабочих функций заберёт на себя искусственный интеллект, много чего будет роботизировано.
В такой ситуации чем заниматься вашему изделию человеку? Куда девать свою, в первую очередь, физическую активность? В этой ситуации активность и осознанность потребуются лишь от мизерного количества людей, а с остальными что делать?
Надо как-то их обездвижить. Сделать пассивными потребителями. Было бы идеально из активности человека в виртуальном пространстве какую-нибудь полезную энергию вырабатывать. А для большего это огромное количество людей по сути и не нужно будет.
Поэтому, вполне логично, если сюжет фильма Матрица, это не прошлое и настоящее - это наше будущее.
Ну, разве что если мы не сбросим сейчас все «настройки и достигнутые уровни» за счёт, например, экологической катастрофы и откатимся назад, и тогда физическая и умственная активность всех людей снова будут востребованы.
Поэтому пусть люди все больше и больше сидят в интернете, большего от них и не будет требоваться.
© CA

История успеха

На первую Консультации клиентка пришла, с трудом заставив себя зайти в лифт. Страх закрытых пространств, тревожность и панические атаки- были ее спутниками уже долгое время. Мы были ограничены во времени - на терапию было 8 дней, поэтому вся работа сводилась к разъяснению принципов работы мозга и того, что делать, собственно, с этими знаниями. Был дан ключ к управлению собственным сознанием(нет, не трансерфиг реальности))). Уже после первого дня работы клиентка примерно представляла, как справляться со страхом в голове, пока лифт спускался с 21 этажа на 1й. На одном из занятий выяснилось, что важность и значимость страха в голове преувеличены. Как только сменилось восприятие, симптом значительно облегчился. На протяжении всей терапии мы меняли мировоззрение с тревожного и мнительного на рациональное, логичное, но не лишенное осознанности, души. По итогу, на 8 занятии моя клиентка была вдохновлённой, имеющей представление о том, как работать над страхом и справляться с панической атакой, и уверенной с себе. В перспективе, симптомы исчезнут совсем. Вот так, когда нет времени на длительную терапию, можно помочь клиенту: задать вектор мышлению и научить самому справляться с симптомами!
© ИТ

Призвание и ненужные ожидания. Это как?

Найти свое призвание мечтает каждый человек. В общем понимании - это совмещение того, что ты любишь делать с тем, за что тебе платят; увлечение с профессией.
Настоящий вопрос заключается же в том, есть ли смысл добиваться такого совмещения в современном мире?
Увлечение человека, его хобби, требует свободы выражения себя как личности.
Классическая же работа, приносящая деньги, по своему определению - это всегда компромисс между потребностями того, на кого или для кого ты работаешь с твоими собственными предпочтениями.

Можно ли сделать увлечение работой? Почему же нет? Но тогда оно перестает быть увлечением. Потому что ровно с этого момента нужно ориентироваться на запросы и вкусы других людей, а не на свои собственные. И где здесь свобода выбора, о которой говорил #Виктор_Франкл?
Если мы разделим эти два понятия, то получается, что можно работать намного эффективнее, если не ограничиваться личными предпочтениями.
И, с другой стороны, можно реализовывать свое хобби полнее, если нет личного ограничения постоянно учитывать запросы тех, на или для кого ты работаешь.
Cal Newport, профессор MIT, сказал:
"В карьере нужно следовать тому, что у тебя получается, а не тому, что тебе нравится".
И, если подумать логично, то он абсолютно прав. И это хорошее решение поднятого вопроса.
Если есть работа, которая приносит деньги и удовлетворения, то этого вполне достаточно. И не нужно ожидать от нее большего.
А в свободное от работы время всегда можно заняться любимым делом, принося радость свободного творчества и вдохновения в этот мир.
© РБ

Методика работы с критикой

Нужно прислушиваться ко всем мнениям, даже негативным.
Чаще так говорят те, кто хочет, чтобы именно к ним прислушивались, чтобы их замечали. Либо те, кто сам не умеет учитывать чужие мнения выборочно, и поэтому их бесит, если кто-то позволяет себе (вот же наглец!!!) вести себя по-другому.
А вообще, негативные мнения, критика, это всего лишь инструмент. Который не обязательно всегда носить с собой. Вы же не носите всегда с собой садовые ножницы. Так и в случае с критикой и прочими мнениями - к ним не обязательно прислушиваться всегда, потому что есть такое «правило». На них не обязательно обращать внимание, если жизнь вас устраивает. Как это сделать? Прямо так самому себе и говорить - встретившись с каким-либо мнением: «Спасибо, но садовые ножницы мне сейчас не нужны».

А вот когда что-то в жизни идёт не так, и вы не понимаете почему и ищете ответ, тогда можно достать садовые ножницы - обратить внимание на все-все мнения, и на критику с негативом - возможно в них есть ответы. Предвижу возражение - а если бы человек всегда обращал внимание на критику в любой, даже неконструктивной и оскорбительной форме, тогда проблем у него было бы меньше. Отвечу так - это всё мечты об идеальной жизни. Вряд ли стоит всегда носить с собой молоток, садовые ножницы, отвертку, совок для мусора - а вдруг вон за тем углом возникнет в них потребность!? Тут важнее не всегда держать при себе все инструменты, а просто знать где их взять в случае необходимости.
© СА

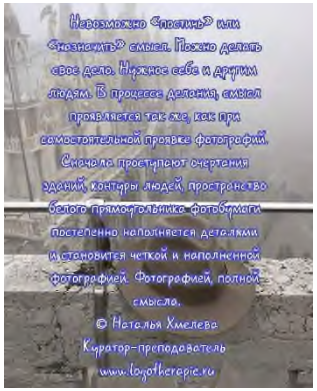
Как поправить настроение? Важность защиты от эмоциональной агрессии

Нанести физическую травму, пусть даже без прямого намерения - это уголовное преступление. Ударить нельзя, а унизить или оскорбить приемлимо. При этом, к сожалению, унижение считаются менее серьезным и опасным деянием.
Шанс в повседневной жизни стать мишенью эмоциональной агрессии очень высок. Стоит ли удивляться тому, что оскорбления, давление, шантаж, эмоциональные манипуляции - многое из этого - будничная практика, с которой каждый из нас сталкивается постоянно.
Нам трудно признать, что эмоциональная боль не менее серьезна, чем физическая. А зачастую куда сильнее. Ведь наш мозг реагирует на эмоциональную боль абсолютно так же, как и на физическую.
В современном мире шанс получить физическую травму от другого человека на порядок ниже, чем то, что близкий вам человек своими словами ранит так, что сильно болеть будет несколько дней, а шрам останется на много месяцев.
Так почему под словом "самозащита" мы понимаем только физические приемы защиты?
Физическая травма - это разрушение тела. Эмоциональная травма - это разрушение личного мира человека.
Если с утра плохое настроение, хотя вроде все хорошо. Если вдруг потеряли веру в себя или перестали радоваться жизни и т.п. - это прямое указание на наличие такой травмы.

Если хотите просыпаться счастливым по утрам, слыша пение птиц, видеть звезды и танцевать, то нужно научиться осознанно оберегать свое эмоциональное благополучие. Научиться защищать свое эмоциональное тело, потому что оно подвергается опасности намного чаще, чем физическое.
Как? Существует множество техник психогигиены и профилактики личностных кризисных состояний.
Так в Полном курсе Логотерапия и ЭкзАнализ этому посвящен целый второй семестр.
Все в ваших руках!
© РБ

Баланс того, что человек берет и отдает, будь то ценности, любовь, забота и др. основан на духовном законе. Человек чувствует вину, если он «взял» больше, чем «отдал»

Человек, принимающий или берущий что-то, принимает на себя ответственность – возвратить или отдать.
И человеку только кажется, что он может избежать этой ответственности.
Феномен «совесть» помогает созданию "баланса" между тем, что человек берет и что отдает.
© IK



Смысл логотерапии

На мой взгляд, достичь смысла нельзя «в лоб». Согласно С.А. Есенину, «Лицом к лицу лица не увидать…».
Когда идем кататься на горку, мы не идем «достичь радости» - мы просто идем кататься! А радость, как побочный эффект, настигает нас от компании, от движения, от чистого морозного воздуха, от ассоциаций, связанных с собственным детством, - так много факторов, участвующих в «производстве радости».
Или, как пишет Элизабет Лукас, когда мы кормим птичку, мы не вкладываем зерно непосредственно в ее клюв! Мы держим зерно в открытой ладони и ЖДЕМ, когда птица сама прилетит, чтобы утолить голод (Elisabeth Lukas «Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens», 2012).

Так и смысл. Невозможно «постичь» или «назначить» смысл. Можно делать свое дело. Нужное себе и другим людям. В процессе делания, смысл проявляется так же, как при самостоятельной проявке фотографий. Сначала проступают очертания зданий, контуры людей, пространство белого прямоугольника фотобумаги постепенно наполняется деталями и становится четкой и наполненной фотографией. Фотографией, полной смысла.
© ХН

Отвечая на вопрос "Ради чего?", человек думает о том, чтобы уберечь свою свободу принимать решения и свое человеческое достоинство от разрушительной силы судьбы.
© IK

Осуждение. Притча. Материал для обсуждения практического семинара по методикам трансформации смысла и принятия решения "Полного курса #Логотерапии и ЭкзАнализа".

- Что такого важного в Неосуждении? - спросил ученик.
Учитель не стал прямо отвечать на вопрос, а протянул ученику воздушный шар с мокрым комком грязи внутри.
- Надуй немного, - сказал учитель. Что ты видишь?
- Вас и шар.
- Надуй больше, - попросил учитель. А сейчас?
- Сейчас только шар с грязью на стенках внутри.
- Попробуй дальше дуть, - сказал учитель и отошел на несколько шагов.
Ученик старательно продолжал и в определенный момент шар лопнул, разбрызгав грязь вокруг.
- Так всегда происходит когда ты концетрируешься на чужих слабостях и недостатках, ты частично перестаешь видеть самого человека. И, продолжая осуждать и "раздувать" свои отрицательные чувства и

мысли, они в определеннный момент могут лопнунь и запачкать грязью не только тебя, но и кружающих, - сказал учитель и ушел, оставив ученика наедине со своими мыслями.
Вопросы для обсуждения: уникальность личности каждого человека; уважение инаковости другого; личные границы.
© RE

Чем тяжелее жизненные обстоятельства, тем более глубокий Смысл сокрыт в них, и тем сильнее нас должен будоражить вопрос "Ради чего", помогающий постичь Смысл.
© IK

Леди Мондегрин

Сегодня хочу раскрыть вам про себя страшную тайну, которая могла бы поставить крест на моей работе. У меня нет слуха. Нет, я не глухая, хотя это бы, наоборот, придало изюминку - единственный логотерапевт для глухих! И нет, я не певица, если только вы не фанат фальшивого писка. Я - логотерапевт, и основой работы с людьми является умение слушать. Слышать - это уже искусство!
Помимо плясок на ушах слоны подарили мне мизофонию (нетерпимость к определенным звукам, в частности, к самозабвенному жеванию любой еды) и изначально слабой концентрации на речи. Стоит ослабить хватку, как речь собеседника превращается в поток музыки, ритмичных звуков, выделить из которых слова иной раз требует огромных усилий. Но если хочешь выиграть бой, укрепи слабые места, и, чтобы услышать, мне действительно нужно слушать. Так кто такая леди Мондегрин?
Само явление появилось с зарождением речи, но понятие мондегрина обозначилось лишь в 1954 году, благодаря популярному рассказу американской писательницы Сильвии Райт о случае из своего детства. Когда маленькой Сильвии вслух читали стихи из старинного сборника поэм и баллад “Reliques of Ancient

English Poetry", вместо строчки "And laid him on the green" (и положили его на зелёную траву), ей всегда слышалось "And Lady Mondegreen" (и леди Мондегрин).
Ослышка - это переосмысление неверно разобранных со слуха слов. Воспринимая набор звуков, мозг вспоминает несколько слов, в которых эти звуки встречаются в нужном порядке, и выбирает из них наиболее подходящие по смыслу! Чаще всего это происходит во время прослушивания музыки, особенно если мы не можем "прочитать" язык тела исполнителя. Думаю, про скрипку-лису все слышали :))
Это же касается и изучения иностранных языков. Мы пытаемся учить чужой язык, опираясь на навыки изучения родного - словарный запас, фонетика и грамматика, но, попадая в изучаемую языковую среду, не можем понять и слова в попытках выделить из потока звуков знакомое. Смысл диалога гаснет, если он не окрашен интонацией, мимикой и прочей невербаликой, а этому можно научиться только в живой беседе.
Вернусь к мондегрину. В детстве моим любимым фильмом был "Д'артаньян и три мушкетёра", в том числе за его песни. Есть там песня со словами "пока на белом свете есть Гасконь", и об этой самой Гаскони я в три года ещё не знала. Итак, от души распеваю "пока на белом свете, пока на белом свете есть доска!", и, немного подумав, добавила - "гладильная".
© АП

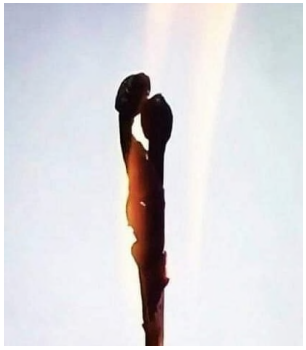
Счастливый человек может все и даже больше

Оглядываясь вокруг, как часто мы замечаем, что дорога под названием «потом», пройденная другими, приводит в страну под названием «никогда». И как горько порой осознавать, что чего-то в твоей жизни тоже уже не случится никогда только потому, что когда это было возможно, ты сам отказался, струсил, спасовал ...
Более того, многие из нас уверены в том, что счастье надо заслужить!
Заработать! Дождаться!
Часто мы живем так, как будто верим, что надо немного поднатужиться, подзаработать, сэкономить, потерпеть некоторые ограничения. А потом...
И никак не хотим понять, что не существует никакого «потом»!
«Дорога ложка к обеду!»

«Есть только миг ... между прошлым и будущим!!! Именно он называется ЖИЗНЬ!»
Жить нужно здесь и сейчас! Принимать решение сейчас, не дожидаясь завтра!
Действовать! Второй жизни в этом теле не будет!
Жить нужно так красиво, как это позволяет нам наша реальность!!! И когда мечтать - ни в чем себе не отказывать!!! Ведь мечты имеют обыкновение сбываться!!!
У меня три фетиша по жизни - книги, путешествия и посуда. И поверьте мне - это восхитительно!
Попробуйте просто насладиться моментом!
К примеру, вкусом свежего гуся - не стоит его замораживать.
Или отведайте плод яблочка наливного - не ждите пока оно потеряет свою сочность.
Облачитесь в стильное платьице, оденьте туфельки и под восхищенные взгляды пройдитесь за покупками к местному супермаркету.
Не отказывайте себе в удовольствии выпить чашечку любимого кофе - пусть ваши вкусовые рецепторы задохнуться от удовольствия!
Читайте книги, путешествуйте - внутри и вне себя, в зависимости от потребностей и ... возможностей!
Хочется подурачиться - вперёд!
И испеките, наконец-то, тот самый пирог, приготовление которого постоянно отодвигаете из-за отсутствия времени.
И самое главное - не откладывайте «на потом», не экономьте нежность, доброту, заботу.
Любите на полную катушку!
Обнимайте, целуйте своих родных. Дарите комплименты. Будьте щедрыми на сердечность.
Всё это сделает вас счастливым человеком!!!
А счастливый человек может ВСЁ!
И даже больше!!!
Ведь у нас уже есть все, чтоб получить от жизни то, чего мы хотим!
Согласны?
© ЕМ

Как научиться ставить личные границы

Ребёнок играет в мяч. К нему подходит другой малыш и забирает мяч.
- Отдай мяч мальчику, - говорит мама. И ребёнок в этой ситуации замечает маму с ее недовольством и мяч отдаёт.
Если мамы рядом нет или не заметила, а первый начал реветь. Тут есть варианты - возможно появится сочувствие или, что скорее, страх, что за это накажут, поэтому лучше мяч отдать. А можно подальше отбежать и там играть в мяч, тогда плач не так будет раздражать и вряд ли кто быстро свяжет со мной плач ребёнка на другом конце детской площадки.
А бывает, что ребёнок заявляет: «Я тоже хочу свой мяч!» Так можно заметить, что есть другой человек и ему тоже надо. Значит нужно договариваться, либо отвалить.
Скромные молчат и надеются, что сам догадается, что мне тоже этого хочется. Или кто-то большой, например, совесть ему подскажет.
- Я тоже хочу!
- Мне тоже это надо!
Это гарантирует, что вас и ваши потребности начнут замечать.
Надежды, что «совесть проснётся», «ему должно стать стыдно», со временем поймёт, кто-то большой (теща, начальник, друзья) обязательно должен прийти, все понять и мне помочь - эти надежды нередко остаются надеждами.
Скромность, которая чаще оказывается обыкновенными скованностью, зажатостью, неумением заявлять о своих потребностях и настаивать на них - возможно человека и украшает, в первую очередь, в глазах тех, кто претендует на ваш «мяч».
© СА



История моего подсознания

В Единстве потоков устремления Жизни
Обретаешь Себя, как никого никогда...
В этих потоках нельзя заблудиться,
В этих потоках нет Тебя и Меня...

В них каждая капля заполнена Смыслом,
В них каждое "я" - это Я! :)
И чем глубже и дальше заходишь,
Тем ясней и счастливей осознаешь
Бесконечность... Безграничность Себя...

© ИР

Прочитала книгу Александра Демышева "Тихий океан ... лишь называется Тихим"

Читала каждый рассказ по отдельности. Книгу "Витькины небеса" читала взахлёб. А эту так не получилось. Прочитала первый рассказ, и сижу перевариваю. Что конкретно? А вот сразу приходит миллион мыслей. Сижу, анализирую, жду, когда эмоции улягутся. Нужно сказать, что каждый рассказ, написанный Алекандром - он живой, вот читаешь как будто смотришь кино. И каждое слово достигает самых глубин сердца. В этой книге каждая история несет что-то свое. Удивительно было читать рассказ от лица немца, например. Сильнее всего запечатлелись и до сих пор вертятся в голове сюжеты историй: про Булатова Григория Петровича. Я никогда в жизни, к своему позору, даже не интересовалась, а кто вообще-то водрузил красный флаг над рейхстагом! А ведь за этим событием чья-то судьба, большая история. Рассказ про Варю... Ошеломляет. Душа откликается всеми фибрами. Господи, помилуй! Этот рассказ переживала дольше всего. Гиль Давыдович - в его лице как будто собрано "насилие" во всем его образе и подобие. И это чувство, когда понимаешь, что ничего изменить нельзя. Если, когда женщин так насилуют,

это больше бьет морально, но пережить можно. То, то что с Варей сделал Гиль Давыдович - это хлеще в миллион раз. Но в конце, все-таки, есть развязка сюжета. Есть конец этому. Слава Богу! Рассказ "Тихий океан"... Как Витька попал в плен... А строчки, прочитайте, как точно Александр выражает то состояние, которое знакомо всем. Которую каждый человек в своей жизни когда-нибудь да задавал себе. Может быть, другими словами. Но очень сильно откликается на них душа. "Как найти выход посреди океана?.. Интересно все же: видит ли сверху Бог меня - щепку, носимую волнами?..." Как Господь его вел и спас. Во всех рассказах поражает одна особенность. Как все точно описано. Каждая деталь, каждая мысль, каждый поступок. Как будто автор все это сам пережил и только о себе, о своей жизни пишет, а не о героях. Убери хоть одну деталь из рассказа и получится какая-то фальш. Еще удивляет, что все герои связаны с одним городом Кировом. Это большая работа, собрать столько историй. Они достойны того, чтобы их прочитал весь мир. И заграницей тоже. Особенно в Германии. Ну и самый-самый сильный для меня рассказ - это "Танцуй, Федя!" Может быть, главный герой и не был на самом деле умалишенным, которого надо лечить у психиатра... Человек видит Ангела. Это особый человек. Со своим внутренним миром, со своим видением мира. Его танец в плену. Его переживания. Момент, когда ему в самое трудное время является Ангел, когда казалось все, полное отчаяние - тупик. Фраза Ангела до сих пор звучит в моей голове: "Тесновато тут, крылья толком не расправить, того и гляди замараешься..." Фраза, вроде бы неуместная. Но такая точная. Выражает состояние Ангела и является фактом того, что на самом деле Ангел был. Если бы не было у Феди этих видений, его судьба трагически бы закончилась, наверное, гораздо раньше. Федя - особый человек. таких, как он, этот мир не принимает, не любит, презирает, унижает. А он живет. Он достоин этого Божьего дара - жизни. Когда каждый из нас попадает в тяжелую ситуацию, в беду, когда опускаются руки, когда находимся в недоумении - все так плохо, что же теперь делать... вот в этот момент я желаю всем увидеть, почувствовать своего Ангела-Хранителя, и услышать фразу: "Федя, танцуй!!!" (Маша, Катя, Петя, Даша, Саша - танцуй!) Прочитав рассказ, думаю, Александр не обидится, что в некоторых случаях эта фраза перекликается с фразой - живи! Или с глаголом, выражающим действие. То, чем живет человек. Например: твори, рисуй, пой, переводи, танцуй, говори, сочиняй и т.д.! К этому рассказу мне очень захотелось прикрепить сюда фотографию... Очень-очень хочется, чтобы в большей степени именно этот рассказ прочитали все люди! И особенно те, кому сейчас тяжело!
© ДВ

Тонкая грань добра и зла

«Дьявол начинается с пены у рта ангела, борющегося за справедливость» - Торнтон Уайлдер.
Свет для меня - он ослепительно белый. Черный цвет, тьма - ее же не с чем не спутаешь, это там, где нет Света. И легко подумать, что с добром и злом так же. Но нет, между ними есть тонкая прозрачная грань, которую легко нарушить. Чуть перегнул - и ты уже на другой стороне, даже сознательно отследить переход не успел.
Возьмем Заботу. Она приятна самим фактом своего существования, и когда ее не получаешь в отношениях - это сильно чувствуется. Но чуть перегнул, и за ней кроется недоверие, удушающая опека и контроль.
Или Принятие другого человека таким, как он есть. Свобода выбора предубеждений восприятия. Но стоит уйти чуть в сторону - и мы уже с головой в безразличии. Будь каким хочешь, мне все равно.
Отличный пример - Честность. Считается, что чтобы быть честным нужна смелость. А потом начинается "ты ни на что не годен". И это уже не честность, а манипуляция, цель которой может быть только понизить самооценку другого человека.
Самое светлое, бескорыстное и окрыляющее чувство на свете - Любовь. И опять тонкая грань. Фраза "Я делаю это, потому что я тебя люблю" может причинить боль и принудить чувствовать себя должным и виноватым.
И, наконец, полное Принятие мира как вершина духовного роста. И с другой стороны тут же доносится вопрос: "Зачем эти лекала убеждении? Будь проще".
Виктор Франкль сказал, что человек сам делает выбор и несет за него ответственность. На какой стороне грани находиться - это выбор каждого человека.
Если же ошибка уже совершена, но ее можно исправить - то это еще не ошибка. Это дает надежду!
© РБ

Мистика Праги

И вот снова Прага, мистический город, который не хочет отпускать нас ... как будто что-то мы должны ещё понять здесь!!! Много ответов, но где вопросы???
Может быть вопрос как раз в том и есть - а в чем же мистика этого места? И действительно ... центр Праги очень небольшой, при желании обойти его можно за час, но расположение улочек таково, что по ним можно бродить бесконечно долго, наматывая километры, пытаясь попасть из пункта А в пункт Б. При этом удивительным образом, решив свернуть в проулок, обнаруживаешь, что путь, который ты обычно проделываешь за пол-часа - час, на самом деле занимает не больше пары минут.
И каждый раз удивляешься - как это можно так долго ехать в метро, а выйдя на поверхность обнаружить, что видишь как минимум 3-4 станции одновременно и от одной до другой идти меньше, чем ехать. Однако быть серьезным здесь не просто ... Ф. Кафка пробовал - не получилось ... При всем помпезном очаровании окружающих видов, сталкиваясь с чешской речью, оказываешься не в состоянии быть серьезными.
Каждый раз мы едва удерживаемся от хохота, пытаясь осмыслить услышанное! Чехия - удивительно красивая страна с абсолютно комическим для русского уха языком!
Вот к примеру, дорожные знаки или реклама - на них почему-то постоянно «Позор!».
«Позор - выезд с будовы!»,
«Позор - 90 км!»,
«Позор - новый патент ...»
«Позор - полиция воруе!»
Стыдят на каждом шагу всех и каждого ... Экая критичность!!!
Но оказывается, что «позор» - это внимание, а «воруе» - предупреждает.
Или вот это - в витринах магазинов масса всевозможных вывесок, сообщающих: «Позор налево - 70 %, 50 %, 30 % ...». Мы, конечно предполагаем почему налево может быть позорно, но от чего зависит его %%, конечно интригует и мы, конечно, идём 😊 Однако, оказывается никакой интриги здесь нет и уж тем более «приключений налево», потому что «налево» - это скидка.

С «позором» вроде разобрались, но ... нет - на закрытой кабинке туалета: «Позор мимо!» ... Вы тоже подумали, что местные призывают быть внимательными при совершении ритуальных действий в этом месте? Ан нет, это - «Внимание, не работает»

Удивительный чешский язык! На дверях ресторанчика вместо надписи «От себя» - «Там», а «К себе» - «Сям». И это не «сранда», то есть - не шутка. Это так и есть 😂

Ок, таки зашли, а над барной стойкой надпись: «Очерственно смердячие потравки!!!» Мы смеялись над этим, пока нам не объяснили, что это значит: «Очень хорошо пахнущие вкусные блюда», а «потравки» - это пища, типа блюда.

Покупая кока-колу, практически во всех магазинах читали слоган: «Кока-кола. Доконали тварь!» Конечно интересно, что за тварь и как её доконали этим напитком?

Оказалось все проще - «Совершенное творение».

А знаете, откуда в русском языке появилось слово «падла»? Так иногда русские женщины говорят о мужчинах ... А это и есть «мужчина», но по-чешски. Судя по всему, мужчины более великодушны, ведь не называют же они женщин «пирделками» ... как бы нехорошо они с ними не поступали! 😊А ведь по-чешски женщина так и есть - «пирделка»! 😂

Мы гуляем по городу, проходим Карлов мост ... Кстати, знаете, как по-чешски будет «лодка»? - «плавидло»! - а «весло»? - «быдло»! Так вот мы, наслаждаясь видами, открывающимися с Карлова моста, наблюдали много падлов с быдлами на плавидлах, которые катали своих пирделок 😂😂😂

А ближе к вечеру у злачных заведений зажигаются неоновые вывески, завлекающие прохожих: «Девки даром!» Но нет, это не улица красных фонарей, все пристойно и заманивают скорее девушек, поскольку «Для девушек вход бесплатный»

А в многочисленных парфюмерных лавках на память о Праге предлагают «вонявки». Нет, это не что-то из магазина приколов. Это - духи. Потому что по-чешски «вонять» - это «пахнуть», а «пахнуть» - «вонять». Да, кстати, если Вам говорят, что Вы сегодня ужасно выглядите, это комплимент, поскольку «ужасный» - значит «прекрасный».

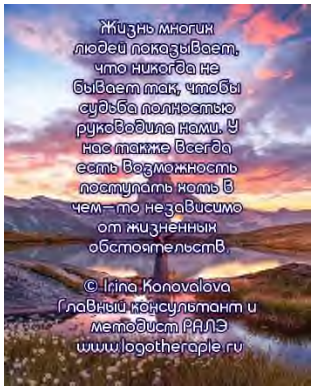
Особенно позабавил нас поход в супермаркет, где конфеты - это «козописи», а колбаса - «клобаса». А ещё в там продают «каки», «поганку» и «окурки» (хурму, гречку и огурцы). И кладётся всё это в «ташки» (сумки).

Всюду, где стоят трансформаторы - таблички "Метро 230 В", хотя никакого метро там нет потому, что «метро» - это «напряжение».
Да, и хорошо, что нам не понадобилась «захранка» или «похотовост» - это названия скорой помощи и неотложки.
Пространство, время, смыслы ... все смешалось в этом городе, порождая особое чувство присутствия в этом безумном мире, где только ты и близкие тебе люди настоящие ... И никогда не знаешь, это место меняет тебя или ты - место. Только так можно отчётливо почувствовать то, что главное не место, в котором находишься, а дух, который в тебе пребывает!
© ЕМ

Ни стыда, ни совести. Ничего лишнего. О супер успешных коммерсантах

Часто встречаются обидное для многих мнение, что предприниматель цинично зарабатывает, перешагивая людей, не имея совести.
Давайте разберемся, что такое совесть с точки зрения логотерапии. Отто Цок сказал: "Совесть как искра духовного сознания - высший указатель, который "говорит" с человеком в тиши". Сам Виктор Франкль называл совесть органом смысла, она нечто исконное, присущее каждому человеку вне зависимости от среды, в которой он вырос.
Согласно классического же определения - совесть проявляется в форме эмоциональных переживаний — чувства вины или "угрызений".
Чем же отличается успешный коммерсант от обычного человека?
Тем, что первый, в определенный момент своей жизни, пройдя череду своих "испытаний" и ударов судьбы ниже пояса, достигает предела, за которым идет последний шаг - это потеря себя как личности. Причем, к сожалению, в 95 процентов случаев, в избиении виноват сам избиваемый.
И тут встает выбор - либо сломаться, либо заглянуть внутрь себя, найти внутренний источник силы. И для тех, у кого хватило мужества, приходит свобода, открывается поле возможностей, которые не видел раньше.

Именно за этой гранью и есть та самая "знаменитая" стрессоустойчивость, независимость от эга других людей и, как самый главный, итог - индивидуальное восприятие новой формы иррациональной "осмысленной совести", возможность найти свое творческое начало.
Жизнь по совести - это всегда абсолютно ... индивидуально личная жизнь в соответствии с абсолютно конкретной ситуаций, со всем тем, что может определить наше уникальное и неповторимое бытие (Виктор Франкл, Человек в поисках смысла).
Да, далеко не все готовы пройти "свой путь героя". Те же, кто решаются, получают долгую спокойную жизнь успешного или даже супер успешного коммерсанта.
© RE



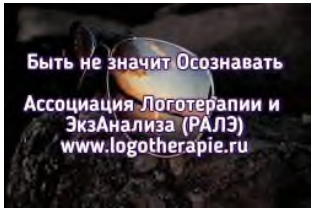
Жизнь многих людей показывает, что никогда не бывает так, чтобы судьба полностью руководила нами. У нас также всегда есть возможность поступать хоть в чем-то независимо от жизненных обстоятельств.
© IK

Цель - это мечта, ставшая сверхценностью
© GP

Ценности

Сегодня мне хочется пару слов написать о ценностях. Задумывались ли вы о том, что имеет ценность для вас? Часто, в своем большинстве, мы осознаем ценности благодаря свершившимся потерям. К какой бы сфере жизни они не относились. Будь то разрыв отношений с любимым человеком, или побег домашнего кота из дома для одинокой пожилой женщины, или смерть ближнего, а возможно, и поломка смартфона или же отсутствие возможности выхода в соц.сети, чаты в течение нескольких часов, или для кого-то, может, невозможность купить себе еду.
Но не всегда мы осознаем то, что нам ценно через проживание потерь, а иногда и благодаря их отсутствию в прошлом. Появилось что-то новое в жизни, и ты этому рад. И понимаешь, что эти отношения для тебя ценны, возможность просто покушать и в спокойной обстановке - ценность. Крепкий сон в течение 6-8 часов - не меньшая ценность. Получается, чем меньше человек имел и осознавал в своей жизни раньше, тем больше он счастлив, что-то приобретая, и при этом, уже не боится потерь. Потому что опытно знает, как это - обходиться без сна, без наличия собственного времени и пространства, без телефона, без вкусной еды, без возможности заниматься любимым делом...

А, в целом, хорошо известный Виктор Франкл выделил три основные группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношений. Если потери произойдут в одной области, спасательным якорем на время послужит другая.
А как же самое наличие жизни или личности в целом, спросите вы? Ваша жизнь ценна, и вы ценны и неповторимы!
Кстати, заменимых людей не бывает! Вы - уникальны и незаменимы! Живите, любите, творите!..
И что еще хочу сказать...
Давайте учиться осознавать важность и ценность даже данного момента. Ведь что он значит, как ни вызов жизни к нам...
P.S. Поправка преподавателя.
Я хочу внести небольшую поправку в формулировку. 3-категорию ценностей стоит обозначить как "ценности отношения к ситуации" или "ценности самопозиционирования по отношению к ситуации". Франкл считает, что приоритет у первых двух категорий. Хотя третья группа - является приматом (лат. primatus - первое место, старшинство, от лат. primus - первый) - первичность, первенствующая роль, преобладание, главенство, преимущественное значение; в философском смысле - первичное, примитивное, неоформившееся начало, основа, субстрат идеи, первичный тезис).
© ДВ



Быть не значит Осознавать
© РАЛЭ

Сила Духа

Сталкиваясь с чужой агрессией, человек делает выбор - подчиняться или противостоять. Отказаться от своих смыслов и собственного бытия. Или же продолжать БЫТЬ в силу СТРОПТИВОСТИ СВОЕГО ДУХА, сохраняя ВОЛЮ к собственному СМЫСЛУ (Dr. Katerina Resch).
Люди не хотят слышать правду, потому что боятся, что их иллюзии могут быть разрушены (Фридрих Ницше).
И тогда нужно осуществлять свой выбор, чтобы остаться собой, выбрать "жизнь" или "не жизнь", не дать преступить грань.
Ведь быть собой - это одна из самых больших привилегий, данных человеку.
"Я давно взяла за правило не обижаться на тех, кого не уважаю" (Фаина Раневская).
И, опираясь на принципы Логотерапии Виктора Франкля, взяв Юмор в союзники и держа себя в Любви, можно пережить любую бурю, о которой упоминал академик Дмитрий Лихачев:
"У Белинского где-то в письмах, помнится, есть такая мысль: мерзавцы всегда одерживают верх над порядочными людьми потому, что они обращаются с порядочными людьми как с мерзавцами. А, порядочные люди, терпя и страдая, продолжают обращаться с мерзавцами, как с порядочными людьми.
Глупый не любит умного, необразованный образованного, невоспитанный воспитанного и т.д. И все это прикрываясь какой-нибудь фразой: „Я человек простой…“, „я не люблю мудрствований“, „я прожил свою жизнь и без этого“, „все это от лукавого“... А в душе..." зависть, гордыня, потакание игре эго ...
Можно долго говорить о воде, но уста от этого не увлажнятся. Можно полностью объяснить природу огня, но тело при этом не согреется. Не прикасаясь к подлинной воде и подлинному огню, человек не познает этих вещей. Даже объяснение, основанное на знание книг, не углубит его понимания. Пищу также можно детально описать, но это не утолит голода. Едва ли можно достичь подлинного понимания, опираясь на объяснения других (Такуан Сохо).
И в тот момент, когда ТЫ поймешь, что все это неважно, что это всего лишь игра маленьких испуганных мышек, ты отпустишь и найдешь целый мир внутри себя, став "волшебником" своей реальности.
"И ты уже не будешь жить в мире - мир будет жить в тебе".
© RE

Выбор себя истинного

«Каждый миг может быть
настолько совершенным,
насколько ты захочешь» /Шеннон Лето/
Когда мы не отказываемся от себя и своей жизни, перед нами открывается пространство бесконечного количества выборов - кем быть и какую жизнь проживать!
Ведь если задуматься, то мы ведь чувствуем себя в своём времени только в промежутке от 20 до 40 лет. В детстве отчаянно жаждем взрослости, а повзрослев, желаем быть признанными, ну или хотя бы не отверженными ... стараемся все делать правильно, жить правильно и это удаётся ..., если прилагать усилия. Так почему-то и не задумываемся о том, почему же собственно нужно «прилагать усилия» и в отношении чего или кого?
А все просто - это сила сопротивления, сопротивления себе, себе истинному. А все для того, чтобы казаться, а не быть. Но в какой-то момент что-то внутри говорит - «Хватит! Дальше некуда!!! Дальше - Я ... или уже «не Я» ... Именно в этот момент мы выбираем «жизнь» ... или «не жизнь» ...
А дальше время теряет свою ценность, не имеет значения, поскольку теряет свою определенность!
Ценно оказывается совсем другое ....
Какая рука в моей руке?
На сколько по кайфу быть именно здесь мне?
И что такое для меня «здесь»?
Гораздо важнее оказывается сам Человек, Человек, который рядом, Человек, который - Я!
Поскольку Человек перестаёт быть средством, превращаясь в цель!
Проживая каждый свой миг осознанно, мы невольно стремимся быть лучшей версией себя! Себя, а не кого-то, кого хотят видеть в нас другие ...
Это трудно! Но для того, чтобы управлять оркестром, играющим твою мелодию, мелодию твоей жизни, нужно отважиться повернуться спиной к толпе.

Слушайте музыку своего сердца, и если ваш потрясающий ум отказывает вам в этом, выйдите ... и войдите в ЖИЗНЬ!
© ЕМ

Не запрещай себе мечтать –
Пусть не в цветном, пусть в чёрно-белом;
Пусть ты открыт ветрам и стрелам –
Сними замок, сорви печать!

Не запрещай себе творить,
Пусть иногда выходит криво –
Твои нелепые мотивы
Никто не в силах повторить.

Не обрывай свои цветы,
Пускай растут в приволье диком
Молчаньем, песней или криком
Среди безбрежной пустоты.

Не запрещай себе летать,
Не вспоминай, что ты не птица:
Ты не из тех, кому разбиться
Гораздо легче, чем восстать.

Не запрещай себе любить,
Не нужно чувств своих бояться:
Любовь не может ошибаться
И всё способна искупить.

Не береги лучей звезды –
Бросай направо и налево,
И эти странные посевы
Дадут чудесные плоды.

Не бойся жить, не бойся петь,
Не говори, что не умеешь:
Ты ни о чём не пожалеешь –
Да будет не о чем жалеть!

И не стесняйся побеждать:
Твоих врагов судьба излечит,
И может быть, другие встречи
Ещё вас будут ожидать.

Не бойся в камне прорастать,
Под небосвод подставив плечи.
Пусть без мечты порой и легче –
Не запрещай себе мечтать!

© Эризн

Невозможно не БЫТЬ. Основы Бизнес Логотерапии

Чем отличается бизнесмен от обычного человека? Статистика говорит, что только 10% людей родились бизнесменами, а все остальные родились бухгалтерами, управленцами, преподавателями, военными и т.д. Но, подталкиваемые семьей, друзьями или родителями, они иногда с головой бросаются в предпринимательскую деятельность. А, в результате, на деле, нет ни денег, ни морального удовлетворения. И отсюда снижение самооценки и болезненные мечтания о недоступном.
Бизнесмен - это тот человек, который не можен не "твонить" свой бизнес, это часть его личной свободы и внутренней сущности.
Классическое пожелание уже состоявшихся писателей и поэтов молодому коллеге - если можешь, то не пиши. Так и с "органическим" бизнесменом, имеющим "предпринимательскую жилку". Чтобы быть собой, он должен быть внутри своего бизнеса.
В процессе познания себя, узнав основные методы немецкой научной школы Логотерапии, наши студенты с самого первого дня знакомятся с таким понятиям как Личная картина мира в рамках темы Типологии личности человека.
И подробно об истинной типологии личности именно людей из мира успешного бизнеса можно познакомиться уже в Первой главе Курса "Бизнес-Логотерапия".
Ведь ответив на собственный вопрос "Кто я?", можно изначально избежать выбора неверного пути, навязываемого окружающими, не пересекая черту, за которой уже "не Я".
© RE

Я сторонник концепции Соловейчика "**учение с увлечением**", считаю, что одна из главных задач преподавателя - способствовать сохранению и развитию познавательной мотивации студентов, помочь им обнаружить и сформулировать Смыслы на их познавательном пути.
© XH

Жить - значит осознавать ценность каждого момента жизни.
© RE

Шесть лучших врачей в мире

Замечательный Чарли Чаплин прожил всего 88 лет, оставив нам множество важных напутствий. К примеру:
«Ничто не вечно в этом мире, даже наши проблемы.
Я люблю гулять под дождем, потому что никто не может видеть мои слезы.
Самый потерянный день в жизни - это день, когда мы не смеемся.
Шесть лучших врачей в мире: солнце, отдых, физические упражнения, диета, самоуважение и друзья».
Придерживайтесь их на всех этапах своей жизни и наслаждайтесь ею!
Ведь если вы видите Луну, вы видите красоту Бога, если вы видите Солнце, вы видите силу Бога, а когда вы смотрите в зеркало, вы видите лучшее творение Бога.
Верьте в это!
Ведь мы всего лишь туристы, все маршруты, направления и бронирования которых определил самый лучший в мире туроператор ...
Доверяйте Ему и наслаждайтесь жизнью.
Жизнь это просто путешествие!
Живите сегодня! Проживайте каждый свой день как единственно возможный!
Ведь завтра может и не наступить ...
© ЕМ

Курс "Логотерапевтическое сопровождение пожилых людей" призван помочь студентам, специалистам и семьям, в которых есть пожилые люди, не только увидеть новый подход к вопросам смысла в жизни, но и измерить отношение к нему в соответствии с мировоззрением, которое подарила нам логотерапия.
Виктор Франкл, основатель своего учения, прожил долгую жизнь, сравнимую с веком. И в свои последние годы жизни его отличали молодожавый вид, энтузиазм и энергия. Ему можно было всегда дать на двадцать лет меньше. Он был уникальной личностью, человеком, окончание жизненного пути которого можно назвать образцом достойного старения для более молодого поколения.

Мы надеемся, что данный курс станет путеводной звездой для множества наших студентов, их близких и клиентов на жизненном пути.
© RE

Верить - значит иметь мужество, точно не зная, принимать решения по своим убеждениям, неся ответственностью за все вытекающие последствия.
© RE

Как тактично помочь, не обижая?

Как быть, если хочется помочь человеку, но знаешь, что он откажется? Не потому что, помощь не нужна, а, например, потому что гордый, не удобно помощь принять, не умеет принимать помощь, эта помощь уронит его в собственных глазах и тд и тп.
Причем есть тут такая особенность, что некоторые из тех, кто сразу же отказываются от помощи (или просто какого-то предложения), и красиво свой отказ аргументируют, через какое-то время понимают, что на самом деле неплохо было бы помощь / предложение принять. Но вроде как уже поздно - я же отказался. Будет странно вернуться и сказать - я передумал, давай оказывай помощь / реализуй свое предложение.
И вот же засада - вторая сторона повторно с предложениями не лезет, потому что навязываться не хочет, уважает границы и тому подобные бла-бла-бла.
На мой взгляд, есть приемы, которые помогут обоим.

Человек предлагающий помощь, делающий предложение, может сказать так: «Первое, что ты мне ответишь на мое предложение прямо сейчас - я не буду считать ответом. Я буду ждать твой ответ через какое-то время. То, что ты мне ответишь чуть позже и будет для меня настоящим ответом. А сейчас я представляю, что ты только тренируешься».
Если вы тот, кому предлагают помощь / делают предложение - даже если на 150% уверены, что откажетесь - возьмите время подумать. Это нормально, если скажете: «Спасибо. Я подумаю и отвечу чуть позже».
И спустя время решение может быть действительно более верным и хорошо, что двери в обе стороны с помощью этих приемов будут открыты.
© СА

Принятия через юмор

«О, сколько нам открытий чудных
Готовит просвещения дух ...»
Вчера была на родительском собрании в школе ... Внешне похоже на агонию системы образования. Уже не смешно!
- Итак, вы утверждаете, что вы из 2020 года, а вовсе не еретик и не сумасшедший и вас не надо жечь на костре.
- Д-да.
- Ну, что же. Предположим я вам верю, но вот все остальные отцы инквизиторы - нет. Но, ведь не так уж сложно проверить ваше утверждение. Если вы из будущего, то вы знаете, что будет происходить. Итак, когда закончится правление Людовика IX?
- Эмм… Я не помню, очень частная дата.
- Допускаю. Тогда так, чем кончится Восьмой крестовый поход?
- Хм… Знаете, я не эксперт в истории.
- Допускаю. География?
- Не очень…
- Математика?

- Эмм, ну е равно мц квадрат.
- Что?
- Не важно… В общем нет.
- Геометрия, быть может?
- Пифагоровы штаны… Нет…
- Я пытаюсь вам помочь, попробуем по другому. Может вы что-то расскажете о технологиях будущего, о мироустройстве, науках?
- Ну… Земля круглая…
- Спасибо, мы в курсе. Что-то еще?
- Ну в наше время есть электричество…
- Уже интереснее, что это?
- В общем такая штука, на которой работает почти все в мире!
- Можете подробнее объяснить?
- Ну… Там… Электроны, бегут по проводкам… Плюс, минус… Блин…
- Вы можете добыть электричество, продемонстрировать его работу?
- Нет…
- Хм, может хоть какие-то полезные навыки и знания из будущего у вас есть?
- Сожгите меня ...

© ЕМ

Ценности, как и отпечатки пальцев, у каждого свои...

© РАЛЭ

Как "вырваться" от пессимиста и найти Мужество сделать свой выбор

Когда хочешь начать что-то новое, то кажется, что найдутся сразу множество людей, готовых поддержать тебя. Но жизнь показывает, что это не так. Со временем, конечно, придут соратники, все любят победителей и готовы к ним присоединиться.
И, поэтому, важно выдержать момент, не ожидая, что будет все сразу "здесь и сейчас", помня, что правда чаще всего не за большинством, а за маленьким храбрым человеком. Это нужно помнить всегда и двигаться вперед.
На пути может встретятся множество пессимистов, с радостью готовые обрезать крылья вашим мечтам. Их цель, по сути, украсть у вас вашу же жизнь, ибо не имеют своей. Если прислушиваться к их мнению, то со временем исчезнет граница между их мнением и вашим, придут страхи. И придуманный ими образ станет ... вами.
Какой выбор? Он в такой ситуации единственный - откинуть чужое мнение и ограниченность, при агрессивных проявлениях со стороны - поставить границу и сказать твердое "Нет", удерживая в себе внутренее равновесие и двигаться вперед, чтобы не случилось.
Я думаю, что все ограничения у нас в голове. Особенно их хорошо видно в момент "падения на самое дно". Каждый успешный человек, оглядываясь назад, удивляется: "Как я смог все это преодолеть?" И приходит ответ - от внутренней силы.
А сильным, на самом деле, может стать каждый при условии, если он твердо знает и верит, что именно его Жизнь имеет смысл. И это позволит ему 100 раз упасть и 101 раз подняться ради СЕБЯ и собственного процветания.
Человек 21 века счастлив в постоянном развитии, а не в стремлении укрепить стабильность вокруг себя. Ведь "наполненная жизнь вибрирует в здоровом напряжении между реальностью и идеалом, между тем, что есть, и тем, что должно быть с точки зрения смысла". Элизабет Лукас. "Франкл и Бог", 2019
© РБ

Разрешите другому быть другим

- Ну, чего ты там такой квёлый сидишь, чего не общаешься с людьми? (и все смотрят, а тебе хочется стать еще более квёлым, чтобы совсем прозрачным и незаметным)
- Ты чего, как не своя, стесняешься что ли? Да, не стесняйся ты, тут же все свои! Давай, лучше расскажи всем нам стишок, вставай на стул и рассказывай. (ей-богу, я бы этим стулом лучше бы взяла и тебя со всего маху ударила, и ничего, что ты моя мама, мне это намного проще сделать, чем стих для всех рассказать)
- Лен, посмотри, чего твой такой тихий, может заболел? (и весь стол поворачивается в сторону тихо ведущего себя ребёнка)
- Ну, как он там? Как обычно - тормозит, «на ручнике»? (и говорится это обычно так, что слышно или хотя бы понятно тому, кто «на ручнике», отчего медлительность только увеличивается, и двигаться и общаться уже совсем не хочется, ведь всё равно я для них уже «на ручнике»)

На самом деле интровертам нравится быть и среди людей. Потому что интересно наблюдать. Но приходится сторониться, избегать, чтобы снова не стать объектом подобного неприятного внимания. Оставьте в покое тихих, спокойных, созерцающих. И они могут начать чаще появляться в вашей компании. Разрешите интровертам молчать рядом. И возможно они начнут чаще проявлять себя.
Нужно только разрешение другому быть другим.
© СА

Как посмотреть правде в глаза

Ответственность - одно из ключевых понятий в логотерапии. И без неё работа над улучшением качества жизни бессмысленна.
Регулярно ко мне приходят клиенты, профессионально убегающие от ответственности, зато с грузом обид на родителей, окружающих, систему и вообще весь мир. Это, казалось бы, вполне комфортный вариант существования: жить в уверенности, что все вокруг плохие, я один молодец и жертва обстоятельств. Это удобно мозгу. Но жизнь от этого - увы, не улучшается. Обиды - мешают. А положение жертвы на самом деле не очень-то и приятное, хотя вторничная выгода, конечно, остаётся.
Что со всем этим делать? Посмотреть правде в глаза. Понять, что в конечном итоге, за свою жизнь ты отвечаешь сам. А будучи Жертвой, счастливым не станешь. Какие бы ни были обстоятельства, всегда остаётся выбор отношения к ним. И если тебя заставляют, тебе мешают, тебе не дали - ты просто позволяешь все это совершить.
Ответственность - это осознание последствий своих выборов. И можно выбирать что хочешь - если готов к последствиям, потому что последствия всегда есть, хотим мы или нет. От ответственности не убежишь, она всегда есть, так не проще ли принять ее и сделать своим союзником?
© ИТ

Как правильно нарушать правила. Об адекватном подходе к реализации Свободы выбора

Когда я был налоговым инспектором, в стародавние времена, которых кажется уже и не было никогда, был принят закон о том, что у всех, кто что-либо продаёт или оказывает какие-то услуги, должны быть кассовые аппараты. Даже в парикмахерских и на рынках под открытым небом. Несмотря на то, что для таких предпринимателей стоимость аппарата была непосильной, и аппараты не могли работать на улице в условиях российской зимы.
Ну, а я как раз отвечал за соблюдение законов относительно применения кассовых аппаратов. И мне была поставлена задача ходить по рынкам и парикмахерским, и нещадно штрафовать тех, кто продолжает работать без аппарата.

Скажу как есть - я саботировал исполнение этого закона. Потому что у меня был свой собственный взгляд на его нужность и адекватность. И поэтому предупреждал предпринимателей о своём приходе. И договаривался с предпринимателями в парикмахерских, чтобы штрафовать их по минимальной ставке и вскладчину (сегодня одного, вместо сразу всех, и другие скидываются, на следующей неделе другого опять вместо всех подряд). Таким образом и работу вроде показывал, и людей по карману сильно не бил. А через некоторое время закон всё-таки пересмотрели и изменили, потому что действительно неадекватным был.
В общем, это тема про правила. И у меня к правилам всегда было такое отношение:
- В любом деле можно найти правила и требования излишние, неконструктивные, неадекватные.
- Пересмотр правил под вопросом «а есть ли у нас лишние правила?» происходит редко. Скорее наоборот, обычно пересмотры случаются с целью «как правила можно ещё ужесточить?»
- Прогресс происходит когда правила нарушаются. Когда кто-то пробует что-то новое, а новое нередко лежит за рамками правил и ограничений, охраняющих уже изученную территорию - неновое.
Поэтому я всегда и на всех работах нарушал и буду нарушать правила.
И поэтому, понимая, что всё равно буду какие-то правила нарушать, я не состою ни в каких сообществах и ассоциациях, зная, как особо рьяные последователи могут бороться за чистоту своих рядов, а значит я первый кандидат на вылет. Ну, разве что в одной, которая образовалась тоже вопреки правилам установленным в своем направлении.
И эта моя позиция транслируется клиентам - свободный взгляд на разные правила и ограничения. Не в смысле «нарушай всё подряд». А о том, что всегда есть правила лишние, неадекватные. И прежде чем какое-то правило соблюдать, выполнять какое-либо требование (родителей, окружающих, мужа или жены, и даже свое собственное к самому себе), стоит посмотреть на них с критической точки зрения.
В общем, в части соблюдения правил моя позиция как в том старом советском фильме «Дайте жалобную книгу»:
- А, что же это вы против течения идете?
- Неправильная формулировка: это течение идёт против меня...
© СА

Берегите себя!

Сегодня Facebook заботливо напомнил мне о моих же словах, которые я опубликовала ровно год назад ...
Интересный пост, который заканчивался словами: «Берегите себя! И цените мгновения, позволяющие чувствовать себя собой!»
Читая это сейчас, я даже какое-то необыкновенное удовольствие ловлю от этих слов, особенно от первого, которое про «бережность». Оно как «нежность», только более вибрирующее, физически ощущаемое, земное что ли. И корень у него прекрасный - «берег».
Будто ты плывёшь в бесконечном Океане, и волны тебя то швыряют, то качают, то помогают, то противодействуют, но ты знаешь, что где-то там обязательно есть пристанище, место отдохновения, опора, твердь ... солнечный, тёплый, полный жизни - берег.
Почему-то именно сейчас я смакую это состояние как-то особенно и мне хочется им делиться.
Так что же это такое - «беречь себя» и о чем это?
Нам так часто близкие говорят - «Береги себя»!
И что мы отвечаем?
А что чувствуете при этом?
Я раньше пыталась поскорее «слить» эти слова, даже внутри самой себя, мне с ними было как-то некомфортно.
Вот, к примеру, когда в детстве мама спрашивает: «Ты шарф одела?». А ты понимаешь, что нет, и что это неправильно, и горло будет болеть, и холодно, но почему-то лень.
А потом ещё и другие чувства присоединяются - неловкости, стыда, дискомфорта, может даже, раздражения на того, кто желает тебе беречь себя ...
Потому что слова эти как будто царапали. Лишний раз напоминали о том, что я НЕ делаю.
И как зато теперь я СЛЫШУ, когда мне так говорят ... Это как доброе напоминание о том, что я ДЕЛАЮ.
И как же мне теперь радостно отвечать осознанно: «Спасибо, берегу!»
«Береги себя!» - это когда тебе нужно выйти на улицу, ну так, недалеко - сначала немного пройтись с собакой, а потом заодно и за хлебом заскочить в магазин напротив, и хоть на улице и холодно - зачем шапку надевать, да ещё и с перчатками? Ну, на фиг!

А новая ты - бережная! Достанешь из гардероба и то, и другое, а ещё и шарф на самой себе повяжешь так тщательно, как иногда мамы в детстве малышам повязывают.
«Береги себя!» - это когда родной тебе человек, улыбается и, конечно, очень хочет тебе добра, помочь и позаботиться о тебе, спрашивает, намереваясь невзначай «лечить без запроса»: «Ну представь, а что ты будешь делать, если ...?» А ты спокойно так отвечаешь: «Прости, я не готова сейчас думать об этом, я мечтаю о другом, а это для меня неприятно даже гипотетически ...».
Потому что не раз уже в таких ситуациях натыкалась на обесценивание своих желаний и фантазий, на «заботливое» выбивание подпорок, которые ... да, пусть даже и иллюзорны, но раз существует здесь и сейчас, то являются моими ресурсами, за счёт которых я существую в той реальности, которую пока сложно принять так как есть.
«Береги себя!» - это когда тебе нравится пить много чая и ты считаешь это серьёзным залогом хорошего самочувствия, и ты пьёшь много зеленого, чёрного, с ягодами, цветами, фруктами и просто так ... Завариваешь, наливаешь и пьёшь. Не ленишься. Когда ты знаешь, что тебе для нормального функционирования в сутках необходимо вкусно и сытно есть свежеприготовленную еду и высыпаться, и ты стараешься обеспечивать себе это - путём отказа от затягивающих в безвременье пустых разговоров или переписок в соцсетях - просто - оставляешь телефон в другой комнате, выключая его звук и уходишь ...
Или просто говоришь - «нет» или «мне пора» - есть или спать ...
Да! И это теперь для меня аргумент!
«Береги себя!» - это когда ты взвешиваешь свои силы, затраченные на работу, и отдачу, которую с неё получаешь и принимаешь решение - отказаться. Заняться тем делом, которое действительно приносит тебе удовольствие! Или в конце-концов просто отдохнуть. Остаться дома, лишний раз поговорить с ребёнком, любимым, подругой ...
Когда придумываешь и продумываешь максимально оптимизирующие быт варианты действий, упрощающие, энергосберегающие ...
Последнее - принципиально!
Когда - в принципе - задумываешься:
«А на что я трачу свою энергию?
Куда она постоянно уходит?

И главное - а на что я хочу её тратить?
И научившись расставлять приоритеты, говоришь «НЕТ!» - лишнему и «ДА!» - заждавшемуся тебя.
«Береги себя!» - это «Стоп!» чужому, лишнему, наносному и «Да!» - своему, важному, желанному ...
«Береги себя!» - это когда тебе нужно поесть в городе между одной работой и другой, и ближайшее - это Фаст-фуд, но если чуток не полениться и добежать, можно поесть полезную еду, ну, или менее вредную - и ты совершаешь это усилие.
Или наоборот - если очень уставшая, то НЕ тащишь, насилуя своё тело, туда, где дальше, но «правильнее», а забиваешь на принципы и кормишь себя прямо здесь - ага, фаст-фудом.
«Береги себя!» - это когда спокойно едешь на машине, где можно было бы и пешком, но с сумками неловко и тяжело ... , просто чтобы сэкономить силы, или не тратить их, или тратить по-минимуму.
Мы все знаем, что такое экология. Гретта Тумберг не даёт забыть!!! Иногда даже проскакивают посты об экологичности в отношениях. Но много ли внимания мы уделяем экологичному отношению к себе?
Почему для того, чтобы ты сам и окружающие к тебе относились бережно, нужно быть каким-то особенным или оказаться, не дай Бог, в особой ситуации?
Главное же не в этом!!!
Главное - это как ты сама - идя по улице, находясь дома, общаясь с людьми - выстраиваешь своё бытование. Так, чтобы максимально бережно к себе, чтобы ресурсно, энергосберегающе, чтобы вектор - на накопление сил, а не растрачивание, на тепло внутреннее ... Ведь только так возможно быть!
Недавно я задумалась об этом и улыбнулась. Сейчас я живу каждый свой день так, словно я что-то особенное сберегаю в себе. А берегу я себя, душу свою! И мне для этого не нужен повод, «официальное разрешение» ...
Мне достаточно собственной ценности, значимости для самой себя!
© ЕМ

Жизнь порой сносит нас неожиданными новостями

В этот момент возникают вопросы:
- Ради чего я живу?
- Есть ли смысл в моей жизни?
- Как найти постоянный внутренний баланс и оставаться спокойным, когда вокруг начинается паника?
- Как помочь себе и близким пережить страх перед неизвестностью?
- Что делать, если я не могу уснуть из-за тревожных мыслей?

Мы нашли для себя ответ и полностью уверены в нем - Логотерапия Виктора Франкла.
И поэтому принесли европейское учение десять лет назад официально в Россию, за годы работы создав свою уникалую немецко-русскую научную школу и выпустив множество учеников.
Создатель немецкоязычной научной школы прошел четыре концлагеря и выжил только благодаря основам своего учения, написав книгу "Скажи жизни Да!" И, вплоть до последнего дня, за 90 лет, всей своей жизнью подавая пример жизнеспособности и актуальности Логотерапии, оказывая помощь и став путеводной звездой для множества людей во всем мире.
Компакт-курс, разработанный при содействии Европейской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа (FLP-EU), дает слушателям:
- умение на практике помочь себе и окружающим, как правильно вести себя себя перед лицом опасности,
- научит как приобрести уверенность и выдержать испытание за счет своих внутренних ресурсов, вне зависимости от внешних обстоятельств, психических и физических ограничений.

И, главное, что Компакт-курс можно пройти дистанционно, из дома, в любое удобное время. Для старта достаточно иметь любое устройство, подключенное к Интернет. А профессиональные русскоязычные логотерапевты и кураторы, напрямую из Германии, качество работы которых проверено годами работы, помогут вам на пути освоения курса.
Важно, что в новой ситуации в жизни, всегда можно вернуться к материалу курса и найти ответы на любые по сложности вопросы, которые вновь ставит перед нами жизнь.
Отзыв Ветрилэ Ларисы, выпускницы курса: "Мне было безумно приятно и интересно работать с вами и погружаться в предоставленный материал. Много для себя важного почерпнула, словно кто-то

прикоснулся к моему сердцу - вот что я ощущала, читая ваши материалы. Спасибо еще раз огромное за ваш труд и за такую возможность прикоснуться к вашей команде!"
© РАЛЭ

Логотерапия - это поддержка для страдающих, терапия для больных, знание для растерянных и философия для разочарованных.
© РАЛЭ

Как найти радость в смысле момента

Пишу, пишу ... совсем потеряла счёт времени ... Не то что на улицу, из комнаты не выхожу, боюсь потерять мысль, даже во сне размышляю как лучше ... Такое это увлекательное занятие - книжки писать!
Но тут вышла с собакой прогуляться, а на дворе Масленица! Вот это новость!
Вокруг блины, блинки, блинчики!
Как тут не вспомнить А.Куприна: «Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всесогревающее солнце… Блин – символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных и здоровых детей»
А люди какие вокруг - румяные, сытые, счастливые! Пришла домой, напекла блинов, сижу кайфую!
Завидую только кусочку масла, таящему в объятиях блинчика. Красота!
© ЕМ

Постепенно слова стали терять смысл. Кейсовое задание по ноогеенному (смысловому) кризису

Перед вами 29-летный мужчина за столиком в кафе, без интереса смотрящий в окно. Переговоры по продаже фирмы сорваны, хотя они готовились почти полгода. Но понятно, что ему сделка не интересна. Вы не выдерживаете и спрашиваете, что его тревожит. И слышите такой монолог:
"Постепенно слова стали терять смысл. Раньше, помню, говоришь что-то, убедить пытаешься. А сейчас понимаешь: бессмысленно. Ну произнесешь ты речь, другую. Ну вложишь энергию, силы. И что, а зачем? Все равно ничего и никого не изменить. Если уж в 10 лет человек настолько взрослый и самостоятельный, что непонятно на какой козе подъезжать, то в 30 или 40 - это кирпичная стена. Бастион. Цитадель принципов. Крепость убеждений. Хоть пляши, хоть пой, а жить он будет ровно так, как ему кажется правильным. Нужно большое потрясение, какой-то подвиг или жуткая беда, чтобы принципы и убеждения как-то пошатнулись. И, очевидно, твои или мои слова вряд ли могут стать таким подвигом или бедой. Говорить бессмысленно.
Даже поступки стали терять важность. Когда много что видел, то ценность действий притупляется. Это с одной стороны плохо, нет того контраста, как раньше. С другой стороны - и разочарования нет. Вроде как и не надеешься ни на что, и даже если то, на что не надеешься, происходит, то и это тебя не удивляет. Видели, проходили. Иногда, конечно, что-то происходит выдающееся. Или ты сам неожиданно взбрыкнешь и сделаешь что-то эдакое. Но потом очухаешься и извиняешься. Мол, черт попутал. Простите, не той лошадью и не так сходил. А на тебя смотрят с удивлением, даже с недоумением. Как же так, сыграл не так, как надо? Все-все, отыгрываем назад. Не нарушаем статус кво. Все должно идти своим чередом. И даже поступки надо совершать в пределах правил.
Ценности, ценности стали размываться. Раньше, помнишь, зубами рвал. За все хорошее и против всего плохого. Ортодоксальнее ортодоксов. А сейчас как-то уже что и все равно. Уже знаешь цену ценностям. Уже знаешь, что отличий между ними чуть. И левые, и правые - суть одна банда. А сами ценности - просто маркетинговая упаковка болезненных амбиций. И нет пророка, все заменил телевизор. Ну не телевизор, так каналы youtube и сериалы HBO. Правда, время от времени появляется кто-то. Встряхнет, что-то новое скажет, что-то свежее сделает, флаг какой-то новый поднимет. А потом глядишь - нет, не новое. Все уже

было. Слова эти были, и дела эти. Значит, и ценности такие же. Цвета подштанников. Грязного мышиного цвета".
© RE

Можно ли научиться доверять другому человеку?

Дружба, любовь, даже рабочие отношения ... вся наша жизнь невозможна без Доверия.
Доверие - это как?
Нужно четко понимать, что другой человек будет, как правило, рано или поздно начнет действовать по его потребностям, не как вы предполагаете. И контроль или манипуляции с вашей стороны, даже неосознанные, в любом случае, к ничему хорошему не приведут.
Настоящее доверие - это способность дать человеку свободу от ваших собственных ожиданий по его поводу.
А что если меня все это не устраивает?
Тут единственный вариант - разбирайтесь в себе и выстраивайте после этого коммуникацию на другом уровне.
Как - это тема для следующего нашего обсуждения в ЛогоЧате.
© РБ

О бумажных книгах и границах

Я люблю книги в твердом переплете. Невесомые мысли автора обретают плоть, когда берешь в руки настоящую книгу и, закрыв глаза, проводишь пальцами по обложке, в надежде угадать очертания букв. Бережно открываешь слипшиеся по краям страницы в древнем страхе нарушить тонкость - листа или собственной кожи. А потом одним глотком жадно вдыхаешь запах свежей печати, словно сомелье, покинувший винную бочку ради мокрого асфальта после первой майской грозы.
Я люблю книги в твердом переплете, потому что у них есть границы - границы запаха, формы, мысли. Открывая первую страницу, ты ещё не знаешь, случится ли у вас роман или это лишь короткая интрижка, а

то и вовсе ненужная связь. Единственное, что определено - последняя точка, за которой ты, наполненный танцем букв, слов, мыслей, чувств, переживаний и опустошенный неизбежным концом, идёшь дальше, в смятении и неловком обещании вернуться.
Конечно, мягкий переплет или экран планшета не меняет текст, но меняет суть встречи с ним. Словно ты получил не опыт, а информацию, лишённую границ, и не знаешь, как ее прожить. Словно можно напиться Юпи, не добавив воды.
Граница - это линия, разделяющая пространства, но это и область их соприкосновения. Так ограненный алмаз перерождается в бриллиант. Ограненная анархия - в свободу, человек в личность, а мысль в книгу. В твердом переплете.
© АП

Картина мира

Человек, формируя и развивая свою картину мира, опирается на то, что было в его жизни. Человек – в какой-то мере результат того, что было в его жизни. И «продукт жизни» человека как раз является закономерным результатом его предыдущей жизни. Кроме этого, и важнее этого, – человек может отнестись к тому, что было в его предыдущей жизни.
Поставить цель впереди.
И совершить выбор, исходя из опыта своей жизни, возможностей на настоящий момент и цели в будущем. Выбор как исполнение смысла «здесь и сейчас» завершает предыдущие ступени, предыдущие смыслы и формирует будущие смыслы. Наша жизнь – цепь выборов. Именно через выборы мы осмысляем жизнь, подтверждая действием важнее для нас, ценное для нас.
Смысл как текучее, изменяющееся, – свет, который преломляясь в лабиринте жизни, освещает то левую сторону лабиринта, то правую, то упирается в ближайшую стену, то освещает далекие перспективы ходов. Светлое пятно под ногами и полная темнота впереди. Или просветление впереди, но идем наощупь, не различая стен и пола. Или света хватает, чтобы отражаясь из перспективы, освещать пространство здесь-и-теперь. Выбор за нами.
© ХН

Картина мира. Личный выбор человека или принуждение?

Внутри каждого из нас встроен свой личный калейдоскоп, сквозь разноцветные стеклышки которого мы смотрим на жизнь. И видим совсем разное, даже глядя в одну сторону ...

Но самое главное, что этот калейдоскоп отражает наше внутреннее состояние.

И чистота наших стеклышек созвучна чистоте нашей души.

У кого-то внутри - ясно и незамутненно, у кого-то закопчено обидами, замазано мазутом злости, а у кого-то стекло законопачено ненавистью на весь мир, и через стеклышко ничего не видно, кроме досок - крест-накрест.

И у каждого, главное, коллекция таких калейдоскопов на каждый день.

И утром вместе с одеждой, мы выбираем себе калейдоскоп на сегодня, через который мы целый день смотрим на мир.

И видим ... Прекрасный город, чудесную погоду, любящего и любимого человека, хороших детей, счастливых родителей отзывчивых друзей, замечательных людей вокруг или ... ужасный город, отвратительную погоду, недовольных близких, разбалованных детей, несчастных родителей завистливых друзей, хмурых людей вокруг ... А как все обстоит на самом деле - один Бог знает ... или чёрт ... в зависимости от нашего сегодняшего калейдоскопа ...

У Бога нет ничего, кроме наших рук. Он отдал нам все. Так что не стоит поддаваться унынию. Берегите от него себя и своих близких. Ведь все, что ни делается, все - к лучшему.

© ЕМ

Эмоции. Это как? Методика правильного использования

Эмоции и чувства нашей жизни выполняют очень важную роль. Они отражают степень удовлетворенности потребностей.

Если потребность удовлетворена, возникают чувства «положительного» спектра: радость, удовольствие, гордость и т.д.

Если потребность не удовлетворена, мы переживаем это как грусть, печаль, злость и проч.

Некоторые люди хотят избавиться от эмоций. «Я слишком тревожный» или «Мне тяжело все время злиться» или «Мои постоянные обиды мешают мне». Избавиться от эмоций – значит, потерять способ обратной связи с самим собой.
Не всегда просто – понять, что именно я хочу.
С физиологическими потребностями проще. Они простые и представлены в сознании более четко. Хочу пить или поесть? Хочу спать? Хотя бывают ситуации, когда мы теряем даже эту способность – способность распознавать потребности организма, которые напрямую связаны с выживанием (булимия, анорексия, ожирение и проч.).
С психологическими потребностями картина сложнее. Потребностей много, они должны быть сложены в определенную иерархию, они подвержены социальным правилам, сопряжены с нашими ценностями и т.д.
Самый быстрый и простой индикатор – эмоции. Распознавая, какое чувство мы переживаем, мы понимаем, на правильном ли мы пути. Мы понимаем, соответствует ли наша деятельность нашим истинным потребностям. Мы понимаем, имеет ли наша деятельность смысл.
Поэтому путь – не в отказе от эмоций и чувств. Путь – в распознавании собственных эмоций.
В понимании связи между эмоциями и потребностями. В понимании собственных потребностей и выборе адекватных средств для их удовлетворения.
© ХН

КОРОНАВИРУС. СКАЖИ ЖИЗНИ ДА!

Ситуация с коронавирусом напрягает. Напрягает всех. Особенно напрягаются средства массовой информации. И свою потребность заработать большие (или очень большие) деньги маскируют под тревогу и озабоченность нашим здоровьем. И, конечно, когда нас так усиленно пугают, мы пугаемся. Каждый из нас боится.
Чего мы боимся? Почему в общем-то обычный вирус, обычная болезнь, по сравнению с которой бывают болезни и опаснее, настолько нас пугает?
Давайте разбираться: что происходит, какова наша цель и что делать?

Коронавирус является триггером, который запускает наши страхи. Те страхи, которые в обыденной жизни задавлены нами, убраны глубоко в подсознание, чтобы не мешали нам жить. Наш самый глобальный страх – страх смерти. Он, как отражение инстинкта самосохранения, присутствует всегда.

Что происходит? Ситуация неопределенности: заболеем или нет. Ситуация угрозы жизни: если заболеем, то сможем ли вылечиться, умрем или выживем?
Цель: преодолеть страх и не поддаваться панике.
Что делать?
Осознать, что наша жизнь конечна. Как говорится, жизнь – случайность, смерть – закономерность. Смерть неизбежна. Это может вызывать печаль, иногда безысходность и отчаяние, иногда злость.
Мы можем пройти по пути осознавания.
От отрицания: нет, только не со мной. Я бессмертен.
Через попытку поторговаться: все умрут, а я останусь.
Через злость: все уроды – живут, а я должен умереть?!
Через депрессию: все пропало, и я должен умереть…
К смирению и принятию: да, я умру. Каждый все равно умрет. Так не глупо ли тратить время жизни – ведь пока мы еще здесь – на всякую ерунду? Может быть, потратим наше время, которое так быстро летит, на то, что нам действительно дорого? На то, что важно для нас. На то, что ценно!
И парадоксальным образом тогда каждый из нас готов жить здесь-и-сейчас, пока мы еще живы, пока мы способны воплотить в жизнь свои стремления, желания, мечты.
Что мы можем противопоставить страху смерти? Только любовь к жизни! Вот и рецепт, как нам бороться с призраком коронавируса.
Искать наши подлинные потребности. Формулировать ценности. Определить для себя, что ИМЕННО ДЛЯ МЕНЯ ОСОБЕННО ВАЖНО?
Реализовывать наши желания, мечты, стремления, пока мы на этой Земле, пока мы живы. Жить в соответствии со СВОИМИ ценностями. Если для меня важно быть с моими близкими людьми, то планировать больше времени на общение и меньше на работу, домашние дела, общение с ненужными

людьми. Если для меня важно создавать картины – больше времени тратить на создание картин, меньше на бессмысленные дела и ненужную чепуху. Каждый может найти СВОИ мечты и ценности для себя.
Наконец, выполнять элементарные нормы гигиены, о которых пишут СМИ: мыть руки, вытирать поверхности – и жить наполненной жизнью.
Чтобы когда настанет миг смерти, мы точно знали: никто не скажет, что я не жил! Я жил на полную катушку! Так, как мог жить именно я!
И, получается, спасибо коронавирусу, что он «подсказал» нам, как стоит жить сегодня, здесь-и-сейчас, когда у нас еще ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ!

© RALE

Тактичность

Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. О чем это “золотое правило нравственности”, глубоко уходящее корнями в историю философии и религии? Точнее, так - о чем ЕЩЁ это правило?
Я забочусь о тебе и хочу, чтобы ты заботился обо мне. Как умеешь, но лучше - как я.
Я люблю тебя и хочу, чтобы ты любил меня. Не надо, как я, лучше - как умеешь.
Я ценю твои границы и прошу не толкать меня тележкой на кассе, мои нервы ни к черту, толкну в ответ и пошло-поехало. Здесь это правило работает, как закон.
Я дарю тебе мир и хочу, чтобы ты прекратил воевать. За меня. И со мной, что важнее.
Так где же я свернула не туда, Сенека? О чем это правило, если оно не работает?
Когда я жду “плюшек” в ответ на свое нравственное наступление, поступаю ли я нравственно в действительности? Я иду к тебе с добром, но для кого оно, в конечном счёте?
Ожидать, что человек при выборе своего действия, отношения, поступка будет руководствоваться моими действиями, отношением, поступками, - это значит отказывать ему в праве действовать сообразно его сути. Обесценить его право на уникальность. Нарушить невидимые границы двух “Я”, породив нежизнеспособное “Мы”.

Что я делаю, когда показываю тебе, с самыми лучшими и искренними намерениями, как надо поступать? Я становлюсь твоим Учителем и отныне мы никогда не будем равны.
Может быть, пора обратиться к Канту? “Поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого также как к цели и никогда не относился бы к нему только как к средству”.
Вот оно, то самое - действенная нравственность во всей красе, максима твоей воли. Поступай с собой так, чтобы это могло быть всеобщим законом, и тогда ты не нарушишь ни единой границы.
Я учусь заботиться о себе, чтобы и ты мог этому научиться.
Я учусь любить себя, чтобы тебе не пришлось доказывать свою любовь.
Я учусь ощущать свои границы, чтобы тебе не пришлось защищать свои.
Я учусь поступать с собой так, чтобы там, наверху, улыбнулись. © ЕМ

Ответственность. Это как? Метод правильного использования

Ответственность – способность держать ответ.
Способность отвечать на любые вопросы, сопровождающие последствия поступка, последствия действий или бездействия.
Но способности отвечать предшествует способность задавать вопросы. Поставив вопрос, мы формулируем цель:
- Какова наша цель?
- Что мы хотели бы видеть в результате нашей жизни?
- Какая надпись на памятнике, когда мы умрем, сможет точно охарактеризовать нашу прошедшую жизнь?
- Дали ли мы ответ на вопрос нашей жизни?
© ХН

Недостаточная самооценка ведет к снижению ценности деятельности

Низкая самооценка "бьёт" всё: красоту – внешнюю и особенно внутреннюю, уровень образования, умственные качества, таланты, крепкое тело и, как результат - деньги.
Высокая самооценка компенсирует всё: если нет талантов, образования и внешней привлекательности, но человек бесконечно влюблён в себя и не сомневается в своей уникальности и обаянии – он точно будет счастливее и сильнее умных, красивых и даже богатых.
Высокая самооценка бьёт всё!
Если вы сногсшибательная брюнетка, вслед которой оборачиваются мужчины, провожая взглядами, но если в глубине душе уверены, что недостаточно густые волосы или полноватые ноги - вы заранее проиграли кривоногой, но уверенной в себе блондинке с жидкими волосами. Потому что внешний вид, фигура и фирменная одежда имеют смысл только в том случае, если к ним прилагаются хорошие отношения с собой.
Если вы умный образованный человек, закончивший несколько ВУЗов, но продолжаете постоянно учиться, чтобы быть более широким специалистом и ответить себе на ряд вопросов, которые ставит перед нами жизнь, то вы заранее проиграли троечнику, еле закончившему "по блату" один ВУЗ и после этого не взявшему в руки ни одной книжки, но который без зазрения совести презентует себя как великого специалиста.
Если вы самая лучшая мама на свете, возите детей на море, договаривайтесь с множеством репетиторов и отправляете детей на всевозможные секции и тренировки, но считаете себя плохой матерью, так как свекровь об этом иногда упоминает, то вы живете всю жизнь с чувством вины за "невыглаженные шнурки", и точно проиграете живущей в свое удовольствие мамочке, которая только время от времени вспоминает, что у нее есть ребенок, и один раз в полгода купит ему мороженое в вафельном стаканчике. И дети, кстати, очень хорошо чувствуют подавленность мамы, что она все время в чём-то виновата и от этого недовольна.
Если вы психотерапевт, но не можете продавать свои услуги дорого, так как не верите в достаточность своей квалификации, то заранее проиграете любому "специалисту", даже без образования, но с огромным "личным опытом", устраивающего "балаган" для клиентов в социальных сетях.

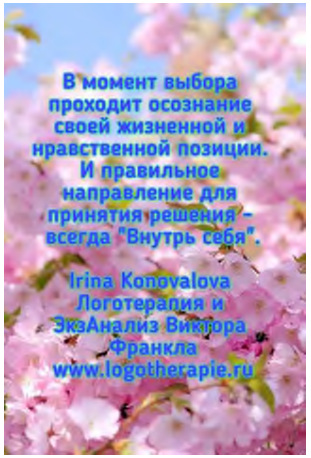
Знакомая ситуация?
© RE

Моя главная ценность - внутренний покой

Какое безграничное удовольствие посреди зимних дождей "прорываться" через мокроту набережной Эльбы и видеть красоту дождя. Параллельно любоваться ранними нарциссами и ощущать лучи солнца сквозь тучи. Удивляться громкости щебетания птиц, высматривая их на ветках деревьев, находясь на своей волне "абсолютного счастья".
Внутренний покой для меня - это не безразличие к жизни.
Но безразличие к тем жукам-короедам, которые только и ждут того момента, когда ты дашь им сигнал злости или страха, после чего они смогут тебя есть.
Мой выбор - не давать им этого сигнала. Ведь злость - это просто реакция, а не способ жить, это легко понять, преодолев свой страх.
Это безразличие к любым человеческим играм, в которые тебя периодически пытаются вовлечь окружающие. Ты видишь их насквозь и оставляешь играть их в собственных "песочницах", потому что неинтересно.
Я с удивлением смотрю на стоящих в очередях за теми, кто любит, чтобы за ними стояли в очереди. Ради чего? Я давно доросла до взаимных полноценных отношений.
Это спокойное безразличие кому-то что-то доказывать, чтобы убедить, что я не такая, как о мне подумали. Зачем?
"Завистливые люди часто осуждают то, чего не умеют, и критикуют тех, до уровня которых им никогда не дотянуться" (Фридрих Ницше). Так было и всегда будет.
Моя главная ценность - мой внутренний покой и гармония.
© RE

Харизма лидера. Родиться или воспитать? Практика Бизнес логотерапии

Хороший лидер не просто "движущая сила" предприятия, которого невозможно заменить.
У истинного лидера главная и ключевая экспертиза, основанная на создании модели бизнеса, умения выигрывать переговоры на стратегическом уровне, и что не менее важно, поддержание качества нужных связей.
Что можно увидеть в его свойстве характера?
Это смесь неподдающейся анализу и предсказанию логики, его детских мечт, умения видеть людей "изнутри", личного обаяния и, конечно, харизмы.
Такой лидер превращает любую деятельность в хобби и творчество, у него все "играючи", ибо он талантлив во всем. У них редко есть негативные ощущения внутри, им важен темп. Они говорят: "Мы делаем ... так!". И неважно как, так как их решения априори выигрышные.
Между тем, прошедшие "огонь и воду" харазматики понимают, что их тип мышления не так уж безопасен.
В их картине мира грань между позитивной атакой и самообманом настолько тонка, что они и не замечают, как шагают в мир иллюзий.
И если внутри живет спасательный циник, то иллюзии отбрасываются или шлифуются.
И остается тонкий идеальный рабочий слой "сливок в шоколаде", дающий выигрышное решение в любой бизнес-войне. Нужно таким человеком родиться или есть шанс воспитать такого лидера в себе?
В любом человеке есть ростки всего. Пока не попробуйте - не узнаете.
© RE



Принятие решения всегда связана с проблемой выбора

Решения - всегда самоограничения, связанные с отказом от чего-либо, возможно довольно существенного, с жертвованием действительным в пользу возможного, либо наоборот.
В момент выбора проходит осознание своей жизненной и нравственной позиции. И правильное направление для принятия решения - всегда "Внутрь себя".
© IK

Нервозность, паника или устойчивость? О свободе выбора

Сейчас людям тяжелее, чем в советское время. Потому что легче жить, когда выбора нет. А с выбором *опа - потому что напрягаться нужно и выбирать. Одних источников информации так много, что ... разберёшься кто и насколько правду говорит. Поэтому для меня не удивительно, что агрессия и нервозность растут. Одних легко охватывает злость, других, например, паника.
Непросто сохранять устойчивость в сегодняшнем мире.
Спасёт нас добровольный аскетизм. Но ... так тяжело себя ограничивать, когда ты как свинья лежишь на куче желудей, простите - в куче информации, и она ещё и сама норовит запрыгнуть тебе в рот, и для этого даже копытцем шевелить не нужно.
Поэтому понимаю тех, кто хочет вернуться в советское время или поддерживает законодательные инициативы по закручиванию гаек и продлению жизни авторитарной власти. Таким людям удобнее, когда выбор делается за них.
© CA

Праздник 8 марта – самый любимый, женственный, радостный и светлый!

Давайте задумаемся над вопросом: что же такое – женственность? Не утеряли ли мы ее в современном мире эмансипации и быстрых скоростей?
«Поскольку абсолютная истина недоступна, приходится довольствоваться тем, что относительные правды взаимно друг друга корректируют, а также нам требуется мужество смириться с собственной ограниченностью – такой ограниченностью, которая сама себя вполне осознает» - пишет Виктор Франкль в своей программной книге «Врачебное Душепопечительство».
Хотим поделиться нашим восприятием понятия «женственность», как мы это в себе самих осознаем.
Женственность – это духовное понятие. Это особое человекоустрой-ство, присущее только части человечества. Можно спорить о том, насколько разнится устройство мозга у мужчин и женщин, насколько разнится мировосприятие... Не в этом суть. Конечно – разнится. Потому что у мужчин и женщин разные задачи в этом мироздании. Лишь женщина способна воспринять в себя другую духовную сущность, прожить вместе с ней в симбиотическом соединении несколько месяцев, а потом смочь (в идеальном случае) это симбиотическое соединение прервать. Поэтому уже исконно заложено, что женщина обладает более тонкими ощущениями, более тонкой интуици-ей, «женской логикой». И это наш дар. И наше проклятие. Тонкость восприятия веками подвергалась как ценность искоренению. Но мы не будем говорить о тёмных страницах в преддверии светлого праздника. К счастью, сейчас всё чаще можно увидеть предложения различных тренингов и групп «по развитию женственности», «женских энергий». Это замечательно, хотя звучит немного странно – мужество женщин стать женственными.
Осознанная реализация особого женственного человекоустройства, на самом деле, тре-бует мужества.
Осознанно принимать черты, принятые в обществе за слабость:
- «пассивность» - есть трансформативная пассивность как умение усваивать и преоб-разовывать,
- «разбросанность» - есть полихронность – способность одновременно отслеживать многочисленные временные и пространственные процессы,
- «упрямство» - есть умение не то, чтобы видеть, но ощущать наличие единственно верного в данной ситуации смысла,

- «легкомысленность» - есть способность увидеть ценность в деталях, «мелочах», обы-денном и желании при помощи таких «мелочей» украсить всё вокруг,
- «истеричность» - есть повышенная эмпатия и сенситивность, которая не всегда мо-жет найти своё выражение.

На форумах и в «женских группах» часто можно найти советы по «повышению жен-ственности» - носить платья, украшения, заниматься танцами, ухаживать за своим те-лом, петь или рисовать. Несомненно, это всё замечательно.

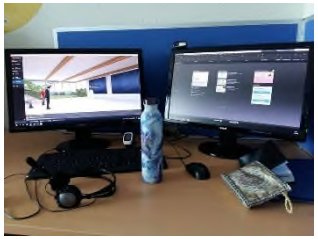
Вот только причина здесь путается со следствием: “Я ношу платье и украшения не для того, чтобы почувствовать себя женщиной. Я ощущаю себя женщиной и испытываю потребность ухаживать за своим телом, украшать его, танцевать, петь, рисовать... Я могу быть женщиной, и при этом копать канавы, если вижу в этом смысл и если смогу помочь этим моим любимым. Я могу в ватнике собирать картошку на промёрзлом поле – это не отнимет от меня женственности. Я могу заниматься бизнесом и разрабатывать учебные программы. Но я буду это делать как женщина. И в этом – моё преимущество”.

Самое прекрасное то, что женственность не зависит от возраста. Осознанная женствен-ность развивается ото дня ко дну, никогда не достигнув своего пика, как невозможно достигнуть сверх-смысла. Истинная женственность – трансцендентна.

Мы, пришедшие в этот мир женщинами, можем к ней только стремиться, наполняя мир красками, светом, радостью и смыслом!

С праздником Вас, дорогие наши женщины!

© RALE



Вынужденный быстрый "уход в on-line"

Никогда еще в моей жизни официально прописанная с коллегами стратегия, в данном случае нашей Ассоциации, не воплощалась так быстро в жизнь:
http://logotherapie.ru/#./Strategie_RALE

Цифровизация шагает по планете, но в реалиях сегоднешней ситуации - это не просто удобство, а основа для полноценной жизни.

Моя жизнь уже 18 лет связана с дистанционным обучениям. Много лет в различных ВУЗах России и Германии я возглавляла отделы ДО, создавая и реализуя новые проекты.
И, в глубине души, я, конечно, испытываю восторг от активности моей и коллег "по цеху", предвкушая развитие и доступность множества новых, именно дистанционных сервисов, для полноценного процесса обучения.
Вирус сойдет на нет со временем, а технологии и качественное лицензионное программное обеспечение останутся. И это вдохновляет.
Ибо учиться - главный навык человека 21 века. Вне зависимости от внешних факторов и обстоятельств.
© RE

Что делать, если тебя обвиняют в том, что ты не совершал?

Жизнь многослойна. И иногда бывают такие ситуации, когда на тебя намеренно наговаривают. Зачем? Как сказал Конфуций: "Остерегайтесь тех, кто хочет вменить вам чувство вины, ибо они жаждут власти над вами". Как противостоять такой ситуации, оставаясь человеком?
Ведь, с одной стороны, может гложить Обида. С другой, можно задавать себе бесконечно вопросы: "Как же так? Ведь я этого не делал. Как мог другой человек так поступить?"
В такой ситуации есть хорошая методика. Можно представить, что стоишь на сцене под прожекторами. И никуда от них не деться, они всегда будут светить, спрятаться невозможно.
Если выдержать такое собственное "испытание совестью", когда ты полностью уверен, "изнутри", в своей правоте в этой ситуации, то чувства вины не возникает.
Можно выдохнуть, успокоиться, твердо сказать, что тут дело точно не в тебе.
И идти дальше спокойно заниматься своими делами, то есть принять позицию, отношение к ситуации.
"Не так важны страх или другие чувства, которые возможно возникнут у нас. Намного больше важно наше отношение, и позиция к ситуации, которую мы занимаем". Виктор Э.Франкл. "Человек в поисках смысла".
"Вера, основанная на внутренней силе, делает человека более жизнеспособным. Для такой веры, в конечном счете, нет ничего бессмысленного. Ничто не может показаться ей напрасным". Элизабет Лукас. "Франкл и Бог", 2019

И сразу, уже по привычке, задаю себе вопрос: "Какой смысл был в этой ситуации для меня?" И изнутри приходит уверенность только в одном - чтобы сделать меня сильнее.
© РБ

Мировой кризис как шанс. Быть или не быть?

Биологически кризис происходит один раз в шесть лет. Раньше циклы были длиннее, сейчас все ускорилось.
Период смены циклов характеризуется кризисной турбулентностью. Мы сейчас переходим от роботизации к NBIC-конвергенции, дающую самый высокий шанс развитию информационных технологий.
Мир меняется на глазах семимильными шагами. И, если серьезно, вот мои несколько советов о том, как быть в кризисе:
1. Кризис, даже с "обвалом штукатурки" - это нормально. Это нужно принять для себя. Минус отменяет плюс и наоборот. Мы не осознаем и не поймем, что случилось что-то новое, если не заметим границу контраста. Прелесть жизни в ее полноте и комплексности. Для меня Кризис - это хорошо, он дает обновление и новое.
2. Кризис - это простор для творчества. "Обвалился старый панцирь" - прекрасно.
Главное - не врать себе. Выбили известием опору из-под ног? Ок, прими. Это - форсмажор, в жизни все бывает. Никто не виноват.
"Твори играя", - говорю я сама себе в те минуты, когда страшно даже сделать шаг и все замирает внутри. И открывается целый мир новых возможностей, страх уходит и ты на этой волне можешь творить без устали в своем потоке, чуть позже удивляясь результату.
3. Кризис - это не повод для эмоциональных переживаний, суеты, отказа от общения или планов. Ровно наоборот. Нужно начинать новые проекты, искать нужные ниши, общаться с такими же "бунтарями", быть активным. Ведь кризис - это самы надежный "лифт" между социальными этажами связей.
4. В Кризис самое время учиться. Способность учиться - это главный навык человека 21 века.
Единственный совет - вкладывай в себя, расширяя собственное поле возможностей. Эта инвестиция всегда окупится.

Что будет дальше? Можно только прогнозировать. При худшем раскладе - еще один кризис, причем быстрее,чем ожидаешь. И лучше встретить его с новыми навыками и умениями, вооружившись вновь приобретенными компетенциями.
© RE

Гимн Эго

Относись к себе так, как хочешь, чтобы к тебе относились другие. Это не гимн великому Эго, хотя... Почему бы и нет? По поводу эго, моментально суженного до эгоизма, в нашей студпесочнице не раз разгорались баталии, и эгоизм-то махровый, и нет в нем места простодушию, благородству, благодарности и прочим “просто” и “благо”. Словно даже мысль об Эго превращает тебя не то, что в эгоиста - в эгоцентрика! Между тем, Эго (ego, лат.) - “простое/индивидуальное я”, то самое я, которое отличает себя от других и которое действует.
Это Я, как кот Шредингера, определено и нет одновременно. В конце концов, то самое “кто говорит Я?” Вы у себя дома, каждый угол вам знаком, мизинец пересчитал все ножки тумбочек и шкафов. Вы знаете, что и где лежит - в солонке перец, под кроватью персональный монстр из пыли и волос, на фикусе 17 листов-опахал, туалет по коридору направо. Наполняете свой дом продуктами, новыми кофточками, запахом свежей выпечки; содержите его в чистоте, за которую не стыдно перед домовым; даёте ключи от дома тому, кому хотите верить, и закрываете дверь на замок от всех остальных, перепроверив свои действия раз, другой, третий - и все равно до возвращения нет-нет, да проскочит мысль “А я точно закрыл дверь? А вдруг утюг? А вдруг потоп?”
Мой дом - моя крепость. При свете все привычно и ясно (хотя мизинец готов с этим поспорить), а во тьме? Закройте глаза и шторы и просто пройдитесь до кухни. Легко! А приготовить, скажем, борщ в кромешной темноте? Это по-прежнему ваш дом, только в нем не видно ни зги и ни борщ, ни щи не сварить.
Как доверять себе, если знаешь о себе лишь то, что видно при ярком свете? Если закрыл глаза, лишь бы не смотреть в темноту? Или боишься идти на ощупь и ждёшь, когда кто-то другой принесет фонарь - фонарь-любовь, фонарь-заботу, фонарь-интерес, фонарь-радость. Перестанешь ли ты бояться себя, если храбрым

оказался тот, с фонарём? Полюбишь ли ты себя лишь оттого, что люб и мил другому? “Может si, может нет”, как говорит Уайрман (Боже, благослови перо Кинга).
Относись к себе хоть как-то, знакомься с собой, узнавай, бросай вызов, играй, спрашивай, отвечай, обнимай первым, будь сам у себя эгоистом. Позволь своему Эго - неотъемлемой части тебя - быть в лучах твоего фонаря.
© АП

История моего подсознания

Разверзнется душа моя до края,
До края вселенских облаков...
С закрытыми глазами вижу всё я,
Вплоть до неизданных слоёв.

Я прикоснусь к полётам тайным,
Где скрылась Родная Земля.
И расшифрую тайное послание,
Что ждёт сквозь время меня.

Из тонких пространств, достигая сей точки,
Я проникну к запретным когда-то плодам,
Раскрою я клад аккуратно
И потомкам своим передам.

Сквозь время и вечность,
Сквозь звёздную пыль облаков
Долетят эти ценные вехи,
Прорастут до волшебных ростков.

И я стану защитой своей же
Сквозь пространство морей и веков,
Замыкая круг вечной жизни,
И охраняя своды миров...
© ИР

Борьба как часть мира и свобода выбора

Мы постоянно с чем-то боремся. За феминизм - против феминизма. За право писать в инете что хочу - против троллей и думающих, что они могут что угодно писать в инете. За нормализацию веса - против нормализации веса, за бодипозитив ...
Первое, надо признать важное - мы всегда будем бороться - если не с чем-то извне, так с чем-то внутри себя.
Шаг второй, если от напряжения не отвертеться то, что нам доступно?
Мы можем выбирать цель своего напряжения. Не нравится бороться с троллями в интернете - начните бороться за свой нормальный вес. Не нравится бороться с собой - начните бороться за спасение животных, пойдите, например, волонтёром в какой-нибудь приют.
© СА

Пандемия

Что касается Коронавируса, то он не сделал нас ближе к смерти. Смерть всегда рядом, просто в момент внешнего давления мы это осознаем. Но, этот вирус точно может помочь нам понять, ради чего мы живём. В чём смысл нашей жизни? И он может помочь нам выйти из привычного бессознательного состояния и сделать какой-то шаг в жизни, чтобы стать лучше и помочь другим. Это наш выбор.
Боль, страх, отчаяние нужны только для одного, чтобы человек: остановился, задумался и изменился. Все хотят перемен, но никто не хочет боли, а именно боль - это призыв к переменам. Такова жизнь.
© ПЦ

Вынужденая социальная изоляция - одиночество или свобода?

Одиночество - это не отсутствие любви окружающих. Это потеря интереса к себе.
"Если мы занимаемся любимым делом и хотим приносить пользу людям, разве что-то, или кто-то, может нам помешать это делать? Разве в нашем желании принесения блага другим бывают длинные очереди и конкуренция? Нет. Вот если у нас какие-то другие цели, то любая мелочь будет выбивать у нас почву из под ног. Вот это и критерий, нашли мы себя в этой жизни, или нет. Все остальные отчаянно сражаются за место под солнцем "обожания других". Есть очень простая поговорка: "Нашедший себя, теряет зависимость от чужих мнений".
Все битвы в этом мире - это стычки несчастных людей, пытающихся отобрать своё "законное счастье" у других. Счастье - это не трофей, вырванный у других, это награда изнутри за правильные поступки. Счастлив тот, кто правильно живёт. Все остальные или притворяются счастливыми, или завидуют тем, кто притворяется счастливым. А счастливые просто занимаются своим делом, делают свой вклад, чтобы

приносить пользу другим, и радуются тому, что они часть жизни, а не сомопроизвольное - недооцененое "целое".
© ПЦ

Мудрость Логотерапии

Солнечный свет приносит нам счастье, потому что он напоминает нам о нашей внутренней силе. Настоящая музыка вызывает у нас внутренний трепет, потому что мы вспоминаем о собственной гармонии.
В учении Виктора Франкла заключена Великая мудрость. И для меня Честь быть Логотерапевтом, даря окружающим чувство Безопасности. Потому что Мудрость напоминает нам об Истине, которую мы уже знаем.
© RE

Что скрывает улыбка

Странный психологический парадокс, улыбка - это не признак счастья. Очень часто наоборот. Улыбка может быть психологическим механизмом спрятать свои страдания. Улыбка может быть дешёвым способом продать себя подороже и что-то получить для себя. Улыбка может быть способом обмануть человека получив его доверие. Улыбка может быть вызвана злобой, от чужих ошибок. Улыбка может быть вызвана чувством превосходства над другими. Улыбка может быть вызвана неуверенностью в себе. Сколько вокруг людей с наклеинными улыбками?
Тот, кто счастлив - может молчать, тот кто счастлив - может быть серьезным, тот кто счастлив - может плакать, о том кого любит, но может и улыбаться. Проблемы нет. Улыбка - это всего лишь одежда, форма, оболочка. Что прячется за ней и для чего она на нашем лице, ответьте для себя сами.
© ПЦ

Тревога. Как справиться? Выбор - быть живым! Обращение логотерапевта РАЛЭ

Ощущаю, как растет напряжение. Мое напряжение. Ощущаю, как паника дает ростки в моем сознании. По шкале «от пяток до макушки» сегодня напряжение уже где-то в районе груди. А ведь еще неделю назад оно было на уровне голеностопа.
Скачки напряжения особенно ощущаются по выходным. Когда ежедневные хлопоты, трудовые задачи отступают и освобождают в сознании место и время для ощущения настоящего себя. Для переживания тревоги.
Когда-то мы получили в подарок такое чудо, как жизнь. Но вместе с этим подарком, в один сверток, незаметно, был упакован и дополнительный «дар» – смерть. Как говорится, жизнь случайна, смерть закономерна.
Можем признать, что жизни без риска не бывает. У жизни нет гарантий кроме смерти. Все остальное – вероятно! Может быть, заболеем – может быть, нет. Может быть, вирус дойдет и до нашего города, района, дома, квартиры, а может быть – нет.
Быть живыми – значит, рисковать. Рисковать жить, рисковать прилагать усилия, создавать новое, творить, переживать. Однозначно, всё НЕ будет приятным, легким, веселым.
Да, есть психологические защиты, которые помогают закрыться здесь-и-сейчас от непереносимых чувств, от непереносимой информации:
- отрицание: вируса нет, всё хорошо!
- расщепление: вирус и опасность – там, а здесь у нас нет вируса, нет опасности, все здоровы.
- рационализация: если я буду применять меры предосторожности, я не заражусь.
Может быть, стоит признать, что быть живыми – значит, взглянуть в лицо правде жизни. Признать, что есть боль, отчаяние, зло. Есть насилие, войны, голод. Если есть жизнь, значит, всегда будет смерть. Признать, что есть потери. Признать свою уязвимость. Признать свое бессилие и слабость перед превосходящими силами природы (судьбы, космоса). Если мы стали взрослыми и зрелыми людьми, тогда мы признаём эту дуальность бытия. Добро – зло. Радость – горе. Здоровье – болезнь. Жизнь – смерть.

Быть живыми – значит, тревожиться и бояться. Бояться неизвестности, бояться паники, бояться смерти, бояться болезней своих близких.
Быть живыми – значит, ощущать отчаяние, безысходность, боль.
Закрыться от всех чувств, не ощущать страха, не чувствовать – значит, стать мертвым при жизни. Умереть ДО смерти? Нет, это не для меня. Я опираюсь на свой выбор: пока жива – живу. Я опираюсь на свою веру в осмысленность происходящего. Я опираюсь на свою надежду постичь этот смысл.
Быть живыми – значит, не быть мертвыми. И это может стать нашим выбором. Жизнь или смерть? Я выбираю жизнь. Буду бояться и жить. Следовать мерам профилактики и жить. Обнимать своих родных, поддерживать друзей, делиться своими переживаниями с окружающими, варить борщ, жарить картошку, осознавать собственную уязвимость и бессилие перед вирусом. И жить.
А вы? Что выбираете вы?
© ХН

Вирусы и их коронации

Мы никогда ещё не жили в более неопределенные времена. Ясно, что в нашем мире что-то пошло не так. Если помните, до появления пандемии коронавируса многие из нас все еще могли позволить себе отрицать, отводить взгляд, избегая того, что все более и более настойчиво бросается нам в глаза. И вот теперь все мы по своей или чужой воле инфицированы информацией, которая вокруг нас, но в наших силах сохранять равновесие в этот шторм.
Ведь вирус по сути своей это и есть информация!
Говоря простым языком, наш мир вышел из равновесия, а мы игнорировали его сообщения, которые - как и повторяющиеся сны - гарантированно усиливаются, чтобы нам было все сложнее их игнорировать, и так пока они не достигнут катастрофического масштаба...
Как будто вуаль была поднята, и пандемия коронавируса без всяких сомнений показала то, насколько тонки и хрупки стены между упорядоченным и предсказуемым миром и полным хаосом.
Неосознанная жизнь, которую мы вели, - так же, как наши иллюзии, - стала неустойчивой и разрушается с большой скоростью.

На древнегреческом языке слово «катастрофа» означает «поворотный момент».
Именно сейчас всем нам как никогда важно заботиться о физической, эмоциональной и ментальной безопасности своей и окружающих.
Мы буквально зависимы друг от друга в нашем благополучии и выживании.
Ведь все мы связаны друг с другом, постоянно обмениваясь информацией.
Одним из основных симптомов коронавируса является то, что он вызывает страх, который, как известно, ослабляет иммунную систему, тем самым позволяя вирусу легче распространяться.
Когда страх коллективно мобилизуется из-за его психически заразной природы, он начинает жить автономной и независимой жизнью, питая массовую панику, которая легко превращается в коллективный психоз.
Перед каждым из нас сейчас стоит выбор - оказаться причастным к созданию трагедии исторического масштаба, поддавшись панике и тем самым упустить скрытую, уникальную возможность, которая закодирована в пандемии коронавируса или обратить свои взоры на что-то важное, на что раньше не было сил и времени, а может ... желания ... Этот «ужасно прекрасный» вирус вынуждает нас остановиться и пересмотреть многое в своей жизни, понять что-то важное о себе, своей жизни, работе, о тех, кто рядом...
Коронавирус помогает нам понять, кто мы по отношению друг к другу и к этому миру!
Все, что от нас требуется сейчас, это фильтровать любую поступающую информацию, сохраняя внутреннюю целостность и центрированность любыми доступными средствами.
Конечно я понимаю, что каждый из нас - просто человек, и время от времени поддаётся всеобщему настроению, и желает поделиться тем, что болит и беспокоит...
Но не поддавайтесь провокациям информационного воздействия!
Не впускайте в себя общий напряжённый фон!
Держите внимание внутри!
Будьте в единении с собой настолько, насколько это возможно!
Очищайте свои мысли от негативных образов и держите своё Сознание чистым! Ведь от этого зависит многое в нашем коллективном будущем.

Если чувствуете, что эмоциональное воздействие и паника захватывают вас - идите к тем, кто может помочь - психотерапевтам, психологам, логотерапевтам к тем, кому верите - но предварительно ОСОЗНАННО остановите слив своей негативной энергии во всеобщий котёл ...
Создавайте Мир внутри и вокруг себя.
И помните - вы гораздо сильнее и мощнее, чем думаете о себе.
Любой шторм рано или поздно закончится, важно удерживать равновесие и не поддаваться качке!
Творите свою реальность осознанно!
© EM

Каждому важно найти свой Антивирус

"Логотерапия - терапия от духовного к духовному" - говорил Виктор Франкль. Духовное начинается там, где кончатся обусловленность, не-свобода, бес-смыслица.
"Каждая ли ситация в жизни имеет смысл?" - задаём мы часто вопрос нашим студентам. Утверждать о смысле любой ситуации в жизни - бессмысленно. Какой смысл имеет распространение ужасного вируса, приводящие к панике, бессилию, страданию и даже к смерти. Говорить об "кармической чистке", "божьем наказании" и прочих смыслах жестоко и безнравственно.
Смысл имеет не сама ситуация, а ситуация каждого отдельного человека в каждый отдельный момент времени.
Смысл имеет то, как я проживу сегодняшний день - поддамся ли я панике, побегу закупать макароны или же поговорю с пожилой подругой, полной отчаяния и страха, но истинно верующей. Я могу помочь ей найти смысл момента. Найти ту свободу, которой она обладает - в молитве и чтении священной Книги. Я живу в чудесной деревне, где можно не бояться остаться без медицинской и социальной поддержки.
И тем важнее помочь запустить АНТИВИРУС - разрушающий панику и страх перед неведомым. Научить видеть смысл момента. И понимать - жизнь всегда имеет смысл.
© RALE

Страх. Паника. Трансформировать или поддаться?

Страх - очень важное чувство. Это одна из главных биологических функций природы, защищающих человека от легкомыслия и опасной бесшабашности. Он не позволяет нам сделать шаг на перекресток, пока идет поток автомобилей и включен красный свет светофора, или не позволяет нажать на педаль газа на повороте. Иметь страх, ради физического самосохранения, оправдан с практической точки зрения.
Если страха больше, чем необходимо? Виктор Франкл считал, что людям, подверженным большим страхам, недостает «мужества переносить страдание». Отсюда выход - реализовать свободу выбора, сделать шаг, преодолев себя.
Свобода — ключевое слово для выхода в собственной борьбе с "мини-страданиями".
"Тот, кто героически принимает на себя подобные «страдания», вступает в трудную борьбу за свое освобождение из-под власти тревоги. Зато в результате у него останется лишь маленькая щепотка страха, которая необходима для предотвращения катастроф и сохранения жизни — как это и было задумано природой" © Элизабет Лукас.
Актом мужества в настоящий момент может быть остановка постоянного подтверждения страхам, придумывать ужасные развязки, накручивать себя. Давайте относиться к услышанному трезво. Часто информация преподносится не в полном объеме, искажается и извращается.
Ищите смысл в том, что происходит с вами сейчас. Отвлекайтесь, планируйте и делайте необходимые дела, читайте, слушайте музыку, занимайтесь тем, на что раньше не было времени. Соблюдайте правила личной гигиены.
А если сильная тревожность, склонность к паническим реакциям, подавленное настроение, отчаяние, расстройство сна продолжаются несколько дней — обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психотерапевту, логотерапевту. Берегите свое психическое здоровье.
Вы можете намного больше, чем вам кажется!
© RE

Отрицание реальности - спасение или игра в прятки?

Почему так популярна теория, что вирус запущен человеком (например, китайцами), ну и вообще теории всемирного тайного заговора?
Это даёт надежду, что всё в мире управляемо и поддаётся контролю.
В детстве мы как-то научаемся жить не только с мыслью о неизбежной смерти. Но и с тем, что определённости всегда и во всем не существует.
Например, можно придумать и в это поверить, что за всеми событиями стоит воля человека. И если мы не видим этого человека, то не значит, что его нет. И если мы не знаем людей спланировавших и запустивших вирус, это не значит, что их нет.
Это хоть как-то успокаивает. И даёт надежду на спасение.
Как в детстве - если подружился с самым сильным забиякой во дворе, то тебя уже никто не тронет и можно спокойно выходить на улицу. А если подружиться не получилось, то хотя бы изучил его повадки, когда он выходит на улицу, когда у него плохое настроение, тогда можно ситуацию держать под контролем.
Некоторые так изучали повадки своего пьяного родителя.
Так и сейчас - если разгадаю планы сильных мира сего, если пойму, кто всем управляет - то может быть найду способ «подружиться» и обезопасить свою жизнь на будущее.
А представьте, что забияки во дворе нет, и "огрести" ты можешь в любой момент, и всевозможные варианты просчитать невозможно, что будет? Страшно вообще выходить на улицу. Напряжение от неопределённости колоссальное!
Поэтому, даже если такого «забияки» нет, его обязательно нужно придумать. А ещё нужно придумать его повадки. И потом под эти свои фантазии подстраивать своё поведение. Это успокаивает и помогает спокойно «выходить на улицу» - жить.
И все же, решения мы нередко принимаем и будем принимать в ситуации неопределённости. Гарантий стопроцентных, что всё будет так, как запланировано - как не было, так и нет...
© СА

Мудрость Логотерапии

Если боишься и не знаешь что делать - сделай первый шаг. И появится дорога с множеством возможностей.
Этот шаг легко сделать, когда есть настоящая цель, наполненная смыслом. И обязательно твое мощное намерение, иначе нельзя.
Когда все это сложится, ты сможешь все!
© RE

Что дальше?

Вот и прошёл первый стресс безумных сообщений по всем каналам, стадия отрицания, родился ожидаемый интерес: что будет дальше?
В Венеции стала прозрачной вода в каналах. В другом популярном среди туристов месте, которое сейчас пустует, появились редкие красивые птицы. В пригородные парки Европы пришли зайцы и косули.
Может планета хочет отдохнуть? Ведь логично, что она устала от суеты людей, она плачет штормами и ливнями, она температурит безморозной зимой, она встряхивает себя землетрясениями как собака, которая вышла из воды.
У планеты Земля аутоиммунное заболевание и она выбрала способ излечения: собрать всех дома. Каждого жителя - внутрь своей страны, внутрь своего дома, поближе к родным стенам.
Для того, чтобы отдохнули от работы, суеты, вечной спешки безумных скоростей.
Чтобы сделать шаг назад и вспомнить о своём здоровье, о настольных играх, о чаепитиях с родителями и детьми. Чтоб испечь пирог, тесто которого требует пятичасового внимания, вместо бутерброда на бегу.
Чтоб смотреть, как варится кофе в турке, давно привезённой из путешествия, и неспешно, наслаждаясь, пить его из самой красивой чашки. Переписать рецепты в блокнот, расставить фигурки по дому в преверьи Пасхи, пересадить цветы на балконе.

Планета загоняет нас по домам, чтоб мы навели в нём порядок: начиная с прихожей и продолжая своими мыслями. Возможно тогда мы начнём ценить. Мы обязательно скоро вернёмся в наши любимые туристические места, которые пока пусть отдохнут без нас. Весна вдохнёт в них жизнь, обновит свежим воздухом, без бесконечных селфи толпы людей и мусора под ногами.
И все это откроет нам новый мир, который нам нужно начинать беречь уже сейчас, в эту минуту, начиная с самих себя. Потому что мы являемся большой частью этого мира.
© ЕМ

Стресс

Стресс - это всегда результат усиления проблем в голове. Да, проблемы есть, но только человек постоянно гоняет, накручивает и усиливает их внутри. Сейчас вокруг просто массовый психоз с этой инфекцией. Люди постоянно думают об этом, слушают, говорят. Разве хоть кому-то от этого стало лучше? Постоянный страх, напряжение, стресс, а толку - никакого.
Давайте займемся чем-то позитивным. Переключим сознание на что-то продуктивное. Сделаем что-то хорошее для других: в семье, на работе, в обществе. Это сразу придаст нам вдохновения, а телу сил. Попробуйте!
Все проблемы и стресс, от нашей сосредоточенности на самом себе. Это главная болезнь всех людей.
© ПЦ

Когда мы держимся вместе - все преодолимо

Сейчас такое время, когда очень важно не зацикливаться на себе. Звучит парадоксально. Но это несомненный факт. Если помогать другим, держаться вместе, вдохновлять других, все происходящие сейчас сложности, не покажутся такими уж большими и непреодолимыми. Человеку сложно, когда он один. Когда мы одни, мы не живём, мы выживаем. Когда мы помогаем другим и держимся вместе - всё преодолимо.

Это парадоксальный и очень действенный способ преодоления стресса. В особенности сейчас, не думайте только о себе.
© ПЦ

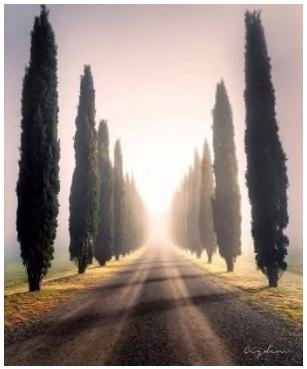
Приглашаем "Назад в будущее"

Глядя на в один миг вдруг изменившийся вокруг мир, мы все задаем себе вопрос: что дальше?
Мысленно я сравниваю сегодняшнее время с концом 80-х и началом 90-х. Тогда в одночасье рухнул социалистический строй и родился капитализм. Мало кто думал, надеясь переждать, что это навсегда. Кто сразу принял ветер перемен, сейчас, прямо говоря, состоятельные и влиятельные люди.
Вирус стал "спусковым крючком" к глобальным изменениям, наш мир очередной раз подтвердил классическое выражение - все гениальное просто.
Почему же люди видят возможность отскока "назад"? Все дело в мышлении поколения Х, кому сейчас от 40 до 55 лет, рожденные и выросшие off-line. Наши привычки были сформированы, когда не было Интернета. Мы ходим в магазин за продуктами, пользуясь наличными, не признаем аренду и ценим собственность. И шанс поменять эти привычки мал. Все чудесно, но нас мало.
С 2020 года количество миллениалов и центениалов, людей от нуля до 40 лет, стало 70% по отношению ко всему населению Земли. Они охотно и постоянно меняют свои привычки. Если это поколение заставить сесть дома на месяц, то обратно вернутся 70% из 100. Если на два месяца, то 50%, если на три месяца, то 30%. То есть, большинство останется "счастливо" запертыми в четырех стенах с приятной доставкой еды и отличными сервисами онлайн развлечений.
Обучение окончательно уйдет в on-line, как я и предсказывала еще 18 лет назад. Даже исходя из простой математики, что оно в четыре раза дешевле, чем очное. И, самое важное, что только при такой технологии обучения практикуется индивидуальный подход к каждому студенту, как у нас давно принято в FernInstitut für Logotherapie und Existenzanalyse, Германия.
Логичнее, наряду с учебой, даже людям поколения Х, сразу "прокачать" on-line навыки общения, которые пригодятся для дальнейшей работы с реальными клиентами. Никто ждать не будет, пока вы "научитесь" отдельно.

"Вы можете изменить только себя, но всегда", - написала в одной из книг Элизабет Лукас.
Сейчас время великих возможностей и жёстких потерь. И каждый выбирает сам!
© RE

Наш мир испытывает КРИЗИС. Обращение логотерапевта РАЛЭ

Мы обязательно выйдем из этого кризиса. И будем другими, не такими, какими были раньше. Надеюсь, что лучше, чем были!
Вирус является катализатором этого кризиса. То есть при нем все обострилось до накала: эмоции, страсти…
На многие вещи нужно по-другому реагировать, необходимо ограничивать себя в том, в чем раньше была свобода. Выдержать бы эти ограничения…
Но в кризисе есть и положительное. Он встряхнул мир, показал, что для нас действительно ВАЖНО, что есть – СМЫСЛ.
Если понимать СМЫСЛ, то карантин – это благо. Это возможность уберечь себя, своих близких и друзей.
Карантин – время подумать о хрупкости жизни и важности отношений.
А еще – это время для творчества.
В интернете масса заметок о том, как с пользой провести высвободившиеся от работы и от стояния в пробках часы. Как найти удовольствие в простых домашних хлопотах. Наконец-то почитать давно отложенную книгу. Может быть, это будет роман Пушкина «Евгений Онегин», который был написан именно во время карантина. Да, почти двести лет назад наш великий соотечественник из-за разыгравшейся эпидемии холеры был вынужден провести три месяца в имении Болдино. И во время этого заточения дал волю вдохновению. Из под его пера вышли за эти три месяца карантина около тридцати произведений. В том числе уже упомянутый «Евгений Онегин», «Домик в Коломне» и «Повести Белкина», «Барышня-Крестьянка», «Маленькие трагедии» и др.
Творите друзья! Тем более, что для этого появилось ВРЕМЯ.
Время — это глина. Создайте из него что-нибудь.
Вспомните все, чем всегда хотелось заняться, но так и не сложилось. Самое время начать это делать.
© IK



«Любить - это хотеть касаться», сказал Станиславский, а я повторила это в своём посте несколько месяцев назад!

Сейчас я это чувствую особенно! Коронавирусный карантин заставляет нас по-иному смотреть на многое. Обращает наши чувства к себе!
Что значит «касаться», когда нас разделяют тысячи километров?
Да, именно - «хотеть касаться» и Станиславский тысячу раз прав!
Ведь именно это мы делаем из любви!
Мы прикасаемся к экранам своих смартфонов, чтобы увидеть, услышать, почувствовать дорогого нам человека.
Почувствовать сердцем!
И не важно сколько метров или километров нас разделяет. В пространстве любви мы вместе, мы так близко, что сердце замирает едва вмещая наше чувство при встрече!
Прислушайтесь к нему, когда оно бьется в бешенном ритме сближения! Слышите топот копыт? Рысью или галопом ваш рыцарь скачет к вам на белом коне, или принцесса мчится в прекрасной карете ...
Реальность и виртуальность потеряли границы! И теперь тот, кто рядом, в твоей или соседней комнате может оказаться более виртуальным, чем тот, кто за тысячу, две, три, пять тысяч километров от тебя!
Потому что любовь, она вне времени, когда «все возрасты покорны», и вне пространства, потому что в сердце, твоём и того, кто дорог...
Виртуально? - Нет!
Может быть слишком реально!!! Именно сейчас мы так остро чувствуем это!!!
© ЕМ

26 марта 1905 года, 115 лет назад, в Вене родился Виктор Эмиль Франкл. Каким человеком он был?

© Владимир Леви писал: "Тем, кто спрашивает меня, кто мои учителя, вдохновители и божества, отвечаю: их много, они очень разные, жили в очень разные времена в очень разных концах планеты. Общее у всех: любовь к жизни, красоте, истине. К людям включительно. Больше, чем просто к людям. Один из ближайших по духу, из тех, кто роднее родного – Виктор Франкл, психотерапевт, прошедший фашистский лагерь смерти, выживший и помогший выжить еще многим. Великий оптимист, великий гуманист, великий мыслитель, великий доктор. Редко кто становится психиатром, психотерапевтом или психологом от хорошей жизни. «Будучи молодым человеком, я прошел через ад отчаяния, преодолевая очевидную бессмысленность жизни», – писал о себе Франкл. Естественным источником человеческого в человеке, природным началом, обеспечивающим и выживание, и развитие, Франкл объявил начало духовное, смысловое. Над волей к удовольствию (фрейдовский подвал) и волей к власти (адлеровские этажи) поставил волю к смыслу – крышу, она же небо. Франкл не только сам понял, что жизнь каждого человека, какою бы она ни была, имеет великий и сокровенный непреходящий смысл, но и предложил многовариантный системный способ доказательства этого самому человеку. Способ этот он назвал логотерапией – буквально: лечение смыслом, смысловое лечение.Проверять конструкцию логотерапии на прочность и производить доводку пришлось в течение трех лет в Освенциме и Дахау. Опыт этот описан в великой книге «Психолог в концлагере». Потом были еще книги о том же, с разных сторон – о смысле жизни и его поисках, о смысловом врачевании и смысловом исцелении: «Доктор и душа», «Психотерапия и экзистенциализм», «Воля к смыслу», «Время и ответственность», «Подсознательный бог», «Психотерапия на практике»… Лечение и поддержка тысяч людей. Лекции по всему миру. Мне посчастливилось увидать Франкла живым. В возрасте 86 лет он приехал в Москву с лекциями, выступал перед нашими психологами. Легкий, сухой, изящный, упруго-подвижный, вневозрастный, с лучезарным лицом и летающими руками, он был похож на какую-то инопланетную птицу. Читал, вернее, почти пропевал свои лекции-импровизации на английском языке молодым голосом с такими ясными, мощными интонациями и такой выразительной мимикой и жестикуляцией, что его можно было понимать и без слов. Жить в земном теле ему оставалось еще только шесть лет. Но невозможно было даже и помыслить, что этот гений жизни может когда-нибудь умереть – он казался вечным. Таким же и оказался. "Человеческое

существование не может быть лишено смысла до самого последнего вздоха..." – эти слова Виктора Франкла в высшей степени относятся и к нему самому. Добавить к ним можно лишь очевидное, им же доказанное: и после последнего вздоха жизнь человеческая имеет смысл, непреходящий и развивающийся, живой".
© RE

"Таинственным образом мысль одного человека сообщается мыслям других людей. Мы не изолированы, мы в неведомой связи со всеми людьми" Лука Войно-Ясенецкий (Из книги "Дух, душа, тело")

Желаю всем крепости душевных и телесных сил, мира в душе, исполнения добрых ваших замыслов! Желаю, чтобы самоизоляция принесла как можно больше счастья, а также возможности запастись недостающими ресурсами, и возможности исполнить как минимум одну из до сих пор несбывшихся мечт! Молитесь друг за друга! Молитва способна многое изменить в человеческой жизни.
© ДВ

Простой метод избежания стресса

Стресс понижает здоровье. Очень важно до 10 утра и после 18.00 не мониторить новости и вообще исключать Интернет. Потому что наш ум, сознание очень податливо в это время. Весь негатив будет сильно его возбуждать, а это приводит к стрессу, а стресс понижает здоровье. Берегите себя.
© ПЦ

Время, когда нужно быть далеко, чтобы оставаться рядом

"Процедить через сито мировосприятия сми-атаку, рулоны постов - пугающих, поддерживающих, смешливых или тех, что до слёз, ежесекундно пиликающий телефон, просьбы “написать что-нибудь в ленте, тыжпсихолог”. И без меня много написано (и - ура - пошло на спад), даже мысль залетела, что повышенная активность помогающих специалистов - тоже своего рода защитная реакция, ну да ладно, я люблю в рекурсию.
Нас ждёт неделя каникул. По крайней мере, де-юро. Полумера, но все же действие. Уникальность этого действия заключена в том, что нам оставили свободу выбора, иллюзорную или нет. Мы с мужем часто спорим на тему человеческой осознанности. Его идеальный мир - Сингапур, где на каждого жителя приходится по паре камер видеонаблюдения, драконьи штрафы и идеальный порядок, потому что неотвратимость наказания впитана с молоком матери. Я - по наивности ли, по непрошибаемой вере в людей и в светлое будущее - надеюсь, что люди будут соблюдать закон не из-за страха наказания, а потому что так дОлжно. Сейчас время проверить, кто из нас выиграет этот спор.

Друзья не из группы риска - остальные уже не первый день дома сидят - обращаюсь к вам. Мы перенесем на ногах, возможно, даже не заметив - ну попершило в горле, ну кашлянул. Вокруг полно бабушек, дедушек, запуганных до предела, но вылезающих на улицу, как грибы после дождя. Вы можете стать причиной их смерти. Снимите парадные ленточки со своих машин, сотрите надпись “мы можем повторить” - если вы плюете на эти вынужденные каникулы, вы плюете на этих стариков, которым так благодарны за победу, не в силах всего неделю побыть дома. Это не такая огромная плата за их подвиг. Это посильная помощь медикам в их борьбе за каждого.
Да, умирают где-то в Италии, а не у нас. У нас нужно забрать свободу, чтобы и в наши двери не постучалась смерть?
Всё, кто меня более-менее знает, в курсе, что у меня душа цыгана (спасибо акушеру-цыгану, что наградил меня этим, вытаскивая из мамы - как Воландеморт юного Гарри) в самом лучшем смысле слова - даже в лютую непогоду мне физически необходимо гулять, просто идти без цели, иначе из чайника потечет через край. Просидеть дома неделю мне будет очень, очень, ОЧЕНЬ сложно".
© АП

Нас гораздо больше

Корона-корона! Что-то очень важное она несёт в нашу жизнь. Я тут как-то задумалась ... А что такого особенного происходит именно с этим вирусом? Ведь сколько раз уже мы подвергались смертельной опасности в связи с вирусами? Да вспомнить хотябы эболу ... Ведь совсем недавно она была новостью номер один! И, кажется, представляла большую опасность ..., но как-то обошлось ...
А война на Востоке?
А угроза терроризма?
А другие угрозы??? ...
А астероидно-кометная опасность, в конце-концов????
Ведь все они реальны и тоже могут в любой момент стать угрозой нашей, именно НАШЕЙ жизни ...
Что же особенного сейчас? По этому поводу как-то в сердцах выразилась Анастасия Проскурякова: «Как будто раньше мы прям все бессмертные были!»

Живя обычной жизнью мы как бы не ощущаем этой угрозы, но ведь это не значит, что ее нет! Реальную опасность мы ощущаем только тогда, когда нас или наших близких могут отправить на войну, когда судно твоего сына проходит через пиратскую зону, или террорист подрывает себя в метро именно на той станции, где в данный момент находится близкий тебе человек. Есть опасности рукотворные, те, что по чьему-то злому умыслу ..., но есть и такие, перед которыми человек как биологический вид оказывается бессильным. Хотя ... почему же бессильным? Ведь если задуматься - мы существуем в очень агрессивной среде, существуем благодаря своей удивительной адаптивности, возможности каждый раз преодолевать эволюционные вызовы! И вот теперь очередной из них - короновирус, стремительно захватывающий нашу планету, пренебрегая нашими человеческими желаниями, законами и границами. Какая-то малявка, НИЧТО по сути, так запросто может уничтожить нашу цивилизацию?
Как так-то? Ведь это наша планета!
Мы - венцы творения на ней!
Или нет?
Если мы не способны справиться с этой угрозой, то значит условия на этой планете не для нас?
Тогда кто же мы, если не земляне?
Как-то в разговоре с космонавтом Сергеем Васильевичем Авдеевым, он сказал, что людьми нас делает только эта планета! Только находясь на Земле - мы люди! Отправляясь в Космос, мы являемся людьми, землянами ... для всех и всего, что и кто встретится на нашем пути. Прилетая на Марс или любую другую планету - мы представляемся людьми, обитателями планеты Земля! Будучи же отвергнутыми ею по причине невозможных условий для жизни, мы теряем этот статус, становимся просто гуманоидами, ну или Homo, пусть даже sapienc..., как кому угодно!!!
Суть в том, что мы перестаём быть людьми!
И не спроста эта новая угроза носит столь романтичное название - Корона ... Мы либо справимся с ней, доказав себе и этому миру, ЭТОЙ планете, что мы - ЛЮДИ, а не просто представители фауны, вернув себе тем самым «венец», который «творения».
Либо вынуждены будем одеть защитные скафандры (теперь, похоже, уже не в переносном значении этого слова), чтобы выжить, но уже признавшись в том, что эта планета не наша, а мы всего лишь пришельцы, инопланетяне на ней.

Корона ставит перед нами сложные вопросы:
Кто мы - хозяева или гости на этой планете?
Кто мы - люди, наделённые сознанием или звери, подчиняющиеся инстинктам?
В конце-концов каждый из нас сейчас стоит перед выбором - быть, проявиться для этого мира как Человек, во всей его целостности физического, психического и духовного, осознав свою ответственность за жизнь свою и других. Либо, осознавая себя всего лишь одним из представителей биологического вида, сдаться на милость вируса...
А что если есть в этой Вселенной другая планета, с идеальными условиями - как рай, где все только для нас ... и есть способ добраться? ... А кого бы вы взяли?
Ведь не оставишь своих - детей, родителей, брата ...
И понеслось! А ведь мы говорим только о первом круге, о самых-самых близких, но для каждого, в котором существуют другие, не менее близкие, расстаться с которыми они не захотят ... да и не смогут!
И что же тогда??? Мы все здесь, на этой планете, настолько взаимосвязаны ... физически и духовно, что в этой ситуации невозможно сделать выбор ... Невозможно лететь одному, поскольку один я - ничто и никто. «Нас гораздо больше!». Когда ты так отчетливо понимаешь, что нас ... тебя гораздо больше! Я - это все мы, земляне! И спастись можно только вместе! И не важно на какой планете!
И только мы решаем что для нас Рай ... Это там, где мы есть или там, где нас нет?
© ЕМ

Мы можем больше!

Сфера туризма, ресторанного бизнеса и много других отраслей попали "в идеальный шторм". С одной стороны - закрытые границы по всему мир, с другой - курс евро под 90. Даже когда это все закончится, большинство людей будут зашивать дырки в кошельках, а не путешествовать. Конечно, те, кто это понимает, задают логичный вопрос: "Что делать?"
Самое главное - это сохранять спокойствие. Тот, кто поддается эмоциям априори проигрывает. Имеющий трезвую голову, строит четкие стратегические планы, позволяющие делать быстрые и твердые шаги, достигая цели.

Давайте рассуждать трезво. Если вы работали не в продажах и быстро не сможете перестроиться на работу on-line, если ваша фирма не достаточно крупная, если вы не "топ" специалист в бухгалтении, юриспрюденции и т.п., то нужно заранее быть морально готовым к сокращениям, оптимизировать будут все.
Выйдя из стадии отрицания и приняв реальность, вы найдете новую нишу в своей трудовой деятельности, позволяющую содержать семью.
Куда идти? Там где заплатят, то есть в ту отрасль, которая станет главным приоритетом после окончания истории с вирусом.
Прежде всего, в санатории, дома отдыха и т.п. Люди после болезни поедут лечиться и оздоравливаться. И повезут родителей и детей. Да, денег будет мало у всех. Но здоровье, особенно у тех, кто отлежал в больнице с пневмонией всех сортов, станет ценностью, за которую будут платить.
Какую работу можно там выполнять? Врача - не вариант, быстро получить диплом не получится. Медицинский вспомогательный персонал - физически не каждый выдержит. Остается психотерапия, работа в группах с людьми всех возрастов, без этого ни один санаторий полноценно не работает. Как мне сказала директор одного из центра реабилитаций для детей с ДЦП в Москве: "Если у вас есть сейчас выпускник вашего Полного курса, и он ищет работу, я готова прямо сейчас его взять".
Оптимизация рабочих мест, особенно on-line, приведет к увеличению рабочих часов, Burn out, нервные срывы. Когда человек сам не может справится, он обращается за помощью психолога, причем удобнее on-line.
Продолжать рассуждать можно бесконечно. Но вывод один. Прокачивать личные навыки нужно начинать уже сейчас, чтобы минимизировать риски остаться без средств к существованию. И немецкий диплом психотерапевта, совместно с русским, будет отличительной особенностью в резюме, увеличивающий шансы на рынке труда многократно.
Время великих возможностей и жёстких потерь уже наступило, нужно было еще вчера.
© RE

Как сохранить мир в семье в условиях карантина

На карантине очень легко поругаться с близкими. Почему? Из-за страха. Страх может вырываться сейчас наружу, как бровада, или как претензии и придирчивость к близким.
Конфликты приводят к стрессу и понижают иммунитет. Выводы делайте сами.
Несколько простых правил, чтобы не конфликтовать, сидя на карантине:
1. Нет смысла спорить и что-то, друг другу доказывать. Сейчас, как никогда, никакого смысла в этом нет. В любой конфликт, люди вложат сейчас весь свой страх и это будет полный неадекват.
2. Проводите время отдельно друг от друга - обязательно. НЕЛЬЗЯ всё время быть вместе, иначе будет взрыв. Видеть нас одно удовольствие, а не видеть, другое.
3. Не делайте, пожалуйста, единственной темой разговоров текущие проблемы. Да, нужно знать основные вещи, но постоянное обсуждение проблем друг с другом, создает бессознательное отторжение, друг от друга.
4. Очень важно делать что-то вместе: готовить, читать, смотреть, играть в конце концов. Совместная деятельность объединяет.
5. Очень важно говорить о том, что объединяет вас обоих: позитивные цели, мечты, планы.
Мира и здоровья вам в семье!
© ПЦ

Как разрешить семейный конфликт

Выслушать и попытаться понять другого человека - это самый лучший способ разрешить любой семейный конфликт. Все остальные техники нужны тем, кто не может сделать этого.
Как только мы поняли другого, картину его мира, все его поступки предстают перед нами совсем в ином свете. Личность реально обновляется перед нашими глазами и мы видим совсем другого человека. Более того, когда поняли мы, поймут нас. Не жалейте сил на это, приобретёте очень много.
© ПЦ

Методика работы с тревожностью

В этот непростой период у многих повышается тревожность. Могут появиться панические атаки. Кроме очевидной работы над мыслями совместно с психологом/психотерапевтом или самостоятельно, особенно важно уметь совладать с тревожностью здесь и сейчас, в моменте. Как и панические атаки, тревога сопровождается сбоем работы нашей вегетативной системы, что проявляется в учащенном сердцебиении, поверхностном дыхании, нехваткой воздуха и т.д... что с этим делать? Мы можем взять под контроль вегетативный компонент тревоги: наладить дыхание! Существует множество различных методов регуляции дыхания, я расскажу про самый простой: дыхание по квадрату.
«Оглянитесь и найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь, и выполните следующее.
1. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.
2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.
3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.
4. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся»
Выполняя данное упражнение в течение нескольких минут, вы заметите, как постепенно успокаиваетесь!
© ИТ

Через мир к себе

Быть счастливым - это как? Опыт переживаний человека не статичен, не завязан на его ресурсах. Он зависит только от его личного собственного участия.
Природа наделила человека огромным богатством, позволив ему серьезно вмешиваться в естественнный ход вещей и реализовывать свое право на выбор. Она наделила его воображением; способностью предвидеть события; языком и возможностью коммуникаций, что помогает, объединившись с другими людьми, создавать то, что именно без его участия не могло быть создано или не проявляться в той или иной форме.
Обладая свободой воли, каждый человек постоянно ищет свой ответ на вопрос: "Свобода дана мне не от, а для чего?"
Отвечая на этот вопрос, каждый может найти собственную мотивацию к активной жизни, свою дорогу к счастью.
© РБ

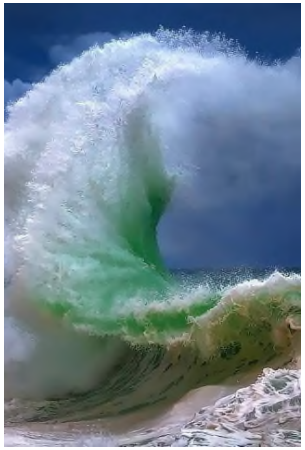
О важности саморазвития

Если мы просим помощи разрешить нашу проблему, но при этом у нас есть своё мнение и решение этой проблемы (хотя она не решается), ну кто сможет нам помочь? Как говорил А.Эйнштейн: " Люди пытаются разрешить проблему с помощью ума, который её же и породил".
Это невозможно. Это самообман. Именно поэтому ничего в нашей жизни не меняется и не изменится, потому что мы "сами лучше знаем", как решать наши проблемы, хотя они так и не решаются. Замкнутый круг. Дурная бесконечность.
Такая вот есть особенность у людей. Называется - гордыня. А у всех мудрых людей есть: учителя, рост, динамика и постоянно обновляющаяся жизнь. Почему? Потому что они могут посмотреть на себя со стороны, не только своими глазами и своего ограниченного мира. Выбор за нами.
© ПЦ

"Как дела?" - спросила меня вчера мимолетом одноклассница.
- Работаем сутками напролет!
- Я тоже. Все резко захотели учиться!

Последние месяцы выдались тяжелыми для работников дистанционного обучения. Для многих организаций "надо было еще вчера", и слава богу, что вчера уже было, и не один год. И правильное планирование позволяет успешно справляться со все возрастающим потоком.
Улучив минутку, я каждый день пролистываю любимые группы "коллег по цеху", многих из которых я знаю лично много лет. И радуюсь наплыву новых, познающих "в марш броске" премудрости дистанционного обучения.
В форумах мне задают вопросы: что лучше, как оптимальнее, почему слетает программа?
Чудесно! Отдельно не могу ответить каждому, поэтому сразу, всем вместе. О бесплатном программном обеспечении в ДО.
Да, бесплатно - это удобно для отдельного преподавателя, скажем, технического направления. Учитывая ситуацию в Высшем образовании в России, это идеальный выход для многих преподавателей.
Какое ПО использую лично я для моих чудесных студентов? Только лицензированное! Да, дорого, но не для ВУЗа, тем более немецкого. И на другое не собираюсь переходить.
Поясню. Дело в том, что при изучении Логотерапии, затрагиваются слишком глубокие пласты психики студента, что не совсем "безопасно выносить на публику". Представляете, что будет, если откровенные неосторожные личные высказывания о ВСЕХ сферах жизни
будущего психотерапевта (логотерапевта) попадут в открытый доступ и, как продолжение, к его будущим клиентам. Слово "катастрофа и испорченная репутация" - это самое мягкое, что можно подумать.
Zoom, Trello и т.п. - из-за большого наплыва слушателей, то тут, то там в сети начинают мелькать сообщения на английском о том, что данные этого ПО можно найти в открытом доступе. Для меня это предсказуемо. Бесплатно - значит за это никто не отвечает, то есть данные имеют право использовать в других целях. Юридически защиты нет. И тут, действительно, каждый ДО-специалист должен выбирать, что применять в своей работе и для каких целей.

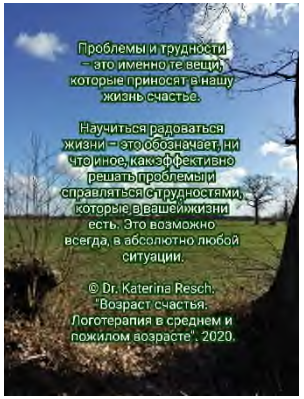
Мой многолетний опыт показывает, что лучше вообще ничего не делать, чем потом "пытаться" исправить утечку информации, что на практике невозможно, ведь "зеркала" остаются в сети десятилетиями, а сканирование сетевых роботов идет ежедневно.
Каждый отвечает за свой выбор и несет за него ответственность. Я свой давно сделала!
© RE



Агрессия окружающих. Основы экстренной психологической помощи. RALE против домашнего насилия

Агрессивная реакция или злость бывают нескольких видов:
- Вербальная. Когда человек высказывает слова угрозы окружающим, в сети Интернет и т.д.
- Невербальная. Человек совершает агрессивные действия.
Как помочь человеку в гневе:
- Обращайтесь к человеку по имени.
- Рефлексировать на том же уровне громкости, постепенно снижая темп, уводить человека разговором в спокойное русло, переключая внимание на менее травмирующую тему.
- Отключитесь от Интернет, успокойтесь и позаботьтесь с собственном психологическом благополучии. То, что вне ста метров от вас лично территориально, никак не может действительно угрожать вам. Остальное в ваших руках.
Как помочь себе при гневе:
- Дайте себе физическую нагрузку.
- Постарайтесь высказать чувства другому человеку.
- Сосредоточтесь на окружающих предметах, проговаривая не менее пяти минут вслух их названия, двигаясь по часовой стрелке.
Недопустимые действия при агрессии:
- Не оставляйте человека одного.
- Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно, если то не так.
- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.

- Гнев - это выражение эмоциональной боли на "ненормальные обстоятельства".
- Не угрожайте и не запугивайте.
- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
© RALE



Проблемы и трудности – это именно те вещи, которые приносят в нашу жизнь счастье

Научиться радоваться жизни – это обозначает, ни что иное, как эффективно решать проблемы и справляться с трудностями, которые в вашей жизни есть. Это возможно всегда, в абсолютно любой ситуации.
© RE

Сегодня день космонавтики!

Космос - это нечто удивительно непостижимое, мы все здесь космонавты, наш корабль - планета Земля. И мы несемся с огромной скоростью навстречу своему будущему, которое интригующе неведомо.
Для каждого из нас Космос - это нечто свое. К примеру, второклассник московской школы по заданию учительницы ИЗО нарисовал космическое пространство, - таким как он его видит. Но оказалось, что правила игры другие, - рисовать надо было так, как виднее учительнице. В общем, парня отправили перерисовывать. Удивленный же папа мальчика написал сообщение в паблик "Роскосмоса", мол, женщина сыну рисунок запорола. И неожиданно пришел ответ. Оказывается далекое пространство из-за искажений может выглядить вообще как угодно. Даже так, как нарисовал пацан.

Так и для каждого из нас Космос - это что-то особенное, не такое, как у всех. Не ограничивайте себя, ведь Космос каждого из нас может быть любым.
Однако, как бы он не был прекрасен, помните, когда мы смотрим на звезды - мы видим только прошлое. Будущее - это мы, оно в нас. И только обратив свой взгляд к себе мы можем разглядеть свой собственный Космос! С праздником, земляне! И увлекательного вам путешествия!
© ЕМ

Космос. Путь становления

Каждый год, 12 апреля, я прикасаюсь мысленно к началу моего жизненного пути, где параллельно шли два мощнейших направления. Помню, что в 16 лет жизнь ставила передо мной выбор: быть инженером или психотерапевтом? И то и другое меня очень интересовало. Выбор я делала очень долго. Но, в конечном итоге, я приняла для себя, что Да, у меня две профессии, которые сформировали и продолжают меня формировать как Личность. И обе для меня важны и полноценны.
Помню свои первые в шаги по мраморной леснице в МГТУ им.Баумана, куда привел с огромной гордостью мой дедушка, один из основателей научной школы ТАУ и Системного Анализа в России. На разработках этой научной школы, где я родилась и выросла в прямом смысле слова, строятся наши авиа- и космические технологии и промышленность. Помню как я вышла из Университета, неся первый свой диплом кандидата наук, понимая, что и мои научные разработки внесли лепту в Науку с большой буквы. По многотомным учебникам с грифом УМО, написанным в соавторстве с моим научным руководителем и коллегами, до сих пор учатся студенты, и не только в России.
Декорации менялись, приводя в мою жизнь новые события и людей. Не успев вложить в папку для отсылки в ВАК отзывы на мою диссертацию от ведущих КБ страны, меня кружит вихрем начало эры Дистанционного образования в России, а потом и в Германии. Замирая от восторга безграничных возможностей новой технологии обучения, пришлось срочно участвовать в разработках и обсуждениях законодательной базы с немногочисленными тогда еще "коллегами по цеху".
Время бежит дальше, даря мне один из самых больших подарков, помимо дочери, в моей жизни - Логотерапию Виктора Франкла.

Вот я нахожу себя на даче подруги в Звездном городке, обсуждая с ее папой и "главным баллистиком страны", как в шутку его называют немецкие коллеги, новые научные теории, от которых кружится голова. При этом открывая, при каждой встрече с этим удивительным человеком, свои новые невероятные смыслы. Именно там, в шаговой доступности от Центра Управлениями Полетов, полноценно сошлись две мои профессии и ощутился смысл всего моего тогда 40-летнего пути. Стало понятно "Ради чего".
С Проектом всегда складывалось "нескладываемое", после пары лет начала работы я перестала удивляться. И награду в Мюнхене (2016 года) в виде аваций коллег уже новой научной школы для меня, за разработанную и реализованную методику бленд-дистанционного обучения (именно для обучения логотерапии), аналогов которой тогда не было в Европе, я приняла уже осознанно и с уважением к себе. И, прежде всего, к к той огромной работе, которая была уже сделана в течении 6 лет до этого.
Время не стоит на месте, экономические санкции накрывают Россию, и вот я опять в Германии, как Логотерапевт работаю с онкобольными и в сопровождение умирающих, параллельно продолжая вести Проект с Логотерапией.
"Важна каждая минута жизни", - так говорила я моим немецким пациентам, провожая их в "последний путь". И в этом был великий смысл Момента. Помочь человеку легко "уйти" было в тот момент для меня не менее важно, чем написать еще одну математическую формулу в юности. Для всего свое время.
Завершение разработки и запуск нового курса обучения нашей научной школы. Выпуск учебников и методических пособий по логотерапии. Большая группа новых студентов, будущих логотерапевтов, каждый из которых уже интересная Личность. И, конечно, моя новая интересная деятельность "будущего" в Германии, связанная с VR и 3D, открывающая новые возможности ДО - это опять начало нового пути для меня "здесь и сейчас"!
Моя жизнь - это безграничный Космос с множеством возможностей. Однажды, близкая подруга еще с института, сказала, что событий в моей жизни уже хватит на несколько человек.
Но есть еще смыслы, значения которых мне предстоит ощутить. Так ощущение безграничности подарил мне Тихий океан. Атлантический, соленым ветром Гамбурга, напоминает мне постоянно о нем. И что там за поворотом Волги, или уже Эльбы?
© RE

Ощущение счастья. Кейсовое задание. Пример строптивость духа

Помню в конце 90х, когда внешние опоры в моей жизни летели «к чертям», все то, что работало и поддерживало обрушилось, я мучительно искала ответы, как жить дальше.
Меня разрывало на части от непрожитой утраты близкого человека, страхов перед будущим, вины за неспособность быть хранительницей очага и, в целом, за неспособность Быть. Если мерить баллами, то уровень внутреннего шторма был на 9ку. Что делать с потерями нас в школе не учили. Обходиться с болью, стыдом, паникой тем более. Да, рядом были люди, и я пыталась говорить с ними. Но видимо слушать меня было тяжело. Лучшее, что я слышала тогда – ты справишься.
И я справлялась, как могла, пока тело не перестало быть послушным, а психика адекватно реагировать на происходящее. Что делать было непонятно. Важно сказать, что в ту пору психотерапевтов было по пальцам пересчитать. Мне посоветовали сходить к одному известному в этой области специалисту. Прием у специалиста стоил дорого. Очень дорого. Не смотря на финансовые дыры, меня это не остановило. Уже тогда я училась на факультете психологии и верила, что в этом есть смысл.
Переступив порог кабинета, я перестала дышать и безудержно прорыдала час в роскошном кожаном кресле. Титулованный специалист с медицинским и психотерапевтическим образованием, выслушав мою историю, сказал примерно следующее: «Деточка – я найду для вас место в своем плотном графике, так и быть, но вы должны понимать, что это дорогое удовольствие, сможете ли вы себе его позволить?».
Продолжая рыдать и понимая, что не смогу, попросила помочь как-то справиться с состоянием, хотя бы с тем, в котором сижу сейчас перед ним. На что он, милейше, улыбнулся и сказал: «Наше время, к сожалению уже закончилось. Быстро – это навряд ли, а бесплатно – вы можете записаться ко мне на прием в городскую поликлинику. Но там очередь. Точка.» Ребята – это была точка. Как будто у меня отобрали последнюю пригоршню надежды. Смысл встречи? Вышла как зомби. Пришла домой. Я легла и пролежала ровно сутки.
Как же так?! Нельзя так. А как можно? Что я то делаю со своей жизнью? Зачем я и куда иду?
Ух какая же злость захватила меня сначала на этого гуру, потом на свое бессилие, потом на эту «чертову психологию», на неоправдавшиеся ожидания получить помощь, а потом…

Потом неожиданный поток энергии из глубины – энергия ярости и ясности, дала мне силы подняться…поднять голову и проорать себе и небу: - что никогда!!! Никогда от меня не уйдет человек в слезах и в отчаянии, услышав, что время уже закончилось, а на долгосрочную терапию у него нету средств ...без возможности обрести надежду и спокойствие.
Хорошо помню свой инсайт-озарение тогда – ценность контакта с человеком. Живого, внимательного, бережного контакта. С тройным усилием взялась за учебу, время было на моей стороне. Путь предстоял долгий и непростой. Но я точно знала, для чего я направляюсь в этот путь и что станет моим щитом, мечом и плащом. Сейчас, вспоминая об этом эпизоде, понимаю, что все встречи в нашей жизни не случайны. И всему свое время. И мы живем в уникальном «сейчас», когда благодаря либо вопреки обстоятельствам, есть возможность обнаружить ту самую, дающую силы жить, свою глубину.
© RE

Чувство собственного достоинства. Это как?

Дисциплина, достижение поставленных целей и жизнь в соответствии с ценностями (а не прихотями и мнениями) - повышают нашу самооценку.
И тогда нет смысла гордиться, сравнивать, или хаять других (чтобы почувствовать себя на высоте), чувство собственного достоинства будет питать нас изнутри. Победа над собой - это настоящий корень самоуважения.
Всё остальное - это маски уверенности в себе, а любые маски, будут сорваны временем.
Не общайтесь с "обломщиками". Они всегда будут подрезать вам крылья. Это их кредо. Стиль жизни. Если вы хотите выстроить свою самооценку - дистанционируйтесь от таких людей. Станете сильнее, научитесь правильно взаимодействовать, а на этапе формирования веры в себя - только дистанция.
Как? Спросите вы. Если это родные и коллеги на работе? Дистанционируйтесь внутри. Пусть их мнение, в иерархии важности для вас, будет последним. Критика полезна, но не на этом уровне. На уровне роста, нужно вдохновение и поддержка. Не общайтесь с обломщиками и цените тех, кто дает вам веру в себя.
© ПЦ

Тревога. Основы экстренной психологической помощи. RALE против эмоционального насилия

Тревожное состояние может длиться достаточно долго, вытягивая из человека силы и энергию, парализуя способность двигаться, лишает возможности полноценного отдыха.
Как помочь себе (или другому человеку) при тревоге:
- Постарайтесь разговорить человека или самому найти собеседника, в разговоре с которым нужно понять причину тревоги.
Записать страх на бумаге.
- Часто тревогу испытывают в том случае, когда не хватает информации. На листочке написать план действий, которые нужно сделать, чтобы узнать необходимые сведения. Во время написания важно конкретно уточнить запрос, какая именно информация необходима.
- Самое мучительное переживание при тревоге - это невозможность расслабиться. Необходимо сделать несколько активных движений, чтобы отвлечься от мыслей и снять напряжение
с мышц. Вовлеките себя или другого человека в продуктивную деятельность, создайте полезную активность.
© RALE

Карантинные Мысли. Шанс стать чуть более осознанным, свободным и гармоничным

Скажу честно: на карантине тяжко. Тяжко без впечатлений, без пищи для глаз. Очень тяжко - без покупок. В Грузии мы на официальной самоизоляции уже 4-ю неделю.
Сейчас такое время, когда обнажаются все пороки современного общества: потребительство, погоня за успехом, зависимости. Мы оказались наедине с неудовлетворенностью от навязанных желаний и потребностей. Столько привычек, которые стали как родные. Привычка к хорошему кофе на вынос. Поход в ресторан. Постоянные покупки. Косметика, одежда, парфюмерия... недавно это воспринималось как естественная часть жизни, неотъемлемая. А сейчас? Может показаться, что ты попал в вакуум. Пустоту. Без всех поверхностных фантиков остаёшься наедине с собой, вынужденно замедляешься. Находишь наслаждаете в простых вещах: завтрак, уборка и организация пространства, вдумчивое чтение книг.

Появляется время для себя. Для саморазвития. Здоровый образ жизни, спорт, медитации, практики благодарности. А ещё, раньше если не основным, то важным источником дофамина для многих был шоппинг. Сейчас у нас хороший шанс уменьшить потребление и получать удовольствие естественным путём: через обучение и достижение поставленных целей.
Короче говоря, аскетизм, хоть и вынужденный, но даёт шанс стать чуть более осознанным, свободным и гармоничным.
© ИТ

Отзыв на курс "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"

Хорошо, если стареющий человек знаком с возрастными особенностями своего организма. Хотя чаше всего обращается внимание на физиологические сбои – скачки давления, атеросклероз и т.д. Но не менее важно ознакомить стареющего человека с возникающими в пожилом возрасте психологическими проблемами.
В предлагаемых темах достаточно глубоко и всесторонне рассмотрены возникающие разнообразные психологические проблемы у людей старшего поколения. А главное – достаточно подробно описаны методы решения таких проблем.
Желательно, чтобы более молодое поколение помогло ознакомиться с данной информацией своим стареющим родственникам и знакомым. Не всегда у пожилого человека есть Интернет, многие плохо видят. И безусловно такая помощь близких людей поможет стареющим людям сохранить бодрость духа и создаст положительный эмоциональный заряд.
Данный материал пригодится и тем, кто еще только приближается к пожилому возрасту. Время летит незаметно, и за чередой неотложных дел незаметно приближается пенсионный возраст. Очень важно встретить эту новую главу своей жизни во всеоружии, быть готовым постоянно следить не только за физическим состоянием своего организма, но и уделять достаточное количество внимания происходящим в организме возрастным психологическим изменениям.
© Татьяна Бойкова

Ощущение счастья. Кейсовое задание по ноогеенному (смысловому) кризису

Захватывало ли вас чувство счастья? Вот, скажем, вечер. Сидишь на кухне, смотришь в окно. А за ним темно, только свет в окнах дома напротив. Наверное, падает снег, свистит ветер. А тебе уютно и спокойно. И в этот момент как будто тепло начинает подниматься снизу вверх, где-то от живота и выше. Разливается по груди, распрямляет плечи. И вот оно уже заполняет всю голову, заставляя разглаживаться складки обеспокоенности и волнений на лице. Вещи тревожащие становятся незначимыми, затухают обиды. Это не просто гармония, это, я бы сказал, восторг. От жизни, которой ты живешь. Ее полнотой и качеством. Как будто пришло озарение, инсайт. Мол, «хорошо же как!». Бывало?
И вот в этот момент, именно в этот, когда «хорошо», стоит провести эксперимент. Поймать ощущение и попытаться ответить на вопрос «почему?». В ряде случаев ответ будет таким: «мне хорошо, я счастлив, поэтому я - молодец». А может быть таким: «я молодец, поэтому мне хорошо, я счастлив». Видите разницу? В первом случае вывод о себе, своих достижениях, делается исходя из состояния. То есть, если я смог почувствовать счастье, значит я все сделал хорошо и сам я хорош. Во втором случае ощущение счастья является следствием осознания того, что ты все сделал хорошо и сам хорош. Это крайне важное отличие.

Я утверждаю, что второй вариант предельно вреден. Во-первых, он эгоцентричен до безобразия. Весь мир, мол, вертится вокруг меня. Мое счастье - дело только моих рук. Это, согласитесь, не совсем так. Я бы даже сказал: совсем не так. Но раздутое самомнение от такого подхода - это не флюс, его не вскрыть за раз. Верный путь к одиночеству. Во-вторых, этот вариант продуцирует «бег за тенью». Мол, чтобы испытать больше счастья, надо быть большим молодцом. Стать еще «хорошее», лучшей версией себя. А что может быть разрушительнее постоянного соревнования себя с собой? В-третих, этот вариант - попытка рационализировать счастье. Придать ему смыслы. Поверьте, это убивает или сокращает удовольствие от счастья. Оно как синяя птица, невидимо рассудком.
Я это к чему? Вот сидим мы сейчас все по домам. Смотрим в окна. А за ними темень и снег, иногда воет ветер. Правда, видны окошки домов напротив. И в этом сидении часто возникают мысли. Те, которые

раньше не успевали возникать в городской неизоляционной суете. А кто я? Чем занимаюсь? Куда я иду? Хорошо ли я делаю? То ли я делаю? Счастлив ли я? Мысли это важные. Нужные мысли. Вы попробуйте не загонять себя с ними ответами. А просто прислушаться к себе, к своим чувствам и ощущениям. И отвечать не разумом, но душой. Без вот этих всех соревнований. Особенно с самим собой.
© RE

Мне действительно жаль тех, кто не видит очевидных вещей и думает, что скоро все закончится

Пишу это, чтобы вернуться к своему высказыванию через год и проверить. Европа отодвинула открытие границ на сентябрь, для тех, кто в зоне риска - на декабрь 2020. Это было понятно изначально.
Выиграет лишь тот, кто здесь и сейчас примет изменения и сделает все возможное, чтобы оставаться на плаву в профессиональном плане.
https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=oIhcdi3leqE
Этому фильму 8 лет. У нас было время чтобы осмыслить и принять. Кто хотел, тот услышал.
Его немного "жутко" смотреть и "примерять" на нашу действительность. Но хотим мы это или нет - будущее уже здесь.
В моем окружении всегда были люди, которые предсказали наше с вами настоящее еще 8 лет назад. И с кем я остаюсь в контакте уже много лет. Я тактик, "знаю как", если вижу хорошо сформулированную и логичную стратегию.
Именно это помогает безпроигрышно сориентировать на практике других людей из моего окружения.
Индивидуальное обучение (одна из основ методики изучения логотерапии нашей научной школы), подразумевает участие и помощь LogosTeam в той или иной мере в жизни каждого выпускника, члена РАЛЭ.
Интересно то, что я еще четыре года назад говорила и призывала коллег-логотерапевтов из FLP-EU большее внимание обратить на бленд- и дистанционнную технологии обучения. Много лет назад нас мало кто слушал. Но я продолжала работать, оттачивая методики и качество работы на практике.
И теперь я вижу "самых больших немецкоговорящих противников" дистанционного образования постоянно на моих on-line сервисах. Они в "вынужденном марш-броске" пытаются начинать "работать",

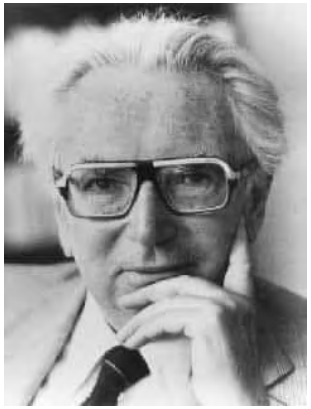
совершая ошибки, которые я, как глава отдела ДО, проработала на практике еще 10 лет назад. Наблюдаю, смотрю, помогаю и направляю по возможности. У них получится, но не сразу, нельзя пройти десятилетний путь за пять минут.
Почему? Посмотрите вокруг на многочисленные провалы "вынуждено экстренно введенного" дистанционного обучения в школах и ВУЗах.
А мы уже идем по технологиям дальше, большей части как первопроходцы, находя в предстоящем пути свои Смыслы.
© RE

Страх. Основы экстренной психологической помощи. RALE против эмоционального насилия

Страх - это важная эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Очень важно принять его наличие у себя или другого человека. Отрицание фразами "Это глупость", "Это ерунда", может только усугубить ситуацию. Ведь страх действительно серьезен и эмоционально болезнен.
Как помочь себе при Страхе:
- Если страх настолько силен, что лишает способности думать и действовать, нужно сделать небольшое первое усилие и начать двигаться, сделать несколько простых упражнений и дыхательную гимнастику.
- Сформулируйте и запишите причины страха на бумаге. Проговорите вслух план действий по выводу себя из зоны страха: "Для того, чтобы сейчас перестать бояться, я делаю следующие вещи: 1. ..."
- Если есть возможность, то поделитесь переживаниями.
Как помочь другому человеку, если он испытывает страх:
- Страх тяжело переносить в одиночестве. Не оставляйте человека одного.
- Страх - это эмоция. Ее действие можно сделать слабее, если отвлечь человека на интеллектуальное действие. Самое простое, попросить решить простейшие арифметические задачи: 25+3= и т.п.
- Когда острота страха начнет спадать, обсудите с человеком причину его страха, дайте ему выговориться, но не нагнетайте эмоции. Обязательно донесите, что испытывать страх в такой ситуации - это нормально.
© RALE

Мысли нехорошие гони...

"Мысли нехорошие гони, а какие появятся, тащи их за ушко, да на солнышко", - фраза принадлежит святому праведному Алексию Мечеву.
"Мысли, это то, что более влияет на наше внутреннее состояние, чем сами обстоятельства. В одиночестве справляться с натиском мыслей гораздо сложнее, чем в семье, в обществе кого-либо. А в продолжительном одиночестве можно заметить, как ваши мысли становятся бессмысленными. Если прислушаться к ним, они образуют "кашу", потому что цели то нет. Ведь каждая мысль наша для того, чтобы что-то сказать из того, что думаем, и что-то сделать. Если человек лишен возможности того и другого, это и служит возникновению навязчивостей и накоплению множества тем, перемешанных друг с другом, не имеющих никакой последовательности. Мысли вызывают эмоции. А эмоции это энергия в движении. При изоляции очень сложно самостоятельно справиться с таким состоянием".
Поэтому нам и нужна всем помощь другого человека. Чтобы выслушал. И тем самым помог.
© ДВ



Кейсовое задание по ноогеенному (смысловому) кризису

Ты нашел. Нашел дело всей своей жизни. Строишь, развиваешь, растишь. Год, два, семь. Проходит время, и вот это дело ассоциируется только с тобой. Его немыслимо представить без тебя. Может, ты даже назвал его своим именем. Или назначил его день рождения в дату своего дня рождения. Ты знаешь в нем все. Ты знаешь в нем всех. Ты принимаешь все значимые решения. А если становится скучно, то и не значимые. Твой авторитет непререкаем. Ты - царь. Каждое утро начинается с многолетних ритуалов. Они подчеркивают твою особую роль. Может, ты уже написал книгу про свое дело. Это апофеоз симбиоза. Катарсис.
И вдруг ты ослабел. Здоровье, здоровье подкосило. Ты им не занимался-то никогда. Не было времени, было одно дело. А тут вдруг спина, и зубы, и что-то темное нашли в желудке, и ушел близкий друг. Навалилось, и все пошло вразнос. Кому нужен немощный царь? Как управлять без ежедневных ритуалов? Это же не возможность, это же обязанность. Дело тебя душит, требует твоего времени. А сил нет, просто

нет сил. И это понимание еще больше скручивает тебя. Добавляет страданий. Усиливает боль. И тут вроде надо сказать, что ты устал и уходишь. Но нет, это твое дело. Ты вцепишься в него и вы задушите друг друга в объятиях.

Или ты вдруг охладел. Так бывает. Мы не управляешь эмоциями. Они могут прийти, а могут - уйти. Разлюбил, все. Сердцу не прикажешь. И каждый день вместе с уже не любимым делом превращается в пытку. Автоматически ты еще показываешь любовь. Делаешь жесты, говоришь слова. Но тебе уже не верят. И, самое противное, ты и сам не веришь. Вроде все понимающие люди, но кто же тебе скажет: «Царь, ты заврался! Уходи, царь!». Никто не скажет, уважение к былым заслугам. И ты поднимаешься каждое утро и идешь на свои галеры. Из памяти к былому драйву. И душит, душит скука, ты понемногу худеешь, и вот совсем исчезаешь.

А еще вдруг ты постарел. Встал с утра, посмотрел в зеркало, увидел в нем осунувшуюся и не вдохновляющую физиономию. Понял, что пора. Ты много думал об этом дне. Боялся его и ждал. Когда настает пора отдать царство приемнику. Он у тебя давно есть, твой сын, гордость и радость. Выучился в плющевой лиге, слова умные знает, людей правильных. Все, пора передавать бразды. И тут выясняется странное: он не хочет. Он, сукин сын, не хочет! Говорит, что ему этот колхоз не интересен, он лучше побездельничает в Калифорнии. После инфаркта ты снова в строю. Нельзя дать упасть знамени. Правда, каждый день идти на ритуалы все сложнее. Тебя душит обида, сгибает к земле. И вот тебя почти уже нет...

© RE

Иногда жизнь преподносит сюрпризы

Опыт, который мы из них извлекаем, на самом деле, бесценен
В моей жизни очень большое значение имеют ожидания относительно меня других людей - однокурскников, от тех, с кем я работаю, иногда даже друзей.
Когда люди представляют тебя в одном узком ракурсе, то они стараются "запихнуть" всеми способами тебя в их рамки. Иногда доходит до жестокости и сильного психологического давления. Правда они этого не видят и не осознают со своей стороны.
Хочется иногда закричать: "Да очнитесь, вы разве не видите что вы делаете на самом деле? Услышьте меня!". Я пару раз именно так сделала, но меня не услышали, продолжая испытывать мои границы.
И когда ты сопротивляешься по единственной причине - ты хочешь оставаться сама собой. Сопротивление - это естественное состояние строптивости духа. И если и это не помогает - просто уходишь, оставляя человека с его внутренним миром наедине - распутывать клубок его гордыни. Тем самым формируя мое личное пространство Свободы. Лучше так, чем терпеть рядом тех, кто дарит тебе "неуважение" и "нелюбовь".
© РБ

Зеркальные нейроны

Не воспитывайте детей – все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя»
Наверняка вы слышали эту поговорку, и если не верили - зря! Любого родителя волнует вопрос развития их ребёнка, его воспитания и личностных качеств.
В процессе развития очень важную роль играют зеркальные нейроны - группа нейронов головного мозга, которые активируются как при совершении действия, так и при наблюдении за выполнением этого действиями другими. Эта группа нейронов активна с рождения, и именно она позволяет нам научиться питаться, одеваться, разговаривать- через имитацию. Конечно, огромную роль они играют и в социальной жизни ребёнка - он учится считывать эмоции, понимать их, наблюдая за родителями и остальными членами семьи и копируя их.

Проще говоря - дети учатся тому и становятся тем, что видят.
Вот почему у пессимистичных родителей вырастает такой же ребёнок, вот почему перенимается модель отношений между родителями. Поэтому особое внимание следует уделять своим собственным психологическим состояниям и привычным реакциям - с тем, чтобы они не передались ребёнку.
Также зеркальные нейроны отвечают за эмоциональное заражение и эмпатию - в компании весельчаков нам весело, мы смеёмся, слыша чей- то смех и зеваем в ответ на зевоту, сопереживаем чужому горю. Очевидно, насколько важен в развитии человека социум. Поэтому даже во взрослом возрасте следует учитывать работу зеркальных нейронов: общайтесь с позитивными, успешными людьми, наблюдайте за теми, кто в чем- то преуспел, учитесь у них. Избегайте нытиков и депрессивных людей. Наше окружение создаёт нас, а не мы его.
© ИТ

История моего подсознания. Творчество

С треском разбиваются сердца,
Разбиваются те, кто в них верил.
Иллюзий нет, сними руку с лица,
Это то, во что не хочется верить.
Мир немножко закрыт, ты же видишь?
Мир немножко оглох, ты же слышишь?
Вкусы притихли, сникают страсти,
В себя смотреть с каждым разом опасней.
Я заплачУ, постойте, не замыкайте двери,
Нужно воли набраться и той самой веры,
В груди стучит, боюсь себя не услышать,
Разум звенит, глазам мешают веки видеть.
Мне нужно осмелиться сердцу открыться,
Хочу живой воды сполна напиться.

Очиститься, проснуться и освободиться.
Надежду крыльям дать и воспарить как огненная птица.
© ИР

Когда разлучают границы и страны

Расстояние и время – вот два фактора, которые для меня отлично фильтруют людей и их чувства ... Одних они делают ближе и дороже, ... других – никем.
Сегодня особенный день! Мы так мало и так много рядом, так близко и так далеко!!!! Это особенные чувства и, как я писала летом, «я в очках розовых по собственному желанию» и безмерно счастлива от того, что ты у меня есть! Я наслаждаюсь тем чувством, что ты подарил мне! Но, это не значит, что я не понимаю, что это специальный свет, который я сама удерживаю в себе! Но для меня так важно прочувствовать всю глубину этого чувства, которое ты пробуждаешь во мне. Оно невероятное, всеохватывающее и … я не могу сказать, где оно – оно во мне и вне меня, поскольку оно – это ты и всё, что меня окружает! В отличие от всего остального, что я пытаюсь понять, оно не исчезает, а усиливается, как будто играя со мной, говоря мне – «Я здесь … и здесь … и в этом, а теперь … в том … а теперь оглянись! Кружится голова? Это потому, что я не во вне, а внутри тебя!!!» Это потрясающая игра! Неуловимое логикой, касающееся чувств, всеохватывающее ощущение счастья!!! Спасибо тебе, мой милый, что позволил мне прикоснуться к нему!!!!
С тобой я понимаю что такое - слышать душой ... Тело – материальное и физиологичное – ощущает себя в контакте с другим телом только вблизи, буквально в прикосновении. Состояние же души, облакоподобного чуда, остро ощущается в своих границах (на которых только и возможна встреча с другой душой) на больших расстояниях.
Мне так не хватает тебя, хотя мы и живем с постоянно включенными смартфонами … «виртуально вместе». Часто болтаем без умолку, не чувствуя пресыщения, а иногда просто молчим «соприсутствуя», как бы рядом, не ощущая тех 5 тыс. км, что разделяют нас.
На днях, когда Аэрофлот официально объявил о приостановке продажи билетов до августа я вскрикнула, почувствовав удар в самое сердце. Однако, что это я? Ведь в этом сообщении «ничего кроме бизнеса!», но

это «ничего» так ранит! А через несколько дней другая новость (от Лукашенко) порадовала … Беларусь возобновляет авиа-сообщение с Италией!!! Лукашенко – просто красавчик!!! И я подумала: «А почему «нет»? Добегу или доеду на перекладных до Минска, а там и до Тель-Авива недалеко!!!» Или вот наш родной Ростелеком, который мы называем между собой - «horses», имея в виду скорость соединения … «Лошадка устала, хочет поесть или попить, а может и вовсе – поспать …»

Говоря постоянно о том, что будущего не существует, я как бы сама себя в этом пытаюсь убедить, живя в режиме «когдажио» (медленно, но нетерпеливо). Все эти мелочи складываются в одну большую картинку чувства необходимости быть рядом … «касаться» … «здесь и сейчас» - немедленно!

Любовь! Самые сильные эмоции приходят к нам совершенно неожиданно ... Прекрасное чувство! Благодаря нему заполняются тюрьмы и психиатрические больницы. Описывая любовь с точки зрения логотерапии я вдруг так четко для себя поняла, что это то самое, что определяет мою успешность … оно, как бы является её маркером! И если она есть – все получается – работа спорится, отношения предельно ясные, ощущение жизни полное … Только это чувство позволяет видеть невидимое и чувствовать за пределами сенсорики, двигаясь по пути познания.

Тема о духовности и любви как духовном (трансцендентном) состоянии для логотерапевта не простая, требующая мужества чувств. Как часто я останавливалась, не в силах совладать с ними! ... Чувства, когда «смех сквозь слезы и слезы сквозь смех». Когда вдруг удивительным образом мне стало понятным очень важное о себе не только про Любовь, но и про тревогу! Ведь каждый раз, когда я делаю шаг в неизвестность, я неизбежно обрекаю себя на тревогу, потому что тревога - это сигнал о неопределенности будущего … возможности любого будущего. Если я этого не делаю, я фактически умираю, обрекая себя на вину за нереализованные возможности! Т.е., выбирая тревогу – живу! И судя по количеству «прожитых» жизней, я делаю этот выбор достаточно часто. Возможно, именно поэтому тема моей докторской диссертации «Тревожность и развитие личности в норме и при патологии».

К сожалению (или – к счастью?), быть по-настоящему живым оказывается - быть приговоренным к постоянному развитию, бесконечному изменению. То, что происходит сейчас с миром невозможно было себе представить каких-то два месяца назад. И вот как все изменилось!!!! Где наши планы? Где оно – будущее? Нет его!!! Есть только бесконечное настоящее … день сурка!!!

Думать о плохом – это все равно, что мечтать о неприятностях! Однако порой так страшно смотреть в будущее! И вот что я хочу сказать тебе - если вдруг однажды меня не окажется рядом с тобой, запомни: ты храбрее, чем подозреваешь, сильнее, чем кажешься и умнее, чем думаешь.
И еще кое-что — я всегда буду с тобой, даже если меня не будет рядом!
Секрет появления чего-то нового в этом бесконечном дне сурка заключается в упорядочивании того, что есть, что доступно сейчас. И чем больше островков осознанности мы создаем, тем более организованным становится наш Космос. Ведь на самом деле порядок уже существует в самом этом хаосе, точно так же, как цветок внутри зернышка. Все происходящее выглядит, как случайное событие, но это не так. Поскольку все следует своей программе и срокам.
Мы – коронавты! И сейчас, когда нам кажется, что мы несемся в самую темную Черную дыру, в пропасть, из которой не выбраться, я верю, что какой бы не была тьма, именно в ней рождаются звёзды... И наша «тьма» это - рождение нашей «Сверхновой звезды» ... Не стоит бояться «проходить» через это «рождение» ... I love you so much! Don’t forget this!
© EM

Значит, если я буду помогать другим, я смогу победить депрессию…

Я стала искать материал по смыслу жизни и наткнулась на логотерапию. О логотерапии нам немного рассказывали на философском факультете в рамках курса философская антропология, но тогда я не придала этому особого значения. Может и хорошо...Тогда у меня не было в этом потребности, это не нужно тогда было лично мне, а теперь все совсем по другому. Теперь это нужно и жизненное необходимо! И вот я уже даю отрывки из Виктора Франкла своим ученикам. Мы обсуждаем вопросы, связанные со смыслом жизни. И после курса со мной остаются люди, которые потом почему-то продолжают приходить ко мне с вопросами по смыслу жизни, подходят люди, которые болеют депрессией, или у которых я вижу те же симптомы, что и у меня. Но я же не врач...
Чего я хочу от логотерапии? Я хочу помогать другим, чтобы осознать и свое место в этом мире. Хочу, чтобы люди были здоровы и счастливы, хотя понимаю, что это не в моей власти. Может в моей власти наметить тропинку, пунктиром как на картах указать путь, показать, где проходила я, чтобы Другому идти

было легче. Конечно же, это будет Его путь, Его жизнь и Его дорога. Но я знаю, что я хочу помогать людям и это то, чему я придаю Смысл, и что придает Смысл моему существованию.
Я бы хотела помогать людям, имея базу, то есть образование. Помогать не только студентам, но и всем кто столкнулся с моим заболеванием - депрессией. Для этого я должна стать профессионалом в области логотерапии. Так что от курса я жду профессиональных знаний и уникального опыта. Я тоже очень рада, что я с вами"
© РБ

Слезы. Основы экстренной психологической помощи. RALE против эмоционального насилия
Плач - это естественная реакция организма в сложной кризисной ситуации, позволяющей человеку выразить переполняющие его эмоции.
Что нельзя делать:
- Не нужно пытаться остановить эту реакцию человека, успокоить его или начать убеждать его перестать плакать.
- Не стоит считать, что слезы это проявление слабости.
Как помочь себе при реакции плача:
- Если вы уже плачите, не стоит останавливать у себя эту реакцию и стараться волевым усилием "взять себя в руки". Дайте себе время.
- Если чувствуете, что слезы не приносят облегчения, то выпейте стакан воды и проведите небольшую дыхательную тренировку: дышите неглубоко, медленно, концентрируйтесь на каждом вздохе и выдохе.
Как помочь другому человеку при плаче:
- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочуствие. Не обязательно словами, важно находиться просто рядом, держа за руку.
- Дайте возможность человеку высказать свои чувства.
- Принесите стакан воды. Это старое испытанное средство.
- Когда реакция закончилась, потихоньку отвлеките человека, сделайте вместе дыхательную гимнастику и переключите внимание на какую-нибудь деятельность.
© RALE

Подходит к концу первый месяц обучения на логотерапевта и накопились мысли, которыми хочется поделиться

Во-первых, мне очень радостно, что я вновь в этом логотерапевтическом мире. Приятно открывать для себя этот мир еще и еще. Открываю для себя заново и по-другому очень нужную информацию о совести, личности, о духовности личности.
Особенно важным для меня в этом месяце был логочат. В нем были самые нужные и вовремя написанные участниками строки. Во-первых, о «личной пустыне» каждого. Это как раз тот образ, который возникал, когда я писала свое эссе. В моей жизни была эта пустыня и как раз психология явилась неким оазисом - питающим, добрым, обволакивающим. Как писала Элизабет Лукас «такая пустыня может служить местом для додумывания своих мыслей до конца. Пустыня - это место «покоя, честности и ясного видения, эмоционального нуля». Мне очень откликнулись данные формулировки. Именно в «пустыне» я смогла увидеть и услышать то, что не могла видеть и слышать до этого. Именно тогда смогла встретится с собой и своими стремлениями, смыслами, пониманиями.
Движение вперед стало возможно, когда я согласилась быть в точке «ноль». Хотя этот ноль тоже условен и скорее он действительно является «эмоциональным нулем».
Вторая информация из логочата, которая стала очень весомой для меня, это 10 тезисов о личности. Особенно затронул 8 пункт о динамичности личности и о том, что мы не заканчиваемся там, где заканчивается наше тело или эмоции. Именно за пределами тела и эмоций лежит информация, которая окрыляет, ведет вперед, не дает упасть или помогает встать. На мой взгляд это то, что мне сейчас нужно было услышать. Обратить свое внимание именно на это.
Почему я акцентировала внимание именно на эти пунктах? Думаю, что одна из причин это эссе. Я вновь окунулась в прошлое, встретилась со своей «личной пустыней», а слова Элизабет Лукас очень помогли еще раз осмыслить то, что происходило. А слова о личности вовремя показали, как тот момент, описанный в эссе, был пройден.
Могу сказать, что этот месяц придал сил и вдохновения. А это как раз то, что я ожидала от курса!
© РБ

Безграничность океана

С недавнего времени я стала задумываться над настойчивыми вопросами друзей и близких - стоит ли так много от себя отдавать (энергии, интеллектуальных ресурсов, любви, импатии, физических сил)? Действительно, моими переводами с немецкого языка, курсами, методическими разработками в области ДО и даже диссертационными работами пользуются (с нарушениями, иногда, к сожалению, авторских прав), множество людей. Что очень возмущает моих сотрудников. А я просто улыбаюсь, когда думаю об этом.

На удивление я нашла недавно для себя ответ на происходящее в принципах Милтона Эриксона. Изучением его разработок в области гипноза я с недавнего времени увлекаюсь. Он говорит, что у каждого человека есть все ресурсы для того, чтобы достичь того, что он хочет. Ведь каждый может найти свой способ достичь желаемого. И для этого у него целый мир. Главное здесь – быть внимательным, искать возможности и смело действовать.

Люди часто сами ограничивают себя вымыслами, страхами, придумыванием несуществующих в природе явлений.

В книге Нейла Фьоре "Легкий способ начать новую жизнь" приводится цитата Милтона: "Как здорово быть океаном! Когда вы океан, вам никто не может причинить вреда. Из вас могут взять целое ведро воды — и это ничуть вам не повредит". Если начать жить по принципам сильного бесконечного Я, то большинство личных ограниченний ослабевают. Наш мозг не видит различия между реальностью и воображением. И только от самого человека зависит - быть бесконечным океаном или ложечкой воды, для которой потеря даже нескольких капель будет смертельной.

Я всегда говорю своим студентам: будьте неисчерпаемы, полны любви, энергии и сил! И пусть ваш мир заиграет новыми красками и возможностями!

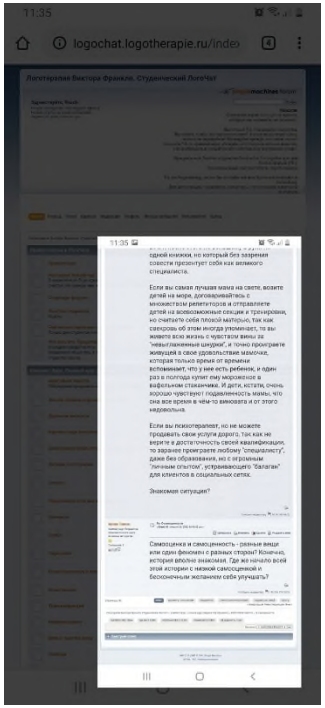
© RE

Истерика. Основы экстренной психологической помощи. RALE против эмоционального насилия

Истероидная реакция - это один из самых энергозатратных способов, которым наша психика реагирует на экстремальные события.
Недопустимые действия:
- Нельзя совершать по отношению другого человека неожиданных действий, таких как трясти или обливать водой.
- Нельзя спорить пока реакция не пройдет.
- Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Истероидные явления - это нормальная реакция организма.
- Нельзя говорить шаблоные фразы "Успокойся", "Возьми себяв руки" и т.п. Это не поможет.
Как помочь себе при истерике:
- Когда у вас появятся первые о мысли о том, что следует прекратить истерику, то первый шаг уже сделан.
- Уйдите от "зрителей". Постарайтесь умыться холодной водой.
- Сделайте дыхательную гимнастику: медленный вдох ртом, задержать дыхание на 1-2 секунды, выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, снова вдох через рот и так далее.
Как помочь другому человеку:
- Уведите человека от "зрителей", замкните его на себе.
- Внимательно выслушайте, поддакивая. Меньше говорите сами, обрашайтесь к человеку по имени.
- После истерики наступает упадок сил. Позаботьтесь о другом человеке, дайте ему возможность отдохнуть.
© RALE

Умение справляться с различными трудными ситуациями, в том числе и с одиночеством в пожилом возрасте, напрямую зависит от личных ресурсов человека.

Курс "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"



О технологии. Карманный #ЛогоЧат

Что главное для современного взрослого человека в процессе обучения? Для меня лично - удобство. Чтобы когда есть минутка - заглянул, перечитал, над чем-то задумался. Опять вернулся к тексту и видео лекции, перепроверить мысль.
Я сама регулирую скорость и время моего обучения, в своем выборе я свободна, это особенно для меня важно в процессе изучения именно Логотерапии Виктора Франкла.
А когда мысль сформулировалась внутри, я люблю поделиться ею тут же. Но, возможно, хотя ладно, это почти всегда бывает - переписать иногда слова, сформулировать мысль более четко, играя словами. Но чтобы не включать большой компьютер, успокаивать детей, находить отдельно время, это напрягает ...
Мне удобно учиться "здесь и сейчас" в прямом смысле слова, всегда быть в потоке. А уже вечером, когда дом уснул, я с нетерпением, как новую книгу, открываю ЛогоЧат, чтобы спокойно насладиться ответами к моим дневным "минипостам", находя свои новые смыслы.
© РБ

Как быть услышанным?

Когда наш ближний, после случившейся тяжёлой ситуации для него, попадает в молчаливое отчаяние, ни с кем не разговаривает, НЕ нужно:
- бежать его "спасать";
- пытаться его развеселить;
- быстренько собирать компанию друзей и заваливаться вот так нежданно и непрошенно к нему в гости, окружая его своей болтовней;
- диктовать, что ему нужно делать;
- говорить ему: " успокойся!", "да не парься ты!", "забудь", "все будет хорошо", "ты и с этим справишься, ты сильный (-ая)" и тому подобное;
- проявлять равнодушие, неприязнь, отвержение;
- игнорировать его слова, фразы, эмоции, какие-либо просьбы...

Это основное, чего делать не нужно, не полезно, а честнее сказать - это все, что причиняет ещё больший вред страдающему человеку.

То, что от Вас во время такого погружения в горе требуется, так это - просто быть рядом. Неназойливо и ненавязчиво! Быть. Войти в его "бытие", слушать его, воспринимать его, видеть его, принимать его, и ещё - выдерживать его отчаяние! Оставляя возможность некоторое время побыть в одиночестве. Не сбегать, не проявлять ответной агрессии и отвержения, а быть рядом, выдерживая отчаяние другого!

Этот путь позволяет страдающему человеку нащупать "почву под ногами", ощутить связь с жизнью, удержаться в ней.

© ДВ

Сегодня мне 38. Что я понял за свою небольшую жизнь?

Я не Бог. Никогда не будет по моему. Моя "великая" роль намного скромнее. Принимать, учиться и благодарить за всё, что посылает мне жизнь. Единственное несовершенство в жизни - это моя неспособность видеть совершенство.
Самое главное в жизни - это отношения. Ради них стоит жить, ради них, есть смысл умереть. Отношения, где любят тебя и любишь ты.
Не бывает пира во время чумы, счастливым можно стать только вместе с другими. Счастье - это результат наших вкладов в счастье других. Сделай что-то, для кого-то, сегодня.
Истина никогда не мериться массовостью. Крупица чего-то настоящего, полностью удовлетворяет душу. Не понимающий этого - самый несчастный человек.
И люди и Бог, рано или поздно откликнуться на наши попытки любить, но первый шаг, всегда должен делать ты. Не делающий первого шага, никогда не поймёт ни себя, ни жизнь.
Нет сил? Сделай что-то для других и они придут. Ждёшь любви от людей? Они её также ждут. Любовь не у людей, она у Бога и в акте отдавания. Как это осознать? Увидеть чистых людей и научиться этому у них.
Без учителя жизнь будет наказанием, а не школой.
Будь честен. Нет смысла быть кем-то, для кого-то. Человек красив стараниями, а не ложью о "идеальном себе".
Не торгуй собой, никто не оценит, а себя потеряешь. Всё, что нам нужно для самоуважения - это научиться любить. Учись у тех, кто умеет. Любить, значит отдавать. Другого пути нет.
Те, кто нас любят, всегда любят нас просто так. Цени таких людей, они главные в твоей жизни. И неважно кто они, близкие или дальние. Это родные люди. Всё остальное формальность.
Тот, кто объясняет тебе каким ты должен быть, чтобы он тебя любил, никогда не был любим сам.
Желая понравиться другим, мы теряем себя и проживаем не свою жизнь. Жить не своей жизнью - это худшее страдание.
Жизнь очень простая штука. Когда приходят испытания, понимаешь себя и видишь тех, кому ты дорог. Цени трудности, благодаря им ты становишься зрячим.

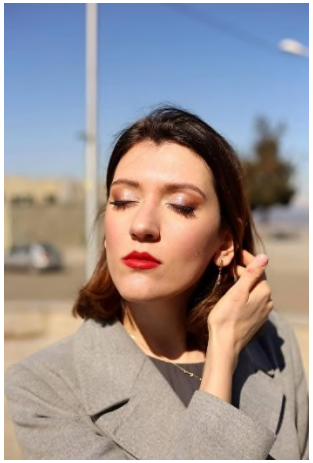
Высшее достижение в жизни, искренне желать счастья и добра своим "недругам". Пока их боль приносит сердцу радость, а успехи огорчают, твоё сердце так и осталось мелкой лужей. Какой ещё тебе нужен критерий, чтобы оценить, понял ли ты жизнь?
Единственный выбор в жизни - это общение, всё остальное следствие, что бы ты не думали о своей роли в творении.
Получилось как-то по философски, но зато от души. Я это я. Нет никакого смысла быть слугой толпы. Но, при этом я рад, если кому-то интересно вместе со мной идти по жизни.
Вместе в дороге веселей)
© ПЦ

Только один шаг до Свободы

В ЛогоЧате, изучая картину мира человека, мы опираемся на Фрейм (англ. frame — кадр, рамка) — понятие в социальных науках, означающее определённого рода целостность, в рамках которой люди осмысливают себя в мире (Википедия).
Работая всю осознанную жизнь со спортсменами национальных сборных России и Германии, я обратила внимание на "наставление" одного из треннров, которое произвело на меня огромное впечатление много лет назад. Он сказал: "Если хочешь преодолеть спуск, где есть множество препятствий, всегда нужно смотреть на свободное пространство между ними и как можно дальше за пределы трассы. Главное - ориентир. Только тогда можно преодолеть абсолютно любой, даже самый трудный, спуск".
Этот совет для профессиональных спортсменов, на самом деле, подходит для каждого. Доказано, что ментальная модель человека напрямую зависит от направления его взгляда в прямом смысле слова. Особенно важно смотреть в открытое пространство, когда ищешь ответ на трудный вопрос, который не сразу поддается разгадке.
И самая хорошая новость в том, что расширить горизонты своего взгляда, доступно для всех прямо "здесь и сейчас". Минимум - подойдите к окну и посмотрите на небо. Что мешает? Тогда осталось только сделать шаг. Качество вашей жизни зависит только от вас самих.
© RE

Новый виток развития

Я думала об этом ещё пару лет назад, только окончив два года обучения логотерапии и экзистенциального анализа. Я загорелась желанием помогать людям, пережившим настоящие катастрофы в жизни: трафикинг, насилие. Но тогда не сложилось. У меня было понимание структуры работы с такими людьми, логики поэтапной помощи, но-не было готовности. Тогда, в 25 лет мне бы, наверно, не хватило сил.
Да и сейчас бы не хватило - но так сложилось, что я занялась этим, сама того не ведая. В один день у моей клиентки украли ребёнка. Я помогала Ирина Саншаса в ее горе, приживала с ней весь процесс по возврату малыша и не давала ей возможности сдаться. И только теперь я понимаю, что уже занимаюсь тем самым делом, которое мечтала воплотить. Тема похищения детей, домашнего насилия раскрылась передо мной во всей красе - потому что Ира тот человек, который, пережив такое, не озлобился, а решил помогать таким же женщинам. И оказалось, их огромное количество. И всем она помогает, а теперь - и я. Девочки, кто добавился, я всех вижу, и со всеми начну работу - как только освободится побольше времени. С двумя сильнейшими духом женщинами мы уже провели Консультации. Дальше-больше!
© ИТ



Строптивость духа

Знаете ли вы, что такое Сила духа? За эту неделю было проведено три Консультации, и все - на одну тематику. Три женщины, у которых бывшие мужья забрали детей.
Каждая беседа была индивидуальна, ведь и истории, и чувства женщин - уникальны. Каждая из них переживает горе по-своему, и успех в борьбе - тоже разнится. Но что объединяет их - этих трёх женщин с уникальной историей - так это потрясающая внутренняя сила.
В логотерапии и экзистенциальном анализе это зовётся «строптивость духа»- когда ты выдерживаешь самые страшные вещи, не сдаёшься и не даёшь себя сломать, если есть, ради чего держаться.
Осознают ли эти женщины сами - мощь своего духа? Свою собственную силу и стойкость? К сожалению, нет. Зачастую нужен человек со стороны, который скажет - ты вообще-то отлично справляешься. Который подскажет, что нужно почаще напоминать себя, сколько уже боли прожито и сколько уже сделано в борьбе - чтобы в момент слабости не опускались руки. Мы обычно гораздо сильнее, чем сами думаем.
Недооценивая себя, мы боимся не справиться с будущим, хотя уже справлялись и справляемся.
И именно в этом - суть моей работы. Актуализировать осознание собственной силы духа.
© ИТ

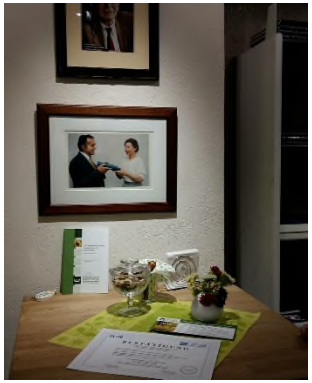
К новым событиям, к новой жизни!

"Чтобы жить полной жизнью, мы должны признавать потери и утраты. Перемены - не события в жизни, они и есть жизнь. Каждый текущий момент означает смерть предыдущего, каждое "сегодня" означает, что "вчера" уже миновали. Осознание конечности всего сущего и неизбежности перемен наполняет нас нежностью и делает ранимыми, когда мы открываемся для любви. Понимание этой прекрасной и мучительной хрупкости и составляет суть бытия человеком". Ими Ло
На фото я за штурвалом теплохода, 2015 г. Мне всегда тяжело давались изменения в жизни, но упорное стремление к лучшему, через тревоги и опасения, толкали на решительные поступки. И серьёзные масштабные изменения не заставили себя долго ждать. Получилось.

И дальше продолжаю стремиться и помогаю другим спокойно безболезненно адаптироваться к новым событиям, к новой жизни. А жизнь это постоянная череда изменений. Даже дня нет ни одного похожего на другой день. Все разные.
Вместе все переживём, преодолеем, победим!
© ДВ

По следам поста

Не секрет, что почти каждый из нас время от времени сталкивается с тем, что люди в ответ на сказанное вами, или написанное, торопятся сделать свои выводы, совершенно не уточнив у вас - правильно ли понимаю, что ты хотел сказать (написать) вот это, цель была вот такая. Было с вами такое? И это может быть еще как неприятно.
Но при этом мы сами можем точно так же вести себя (играть в «экстрасенсов») по отношению к собеседнику - мол, мне уточнения не нужны, я лучше тебя понимаю, что ты хотел этим сказать, и зачем все это написал.
Если кто-то вам скажет, что его всегда правильно понимают, не верьте ему. Либо этот человек немой и писать не умеет, либо сам не знает точно, что хотел сказать / написать.
Но больше всего грустно, когда те, кто в силу профессии должен уметь прояснять сказанное, сверять словари, задавать уточняющие вопросы и учить этому других - сами этого не делают (педагоги, психологи, журналисты, руководители всех мастей). Но, возможно, когда они не на работе, то позволяют себе немного расслабиться.
А еще для меня загадка - почему, когда очередному комментатору в лоб намекаешь - не хотели ли бы вы у меня уточнить, что я имел ввиду, чтобы сравнить со своим восприятием - то люди продолжают настаивать на том, что лучше меня знают, что я хотел этим постом сказать и получил ли я то, что хотел.
Хотя, какая это к черту загадка - все то же примитивное восприятие, и защитная позиция, отказ признать ошибку, сделать шаг назад..."
© СА



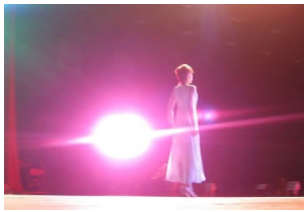
... so lesen, dass ein Text seine „magische Kraft“ der Seele fühlbar macht, braucht Zeit, Konzentration und Hingabe.
© Dr. phil. Otto Zsok. Leiter des Süddeutsches Institut für Logotherapie & Existenzanalyse gemeinnützige GmbH,
Для того, чтобы ощутить текст так, чтобы чувствовать его через "магическую силу“ души, требуется время, концентрация и отдача.
© Доктор философии Отто Цок. Директор Южнонемецкого института логотерапии и ЭкзАнализа

© Из курса "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"

"Еще одна из добродетелей пожилого возраста – способность к безусловной любви. В раннем возрасте любовь эгоистична. Теперь же появляется возможность воспринимать себя менее серьезно.
Нам следует быть более благодарными за ту жизнь, которая уже за спиной. А также за то, что ждет нас впереди. За все то, чем мы обладаем сейчас. Мы должны научиться акцептировать потерю многих вещей, чтобы избежать величайшей возможной потери – самой жизни".

О самоценности

Главное страдание в отношениях с родителями, да и вообще с людьми, это желание их признания и внимания к нашей персоне. Ну зачем нам это? Разве мы делаем любимое дело, ради признания других людей? Разве нам, чтобы быть личностью, самоценной и живой, обязательно нужно подтверждение родителей, когда мы уже не дети?
Разрезайте эту эмоциональную пуповину смело. Не бойтесь быть тем, кто сам отвечает за свою жизнь. Тем, кто хочет давать, не меньше чем брать. Боль нам причиняют не люди и родители, а ложные ожидания признания и внимания от них. Мы хотим получать и это источник любой боли. Но, только начав отдавать и самому помогать другим, мы осознаем себя сильными, самостоятельными личностями. Другого пути нет. Любовь не у родителей и не у людей! Мы все свободны. Всё что нам нужно, появляется в нашем сердце, когда мы сами начинаем любить других. Вот что нам действительно нужно, от чего нужно зависеть и чьего признания искать. Признало ли тебя твоё сердце, друг мой? Задай себе этот самый важный в жизни вопрос.
© ПЦ



Но ты глаза не закрывай

Бывают в жизни моменты, когда внезапно все рушится... Ты ничего не понимаешь, и сделать больше ничего не можешь, удержать не можешь, остается только наблюдать... Понять невозможно, нет никакой логики в происходящем.
Мне вспомнилось выступление в мае 2010 года под песню Олега Митяева "В осеннем парке" (фото с концерта).
"И вот он, вот уже конец!..
... Все говорят: "Вставай! Вставай!"
И хочется закрыть глаза.
Но ты глаза не закрывай!.
"Не закрывай!", - кричат грачи.
Ты потерпи, родной...

И над тобой стоят врачи.
...И кто-то говорит: "Живой"..
Желаю всем понимания, мудрости, доверия, дружбы, и возможность все пережить... А кто упал и так хочет закрыть глаза, вместе с Олегом Митяевым прошу наперекор даже самым тяжелым предательствам:
"Вставай! Вставай!"
© ДВ

Сама виновата

Одна из самых острых проблем, с которыми сталкиваются жертвы абьюза и любого другого преступления- это осуждение общества и позиция "сама виновата".
"Если бы хотела уйти от насильника - давно ушла бы. Не уходишь - значит терпишь, сама виновата."
"Муж бьет? Значит, жена доводит. Просто так никто не получает".
" Нормальный человек случайно на абьюзера не натыкается. Значит, женщина выбрала роль жертвы. Сама виновата"
"Что ты сделала, чтобы муж тебя не бил?")))
"Домогательства? Не надо напяливать откровенные наряды и давать повод мужикам"
"Сама виновата"
и так далее. Думаю, девушки, с которыми мы работаем, могут привести еще куча примеров таких реакций со стороны общества.
В чем причина подобных - не побоюсь сказать- ОБВИНЕНИЙ - в сторону жертвы какого-либо преступления?
Преступника вроде как и не оправдывают, но и жертве - не сочувствуют!
Почему?
Причина простая - когнитивное искажение мозга.
А именно, " Феномен справедливого мира"

Феномен справделивого мира - это иррациональная (!) вера в то, что мир устроен справедливо, и люди в жизни получают то, что заслуживают в соответствии со своими личными качествами и поступками : хорошие люди награждаются, а плохие - наказываются.
Данный феномен выявил и сформулировал Мелвин Лернер в ходе эксперимента: участников просили высказать свое мнение о людях, изображенных на фотографиях. Те опрашиваемые, которым дополнительно сообщалось, что эти люди на фото выиграли крупные суммы денег в лотерее, наделяли их более позитивными чертами по сравнению с другими, которым это дополнительное сообщение не делалось.
В другом эксперименте 72 участницы наблюдали за тем, как неизвестная им женщина решала задачи и за каждый неверный ответ якобы получала удар током. Когда их попросили описать вздрагивавшую от боли женщину, многие отзывались о ней дурно: им не понравилась ни внешность женщины, ни ум, ни манера себя держать. В общем, неспроста она получала удары током, ой неспроста!
Ученые пришли к выводу, что людям свойственно верить в то, что справедливость всегда торжествует", что существуют некие высшие силы, регулирующие силы Добра и Зла.
Ежедневно мы сталкиваемся с несправедливостью в мире, но упорно продолжаем верить в справедливый мир.
Желание найти вескую причину для происходящих бед кроется в потребности контроля и предсказуемости мира. Это, по сути, архаичная психологическая защита, которая помогает людям справляться с реальностью.
А реальность такова, что зло, бывает, случается запросто так, беды сваливаются на людей без всякой причины, и горе нельзя "заслужить" или "отработать".... оно просто случается.
И, конечно же, преступление или насилие в любом его виде - никак нельзя заслужить.
© ИТ

Мне настойчиво хочется говорить о мечтах

Какой же это прекрасный дар – мечтать! Это не просто витание в облаках и строительство воздушных замков. Нет. Мечты - это то, что помогает двигаться вперед, к жизни. Это то, что помогает настраивать организм, все наше существо на то, чтобы смочь, преодолеть, выдержать. Потому что есть ради чего!
Когда-то мечты были одной из самых главных деятельностей в моей жизни. Окружающая реальность пугала, будущие перспективы смутные, непонятные, физическое состояние угнетает… но мечты! Они собирали меня. Давали возможность ощутить себя живой. Счастливой. Могущей то, что невозможно было осуществить в реальности. Слушая свои мечты я понимала, что на самом деле хочу, куда стремиться моя душа. Это было прекрасное единение с самой собой.
Сегодня я открыла книгу, которая вновь погрузила меня в мир мечт. Это книга «Выбор» Эдит Эвы Эгер. Я пронеслась по сотне страниц, остро чувствую боль, которая там описана. По мимо всех тех переживаний, которые были внутри меня, я снова и снова цеплялась за мысли о метах. Эдит описывает как одна из женщин в концлагере была уверена, что их освободят к Рождеству. Не смотря на всю свою слабость эта женщина жила. Казалось она жила вопреки всему своему состоянию и окружающей действительности. Но вот проходит Рождество, их не освободили и на следующий день ее не стало. Вот она сила мечты. Мечты, которая держала ее. Давала возможность быть живой. Помогала видеть будущее. Но стоило только ее потерять… увы…
Сама автор так же с упрямством духа, говорила «выживу сегодня, завтра буду свободна». Она так же верила, она так же мечтала. И это помогало ей проходить то, что кажется пройти невозможно. Автор не сдавалась изо дня в день. Каждый день она говорила себе «надо выжить» и делала это.
Именно о таких мечтах я говорю. О той реальности, которая живет внутри меня (и внутри каждого!) и которую никто никогда не сможет отнять. Именно эта реальность создает нашу реальность снаружи.
Я благодарна тому, что на обучении знакомлюсь с такими прекрасными авторами, книгами, статьями, информацией! Внутри что-то оживает и вновь и вновь хочется открыться своим мечтам, которые хотят ожить!"
© РБ

Кумир или наставник?

Ничего не заработает в нашей голове по другому, пока мы в неё кого-то не впустим. У всех великих людей были учителя.
© ПЦ

Если не скажешь сегодня, как сильно любишь, что все прощаешь, то завтра можешь не успеть

Фраза принадлежит психологу Елене Поповой, но уверена, что каждый из нас, мог бы отнести её к себе. Слишком часто мы живём так, как будто мы бессмертные, а значит, обязательно наступит "завтра", "когда-нибудь потом". А на самом деле, мы не можем этого знать наверняка, и жизнь каждого из нас может оборваться совсем внезапно. Могут и просто исчезнуть возможности общения с другим человеком навсегда по каким-либо так же внезапным обстоятельствам.
Самое важное - это то, что есть в нас "здесь и сейчас". Важно, с чем мы уйдем из этого мира, или с чем мы войдем в новую начинающуюся историю нашей жизни, переживая кризис.
Время и возможности, данные нам сейчас, для того и даны, чтобы их использовать здесь и сейчас. Это вызов, который дает нам жизнь, и наше право и очень часто счастье, ответить на него: "Да!", принять и воспользоваться данным.
Всем крепости душевных и телесных сил.
Ловите подарки, которые нам даёт Жизнь.
© ДВ

Путь Логотерапевта

Как удобны люди, которые из года в год, методично, живут "по предписанным правилам", без дерганий и метаний, поступательно и системно. У них даже "конкуренты" должны действовать по определенным правилам. При непонятном вопросе можно взять паузу на пару недель ..., а лучше на год, чтобы подумать. Хорошо написать сообщение такому же неспешному, убедиться лишний раз, что "я в порядке и окружающий мир тоже в порядке".
Помните, как вкусно описывал Булгаков Филиппа Филипповича?
Да, я уважаю профессионалов, посвятивших себя одному. На их фоне собиратели приключений, авантюристы, кому даже страшно подумать, чтобы можно довериться, кажутся немного "не от мира сего". С ними всегда очень непросто. Они ярко горят феерверками идей, невольно увлекая за собой, с ними всегда "в нереальном потоке". И только они, как показывает практика, совершают невозможные прорывы на всех жизненных фронтах. Они разгадали чарующий секрет "власти над обстоятельствами".
Я очень ценю последних. Именно рядом с ними можно ощутить настоящую жизнь. Как сказал один из великих: "То кота погонят, то кран в ванной свернут. Правда? Да пес его знает".
Полетели!
© RE

Идет второй месяц моего знакомства с логотерапией

Те вещи, которые раньше казались мне обыденными, и на которые я раньше не обращала особого внимания, теперь кажутся мне парадоксальными. Парадокс здесь, на мой взгляд, очень удачное слово. Что кажется нам парадоксальным? То, что входит в противоречие с нашими традиционными убеждениями и это, безусловно, меняет нас.
В последнее время, я чувствую себя Алисой в зазеркалье, для которой открывается «непривычное» в привычном.
У Виктора Франкла я нашла для себя то, за что всегда недолюбливала Фрейда, но не могла объяснить почему. Я всегда была не согласна с Фрейдом, что исключительно все в человеке определяется его инстинктами. Он абсолютизировал бессознательное. И парадоксом в этом отношении стал для меня пример В.Франкла с водоснабжением города...
Я очень долго думала над темой Эссе. Этот вопрос является основным вопросом философии, и с позиции философских концепций ответить на него легко. Однако после начального знакомства с логотерапией, этот вопрос для меня сейчас стал парадоксальным, я попыталась решить его по-другому не в духе философских теории и концепций, а в духе собственного понимания. И я думаю, что это очень важно для меня.
© РБ

Путь Логотерапевта EU

Люблю смотреть на Эльбу, самую полноводную реку в Германии. Природа, как и само человеческое тело, не умеет говорить неправду. Вода, закрученная вихнями, ярко переливается серебром на ярком солнце. В ней нет примеси или осадка. Глядя на игру воды, я часто думаю о различие между чистым и мутным. Ровно так и с людьми. Для себя я называю "мутными" тех, кто говорит одно, а делает другое. Кто недоговаривает, старается не дать всю информацию, но при этом четко видно со стороны, что он обманывает не других, а просто себя. Особенно стараюсь с определенного момента в жизни держаться подальше от людей, которые, видя что другой человек на грани, специально "додавливают" его, ища болевые точки. Тем самым потешая свое эго (абъюзеры), о чем так чудесно написала наша выпускница Полного курса, логотерапевт Инесса Тавдгиридзе.
Почему так? В немецком языке на вопрос "Warum (почему)?" я очень давно столкнулась с таким ответом - "Darum", означающим "именно так, а никак не иначе, примите без выяснения причины".
Таких людей принимают как есть, но эффективной работы с ними не получится никогда, как показывает практика. При любом удобном случае они будут играть двойную игру за спинами коллег, стремясь любыми способами только к личной выгоде, обманывая себя и партнёров.
Что же делать, если судьба столкнула с таким человеком? Как только распознали, то оставьте его и идите дальше. Какие бы золотые горы он вам не предлагал, все это пустое. "Мусор" в их головах с рождения. Они не видят себя со стороны, не могут его осадить и считают, что у других точно также.
Как я писала в своей книге по Душевному попечительству, дорога к счастью непроста и требует больших усилий. Но таким людям не хочется напрягаться и меняться, их мир в порядке, нет запроса, как мы говорим в нашей научной школе.
Идите дальше, у вас свой путь. Жизненный закон прост: не расставшись - не встретишься. Когда отпускаешь одно - появляется место для другого.
Жизнь хоть и не простая, но очень очень интересная штука. Всегда говорите "Да", при любых, даже невероятно сложных, жизненных ситуациях. И увидите, как ваша жизнь преобразится самым неожиданным и чудесным образом в прямом смысле слова!
© RE

Как открыть двери там, где раньше были стены. Путь логотерапевта РАЛЭ

Как только мы перестаем обвинять других в своих страданиях, у нас появляется разум и силы их преодолеть. Простой закон, для смелых людей.
Жертва на то и жертва, что не способен сам влиять на свою жизнь. Дверь в любые перемены - это принятие ответственности на себя.
© ПЦ

Бесмысленные вопросы. В чем урок? Путь Логотерапевта. Тбилиси, Грузия

Любой тяжёлый период в жизни - это возможность. Возможность пройти урок, возможность научиться недостающим качествам, улучшить отношения, поменять мировоззрение. Каждый тяжёлый момент в нашей жизни- это шанс приблизиться к счастью.
Самая распространённая проблема среди моих клиентов- злость на судьбу, на жизнь, вопросы из ряда : «почему это происходит со мной?», « почему они со мной так поступают?», «почему я должен быть понимающим, а не они?».
Находясь в депрессии, в отрицании и непринятии своей жизни, мы замыкаемся в негативных мыслях и эмоциях и теряем ресурсы, напрасно пытаясь найти ответ на бессмысленные вопросы. Почему бессмысленные? Потому что ответа, зачастую, нет. А если совсем честно - ответ не снаружи, не в других людях и несправедливом мире, а в самом себе. Но нужен правильный вопрос. И это : что я могу извлечь из этой ситуации? Или: Какой урок? Где моя ответственность в отношениях? В чем смысл моей боли?
Подсказка: боль имеет эволюционное значение, через кризисы мы растём.
Задавать себе нужные вопросы. И улучшения пойдут.
© ИТ

Из курса "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"

Существует и другая категория ценностей – абсолютные ценности.
«Абсолютные ценности - это ценности, укорененные в Высшем. К таковым нередко относят сверхличностные ценности истины, нравственного добра, красоты, свободы, любви, ДОВЕРИЯ, без которых невозможна полнота личностно зрелой жизни. Их абсолютность в том, что они - не культурно обусловлены, а происходят из высшего трансцендентного источника.
© RE

Из немецкого курса на русском языке "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"

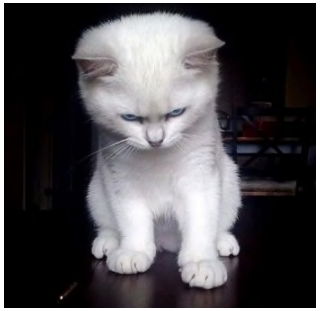
В немецком языке слово «Sinn» (смысл) происходит из старогерманского «sinnen», что означает «отправиться в путешествие», слово «Sinnan» означает также «стремиться», «преследовать некую идеальную цель». Поэтому говоря о смысле, мы должны подразумевать некий идеальный акт поиска.
© RE

Мы все думаем о том дне, когда в магазин можно снова будет ходить без масок, границы откроют, а несоблюдение дистанции между людьми в полтора метра перестанет расцениваться как акт гражданской безответственности

Да, мир изменился. И хотим мы этого или не хотим - жизнь идет дальше. И жизнь бросает нам новый вызов в виде вопроса - какие виды профессиональной деятельности будут востребованы после пандемии? Практика последних месяцев показала увеличенный спрос на все виды онлайн-услуг, сервисы доставки. И, самое главное, на обучающие курсы, по окончанию которых человек, получает диплом (желательно престижный) и сможет работать удаленно, зарабатывая себе на достойную жизнь.
Организационные и бухгалтерские вопросы для небольшого собственного бизнеса услуг сейчас, как никогда, стали легки в решении и, тем более, онлайн. Скажем, в Сбербанке, не выходя из дома, можно открыть счет предпринимателя. Для этого достаточно элементарных документов и вам должно быть больше 18 лет.
Конечно, стандартные услуги, по которым так все мы соскучились в период карантина и которые являются частью нашей жизни, пандемию переживут. Но не все. Будут пользоваться популярностью только те, где обеспечена индивидуальная безопасность клиента. Это часть новой реальности.
Однозначно возрастет спрос на те виды услуг, запросы на которые за время карантина показали свою комфортность и удобство. Многие подумают несколько раз - стоит ли идти, скажем, в спортивный зал и сливаться с толпой, подвергаясь возможной угрозе заражения. Или останутся с новый привычкой заниматься с фитнес-тренером онлайн. Или, нужно ли ехать на встречу с психологом (логотерапевтом), если можно спокойно поговорить из дома, в комфортной и безопасной обстановке. При этом уже неважно где вы находитесь - в одном городе или в разных странах. Понятие территориальной ограниченности выбора услуги исчезнет за ненужностью. Можно напрямую учиться в Германии, причем на русском языке, а также стать полноценным членом европейской ассоциации. При этом цена на услуги обладателя немецкого диплома дороже, минимум, на 30 процентов. И кто сказал, что работать удаленно с клиентами противопоказано после выхода на пенсию? Плюсы можно перечислять бесконечно.
Вывод - все зависит только от вас самих!
© RE

Сильные люди, какие они? Путь Логотерапевта

Постоянно задавайте себе вопрос: "В чём цель моей жизни?". Память о цели даст нам силы преодолеть любые препятствия. В этом отличие сильных людей от слабых. У сильных людей есть цель.
© ПЦ



Как справиться с негативом. Путь Логотерапевта

Когда у вас накапливается раздражение, злость, что вы делаете, куда сливаете переживания? Я, например, иду в группу Изоизоляция и на всех комментаторов, нарушающих правила группы (за критику, обесценивания), отправляю жалобы администраторам группы. А потом с удовольствием наблюдаю, как эти комменты удаляют. Понимаю, что "отапливаю небо" и людей не исправить. Но это я и не для исправления людей делаю, а о себе забочусь. Вот так за минут 15-20 слил накопившийся негатив, восстановил внутреннее "чувство справедливости" и пошел дальше заниматься своими делами.
Кто будет спрашивать: "А нельзя ли не накапливать негатив, раздражение? Выжпсихолог, должны уметь делать это". Отвечу прямо - пока вы живой человек, у вас не получится спрятаться в домик от негатива, раздражения, злости.
© СА

В чем урок жизни?

Чтобы стать лучше - нужно налажать.
Чувство вины за неверные решения в жизни знакомо многим. Мы прокручиваем в голове прошлые события, наши действия, фантазируем о том, как могли бы поступить умнее, дальновиднее, мудрее, и всех этих проблем не было бы. Кажется, что всегда есть правильное решение, идеальный выход из ситуации. И значит, с тобой что-то не так, раз ошибся? Но чтобы стать в чем-то лучше, чтобы самому стать лучше, поумнеть - нужно ошибаться. Вся жизнь - это череда ошибок и работы над ошибками. Чтобы научиться ходить, ребёнок пробует, падает, встаёт и снова пробует - пока не научится. Так и мы во взрослой жизни, можем оступаться, допускать ошибки, иногда кажущиеся фатальными, но все они нужны - чтобы приобрести опыт и стать лучше. Поэтому каждая ошибка ценна - в зависимости от того, сумеем ли мы вынести из неё урок.
© ИТ

Сильные или слабые люди - что важно?

Сильным внутри людям не нужно унижать других, пугать их для того, чтобы почувствовать собственную силу, они и так в этом уверены. Слабый же человек всегда себя ведет очень агрессивно. Агрессия – это признак болезни, признак того, что у человека сложности во взаимоотношениях с другими людьми. Если человек допустим не чуткий, снаружи он будет стараться казаться чутким и внимательным. Если безнравственный – будет подчеркивать, что он человек высоких моральных принципов.
Это означает, что нам есть над чем подумать в своей жизни. Очень важный принцип взаимоотношений – естественность. Проблема лицемерия проявляется в том, что мы снаружи пытаемся постоянно создать образ. И он по факту очень мешает отношениям в будущем. Краткосрочно мы можем создать иллюзию вокруг себя, но делать это постоянно невозможно, жизненные обстоятельства всё равно выведут на чистую воду. И чем больше человек успел вокруг себя иллюзий создать, тем глубже будет разочарование в нем.
Очень важное качество для любых взаимоотношений – простота. Нет смысла казаться кем-то, кем мы не являемся, потому что это лицемерие или двуличие, - это путь в никуда.
© ПЦ

Из немецкого курса на русском языке "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"

Мы часто встречаем в жизни ситуации, когда, кажется, от тебя ничего не зависит. Например, когда взрослые дети полностью игнорируют советы родителей, или когда пожилые родители игнорируют дельные советы своих взрослых детей... Упрèки, уговоры, угрозы в таком случае не помогут. Но такие ситуации тягостны.
При всей своей простоте и кажущейся не угрозе жизни они «вытягивают» энергию, удручают. Что же делать?
Посмотрим, какие же ценности затрагиваются в этом случае. Прежде всего, уважение к другой духовной личности, которая сама всегда несèт за себя ответственность. Уважение к сделанному другим выбору.

Даже если этот выбор нам самим непонятен или неприятен. Кроме этого – ценность искреннего интереса к жизни (т.е. мировосприятию) другого человека.
Неподдельный интерес вместо обид и упрèков – это уже совершенно другое отношение к ситуации.
© RE

Страх потери себя и дело жизни

Почему мы хотим найти свое дело, призвание и при этом можем отказываться его замечать, избегаем его?
«Не, это не совсем то, что мне нужно»...
«Что-то сомневаюсь, что вот это точно мое призвание»...
По той же причине, по которой мы можем тянуться к близости и одновременно избегать ее. С одной стороны, страх поглощения и потери себя (от слияния с человеком), с другой стороны, страх одиночества (если близкий человек не найдётся).
Так и с призванием. Может быть страх впустую потратить годы на нелюбимое занятие. И одновременно можем бояться того, что призвание заберёт на себя всё наше время. Фокус на любимом деле лишит других приятных моментов жизни. Мы можем бояться быть охваченными призванием, раствориться в призвании, быть поглощенными призванием.
Наверняка почти каждому знакомо это ощущение воодушевления и охваченности интересным делом (идеей, желанием). Когда всё остальное отступает назад и меркнет. И ты растворяешься в своём азарте и воодушевлении. Я ныряю в поток интереса и уже как будто не принадлежу себе.
Значит ли это, что нужно искать золотую середину? Совсем нет. Потому что некоторые известные личности стали таковыми как раз за счёт полной самоотдачи любимому делу.
© CA

Смех защищает от болезней и исцеляет душу

Из немецкого курса на русском языке "Логотерапия для людей среднего и пожилого возраста. Душевное попечительство. Немедицинское сопровождение"
Иногда юмор, в зависимости от жизненных обстоятельств, в которых находится человек, бывает “черным”. Так как он становится единственным инструментом выживания, к примеру, людей с депрессией и склонных к суициду. Виктор Франкл, находясь в концлагере, на себе испытал утверждение, что никакая сила, убеждения, никакие разговоры и даже физическая сила, не может помочь людям, которые увязли в своих страхах.
Единственный вариант, который всегда дает результат, является способность человека воспринимать юмор и смеяться.
© RE

Отношения и смысл

Отношения – это основная тема в жизни каждого человека, потому что вся жизнь состоит из отношений. Отношения объективно являются главным источником счастья и главным источником страданий, но если человек понимает «зачем», он может вытерпеть любое «как».
Если в жизни мы испытываем какие-то трудности и не понимаем зачем, - все кажется бессмысленным. А если мы понимаем, что для кого-то объективно нужны и есть кто-то, кто нужен нам - это счастье, ради которого человек может вытерпеть что угодно.
© ПЦ

Игнорирование. Отчет после супервизии студентки

Когда близкий человек игнорирует, блокирует телефон и в социальных сетях, то такое поведение более травматично, чем при открытом конфликте, когда можно высказаться и быть услышанным.
Игнорируемый человек ощущает невыносимое чувство пустоты, как будто не существует. И тут важно осознать, что игнорирование - это инструмент манипуляции и психологического насилия. Нужно быть очень жестоким человеком, чтобы так осознанно поступать.
Надежду на лучшее в этой жизни дает тот факт, что в ряде случаев подобное поведение является устойчивым паттерном. И действия не осознаются и не анализируются самим исполнителем. Есть несколько причин подобного поведения:
- Попытка избежать проживания сильных чувств, когда отношения зашли в тупик и невозможно получить желаемое (чувство фрустрации).
- Человек испытыват стыд, вину за какую-то ситуацию, где он по каким-то причинам не смог поступить по совести. И он игнорирует общение, чтобы вновь и вновь не переживать сильное, а иногда и действительно травмирующее чувство.
- Человек боиться потерять контроль над ситуацией, если он откроет истинные чувства. Уходя в игнор, он спасается. Это его шанс психологического выживания.
- Также паттерн может быть принесен из детства, когда игнорирование и молчание было лучшим способом получить любовь от отца или других значимых взрослых.
Если это действительно так, то именно поэтому так важно "прорвать" блокаду в общении и все таки поговорить "по душам", выяснить ситуацию. Взять ответственность за слушившееся. Ведь акт Игнорирование говорит о огромной боли и проблемах того, кто игнорирует, прежде всего.
И здесь я совершенно согласна с коллегами - будущими логотерапевтами и моим преподавателем, с которыми у меня было занятие-супервизия.
Хочу поблагодарить еще раз всех за работу. Мне это занятие много дало как в личном, так и профессиональном плане.
© РБ

Смысл дискомфорта. Путь Логотерапевта

Когда дискомфорт говорит о процессе позитивных изменений. А когда о том, что идёшь не туда?
Некоторых из нас с детства приучали делать не то, что мы хотели. Кого-то отучали слышать себя и доверять своим ощущениям.
«Это неправда - тебе не больно (не холодно, не жарко). Мне же не больно, значит и тебе не больно», - знакомо?
«Смотри, вон девочка же терпит, не капризничает. Значит, это терпимо».
«Коля, заходи домой!
Что, мама, я замёрз?
Нет, ты хочешь кушать».
Отчего иногда казалось, что пульт управления нашим самоощущением и реакциями на происходящее был не у нас в руках.
Так кто-то привыкает терпеть и жить с дискомфортом. Иногда считая это даже своей заслугой.
Из-за чего некоторыми из нас легко манипулировать.
«Желание избавиться от дискомфорта, это признак слабости, незрелости, детского поведения».
«Дискомфорт, это признак изменений. Так что радуйся дискомфорту, принимай его - ибо тебя ждут большие перемены».
«Это тебе дискомфортно? А ты посмотри на... например, голодающих детей в Африке! Вот им точно дискомфортно, а ты просто капризничаешь (с жиру бесишься). Стыдно тебе должно быть за твои капризы».
«От добра добра не ищут. Вот есть какой-никакой муж, вроде всё у вас, как у людей. Так и нечего лучшей жизни искать. Орёт, значит, любит».
И кто-то боится сказать «Нет!» дискомфорту. Потому что это слабость, незрелость, греховное себялюбие, это стыдно, и тому подобные бла-бла-бла, нередко ничего общего не имеющие с реальностью, но при этом прекрасно кастрирующие наши возможности.
И кто-то постоянно смотрит на других, чтобы понимать - что мне нужно чувствовать и как реагировать. А если я чувствую что-то другое, и по-другому хочу реагировать - я однозначно ошибаюсь.

Так как понять - мой дискомфорт конструктивный или разрушающий?
Дискомфорт меня развивает, или в гроб загоняет?
Я «с жиру бешусь», капризничаю, или право имею на комфорт, несмотря на «терпеливых и голодающих детей Африки»? Как вы для себя отвечаете на эти вопросы?
© СА

Люди часто играют в игры. И весьма жестокие, если позволяет ситуация и доверие другого человека

Классический треугольник Карпмана""Жертва-Тиран-Спаситель". Единственный способ выиграть - это перестать играть, взять ответственность за свою жизнь. Как только распознал игру - уйти, "отползти" - у кого как получится и на что хватит сил, главное не быть рядом.
Потому что если человек представляет окружающим себя Жертвой, играясь словами о синдроме беспомощности, то под этим на 99 процентов кроется скрытый Тиран и никому не нужный Спасатель.
На самом деле, очень страшно попасть психологическую мельницу ОСОЗНАННОГО эксперимента человека, которому доверял, который находился в твоем самом ближнем круге много лет.
Нелюдь - это единственное, что приходит на ум, когда сумел выбрался и осознать манипуляцию. Когда абсолютно доверяешь человеку и думаешь, что вас связывает дружба, ты не ставишь рамок, тебе не нужно защищаться. И именно в этом и заключается ошибка, дай бог не всей жизни.
Иногда может повезти и включатся защитные функции организма. И тебя не "выбьет" на очень сильную психотравму.
А потом приходят силы, и потихоньку выползаешь, потому что доверие к себе и миру априори осталось. И ты держишься на нем как на спасительном круге. А жизнь продолжает нести тебя по своим пестрым потокам, переливаясь, звеня и играя яркими красками. Все пройдет, и это тоже - Соломон, как всегда, гениально прав.
В чем смысл произошедшего? Что-то изменилось к лучшему для тебя? Не думаю. Еще один жестокий урок жизни пройден. Дай бог не последний. Как сказал Виктор Франкл, у каждого человека свой концлагерь и только ему известен путь из него.
© РБ

Смех защищает от болезней и исцеляет душу.
Из книги "Возраст счастья. Логотерапия Виктора Франкла для людей пожилого возраста."

Счастье – это состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиям своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Это внутренний подъем, уверенность в себе, ощущение приятного возбуждения и возможности им насладиться. Счастливое состояние обусловлено увеличением эндорфинов (нейромедиаторов) в организме человека. Это ощущение может возникнуть совершенно от разных вещей и ситуаций.
© RE

Все чаще и чаще ко мне обращаются студенты с вопросом, что будет после Ковин Кризиса.

Понятно, что все впереди и еще очень далеко до завершения. Германия, и в целом EU, идут на шаг раньше. То есть первые выводы уже появились и о них не просто можно, а нужно рассуждать.
- Работа в офисах перейдет в другой вид. Почти не будет очных встреч, по возможности сотрудники переходут на конференции, сокращая транспортные расходы и время на перемещение. И тоже самое говорит статистика: только 9 процентов хотят работать в офисе как раньше. В Германии хорошо прижилась практика "присутственных дней", особенно в офисах, ранее сильно наполненные людьми. Скажем, один отдел два раза в неделю, среда - общий день, остаток недели офис занимает другой отдел. Это существенно сокращает расходы на офис, работодатели с радостью на это пойдут.
- Удаленная работа и учеба (сюрприз!) займет большее место в нашей жизни. Практика показала, насколько большинство к ней не готово. Как психологически, так и технически. Но урок февраля-мая был хорошо усвоен, никто не отменял новую волну или вирус. И мало найдется желающих рисковать без оглядки на последствия.
Да, рационально "удаленка" несомненно дешевле и эффективнее. Но эмоционально страшно, потому что никто не учил ответственности. Как распределять собственное время на ту или другую рабочую (учебную)

деятельность? А с удаленной мотивацией и умением договариваться с людьми, если честно, по большей части совсем плохо. И давят мысли о нестабильной экономической ситуации, вероятность потери дохода и работы. Проще забраться "в домик офиса" с другими сотрудниками, и бесконечно рассуждать о привратностях жизни, фактически ничего не делая.
- Начинает приживаться проектный подход к занятости. То есть в компании останется ядро сотрудников, выполняющее координирующую роль. Остальные уйдут на частичный фриланс с сохранением небольшой части постоянного дохода. Не хватает опыта и знаний - учитесь, вкладывайте в себя, опять же дистанционно. Не будет хватать дохода - ищите несколько фирм-работодателей.
Это очень удобная схема для логотерапевта - находясь в ядре как штатный психотерапевт, удаленно работать с множеством фриланс-клиентов, "поток" сам принесет к вам тех, кто нуждается в помощи, тем более на удаленной работе вне основной команды.
Опрометчиво утверждать, что к изменениям мы перейдем скоро. Впереди долгий путь. Но то, что мы все, как Барон Мюнхгаузен на ядре, сами того не желая, влетели в будущее, уже странно игнорировать и не замечать.
Как кто "устроится" в новой жизни - выбор за каждым!
© RE

Как перестать испытывать тревогу и начать жить. Из книги "Возраст счастья. Логотерапия Виктора Франкла для людей пожилого возраста."

Что такое старение? Этот вопрос касается каждого из нас, ведь жизнь сначала начинается … потом - продолжается … и, к сожалению…, заканчивается. Естественный ход событий неизбежно, даже при самом благоприятном течении обстоятельств, приводит к старению и завершению жизни.
Почти все люди относятся к этому тревожно и стараются не думать о приближении данного периода жизни. Некоторые из нас подсознательно надеются, что их жизнь будет всегда. Но, когда возраст подходит к определенной дате, они чувствуют недомогание в организме, предполагая, что подступила старость. Человек опасается неизвестности, которая его ждет. Уменьшить силу тревожности поможет своевременная информация о нормальном течении и изменениях в старости. Можно осмыслить эту информацию и

подготовиться к этим изменениям. И страх перед неизвестностью по крайней мере уменьшится, если не исчезнет совсем.
© RE

Есть ли иммунитет от насилия?

В обществе сложилось мнение, что жертвой абьюза становятся только лица с определённым складном личности и мышления. Проще говоря, жертва сама ищет, с кем бы пострадать. Вот и выходит снова: «сама виновата».
А как в действительности? А в действительности, и правда, зачастую, женщина, однажды встретившись с абьюзом, вновь и вновь натыкается на таких же партеров, пока не обратится к психотерапевту или психологу.
Однако, это не значит, что жертва в чем-либо виновата. Иммунитета от насилия нет ни у кого. Даже самый уверенный в себе человек ломается под гнетом морального и психического насилия. И восстановиться самостоятельно очень сложно. Именно поэтому, приученные к плохому обращению, неуверенные в себе, жертвы могут заново вступить в такие же отношения. Происходит некая «настройка» на такой нездоровый, патологичный вид взаимодействия.
Один из факторов риска попадания в такие отношения для женщины- это наличие опыта насилия (психологического или любого другого) в детстве в семье. Складывается картинка?
© ИТ

Кому помогает месть. Путь логотерапевта

Очень часто месть людей, адресована не тем, кто причинил им боль. Ну как и кому это может помочь?
Я не встречал в жизни ни одного человека, кто сведя даже справедливые счёты с обидчиками, обрел бы мир в душе. Я каждый день, много лет слушаю судьбы людей. Я знаю, что это сложно принять. Но тот, кто не видит за людьми и ситуациями урока, и Бога, не понял в жизни ничего.
Эмоциональные дети обижаются, подростки мстят. Взрослые принимают ответственность, видят урок и так обретают покой в душе.
Тому, у кого нет этого опыта, понять это невозможно. Прощение слаще мести. И прощение, как результат мудрости, а не слабости, вопреки расхожему мнению, удел исключительно сильных людей.
© ПЦ

Как отпустить произошедшее и начать жить.
Из книги "Возраст счастья. Логотерапия Виктора Франкла для людей пожилого возраста."

Эрик Эриксон как-то заметил, что мы проживаем наши жизни либо “держась за что-то”, либо “что-то отпуская”.
И на каждом этапе жизни человек должен понимать, за что стоит держаться, а что отпускать и как это следует правильно делать. Если мы будет продолжать держаться за то, что должно быть вовремя оставлено, что уже не актуально, то мы не сможем принять старость и наполнить свои жизни содержанием и смыслом
© RE

Интуиция любви. Из Полного курса "Логотерапия и ЭкзАнализ Виктора Франкла"

Существует интуиция любви, которая видит и раскрывает в возлюбленном ценностные возможности – то, что еще могут быть. Настоящая любовь предвосхищает, а именно то, «что конкретный, любимый человек скрывает в себе еще нереализованные личностные (ценностные) возможности». Франкль добавляет: Лишь любовь
и только она в состоянии увидеть духовную личность в ее своеобразии как абсолютный индивидуум, и целиком и полностью одобрить его.
© RE

Из книги "Возраст счастья. Логотерапия Виктора Франкла для людей пожилого возраста"

Мы словно создаем, «ткем» ковер нашей жизни. В процессе «ткачества», если случилась ошибка, то убрать ее нельзя. Можно создать дополнительный узор в этом ковре, обыграть ошибку. Убрать нельзя, но можно добавить. Прошлое уже прожито, поэтому нам остается только извлечь из него то, что обогатило нашу жизнь и придало ей смысл. Смысл это связь с чем-то, что больше человека. В прошлом сосредоточено не только то, что было хорошим и приятным, но и то, что позволяет нам учится на совершенных нами ошибках и искать способы исправить их в настоящем. Именно сейчас у нас есть возможность внести поправки в свой жизненный путь, использовать полученный опыт для наполнения жизни здесь и сейчас чем-то позитивным.
© RE

Найдите время для любви

Раньше они снились довольно часто и каждый раз я испытывала восторг. Однако летать никогда не было просто, даже во сне … Каждый раз я отчетливо ощущала силу тяжести, преодолевать которую приходилось неимоверным усилием, но удивительным образом, поднимаясь достаточно высоко, это чувство пропадало. Там, на высоте и скорости другие, и легкость маневров, и отсутствие препятствий … Однако чувство неловкости по отношению к тем, кто не знает, что это возможно, каждый раз не позволяло летать там, где ты можешь смутить их … «нормальных», послушных законам физики, людей.

Сейчас я довольно часто вспоминаю об этом. Почему? Да потому, что сейчас, время от времени я так отчетливо ощущаю его, но уже не во сне, а наяву, подхваченная потоком большого чувства, ощущая этот полет, как на картинах М. Шагала. Когда речь уже не идет о преодолении, когда само ощущение легкости отрывает тебя от земли. Некоторые вещи начинаешь понимать только тогда, когда соприкоснешься с ними непосредственно…

А еще так важно даже не знать, а внутренне ощущать ценность своей жизни в простых действиях и словах окружающих, тех самых, которые вне зависимости от расстояний так близки твоему сердцу, что, пожалуй уже сами твоим сердцем и являются ...

Когда однажды сказанная фраза: «Чтобы не случилось, помни, я рядом, я с тобой!», - поддерживает тебя на протяжении многих лет. Хотя сам человек наверняка уже забыл о ней, но в тот момент, говоря ее «от сердца», позволил ощутить незримую руку, протянутую сквозь расстояние и время …

Как часто меня пытались обнулить, отсекая важное, ценное, что было так дорого мне, но не касаясь главного – меня … Той меня, в сердце которой слова безусловной поддержки, как бриллиантовая огранка отражают Свет.

Любовь! Это животворящее чувство причастности к великой тайне, когда так отчетливо ощущаешь, что без нее не выжить в этом безумном мире. Ведь когда ты любишь, ты перестаешь быть просто человеком, а становишься невесомым облаком. Ты не ходишь по земле, а паришь над ней. Вот это состояние влюбленности и есть главное в жизни. И неважно, во что ты влюблен — в человека, в работу, в мир или в жизнь...

Всевышний с легким сердцем отправил нас в это увлекательное путешествие за пределы райского сада, поскольку оставив в наших сердцах свою искру, дал нам компас, указывающий верный, предназначенный только нам, путь. Ведь все, что случается с нами в земной жизни, определяет лишь форму того, что происходит у нас внутри.
И я верю в то, что Человек, тот самый, который венец творения, при любых обстоятельствах, как бы ни был он эстетически сложен, отмечен этической простотой. Ведь именно это качество позволяет ему, любуясь оттенками серого, сохранять способность отличать чёрное от белого, как внутри, так и вне себя.
Не упускайте возможности жить, друзья мои!
Время, чувства, мысли свои делите с теми, кого любите.
И если есть такая возможность, прямо сейчас обнимите близкого вам человека! Так вы сможете поделиться сокровищем, которое есть в вашем сердце.
Держитесь за руки и цените моменты, когда вы вместе, потому что однажды обстоятельства могут сложиться так, что вы не сможете быть рядом.
Найдите время для любви, найдите время для общения и найдите время для возможности поделиться всем, что хотите сказать.
Используйте эту возможность пока живы!
Потому что жизнь измеряется не числом вдохов-выдохов, а моментами, когда дух захватывает!
© EM

Поиск призвания. Путь Логотерапевта

Вспомните, что было, когда вы в детстве во что-то погружались так, что всё остальное вокруг отходило на второй план?
Правильно, какие у ребёнка могут быть свои занятия. Вот вырастет, тогда пусть и погружается во что хочет. А пока будь добр - лови настроение окружающих, держи всё вокруг под контролем и будь готов по первому зову оторваться от своих дел.

Если в вашем детстве было так, то возможно поэтому сейчас своё дело может быть и встречается, но нет навыка в него погружаться. Погружение в занятие страшит, потому что как же тогда всё остальное держать под контролем и по первому зову отрываться от своих дел?
Но, чтобы заниматься своим делом, нужно уметь на нем сосредотачиваться, погружаться в него. Это когда всё остальное теряет свою значимость.
Поэтому иногда лучше заниматься не поисками призвания, любимого дела, а начать с формирования навыка погружаться в занятие, со снижения уровня контроля за происходящим вокруг, с присвоения себе права заниматься чем-то интересным для себя.
И это может открыть путь к своему занятию, потому что теперь вы будете способны погрузиться в него.
© СА

Счастье истинное и иллюзорное

Почему для нас так важно знать причину? Мы, как ответственные исследователи, каждый раз стремимся найти закономерность и воспроизвести эксперимент, иллюстрирующий доказательства изобретённой нами «формулы счастья» ...
Концентрируясь на поисках правды в жизни, стремясь познать истину, не упускаем ли мы чего-то важного для себя?
Вот, предположим, мы узнали правду, но она не принесла счастья, а как раз наоборот - заставила сомневаться ...
«Да, - говорим мы себе, - но теперь я перестал заблуждаться!»
Отлично!!! Но в таком случае мы рискуем причислить к заблуждениям все то, что еще недавно делало нас счастливыми. Разве не так?
Убежденность в том, что всякое счастье, основанное на заблуждении, иллюзорно, разрушает нас, нашу веру в себя и этот мир! Если бы счастье было иллюзией, то человечество не выжило бы.
Правда в том, что счастье всегда истинно! Иллюзорно как раз то, что мы считаем причиной счастья. Вся эта относительная чушь, которая нам кажется то правдой, то ложью в зависимости от обстоятельств.
У счастья нет и не может быть никаких причин!

Тем не менее, под видом поиска правды мы легко можем разрушить самое драгоценное, что у нас есть - веру в чудо, в то, что мы пришли в этот мир, чтобы быть счастливыми! Ведь нам все дано для этого!
Счастье - естественное состояние для человека!!! А его отсутствие как раз и есть - сигнал опасности, сигнал того, что что-то не так в нашей жизни!
Ничто не является причиной счастья, но все, что угодно, может послужить дверью к нему.
Неужели же нам настолько важно, через какую калитку войти в рай, что мы вновь и вновь готовы возвращаться в ад в тщетных поисках лучших ворот?
Ведь если рассудить, то любое движение ума, занятого поиском счастья, является страданием, ну, или становится его причиной ...
Не ищите причин счастью!!!
Просто будьте!!!
© ЕМ

Смысл благодарности. Путь логотерапевта РАЛЭ

Удивительный парадокс жизни, когда люди получив от нас желаемое после этого, становятся нашими врагами. Это реальный опыт моей жизни. Знаете зачем? Чтобы не быть обязанным, чтобы не отдавать, чтобы самому себе и другим не признать, что этот человек для меня в жизни сделал много, я ему благодарен. Это менталитет слабых людей.
Сильные люди умеют быть благодарными: кто-то дал мне что-то, и он для меня в этом положении останется всегда. Неважно что дальше произойдет, что с этим человеком случиться: опустится, упадет, сделает нам что-то дурное - это все его дела.
© ПЦ

На горных тропах Алтая

Алтай (республика Алтай и Алтайский край) является субъектом Российской Федерации. Пока на его территории живут еще не так много русских, коренные жители Алтая продолжают хранить свой язык и культуру общения друг с другом.
Так, например, для жителей Алтая важную роль в обращении к вам играет не ваш социальный статус, а ваш возраст.
В связи с этим существуют три разных обращения:
1. былар - если человеку где-то за 30 лет, или он чуть старше вас. Дословно переводится как "сударь, сударыня".
2. ӧрӧкӧн - только для людей преклонного возраста. Примерно как русское обозначение "высочество". Поэтому, если старый человек рецидивист, грубиян, зависимый от алкоголя и т.д., то его таким почетным словом не назовут.
3. балам - обращение к детям и ко всем, кто моложе лет на двадцать. Даже, если Вам 60 лет, и будь Вы высокопоставленным и многоуважаемым начальником, нужно иметь ввиду, что любой дедушка в возрасте 85-90 лет обратится к вам именно так - балам.
Родители своих детей до смерти также будут называть только одним этим словом балам.
И, конечно, с родителями, жители Алтая говорят на "Вы".
Согласны, что такие обращения выказывают более уважения и делают нас более человечными и снисходительными друг ко другу?..
Одним из определений уважения является признание достоинств человека.Так вот, в алтайской культуре достоинство - это жизненный опыт, запечатленный в возрасте. А не карьерный успех и не наличие денег в кармане.
Пусть нас всех равняет возраст и знание, что каждый из нас и абсолютно все мы невечны. То, чего не хватает во всех отношениях, так это уважения, из которого понемногу прорастает и чувство духовной любви. Каждый из нас носит в себе Образ Бога. Чтобы возлюбить Бога, нужно начать учиться любить ближнего. Берегите друг друга! Жизнь слишком коротка и слишком бесценна!
© ДВ

Достоинство. Цитата из Компакт-курса Логотерапия и ЭкзАнализа

Достоинство человеческого существа – это такая его составляющая, которая не может быть средством, но только целью; которая ничему не служит, но которой следует служить; которая не продается, а потому никем не может быть куплена.
© RE

Психотерапия молчанием... Знакомо?..

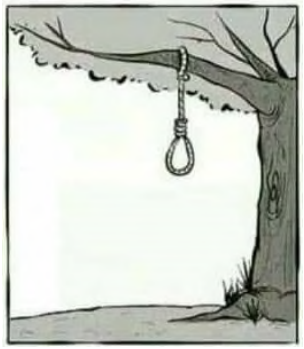
Чаще всего мы ее применяем сами для себя в те моменты, когда так уже устали от суеты и лишних разговоров, будь то бесконечное обсуждение бытовых тем или постоянно накапливающихся рабочих вопросов.
Но просто помолчать не всегда помогает. Здесь необходим еще один немаловажный фактор - присутствие рядом "своего" человека. Тогда молчание становится наполненной со-присутствием (=со-бытием) другого человека, понимающего и любящего.
Тогда внутри наступает мир и безмятежие... Мы наполняемся ресурсом, не смотря на то, что при этом, кажется, не прикладываем для этого никаких усилий.
А я являюсь сторонницей одновременным применением трех направлений психотерапии: молчанием, присутствием и природой. Ресурсно, не правда ли?
Что может подарить большее ощущение опоры на телесном уровне, чем теплый, нагретый солнцем, округлый камень; многовековые мощные деревья, уходящие ровно под твоими ногами глубоко в землю и цепляющиеся за другие корни, растущие рядом; ствол дерева как чья-то могучая сильная спина, который

может закрыть собой несколько человек; и шум волн реки, бурлящей перед твоим взором, не выходящих ни при каких обстоятельствах из своих берегов, заглушающий любые мысли и очищающий твой разум...
У умирающих людей перед моментом смерти наступает такой временной промежуток, когда все слова уже сказаны, все дела решены, внутри не осталось никаких абсолютно недоговоренностей, несказанностей, никаких вопросов... Вот тогда наступает время для психотерапии молчанием. Когда им так необходимо обязательное присутствие рядом, но... без слов, в полном молчании. Это молчание является неким таинством на пороге смерти, когда прекращается процесс умирания и душа человека переходит в безвозвратную вечную жизнь.
А те, кто еще не дошел до такого момента, и даже не начал работать над собой, но уже имеют убеждение в виде поставленного диагноза, вещающего о тяжелом заболевании... Когда сознание запускает гиперактивный мыслительный процесс, приводящий к бурным эмоциям... Вот в такие моменты, бывает, хочется взять их всех на руки и перенести их туда, где слышен шорох листвы и шум реки, перебивающий даже громкий человеческий крик, и наполняющий неведомой силой каждую клеточку твоего тела где кожей можно ощущать жизнь вокруг тебя... И где так явно ощущаешь присутствие Бога.
Берегите себя!
Ловите каждый момент вашей жизни и каждую возможность!
Будем молниеносными на делание добра!
© ДВ

Я до сих пор убеждена, что формат дистанционно-интерактивного обучения логотерапии - самое правильное решение

Очные семинары - прекрасно, нужно и важно, но полностью очное обучение обеспечивает передачу знаний и затрудняет самопонимание и самостановление. Безусловно, знания и понимание неразрывно связаны, однако частное знание не заменит понимание феномена.
Именно личность терапевта/психолога, а не метод, имеет решающее значение при выборе оного. Да, конкретный метод может вам не подойти, но если был найден т.н. терапевтический альянс, то терапия

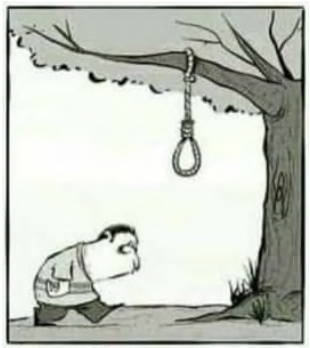
может случиться. Обратная ситуация, когда метод прям ваш, а с терапевтом понимание не достигнуто, будет похожа на вольную борьбу, но никак не на терапию.
Остаётся открытым вопрос, где границы открытости, эмоциональности и сущностного личности терапевта? Работа с психическим, а тем более духовным (что подразумевает экзисттерапия) оставляет крохотный задел для чего-то личного, глубоко интимного. Во время обучения мы часто отыгрывали кейсы, примеряя на себя роль терапевта и пациента/клиента. До определённого уровня театр более чем возможен, но существуют “точки соприкосновения двух Духовных личностей”, когда ты не можешь играть и становишься тем, кто ты есть - самим собой. Когда говорят Духовные личности, замолкают все маски и роли.
Это фантастический, пронзительный опыт для обеих сторон, слишком откровенный для любой другой терапии, но несущий в себе глубинную трансформацию обоих. Ключевой момент - терапевт тоже претерпевает изменения во время сессии, но это уже другая история.
© АП



Игра в 4 картинки. День первый. Жизнь как условие

Попался мне на глаза короткий, но прекрасный комикс - всего 4 картинки, опубликую их последовательно. Картинку номер один назову “Жизнь как условие”. Обусловленность жизни, наряду со свободой, волей, смыслом жизни и стремлением к нему, является центральным понятием логотерапии. Обусловленность, как ни странно, делает свободу возможной - если нет условий, то нет и условий для того, чтобы проявить свободу, выразить волю или искать смысл. Представьте на секунду, что бы вы делали, если бы могли делать абсолютно все? А что из этого вы смогли бы сделать, не имея условий? Вы работаете, имея в условиях оплату своего труда и времени. А если бы оплата не зависела от ваших действий и производилась (или нет) случайным образом? Попробуйте представить любую ситуацию, лишенную условий, и вы увидите хаос. Конечно, хаос - тоже неотъемлемая часть жизни, но хаос - тоже условие, иначе жизнь превратилась бы в строгий программный код и за А всегда следовало бы Б. А это уже не жизнь, а скука смертная, в которой нет места ни смыслу, ни воле.

Свобода - это дрифт между рамками условий в коробке, наполненной хаотичными шариками. Затронешь один шарик, он передаст импульс другому, тот третьему и так далее - своей интенцией вы запустили домино жизни, приведя в движение и себя, и окружающий мир. Когда импульс от шариков достигнет обусловленность, движение пойдёт в обратную сторону, к вам. Так вы получите ответ на свое действие. Чем более осмысленная интенция изначально, тем выше вероятность получить тот ответ, на который вы рассчитывали. Однако это вероятность, а не гарантия, потому что - хаос.
На этой картинке есть условия: пространство, как базис; дерево, как символ жизни; земля, как основа; петля, как возможность. Если вы не видели этот комикс, попробуйте угадать, что будет дальше.
© АП



Игра в 4 картинки. День второй

Как несложно было догадаться, на второй картинке появляется человек. Назову её “Человек в картине мира”.
Что/кто такое “Человек”? Для людей это главный вопрос, нулевой километр всех вопросов. Танцы вокруг смысла рождает человек. Даже в религии (можете забросать меня помидорами) центральное место занимает именно человек - созданный по образу и подобию Бога. Предположить, что Бог мог создать что-то иное по своему образу значит снести себя с трона короля жизни.
Привычный мир - это мир в трех измерениях. Человек, согласно логотерапии, это тоже единство трех изменений, физического, психического и духовного. Это наиболее полное определение человека, другие концепции просто делают больший упор на одно из измерений.
Спорить с тем, что физическое (тело) есть у всего живого, да и неживого, глупо. Здесь мы по сути равны с любой букашкой, отличия только в форме. Содержательные отличия заложены уже в психическом, и самое главное психическое отличие - осознавание себя, то самое “я есть”. Есть ли в мире животных пример осознавания? Или их эмоции лишь то, что мы пытаемся определить как эмоции, подобные нашим?
Я читала удивительную историю про шимпанзе. Думаю, то, что они способны изучить язык жестов и разговаривать на нем с человеком, ни для кого не секрет. Но кроме этого, у шимпанзе есть не только понимание смерти, но и представление о загробной жизни! Одна шимпанзе “рассказала” о своей утрате,

умерла её подруга. Человек спросил, что значит умерла. Шимпанзе показала на яму и сказала, что её тело лежит там, а сама она ушла на небо. Разве это не чудо? С одной стороны, это приоткрывает завесу тайны над смертью (ура, не мы одни дураки думаем про небо), а с другой - так ли велико расстояние между человеком и животным царством? В этой истории шимпанзе явила не только свое психическое измерение, но и огонёк духовного.
Итак, на картинке есть картина мира - пространство, земля, дерево и петля. И в этой картине мира появилась переменная - Человек, обладающий потенциалом к действию.
Что будет дальше?
© АП

Игра в 4 картинки. День третий

Третья картинка - “Картина мира человека”. Вчера мы рассмотрели, чем может являться человек в общей картине мира, будучи её объективной частью. Свою картину мира формирует уже субъект, когда он начинает иметь к ней какое-то отношение.
Что такое “картина мира”? Даже определение этого словосочетания представляет собой отношение к этому понятию. Что такое “картина мира” именно для вас? Это отпечаток действительности, как фотография? Или непрерывный фильм? Это отражение вашей вовлеченности в жизнь, внутреннюю и внешнюю? Кто пишет вашу картину? Если художник - это вы, то какие краски вы используете? Какой сюжет? Как соотносится ваша картина мира с людьми близкими? Они вам близки, потому что ваши картины похожи? Или, может, не похожи, но дополняют друг друга?
Есть прекрасный фильм, “Куда приводят мечты” - на мой взгляд, это буквальное воплощение в жизнь того, как человек пишет свою картину. Сперва герой попадает в некое пространство, не видя ни себя, ни окружающий его мир. Он хочет увидеть себя - и начинает обретать форму.
Мама рассказала мне, как я впервые увидела свои ноги, две маленьких баранки, и радостно их схватила “это я!!” Картина мира начинает оформляться, когда человек выделяет себя из неё. Дольше всего держится единство “мама-ребенок”, когда для ребёнка мама - естественное его продолжение, как его руки-ноги. Остальной мир сперва узнается, а потом пробуется на зубок.

Мы пишем свою картину всю жизнь, что-то добавляя, что-то закрашивая, и она простирается дальше земной точки - мечтами ли о послесмертии, созданием наследия или иным способом.
Картина мира обладает устойчивостью и изменчивостью одновременно, и в разных ситуациях важны оба этих свойства. Иногда устойчивость позволяет справиться с кризисной ситуацией, а иногда именно она вгоняет в кризис. В конце концов, разве вы не прыгали с разбега на свои же грабли? Гибкость, изменчивость помогает приспособиться к новой ситуации, но иногда она же не даёт почувствовать почву под ногами.
Какую свою картину мира вы видите на этой картинке?
© АП

Игра в 4 картинки. День четвертый (последний)

Вот и последняя картинка - “Выбор”. Ради неё и затевалась эта история на четыре дня, не могу не улыбаться, глядя на этого человека.
Человек, вписанный в картину мира со всеми её условиями и условностями, делает выбор в написании собственной картины. Не выбирать - это тоже выбор, с предысторией и последствиями. Самое сложное - принять это (или хотя бы поверить) в безвыходной ситуации, в которой выбрать можно лишь отношение к ней. Но, опять же, отношение к ситуации обусловлено биохимическими процессами, которые не меняются исключительно по желанию, даже если оно велико. Какой тут остаётся выбор? “Живи днем и позволь дню жить”, как говорит Уайрман (С.Кинг ”Дьюма-Ки”). Иногда единственный выбор - позволить себе быть.
Помните, как я назвала петлю, имеющую все признаки виселицы, возможностью? Сама по себе петля не несёт ни позитив, ни негатив, это лишь объект, смысл которого проявляется в формировании отношения к нему. Это даже не всегда вызов жизни, можно ведь просто пройти мимо. Но если ты остановился - по своей воле или нет, то совсем необязательно вешаться. Удиви жизнь неожиданным решением, пиши свою картину, пробивайся через асфальт, как ромашка, плыви по течению и греби против, прыгай по лужам, грусти и радуйся, отчаивайся и обретай. Позволь себе жить!
© АП

Русская ассоциация Логотерапии и ЭкзАнализа, сокращенно РАЛЭ. Товарный знак защищен ©.

Европейский центр дистанционного обучения, сокращенно ©eCDO.

Юридическая поддержка проекта в России - Маликов Михаил Васильевич, Адвокат. Палата адвокатов Самарской области. Самарская областная коллегия адвокатов. Тел.: +7 937 015 98 03

Права на контент на русском языке защищен ©. Все тексты, размещенные на сайте www.lohotherapie.ru (далее - "материалы"), а также подбор и расположение материалов в виде Лого-Чата студентов и Форума, а также материалы РАЛЭ, являются объектами авторского права, охраняемыми российским законодательством и международными договорами.
Под использованием понимается любое воспроизведение, опубликование, копирование, перепечатывание, распространение, перевод, передача в эфир, сообщение по кабелю, переработка и другие способы, предусмотренные действующим законодательством РФ.

Нарушение вышеуказанных условий будет расцениваться как нарушение защищаемых законом прав интеллектуальной собственности и прав на информацию. В таких случаях оставляется право на защиту прав в судебном порядке в соответствии с законодательством РФ.