Находясь внутри DiaLogos, мы можем почувствовать себя частью чего-то общего.

© Анастасия Проскурякова

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

© АС
© Авдеев Сергей, психолог, Екатеринбург. Студент Полного курса Логотерапия и ЭкзАнализ

© ДВ
© Дарья Винтер, Новосибирск, Россия, психолог-Консультант, психотерапевт, православный психолог
Выпускница Компакт-курса Логотерапия и ЭкзАнализ

© ВК
© Виола Ким. Студентка Компакт-курса Логотерапии и ЭкзАнализа

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

© КР
© Куликов Роман, практикующий психолог, клинический психолог, преподаватель психологии, Санкт-Петербург. Студент Полного курса Логотерапия и ЭкзАнализ

© МА
© Матецкая Алёна, практикующий психолог, Ростов-на-Дону. Студентка Полного курса Логотерапия и ЭкзАнализ

© КМ
© Карина Махрова, психотерапевт, Омск. Студентка "Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа

© ПЦ
© Павел Цимбаленко, психолог, город Волжский Волгоградской области, член Русской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа (RALE). Выпускник Компакт-курса, студент Полного курса Логотерапия и ЭкзАнализ

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

© XH
© Хмелева Наталья Львовна, Москва, Россия
Практикующий дипломированный логотерапевт (SIL-МГППУ (2017), RALE). Образование: психолог, преподаватель психологии (МГУ им. М.В. Ломоносова); магистр психологии (НИУ ВШЭ, Москва); учитель-логопед (МГОУ, Москва). Выпускница Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа в России

© IK
© Irina Konovalova, Кандидат психологических наук, Москва, Россия. Декан факультета повышения квалификации Московского городского психо-педагогического университета (МГППУ). Главный методист и консультант немецко-русского Проекта Логотерапия и ЭкзАнализ.

© RE
© Prof. Dr. Ekaterina Resch, Berlin, Hamburg, Magdeburg, Deutschland.
Основоположник немецко-русского направления обучения и научной школы Логотерапии и ЭкзАнализа. Практикующий сертифицированный логотерапевт (Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck (FFB) bei München, Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Hamburg), Председатель координационного совета Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа.
В начале 2000-х возглавила команду, впервые принесшую немецкую школу Виктора Франкла в Россию. Глава современной научной школы РАЛЭ и проекта DiaLogos. Ввела новые понятия: феномен Sehnsucht, Da-Sein (бытие присутствия, осмысленность), строптивость духа и множество других, ранее не переведенных и не адаптированных для русскоязычного пространства.

С Новым 2021 Годом!

В конце года принято подводить итоги, задуматься о сделанном, размышлять о планах на будущее. "Обыденное человеческое сознание" ограничивает нас линейно, призывая рассматривать события из прошлого через настоящее в будущее. Но в человеческой памяти остается лишь то, что "затронуло" наши чувства, эмоции, яркой дорожкой прошлось по нашим ощущениям.

Виктор Франкл, как человек своей эпохи, говорил о «Scheune der Vergangenheit“ ("Амбаре прошлого"), заполненном пережитым и прожитым, о возможностях, уже реализованных и тем самым сохраненных в Вечности.

В моем мире "амбар" превращается в бесконечный Виртуальный мир. А жизненные Со-Бытия, при помощи Иммагинации видятся в виде отдельных чудесных Traum-миров внутри него, напоминающие огромные живые сферы. Они наполнены образами, воспоминаниями, ощущениями, переживаниями. Это мое пространство, в любую часть которого я могу войти, чтобы заново испытать произошедшее.
В некоторых мирах живет Радость, сбывшиеся Надежды, Любовь и Счастье. А на некоторые Сферы даже тяжело смотреть, не то, чтобы заново пережить.

Но что удивительно: если я-настоящая, набравшись Мужества, взяв в помощники Отвагу и Мудрость, сделаю шаг внутрь, то мир с я-прошлая меняется, наполняется новым свечением. И идя дальше, я открываю новые миры, ранее скрытые под старыми Страхами и Болью.

💎 Настоящее меняет прошлое! Время, как поток, как свет, как источник Бытия течёт сквозь нас.

Значит ли это, что у нас есть шанс жить в настоящем, но через новое прошлое? И в будущее, но через новое настоящее?

И еще не менее важный вопрос. Где тот источник Истины, который каждый из нас стремиться распознать в потоке Жизни? Виктор Франкл утверждал, что нам суждено довольствоваться "относительными правдами", призванными корректировать друг друга. И каждая моя сияющая Traum-сфера содержит как свою правду, так и "частицу Истины". Но, находясь внутри отдельной Сферы, не всегда есть возможность сразу ощутить смысл отдельной ситуации.

Настоящее искусство состоит в том, что воспринимая Жизнь через целый Виртуальный мир, одновременно ощущать как высший смысл, так и смысл отдельного момента. Такой подход дает возможность принимать Жизнь во всей ее целостности, осмысленности и полноте.

Сумиран добавил к моим словам:
💬 Достигший молчит. Идущий информирует готовых. Прикоснувшийся умничает и поучает. Невежественный не понимает, боится, обвиняет и нападает. А понимающий ... СМЕЁТСЯ.

Как нет двух одинаковых снежинок, так нет двух одинаковых людей. Каждый из нас уникален, со своими способностями и талантами. У каждого из нас своя "библиотека" произошедшего, показывающая нам самих себя, заставляя делать постоянно выбор: быть или казаться.

Будущий год дарит нам множество возможностей. И только вам решать какие из возможностей воплотятся и будут сохранены в Вечности от исчезновения.

LogosTeam желает ВАМ МУДРОСТИ в этом году на жизненном пути!

© RE

Смысл ситуации. Основы Логотерапии Виктора Франкла в современной литературе

Любая жизненная ситуация нейтральна. Мы делаем ее позитивной или негативной в соответствии с тем смыслом, который связываем с ней.

© Теун Марез, писатель

Смысл изменений. Основы Логотерапии Виктора Франкла в современной литературе

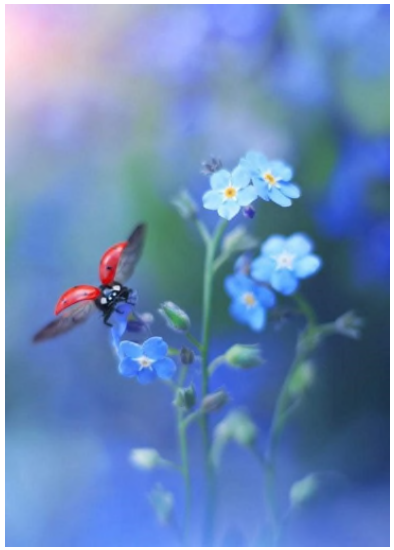
Однажды шторм закончится, и ты не вспомнишь, как его пережил. Ты даже не будешь уверен в том, закончился ли он на самом деле. Но одна вещь бесспорна: когда ты выйдешь из шторма, ты никогда снова не станешь тем человеком, который вошёл в него.
Потому что в этом и был весь его смысл.

© Харуки Мураками, японский переводчик и писатель

Свобода. Основы Логотерапии Виктора Франкла в современной литературе

Свобода не в том, чтобы сдерживать себя. А в том, чтобы владеть собой.

© Федор Достоевский, писатель



Мысли О Смысле

На протяжении жизни я часто встречаю людей, которые любят запугивать, оперируя словами: у тебя не получится, ну что ты можешь, оценивай свои возможности реально.

Или еще одна чудесная новая популярная манипуляция, к сожалению, на уровне психофизики - DARVO (Deny the behavior – отрицание случившегося). Кратко говоря, "это поведение, когда одновременно используя проекцию, отрицание, ложь, манипуляции и перекладывание вины и ответственность, в результате чего жертва становится негодяем в глазах окружающих и в своих собственных". То есть, говоря прямо, идет подмена ролей. При этом действительный "виновник" ведет себя чрезмерно, пафозно, преувеличенно отрицая и слишком громко обвиняя саму жертву, сейчас как никогда это легко сделать в социальных сетях.

Если его уличить в происходящем и рассказать о DARVO, то он "прикинется овечкой", будет рассказывать невинные истории о "природе и погоде", гулять по лесам и паркам, выкладывая фотографии в сеть, изображая на весь свет "белого и пушистого".

Что говорит немецкая Логотерапия по поводу такого поведения?
Здесь она нас отсылает к понятию Совесть. Но здесь мы не говорим о Совести в области психофизики, которую так успешно заглушают игры, описанные в DARVO.

А имеется в виду "Pre moralische Gewissen" (нем. пред. моральная совесть), которая находится ... да, именно в моем самом любимом Духовном Бессознательном.
И именно она и будет истинных "обидчиков" толкать изнутри до тех пор, пока они не посмотрят "Правде в глаза", не будет "честен хотя бы с самим собой".
Помните старую поговорку: от себя не убежишь?
Время не лечит, оно только притупляет боль. Лечат только контретные дела. И поздно бывает только когда уже человека уже нет на этой Земле. Не нужно откладывать "на потом". Общего "потом" может уже не быть.
Ведая все вышесказанное, я с раннего детства с большим интересом наблюдала всегда со стороны "игры эга" людей.
Мне недавно очередной раз новые немецкие знакомые сказали, что "меня нельзя просчитать". И это самый лучший комплемент для настоящего немецкого логотерапевта!
Что будет если не проработать "Проблему с Совестью" именно на уровне Духовного Бессознательного в виде Иммагинаций, к примеру? Более конкретно о методах говорится на третьем году обучения Полного Курса Логотерапии и ЭкзАнализа.
Это моя самая любимая часть по наблюдению, когда человек идет "в разнос", начинает открыто заниматься "моральным насилием". Мы недавно узнали даже новое слово - "ЛоготераРия". Иногда доходит до Газлайтинга, что обозначает намеренное "сведения с ума" другого человека, к примеру, выставлять его сумасшедший в глазах окружающих, если он не соглашается "быть марионеткой".
Есть второй вариант, конечно. Когда Совесть и за ней возникающее чувство Вины уходит внутрь человека, жизненные силы постепенно тают, человек ощущает себя "упавшим в глубокую яму" ... что происходят далее много десятилетий говорит нам наука - Психосоматика.
Об этих темах мы обязательно будем говорить на наших очных немецких семинарах в Гамбурге в последние выходные января.

© RE

Мысли О Смысле

Как говорят в нашей немецкой научной школе, находясь постоянно в поле логотерапевтической антропологии, начинаешь по-иному воспринимать внешний мир. Как любит шутить моя мама до знакомства с Логотерапией:
💬 Ранее я была просто счастлива. А теперь счастлива осознанно.

Поэтому в свободное время спешим за новыми приключениями с обязательным условием... соприкоснуться с природой. 20 минут на машине - и мы в вековых сосновых лесах Hohenwarthe.
Для тех, кто ищет ощущение бесконечности пространства не на берегу океана, а в лесу, то вам именно сюда.
Сегодня наш путь пролег по берегу знаменитого водного моста Магдебурга.
С годами суета жизни отнимается у человека главное - предвкушение чуда. Тот счастливый озноб и восторженное томление ожидания, замирание сердца и мучительно-сладкое преодоление дней, часов, минут, мига по пути к предвкушаемому.
Когда-то Ремарк достаточно жестко написал, что если в жизни ничего не ждать, то не испытаешь краха иллюзий. В определенный момент жизни я приняла для себя, что это, возможно, так и есть ... в другом мире, но не в моем.
Мир мечтаний и фантазий помогает интересу к ЖИЗНИ не иссякать. Как в детстве. Помните? Когда из обычной соломинки, брошенной в воду, вырастает Летучий Голландец. А оторвав взгляд от кусочка зеленого мха и причудливого разноцветного кустика, вдруг лесная поляна становится волшебным садиком.

Не переставайте мечтать! Ведь даже если мы не можем прибавить дней к нашей жизни, то мы можем прибавить жизнь в каждый день!
Мы часто забываем почувствовать волшебство момента, однако именно на таких волшебных моментах строится сценарий нашей жизни (Мишель Буто).

© RE

Азбука расстройств личности

По просьбе сокурскников, я опишу самое мое любимое расстройство личности, а именно психопатию, отдельные признаки которой встречаются у каждого сотого человека на Земле.
Прихопат - это не тот человек, который поджидает с ножом в темноте около лифта. Это не серийный убийца. И встречаются они не только в больнице для душевнобольных, а в самой обычной жизни. Это может быть милая женщина, любящая иногда кидаться "табуретками" в своих не в меру заигравшихся отпрысков. Или сокурсник, предлагающий помощь в решении сложной кейсовой работы.
Но между человеком со здоровой психикой и психопатом есть одна разница. Они не знают, что такое Эмпатия. Они могут сделать эмоционально больно, и при этом не испытывать ни малейшего чувства раскаяния или вины. Они умеют очень ярко имитировать человеческие эмоции, но секрет в том, что они не испытывают их на самом деле.

Сразу определить это расстройство личности очень трудно. Ведь новый друг может быть симпатичным, очаровательным, искренно обнимать вас при встрече. Но со временем сказочные отношения мутируют в клубок жестоких, неподдающихся логике нормального человека, эмоциональных игр.

Не следует путать с человеком, отказывающимся по объективным причинам от общения, соблюдающим свои границы и противостоящий, к примеру, неадекватному поведению бывших друзей или сослуживцев, не желающий участвовать в "корпоративных разборках" и т.п.

Поэтому мною был составлен примерный список "звоночков". И наличие хотя бы нескольких из них могут предупредить вас, что стоит быть начеку:

🔥 События становления отношений развиваются стремительно. Вас окружают признаниями в любви и комплементами. Вдруг оказывается, что у вас много общего и вы идеально подходите друг другу. Он или она постоянно на связи. Первое, что вы видите с утра - это сообщения во всех мессенджерах, а последнее - это обязательное пожелание спокойной ночи. Психопат как хамелеон, отражает ваши самые заветные мечты

и чаяния, чтобы сформировать доверительные отношения. У вас быстро возникает один общий мир с шутками и событиями, понятными только вам двоим.

🔥 Он ставит себя постоянно в роль Жертвы, охотясь за вашими эмоциями и подталкивая к роли Спасителя. Жалость - это первая эмоция, которой ждет психопат, чтобы прочно поселиться в вашем сердце. Драматическим историям нет предела. Это и яркий рассказ о том, как по дороге в Италию она постоянно думала о мучительном семейном отпуске и строила планы как бы спрыгнуть с той или иной вершины Альп. Или как её в детстве ненавидела мама и это заставляло вашу подругу постоянно прятаться в шкафу при ее приближении. Впрочем, скоро будет бросаться в глаза, что драматические истории окружают её постоянно. Но при этом громко декларируемая окружающим цель психопата - это личный покой, абсолютная любовь и равновесие.

🔥 Дав время привыкнуть к себе, она или он вовлекает вас в ... "любовный (дружеский) многоугольник". Психопат окружает себя множеством потенциальных любовников или друзей, показывая постоянно свою востребованность. И все они самые, на удивление, любимые. Будет множество бывших друзей и подруг, которые совершили ужасные вещи по отношению к нему. Но вы лично во всем многократно их превосходите - главный посыл дня.

🔥 Когда первые звоночки загремят и вы начнете выяснять в чем дело, то он или она начнут искажать реальность. При этом постоянно упоминая, что не умеют "играть, манипулировать и тем более лгать". Всеми возможными способами вина будет переложена на вас. Ведь ваша нормальная реакция неправильна, по его словам. И проблема не в нем.

🔥 На этом этапе отношений психопат обвиняет вас в излишней ревнивости. Естественно при этом не признаваясь в том, что специально открыто провоцирует эту эмоцию.

Если вы отклонитесь от его планов на вас, он будет намеренно игнорировать вас некоторое время. А потом утверждать, что вы слишком истерично реагируете.

🔥 Вас будут упрекать вас в том, что не может доверять вам и просчитывает каждое свое слово, так как боится вашей нестандартной реакции.

Вы всегда были уверены, что вы спокойный человек? Забудьте о таком представлении, пока психопат находится в вашем ближнем окружении.

🔥 Вы поймали его на отговорке или лжи? Взять ответственность за сделанное - такого нет в личном мире психопата. Он с ходу выдумает миллион объяснений своего поведения, ни на секунду не выражая раскаяние или смущение.

🔥 Он постоянно занят тем, что провоцирует соперничество или ревность. Но при этом сохраняя маску самой невинности.

Привыкнув к постоянному вниманию, вы вдруг обнаруживаете, что он или она переключилась на другого человека. Но при этом не забывая приманивать вас тем, что было значимо когда-то только для вас двоих.

🔥 Он то обрушивает на вас поток признаний в любви и заверений в том, что чтобы не случилось, он всегда вас ждет в любое время дня и ночи. То откровенно показывает, что вы ему неинтересны, отказываясь приходить на встречу, даже если вы приехали из другого конца страны. К примеру, при общих прогулках, вдруг она постоянно начинает переписываться с другим человеком или спешит ретироваться, потому что вдруг запланировала телефонный неотложный звонок дочери.

🔥 Психопат сверх эгоистичен, говорит постоянно только о себе. И требует неустанного внимания к своей особе, преклонения себе. Он заставляют думать, что вы единственный человек на земле, способный сделать его счастливым.

Вам иногда в конце отношений будет казаться, что ваши эмоции отражаются как в зеркале, не находя ответной нормальной человеческой реакции.

🔥 Вы доходите до ручки, стремитесь прервать отношения с друзьями и близкими. Но подорвав вашу самооценку, психопат все равно не сможет заполнить пустоту в его душе, ощущая часто себя как в яме.

Вы перестаете узнавать себя, ваши чувства состоят только из беспокойства и паники. Вы истощены и лишены адекватного восприятия мира.

Что говорит Логотерапия в таких случаях?

Как только вы констатировали большую часть вышеизложенных признаков ... сразу исключите все контакты с психопатом. Даже если вы логотерапевт, а клиент - ярко выраженный психопат, добивающийся всеми правдами и неправдами на любых условиях вашей профессиональной помощи. Это не поле деятельности логотерапии. Так учат нас в немецкой школе.

Отношения с психопатом — чёрная дыра, игра только в одну сторону.

Поначалу будет невыносимо тяжело. Возьмите себя в руки. Идите за помощью к другим людям. Приведите постепенно нервы в порядок. И со временем придёт облегчение, хаос уйдет из вашей жизни.

Самое главное - вы получили очень полезный жизненный опыт. Он позволит вам устанавливать личные границы, больше ценить самого себя. И конечно, учитывая, что психопатов целый один процент от общего числа людей, быстро распознав признаки "нового внезапно появившегося заботливого друга", не позволите больше никогда нарушать ваше спокойствие.

© РБ

Как принять мелодию. Логотерапия отношений

Родной - это тот, чья боль тебе больнее собственной (Марина Цветаева).

🎁 И вот появился Он, или Она. Интересный, остроумный, несущий в себе целый новый мир идей и открытий. Первые шаги восхищения внутренними мирами друг друга пролетели на одном дыхании. И ... затишье с обоих сторон. Потому, что вдруг стало ... неинтересно.

💎 Чтобы остаться надолго в дружбе или любви с другим человеком, быть в его близком окружении, важно "принять его погоду".

У всех она разная.

Один живет в вечном унынии осени с безучастными дождями и слякотью, жалуясь на постонное недомогание и сырость. Ему важна его "чашка вкусного чая и обсудить всласть знакомых". И резкие движения и призывы "поиграть в жизнь" его раздражают до открытой агрессии.
Другой, ограниченный одному ему невидимыми страхами, ищет выходы. Но найдя, очень пугается, придумая миллион оправданий, чтобы не сделать тот самый важный шаг к истинным изменениям. Он пытается быть "большим и главным" в своих мечтах и глазах окружающих. Но быть и казаться - это разные вещи. Поэтому он подменяет в своем мире свои успехи на успехи ... детей, учреждения, где он работает, страны... Ему так легче ориентироваться в этом мире, надежнее просчитать риски.
Третий живет в вечной весне, отрицая даже возможность дождей и вьюг. Принять дуальность мира для него нереально. Зачем? Ведь достаточно растормошить окружающих хотя бы ненадолго, схватить искру эрзац-радости, и жизнь удалась. Надолго ли?

Виктор Франкль говорил о том, что истино любящий человек видит лучшие черты в любимом. Вознеся его на пьедестал, веря, он помогает ему реализоваться с лучшей стороны.

А если это не происходит со столь изначально вдохновляющем человеком? Значит не ваше. И как не старайся, все равно рано или поздно ваши дороги разойдутся.

Важна соблюдать грань между эгостическими упреками к ближнему, вашим желанием изменить его и искреннему желанию счастья для другого. Именно на этой границе и определяется "ваш этот человек или нет".

Мудрость любых отношений заключается и в принятии погоды другого человека. Если вам вместе уютно даже на его холодной планете, то скучно никогда не будет. Ведь от этой общности создается общий климат отношений.

© РБ

Смысл страха. Мысли О Смысле

💬 Если бы мне тогда не было страшно за ... родителей, детей, себя, ... то было бы все по-другому.

Как часто слышит такие слова логотерапевт на первых сессиях с клиентом. Но давайте разберемся: может ли быть такое, что иметь страх - это к лучшему? Ведь в критических ситуациях физически погибает наиболее бесстрашный человек. Стоит ли тут задуматься, что слова Страх и Страж - однокоренные? Может страх "стережёт", охраняет от неведомых сил как внутри нас, так и снаружи?

Интересно то, что как только страх отступает, то освобождаются огромное количество энергии и силы, сравнимой с извержением вулкана. И она способна как возвести с огромной скоростью наверх, так и ... низвергнуть глубоко в пропасть при условии неадекватного восприятия реальности ситуации. И, самое главное, когда она высвободилась, есть ли способ ее обуздать, не позволить выйти из рамок своих разумных возможностей?

Как быть?

Я уверена, что решение намного ближе, чем кажется.
Помня аксиому логотерапии Виктора Франкла, что Смысл всегда находится вовне личного мира человека, а также слова Карла Густава Юнга:
💬 Что касается своей собственной личности, человек всегда блуждает в темноте. Чтобы познать себя, ему нужны другие люди.

💎 возьмите на себя ответственность и ищите:

👉 Минимум вдохновляющее описание примеров из жизни "Замечательных людей". Помните серию этих книг?

Максимум тех, кто уже справился с собственным выпущенным "джином из бутылки" и нашел с ним общий язык. Такого наставника, кто примет, поймет, направит и поддержит.
Есть, конечно, и третий вариант... можно "пойти вразнос" и направиться трусцой на вершину величественного и манящего Эвереста. На самом верху много таких ... замерзших. И Мужество тут совсем не причем!

И напоследок небольшое исследование, заставляющее задуматься. Значение слова Страховка на разных языках:
- На русском - страхование.
- На английском - insurance - sure уверенность.
- На немецком Versicherung - безопасность.

Интересно? Есть тема для вдохновляющего размышления!

© RE

Почему никогда не стоит возвращаться туда, где ранят или разрушают

У любых человеческих отношений есть граница. И она называется "человеческое достоинство", от от слова "достояти". Буквально - истинный, «такой, какой следует, каким должен быть». Оно относится к категории абсолютных ценностей. У него высокая цена. Его невозможно купить или придумать, принудить человека его иметь, если оно отсутствует.

Иногда нет другого выхода, кроме забыть о том, что мы чувствуем, чтобы помнить о том, чего мы достойны. Потому что уважение к себе не должно позволить принять человеческие отношения, будь то любовь или дружба, которые только ранят или разрушают.

Достоинство - это очень толкая грань, которую мы пересекаем настолько часто, что в определенный момент она может порваться, ведя за собой разрушение эмоциональной связи с человеком. Именно там прячется "точка невозврата" любых отношений.

Именно по этой причине никогда не стоит "выпрашивать" отношения. Конечно, отворачиваться от искренней любви из-за гордости - не лучшее решение. Еще хуже только может быть - это забыть за этим о своем достоинстве.

Гордость как гордыня часто бывает плохим советчиком. Мы часто, к сожалению, ее часто ассоциируем с любовью к самому себе. Именно на этой границе можно увидеть низкую самооценку человека.

Достоинство - это прямо противоположное гордости. Именно его наличие дает шанс прислушаться у внутреннему "я", питая чувство самоуважения, позволяя проявлять уважение к другому человеку.
Именно при таком подходе, любовь к себе, приобретает свой лучший смысл.

Процесс "мученичества" не может иметь ничего общего с достойными гармоничными отношениями.
Именно поэтому в наша "жертвенность" должна иметь свои границы, который каждый человек выбирает сам.
Мы не обязаны, на самом деле, решать все проблемы партнеров по бизнесу и в личных отношениях, выключая собственный свет ради того, чтобы они могли ярче сиять.
Иногда сказать "Нет" - это акт мужества, который удержит от погружения в пучину разрушающей ситуации.

Ощущение собственное достоинства, свою уникальность, дает чувство правоты того, что ты имеешь право на лучшее в этом мире.

© RE

Ответственность. Подтверждение основ Логотерапии Виктора Франкла в современном психоанализе

Судьба человека определяется тем, что происходит в его голове, когда он вступает в противоречие с внешним миром. Каждый сам планирует свою жизнь.

© Эрик Берн, американский психолог и психиатр, разработчик трансакционного анализа и сценарного анализа.

Механизм формирования зависти. Путь логотерапевта РАЛЭ

Зависть - это когда другие люди добиваются чего-то, становятся лучше нас, а мы внутри при этом чувствуем боль.

Следующий шаг. Мы начинаем выискивать в этом человеке недостатки и опускать его, чтобы самим себе и всем остальным доказать, что он хуже чем мы.

Закономерная психологическая реакция неполноценного человека.

© ПЦ

Несколько новых развенчанных мифов о современных реальностях жизни

Мы живем в потрясающее время. Время, когда один за одним рушатся привычные миры. Когда лучшие враги становятся соратниками, а некогда верные друзья - иудами. Каждый день, каждый новый поток новостей, позволяют сложить новый пазл. Когда кажущиеся еще вчера незыблемыми представления о реальности, местами даже догмами, дают трещину за трещиной и затем разлетаются на мелкие осколки. И, наконец, после почти года Пандемии, на месте привычного мира проглядывает новый. Но в глубине души каждый из нас уже знает, что все происходит правильно, как и должно быть. Изменения - это всегда больно. Но наблюдая уже внутри себя истинную цель этого каледойскопа преобразований, постепенно начинаешь видеть и принимать истинный СМЫСЛ происходящего. Ведь те потребности, которые еще вчера казались главными и важными для большого количества людей, вдруг становятся маленькими незначимыми кусочками мозаики под названием Жизнь.
И уже по традиции я хочу рассказать какие открытия принес РАЛЭ этот год.

Личное общение решает все. Это миф.
Когда действительно надо - будешь общаться и почтовыми голубями. Все прежние представления о "приезжайте к нам в офис в 10 утра и все решим лично" безжалостно уничтожены вирусом. И, честно, лично я несказанно рада такому повороту. Экраны компьютеров, планшетов, смартфонов стали самым лучшим фильтром отношений, ТРИГЕРОМ НАЛИЧИЯ ИХ СМЫСЛА И СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ. Если необходимость реальная, то через любые мессенджеры все возможно решить. А если и там не получилось, то и на семинаре с общением ничего не выйдет.

Возникла новая этика общения в деловом онлайн-мире.
Забудьте о длинных переговорах по телефону. Время настолько ускорилось, что человек постоянно занимается несколькими задачами обновременно, включая переписку в чатах. Любой рекламный звонок и общение долгое голосом, эгоистично врываясь в личный мир, нарушает логическую цепочку и рабочий настрой.

Если действительно есть необходимость общения, как лично, так и по телефону, логично заранее договориться о времени, месте и теме разговора. Если звонок ранее виделся как потенциальной возможностью, то теперь он перешел в разряд потенциальной опасности. Лично я уже давно не отвечаю на звонки с незнакомых номеров.

Каждый думает только о себе - очередное заблуждение.
Вы забываете о обычных человеческих чувствах - обиды и зависти. Когда ты видишь особые "звоночки", благо настоящий системный администратор знает где искать, понимаешь, что о тебе и твоем деле помнят. А если есть думающие о тебе, то еще не все потеряно. Самое страшное - это безразличие. А пока "качаются качели эмоций" от плюса к минусу, пока видишь как в геометрической прогрессии увеличивается количества подписчиков и клиентов - значит о тебе помнят. И на душе становится теплее.

Можно всему научиться из книг - новый чудесный вымысел.
Книги окончательно стали развлечением, но никак не способом учиться. Ведь открытый доступ к электронным ресурсам и возможность чтения на любом устройстве стали доступны каждому. Также как и прослушивание вебинаров или on-line лекций. Сколько их в сети бесплатных или за символическую плату? Только уникальные курсы, четко выжимка из выжимки, с доступом в любое удобное время. Проработка через письменные практики, личная супервизия с преподавателем посредством мессенджеров, иногда on-line общие семинары для поддержания мотивации. Конечно, это настоящая нагрузка на тьютора-преподавателя, его необходимость постоянно быть в потоке. Поэтому четкие регламенты, руководства студентов, оповещения, статистика. В целом все то, что дает нам современное лицензированное программное обеспечение. Только тогда будет результат. Иначе в чем СМЫСЛ работы в области современного on-line образования?

Благодарность и мнение ближних справедливо - очередной миф.
Правда и справедливость - это личный феномен. И если не находишься в настоящем поле логотерапевтической антропологии, то автоматически скатываешься к "пункту три".

В целом говоря, делать что-то во взрослой жизни в надежде на благодарность - это фантастически глупо. Единственная стоящая награда - это положительные эмоции в процессе. В котором, впрочем, и заключается настоящая жизнь.

И еще пара слов об Уважении к не только к окружающим, но и к себе. Если вам прислали важные документы или письмо, то дайте подтверждение получения. Не досмотрели, упустили, не придали значения - это только ваша проблема. Во время новых скоростей информации 15 минут равняется одному дню примерно пять лет назад.

💎 Каждая минута жизни имеет значение.

💬 Однажды став действительностью, Возможность обретает Вечность... Виктор Э. Франкл.

© RE

Основа веры. Основы логотерапии Виктора Франкла

Наша проблема не в том, что мы недостаточно делаем. А в том, что мы недостаточно верим в себя.

© Нельсон Мандела, один из самых известных активистов в борьбе за права человека в период существования апартеида. Лауреат Нобелевской премии мира в 1993 году.

Мысли О Смысле

🥰 Обнимаю тебя крепко-крепко! Ich umarme Dich!
Несутся сообщения из одного конца мира в другой.

На самом деле в суете дня, мы забыли о маленьком, но очень душевном и добром Празднике - Дне объятий!

💬 Как определить твой это человек или нет? - часто спрашивают меня.
💭 Все просто. Твой - это тот, кого ты можешь по-настоящему, от сердца к сердцу, обнять!

В объятиях есть то, без чего мы не можем. Они - это яркое проявление Жизни. И каждый с ними получает что-то свое. Они - это всегда маленькая точка отсчета, когда отступают невзгоды и хоть на миг становится светлее и уютнее...

💎 Мы никогда не будем знать, что творится у другого человека в душе, но мы можем постараться, чтобы там было теплее.

Никто не мешает нам раскрывать объятия мысленно, исключая любое расстояние. Ведь когда мы раскрываем объятия, мы пересекаемся руками и всем телом. И тогда мы уверенно-точно знаем, что мы есть друг у друга. И этот Миг и есть Истина и Волшебство Жизни!

© RE

Осознание. Основы логотерапии Виктора Франкла

Осознание - это реальность, настоящее. Состояние, несовместимое с иллюзиями и безответственностью, через которое мы извращаем свою жизнь.

© Клаудио Нарахно, чилийский психиатр, доктор медицины, гештальт-терапевт, был одним из первых, кто интегрировал на научной основе духовные учения в психотерапевтическую практику

Мысли О Смысле

Бесконечный поток запросов на обучение, жалуются из Деканата. Читаю переписку и прошу менеджеров задавать только один главный вопрос: ради чего вы пришли к нам изучать Логотерапию? Что из области психоанализа вы увидели в учебном плане?

Есть люди, предназначение которых нести свет в Души людей, говорить о нравственности, духовности и законах свободы воли. Их нельзя травить, мешать им, кусать когда заблагорассудится. Куда вы пойдете, когда захочется чистого, истинного, вечного? Когда жизнь загонит в угол так, что никакой психоанализ и тренинги не помогут, и выхода не видно "хоть криком кричи"?

Секреты полноценной жизни не лежит на поверхности. Их не приобретешь за копейки. И по щелчку пальца не случится мгновенно чудо.

- Счастливому браку учатся, сидя рядом за столом, полном звенящих голосов детей и внуков. И объединенных семейной парой, проживших не один десяток лет вместе.
- Воспитаю детей у родителей, с любовью наблюдающих за счастливой возней своих чад.
- Философии бизнеса учатся у состоятельных людей, украткой делая заметки, подмечая мелочи.

Так и я, в свое время, постигала основы учения у настоящих практиков, учеников основоположника Логотерапии, ловя каждое слово коллег из DGLE на немецком языке, родном для Виктора Франкла.

И глядя на переписку менеджеров, мне вспоминается одно из любимых стихотворений юности, хоть как-то оправдывающее происходящее:
Золотые, далекие дали!
Все сжигает житейская мреть.
И похабничал я и скандалил
Для того, чтобы ярче гореть.
Дар поэта - ласкать и карябать,
Роковая на нем печать.
Розу белую с черною жабой
Я хотел на земле повенчать.
Пусть не сладились, пусть не сбылись
Эти помыслы розовых дней.
Но коль черти в душе гнездились -
Значит, ангелы жили в ней.
© Сергей Есенин, 1923 год

© RE

Семейный кризис и кризис отношений с логотерапевтической точки зрения. Основы Логотерапии Виктора Франкла

С головой уйдя в очные занятия, я с восторгом, возвращаясь домой, обнаружила, что Hamburg и, как сказали коллеги, всю Schleswig-Holstein, запорошило мягким пушистым снегом. Такое бывает один раз в году, и даже не каждый год, когда примерно неделя лежит снег.

Так какие важные темы настоящей немецкой логотерапии заставили меня чуть не пропустить красоту этого дня Севера Германии? Открою вам, наконец, тайну, над которой мы с коллегами плотно работали все последние недели.

Это вопросы о специфике в работе Логотерапевта-R с проблемами человеческих и семейных отношений, или семейные кризисы.

Студенты нашли ответы на вопросы:

👉 Логотерапевтическую сессию правильнее вести с одним из партнеров или желательно работать с парой?

👉 Чью сторону рекомендуется брать при разборе конфликтов?

👉 Как различные Эннеатипы проживают семейные конфликты?

👉 О чем нужно позаботиться перед важным семейным разговором? На что обратить особое внимание клиента?

👉 "Логотерапевтический Gummiband отношений". Это как?

👉 Любовный или дружеский треугольник. Как управлять эмоциональным разговором всех троих партнеров на логотерапевтической сессии? В Германии есть и такое.

👉 Что делать с точки зрения Логотерапии, если Отношениям действительно пришел логический конец? Какие существуют особые логотерапевтические маркеры? Как подготовить партнеров к окончательному разрыву?

👉 Стоит ли оставаться вместе ради детей? Что нужно особенно обговорить в рамках логотерапевтической сессии с родителями по отношению к детям в случае развода? Как подготовить ребенка, даже взрослого, на появлению нового жизненного партнера у одного или обоих родителей?

👉 Как нужно проводить совместную сессию родителей с ребенком?

Интересно? Это базовые темы немецкого третьего года обучения Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа.

© RE

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.

И ммиграция - 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

Шаг к принятию дуальности мира. Основы логотерапии Виктора Франкла в американской психологии

👉 Историческая справка. В последние годы жизни А.Маслоу акцептировал учение Логотерапии Виктора Франкла и на вершину своей пирамиды поставил Духовную реализацию человека.

💬 Чтобы избежать разочарования в людях, нужно избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

© Абрахам Маслоу, американский психолог, основатель гуманистической психологии. Широко известна «пирамида Маслоу» - диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности. Его модель иерархии потребностей нашла широкое применение в экономической теории, занимая важное место в построении теорий мотивации и поведения потребителей

Как быть счастливым не Вопреки, а Ради чего...

Удобно, когда близкий тебе человек условен. То если если что-то происходит, то он поступает "правильно, играя по давно прописанным нотам". Энтони Пол Му-Янг (Муджи) говорил, что "Никто не хочет, чтобы ты стал свободным, даже те, кто любит тебя. Потому что освободившись, ты станешь непредсказуемым…"

И поэтому всегда есть давление со стороны "второй половинки", в самом страшном случае срывающееся на крик. Потому что ты уже не вписываешься больше в его или ее представления...

Но ты уже не можешь быть прежним, ты уже изменился. Факт, не требующий здесь лишных объяснений. "Человек, однажды расширивший свои личные границы, никогда не вернется в прежние" (Dr. Ekaterina Resch). И тогда приходит она, та самая чудесная "строптивость духа". Сила, которая вырывает тебя из чьих-то "цепких рамок и палок в колеса". И помогает стать "вопреки" счастливым. Даже понимая, что в материальном плане это пока похоже на небольшое безумие. Но ты все равно уверен, что все будет хорошо. У Карла Густава Юнга есть отличная фраза: "Я то, что я с собой сделал, а не то, что со мной случилось". Или что я не позволил другим людям с собой сделать...

Здесь мы подходим к главной сути вопроса: как не испугаться, сохранив в себе надолго то мгновение "полной уверенности", не уйти в отчаяние и сомнения? И как найти Смысл, показывающий направление Куда, когда на "полном нуле и кучкой мусора в уголке" и не видно выхода...

💎 Логотерапия Виктора Франкла говорит, что человек может быть "целостной безусловностью в трех измерениях" и не только вопреки, но и ради чего...

- В ответе на первый вопрос мне вспоминается отличная метафора. Возьмите листок бумаги и напишите карандашом большую цифру 1 на ней. Пусть это будет Духовное начало человека. Добавим цифру 0 рядом. Пусть это будут наши жизненные Достижения. Видите, вы уже в 10 раз сильнее. Еще один 0 - это наш Опыт.

Еще множество 0-лей - Удача, настоящая Любовь, искренняя Дружба ... Смотрите каким большим и значимым, прямо на глазах, становится человек...

- А теперь сотрите цифру один, всего одну цифру. И ... на листочке перед вами ничего не значащие нули...
- Если у вас не будет Человечности и Нравственности, исходящей из вашей истинной сути, то остальное ничего не стоит...

Dr. Ekaterina Resch написала, что "единство и целостность сущности человека возможно только при единении психофизики с духовным началом.
В идеале, именно духовные акты, исходящие из "сосуда истины" Духовного бессознательного, призваны группировать вокруг человека особое состояние. Состояние, в идеальном случае находясь в котором, следует принимать важные жизненные экзистенциальные решения. И именно оно дает непоколебимую внутренную уверенность и силу жить в самые трудные минуты, всегда говоря жизни Да".

А со вторым вопросом все просто. Если специальные Эммагинации, пройдя которые, человек всегда находит Смысл. Этим методам Логотерапевтической Визуализации учат на Полном курсе, на третьем году обучения. И их давно успешно применяют Логотерапевты-R нашей научной школы РАЛЭ.

„Иногда вы должны умереть изнутри, чтобы восстать из своего собственного пепла и снова верить в себя и любить себя, чтобы стать новым человеком“ Джерард Артур Уэй.

© РБ

Где начало желаний? Основы логотерапии Виктора Франкла в русской классике

Мне кажется, что самое существенное, чего пока лишены русские люди, – это желание желать. У русского человека высока потребность в духовном смысле жизни, русский человек – идеалист. Ему мечтания важнее, чем делание. Антон Павлович Чехов так и сказал: «Русскому человеку не хватает желания желать». Для того, чтобы у человека возникло «желание желать», он должен заниматься самоанализом, а это привилегия очень немногих.

© Андрей Кончаловский, режисер

Деятельность Русской ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа (РАЛЭ)

Ради чего в нашей научной школе Логотерапии Виктора Франкла мы говорим о таких понятиях как Нравственность, До-верие, Справедливость, Свобода Воли, Любви в абсолютном ее проявлении. Избегания крайности в контексте Золотого сечения Логотерапии. Смерти как конечно жизненного цикла, позволяющего ценить каждое мгновение жизни и о других человеческих ценностях?

Экзистенциальный анализ в рамках изучения Логотерапии подразумевает нахождение каждым нашим студентом своей уникальности и неповторимости. Именно в этом и состоит особенность нашего Полного курса - формирование нового представления. Когда человек принимает, что он обладает свободой. Когда он понимает, что ответственность за его жизнь лежит только на нём. Когда он трансформирует страдание в творчество, вину в прощение, страхи в действия. А отношение к смерти становится двигателем к

сегодняшней Жизни. Когда кризис воспринимается как источник роста. И пропадает, если она была, бессильная злоба от несправедливости жизни.

Какими Символами мы располагаем? Что может служить нам ежедневным напоминанием именно в русскоязычном пространстве, что близко каждому из нас?

"На берегу Атлантического океана стоит статуя Свободы, но неплохо было бы поставить рядом статую Ответственности", — остроумно сказал Виктор Франкл, когда очередной раз посещал США со своими лекциями. В своей книге "Человек в поисках смысла" Франкл писал: "Свобода, однако, не является последним словом. Свобода - только часть истории и половины правды. Свобода - всего лишь отрицательный аспект целого явления, положительный аспект которого - Ответственность. Фактически, свобода рискует ухудшиться в простую произвольность, если этим не живут с точки зрения ответственности".

💎 Мы уверены, что статуя Ответственности была воздвигнута до того, как была построена Статуя Свободы на Манхэттене. Это статуя Родина-мать в Волгограде. Она видится нам также как символ Победы и Абсолютной любви. Статуя стоит на Мамаевом кургане, рея над великой русской рекой Волгой, самой большой в Европе.

Пусть для каждого из наших настоящих и будущих членов Ассоциации, этот символ будет постоянной поддержкой и придаст силы всегда говорить жизни "Да".

Стихи Семёна Гудзенко «Нас не нужно жалеть» читает Александр Петров, талантливый русский актер нового поколения
https://youtu.be/V-aYuNQ7N_0

© LogosTeam RALE

Феномен совести. Из записок логотерапевта-R (РАЛЭ)

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

Песня о силе духа или о важности маленьких шагов. Основы Логотерапии Виктора Франкла в классической немецкой литературе

🐛 DIE CHANCE DER BÄRENRAUPE, ÜBER DIE STRASSE ZU KONNEN

💎 Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.
Zwanzig Autos in einer Minute.
Fünf Laster. Ein Schlepper. Ein Pferdefuhrwerk.

Die Bärenraupe weiß nichts von Autos.
Sie weiß nicht, wie breit der Asphalt ist.
Weiß nichts von Fußgängern, Radfahrern, Mopeds.

Die Bärenraupe weiß nur, dass jenseits
Grün wächst. Herrliches Grün, vermutlich fressbar.
Sie hat Lust auf Grün. Man müsste hinüber.

Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.
Sie geht los. Geht los auf Stummelfüßen.
Zwanzig Autos in einer Minute.
Geht los ohne Hast. Ohne Furcht. Ohne Taktik.

Fünf Laster. Ein Schlepper. Ein Pferdefuhrwerk.
Geht los und geht und geht ungdgeht und kommt an.

© Rudolf Otto Wiemer (1905-1998).
Ein deutschsprachiger Lyriker und Pädagoge.

🐛 ШАНСЫ ГУСЕНИЦЫ ДОЙТИ ДО ЦЕЛИ

💎 Шансов нет. Шесть метров асфальта.
Двадцать машин в минуту.
Пять грузовых, тягач и конная повозка.

Гусеница ничего о машинах не знает.
Не знает даже о ширине дороги.
Ни о велосипедах, мопедах и пешеходах.

Но знает она, что в конце пути ее ждет сочная трава.
Великолепная сочная зелень, пригодная в пищу. Она голодна. Ей жизненно необходимо пересечь дорогу.

Шансов нет. Шесть метров асфальта.
Она ползёт. Ползёт на своих коротеньких ножках.
Двадцать машин проезжает в минуту.

Ползет без страха. Наугад. Без плана.

Пять грузовых, тягач и конная повозка.
Ползёт, и ползёт, и ползёт,
и доползает.

© Рудольф Отто Вимер (1905-1998). Немецкий поэт-песенник и педагог.

Принятие как отправная точка отсчета

Когда ты смиряешься с тем, что есть, и становишься полностью присутствующим, то прошлое перестаёт иметь какую-либо силу. Оно тебе больше не нужно (Экхарт Толле).

Осуществление смысла жизни согласно Логотерапии Виктора Франкла, происходит в реализации ценностей. Причем не только ценностей культурных или психологическо-личностных, а экзистенциональных ценностей. Под ними понимаются ценности творчества, ценности восприятия, ценности отношения (установки).

Ценности творчества – это когда человек творит что-то, изменяет что-то к лучшему в этом мире, отдает вовне.

Ценность восприятия – когда человек слушает музыку, смотрит на пейзаж за окном.
Третья ценность – ценность установки. Это когда жизненная ситуация не позволяет человеку ни заниматься творчеством, что-то отдавать активно в этот мир, ни принимать что-то от мира. Когда все варианты исправить ситуацию уже испробованы. Человек ощущает себя в закрытом пространстве. В такой ситуации находятся люди, когда по не от них зависящим обстоятельствам, у них происходят изменения в жизненной

ситуации или в физическом теле. И здесь требуется принятие и реализации важного жизненного решения, требующего особого мужества и стойкости. Именно в этот момент можно ощутить в себе духовную личность, которая обладает строптивостью духа и изменить свое отношение к тому, что происходит во внешнем мире. Виктор Франкль считал данный вид ценностей самыми главными, ценностями самого высокого уровня.
Если внутри человека есть уверенность в правильности пути на уровне интуиции, если Смысл ситуации уже озвучен и принят, то нет ощущения самообмана.
Но как проверить окончательно? Один из вариантов - прислушаться к своему телу. Оно не умеет "врать". Побудьте сами с собой, понаблюдайте за своими поступками в разных ситуациях, без суеты и спешки.
И если и тогда решили, что это вам действительно не нужно, вы спокойно, без напряжение или сопротивления, отпустите это событие или человека, примите ситуацию.
И жизнь, как ей и положено, пойдет своим чередом дальше, перестав травмировать вас сомнениями. Ведь впереди еще множество неразрешенных тайн и препятствий, которые нам предстоит преодолеть, извлечь новые уроки. Это и есть настоящая жизнь.

© РБ

Очень хорошее эссе. Есть повод задуматься каждому из нас.
💬 Я всегда говорю, что принять и простить можно, но забыть нельзя.
Поэтому никогда не принимала определенную логику некоторых людей. К примеру, по отношению к человеку в недалеком прошлом уже совершено множество неадекватных, мягко говоря, поступков. А потом, через некоторое время, вам снова пытаются звонить, писать или лайкают страницы в социальных сетях, стараясь привлечь внимание. При этом начиная играть роль Жертвы из треугольника Карпмана, навязывая вам роль Агрессора, ведя себя так, как будто ничего особенного не случилось, так "противненько снисходительно" ... И так поступают взрослые люди, не дети. Это самое удивительное. Какая интересная у них Вселенная, где такое возможно?

По мне, здесь следует спокойно отклонить попытку, пожелав всего самого доброго. Нет смысла и ради чего "совершать над собой насилие" и продолжать общаться с человеком, который тебе неприятен. В первую очередь, проявляя уважение к самому себе.

У любых человеческих отношений есть точка невозврата. Когда "химия отношений", будь то дружба или любовь, уже разрушена. И тогда становится все равно, что переживает другой человек. Он уходит навсегда из твоего внутреннего круга. Определенные отношения, через которые ты должен извлечь жизненный урок, имеют точку начала и точку конца. Не более.

💎 И как шутят Логотерапевты-R нашей научной школы, каждому посылаются проблемы по его силам. Так что одно из двух: либо ты можешь справиться с проблемами, либо это не твои проблемы...
Главное всегда помнить, что такие понятия как Принятие, Прощение, Милосердие, нужны именно вам, а не другому. И если на душе спокойно - значит все было сделано правильно.

© RE

Путь принятия. Основы Логотерапии Виктора Франкла в классической античной литературе

Мы не можем изменить мир. Но мы можем установить паруса по-другому.

© Аристотель, древнегреческий философ

Истина в изменениях или статике? Основы логотерапии Виктора Франкла в американской психологии

Человек – это текущий процесс, а не застывшая, статичная сущность; это текущая река изменений, а не кусок твёрдого металла; это постоянно изменяющееся соцветие возможностей, а не застывшая сумма характеристик.

© Карл Роджерс (1902–1987), американский психолог, психотерапевт, один из основоположников гуманистического направления в психологии, основатель недирективного, клиенто-центрированного (ориентированного на клиента) подхода.

Гордыня. Путь логотерапевта РАЛЭ

Наша проблема как людей – это гордыня. И я не исключение, я регулярно ее проявляю. Но, проявив гордыню, совершив ошибку, очень важно искренне признать свои ошибки, искренне извиниться и не ждать, пока сделает первый шаг другой человек. Сами делайте первый шаг.

© ПЦ

Смысл самых тяжелых жизненных ситуаций. Из записок логотерапевта РАЛЭ

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

© IK

Что может быть особенного в дне рождения?

Перед рассветом все замирает и даже сердце. День рождения - особый день! Это как возможность очередного рестарта. Свой личный Новый год, который особенно остро ощущается как первый день оставшейся Жизни.
И я желаю всем нам в этой Жизни внутренней тишины, чтобы слышать своё сердце! И каждый раз с бескомпромиссной искренностью признаваться себе в услышанном!
Чтобы шелест языков, окружающего безумия не касался главного, самого важного, что есть в нас!
Чтобы всегда была возможность в безграничной смелости, следовать тому пути, который единственно верный! Только твой и ни чей больше! Ведь каждый из нас абсолютно уникален! И никто не сможет повторить его путь!!!
Только так можно быть, по-настоящему, счастливым! С любовью в Душе! И я, от всего сердца, желаю всем этого!

© EM

Как начать диалог? Путь логотерапевта РАЛЭ

Диалог между людьми решает все. Но искренний диалог начинается всегда с признания наших собственных ошибок и с готовности понять другого.

© ПЦ

По ту сторону страха. Основы Логотерапии Виктора Франкла в литературе

Не принимай ничего на свой счет. Все, что говорят люди или делают, - это проекция их собственной реальности.

© Дон Мигель Руис, мексиканский и американский писатель

Мысли о Смысле. День Святого Валентина

Яркое солнце и сверкающийся искрящийся снег, сказавший "Доброе утро", напомнили о замечательном католическом празднике святого Валентина, с веками превратившегося из религиозного в романтический и светский.
И хотя в русском православии мы отмечаем праздник Семьи, Любви и Верности 8 июля, но Любви никогда много не бывает, она относится к абсолютным ценностям.
💎 Логотерапия Виктора Франкла учит нас, что Абсолютные ценности, реализуемые людьми, живущих духовными и современным социальным законами, имеют свойства неделимости. То есть чем больше мы отдаем любви в мир или другому человеку, тем больше ее становится.
И всегда нужно помнить, что истинная Любовь не может быть несчастной, поскольку любящий всегда обогащается ценностями им любимого. Кто любит по-настоящему, тот живет жизнью, наполненной смыслом.
Любовь учит пониманию, милосердию и жертвенности в хорошем смысле. Эти качества готовят к настоящему Творчеству, которое рассматривается как борьба со злом (непознанным), как соучастие в деяниях преображения Мира к лучшему.
Оставайтесь всегда рядом с любимыми. Будьте рядом с мужем/женой, даже если придется смириться с определенными ограничениями в социальных или финансовых областях. Все решаемо, если действительно хотеть.
Делая выбор, помните, что в треугольнике:
🌐 Статус - Деньги - Жизнь (Семья, Любовь, Личное пространство)
один из элементов, как правило, служит платой за наличие двух других. Только материальный финансовый мир имеет границы и свою плату. Ответьте честно для себя на вопрос "Ради чего?"
Помня о соотношение "необходимого" и "достаточного", делайте именно ваш выбор!
С праздником! Оставайтесь в Свете и внутренней Гармонии!

© RE

Мысли о Смысле

Во время последнего семинара в Гамбурге, уже по окончанию занятия, был задан вопрос: какие темы, кроме тех, которые в учебном плане, нуждаются в дополнительной проработке?

И прозвучала в один голос от группы опять эта тема, о которой мы уже много говорили. И о которой не принято говорить открыто в обществе - суицид.

Вдумаемся, ведь суицид - это крайняя форма проявления. И как часто люди, не задумываясь что они с собой делают, непреднамеренно доводят себя или близких до последней точки.

Те, кому сейчас около 50. Давайте честно: все ли ваши одноклассники живы? Мало кто из нас может сказать твердое "Да".

В пору моей молодости, у нас в доме жила женщина с дочкой. У нее сложилось с личным, но женщина не унывала. Всегда приветливая, начитанная. Дочку я часто видела со спортивной сумкой, спешащей на очередную тренировку. Она выросла как-то незаметно на моих глазах. Но однажды, вернувшись домой из института, я не поняла куда я попала. Вся наша площадка перед домом была покрыта красными лепестками роз. Днем хонили эту девочку. Она вколола себе что-то в вену. Так ее и нашли со шприцом, скрюченной в кладовке. 16 лет. Страшно... Это было начало 90-х в России.

Далее почти 10 лет мы были в печальных лидерах, особенно по детскому сиуциду, и так до начала нулевых. К счастью, далее все стало меняться к лучшему, люди чувствовали перспективы. К 2015 опять стало прижимать. И в 2016 мы впервые услышали о "Синем ките", я говорю и про Германию тоже. В определенный момент мода прошла. И тут нас накрыл Вирус, обнаживший больше проблем, чем мы все ожидали.

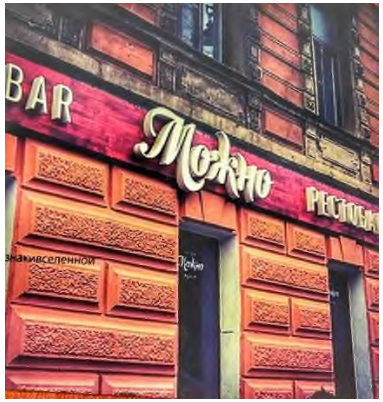
Трудно вообразить масштаб груза горя и вины, который обрушивается на родителей, друзей и близких в такой страшной ситуации. Когда уже ничего не исправить, не развести беду руками, когда не с кем уже говорить...

Дети - они всегда в зоне риска. Особенно когда еще не взрослый, но внешне уже не ребенок. Ни одна сорванная на ребенке злость или обида на внешний мир, не стоят слез или замкнутости из-за вынуждего терпения того, кого пока по возрасту нужно защищать. Да, именно сейчас, когда взрослые тревоги еще больше усугубились, дети заражаются от взрослых страхом перед будущим еще больше, теряя опору.

Говорите больше в семье, делитесь переживаниями. Звоните вместе бабушкам и дедушкам, придумывайте общие дела. Расширяйте и поддерживайте семейные узы.
Да, семья - это не только поддержка, но и постоянный труд, который нельзя откладывать, зачастую, на потом. Никто не должен оставаться один. Ведь это неправильно, когда единственное, что объединяет семью, это общий пароль WIFI.

Все только в ваших руках!

© RE



Сила мысли. Поменяйте ход своих мыслей, измените свою жизнь. Основы логотерапии Виктора Франкла в английской психологии

Новый образ мыслей создает новые чувства, – которые приводят к новым поступкам, – которые создают новый опыт, – который создает совсем другую жизнь. Снова и снова действует «волновой эффект».

Стоит только решиться!

© Джеймс Борг (James Borg), английский психолог и бизнес-консультант по вопросам межличностного общения, менеджмента и развития бизнеса.

Из записок Логотерапевта-R (RALE)

Однажды мой хороший знакомый рассказал историю. Был он как-то в Германии. И в маленьком городке зашел в лавку купить колбаски. А там этой колбаски – сто тыщ мильонов. Он стал спрашивать продавщицу, из чего эта колбаса, а вот эта… Немолодая женщина услышала акцент и тоже продемонстрировала, что в школе она когда-то учила русский язык. И на очередной вопрос о происхождении колбаски ответила «…муж коровы». Это было очень забавно и сближало с местным населением. Они такие же, как и мы. Языкового барьера нет. Есть творчество и стремление общаться. Через несколько лет мой товарищ поделился своим воспоминанием-наблюдением. Он до сих пор помнит эти слова «муж коровы», этот «семейный» контекст, дуновение чего-то домашнего, уютного, свою радость от взаимного понимания-узнавания, этот магазинчик на тихой улочке. И совершенно не помнит, как выглядела эта женщина.

Что остается от контакта с людьми? ТЕПЛО. И внешность здесь не имеет значения.

© НХ

Мысли о Смысле

Свобода - это способность говорить людям то, что они не хотят слышать. © Джордж Оруэлл, британский писатель, журналист и публицист.

Есть такая логотерапевтическая шутка, описанная в моей книге "Возраст счастья. Логотерапия для людей пожилого возраста":
💬 Приведем здесь классическую историю, описанную в одной из книг Виктора Франкла еще в 1962 году. Однажды на его лекции один из слушателей попросил объяснить в одном предложении разницу между логотерапией и психоанализом. Франкл в свою очередь попросил объяснить его в одном предложении смысл психоанализа. По словам собеседника, "во время сеанса психоанализа пациент лежит на кушетке и рассказывает о себе терапевту множество вещей, которые неприятно слушать". Тогда Франкл, с присущим ему чувством юмора, перефразировал: "В логотерапии пациент может остаться сидеть, но он должен выслушать вещи, которые иногда очень неприятно услышать".

А почему именно так? Мы обсуждали этот вопрос очень интенсивно на одном из очных семинаров в Гамбурге.

💎 Дело в том, что настоящий Логотерапевт-R, находясь от трех лет в поле логотерапевтической антропологии, может не только воспринять информацию, но и интегрировать ее в свою картину мира. А чтобы интегрировать информацию, ее нужно «просеять». Человек обязательно проведет информацию через свою «систему фильтров». Что нужно – возьмет, что не нужно – оставит, потому что информация всегда дается по принципу избыточности. Если студенту массированно выдавать информацию, мы сметаем его внутренние информационные, индивидуализированные фильтры. И он, фактически, становится жертвой манипуляции. У него уже нет энергии на то, чтобы выставлять эти фильтры, чтобы критически отслеживать входящую информацию.
Получается, что нагнетая интенсивность информационного потока, мы лишаем человека СВОБОДЫ ВЫБОРА — брать информацию или не брать.

Период в три года как раз и учитывает принцип свободы, необходимость фильтрации, «проживания» информации, ее ассимиляции и интеграции в свою собственную картину мира. Три года — это тот средний цикл, когда можно интегрировать эту информацию органичным для себя образом, без насилия.

Помните, как в русских сказках: "Не много, не мало, а ровно три года".
Нет СМЕЛОСТИ, значит еще недорос. Ничего страшного, все индивидуально. Всему свое время. Быть и казаться - это разные вещи.

Логотерапевтом нельзя быть только в рабочие часы, это выбор картины мира на всю жизнь. И пройдя необходимый путь, человек становится СВОБОДНЫМ от страхов и внешних предрассудков, учится с ними справляться, взять на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Он может себе позволить быть ИСКРЕННИМ. И, как результат, смочь говорить клиенту то, что он, возможно, и не хотел бы слышать. Именно это хотел сказать нам Виктор Франкль, я в этом уверена.
Правда у каждого своя и в каждый момент разная. Только ИСТИНА дает ответы, если у вас хватит СМЕЛОСТИ ей внять.

© RE

Мысли О Смысле

💎 После ежедневного обсуждения сегодня с нашей русскоязычной командой LogosTeam, я постоянно анализирую семинары на немецком языке в эти выходные. Действительно, самая последняя ступень третьего года обучения больше похожа на совместный поток всей группы и профессора, несущий нас к самой глубине человеческой Мудрости. После занятий все в один голос говорили о том, что через обучение постигается практическая суть самой Жизни.

А я с гордостью вспоминала наших русскоязычных студентов и выпускников, говорящих такие слова уже после первых месяцев обучения. Именно поэтому адаптация учения в русскоязычном пространстве, чему я посветила более десяти лет своей жизни, каждый раз приносит мне незабываемый подъем и уверенность в правильности реализуемых мною смыслов.

Также хочу привести в этой связи слова академика Д.С. Лихачева, которые в свое время меня заставили глубоко задуматься:

💬 Еще сто лет назад в словаре русского языка было 287 слов, начинающихся с «БЛАГО». Почти все эти слова исчезли из нашей речи, а те, что остались, обрели более приземленный смысл. К примеру, слово «БЛАГОНАДЕЖНЫЙ » означало «исполненный надежды», «ободрившийся»…

Слова исчезли вместе с явлениями. Часто ли мы слышим «МИЛОСЕРДИЕ », «ДОБРОДЕЛАТЕЛЬНОСТЬ »? Этого нет в жизни, поэтому нет и в языке.

Или вот - «ПОРЯДОЧНОСТЬ ». Николай Калинникович Гудзий меня всегда поражал — о ком бы я ни заговорил, он спрашивал: «А он порядочный человек?»

Это означало, что человек не доносчик, не украдет из статьи своего товарища, не выступит с его разоблачением, не "зачитает" книгу, не обидит женщину, не нарушит слова.

А «ЛЮБЕЗНОСТЬ »?

«Вы оказали мне любезность».

Это добрая услуга, не оскорбляющая своим покровительством лицо, которому оказывается.

«Любезный человек».

Целый ряд слов исчезли с понятиями. Скажем, «ВОСПИТАННЫЙ ЧЕЛОВЕК ».

Он - воспитанный человек.

Это, прежде всего, раньше говорилось о человеке, которого хотели похвалить. Понятие воспитанности сейчас отсутствует, его даже не поймут.

© RE

Трудно ценить то, что есть. Это действительно труд. Из записок Логотерапевта-R (RALE)

🔥 Часто мы не выдерживаем сложности нашего мира, упрощаем его (плачет – значит, истеричка; не помыл чашку – лентяй). Не выдерживаем эмоционального накала. Свою злость, страх или тревогу приписываем другому, обесценивая его поступки или переживания:
💬 «Что тут страшного, все катаются с горки!
💬 Книжку он читает! Лучше бы пошел посуду помыл!

💎 Чтобы ценить себя и другого, нужны специальные силы. Энергия! И нужны специальные умения. Умение отделять собственные фантазии от реальности.

🦋 «Мой ребенок – художник!» А ребенку не нравится рисовать, ему нравится гонять мяч. «Твой футбол никому не нужен. Иди лучше порисуй!» Что важнее: мои мечты или реальные интересы человека? Умение отвлечься от собственных переживаний и увидеть мир другого человека. Я боюсь, а он увлечен катанием с горы. Я злюсь, а он музицирует (уже два часа – собачий вальс…). «Прекрати тренькать. Иди лучше посуду помой!»
🌺 Ценно ли ЕГО переживание? Ценен ли ЕГО интерес? Останусь ли я в СВОИХ эмоциях или признаю ценность ЕГО деятельности?
🍀 Умение признать свой вклад и свою ответственность. НЕ «Ты меня злишь», а «Я злюсь». НЕ «Ты не сможешь», а «Я не верю».
🌷 Умение чувствовать СЕБЯ ценным, несмотря ни на что. «Я ценен просто потому, что я человек».

💯 И такое бережное и уважительное отношение к себе дает нам жизненную мотивацию. Я буду делать что-то из признания собственного достоинства, «я ценный» могу принести пользу людям. И мне от этого радостно, и другому может быть польза.

© НХ

Логотерапия и Астрология. Что нельзя увидеть в гороскопе? Или как шутят Логотерапевты

Астрология, гороскопы на совместимость, на каждый день, на особый случай. Интернет кишит всевозможными объявлениями. А от пестроты красочных страниц сайтов пестрит в глазах.

Но давайте разберемся, что для настоящего Логотерапевта недостает в гороскопе? Что там нельзя найти?

В натальной карте человека действительно заложено огромное количество информации. Ведь она рассчитывается математически по дате и месту рождения. Но все ли действительно предрешено для человека еще при рождении?

💎 Абсолютно нет:

👉 Гороскоп не учитывает наличие Свободы воли у каждого человека. И, как результат, его право на выбор. Правда, как в сторону развития, так и в сторону деградации. Поэтому на практике существует огромное количество гармоничных карт с большими финансовыми потенциалами, как пишут астрологи, но на практике их владельцы нереализованые в финансовом и личном планах люди. И ни одна натальная карта не может учесть какой выбор сделает человек. Астролог может помочь расшифровать его потенциал, дать рекомендации, рассчитать благоприятные или неблагоприятные периоды. Но ... выбор может сделать только сам человек.

👉 Уровень осознанности или ответственности за собственную жизнь. Действительно, на каком уровне умственного или психологического развития находится человек, также нельзя "считать" с гороскопа. Понять все вышеизложенное, конечно, можно только при непосредственном контакте, в процессе разговора с человеком.

👉 А вот самая тревожащая тема - сможет ли вас принять или полюбить конкретный человек? Совместимы ли вы с ним для дружбы или семейного союза? На самом деле по карте этого ... не видно!
Астрологи говорят о возможной совместимости. И это совсем не равно как кажется на первый взгляд. Это значит, что партнерам проще психологически рядом друг с другом, легче найти общие решения. Но это не означает, что потенциальный партнер обязательно полюбит вас. Любовь, как и Доверие, Искренность и Открытость в отношениях - это Таинства, относящиеся к реализации Абсолютный ценностей. Но не из серии Muss Sein (нем.должно обязательно быть, случится).

Человек - продукт своих собственных мыслей и решений. О чем он думает, тем он и становится (Махатма Ганди).

© РБ

Тема толерантности и принятия человека другой культуры в виде беженцев или Flüchtlinge, как их тут называют; тема ограничения и решения правительства из-за объявленной официально Третьей волны вируса - одна из центральных и, зачастую, самых больных тем в Германии.

В рамках подготовки к семинару в эти выходные в Гамбурге, мне напомнили, что Виктор Франкл в своей книге "Страдания от бесмысленности в жизни", выпущенной в 1998 году, писал:

💬 Zwischen gewissen Psychopathien einerseits und gewissen politischen Richtungen andererseits besteht eine Art Affinität. Einem Menschen, für den alles nur Mittel zum Zweck ist, kann auch der Zweck nicht heilig sein. Der Hinblick auf einen letzten Sinn – die Be-»sinn«-ung – würde die Politik vermenschlichen.
💬 Между определенными психопатиями, с одной стороны, и определенными политическими направлениями, с другой, существует своего рода сродство. Человеку, для которого все в мире существует лишь как средство достижения его цели, даже цель не может быть священной. С точки зрения последнего: осознавание и принятие, о-смысл-ение, может дать шанс на "очеловечивание" политических направлений.

💎 Я убеждена, что разрешение любого конфликта может быть только тогда, когда принятие общих решений люди делают, руководимые светлыми, сильными и истинными намерениями.

🔥 Любое насилие - это проявление бессилия. Насилие говорит о том, что мы не справляемся со своей жизью иначе как через насилие, убийства и так далее.

Когда человек ощущает себя бессильным, он переполняется яростью, желанием убивать и совершать насилие над другими людьми (Фриц Перлз, основатель гештальт терапии, из семинара 1967-1968 годов).

© RE

Право выбора или безумству храбрых поем мы славу!

Человек всегда имеет право выбора и ответственности за него: религии, морали, которую она несет и передает последующим поколениям. Именно относительно этого выбора объясняются многие человеческие поступки. Сила его рода - это энергия жизни человека. Человек без поддержки своих предков, что дерево без корней, не жизнеспособен. Именно поэтому первая часть Библиографической работы по Элизабет Лукас посвящена проработке того, что несет в себе человек по праву рождения.

🔥 Но вспомним ветхозаветное предание об уничножении святым царем Давидом Раввы Амонитской. Или историю праотца Иакова о присвоенных первородстве и благословении, признанными великолепными в иудаизме, но не соответствующим христианской человеческой морали. И после окончания его борьбы с духом ночи, как говорит миф, ему было сказано, что отныне имя у Иакова будет Израиль.

💬 Удивительный, самый веселый праздник Пурим. Праздник торжества жизни над смертью. А что может быть чудеснее жизни во всех ее проявлениях? Этого чуда, которое происходит с нами ежесекундно, доказывая Его присутствие во всем. Именно поэтому в этот праздник заповедано веселиться так, чтобы не отличать проклятия злодея Амана от благословений праведника Мордехая. Смеяться над ничтожностью

любых проблем перед лицом Вечности. С легкостью надевать и срывать маски, обнаруживая вокруг лишь счастливые лица. Ведь радость ломает все преграды, приносит здоровье и счастье. И кто бы ни был Аманом для нас сейчас - конкретный злодей или вездесущий вирус, жизнь все равно сильнее! Так пусть же радость станет потребностью нашей души, а любовь - ее воплощением! © ЕМ

💎 Тем не менее, не обязательно разделять, но важно принимать и уважать выбор другого человека. Как написал поэт Иосиф Бродский:
У каждого свой храм.
И каждому свой гроб.

© РБ

Рекомендации Логотерапевта-R (RALE)

Откопала ещё один бриллиант ютуба - Нурию, каталанку с русской душой. Это чудо, состоящее из хаоса, жестикуляции, хиханек да хаханек, влюбившееся в Россию, заставило меня посмотреть на нас под другим углом. Самодистанцироваться, как сказал бы Виктор Франкль. Только не от себя, как человека, а от нации, ментальности и той самой загадочной русской души.
Первое, что я поняла - не будь я носителем русского языка, то НИКОГДА и НИ ЗА ЧТО не смогла бы его понять. "Русский язык - это квантовая лингвистическая физика, он не имеет границ. Он не подчиняется логике, единственный способ попытаться его выучить - это прочувствовать. Испанец не должен заранее знать, что ему надо сделать - пойти, выйти, зайти, идти, дойти, пройти. Он просто идёт! А русскому нужно заранее знать, куда, как и зачем он двигается. Поэтому в России я часто была недвижимостью".
В русском языке нет строгих правил порядка употребления слов в предложении, но порядок слов задаёт тон, а значит и смысл! Например, "я пошла" указывает на действие, а "пошла я" скорее на чувство, с которым я ухожу.
Второе - язык оказывает огромное влияние на мировосприятие, традиции, мысли, чувства и проч. С коллегами-логотерапевтами мы очень часто поднимаем тему особенностей русской логотерапии. Для меня

это сложный вопрос, потому что а) я никогда не была не-русской, и б) я никогда не ощущала себя русской. Вот такой эмоциональный парадокс, когда необходимо уменьшить себя от "живое существо Вселенной" до "представитель нации", чтобы почувствовать, ээээээм, патриотизм что ли. Слушая Нурию, я вдруг увидела, что национальные особенности словно прошиты в ДНК, это призма, через которую пропускается жизнь. Можно переехать в другую страну, разделить их законы, традиции, быт, язык, но это все равно будет проходить через исходную призму.
Вчера Нурия рассказывала, как её изменила Россия. "Раньше я была просто счастлива. А теперь я счастлива, но всегда чуточку недовольна. Сейчас в Испании мне очень легко, но этого "легко" мне теперь мало. Раньше я жила сегодняшним днем, теперь думаю о том, что мне надо сделать завтра, через год, через пять лет, чтобы успеть сделать что-то великое. Русские всегда строят планы, но часто от этого страдают, потому что актуальные желания и вечные убеждения не всегда совпадают". Как тонко и точно подмечено! Сколько же ещё вот таких "национальных мелочей" задают условия того, что мы считаем собственным выбором?

Ссылка на канал:
https://m.youtube.com/c/КогдатыНурия

Наслаждайтесь!

© АП

О важности настоящей цели. Основы логотерапии Виктора Франкла в русской психологии

Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нем живет его будущий успех.

© Альфред Адлер (1870-1937), австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии

Почему Логотерапия (терапия словом) не работает с людьми, которые подвержены Фанатизму. Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской психологии

Фанатизм есть признак подавленного сомнения. Если человек действительно убежден в своей правоте, он абсолютно спокоен и может обсуждать противоположную точку зрения без тени негодования.
© Карл Густав Юнг (1875 – 1961) – швейцарский психолог.
Фанатизм - слепое, безоговорочное следование убеждениям, особенно в религиозной, национальной и политической областях; доведённая до радикальности приверженность каким-либо идеям, верованиям или воззрениям, обычно сочетающаяся с НЕТЕРПИМОСТЬЮ к чужим взглядам, желаниям и убеждениям. Отсутствует критического восприятия своих убеждений. Невозможность найти компромисс через слова, так как человек не способен выйти на прямой контакт и найти общее решение конфликтной ситуации с другими людьми.

Что нас беспокоит?

Не знаю, как вас, но тенденция того, что происходит в мире с 2019 года, меня крайне беспокоит.
Меры ужесточаются. И это только начало. Вчера маски, сегодня маски FFP2, боюсь подумать, что будет завтра…

1. Поколения детей, которые вырастут в масках, в ограничениях социальных контактов вырастут социально больными людьми, которые не смогут адекватно общаться.
2. Мы разучимся сопереживать, испытывать и показывать эмоции. Мы УЖЕ не знаем, как реагировать, когда встречаем знакомых: улыбнуться, обняться, подать руку или не подходить совсем? Мы не знаем, как реагировать, потому что ЗА маской, мы не видим реакцию человека. Все, что мы можем считать невербально, сейчас от нас скрыто.
3. Мы станем одинокими в нашем замкнутом пространстве, что, несомненно, скажется на психике.
4. Мы будем бояться друг к другу прикоснуться. Мы уже смотрим на другого с опаской в магазинах, соблюдая установленную дистанцию.
5. Наши тела и Души будут разваливаться.

Не потому, что нас атакует "страшный вирус", а потому, что все естественные, природные потребности человека, сейчас запрещены: спорт, встречи с друзьями в ресторанах, поход к парикмахеру, в салон, отдых в СПА, общение с коллегами в офисе и т.д. Те "маленькие" радости, которые составляют нашу жизнь, наполняют человека и делают его психически и физически здоровым.

Какой станет наше общество через 10-20 лет?
1. Прививки, которые управляют нами, нашими эмоциями (см. фильм "Посвящённый" и "Равный")
2. Общество разделится на элиту и всех остальных. (см. Фильм "Остров", "Высотка", "Время")
3. Контроль рождаемости уже есть (См. "Дитя человеческое" и "Тайна 7 сестер")
4. Контроль денежных потоков, общая база данных и т.д.

Тотальный контроль над всеми и всем. И сейчас происходит генеральная репетиция. Нас учат, как детей в детском саду ходить сторем, сохранять дистанцию и одевать маски. Если ты молодец - сделал тест и прививки, то получит свою конфетку - пойдешь к парикмахеру, врачу, ресторан и выедешь в отпуск. Если нет, то ты наказан. Иди в угол (Гетто). Нас сейчас учат быть управляемым стадом. И вместе с прививками собирают данные, кто молодец, а кто нет. Не молодцы станут изгоями.

💎 Будущее зависит от нас!

© ВК

Вселенная внутри нас. Основы логотерапии Виктора Франкла в немецком романтизме

Wir träumen von Reisen durch das Weltall: ist denn das Weltall nicht in uns? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht. Nach Innen geht der geheimnisvolle Weg. In uns, oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten, die Vergangenheit und Zukunft.

© Novalis

Мы мечтаем о путешествии во вселенную: но разве не заключена вселенная внутри нас? Мы не знаем глубин нашего духа. Именно туда ведет таинственный путь. В нас самих или нигде заключается вечность с ее мирами, прошлое и будущее.

© Новалис (1772 - 1801, Фридрих фон Гарденберг), немецкий писатель, философ-поэт.

Мы всегда ищем чудес!

Все в этой реальной реальности происходит между причиной и следствием. И только тогда, когда мы не понимаем причину и видим только следствие, мы склонны думать, что, вероятно, это чудо! Но ведь мы знаем (нас этому учат!), что вся материальная реальность существует по принципу причины и следствия! Так что можно посмотреть на это с двух точек зрения.

Однако, с точки зрения жизни, все это одно и то же. Вы скажете: «Как так?» ... ведь мы привыкли на все смотреть сквозь призму науки именно потому, что важнейшим аспектом рассуждения для нас является логика. Действительно, это так! Потому что, если мы попробуем отмести логику и смотреть на происходящее мистически, то это будет самообманом. Мы можем лгать себе сколько угодно, но все равно что-то внутри будет продолжать беспокоить нас вопросами. Наш ум развит до такой степени, наш интеллект развит на столько, что мы не можем избежать вопросов. Когда дело обстоит таким образом, то лучше подходить ко всему с точки зрения логики, по научному. В противном случае наш ум не оставит нас в покое.

К примеру, сегодня вы можете сказать себе: «На все воля Божья!», но уже завтра утром ваш ум задаст вам неудобный вопрос. И если вы недалекий, простоватый человек, вы всегда можете продолжать так думать, не испытывая дискомфорта. Но в том случае, когда вы разумны, вследствие полученного образования, обладаете сложным умом, ставящим под сомнение все, с чем сталкиваетесь, вы уже не сможете удовлетвориться этим. Такого рода объяснения не смогут остановить вашего беспокойства, вызванного недопониманием. Когда вы смотрите на все, чтобы не происходило вокруг вас, всему этому должно быть объяснение. К примеру, я могу делать сейчас многое из того, что вы не можете. Вы можете подумать, что это чудо, что я с большой вероятностью обладаю какими-то особенными способностями, недоступными вам. Но это не чудо! Просто вы не понимаете как именно это у меня получается и ... проще всего для вас в этом случае начать думать, что это чудо. Допусти у вас есть какая-то проблема и если вдруг она завтра исчезнет, то и вы и ваши близкие, вовлечённые в неё, подумаете, что произошло чудо! Но я не думаю, что это чудо! Во-первых, вы не имеете права быть несчастным! Понимаете? Вы сами создаёте проблемы! Как только вы станете осознанными, как только вы прекратите продуцировать проблемные ситуации в своих мыслях, все

прекратится! Стоит только посмотреть на происходящее с другой стороны! Так что все, что находится за пределами нашего нынешнего понимания может выглядеть как чудо. Вы будете смеяться, но я сама не сторонница такой позиции! Для меня все - чудо!
Жизнь - это невероятная тайна, а любовь - чудесное её преображение, которыми нужно наслаждаться, а не пытаться понимать!!!! Живите сейчас!!! И верьте, все, что у вас есть, каждый новый день, новый человек, новый мир - это чудо!!!! Вы сами - чудо!!!

© 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?

© НХ

Как сделать шаг в открытый мир. Основы современной немецкой Логотерапии Виктора Франкла

Когда некоторые люди начинают постоянно искать и указывать на ваши даже незначительные ошибки (часто без того, что вы сами осуждали свои решения), то пришла пора оценить свои заслуги по достоинству, старания и результаты вашей работы как в малом, так и в большом.

© LogosTeam RALE

Какой шаг самый важный? Основы логотерапии Виктора Франкла в восточной философии

Самый сложный шаг - это шаг, отделяющий нас от привычного.

© Харинваш Лал Пунджа (1910 - 1997), индийский духовный учитель.

Дуальность отношений. Путь логотерапевта РАЛЭ

Ничто нас тас так не приближает к человеку, как разлука с ним. Странный порадокс. Но в конечном счёте разлука, без встречи, бессмысленна.

© ПЦ

Кризис как шанс. Из записок Логотерапевта-R (RALE)

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

Секрет полноценной жизни. Основы логотерапии Виктора Франкла в современной немецкой научной школе

💎 Полноценность прожитого каждого дня жизни не зависит от степени нашего образования или жизненных обстоятельств. И предположение, что жизнь предопределена судьбой, тоже неверно.

Проникнуть в истинный глубокий смысл дня означает, прежде всего, с пытливым любопытством ощутить Смысл ситуации. Это и есть начало путешествия-открытия, которую мы называем Жизнью.
Не позволяйте себе проживать жизнь. Создавайте ее полноценно в каждом моменте.

© RE

Радость момента

Пишу, пишу ... совсем потеряла счёт времени ... Не то что на улицу, из комнаты не выхожу, боюсь поте-рять мысль, даже во сне размышляю как лучше ...
Но тут вышла с собак-ой 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 дом-ой, напекла блинов, сижу кайфую!
Завидую только кусочку масла, таящему в объятиях блинчика. Красота!

© ЕМ

Как открыть границы личного мира? Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской психологии

Вследствие того, что мы можем судить о мире лишь через призму своего восприятия и интерпретации, у нас есть доступ лишь к своим собственным картам мира, а не к реальности, как она есть.

© Станислав Гроф. Чешский и американский психиатр и психолог

Стоит ли делать шаг? Основы логотерапии Виктора Франкла в американской философии

Лучше ошибиться, вложив в ошибку всю свою страсть, чем робко избегать ошибок, дрожа от страха. Ответственность означает признание удовольствия и цены за удовольствие, признание действия и его последствий, а затем совершение выбора.

© Дэн Миллмэн. Американский гимнаст, первый чемпион мира по прыжкам на батуте, ныне тренер в университете, инструктор боевых искусств и профессор колледжа, писатель, философ

Как сделать первый шаг? Основы логотерапии Виктора Франкла в русской философии и психологии

Вы никогда ничего не измените, если будете бороться с существующим. Чтобы что-то изменить, постройте новую модель и сделайте существующее устаревшим.

© Вадим Демчог. Советский и российский актёр театра и кино, педагог, создатель авторских проектов на радио, телевидении, в интернете и в театре. Автор психологических игр, объединяющей теорию и практику мирового театра с трансперсональной психологией.

Как сохранить свою Личность в современном мире? Основы логотерапии ВиктораФранкла в американской психологии

Чтобы оставаться собой, мы должны собой обладать: владеть историей своей жизни, помнить свою внутреннюю драму, свое повествование. Для сохранения личности человеку необходима непрерывность внутренней жизни.

© Оливер Сакс. Американский невролог и нейропсихолог, автор ряда популярных книг, описывающих клинические истории его пациентов

Лотерапевтический супертест. Основы Логотерапии Виктора Франкла

Время одержимости супертестами прошло. Мы прожили целую эпоху, когда в каждом журнале, почти без исключения, можно было найти психологический тест, который морочил голову читателю, якобы раскрывая подоплеку той или иной стороны жизни. Им на смену пришли новые - с помощью компьютерных программ. Правда, не смотря на все это, всеобъемлющая и ясно читаемая психопрограмма так и осталась великой иллюзией. Чудо под названием "человек" никогда не удастся описать во всей полноте посредством цифровых кодов.
Однако существует Супертест. И его предоставляет нам сама жизнь. Это Гретхен-вопросы (по трагедии И.Г.Гёте Фауст). Это мера зла, на которую человек никогда не пойдет, какое бы чрезвычайное давление он не испытывал, - это мера Силы его духа.
© Доктор Элизабет Лукас. Ученица Виктора Франкла, основательница Южнонемецкого института Логотерапии и ЭкзАнализа, FFB bei Munchen, Германия. 📓 Quellen sinnvollen Lebens, 2014

Именно этими словами доктора Элизабет Лукас начались сегодня очередные очные занятия в Institut für Existenzanalyse und Logotherapie, Hamburg, в нашей немецкоязычной группе. Ведь существуют темы в Логотерапии, которые просто так не выбросишь из головы навсегда, с легкостью променяв их на "праздник в любимом ресторане с друзьями".

Помимо важных тем самого курса, есть особые практические темы логотерапии, о которых мы говорим только на Севере Германии: работа с пациентами при необратимых потерях судьбы и переживших настоящую психологическую травму, насилие, как психологическое, так и физическое, от близких и чужих людей, работа с постравматическим синдромом.

Мы прописывали методы:

👉 Работы с клиентами, которые застряли на протяжении долгих лет вокруг, к примеру, вопроса: "Почему это случилось именно со мной?";

👉 Как построить отношения дальнейшие с "насильником", если он является, не по вашей воле, до сих пор частью вашей жизни или семьи;

👉 По каким признакам в Логотерапии мы отличаем настоящую травму от "выдуманного травмирующего мира";

👉 Насколько быстро и как нужно проводить логотерапевтическое сопровождение человека после перенесенного им трагического известия, насилия или нахождения в зоне катастрофы;

👉 Как помочь избежать начала психологической Фобии и других острых психосоматических заболеваний;

👉 Насколько долго длится одна сессия с клиентом после травмирующей ситуации;

👉 И, наконец, каким образом логотерапевту оставаться в профессии, ежедневно ведя депрессивных клиентов, сопровождения тяжело больных и умирающих, при этом самому жить полной счастливой жизнью?

💎 И, самое главное, как работают специально созданные именно для подобных ситуаций, методы визуализации и эмагинации в настоящей Логотерапии Виктора Франкла.

💬 Люди забираются в скорые поезда, но они сами не понимают, чего они ищут, - сказал Маленький принц, - поэтому они не знают покоя, бросаются то в одну сторону, а то в другую... - И все напрасно... Глаза слепы. Искать надо сердцем (Антуан де Сент-Экзюпери "Маленький принц").

© RE

Отпусти или будешь втянут

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

Объекты в зеркале ближе, чем кажутся

Недавно поймала себя на мысли, что не хочу выходить из дома, не хочу ни с кем встречаться … и тут же задала себе вопрос: А «ни с кем» - это «с кем»? Ответ прост - я не хочу выходить в тот мир, где нет моих самых близких, где я не могу прикоснуться к ним, обнять!!! Я бесконечное количество раз прокручиваю в мыслях как это будет, когда мы наконец встретимся. Иногда кажется, что эта пружина расстояния растягивается, чтобы потом с огромной силой сжаться так, чтоб ее уже невозможно было расжать. Не знаю, сможем ли мы отпустить объятия после встречи или так и останемся навечно вместе, единым целым… И мне не просто не хватает объятий, мне не хватает таких объятий, как в детстве, когда взрослые просят показать «как любишь папу/маму/бабушку …» и малыш изо всех сил прижимается к родителю, готовый буквально задушить в своих объятиях, показывая силу своей любви.

Это как в конце Второй Мировой, когда наши солдаты освободив один из нацистских лагерей смерти, обнаружили сотни голодных детей. Бойцы немедленно организовали для них полевую кухню и дети

выстроились в огромную очередь. Но тут один из солдат поймал встревоженный взгляд мальчика, стоявшего в конце очереди. Решив наладить контакт, он предложил ему большие и теплые объятия. В этот момент вся очередь развернулась в его сторону, поскольку большинство детей предпочли ожиданию насытиться ожидание быть обнятыми.

Бывают моменты, когда объятия нужны больше, чем еда, когда они приносят больше удовлетворения. Нашим душам просто необходимо чувствовать тепло прикосновений, тепло любви, передаваемое любимым и близким человеком.

В Екклезиасте есть строки о том, что есть «время, когда нужно обнять, и время, когда стоит воздержаться от объятий». Видимо, эта последовательность очень важна. Ведь по-настоящему человеческий контакт – это идеал, который так часто оказывается недостижимым. Особенно в последние время...

Одна из вещей, которую я извлекла из ковидных ограничений - это необходимость ценить со-бытия истинного контакта, как по-настоящему чудесного дара, озаряющего моменты встреч. Ведь все, что я могу сейчас - это быть в контакте с теми, кто не в состоянии ощутить его, кто потерял себя в этом безумном мире. Так что где бы вы ни были, и с кем бы вы ни были, даже если у вас, также, как и у меня, нет возможности немедленно обнять всех своих родных, помните - они могут быть «гораздо ближе, чем кажется»… Я всегда об этом думаю, когда читаю в зеркале моего автомобиля такую же фразу, как в фильме «Достучаться до небес»: Objects in mirror are closer than they appear (объекты в зеркале ближе, чем кажутся).

© ЕМ

Понимать не значит принимать. RALE против насилия

«У папы просто тяжелая работа (было трудное детство, он всё равно тебя любит)», - что означает - продолжай любить, перестань возмущаться, злиться, ещё потерпи. Знакомо вам что-либо подобное?

Поэтому сейчас нас может "бомбить", когда нам кто-то обьясняет причины поведения другого человека. Нам сразу кажется, что после объяснения мы обязаны принять этого человека и успокоиться.

Но это не так. Вы уже не в детстве. И когда кто-то объясняет вам причины поведения другого человека, он, скорее, хочет дать больше информации, а вы уже сами решайте, что с ней делать.

Потому что понимать не значит принимать.

© АС

Карманный ЛогоЧат. О технологии

Что главное для современного взрослого человека в процессе обучения? Для меня лично - удобство. Чтобы когда есть минутка в потоке дня - заглянул на телефоне, 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, прочитать как мысли отозвались у других студентов. И для меня важно, что в ЛогоЧате я могу найти записи старых лет, уже тех, кто выпустился с курса, но до сих пор находится с нами на связи.
И, 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 обновляемую каждый день книгу, открываю на планшете ЛогоЧат, чтобы спокойно насладиться ответами к моим дневным "минипостам", находя свои новые Смыслы.

© РБ

Удобные и неудобные люди

Как удобны люди, которые из года в год, методично, живут "по предписанным правилам", без дерганий и метаний, поступательно и системно.
👉 Но давайте разберемся - кто эти люди? Они утверждают, что от них ничего не зависит, а напротив, они зависят от всех и вся. Их время им неподвластно, при этом от слова "планирование" их бросает в дрожь. У них даже "конкуренты" должны действовать по определенным правилам. При непонятном вопросе можно взять паузу на пару недель ..., а лучше на год, чтобы неспешно подумать. Хорошо написать сообщение с утра

такому же неспешному, убедиться лишний раз, что "я в порядке и окружающий мир тоже в порядке".
Помните, как вкусно описывал Булгаков Филиппа Филипповича?
🔥 Что с ними не так? Из-за невероятной лени они не готовы взять ответственность за свою жизнь. У них нет желания начать двигаться по пути поиска своих смыслов, тем самым повлиять на внешние обстоятельства.
От этого нет сил составить план, проконтролировать время даже с будильником.
Но парадокс в том, что есть силы обсуждать других, завидуя, плодить клевету, чтобы кое-как оправдать свое существование.
А как с практическими делами? У них, как правило, не хватает усердия действовать долго. Всю энергию они отдают эмоциям, мыслям о том, что это тяжело, трудно, они не успевают ... Тем самым вовлекая себя в истерические реакции для того, чтобы снова отдать себя обстоятельствам.
💎 Наше окружение либо тянет нас вниз, либо дает возможность увидеть взлетную полосу, давая уверенность, что все получится. Каждый выбирает сам.
Лично я уважаю и восхищаюсь профессионалами своего дела. Особенно если со стороны они кажутся собирателями приключений и авантюристами. Они не страшатся "упасть на самое дно", но тем самым найдя начало дороги на самый верх. С ними всегда очень непросто. Они внешне иногда кажутся эгоистичными, самовлюблёнными и горделивыми.
Их невозможно просчитать, они держат дистанцию, не ищут утешения у других.
От них исходит холод и одновременно притягательная сила. Когда они находят родную душу, то остаются с ней до конца жизни. Они наблюдатели. Какими бы сильными ни были их эмоции и желания, они находятся под властью рационального мышления, спокойной оценки происходящего и поиска выгодной позиции. Эти люди не стремятся попасть в толпу, они сами по себе. Они ярко горят феерверками своих 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". 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".

© RE

Ты слишком спешишь. Ну куда же ты? Постой. Задержись ещё на минуту. Путь логотерапевта РАЛЭ

У меня ужасная память. Записываю буквально все, иначе у информации нет шансов задержаться в моей голове.

Поэтому мне нужна волшебная дверь. Такая, чтобы за ней оставались моменты, которые давно прошли, но мне так хочется испытать их снова. Когда впервые увидела сестренку после роддома. Когда купалась в озере ночью. Когда впервые летела одна в самолете.

Здорово было бы иметь такую дверь. Помните, как у Софи в «Ходячем замке»? Повернул ручку - и прямо из своей квартиры вышел в то лето, в то утро на лугу, в далеком 2012. Вокруг стрекочут сверчки и трава ещё прохладная. Вокруг ни души. И так спокойно! Хочется заморозить эту секунду умиротворения и благости и все смотреть на солнце, пока оно еще не жжёт глаза.

Такая дверь может открыться, когда ты захочешь. А может и сама, когда вдруг находится губный ключик. Запах, мелодия, чьи-то черты лица. У каждого воспоминания есть свой ключ.

Почему мы так мало сохраняем в памяти? Столько восхитительных моментов можно было сохранить, если бы-... если бы мы их действительно проживали.

Хочется говорить себе «стоп». Замедлятьс-я. Мы слишком захвачены нашими делами, соцсетями, планами. А когда жить? Мы летим, мысленно опережая самих себя, опаздываем, и летим ещё быстрее.

Помню, как я впервые сказала себе: «этот момент ты должна запомнить, это очень важно. Сосредоточься!»
Я стояла вечером на бетонном блоке, он провожал меня до дома, а мне так не хотелось уходить. Глаза становились влажными и невозможно было сдержать слёзы от предстоящего одиночества. И он тогда сказал: «я клянусь: ты никогда не останешься одна. Я позабочусь, чтобы ты была в безопасности»
И ведь не соврал...

С тех пор у меня есть такая дверь. Я могу закрыть глаза и снова оказаться на том бетонном блоке, снова увидеть маленькую спящую девочку в одеяле, снова ощутить на своём плече лучи солнца, светящие сквозь окно иллюминатора.

Столько моментов, достойных, чтобы их прожили. Столько минут счастья и любви мож-но ловить и сохранять за волшебной дверью! В них столько силы, опоры, спокойствия.

Когда особенно тяжел-о, можно вернуться туда. Освободиться от мыслей на минуту, выдохнуть. Напитаться счастьем, которое там бережно хранится. А потом вынырнуть - уже обновлённым, спокойным и размеренным.

© КМ

Мысли о Смысле

Ценная мысль, особенно в настоящей ситуации с очередным апрельским локдауном. Находясь сейчас в новом эпицентре "быстрого вируса", в Европе, наблюдая за происходящим вокруг, смело могу сказать, что не стоит придумывать то, чего нет, и тем более абсолютизировать. Страхи человека складываются, в основном, из чудесного эмоционального воображения. А страсти могут стать украшением скучной жизни. Важно отдавать себе отчет о настоящем положении дел и не быть обусловленными ими, не привязываться. И только тогда можно позволить себе забавляться ими как игрой собственной энергии, чем они, в сущности, и являются.

Пропишите страхи на бумаге, вскройте каждый из них и они пропадут.
Способность писать - это дар и щит, за которым можно спрятаться, мгновенно превратив боль в сладость мгновения. Эта простая методика всегда работает.

И тогда освободится сила сделать что-то полезное и конкретное здесь и сейчас. Каждая минута человеческой жизни имеет свой смысл. Ожидание должно быть лишь промежутком времени, но не самой жизнью.

💎 Как распорядится той минутой и сегоднешним днем - личный выбор каждого человека.

💬 Оптимизм в условиях реальности - ложь, пессимизм - любование своими страданиями. Однако третий путь отношения к действительности чрезвычайно труден, ибо он призывает открыть себя одновременно для всего, что невыносимо в человеческом существовании, и к тому, что озаряет человеческое существование (Питер Брук).

© RE

Толерантность или равенство? Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской психологии

Когда равенство приравнено к взаимозаменяемости, уничтожается не индивидуальность, а человеческая личность.

© Эрих Фромм (1900-1980).
Немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик.

О важности традиций

Замечательного Пасхального Седера (ритуальная семейная трапеза)!
Погружение в сущность этого праздника, способно освободить нас от сковывающих ограничений.
Пасхальная ночь оказалась для нас удивительно интересным путешествием не только в историческую эпоху освобождения евреев от египетского рабства, но и в настоящую жизнь, полную ответов, вопросы к которым только предстоит сформулировать. Помните слова майсы: «Ах, какой прекрасный вопрос!!! И неужели же ты хочешь получить на него ответ?», - говорит мудрец мальчику, интересующемуся смыслом жизни.
Свобода для меня - это возможность задавать вопросы, находя среди множества, удовлетворяющий лишь тебя ответ. Ведь вся наша жизнь - это развитие Духовного в себе от вопроса ребенка «Что это?» до вопроса мудреца «Ради чего все это?».
Текст Пасхальной Агады, к слову, начинается со знаменитых четырёх вопросов, которые дети задают родителям. А что вы хотели? Традиция! Ведь, если посмотреть внимательно, то значительная часть всего библейского текста состоит из вопросов. «Разве Судья всей земли не поступит по справедливости?!» – обращается к Творцу Авраам. «Зачем Ты навел беду на этот народ?» – вопрошает Моисей. «Почему вероломные благоденствуют?» – недоумевает пророк Ирмиягу. А книга пророка Иова в основном из одних вопросов и состоит.
Культура вопроса – вот что должны родители воспитывать в детях. Это крайне важный навык – умение задать правильный вопрос!
Иудаизм представляет собой веру, основанную на вопросах, которые должны, казалось бы, подорвать основы самой веры.
В Логотерапии есть такой метод - Сократический диалог, в основе которого «неудобные вопросы», выводящие Человека за пределы обыденности. А ведь сам Сократ, который всю жизнь учил людей задавать вопросы, был проклят жителями Афин именно за то, что «испортил молодое поколение», поскольку оно всё теперь ставит под сомнение.
Глубокий внутренний смысл праздника Песах - это возможность выйти за пределы рабства своего «внутреннего фараона», не страшась задавать себе самому Вопросы о смысле собственного существования

здесь - в этом времени и месте, рядом с этими людьми, занимаясь тем, чем занимаемся (учеба, работа, личная жизнь).
И индикатором времени, когда необходимо задать себе новый вопрос является тревога от того, что удовлетворявшие наше любопытство вопросы перестали относиться к реальности перемен жизни, ограничивающих нашу свободу. Так давайте же смело взглянем в лицо своему фараону и зададим ему неудобный вопрос о смысле!

© ЕМ

К вопросу отличия Логотерапии от религии.
Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской русской психологии

Религия для логотерапевта - предмет изучения, одна из многих реалий человеческой жизни, которые попадают в поле его профессионального зрения. Поэтому он обязан позаботиться о том, чтобы методики, основанные на логотерапевтической антропологии со своим философским грунтом, подходили для любого пациента, будь то верующий или атеист.
Но коль скоро Логотерапия официально относится к области Медицины в области Психотерапии, необходимо провести чёткую границу между психотерапией и теологией (богословием).

💎 Цель логотерапии - исцеление души. Цель религии - спасение души.

И хотя в обоих случаях речь идёт о душе, логотерапию и религию никак нельзя назвать явлениями одного порядка.
Религия пробуждает в душе человека более возвышенные устремления, открывает перед ним, так сказать, более широкие перспективы, чем логотерапия, причём верующего возвышает не познание, а вера.

💬 Вера есть внутренний духовный опыт и духовная жизнь, есть возрождение души, и она не может порабощать философию, она может лишь питать её. Но в борьбе против религии ..., философия отпала от веры, как внутреннего просветления познания.

© Николай Александрович Бердяев (1874 — 1948), выдающийся русский религиозный философ и публицист, получивший общемировую известность.

Логотерапевтическая сессия - рекомендации от Логотерапевта EU

Новый клиент, заходя в офис немецкого логотерапевта, обычно вместо места на удобной кушетки, получает, особенно когда позволяет погода, приглашение на прогулку для проведения сессии. Благо в Германии, даже в самых больших городах, парковые зоны находятся всегда в шаговой доступности от любого офиса.

Почему так? Ненавязчивость и корректность, соблюдение личных границ клиента - основные "muss sein" (нем. должно быть) принципы немецкой Логотерапии. Учение Виктора Франкла, как вершинная психотерапия, часто затрагивает самые глубокие проблемы психики. И не все клиенты имеют мужество, особенно в начале совместной работы, определенные вещи обсуждать глядя собеседнику в лицо.

💬 Ходьба успокаивает. В ходьбе есть целительная сила. Равномерное перемещение ног, одна-другая, одна-другая, одновременные ритмические взмахи рук, ускорение частоты дыхания, легкая стимуляция сердечной деятельности, активность зрения и слуха, необходимая для определения направления и сохранения равновесия, прикосновение к коже прохладного воздуха - все это явления, непреоборимым образом совмещающие тело и дух, от которых может воспрянуть и расшириться даже опечаленная и угнетенная душа (Патрик Зюскинд, немецкий писатель).

© RE

О человеке. Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской психологии

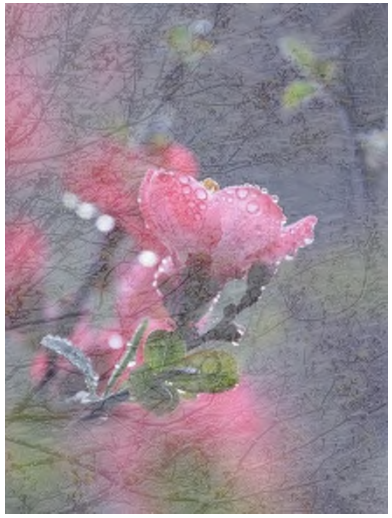
Человек становится человеком не в силу земных и вещественных начал, из которых сложилось тело его. Но в силу того, что он может разуметь истину и хотеть благо. Это последнее и есть то духовное, что действительно составляет человека.

© Эммануил Сведенборг (1688 — 1772).
Шведский учёный-естествоиспытатель, теософ, изобретатель.

Свобода. Основы Логотерапии Виктора Франкла

У свободы могут быть ограничения, но только не границы.
© Дэвид Ллойд Джордж (1863 — 1945), британский политический деятель.

Человеческая свобода - это конечная свобода. Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью. От него - в пределах его ограничений - зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям.
© Виктор Э.Франкл.
Человек в поисках смысла, 1979.



Существует ли Предательство? Путь логотерапевта РАЛЭ. Совместный проект #DiaLogos Русской Ассоциации Логотерапии и ЭкзАнализа с On-line Радио-Веда

💬 Не то, чтобы я ждала какой-то помощи от друзей и подруг. Мы искренне дружили и общались, проводили время ещё с университета. Но когда у меня в этом году пришёл тяжёлый кризис, фактически осталась одна. Понимаю, что у друзей тоже может быть не всё гладко, но как-то грустно. И им неловко теперь, и у меня уже из-за этого опыта одиночества как будто предательство, тяжелее на душе. Что делать?

🗨 Да, такое может быть. Необязательно, что человек не прав в своём анализе. Друг познаётся в беде, жена в нужде. Мы не должны этого ждать. Но при этом это некое естество. Знаете, ещё момент такой интересный здесь, что нужно разобраться в том, что произошло. Возможно, у людей трудные периоды также. Возможно, мы ожидали чего-то, чего люди нам никогда не обещали. Возможно, отношения действительно строились просто на совместных удовольствиях, а не на совместном деле или не на каком-то единстве интересов, как было написано, время вместе проводили. То есть здесь надо понять, что произошло. Как правило, это неоправданные ожидания. Мы чего-то ждём от людей, люди нам этого не дают. Как быть? Я за естественное течение жизни. Я придерживаюсь философии украинского философа Григория Сковорода: "Благодарение Богу, сделавшему всё ненужное трудным, а трудное ненужным". На протяжении жизни меняются люди рядом с нами, и друзья всегда есть, просто не всегда это приходит от тех, от кого мы хотели бы. Поэтому как быть? Самому учиться любить людей... С другой стороны научиться видеть это естество жизни. Увидеть, как жизнь толкает нас куда-то дальше. Иногда меняются наши ценности жизненные, и меняется наше окружение.
Поэтому по-разному бывает. Бывает, люди предают, пока ты на волне - они с тобой. Когда волна вниз - они уже не с тобой. Бывает так, что мы слишком много ждём от людей. Может быть, наши ожидания надо уменьшить. Потому что главная формула всё таки в том, чтобы быть другом. А не искать друзей, не искать какого-то чуда.

© ПЦ

Об истинном смысле педагогической деятельности. Материал открытого курса "Логотерапевтическая педагогика". Проект DiaLogos RALE

Хороший учёный, когда преподаёт, всегда учится сам.
Во-первых, он проверяет свои знания, потому что, только ясно объяснив другому человеку, можешь быть уверен, что сам понимаешь вопрос.
Во-вторых, когда ищешь форму ясного описания того или иного вопроса, часто приходят новые идеи.
В-третьих, те, часто нелепые, вопросы, которые задают студенты после лекций <...> заставляют с совершенно новой точки зрения взглянуть на то явление, к которому подходим всегда стандартно, и это тоже позволяет творчески мыслить.

© Петр Капица (1894 — 1984), советский физик, инженер и инноватор. Лауреат Нобелевской премии.

Полный плейлист открытого видео-курса:

https://youtube.com/playlist?list=PLVEcmxRJiRdWpqBlDdcapKjqOt8Dmjm1f

© LogosTeam

Мысли о Смысле

Последний год выдался "вдохновляющим" для тех, кто по призванию посвятил себя дистанционному обучению. Правда, он был непрост для тех, кому по острой необходимости, а не собственной воле, "нужно было еще вчера". И, поэтому, им пришлось осваивать азы этой удивительной для меня уже 20 лет, технологии, "в темпе вальса".

И, конечно, только многолетний опыт и правильное планирование позволяет нам успешно справляться со все возрастающим потоком тех, кому становятся близки принципы Логотерапии Виктора Франкла.

Улучив минутку, я каждый день пролистываю любымые группы "коллег по цеху", многих из которых я знаю лично много лет. И радуюсь уже небольшому, но опыту новеньких, познающих "в марш броске" премудрости дистанционного обучения. В форумах 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.

Какое ПО использовать для изучения учения Виктора Франкла? Только лицензированное! 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. А они априори будут, не стоит отрицать дуальность человека. При работе по методам Эммагинации и Визуализации при личной супервизии напрямую с Духовным Бессознательным, социальные ограничения человека снимаются. А без этих методов проведение полноценной логотерапевтической Супервизии невозможно. И слово "катастрофа и испорченная репутация" - это самое мягкое, что можно подумать. Кто будет пользоваться услугами того или иного логотерапевта, если в сети в открытом доступе можно будет найти его "неострожные высказывания"? О каком первоначальном Уважении к специалисту может идти речь?

Zoom, Trello, Moodle и т.п. - из-за большого наплыва слушателей, то тут, то там в сети начинают мелькать сообщения о том, что данные этого ПО можно найти в открытом доступе. В России сегодня представители Zoom официально отказались от работы с организациями, то есть не взяли ответственность за безопасность данных пользователей.

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.

Густав Шпет (1879 — 1937), русский философ, психолог, теоретик искусства и вице-президент Государственной академии художественных наук, сказал очень интересную вещь:
💬 В произведении искусства мы имеем дело с действительностью, но возведенною в идеал.

Для нашей LogosTeam, проект LogotherapieRU - это наше общее произведение искусства, наш ответ на вызов времени. То, в чем мы себя отдаем в этот мир, реализуя вторую группу ценностей по Виктору Франклу. И использование лицензионного ПО - это часть идеала, который мы можем себе позволить.

Мой многолетний опыт показывает, что лучше вообще ничего не делать, чем потом "пытаться" исправить утечку информации, что на практике невозможно. Недаром защите личной информации в EU уделяют огромное внимание. Ведь "зеркала" остаются в сети десятилетиями, а сканирование сетевых роботов идет ежеминутно и без перерыва.

Каждый отвечает за свой выбор и несет за него ответственность. Тем более в реалиях нового цифрового мира.

© RE

В любой непонятной ситуации - эволюционируйте!

Время - это очень субъективное переживание в индивидуальном опыте каждого. Когда мы счастливы, наша жизнь пролетает как один миг, а когда несчастны - ощущается бесконечно долгой. Именно поэтому, если мы несчастны, то ту жизнь, которая заставляет нас страдать, нам хочется сократить. «Поскорей бы все ЭТО закончилось!», - думаем мы. Однако время, когда радость переполняет нас, пролетает как одно мгновение. А все потому, что жизнь - это не только время, отведённое нам здесь!!!
Жизнь - это ещё и определённое количество энергии, которой необходимо учиться управлять. К сожалению (или счастью) время нашей жизни не бесконечно, но с учетом изменения ее энергетики многое возможно!!!
Секрет долгожительства - в способности к осознанному повышению уровня энергетической составляющей жизни. «Это как?», - спросите вы. Не так уж и сложно! Ведь именно реализация смысла придаёт импульс и динамику нашей жизни. Именно отблеск смысла, скрытого вдали, определяет то, почему один и тот же промежуток времени разные люди проживают как «сто счастливых» или «тысячу несчастных» лет. Каждый раз обнаруживаемый смысл, определяющий силу наших желаний, способен преобразовывать энергию во время.
В то время, как утрата смысла подобна смерти, поскольку ощущается как остановка, потеря ориентиров, «туман» или, говоря словами Андрея Макаревича - «перекрёсток семи дорог». Это время выбора - идти или остановиться, выбирать или отказываться от выбора, быть или не быть ... такой ... этой ... вообще жизни ... В итоге количество жизни, определяемое качеством каждого ее мгновения также, как и движение, оказывается понятием относительным. Относительно ценностно-смысловых объектов самого пространства жизни.
И вопрос здесь только в том - какой смысл каждый из нас в этом обнаруживает. Так что, как говорится, друзья мои, «в любой непонятной ситуации - эволюционируйте!»

© ЕМ

Логосказка о потерянной варежке. Путь логотерапевта РАЛЭ

Жили-были варежки Мышки, серенькие, пушистые и изрядно свалявшиеся по бокам. Хотя, откровенно говоря, размером Мышки были с добротных крыс, но Принцесса выросла на сказаниях Крестной Ба про гигантских крыс из тёмного подземелья, которые любили полакомиться задремавшими на миг шахтерами. Поэтому Принцесса, в ином бою проявлявшая поистине рыцарскую доблесть, все же страдала земмифобией и назвать любимые варежки Крысками не могла.

Мышки появились в Королевстве настолько давно, что историю их появления Принцесса не помнила, но догадывалась, что они пришли с посылкой из Северных земель, где родилась Королева-матушка. Ей же они и предназначались - однажды Чудище лесное увело её в зимний лес на встречу с ревунчиками, с тех самых пор не выносила Королева ни стужи, ни холода. Варежки пришлись ко двору, верой и правдой служили Королеве и со временем пропитались теплом и лаской её добрых рук.

И вот однажды, как это случалось много раз до и случится много раз после, Принцесса испросила разрешения у Королевы-матушки варежки в совместное пользование. Принцесса любила носить вещи любимой Королевы, хоть давно уже была больше и выше. “В маминых вещах уютней, знаете ли. Я только разок надену, а как захотите, сразу верну!” - молвила Принцесса, пока Королева искала, чем же ещё прям сейчас она может поделиться.

Мышки грели руки Принцессы не одну зиму, какая-то неведомая магия хранила в них тепло, будь на улице лёгкая прохлада или трескучий мороз. Конечно, люди спрашивали, почему Принцесса носит такие страшные варежки - серые, скатавшиеся, лохматые; да и Королева порой тихо вздыхала: “Ох, не привила я тебе чувство прекрасного, не научила..” Но Принцесса любила своих Мышек и очень боялась их потерять.

В один прекрасный день, по крайней мере, начинался он прекрасно, Принцесса бежала на учёбу и одна Мышка выпала из кармана. Пропажа была обнаружена слишком поздно, чтобы возвращаться её искать. Слишком много дорог уже было пройдено, слишком много карет сменилось. Боль утраты сковала сердце Принцессы, весь день она печалилась, что Мышка валяется где-то в грязном снегу, и ни одна живая душа не догадается, что этот неприглядный мокрый комок может быть кому-то так дорог.

Поздним вечером Королевство сковал настоящий буран, снег огромными хлопьями летел сверху, сбоку, снизу - ей Богу, не видно ни зги! Принцесса в одной варежке возвращалась домой, пряча в неё попеременно

левую и правую руки. Как вдруг вдалеке, на ограде, она увидела одинокий серый комок. Сердце замерло на один бесконечный миг, но ни тени сомнения не закралось в душу - от комка шёл еле заметный свет. Принцесса побежала к ограде: “Это Мышка, мама! Человек с Большим Сердцем не прошёл мимо чужой потери!”
Принцесса прижала к себе обе варежки. Руки снова были в тепле, сердце наполнилось радостью и благодарностью, и только крохотный, еле ощутимый Страх потерять варежку незаметно проскочил в карман.

Мышки я носила ещё много лет. Они были по-прежнему серыми и неприглядными, какими и вышли из-под “рук” фабричного станка. Но они оставались такими же теплыми, как и в тот день, когда я взяла их у мамы в совместное (ха-ха) пользование. Перед каждым выходом в зиму я привычно хлопала по карманам - “на месте, можно идти”, пока однажды не потеряла одну из Мышек навсегда. Вторая лежит в тайнике моих ценностей по сей день. Глупо, конечно, скучать по варежке, тем более тыжпсихологу, но не в варежке суть. Недавно мама потеряла ценную для неё вещь и весь день громко и печально страдала, пока не нашла её в сумке. А через месяц потеряла окончательно и бесповоротно, страдала ещё громче, пока не выдохнула с облегчением: “Тьфу, наконец-то, теперь можно перестать бояться её потерять!”
Спасибо, родная! Ты до сих пор прививаешь мне чувство прекрасного и учишь, сама того не замечая.

© АП

Не забывайте мечтать о звездах!

С Днём космонавтики, дорогие! С великим днём выхода человечества в Космос!!! Мы все космонавты и именно это объединяет нас в осознании того, что космический прорыв невозможен отдельно взятым человеком какими бы грандиозными нам не казались его достижения!!! Полёт человека в Космос, работа на орбите и за ее пределами невозможны без деятельного участия многих!!! Мы все космонавты!!! Мы все в Космосе!!! И друг без друга нам никак!!!

Праздник начался для нас ещё вчера, когда мы ехали на концерт в честь 60-летия полёта Юрия Гагарина. Воодушевляющее название «Звуки галактики»предвосхищало чудесную музыку сюиты «Планеты» Густава Холста и саундтреков к «Звездным войнам» Джона Уильямса. По дороге мы размышляли о роли Человека в истории и объединяющей роли Космоса в жизни каждого. Мы были горды нашим городом, чьи жители были непосредственно участниками (порой даже не ведая об этом) космической программы. Ведь именно на базе заводов Ленинграда строилась та самая ракета, на которой летал первый Космонавт, а прямо во дворе Петропавловской крепости испытывались двигатели для первых космических кораблей. Размышляли о том, как простой парень усилием своей воли и беззаветной верой в невозможное осуществил мечту всего человечества о Полёте. О том, как опасна космическая Одиссея каждого отважившегося. О судьбе последнего космонавта Советского Союза - Сергея Крикалёва, фактически забытого на орбите и поневоле не только вошедшего в Книгу рекордов Гиннеса, но и ставшего прообразом одичавшего русского космонавта в к/ф «Армагеддон».

А потом концерт ... «Звуки галактики» воистину объединяют всех!!! Ведь только ленивый рокер не использовал в своих произведениях мелодии «Планет»: Марс - вестник войны, Венера - вестница мира, Меркурий - крылатый посланец, Юпитер - приносящий радость, Уран - волшебник и Нептун - мистик. Названия этих групп можно перечислять бесконечно - Black Sabbath, King Crimson, Manfred Mann’s Earth Band, Yes, Led Zeppelin, Rainbow, Deep Purple и многие другие. А про музыку к «Звездным войнам» я вообще молчу, поскольку она, войдя ярко и органично в сюжет фильма, приобрела свою отдельную от него художественную ценность! Ведь не зря же ее автор, Джон Уильямс, известен своими замечательными саундтреками ко многим культовым фильмам. Его мелодии с первых звуков погружают любого в их сюжеты. Ну кто не смотрел Один дома, Челюсти, Супермен, Инопланетянин, Индиана Джонс, Список Шиндлера, Гарри Поттер и др.

В общем соприкосновение с таинством этого праздника подобно чуду Логоса, который невозможен без Мелоса (главного напева)!!!

© ЕМ

Что с нами не так? Путь логотерапевта РАЛЭ

Наблюдая за новостными лентами, лайками и комментариями под ними, все более убеждаюсь, что с нашим обществом что-то не так. Мы перестали радоваться простым и естественным вещам. Ведь радостные и спокойные новости не будоражат, а мы постепенно привыкаем быть все время в стрессе и в ситуации постоянного волнения. Вот политики, ведущие себя не так – да! Вот маньяки, вышедшие на свободу – да! Наркомания и потребление как культ – да! Убийства и изнасилования – да! Вот, что цепляет и заставляет волноваться и чувствовать вкус жизни.
Я помню, в детстве мы ездили с родителями в Сочи в дендрарий, и там было такое растение – недотрога: стоит коснуться его распущенных листочков и оно закрывается. Здесь же, в нашем обществе, наоборот. Возможно, мы становимся уже закрыты и некрофильны в определенном смысле слова, в определенном смысле мертвы и равнодушны. Равнодушны к радости. Нас ничто не трогает, кроме того, что может нас оживить. И мы оживаем, когда к нам прикасаются. Подобно тому, как зомби оживает и питается тем, что видит. Питается на короткое время и снова засыпает, пока ему не принесут очередную порцию лакомства в виде новостей о маньяках, педофилах, убийцах и т.д.
Что с нами не так? Некрофильность мышления – вот диагноз. Отсутствие любви и радости – радости быть, радости жить. Ведь все, что нас окружает, составляет основу нашего психического здоровья и определяет нас самих. Психическое здоровье придает и показывает уникальность нашей жизни и, безусловно, это то, от чего зависит смысл жизни и ее наполненность.

© ПН

Как важны для нас жизненные переживания? Путь логотерапевта РАЛЭ

Жизненные переживания дают нам ощущения переживания собственного Я в каждый момент времени. Переживания, шлифуя нашу личность, отсекают все лишнее, и придают нашей личности новые яркие формы, как и рука скульптора, лепящая прекрасную статью.
Когда мы переживаем что-то, можно сказать, что мы проживаем самих себя: свои маленькие состояния, ощущения, мысли… Все это – части нас самих, части нашего единого Я.
Переживание – это всегда ощущение перерождения.
Ощущение, что прежней тебя нет и не будет, будто тебя рассыпали на части и эти части надо собирать, чтобы сложить свое новое «Я» как кусочки мозаики, сложить «как придется» в нечто крепкое – как гору. Гору самоцветов. Когда-то я была очень удивлена, как выглядят настоящие драгоценные природные камни. Не такие уж они эффектные и блестящие. Так и жизнь будет бледной горой или рассыпчатой дорожкой самоцветов, если мы сами не отшлифуем их и не придадим самоцветам яркости.

© ПН

Что стоит за словами "Я не верю!" Путь логотерапевта РАЛЭ

Когда жизнь ставит перед человеком настоящий вызов, то часто от него можно услышать: "Да, я логически понимаю, что все это действительно так. И факты вот - налицо. Но я не верю. Человек, утверждающий это - просто сумасшедший! Такого не может быть!". И потом придумываются миллион когнитивных оправданий почему, которые начинают гулять по кругу для самоуспокоения ...

Это самое НЕ ВЕРЮ возникает в виде эмоции, затуманивающие весь мир вокруг. Отключая адекватность восприятия и осознавания жизненных травмирующих фактов.

Почему так происходит? Где стоит искать корни проблемы? Как решиться и прожить ситуацию и, наконец, принять для себя произошедшее.

Ради чего? Для того чтобы жить дальше, перестав быть узником прошлого. В прошлом человек получает урок. Но он не должен становиться приговором на всю жизнь.

Все наши по-настоящему экзистенциальные решения находятся в бессознательном. В логотерапии мы говорим о Духовном бессознательном. Путь к ним, если психика уже не выдерживает, лежит через работу логотерапевтическими методами Эммагинации и Визуализации.

Ведь при встрече при помощи логотерапевта со своим внутренним НЕ ВЕРЮ, на деле оно оказывается ... агрессией, непроработанным гневом, стыдом или даже страхом.

И, конечно, жить с собственным НЕ ВЕРЮ дальше, реализуя самый жестокий приговор самому себе, или проработать запрос и идти дальше, усвоив урок - это самостоятельный выбор каждого человека.

© РБ

Шаг к реальности. Основы логотерапии Виктора Франкла в европейской психологии

Каждая мысль, овладевающая целиком нашим сознанием, становится истиной и стремится превратиться в действительность.

© Эмиль Куэ (1857 — 1926). Французский психолог и фармацевт, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении

Истина в страхе или осторожности? Путь логотерапевта РАЛЭ

Все люди в это мире испытывают страх. В древнем трактате по йоге (Йога-сутра) говорится, что даже великие мудрецы испытывают страх смерти. В каком то смысле боятся обжечь палец в огне нельзя назвать страхом - это разумность, осторожность.
Та тонкая грань которая отделяет страх от осторожности состоит в том, что страх - парализует, а осторожность даёт возможность действовать, но правильно. Если нас парализует внутри и мы перестаём действовать - это страх.
Если мы всегда продолжаем действовать, но при этом проявляем осторожность, не подвергая себя ненужному риску - это не страх. Это здравый смысл. Действовать нужно всегда, но проявлять разумность и понимать что в конце концов в этом мире всё зависит не только от наших усилий.

© ПЦ

Мысли о Смысле

При прохождении пути Героя в поисках Смысла, каждому из нас нужен сопровождающий: поддерживающий и верящий в нас. Тот, кто призван толковать и пояснять значение Знаний, приходящих из самых глубин нашего Духовного бессознательного.
Быть этим сопровождающим и есть, с другой стороны, истинный путь Героя самого Логотерапевта.

© RE

Когда мне плохо, я представляю, что моя Душа миллиарды лет ждала в очереди, чтобы стать Человеком. ЛогоСказка

Когда на меня наваливается грусть, тоска и безнадега, я представляю, как моя Душа миллиарды лет ждала в очереди, чтобы стать Человеком. И не только моя...
Я представляю себе как она наблюдала за этим миром и завидовала живым. Ведь здесь есть все, что нужно для счастья - мама и папа, а еще сестренка. Здесь можно встретить подругу, с которой все нипочем, которая поймет, когда тебе грустно и поддержит, когда тяжело.
Здесь можно оказаться причастной к рождению новых душ и сопровождать их по этой жизни, оберегая от невзгод и уча справляться с трудностями, не переставая любить этот мир!
Здесь можно влюбиться так, что весь мир преобразится не только для вас, но и для всех, кто рядом, когда твоя любовь не сможет удержаться в тебе и весь мир накроет волной нежности...
Когда можно просто так лежать, сплетя руки – пальцы в пальцы, в глухой любовный замок, в «твоя навеки», в это небывалое «умерли в один день», прижавшись друг к другу тесно, теснее всяких там Тристанов и Изольд, и слушать как шумит океан и наблюдать как плывут облака...
Просто крепко держать друг друга за руки, просто любить, просто всегда, навсегда, навсегда ...
И ведь так не только моя Душа, а и другие - все хотят попасть на Землю поскорее. И говорят друг другу: "Ну вот я-то время на Земле зря тратить не буду! Стану путешествовать и строить красивые дома, или изобретать новые технологии, или писать рассказы, или учить детей... В общем, я очень там нужна!"
Но там - на Небе не всё так просто. Там бюрократия и просто так на Землю не попадёшь!
Бывало, соберёшься уже стать Человеком, приходишь в специальную службу разрешение оформить, а там очередь - просто жуть!
И твоя Душа робко спрашивает:
- А это все на Землю?
- Все!!! - отвечают другие души хором.
И ты становишься в очередь и ждёшь миллиарды лет... А когда, наконец, подходит срок, тебе ещё и небесные привратники вопросы каверзные задают: Какова цель визита на Землю?

- Ну я это... Психологом хочу стать. Вдохновлять людей на поиски смысла, помогать избавляться им от камней, упавших с души, выкладывая из них дорогу к счастью …
А они так смотрят на меня сурово, с прищуром и переспрашивают:
- Точно?
- Точно! - говорю я им.
- Ну смотри! А то там все психологи менеджерами стали ... Недобор там среди психологов! Ну, ладно - отправляем тебя прям сейчас, визу оформим на 120 лет! Но если обманешь, вернём досрочно!
… В общем, когда мне плохо, я представляю, что моя Душа миллиарды лет ждала в очереди, чтобы стать Человеком. И от этого мне становится легче ...

© ЕМ

О таинстве Дарения. Путь логотерапевта РАЛЭ

Когда мы отказываемся от чего-то добровольно, из чувства любви и ощущения смысла, когда мы не только чувствуем, что должны, но еще и хотим то, что должны, наша жертва превращается в дар.
Дар всегда совершается из внутреннего ощущения изобилия, даже если отдается самое последнее и ценное, что есть. Иметь возможность дарить – это роскошь и привилегия. Иметь способность дарить – значит признавать свою ценность и ценность того, чем обладаешь, а также – ценность человека или людей, которым это преподносишь. Уметь дарить – значит быть в контакте со своими ценностями и с ощущением смысла. Дар не может существовать в отрыве от ощущения своей собственной ценности. Акт дарения может поднять человека туда, где он сможет ощутить и пережить свою ценность, и стать для себя ценным. Не потому, что ему дали что-то в ответ. Не потому, что его ценность признали другие. Чувство ценности возникает внутри. При этом еще раз очень важно отметить, что дар всегда доброволен. Нельзя принудить человека к дару, потому что дар вынужденный сразу же перестает быть даром. Он превращается в выкуп или взятку, или еще во что-то иное, а вся его чудодейственная сила пропадает.

© МА

К курсу Бизнес-Логотерапия Виктора Франкла

Изучая основы Логотерапии и ЭкзАнализа, мы говорим отдельно о типологии личности как части Библиографической работы. В Германии мы изучаем типы Эннеаграммы как "Девять ликов духовной личности".

В курсе Бизнес-Логотерапии нас ждет своя уникальная типология людей, занимающихся предпринимательской деятельностью, основанная на ощущении скорости течения времени.

Откуда появился такой Запрос? Нередко роль менеджера и лидера берет на себя человек, у которого к такой работе "не лежит душа", это не его призвание. И подобный бизнес постепенно сходит на нет, клиенты "разбегаются", сотрудники уходят в поисках других источников дохода. "Что я делаю не так? Почему у меня не получается?", - стандартный вопрос приходящего к нам на обучение.

Есть особые люди, лидеры, "движущая сила" предприятия. Это не "типовой или вынужденный топ-менеджер". В своей реализации творческого начала, они создают основную и дополнительные схемы бизнеса, корректируя их в реальном времени. Они способны поддержать одновременно всех вместе и каждого в отдельности. У него есть умение договариваться с любыми людьми и поддерживать качество нужных связей.
Как его можно узнать и почему бизнес, где во главе стоит лидер данного типа, при любых обстоятельствах всегда наплаву?
Этот человек - смесь неподдающейся анализу и предсказанию логики, состоящая из его детских мечт, умения видеть людей "изнутри", личного обаяния и, конечно, харизмы. Такой лидер превращает любую деятельность всей команды в хобби и творчество, у него все "играючи", ибо он талантлив во всем. У них редко есть негативные ощущения внутри, ему важен темп. Они говорят: "Мы делаем ... так!". И неважно как, так как их решения априори выигрышные.

Между тем, прошедшие "огонь и воду" харизматики 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. По почему они и в этом случае остаются на волне?
Внутри них живет жесткий циник, материализующийся когда нужно отбросить иллюзии. Именно он, быстро анализируя ситуацию, отбрасывая эмоции, оставляет тонкий идеальный рабочий слой "сливок в шоколаде", дающий выигрышное решение в любой бизнес-войне.
Его ощущение времени не идет дальше нескольких месяцев. Будущего он не ощущает. Это человек сути. Мгновенно выхватывает главную мысль из общего потока. Он немногословен, любит внимательно слушать собеседника. Пишет только по делу, короткими быстрыми фразами. Не вступает в "корпоративные игры", держится особником от основного коллектива. В идеале, находится треть рабочего времени вне офиса. Для принятия решений ему жизненно необходимо свое личное пространство.
И последний вопрос: можно ли стать таким лидером? К сожалению - нет. Им можно только родиться. И невозможно не быть на протяжении всей своей жизни. Они очень редко встречаются - это всего пять процентов от общего количества людей, занимающихся настоящей предпринимательской деятельностью. Быть собой для него - значит Жить, создавая и играя схемами бизнеса, ощущая, одновременно, и целое и частное. Решения приходят "изнутри" Духовного бессознательного. На вопрос - "Почему именно так?" у него нет ответа. И когда человек осознает в процессе жизни свою уникальность, его "творчество" можно сравнить с художественными произведениями великих художников и поэтов. Это красиво со стороны, клиентов всегда притягивает гармония бизнеса, созданного им.
Если в вашей команде есть такой лидер, то можно спокойно выполнять свою часть работы, не заботясь об общей стратегии развития предприятия и своём завтра.
Но если на него давить, заставляя "заниматься операционкой" или пытаться ему навязать свой стиль работы или мировоззрение, то он уйдет не оглядываясь. Ведь он желанен для любого бизнеса. И он это знает.
А что делать остальным 95 процентам людей, занимающихся бизнесом? Определить свой тип личности из общей классификации как бизнесмена. И перестать, наконец, "себя мучить именно в этом направлении", если не складывается. Выход всегда есть, стоит только действительно захотеть.

© RE

Метафора о том, как иногда расслабление продвигает нас вперед лучше, чем напряжение. Из записок Логотерапевта-R (RALE)

Эпизод, когда трое друзей, Гарри, Рон и Гермиона в приключениях по защите философского камня спасаются от Пушка (трехголового пса) и прыгают в люк. Приземляются на растение, которое называется Дьявольские Силки. Растение реагирует на уровень напряжения. Чем сильнее напрягаешься, тем сильнее растение обвивается вокруг туловища и тем самым душит человека. Если расслабиться, то и растение расслабляется настолько, что человек уже не может лежать на нем и проваливается сквозь стебли и листья.

Для меня эта метафора о том, что не всегда борьба уместна. Особенно борьба со своими частями. Со своей злостью, со своей уязвимостью, с перееданием, с курением, со стыдом, с бессилием, с апатией. Чем больше борешься с весом, тем сильнее хочется есть. Чем больше борешься с ленью, тем сильнее хочется забить на все и совсем не вставать с кровати.

Борьба – это сигнал о том, что я не хочу признавать свои непринятые части. Я не хочу признать свою злость. (Что ли я злая? Нет, я добрая. Всегда.) Я не готова признать свою зависимость. (Вот захочу и брошу курить. А ты захоти! А я не хочу захотеть!)

Борьба – проявление третьего закона Ньютона. Каждое действие равно противодействию. И нет движения вперед.

Борьба требует напряжения. Которое отнимает силы. И сил на победу уже не остается. Так, может, ну его, это напряжение?!

Расслабимся, и все нужное придет само собой.

© НХ

О умении дар-ить. Путь логотерапевта РАЛЭ

Каждая ситуация, большая или маленькая, может содержать в себе желательность определенной жертвы определенного человека, а может и не содержать. Важно уметь это почувствовать и распознать, а затем соотнести со своими реальными человеческими возможностями. Иногда, жертвуя чем-то, мы можем только увеличить количество несчастных людей в Мире. Вряд ли это имеет смысл. И здесь под жертвой имеется в виду добровольный отказ от чего-то нужного и ценного для человека.
Смысл конкретной ситуации для нас может быть вовсе не в жертвовании, а в принятии чьего-то дара. И это бывает очень сложно сделать, даже сложнее, чем отдать. Но важно понимать, что если бы каждый считал, что должен только отдавать, и никогда не брал бы, то смысл многих ситуаций не мог бы быть исполнен. В каждом акте дарения должен быть тот, кто дарит, и тот, кто принимает.
Правило обязательного обмена и взаимности работает далеко не всегда. Иногда человек получает что-то в ответ на свой дар, но совсем не от нас. Иногда мы потом отдаем, но уже кому-то другому.
© МА

Чем мы рискуем делая Выбор? Путь логотерапевта РАЛЭ

Выбор и Отвержение всегда идут бок о бок. Но при первом взгляде на эту пару мы видим две полярности, два противоположных процесса, которые как будто бы вообще исключают друг друга. И если мы применим эти действия к одному объекту, то будет очевидно, что мы можем либо выбрать его, либо отвергнуть, но никак не одно и другое сразу. Мы можем выбрать посмотреть фильм или отказаться от этой идеи. Но мы не можем одновременно посмотреть и не посмотреть его. При этом, выбирая посмотреть конкретный фильм, мы в этот же самый момент одновременно отказываемся от всех других фильмов. И тут уже выбор порождает отвержение. Осуществляется одновременно с ним.
Таким образом, выбор и отвержение одновременно взаимоисключают друг друга и находятся в неразрывном тандеме, как Инь и Ян, где каждое содержит в себе каплю противоположного, находясь с этим противоположным в противостоянии.
© МА

Лестница. Зарисовка-метафора. Путь логотерапевта РАЛЭ

В одном неведомом королевстве, название которого абсолютно не важно, и носит значение лишь для проживающих в нем. Жили люди ничем друг от друга не отличающиеся, но много придающие значения своим возможным различиям.
При всех присутствующих в этом мире чудесах большая часть была изучена, часть изучалась всегда, а оставшаяся была вовсе неизвестна и неинтересна.
Чудеса, которые изучили, становились не интересными. Изучаемые чудеса, были интересны пока их изучали, а изученные попадали в первую категорию. А не интересное…просто стояло и ждало пока станет интересным.
Единственное, что всегда вызывало интерес у жителей неведомого королевства независимо от условий – была лестница, которая вела «куда-то». Никто не мог понять куда…Но однозначно было известно, что по ней кто-то поднимался… и даже было известно кто…но вот куда он поднялся? Зачем? Что он там увидел?

…Слишком много вопросов…

Те, кто поднялись в «куда-то» и вернулись. Рассказывали, что они там видели…но не уверенно. А тем, кто рассказывал уверенно, что там видел, жители королевства не верили.
Вот и расстраивались жители королевства…Что многие вроде там были, а разобраться в том, что там, все равно не получилось. А если что-то и известно было - то непонятно что и верить ли этому вообще.
Вот и жили люди королевства с тревогой о том, что же там…за этой лестницей ведущей в «куда-то». И каждый когда-нибудь в своей жизни доходил до того момента, когда хотел пройти по этой лестнице. И в целом получалось пройти по ней и попасть в «куда-то». Вот только вернувшись, никто не мог внятно рассказать что там…
Вот и жизнь была у людей в этом королевстве – тревожной и интересной. Ведь каждый рано или поздно приходил к мысли о том, что же там, за этой лестницей…

© КР

Выбор. Ради чего? Путь логотерапевта РАЛЭ

Иногда мы оказываемся лицом к лицу с ситуацией, в которой очевидно, что наше время, внимание, силы, а так же – все пространство нашей души внутри, и все пространство нашей жизни – снаружи, не могут вместить нечто, что стучится к нам в дверь. Нужно освобождать место. Перемены неизбежны. Нужно понять: впустить пришедшее или отвергнуть, и если впустить – с чем из знакомого тогда придется проститься? И мы словно стоим в нерешительности, взявшись за ручку, и решаем открыть или нет. И мы можем долго стоять так, но это невозможно делать вечно. В конце концов, придется уйти – оставив эту дверь открытой или все же закрыв перед этим. Выбор все равно будет осуществлен. Это будет сделано быстро или медленно, с легким сердцем или тягостно. Осознанно, с принятием за него ответственности: когда мы впускаем, посторонившись и держась за ручку двери, когда мы закрываем ее, но глядя перед этим в глаза. Или же в панической попытке эту ответственность сбросить: когда мы убегаем, бросив дверь и «не заметив», что она раскрылась у нас за спиной, и в жизнь тогда, как будто против нашей воли, врывается нечто. Или же мы просто устаем стоять на пороге и закрываем дверь, но кажется, что это от усталости, а не потому, что мы решили – не впускать.
Решаясь на выбор, мы переживаем себя авторами своей жизни и чувствуем, что в ней есть смысл. Когда мы выбираем не выбирать, всё с нами, как будто, случается. И мы можем чувствовать себя растерянными и слабыми. Да, пожалуй, самое лучшее, что можно сделать в каждой сложной ситуации – это выбор. Пусть он даже покажется ошибочным, но это будет момент проявления личной силы и свободы, это будет жизнь.

© МА

Когда прошлое стало уроком. Путь ЛоготерапевтаRALE

*Фашизм в данном случае я трактую как борьбу за какую-либо идею с применением насилия против других людей.

Фашизм может в любой момент вернуться. Для этого достаточно радикального настроения и нежелания замечать полутона. И полно из чего может вырасти очередной фашизм - радикальный феминизм, борьба за экологию, антипрививочники, ненависть к туристам якобы принесшим ковид в страну, борьба еще за что-то там.

Ну, а поскольку в человеке есть почти все, каждому стоит заглянуть в себя - как много во мне семян из которых может вырасти фашизм? Радикальных, бескомпромиссных мнений, как часто отдаю предпочтение черно-белому видению, отказываясь замечать полутона? Как часто «с пеной у рта» борюсь за «правое дело»?

© АС

Если не скажешь сегодня, как сильно любишь, 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.

© ДВ

Хочешь быть счастливым - не предавай себя!

Даже в мелочах, не иди на компромисс со своими желаниями?
Почему мы с радостью можем подхватить эту идею?

Во-первых, это звучит красиво: Не предавай себя!
А кто ж хочет быть предателем?
К тому же всё красивое обычно нам кажется правильным, и мы как туземцы ведёмся на блестящие и красивые штуки.

Во-вторых, это выглядит понятно и, самое главное, ПРОСТО!
Это даёт иллюзию того, что вопрос про счастье имеет простой и легкий ответ. И помогает сбежать от всех этих жизненных сложностей и неоднозначностей - в упрощенную картину мира.

В-третьих, у человека может быть иллюзия того, что всё можно контролировать.
И если что-то в моей жизни не получается, значит, это я плохо контролировал и не на те кнопочки нажимал.
Сложную жизнь трудно контролировать, а простую - просто.
«Не предавай себя!», - находка для любителей всё контролировать.
Простое правило = простой контроль...

Ну, и вопросы на засыпку: какие свои желания нельзя предавать???
У нас же внутри много разных субличностей (эго-состояний, персонажей, называйте кому как нравится) и каждая чего-то хочет, и эти желания, бывает, противоречат другу другу. Так, какие из этих желаний нельзя предавать?

И почему вы уверены, что ваши желания - ваши? А не родителей, навязанные обществом, модными трендами. А, может, они ваши, но из прошлого, когда вы были человеком, например, слабым, непонимающим эту жизнь. Вам по-прежнему нужно не предавать свои устаревшие желания?

© АС

Вызов жизни. Основы логотерапии Виктора Франкла

В своих научных трудах и выступлениях Виктор Франкл приводил множество цитат Ф.Ницше. Вот одна из наиболее встречающихся:

Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn!
© Friedrich Nietzsche

В мире существует одна дорога, по которой никто кроме тебя не сможет пройти. Куда она ведет? Не спрашивай, иди по ней!
© Фридрих Вильгельм Ницше

Как осознать свои ценности? Путь логотерапевта РАЛЭ

Есть такая молитва хорошая православная. Называется «О терпении». И она заканчивается удивительными словами: «трудности не делают человека слабее, они просто показывают ему, каков он есть».
Никакие сложности в нашей жизни: ни отношения, ни болезни, ни глобальные катаклизмы, ни экономические кризисы, - не могут сделать нас слабее. Но они могу показать нам наши истинные внутренние ценности.

© ПЦ

Как достичь абсолютного счастья? Основы Логотерапии Виктора Франкла в русской литературе

Для полного счастья всегда должно чего-то не хватать. Как это ни парадоксально, но если у людей есть всё на свете, то они несчастны. Дефицит – очень важная часть радости. Чтобы от него избавиться, человеку нужно приложить усилия. И именно в то время, когда человек стремится к цели, в процессе достижения, он наполнен энергией и радостью. Он счастлив. А как только есть результат, пропадает и радость.

© Андрей Кончаловский, российский режиссер, сценарист, общественный и политический деятель

Эннеаграмма как типология личности

Я хочу разобрать более подробно Эннеатип 6. После семинара у меня появилось много материала для размышления. И шестой тип для меня особенный, так как он у моей подруги еще со школы. Попробую описать тип своими словами:
- Шестерки всегда сомневаются. Поэтому просчитывают множество вариантов. При этом есть две противоположные стороны: либо они придумывают и надумывают множество выходов из ситуации, либо впадают в "полный ступор", где они неспособны действовать. Тогда с ней очень тяжело общаться.
- Больше всего для шестерок важны слова безопасность и предательство. Проявление ревности - это тоже к ним.
- Лучшая их черта - это хлесткое остроумие. Правда для меня лично иногда юмор кажется слишком "черным" и злым. Но это уже мое личное суждение.
Думаю, это потому, что моя подруга всегда относится скептически к возможности успеха. У нее всегда в голове сценарий, что все пропало. Поэтому с ней часто нелегко.
- Самая сильная черта шестерок - это постоянный анализ. Подруга постоянно "сканирует" все документы до последней буквы, ища подвох во всем. С точки зрения психопатологии, в основе шестерки лежит паранойя.

- Основной двигатель шестерок - это страх. Моя подруга очень боиться агрессии любых видов проявления. Она ее парализует. Я ее часто успокаиваю. Но, правда, это почти бесполезно, так как она постоянно сомневается. Ей проще сбежать от опасности. Она не любит соревнования и конкуренцию. При любой возможности она стремится отложить принятие решения, так как боиться последствий. Поэтому она не лидер, а скорее "советник".
- Шестерки почти не умеют доверять, так как полны сомнения, иногда даже загоняя себя в агрессивное состояние, если почувствуют, что говорят неправду. Поэтому часто шестерки оказываются в роли домашних насильников, не смотря на парадокс, что сами агрессии очень бояться.
- Страх гонит шестерок на множество неразумных рисков. Именно среди них наибольшее число авантюристов. Но это не храбрость, как у восьмерок. Это скорее однократные "выбросы энергии". Конечно, все авантюры строго рассчитаны. Но на людях они будут создавать великие образы себя, рассказывая о своих безумных спусках на горных лыжах. Понимаете механизм создания "легенд" Барона Мюнхаузена?

Почему я с ней дружу по сей день? Подруга любит небольшие теплые компании, ему кажется, что человеческое тепло его защищает. В этом мы схожи.

© РБ

Мучаетесь постоянным чувством вины за всё, что бы ни сделали?

Одна из причин вины за всё, что я делаю в том, что с первых моментов своей жизни ребёнок «отмечает»:

👉 когда я кричу – ко мне бегут;

👉 хочу есть – меня кормят.

Ребенок может сделать вывод - значит что-либо в этом мире происходит из-за меня.

💎 Я первичен.

💎 Я, как камень брошенный в воду - от моих действий, слов, звуков на других людей расходятся «круги», и эти люди не могут спрятаться и как-то защититься от моих «кругов».

С такой «короной» на голове ребенок растет. И родителям может быть выгодно такое убеждение ребенка. Потому что так ребенком легче управлять - через ощущение вины.

🔥 «Опять ты маму доводишь!»

🔥 «Опять мы из-за тебя в садик опаздываем!»

🔥 «Слышал, как папа на меня кричал, это потому, что ты игрушки не прибираешь».

Так ребенок все больше убеждается в том, что все проблемы у других людей из-за него:

👉 Я снова виновата в том, что мама из-за меня опаздывает на работу.

👉 Я виноват в разводе родителей.

👉 Я виновата в том, что отчим меня везде трогает.

И если по мере взросления родители не помогают ребенку разделить ответственность за происходящее – не помогают увидеть где заканчивается моя ответственность, а где начинается ответственность других людей, в том числе и родителей.

Если не помогают ребенку сменить позицию, чтобы ребенок увидел, что всё вокруг происходит не только из-за него, что у кого-то могут быть проблемы из-за его собственной житейской безалаберности.

Тогда такой человек входит во взрослую жизнь с этой «короной» на голове и несет ответственность, и за себя, и за родителей, и за соседа слева, и за вот того человека в пятом ряду. Он так и будет идти по жизни и брать на себя ответственности больше, чем нужно.

Особо ответственные будут бояться даже чихнуть, не так посмотреть, не то сказать, ведь ненароком кому-то могут навредить, пустить чью-то жизнь под откос (особенно родителей, ведь те чуть я что не так делаю сразу "хватаются за сердце").

От этого жить тяжело и напряженно настолько, что порою падаешь на колени, сил не хватает выдерживать этот груз ответственности и вины, но что поделать, ведь такова моя участь, потому что я виноват в том, как живут другие люди.

© АС

Мы всегда ищем чудес!

Все, что мы не понимаем, все, что на данный момент находится за рамками нашего понимания для нас - чудо! Но чудо перестаёт быть чудом, когда мы его понимаем. Когда вы не понимаете чуда жизни, задаетесь вопросами: «А есть ли вообще в ней что-нибудь чудесное?». О чем вы думаете в этот момент?
Можно рассматривать эти рассуждения с двух сторон.
С одной стороны, если вы посмотрите на что угодно - каждая клетка в нашем теле, каждый атом - это чудо! Если, конечно, судить об этом по тому, как все функционирует. Или хотяб вот это - разве это не удивительное чудо, что вы, находясь на этой планете, завтракаете, собираетесь на работу, рассуждаете обо всех этих вещах в то время, как она несётся в безвоздушном пространстве необъятного космоса, ещё и вращаясь при этом с невероятной скоростью? Разве это не чудо?
Разве не чудо, что из двух простых клеток вы стали вот такими вот совершенными существами, способными задаваться вопросами о самом смысле жизни?
Ну, разве это не чудо?
Так что, если смотреть с одной стороны, то каждая частичка процесса жизни - это чудо!
Однако, если посмотреть с другой стороны, то чудес нет. Почему? Да потому, что у нас для всего есть обоснование.
Все в этой реальной реальности происходит между причиной и следствием. И только тогда, когда мы не понимаем причину и видим только следствие, мы склонны думать, что, вероятно, это чудо! Но ведь мы знаем (нас этому учат!), что вся материальная реальность существует по принципу причины и следствия! Так что можно посмотреть на это с двух точек зрения.
Однако, с точки зрения жизни, все это одно и то же. Вы скажете: «Как так?» ... ведь мы привыкли на все смотреть сквозь призму науки именно потому, что важнейшим аспектом рассуждения для нас является логика. Действительно, это так!
Потому что, если мы попробуем отмести логику и смотреть на происходящее мистически, то это будет самообманом. Мы можем лгать себе сколько угодно, но все равно что-то внутри будет продолжать беспокоить нас вопросами. Наш ум развит до такой степени, наш интеллект развит на столько, что мы не можем избежать вопросов.

Когда дело обстоит таким образом, то лучше подходить ко всему с точки зрения логики, по научному. В противном случае наш ум не оставит нас в покое.
К примеру, сегодня вы можете сказать себе: «На все воля Божья!», но уже завтра утром ваш ум задаст вам неудобный вопрос. И если вы недалекий, простоватый человек, вы всегда можете продолжать так думать, не испытывая дискомфорта. Но в том случае, когда вы разумны, вследствие полученного образования, обладаете сложным умом, ставящим под сомнение все, с чем сталкиваетесь, вы уже не сможете удовлетвориться этим. Такого рода объяснения не смогут остановить вашего беспокойства, вызванного недопониманием.
Когда вы смотрите на все, чтобы не происходило вокруг вас, всему этому должно быть объяснение.
К примеру, я могу делать сейчас многое из того, что вы не можете. Вы можете подумать, что это чудо, что я с большой вероятностью обладаю какими-то особенными способностями, недоступными вам. Но это не чудо! Просто вы не понимаете как именно это у меня получается и ... проще всего для вас в этом случае начать думать, что это чудо.
Допусти у вас есть какая-то проблема и если вдруг она завтра исчезнет, то и вы и ваши близкие, вовлечённые в неё, подумаете, что произошло чудо! Но я не думаю, что это чудо!
Во-первых, вы не имеете права быть несчастным! Понимаете? Вы сами создаёте проблемы! Как только вы станете осознанными, как только вы прекратите продуцировать проблемные ситуации в своих мыслях, все прекратится! Стоит только посмотреть на происходящее с другой стороны!
Так что все, что находится за пределами нашего нынешнего понимания может выглядеть как чудо.
Вы будете смеяться, но я сама не сторонница такой позиции!
Для меня все - чудо!
Жизнь - это невероятная тайна, а любовь - чудесное её преображение, которыми нужно наслаждаться, а не пытаться понимать!!!!
Живите сейчас!!! И верьте, все, что у вас есть, каждый новый день, новый человек, новый мир - это чудо!!!!
Вы сами - чудо!!!

© ЕМ

Сильные и слабые люди

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

Полностью согласна. И, действительно, это непростая тема.
Да, агрессия, как направленная вовне, так и внутрь – это признак того, что у человека сложности, как минимум, во взаимоотношениях с другими людьми.

Настоящий Логотерапевт-R (RALE), после прохождения всех положенных Супервизий, накапливает большой практический опыт. Для того чтобы сразу увидеть и идентифицировать ситуацию. К примеру:
- Если слабый человек безнравственный – он будет часто ПОДЧЕРКИВАТЬ, что он сторонник высоких моральных принципов. И "играть в Жертву" Треугольника Карпмана.

- Если испытывает сильный СТРАХ, то со временем впадет в беззаботное веселье или кидается "в умные рассуждения на философские темы". Для того, чтобы как-то "отодвинуть" давящее чувство пред-вины из Духовного бессознательного. Но нерешенная проблема, рано или поздно, ""уходит"" в психосоматику. Так что это опасная игра в одни ворота.

Каждый несет свою ответственность. Мы писали подробно об этом в книге "Полная онтология Виктора Франкля".

Как-то мой чудесный профессор Dr.Peeck на одном из очных семинаров в Гамбурге убедил присутствующих, что если "прятаться", то проблему не решить. Правда "открытый разговор на равных" подходит только для сильных людей.

- Единственное, что я неприемлю и отказываюсь сразу далее коммуницировать с человеком, если с его стороны я получаю открытое неуважение. В этих случаях я обрываю общение сразу, желательно навсегда и без вторых шансов. Люди, позволяющие себе подобное поведение по отношению к другим, меняются, как говорит статистика, очень редко. Они, как нас учили в институте, обычно заменяют в своей памяти произошедшее на "более удобную и менее травмирующую для их психики версию".

- Почему так? Все просто. Именно таким образом начинаются обычные классические абьюзивные отношения, исходящие из банальной гордыни.

- Вступать в эти отношения или нет - мы опять приходим к классической теме Логотерапии - Ответственности перед самим собой и Выбора.

Для собственной безопасности и спокойствия, стоит хранить электронные сообщения от них и другие ФАКТЫ, легко отвергающие их "новую реальность произошедшего". Я люблю говорить в таких случаях - либо есть, либо нет - третьего не дано, обсуждению не подлежит.

Спасает то, что в антропологической среде, где действуют законы настоящей Логотерапии Виктора Франкля, такое встречается не так часто. И, видимо, для того, чтобы члены Ассоциации "не теряли тонус".

Власть для сильного человека - это ответственность: за близких, за сотрудников, за свой ближайший круг. И тут же возникает вопрос: стоит ли ее брать по отношению к слабым людям, зная заранее, что они способны на "подобные игры нарциссов"? К сожалению, в русскоязычной среде не очень принято поднимать эту тему. Есть группы поддержки, которые достаточно легко можно найти в любой социальной сети. Сейчас они, на самом деле, наиболее эффективные. И именно там стоит искать помощь и поддержку, уже взяв ответственность за собственную жизнь.
Ведь только так можно быть самим собой. Возможно, восхитительно неправильным для окружающих. Но уверенно счастливым для себя!

© RE

Люди меняются из-за двух причин: вдохновение или отчаяние

Знаю, что иногда есть жгучая надежда на то, что: «Человек со временем поймёт что к чему. Жизнь научит». Но по опыту знаю, что скорее всего этого не случится - не поймет и не научится. Потому что обычно жизнь любого человека выстраивается таким образом, чтобы постоянно подтверждать его убеждения. Если вы убеждены, что вы причина того, что с вами происходит. Тогда в каждом событии будете видеть свой вклад - свое Авторство.
А если человек убежден, что в происходящем (даже в его агрессивном поведении) виноват кто угодно, только не он. Тогда он во всём будет видеть подтверждение своему убеждению, либо эти подтверждения с легкостью на пустом месте придумывать.

И теперь представьте - живет такой человек …цать лет и каждый день убеждает себя в том, что «…ах я - бедная овечка…», и все вокруг только и норовят, что вставить мне палки в колёса, и я лишь реагирую на то, как ведут себя другие.
Чтобы с ним ни происходило. В какие бы передряги он ни попадал. Он ни при чем. И он не хочет учиться и понимать то, что понимаете при этом вы. Поэтому что тогда у него будет крах всей жизненной концепции. Разрушение позиции, на которой все эти годы стоял. Надо будет признать, что я столько лет ошибался. Кто на это согласится?

Поэтому - лучше не надеяться на кого-то, кроме себя. Скорее всего, не поймет и жизнь не научит.

© АС

Не говорите о Духовности, если внутренне к ней не готовы

Главная заслуга Виктора Франкла в том, что он посредством введения третьего измерения - ноэтического или духовного, возвратил нас к основным законам человеческого. Которое являются, на самом деле, ядром любой человеческой жизни. Вне зависимость от уровня образования, умения запоминать, анализировать информацию, договариваться или заниматься творчеством.

Логотерапевт, делая свой выбор, постоянно находится в поле логотерапевтической антропологии. Он может говорить и нести идей учения открыто, что требует определенного мужества.

Но часто жизнь показывает обратное. Многие находятся в ожидании когда начнут работать "волшебные" методы Логотерапии. Ведь в их основе лежат очень изящние решения, которые понятны и просты на первый взгляд.

Каждый раз, находясь в среде наших студентов, я настаиваю "на встрече" с Настоящим человеком. Без масок и ролей. Вне слов. Умеющим в будущем своей силой духа увлечь других, помогая сказать жизни "Да" в любых обстоятельствах.

Я прошу не читать их настойчиво лекции о важности правильно вести Сократический симпозиум или "изобрести" собственный метод.
Но при этом, на деле, жить в чистом когнитиве, подбирая друзей по выгоде. И вовне проецировать придуманный Образ успешного человека, не соответствующий фактам действительности.

Быть и казаться - это разные вещи.

При таком подходе нет тепла, исходящего из Сердца. Пустое. Нет Доверия и возможности Прощения. И окружающие люди, рано или поздно, это ощущают и ... уходят. Почему - иногда сами не могут объяснить. Ведь решения исходят из Духовного бессознательного.

- Я смотрю как человек обращается с людьми, которые несогласны с ним. Берет ли ответственность за свои мысли и поступки.
- Может ли человек погружаться в боль и гнев, но не идти по дороге насилия или самоагрессии.
- Может ли он снести свой позор, даже будучи профессором в престижном ВУЗе, и не обвинять в нем других.
- Сможет ли стать на какое-то время уязвимым и смочь принять помощь.
- Сможет ли признать ошибку. Может ли найти силы исправить ситуацию или действительно простить.

Многие изучают учение, но не все становятся Логотерапевтами.

Да, в его основе лежит разворот к человеческому, прежде всего, в себе. Сравнивая с самой сложной хирургической операцией, требующей абсолютной точности, можно сделать разрез, но в миллиметре от нужного места. И, в итоге, ошибиться за потоком "красивых слов", упустив из вида самое главное.

Но главным судьей будет не хорошая оценка за реферат или тестирование. А, не много не мало, сама Жизнь. Стоит всегда помнить, что малое всегда равно великому. И только вам выбирать жить ли каждый день с недосказанностью и обидой, в ссоре с близким человеком или единомышленником. В постоянном стрессе и страхе, или в Радости.

Мы не можем контролировать длительность нашей Жизни. Но у нас есть самое ценное - право выбора как прожить каждый день, который нам дан.

© РБ

Смысл жизненных проблем. Основы Логотерапии Виктора Франкла в литературе

Сами по себе проблемы не имеют иной ценности кроме того, что они делают нас сильнее в эмоциональном отношении, живее в умственном и мудрее - в духовном.

© Теун Марез, южноафриканский писатель
📖 Учение Толтеков. Возвращение воинов

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День 0

Цикл Полного курса Логотерапии и ЭкзАнализа завершается много лет семинаром «Некогнитивные методы логотерапии».
Виктор Франкл говорит, что смысл невозможно придумать. Его можно только воспринять, осознать и пережить. Поэтому осознанная работа с телом может стать важным подспорьем в поиске Смысла. Кроме того, часто пациенты оказываются неспособными выразить словами свои состояния, переживания, устремления. И тогда арт-терапевтические методы становятся хорошим подспорьем, особенно «лого-танго», маско-терапия и ...
Сегодня мы с радостью, в проекте DiaLogos, открываем небольшой цикл "Лого-Йога" напрямую от основательницы этого нового направления нашей научной школы РАЛЭ.
Вперед, в новое путешествие, в поисках смысла!
© LogosTeam LogotherapieRU

С детства мне всегда было интересно трогать мир. Закроешь глаза и ловишь пальцами искривления пространства, чтобы довериться себе и станцевать с темнотой. Водишь пальцами по строчкам любимой

книги, ощущая еле уловимую выпуклость букв. Кладешь руки на картины - минута, другая, как вдруг начинает проступать мягкое тепло жёлтого, белый шум, неукротимая мощь красного или мурашки синего. Ветер и лучи солнца окутывают пальцы ласковым теплом, капли дождя падают на кожу, словно выбивают небесную морзянку: “Ты - есть. Мы - есть. Мир - есть”. Мир на кончиках пальцев становится больше, объемней - пятое измерение на ладонях.

Руки постоянно ведут невербальный диалог. Ваши руки касаются горячих поверхностей и говорят “дружище, не надо, будет больно”. Или выбирают плед, в который будет так приятно укутаться холодным вечером. Они готовы протянуть себя в утешение тому, кто его ищет. Вы не всегда можете найти нужные слова, но можете взять за руку потерявшегося и потерявшего - в мгновение тишины этого хватит.

Я хочу поделиться с вами знаниями о “пальчиковой МУДРости” и приглашаю присоединиться к новому путешествию. Каждая мудра* имеет свой сакральный смысл, но путь йогина интересен и близок далеко не всем. Поэтому я буду опираться на классический текст и значения, а перед вами будет особенная задача - вступить в диалог со своими руками и прожить свой, уникальный смысл.

*Мудры, йога для пальцев, в переводе с санскрита означают “знак, печать” - это символические жесты, широко используемые в религиозных течениях индуизма и буддизма.

На самом деле, конечно, разного рода символы из пальцев, ладоней, рук, да и всего тела широко используются в разных практиках, а не только на загадочном Востоке. Пожалуй, самая известная “печать” - ладони, сложенные у сердца в молитвенном жесте, одна из самых сильных мудр в поисках мира - смирения, покоя, тишины, прощения, единения, любви и благости.

Задание дня:

Найти для себя пять минут уединения.

Занять удобное положение.

Успокоить ум глубоким дыханием.

Хорошо разогреть ладони и сложить их в молитвенном жесте.

Ощутить, как соприкасаются ваши пальцы, ладони.

Ощутить, какие пальцы словно прилипли друг к другу, а какие не хотят быть вместе.

Ощутить, как эта мудра влияет на вас в целом - какие ощущения, чувства, мысли, желания у вас возникают в этот момент.
Направить возникшее тепло в ту часть тела, которая это просит, а излишки подарить миру - сдуть в воздух или в воображаемый костёр, или смыть в проточной воде.
Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День первый

Практика мудр одновременно легка и сложна в исполнении. Опытные йогины не приветствуют бездумную практику вообще и практику мудр, в частности. Считается, что выполнение мудр стимулирует те части тела и органы, которые непосредственно связаны с энергетическими каналами, проходящими через ладони и пальцы рук, и окончание которых находится на кончиках пальцев. Большая часть мудр задействует именно такие комбинации, когда подушечки пальцев выполняют значительную роль.

Для того чтобы выполнять мудры, нужно иметь представление об их предназначении и тех энергиях, которые они активируют. Различные школы не договорились о едином соответствии, поэтому в выборе “исходной точки” я буду опираться на собственные ощущения. Согласно аюрведе, каждый палец связан с одним из 5 элементов стихий.

Первый, большой, палец представляет Огонь (Агни).
Второй, указательный, связан с энергией Воздуха (Ветра).
Третий, средний, отвечает за Эфир, или Космос.
Четвертый, безымянный, связывает нас с энергией Земли.
Пятый, мизинец, — это Вода.

Выполняя комбинации из положений пальцев, вы перераспределяете энергию в своём теле, регулируя её течение посредством открытия и закрытия энергетических каналов.

Задание дня. Вчера вы выполняли молитвенный жест. Я просила отметить, каким пальцам комфортно соприкасаться, а какие отталкиваются, словно магниты с одинаковым полюсом.
Посмотрите, каким стихиям соответствуют обе формы связи.
Какие стихии усиливаются приятным взаимодействием пальцев?
Какие стихии находятся в нулевой точке? Эта нулевая точка - равновесие сил или их безразличие?
Какие стихии находятся в явно ощутимом сопротивлении? С какими другими пальцами они хотели бы соединиться - какие стихии усилить?
Есть ли пальцы, которые ощущают слабость и упадок сил от соприкосновения со своей парой?
Попробуйте поиграть со всеми возможными связками. Найдите свою собственную мудру, которая наполнит вас энергией сегодня.

Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День второй

Вчера мы обозначили связь пальцев со стихиями. Первый палец (большой) представляет стихию Огня и считается главным. С каким бы другим пальцем ни соприкасался кончик большого, он будет усиливать, “зажигать” ту стихию, которую представляет данный палец или сочетание нескольких пальцев.

Сегодня я хочу поговорить о любимой мудре Будды - Джняна (Дхьяна, Гьяна, Гиан, Гьян) мудре, жесте знания.
Эта мудра — одна из самых простых для выполнения, и в то же время одна из самых важных. Она помогает достичь внутреннего равновесия, упорядочивает мышление, улучшает концентрацию внимания и настроение. Джняна мудра дает возможность сосредоточиться, укрепить душевные силы, обострить память, помогает при бессоннице и чрезмерной сонливости, депрессии и гипертонии.

Выполнение: подушечки больших пальцев (Огонь) соприкасаются с подушечками указательных (Воздух), остальные пальцы свободны.

Задание дня:
~ Подготовиться к практике
~ Мысленно сформировать намерение о достижении гармонии, спокойствия, порядка, ясности ума, остроты памяти, нормализации сна и настроения. Выберите то, что вам необходимо сегодня!
~ Выполнить Джняна мудру
~ Отметить изменения в теле, мыслях, чувствах, эмоциях
~ Поблагодарить себя за практику

Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День третий

В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды, так называемые “болезни ветра”: суету мыслей, раздражительность, подагру, ревматизм, ишиас, вздутие, ревматизм, дрожь рук, шеи, головы и проч. Слишком большой «ветер» тела может возникать из-за интоксикации организма, состояния сильного возбуждения, нарушения дыхательного ритма. Впрочем, возбуждение и сбой дыхательного ритма взаимосвязаны.
Вайю мудра, мудра Ветра - это противоположный вариант Джняна мудры. Задействована та же комбинация из первого и второго пальцев, но здесь подушечка указательного пальца находится у основания большого пальца. Таким образом Огонь не усиливает, а усмиряет Воздух.

Выполнение мудры: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.

Задание дня. Выполняя мудру, представьте себя в центре торнадо. Ощутите потоки ветра вокруг, сильные, мощные. Во время выдоха вы дуете по направлению ветра. Все мысли, эмоции, чувства выходят из вас и уносятся ветром.
Постепенно торнадо затихает, вы становитесь более спокойными, дыхание замедляется и ослабляется. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза. Вдох..
Делайте паузы после вдоха и выдоха, осознавая, как воздух полностью заполняет ваши легкие на вдохе и медленно и спокойно выходит на выдохе. Погрузитесь в приятное спокойствие и наполнитесь новыми силами.
Утверждайтесь в мысли: я повсюду и в любое время свободен и спокоен.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День четвертый

Среднему пальцу соответствует базовый элемент Акаш (Эфир), который олицетворяет выход из психической темноты, любознательность, склонность к самоанализу и глубокую вдумчивость; сообщает чувство умиротворения, доброты, любви.

Эфир – это дирижер звучания нашего тела и сознания, он обладает способностью передачи информации через вибрации, звук. Если один орган или система органов вибрирует резонансно, в другой частоте (играет собственную мелодию), и не гармонирует с остальными органами тела, то возникнет болезнь. Вспомните, как в детстве вы запускали блинчики на воде - ровные круги расходились до тех пор, пока не встречались со встречными кругами.

Выполнение: соедините кончики среднего и большого пальцев, остальные пальцы выпрямите. Руки расположите на коленях, повернув ладони вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Задание дня. Представьте себя сидящим на вершине горы, сверху лишь ясное синее небо. Между вами и небом нет никакой преграды, вы касаетесь макушкой небесной лазури. Небо лёгкое, невесомое, безграничное. Вы тянетесь головой к небу, а оно в ответ нежно окутывает вас своей лёгкой свежестью. Поток мыслей успокаивается, наполняется ясностью и чистотой. Со вдохом вы становитесь выше, легче, свободнее, а с выдохом отпускаете тяжелые мысли, сомнения, суету. Вы ясно видите задачи, стоящие перед вами, и наполнены энергией, чтобы их решить.

Утверждайтесь в мысли: Я наполняюсь энергией любви и созидания.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Путь логотерапевта РАЛЭ

Кризис каким человека делает? Трезвым. Человек начинает относиться к себе трезво, по-взрослому.

Какое появляется качество? Смирение. Какая этимология у этого слова? С миром. Принять себя с миром.

Прежде, чем себя менять, себя надо принять.

© ПЦ

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День пятый

Мудра известна как “печать терпения”. Средний палец аккумулирует силы и мужество на выполнение своих обязанностей и способность нести ответственность. Большой палец представляет огонь. Когда эти два пальца соприкасаются, Огонь подавляет, ограничивает Пространство, обучая терпению, проницательности, сосредоточенности и дисциплине. Мудра помогает развить сострадание, понимание и терпение по отношению к другим, особенно когда вы чувствуете зарождающуюся бурю несогласия.

Техника выполнения. Средние пальцы обеих рук согните так, чтобы они легко касались подушечками основания больших пальцев, а большими пальцами прижмите согнутые средние пальцы. Остальные пальцы выпрямлены, но расслаблены.

Задание дня. Подготовьте себя к практике. Успокойте тело и ум спокойным, глубоким дыханием. Посмотрите на свои мысли - как они выглядят? На что они похожи? Можете ли вы их потрогать?

Представьте, что у вас есть воздушные шарики, которые можно наполнить вашими мыслями. Вдыхайте мысли вместе с воздухом и медленно, но уверенно выдыхайте воздух и мысли в воздушные шары. Наполненные мысле-шарики удерживайте в Шунья мудре, пока поток мыслей не истончится. Сделайте глубокий вдох свободным воздухом, почувствуйте живительную влагу свежего, чистого эфира на кончике носа, в носоглотке. Ощутите, как воздух заполняет ваши лёгкие - верхушку, середину груди; как расширяется ваша диафрагма, как наполняется живот. С выдохом отпустите мысле-шарики в небо.

Утверждайтесь в мысли: Я осознаю, понимаю и принимаю ответственность за свою свободу.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День шестой, мудра Земли

Эта мудра - одна из моих самых любимых на уровне духовного бессознательного. Стоит только отвлечься и дать свободу рукам, как большой и безымянный пальцы сразу находят друг друга, особенно если я в дороге. Собственно, желание поглубже познакомиться с мудрами выросло как раз из вопроса: “А почему именно эти два пальца?”
Когда они создают цепь, замедляется сердечный ритм, дыхание, поток мыслей, появляется чувство безопасности, спокойствие. Но ярче всего при выполнении мудры я ощущаю внутреннюю дистанцию между собой и окружающим миром, особенно если этот окружающий мир - грохочущее, пахнущее мокрым цементом, полное хронически уставших людей метро. Кольцо из большого и безымянного пальцев словно создают невидимый щит там, где мне неуютно, некомфортно или просто неприятно находиться.

Когда я прочитала значение этой мудры, то лишь ещё раз убедилась, сколь многое ведает тело, о чем не знает разум.

Выполнение: кончики большого и безымянного пальцев касаются друг друга, остальные пальцы расслаблены. Аюрведа не рекомендует выполнять Притхви мудру при простуде (согревание Огнём Земли, как первоэлемента тела).

Задание дня. Подготовьтесь к практике, успокойте тело и разум спокойным, глубоким дыханием. Во время вдоха досчитайте до трех, во время выдоха - до шести. Представьте, что вы идёте босиком. Где вы идёте? По зеленому лугу? По прохладному лесу? По песчаному пляжу? По мокрым от утренней росы камням высоко в горах?
Ощутите ступнями землю, по которой вы сейчас “идёте”. Какая она? Тёплая или прохладная? Мягкая или твердая? Сухая, влажная? Что чувствуют ваши ноги? Как им хочется ступать - еле касаясь или оставляя глубокий след? Переступать с ноги на ногу? Идти? Бежать? Прыгать? Стоять? Чего вы сейчас хотите?
Вдох до трех, выдох до шести. Ощутите, как энергия Земли поднимается по всему вашему телу от стоп к макушке головы и наполняет вас силой, спокойствием, твердостью, терпением, мудростью и любовью.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День седьмой

Солнце - универсальный источник энергии для каждого живого существа на Земле. А ещё это источник света и тепла, способный растопить не только многовековые айсберги, но и скованную льдами боли, потерь, страдания и вины душу. Впустите в вашу жизнь свет, мудра увеличит огонь даже в тёмные времена, когда не хватает ни внешнего, ни внутреннего тепла.

На физическом уровне эта мудра улучша-ет зрение, пищеварение, потенцию, способствует укреплению иммунной системы и улучшению памяти. Она очи-щает и омолаживает все ткани организ-ма и препятствует образованию опухолей, защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременно-го старения. Эта мудра уменьшает вес, в первую очередь “сжигая” отложения жира на животе.

Выполнение. Прижмите большим пальцем безымянный палец к ладони, слегка нажимая на его вторую фалангу. Остальные пальцы держите прямо. Сурья мудру нельзя выполнять при температуре и дефиците массы тела.

Задание дня. Сурья мудру лучше выполнять на рассвете, встречая Солнце, или на закате, когда энергия огня затихает.
Подготовьтесь к практике, успокойте тело и разум спокойным, ровным дыханием. Закройте глаза и ощутите лучи Солнца, тёплые, нежные, ласкающие.
Представьте, как в вашу макушку входит один из солнечных лучей. Он согревает голову, спускается по шее, проходит через сердце к солнечному сплетению и постепенно превращается в большой, яркий, горячий шар. Этот шар увеличивается и распространяется по всему вашему телу, а затем выходит за его пределы. Вы находитесь внутри огня, который сжигает все болезни в вашем организме, все негативные мысли, обиду, злость. Все то, что вас разрушает. Все то, что мешает вам быть.

Утверждайтесь в мысли: Я люблю и одобряю себя. Мне хорошо там, где я есть.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

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 рамки их видения.

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

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. Экстра-выпуск. Мудра, облегчающая жизнь в жару

Поздравляю всех с наступлением испепеляющей жары! В моем мире лето не лето, если хотя бы пару недель подряд не стоит настоящая жара. Конечно, гораздо приятней встречать +35 где-нибудь на берегу Андаманского моря, а не в бетонном мегаполисе, но и моря нам не подвезли, и нас на это море не пускают, все во славу всемирного здоровья.
Пошатнуть здоровье в круглосуточной парилке легко, а упавший передо мной мужчина с сердечным приступом наглядно показал, что от момента вызова скорой до её приезда может пройти час (в упомянутом случае час двадцать, из которых 15 минут у меня ушло на вызов скорой - 112 сбрасывает, 103 не сразу, но отвечает, а на протокольные вопросы уходит очень, ОЧЕНЬ много времени).

Пока едет скорая, а все меры доврачебной помощи уже оказаны, вы можете воспользоваться мудрой, спасающей жизнь. Она используется при сердечном приступе или его симптомах, боли в сердце, учащенном сердцебиении, регулирует и стабилизирует работу сердечной мышцы, успокаивает и снимает тревогу, вызванную симптомами и болями в грудной клетке. Практика этой мудры не отменяет профессиональной помощи, она помогает её дождаться!

Выполнение. Мудра выполняется обеими руками, лучше сидя или лёжа, с сердечным приступом все равно далеко не убежишь. Подушечку указательного пальца прижмите к основанию большого пальца (практикующие су-джок, иглоукалывание, рефлексотерапию знают, что область возвышения большого пальца - это проекция сердечной зоны). Соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев, мизинец выпрямлен.

Задание дня. Представьте, что ваше сердце - это красный бутон розы. С каждым вдохом он наполняется живительной силой, а с каждым выдохом один лепесток раскрывается. Спокойный вдох и длинный выдох. Вдох, выдох.
Продолжайте до тех пор, пока весь бутон не раскроется. Лепестки образуют розетку, и с каждым вдохом розетка набухает, увеличивается и полностью заполняет грудную клетку.

Ощутите вес этой розы, почувствуйте его, когда ваша грудь поднимается и опускается во время дыхания. Почувствуйте ее нежный, едва уловимый аромат на кончике носа. Вдохните его полной грудью. Продолжайте практику до закрепления спокойного сердечного ритма.

Утверждайтесь в мысли: Я - есть.

Живите любовью. Намасте!

© АП

Выбор ценою в жизнь. Путь логотерапевта РАЛЭ

Иногда человек чувствует, что он перерос ту ситуацию, где он находится, и что пришло время что-то менять. И он боится, не хочет идти вперед, он хочет оставаться в зоне комфорта. Когда ему приятно, удобно и все понятно: «лучше утка под кроватью, чем журавль в небе». Непонятно, как там оно будет.

- Но если я не делаю следующий шаг в своей жизни, не принимаю ответственность за свою судьбу, за свой рост, то я слабею.
- Второе – я деградирую. В конце концов, я начинаю критиковать, осуждать, и рушится все в моей жизни.

Поэтому мы должны сознательно уходить от этого понимания, желания комфорта.

© ПЦ

Улыбнись и мир улыбнется тебе в ответ!

Удивительный язык - иврит!!! Насколько глубокий и чувственный, проникающий в самое сердце! Особенно, тот иврит, которым написана Тора!!!
Мы постоянно говорим о нашей вере в Творца … большинство молитв, обращённых к Нему именно об этом. И это важно, однако, если вникать в их смысл на языке оригинала, то речь идёт не о нашей вере в Него, а о Его вере в нас. Чувствуете разницу?
Безгранична Его Вера в нас!!!
Какой глубокий смысл несёт в себе утренняя молитва Модэ Ани (מודה אני)!!! И не важно, верующий вы человек или «светский» … Ведь даже те, кто считает себя «светскими» тоже во что-то верят. Любой человек, рано или поздно задумывающийся о причинах происходящего вокруг, неизбежно приходит к мысли о невероятной гармонии устройства этого мира, которая не может быть случайной, а потому - подчиняющейся некому замыслу, источником которого является нечто совершенно непостижимое … подводящее нас к идее Творца!
И свой первый глубокий утренний вздох мы посвящаем Ему, тому замыслу, в который верим, ради которого мы здесь!!! А как иначе? Ведь наша первая улыбка - всегда обращена к тому, что называется «Здравствуй мир! Я вернулся! Благодарю тебя за возможность продолжить мое путешествие!!!».
Вот так и я, с ещё полузакрытыми глазами шепчу: «Благодарю Тебя, Всесильный, над которым не властно время, за то, что милостиво возвратил мне душу мою. Велика Твоя вера в меня».
А ведь и правда - Велика Его Вера в меня! И когда я бунтую и в гордыне пренебрегаю Его Законами, и когда я возглашаю Славу Его, в дни взлетов и в дни падений, когда я иду против Его воли и когда я слепо следую ей, когда я отрекаюсь от Него и проклинаю Его имя и когда возвращаюсь пристыженная к Его вратам... Велика Его Вера в меня!
Я ищу Себя в себе. И где бы я не была я нахожу Его.
«Давай поговорим», - прошу я ...
«Странно», - отвечает Он мне. - «Ведь я все время с тобой разговариваю. Но ты так занята своими поисками смысла жизни, что не слышишь Меня. Ты зовешь Меня, а Я никуда не собирался прятаться от тебя.

Я говорю с тобой фразами, оброненными случайно встреченными тобой людьми, книгой, случайно увиденной тобой на прилавке книжного магазина, звуками музыки, проникающими в твою душу, закатами и рассветами, листопадом и цветением, рождением и смертью. Я говорю с тобой любовью, которую дарят тебе люди, которых любишь ты. Я говорю с тобой. Готова ли ты Меня услышать?
Улыбнись... Улыбнись своему отражению в зеркале, улыбнись ребенку который не даёт покоя своими вопросами, соседу, который забыл свой мусор у твоих дверей, курьеру, который принес тебе посылку, котенку во дворе, прохожим на улице, витринам магазинов с их нелепыми манекенами - улыбнись манекенам, ведь им никто не улыбается! - водителям автобусов, таксистам, просто прохожим ...
Я так люблю твою улыбку. Улыбнись! Лишь тогда ты сможешь разглядеть, что и Я тебе улыбаюсь».

© ЕМ

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День восьмой, мудра воды

Мудра названа в честь древнеиндийского бога водной стихии и небесного пространства - Варуна. Он отвечает за соблюдение законов справедливости и порядка мироздания, являясь по сути судьей.

Какая связь между водной стихией и справедливостью? Человек практически полностью состоит из разного рода жидкостей. От их циркуляции буквально зависит и качество нашей жизни, да и сама жизнь. Вспомните известную классификацию темперамента по типу доминирующей жидкости - сангвиники (кровь), холерики (жёлтая желчь), флегматики (флегма лёгких) и меланхолики (чёрная желчь). Язвительного человека мы называем желчным, а у рубахи-парня горячая кровь! Если наш темперамент связан с нашими жидкостями, будет логично предположить, что наши мысли, чувства и эмоции тоже влияют на воды внутри нас.

Осуждение, гнев, обиды накапливают внутри нас слизь, которая пагубно влияет на работу внутренних органов, в том числе носовых пазух, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.

Основное назначение этой мудры - удаление ненужной слизи и лишней жидкости из организма. Благотворно влияет на организм при различных "мокрых" воспалениях, при насморке, заболеваниях печени, коликах, вздутии живота.

Выполнение. Женщины выполняют Варуна мудру правой рукой, а левая выступает помощником; мужчины, соответственно, наоборот.
Дотянитесь подушечкой мизинца правой руки таким до основания большого пальца. Сам большой палец положите сверху на мизинец, остальные пальцы выпрямите в расслабленном состоянии.
Левая рука поддерживает тыльную сторону правой, охватывая ее четырьмя пальцами. Большой палец левой руки слегка прижимает большой палец правой.
Руки расположены у груди.

Задание дня. Подготовьтесь к практике, побудьте несколько минут в тишине и спокойствии. Дыхание ровное, тихое. Спокойный вдох и длинный выдох.
Представьте себя под чистым, прохладным водопадом. Вода стремительным потоком падает на вашу голову, плечи, спину. Позвольте воде отмыть вас снаружи, а потом словно пройти сквозь вас, заполнить все ваши органы, стекать по ним сверху вниз. Позвольте воде очистить вас от недугов, тяжёлых мыслей, чувств и эмоций, от любых ситуаций, которые мешают вам летать. Вы видите, как от этого вода у ваших ног становится мутной и загрязненной. Но со временем она становится все чище и чище, а вы начинаете сиять изнутри. Ощутите в себе эту кристальную чистоту и ясность.

Утверждайтесь в мысли: Я с легкостью отдаю и принимаю.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

О испытаниях и истинной силе человеческого духа. Путь логотерапевта РАЛЭ

Часто у людей, которые чего-то добились в жизни, непростая была судьба… Они доказали что-то себе – и обрели прочный фундамент, который помогает сделать так, чтобы успех их не погубил.

Часто к нам приходит успех, власть деньги, но мы не можем это удержать. Потому что нам не хватает чего…? Характера. Или к нам приходят возможности – и они нас же и убивают. Поэтому в Индии людей никогда не обучали тайным наукам, если не убеждались в качествах характера человека.

© ПЦ

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День девятый, мудра энергии

Все мудры так или иначе связаны с энергией. Даже если вы не вкладываете в практику аюрведический смысл, то все равно 10-15 минут, проведенные в тишине и покое, меняют и физическое, и психическое состояние. В этом смысле практика мудр схожа с вязанием, плетением из бисера, рисованием по номерам. Да хоть той же лепкой пельменей! Мудры - это один из способов замедлить бег, внешний и внутренний, привести в порядок мысли и эмоции, поговорить с самим собой, а то и вовсе помолчать внутри - это тоже важно и нужно, особенно когда энергии очень много, а приложить её некуда!

Апана мудра - это мудра, энергию уравновешивающая, поэтому и практиковать её лучше, когда вы ощущаете переизбыток сил, расходуемых напрасно. Огонь увеличивает элементы Эфира, приносящего умиротворение, вдумчивость, чистоту внутреннего звучания, и Земли, дающей питание и направляющей

энергию туда, где её не хватает.

Интересный факт! В христианство Апана мудра пришла из античной культуры эллинов, где она использовалась в ораторских выступлениях греческих и римских ораторов. С тех самых пор в христианской культуре и иконографии с ее помощью отмечают прямую речь, несущую благую весть. На иконах этот жест изображен ладонью к людям, рука согнута и приподнята.

Выполнение
Эту мудру обычно практикуют обеими руками. Продолжительность одной практики - 15 минут, за день желательно “набрать” 45 минут.
Согните средний, безымянный и большой пальцы так, чтобы их кончики соприкасались. Указательный палец и мизинец остаются прямыми.

Задание дня
Апана мудру рекомендуется выполнять утром, но лично у меня состояние “сила есть, ума не надо” наступает ближе к ночи. Поэтому ориентируйтесь на свой ритм!
Подготовьтесь к практике, включите приятную музыку, наденьте свободную одежду. Спокойный, глубокий вдох и длинный выдох.
Представьте себя на вершине винтовой лестницы, ведущей от самого неба. Медленно и спокойно начинайте спуск, отсчитывая ступеньки на каждый вдох и выдох: 100, 99, 98, 97…
Спускайтесь вниз до самой первой ступеньки. Посмотрите внутренним взором вокруг. Что вы видите? Где вы сейчас? Чем наполнен мир вокруг? Вдохните ароматы вашего мира. Наполнитесь окружающими вас звуками. Ощутите кожей дуновение ветра, капли воды, тёплые лучи Солнца. Сделайте вдох и с выдохом сойдите с последней ступени.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Лого-Йога. Пальчиковая мудрость. День десятый, мудра жизненной энергии

"Прана" с санскрита буквально переводится как “дыхание, жизнь” и представляет собой жизненную энергию. Это нечто гораздо большее, чем фактическая жизненная энергия, дыхание, позволяющее живому вообще быть. Это метафора жизни как феномена.
В логотерапии мы часто исследуем феномены - это, как ни парадоксально, проливает свет на личный смысл, хоть и похоже на на “рысканье с фонарем” в поисках универсального ответа.

Подумайте о жизни, как о феномене. Не о вашей жизни от момента рождения до планов на будущее, не о жизни всего сущего на Земле и за её пределами. Посмотрите не глазами пылинки на крохотной скале, летящей сквозь пустоту на задворках Всего. Взвейтесь дальше, выше, будьте над жизнью - и повсюду будет Жизнь. Что это? Как это? Что такое жизненная энергия? Что оживило Галатею? Что дало жизнь Жизни?

На духовно-психическом уровне мудра питает здоровую уверенность в себе, мужество и силу для нового начинания, помогает обрести спокойствие и ясное сознание.
Практика этой мудры ведет к стимуляции всех жизненных функций и работоспособности, улучшает общее самочувствие, дает бодрость и выносливость. Особенно ярко её действие проявляется при усталости, истощении, как физическом, так и психическом.

Выполнение
Подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев соединить с легким нажатием, а остальные пальцы свободно выпрямить.

Задание дня
Подготовьтесь к практике. Сядьте удобно, сделайте несколько свободных вдохов и выдохов. Закройте глаза и выполните Прана мудру.
Представьте, что вы - дерево. Какое это дерево? Как глубоко уходят в землю его корни? Какой у него ствол?

Может быть, он сильный и мощный, и ни одна сила не способна его согнуть? Или он гибкий и тонкий, сгибается от дуновения ветра, а потом вновь выпрямляется? Какой он?
Посмотрите на свою крону. Куда она устремлена? Что она чувствует? Что она берет и что отдаёт?

Во время вдоха ощутите, как корни впитывают силу земли, становятся толще, длиннее. С выдохом эта сила устремляется в ствол, оттуда в крону, а затем - далеко в небо, навстречу солнцу. Чем больше, сильнее будет ваш корень, тем больше и сильнее будет крона. Впитывайте жизненную энергию каждой клеткой, она дана нам для долгой, плодотворной жизни.

Утверждайтесь в мысли: Я создаю жизнь.

Поблагодарите себя за практику. Намасте!

© АП

Смысл изменений. Путь логотерапевта РАЛЭ

Человек меняется долго постепенно, через трудности через боль. Надо понимать, что потребуется долгое время. Будут сложности, конфликтные ситуации, испытания. Поэтому нам так нужна любовь и поддержка единомышленников. Но, если мы поймем, что процесс изменений такой, мы перестанем осуждать других. Им тоже трудно меняться.

© ПЦ

Мысли О Смысле

Виктор Франкл сказал:
Die Spielregeln des Lebens verlangen von uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen, wohl aber, dass wir den Kampf niemals aufgeben. Жизнь в большинстве случаев не требует от нас выиграть любой ценой. Но это не обозначает, что нужно принимать все, как есть.
Продолжая его мысль, наша русскоязычная часть LogosTeam задалась вопросом:
Принятие той или иной ситуации, которую нельзя изменить - это действие или бездействие? Можно ли по щелчку пальцев изменить навсегда собственный ход мыслей, принять установку, как подсказывает учение? Такой подход сработает?

На самом деле, принятие должно реализовываться как активная установка. Даже более активная, чем неприятие.

Мы говорим, прежде всего для себя, что да: этот человек такой. Он вдруг не изменится и не станет другим. Фактически, вы принимаете его каков он есть, а не таким, каким ему должно быть исходя из ваших по отношению к нему ожиданий.
И только тогда перед вами встает уже конкретная задача: какие практические шаги предпринять, чтобы дальше продолжалась/или не продолжалась коммуникация. Именно здесь осуществляется логотерапевтический акт свободы выбора.

Не бери ответственность за весь мир, возьми ответственность за создание мира вокруг себя (Джулиана Вильсон).

Классический пример. В вашем окружении есть человек, который говорит "за глаза" неприятные вещи о ваших близких или сотрудниках.

Если относится к этому факту с точки зрения ваших ожиданий с пассивной позиции, то ситуация никогда не

изменится. Вы будете создавать ожидания, другой человек будет их нарушать, и так бесконечно по кругу.

При активной же позиции, вы ставите вопрос: что я могу сделать в этой ситуации?

- Может мне стоит жестко донести свою позицию, чтобы у него отпало всякое желание продолжать. Хотя бы в моем присутствии?
- Если такой подход претит вашим внутренним ценностям и вы неконфликтный человек, и человек не реагирует на замечание и просьбу. Возможно, стоит прекратить с ним общение, оставив "играть в песочнице его жизни, но ... подальше от вас"?
Здесь стоит всегда помнить, что никто не имеет права вмешиваться в ваш внутренний мир и личную жизнь без вашего на то согласия.
- Если человек находится в круге вашего ближнего окружения, то есть в отношениях есть априори до-верие. Можно обозначить проблему и разобраться вместе, перейдя к конструктивному диалогу.

Видите, сколько сразу возникает вариантов.

И, самое главное, очень важно всегда помнить слава Карла Густава Юнга:
"Не обращайте внимания на тех, кто думает, что вы сходите с ума, ни на тех, кто говорит вам, что вы совершаете ошибку, ни на тех, кто просит вас вернуться обратно на тот путь, который они считают правильным.
Мечтайте о том, о чем хотите мечтать, идите туда, куда хотите идти, будьте тем, кто вы есть, так как жизнь неповторима.
Помните: вы — дверь, которую вы до сих пор так безуспешно искали"!

Не боритесь со тьмой, несите свет!

© RE

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.logotherapie.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.