

Алексей Каширин

*Руководство гештальтиста
по Жизни на Земле*

Наверное, очередная глава будущего пособия
по гештальт-самосмехотерапии,
на 60—80% состоящего из анекдотов. 18,75+



Алексей Владимирович Каширин Руководство гештальтиста по Жизни на Земле

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26339032

ISBN 9785448572562

Аннотация

Сборник анекдотов про гештальт-терапию, интенсивы и отношения психологов и клиентов к Большой Жизни. Анекдотов здесь около 20, но этого хватит, чтобы найти пар тройку поводов посмеяться.

Руководство гештальтиста по Жизни на Земле

Алексей Владимирович Каширин

*Всякий раз, когда, отложив книгу,
ты начинаешь плести нить собственных
размышлений, – книга достигла цели.*

«Как любить ребенка»

Януш Корчак

© Алексей Владимирович Каширин, 2017

ISBN 978-5-4485-7256-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня зовут Алексей – защитник. Ещё одно моё имя, которое мне дали друзья и коллеги из Казахстана – Алтынбек – «твёрдое золото». И эти имена очень ценны для меня, потому что напоминают мне о том, как важно быть «космонавтом на Земле» – быть сильным и добрым. Это более высокий уровень человечности или мужественности, может быть, и женственности тоже.

Например, в конфликтологии – на первом уровне решают

задачу «бей или беги» – и на гормональном уровне происходит так же. А вот если стать постарше и увеличить «время между стимулом и реакцией», возникает возможность подумать – увидеть больше – и тут рождается более высокий уровень – принцип Айкидо – защищая себя, заботиться о защите оппонента. Похоже описывали в дзен-буддизме – что агрессии должно быть достаточно, но не больше. Потому что лишняя агрессия уже не удовлетворяет потребность – она становится жестокостью. И возвращается к её испустителю. Двойная убыль – тратим силы впустую, да ещё и получаем на сдачу.

В космонавтике – при первых, самых кратких полётах нужны были лихие авантюристы, готовые идти на риск, а при увеличении длинны полёта – космонавтами становятся люди, способные уживаться и выдерживать стресс. Первые в таких условиях просто перегрызлись бы. А буддисты утверждали, что истинная сила проявляется спокойно, а не «истерично».

Так вот – «взросление» – которым я занимался на досуге в последние годы, мне представляется, как переход от уважения своей лихости к уважению своего спокойствия. И не просто спокойствия, означающего пассивность, но спокойствия, во время которого можно подумать – то есть собрать больше чувств и знаний. Так и в анекдоте – назвать человека болваном или ненормальным, бешеным или неадекватным – много думать не надо – можно легко автоматизировать

4—5 слова и палить ими с чувством и расстановкой. А вот, чтобы пошутить – надо подумать!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.