

Л.Н. АКСЕНОВСКАЯ

СОТЕРИИГ : практикум

**Саратов
2014**

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

УДК

ББК

Аксеновская Л.Н.

Сотеринг: Практикум.(Учебное пособие)

Саратов: Саратовский государственный университет, 2014 г.

В учебном пособии представлен базовый уровень тренинга по сотерингу, автором концепции и технологии которого является доктор психологических наук Л.Н. Аксеновская.

Сотеринг изначально сформировался как вид менеджерской терапии в рамках ордерного подхода к изменению организационной культуры. Он отражает особенности менеджерской психологии и ориентирован на помощь лидерам организаций в их работе над повышением уровня личной эффективности.

В книге содержится много упражнений, которые легко освоить и самостоятельно применять для аутодиагностики и аутокоррекции своего «внутреннего» психологического порядка.

Практикум предназначен для студентов магистерской программы «Организационная психология» факультета психологии СГУ, практикующих психологов, менеджеров и всех, кто увлекается психологией.

ISSN

© Аксеновская Л.Н.

® Оформление. Аксеновская Л.Н.

С о д е р ж а н и е

Введение

Часть 1. Сотеринг: понятие, история, технология.

Часть 2. Сотеринг: психотехнология управления собой.

Занятие 1. Внимание.

Занятие 2. Воля.

Занятие 4. Вера.

Занятие 5. Видение.

Занятие 6. Время.

Занятие 7. Власть.

Занятие 8. Итоговый комплекс упражнений.

Часть 3. Методические рекомендации для тренера

Заключение

Часть 1. Сотеринг: понятие, история, технология

Исторические предпосылки сотеринга. Происхождение термина «сотеринг». Слово «сотеринг» является миксом греческого слова «сотер» (спаситель, целитель, освободитель, избавитель) и английского «ингового» окончания, подчеркивающего деятельностный, процессуальный характер этого явления. С 1997 года термин «сотеринг» используется нами для обозначения разновидности менеджерской психотерапии, входящей в состав ордерной технологии изменения организационной культуры.

История употребления слова «сотер». В эпоху античности слово «сотер» являлось эпитетом богов-избавителей: бога врачевания Асклепия (Эскулапа), бога целительства и плодородия Сабазия, бога плодородия, здоровья, моря Сараписа, а также бога Зевса, после того, как он был отождествлен с Сабазием и Сараписом. «Сотерами» называли и Диоскуров – сыновей Зевса (Полидевка и Кастора). Они особо почитались в Спарте, где их считали покровителями в битве и спасителями моряков при кораблекрушениях. «Сотером» также именовали бога Митру (перс. «договор»), который воплощал идею верности и закона и почитался сначала воинами Древнего Ирана, а потом и в Римской империи, где ему посвящали мистерии. Митра рассматривался как символ силы и мужества, считался божеством солнца, охраняющего закон, истину и требовавшего аскетизма и строгих моральных принципов.

«Сотером» называли Бога в греческом переводе Ветхого Завета. Новый Завет именуется Сотером Иисуса Христа, знаменующего собой начало новой эры.

Затем слово «сотер» обрело статус почетного титула. Его присваивали знатым гражданам полиса. Этот титул носили цари-диадохи (греч. «последователи») – полководцы Александра Македонского, которые после его смерти разделили между собой завоеванные территории и создали новые

государственные образования и государства (Вавилония и Сирия, Египет, Македония, Греция).

Почетный титул «сотер» носил также римский император. И это не было случайностью, поскольку изначально культ властителя содержит идею о том, что правитель (царь, император) приходит в мир, чтобы спасти его от природных катастроф, социальных и военных катаклизмов, моральных и духовных опасностей. Сотериологическая функция власти с древности считалась важнейшей. На правителе лежала ответственность за спасение своего народа от всех возможных опасностей, недопущение гибели своего государства. Диапазон того, что нуждается в спасении очень велик – от физических аспектов бытия до духовных. Наука о духовном спасении называется «сотериология». Наиболее древним сотериологическим учением являются Веды (пантеон Ригведы).

Сотер и спасение – это древние темы человеческой цивилизации и культуры. Мишель Фуко назвал спасение «трансисторической категорией» и очевидно, что спасение и спаситель – это архетипические образы, занимающие существенное место в мифологии всех народов.

«Сотериологическая ось». Понятие «сотериологической оси» содержит в себе представление о существовании своего рода шкалы, противоположными полюсами которой являются «спасение» и «гибель». Человек, команда, организация (в том числе и мега-организации типа государства), свободно перемещаются по этой шкале вследствие своих действий, либо бездействия.

Людам свойственно стремиться «спасти» то, что представляет для них ценность. В физическом плане это жизнь и здоровье, в социальном – общественно значимые достижения, статусы и уровни свободы, в духовном – нравственные идеалы, истина и сама душа.

Способность успешно решать сотериологические задачи- задачи спасения в повседневной жизни и деятельности, напрямую зависит от способности

человека спасать самого себя. Существуют устойчивые обороты речи, свидетельствующие о наших усилиях в этом направлении: «взять себя в руки», «справиться со своим волнением», «побороть свой страх», «обуздать свой гнев», «заставить себя промолчать» и многое другое. Другими словами, поскольку существует повседневная практика самоспасения, постольку существует и объективная потребность в существовании простой и удобной психологической технологии управления самим собой.

Исторический прецедент. Пре-Сотеринг. Историческое исследование античной теории и практики работы над собой людей, обладавших властью, осуществил французский философ и психолог Мишель Фуко (1926-1984).

М.Фуко анализирует зарождение, развитие и упадок уникального управленческого эксперимента «на самих себе», который поставили субъекты власти в два первых века императорской эпохи в Древнем Риме. Французский исследователь называет этот исторический прецедент «культурой себя». «Культура себя» логично замыкает системную социально-психологическую триаду «организационная культура» - «культура управленческой команды» и -, наконец, - «культура себя» лидера организации.

Смысл и суть «культуры себя» раскрывается в принципе или концепции «заботы о себе».

Концепция «Заботы о себе». М. Фуко называет «заботу о себе» весьма древним мотивом греческой культуры и выделяет 3 фазы в развитии понятия «забота о себе»:

- 1 фаза:** появление понятия «забота о себе» (сократовско-платоновская);
- 2 фаза:** золотой век «заботы о себе» и культуры своего «я» (I и II вв. до н.э.);
- 3 фаза:** переход от философской языческой аскезы к христианскому аскетизму (IV и V вв. н.э.).

М. Фуко отмечает, что идея «заботы о себе» нашла продолжение и в христианстве (концепция заботы у Филона и Плотина, христианская аскеза Григория Нисского).

Что значит «заботиться о себе»? В античном мире необходимость заботиться о себе связывалась с осуществлением власти. Считалось, что от качеств, добродетели правителя зависит «хорошее правление» и, как следствие, благополучие сообщества граждан. Высокий уровень развития личности правителя определяет высокий уровень правления, а высокий уровень правления обеспечивает высокий уровень благополучия государства.

Отправной точкой в движении к цели «общего благополучия» оказывалась личность правителя. Чтобы управлять другими, правитель прежде всего должен уметь управлять собой. Чтобы заботиться о других, правитель должен заботиться о себе.

Платон писал: «Я обязан проявлять заботу о самом себе. Райге с тем, чтобы стать способным управлять другими людьми и полисом: следовательно, забота о себе должна превратиться в искусство, *techne*, умение, которое бы позволило одному человеку руководить другими» (Цит. по: М. Фуко, 258, с. 289).

Платон уточняет, что заботиться о себе – это значит заботиться в первую очередь о душе, поскольку именно она «движет телом».

В чем цель заботы о себе? Целью заботы о себе является самореализация индивидуума, а критерием успеха такой работы выступает умение человека властвовать над собой.

Отсюда вытекает и общий принцип правления: правитель должен прежде всего заниматься собой, руководить собственной душой и устанавливать свой собственный этос.

Примером реализации этого принципа считается характеристика императора Антонина Пия, данна ему приемным сыном - императором Марком Аврелием (121 г.н.э. – 180 г. н.э.):

«...кроткость и непоколебимая твердость в решениях, принятых по зрелом обсуждении, отсутствие интереса к мнимым почестям, любовь к труду и старательность, внимательное отношение ко всем, имевшим внести какое-либо общепольное предложение, неуклонное воздавание каждому по его достоинству, знание, где нужны меры строгости, а где кротости..., преданность общим интересам. ...Во время совещаний он настаивал на исследовании всех обстоятельств и не спешил положить конец обсуждению, довольствуясь первым встретившимся решением... Уверенность в своих силах и бодрость были его постоянными спутниками. Он предвидел отдаленные события и предусматривал самые ничтожные обстоятельства, не кичась этим. Угодливость и вообще всякая лесть были ему противны. Он всегда был на страже государственных нужд и бережно тратил общественные средства, не боясь упреков за это. Ему были равно чужды как суеверие по отношению к богам, так и заискивание и угождение по отношению к людям и или потакание черни, - наоборот, трезвость, положительность, благопристойность, постоянство были его отличительными свойствами. Что касается вещей, которые красят жизнь и которыми судьба одарила его в изобилии, то он пользовался ими без тщеславия, но и без скупости, так что, пользуясь безпритязательно тем, что имелось налицо, он не нуждался в том, чего не было. Никто не мог про него сказать, что он софист, болтун или педант, но всякий должен был признать в нем человека зрелого, совершенного, недоступного лести, способного устроить и свои дела, и чужие. Кроме того, он умел ценить истинных философов, к остальным же относился без пренебрежения, хотя и не давался им в обман. Отличаясь приветливостью, он не прочь был пошутить, но никогда не переходил границу. Он заботился должен образом и о своем теле, не как человек, цепляющийся за жизнь, не стремясь к внешней красоте, но и не оставляя его в небрежении; ...Но особенно замечательна та готовность, с которой он признавал превосходство людей, приобретших особую авторитетность в какой-нибудь области, например,

в красноречии, познании законов, нравов или еще чего-нибудь; он даже прилагал все усилия, чтобы каждый из них получил известность в меру своих дарований. ...Секретов у него было очень мало, да и те относились только к общественным делам. В устройстве зрелищ, возведении зданий, в своих щедротах и тому подобном он проявлял благоразумие и умеренность. Во всяком поступке его занимало только должное, а не добрая слава, сопутствующая такому поступку. ...Не было в нем ничего грубого, непристойного, необузданного, ничего такого, что позволило бы говорить об «усердии не по разуму»; наоборот, он все обсуждал во всех подробностях; как бы на досуге, спокойно, держась известного порядка, терпеливо, сообразуясь с самим делом...» (МаркАврелий. Наедине с собой/ Древнеримская философия., с. 704-705).

Суть целенаправленной работы правителя над собой («забота о себе») заключалась в формировании особого отношения к самому себе, которое определяется как **этика самообладания**. Ключевые положения этой этики таковы: 1) независимость от своего статуса, недопустимость отождествления с ним, поскольку статус не является главным в человеке; 2) главным в человеке является человеческий Разум, имеющий божественное происхождение. Следовательно идентифицировать себя нужно с Разумом (частью души) и заботиться следует прежде всего о нем; 3) никто не может руководить правителем, кроме Разума (logos), живущего в его душе. Поэтому правитель обязан вступить со всей ответственностью в права «владения собой», стать «своим собственным», «принадлежать самому себе» и стать «полновластным повелителем самого себя». Такая позиция полностью исключает саму возможность переложить ответственность за все, происходящее с самим человеком или вверенным ему делом, на какую-либо внешнюю силу.

Именно такое отношение к себе является правильным, «хорошим», т.е. этичным. Оно обеспечивает возможность правителю успешно выполнять свой

долг по отношению к народу и государству, избегая заблуждений, обманов и ошибок.

Как заботились о себе античные правители (две формы «заботы о себе» и пять практик). Забота о себе осуществлялась в двух основных формах: 1) самопознание и 2) самоспасение.

Самопознание является отправной точкой в заботе о себе. Забота о себе начинается с самопознания. Но что значит «познать самого себя»? Познать самого себя – это значит познать божественное начало в себе, через которое человек получает доступ к истине. В процессе самопознания душа (Разум) овладевает мудростью, которая различает истинное и ложное. Мудрость знает, как следует себя вести, а потому познавший себя и прикоснувшийся к истине, обретает мудрость и, таким образом, способность управлять.

Подробно эту тему обсуждает Платон в своем «Государстве», где ставит своего рода знак равенства между заботой правителя о себе и его «заботой о справедливости». Платон полагал, что правитель должен быть философом. Философ же познает не мнения, а бытие и истину. Его успешное правление опирается на четыре главных свойства души (добродетели) – справедливость, рассудительность, мужество и мудрость. Познать эти свойства в себе и развить можно проверяя человека «в трудностях, опасностях и радостях» и упражняя его во многих науках.

Процесс познания себя сущностно понимался как «обращение» - решение некой задачи, состоящей из двух частей: 1) повернуться к себе (отвернуться от внешнего и сосредоточиться на внутреннем) и 2) возвратиться к себе (обрести себя, восстановить этику и эстетику своего «Я»).

Заботясь о себе в форме самопознания душа открывает, что она есть на самом деле, что она знает и чему следует. Так она возвышается до созерцания истин, которые позволяют воссоздать государственный порядок со всей справедливостью.

Самоспасение также осуществляется для обретения себя. В отличие от самопознания самоспасение имеет более практическую направленность и предполагает активные действия, которые человек должен осуществлять всю свою жизнь. Нельзя спасти себя однажды, раз и навсегда. Результат самоспасения имеет две формы – отсутствие волнения и самодостаточность. С этими состояниями связана возможность обретения достойного образа жизни. Для самоспасения используются практики («техники себя»), которые выполняются «на своем теле, душе, мыслях, поведении» для достижения максимально возможного совершенства. Такая практика, если она способствует постижению истины, и есть духовность человека. Приблизившийся к познанию истины человек становится измененным – «обращенным», т.е. духовным.

Самопознание и самоспасение, объединяясь в систему «заботы о себе», способствует достижению главной цели «заботы о себе» - самореализации.

Если самоспасение не достигается, человек оказывается на другом полюсе сотериологической оси – на полюсе гибели, за которую он тоже сам отвечает. Гибель заключается в погружении в состояние невежества (неразумности, глупости).

Невежество- это состояние душевного нездоровья, у которого выделяются два основных симптома:

- 1) открытость влияниям извне и некритичное восприятие представлений;
- 2) ненаправленность воли к какой-либо цели, отсутствие постоянства и последовательности.

Причина этого губительного нездоровья – расстройство воли, «несостыковка воли и своего Я».

Пять направлений в практике «заботы о себе».

Направление 1. Забота о себе – это прежде всего забота о своей душе. Основной метод – занятия философией.

Направление 2. «Комплекс конкретных дел»:

Забота о других (долг)	<ul style="list-style-type: none"> – заботы домовладельца; - задачи правителя; - уход за больными и ранеными; - выполнение долга перед богами и умершими.
Забота о физическом здоровье (тело)	<ul style="list-style-type: none"> - уход за телом и соблюдение режима; - постоянные физические упражнения; - умеренное удовлетворение потребностей.
Забота об интеллектуальном развитии (разум)	<ul style="list-style-type: none"> - размышления и чтение; - составление выписок из книг; - припоминание истин, хорошо известных, но требующих более глубокого осмысления; - беседы с наставником, учителем, руководителем, друзьями; - переписка с анализом процесса работы над собой и взаимное консультирование.

Направление 3. Контроль патологических процессов в душе. В основе такого контроля лежит представление, что понятие «патос» (болезнь) в равной степени приложимо как к расстройствам тела, так и к расстройствам души.

Общая Шкала степеней развития болезни:

№ п/п	Степень болезни	Пример (тело)	Пример (душа)
1	«Болезненность»	Неприятные ощущения в теле	Болезненные ощущения от неприятных слов, взглядов, действий, интонаций.
2	«Недомогание»	Небольшая температура, слабость, покашливание.	Раздражительность.
3	«Недуг»	Повышенная температура, кашель, быстрая потеря сил.	Вспышки ярости.

4	«Немочь»	Высокая температура, глубокий кашель, постельный режим	Гневливость.
5	«Порок»	Хронический бронхит.	Конфликтность как черта характера.

Критерием наличия «патоса» является **непроизвольность**, т.е.

Направление 5. Упражнение в осознании общей цели всех практик «заботы о себе»: возникновение реакций тела или души (мыслей, чувств, состояний) без намерения и желания со стороны человека. Так, без нашего желания у нас возникает насморк и это – непроизвольное действие организма (болезнь). Так, без нашего желания у нас может возникнуть волнение или страх и т.п. Если мы не можем некое состояние регулировать, не можем на него влиять, то мы не здоровы в психологическом плане.

Была отмечена способность к взаимопереходу психических и физических расстройств. Потому для лечения души считалось важным заботиться о теле.

Направление 4. Самопознание и его методы.

№ п/п	Методы самопознания	Содержание
	«Процедуры испытания»	Ряд последовательных стадий самоограничения (еда, сон, физические упражнения и др.), налагаемых на себя, измерение и тренировки своей независимости от чего-либо.
2	«Рассуждение о делах» (практика самоанализа)	Подготовка к делам предстоящего дня. Вечернее подведение итогов дня прошедшего («Отчет души»). - «От какого недуга ты сегодня излечился?» - «Против какого порока устоял?» - «В чем стал лучше?»
3	«Работа мысли над собой»	Постоянный анализ возникающих в сознании представлений («пробирование золота»).

		Постоянная оценка соответствия между самим собой и возникающими представлениями («Достойно ли это представление моего Разума и моего предназначения?»)
--	--	--

- стремиться к себе;
- искать себя;
- соотноситься во всем с собою.

Именно это комплекс практик, имеющий пять основных направлений, обеспечивал овладение искусством властвовать над собой, стать «Повелителем собственных состояний» (Б. Виногородский).

Самореализация как цель заботы о себе а) развивается в определенный тип культуры («культуры себя») и б) формируется как вид психотерапии («заботы о душе»).

«Даже если мы согбенны, существуют различные средства, чтобы помочь нам «распрямиться», исправиться, стать тем, чем мы должны были стать и чем мы никогда не были. Стать вновь тем, чем человек никогда до этого не был, - это, я думаю, один из основных элементов, одна из главных тем самореализации». (М. Фуко. «Герменевтика субъекта»).

Культурно-психологическая традиция в Китае. «Культура себя» как необходимое условие успешной деятельности по управлению другими людьми и общностями является универсальной культурной традицией. Об этом свидетельствует опыт древнего и средневекового Китая (чань-буддизм, конфуцианство и даосизм).

Китайский подход к пониманию человеческой психики базировался на двух принципах:

1) принципе целостности (психика не расчленялась на функции, но понималась как нерасторжимое структурно-функциональное единство, целостность);

2) принципе «первичности личностного фактора» (внутренние, «невидимые» процессы и состояния личности определяют внешние, наблюдаемые процессы и состояния как общества, так и природы).

В чаньской культуре внешние коллизии и проблемы рассматривались как отражение проблем и коллизий внутренних.

В конфуцианстве («теории для будущих губернаторов» по выражению академика В.М. Алексеева) наиболее отчетлива видна связь с «заботой о себе» античной управленческой элиты. Конфуцианство сформировало основные этические и психологические параметры идеального человека («благородного мужа»). Также была определена и последовательность перевода реальности из существующего состояния в желательное состояние:

1) сначала человек «приводит в порядок» себя, в первую очередь свое нравственное поведение и психическую деятельность;

2) затем он наводит порядок в своей семье;

3) затем – наводит порядок в своем государстве;

4) и, наконец, старается упорядочить весь универсум.

В даосской практике психотренинга и психической саморегуляции главной задачей являлось выделение в человеке его «космического начала» и подчинении психофизиологических процессов всеобщим космическим законам («Дао»). В даосизме, как и в конфуцианстве, существовала установка на то, что, прежде чем приступить к управлению людьми, нужно научиться управлять собой («В царстве того, кто умеет управлять собой, не бывает смут; в царстве у того, кто не умеет управлять собой, не бывает порядка», - даосский мудрец Чжань Хэ).

Идеальный тип даосской личности определяется как «внутри мудрец, а снаружи правитель».

«Культура себя» и духовное лидерство. Испанский мыслитель Х. Ортега –и- Гассет полагает, что власть «как нормальная и прочная связь между людьми», никогда не покоится на силе физической. В основе власти – сила мнений и взглядов, то есть духа. А потому, в конечном счете, “власть – это всегда власть духовная”. Субъект этой власти – лидер, ведущий за собой других. Его лидерство также может быть охарактеризовано как духовное.

Духовное лидерство – это определенный способ прохождения жизненного пути человеком, который управляет. Особенности данного способа являются: 1) взаимодействие с другими людьми в сфере творчества (социального, профессионального и др.); 2) целенаправленная работа по самотрансформации для обретения нравственного совершенства и познания истины; 3) самореализация на вышеперечисленных условиях и принципах.

Духовный лидер соединяет смысл своей жизни со своей деятельностью. Он добивается осмысленности и духовной значимости каждого своего поступка (поступка мыслью, поступка чувством, поступка словом и поступка действием).

Духовный лидер является посредником между существующей, наличествующей практикой людей и миром их более значительных возможностей. Посредником между тем, кем люди являются сейчас и кем они могли бы стать в ближайшем будущем и тем, кем они еще не были никогда.

Духовный лидер практикует “заботу о себе” и является сотером. Но прежде, чем лидер станет сотером, он должен пройти школу “заботы о себе” и обрести те качества, которых у него не было.

Знаменитый фантаст Фредерик Пол написал роман о колонизации Марса, который назвал “Человек Плюс”. Чтобы справиться с задачей нового уровня, ранее никогда не решавшейся, понадобилась особая категория людей, которым пришлось одновременно быть и людьми, и научиться быть плюс кем-то еще.

Кем-то, чьи способности и уровень возможностей превышает то, что нужно для жизни в привычных “земных” условиях.

Духовный лидер – это всегда “человек плюс”, человек, который активизирует весь спектр своих способностей, движимый стремлением идти вперед.

Часть 2. Сотеринг: психотехнология управления собой

Модель “сотериологического круга”. Сотеринг – это ордерная технология менеджерской психотерапии. Она представляет собой хорошо структурированный процесс самовосстановления и самоподдержания психологической формы руководителем.

Сотеринг является своего рода процессом самоспасения лидера, который состоит в восстановлении или обретении внутреннего порядка.

Внутренний (психологический) порядок личности лидера визуализирован в модели “сотериологического круга”.

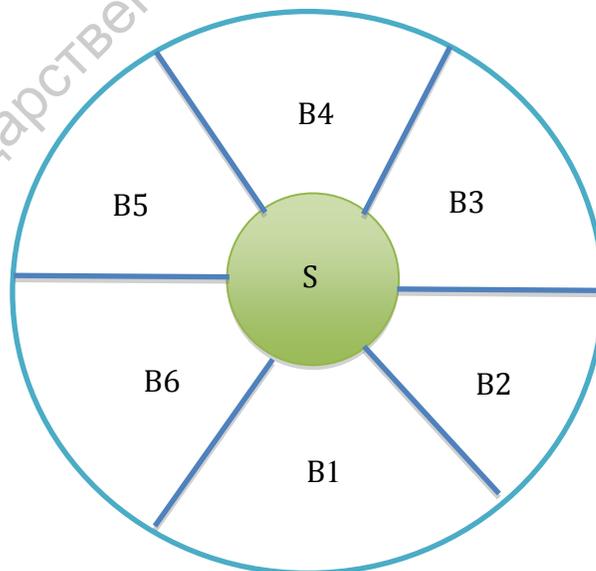


Рис. 1. Модель сотериологического круга.

В модели отобраны 6 «критических точек» в психологической структуре деятельности руководителя:

- В1 – Внимание
- В2 – Воля
- В3 – Вера
- В4 – Видение
- В5 – Время
- В6 – Власть

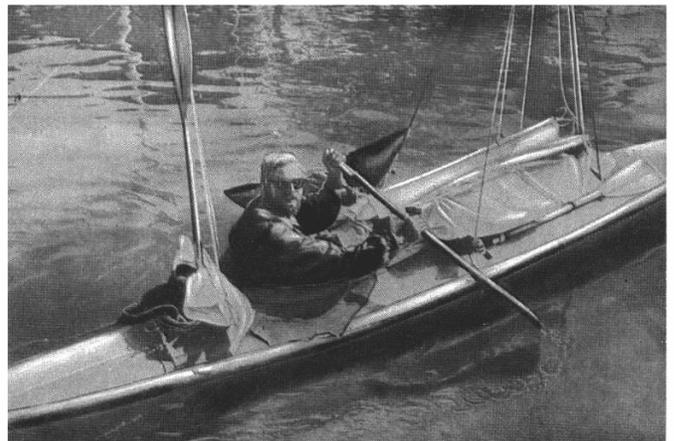
В центре сотериологического круга размещен седьмой элемент – «внутренний Сотер».

«Внутренний Сотер» - субличное образование, которое курирует состояние шести элементов, определяющих качество и уровень психологической формы руководителя.

Именно формирование и развитие субличности «внутреннего сотера», ее активация является целью психотерапевтической сотериологической практики. При помощи «внутреннего сотера» осуществляется самоконтроль (аутодиагностика) и самокоррекция психологической формы.

«Внутренний сотер» функционирует по принципу известной детской игрушки «неваляшки»: каким бы по силе и направленности не оказалось внешнее воздействие на личность, «внутренний Сотер» автоматически восстанавливает исходное состояние, внутренний баланс. Он восстанавливает человека «в своих правах», помогает «спастись» независимо от сознания.

Примером действия такого автоматизма может служить опыт немецкого врача Ханнеса Линдемана, в одиночку переплывшего в надувной лодке



Доктор Ханнес Линдеман (Hannes Lindemann) в лодке, на которой он пересек Атлантический океан (1956 г.)

Атлантику. Зная, что в экстремальных ситуациях обычно психика «отказывает» быстрее, чем тело, он сделал ставку на психологическую подготовку, на превращение психики в своего «тайного союзника».

Одним из элементов этой подготовки было внушение себе двух установок – «Я справлюсь!» и «Курс вост!», которые спасли Х. Линдемана жизнь в ситуации галлюцинаций из-за невозможности выспаться во время длительного шторма, а также в случае, когда во время шторма лодка перевернулась. «Пусть ты перевернешься хоть десять раз, - говорил я себе перед стартом, ты все равно справишься и придешь к цели», - написал о своих тренировках перед успешным и опасным экспериментом на самом себе Х. Линдеман.

«Внутренний Сотер», будучи сформированным и доведенным до автоматического срабатывания, помогает успешно «спастись» и достичь поставленной цели в любом профессиональном или жизненном «кораблекрушении».

Основы способности к самоспасению, представленной субличностью «внутреннего Сотера», заложены в бессознательной части психики человека и соотносимы с героическим архитипическим комплексом.

Как лидер теряет психологическую форму? Ухудшение психологической формы лидера начинается с расстройства функций внимания и выражается в трудности его концентрации, переключения, распределение и др.

Пример.

1) Вы – студент. Завтра экзамен. Перед вами учебник, открытый на первой странице. На часах – половина одиннадцатого ночи. Вы читаете абзац открытой страницы один раз, другой. Но содержание прочитанного не фиксируется в памяти и вы снова и снова возвращаетесь к первому абзацу, пытаясь сосредоточить свое внимание на смысле слов, находящиеся перед глазами.

2) Вы понимаете, что вам трудно читать, понимать и запоминать текст. Также вы осознаете, что это только начало, а книга довольно объемная. Чем труднее совершить очередное усилие, чтобы двигаться дальше, тем меньше желание делать это. “Не могу” и “не хочу”- сигналы “отказа” воли.

3) Усиливаются сомнения а) в возможности справиться с задачей (текстом, экзаменом); б) в своих силах и способностях; в) и крайний вариант – в возможности закончить обучение и получить профессию. Вы теряете уверенность в своих силах, веру в себя и даже- в правильность выбранной профессии.

4) “Отказ” веры влечет за собой утрату видения (образа будущего результата действий). Если не удастся справиться с задачей овладения профессией, например, юриста, может быть, нужно попробовать себя в другой профессии? Но об этом можно подумать позже... А пока видения будущего нет, как нет и видения способов его воплощения.

5) Отсутствие видения, конкретизированного в цели, освобождает от необходимости структурировать свое время (планировать его, экономить, стараться эффективно использовать). Если у вас нет своего плана на следующий день (в 9.00 – на экзамен, в 16.00 – на консультацию, в 18.00 – в библиотеку), то, как “свободный” человек, вы легко включаетесь в реализацию планов других людей (сходить в кино, “съездить за компанию”, помочь кому-нибудь с чем-нибудь). Ваше время структурируют другие люди, когда ставят вам свои задачи.

5) Если весь план вашего дня составлен из задач, поставленных вам другими людьми, и ни одна из них не соотносится с вашими собственными целями, значит вы утратили власть над собой и своей жизнью.

Как работает технология сотеринга? Переход от “гибели” к “спасению” осуществляется по программе, в основе которой лежит алгоритм

сотериологического круга. Работа над собой в данном случае похожа на настройку музыкального инструмента: сначала выполняется “спасение” внимания (B1), затем происходит регулировка воли (B2), далее – веры – (B3), видения (B4), настраивается способность управлять временем (B5) и восстанавливается способность к выполнению властной функции (B6).

Каждый из шести психологических элементов (от B1 до B6) “укомплектован” базовой моделью, являющейся сотериологической интерпретацией элемента, оснащен набором психотехник, позволяющих осуществить аутодиагностику элемента и его аутокоррекцию.

Таким образом, выполнение всей последовательности действий от B1 до B6 и есть процесс перевода себя из проблемного состояния в состояние желательное, или – самоспасение.

Можно назвать три основные идеи, лежащие в основе технологии сотеринга как способа управления собой:

1) Внутренний (психологический) порядок личности лидера представлен моделью “сотериологического круга” (6”B” плюс “BS»).

2) «Привести себя в порядок» в сотеринге означает:

а) *познать себя* (познакомиться с устройством своего внутреннего порядка, с функциями всех 6 «B»),

б) *спасти себя* (путем тренировки освоить навык коррекции каждого из 6-ти элементов структуры внутреннего порядка и навык управления всем «механизмом» в целом).

3) Результирующим умением является умение управлять собой. Общая формула достижения такого результата следующая:

познать себя + спасти себя = управлять собой

Главные принципы освоения и применения технологии сотеринга:

1) *нельзя напрягаться*. Не старайтесь все сразу запомнить и все сразу понять. Помните, что усилия, эмоции (например, раздражение или досада)-это виды напряжения. Не напрягайтесь.

2) *соединение ритуала и смысла*. Наполняйте тренировочные ритуалы смыслом. Не делайте ничего бессмысленного.

3) *узнавать- значит вспоминать*. Вы все знаете. Вспоминайте не спеша, с удовольствием.

4) *цель тренировки- сформировать автоматизмы*. Ваши реакции в интересующих ситуациях должны быть точными и бессознательными. Сознание должно быть свободно.

Занятие 1. Внимание (В1)

Девиз: Будь внимателен!

“ На чем фокусируешься, то и получаешь.”

(современная поговорка)

☛ Определение внимания:

Внимание – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, образе, рассуждении и т.д.). (Психология. Словарь. М., 1990).

☛ 3 основных вида внимания:

✓ **непроизвольное внимание** (пассивное, эмоциональное).

Зависит от интенсивности раздражителя или его связи с эмоциональной сферой личности;

✓ **произвольное внимание** (активное, волевое).

Возникает при постановке сознательных целей и формируется усилиями воли человека;

✓ **послепроизвольное внимание** (вторично непроизвольное).

Возникает как новое качество произвольного на базе развившихся интереса и потребности.

☛ Шесть характеристик внимания:

№№ п/п	Характеристики внимания	Описание
1	Концентрация внимания	Степень сосредоточенности внимания без его колебаний в виде периодических кратковременных непроизвольных изменений степени интенсивности внимания.
2	Избирательность	Настройка внимания на восприятие информации, относящийся к цели и “отсев” информации, не имеющий к цели отношения.
3	Объем внимания	За величину объема внимания принимается количество одновременно отчетливо осознаваемых объектов. Объем внимания описывается законом Миллера (7 ± 2) и равен объему кратковременной памяти.
4	Распределение внимания	Свойство, обуславливающее успешность выполнения двух или более видов деятельности одновременно.
5	Устойчивость внимания	Длительность сохранения сконцентрированного внимания.
6	Переключаемость внимания	Скорость перехода от одной деятельности к другой.

Базовая метафора

Ловец цикад

Конфуций направлялся в Чу. Выйдя из леса, он увидел, как некий горбун ловил цикад на кончик палки, смазанный клеем, да так ловко, будто собирал их руками.

- До чего же ты ловок! – сказал Конфуций. – Видно, владеешь каким-то секретом?

- Есть один, - ответил горбун. – В пятую и шестую луну кладу на кончик палки бусинку – и осторожно поднимаю: если не скатится два раза кряду, то из десятка цикад от меня убегают две-три; если не скатится трижды, то удирает одна; а уж если не скатится пять раз подряд, тогда будто руками собираю. Стою как пень, руку тяну – как иссохшую ветку. И пусть огромны небо и земля, пусть много в мире всякой твари – у меня на уме только крылышки цикады; не отступлю и не отклонюсь, на целый мир их не променяю – как же после этого да не поймать!
- Конфуций взглянул на учеников и сказал:
- “Собравши волю воедино – уподобишься богам” – да ведь это же сказано про нашего горбуна!

1. Упражнения для концентрации внимания:

Упражнение 1. Концентрация внимания на выдохе и вдохе

- 1) Сядьте на стуле прямо, не прислоняясь к спинке стула.
- 2) Расфокусируйте взгляд (можно закрыть глаза).
- 3) Сделайте вдох. Затем выдох.
- 4) Делая следующий вдох и выдох, осознайте ощущения в грудной клетке в момент выдоха.
- 5) И еще раз делая выдох, осознайте ощущения в грудной клетке в момент выдоха.
- 6) Сделайте серию “вдох – выдох” с осознанием ощущений в грудной клетке – 10 раз (десять вдохов и десять выдохов).

Вопросы для самопроверки:

- 1) Удалось ли осознать ощущения в грудной клетке в момент вдоха и выдоха?

- 2) Как долго удавалось удерживать фокус внимания на ощущениях внутри грудной клетки в серии из 10 вдохов и выдохов?
- 3) Что помешало удержать внимание на ощущениях внутри грудной клетки в момент вдоха и выдоха (если концентрация была нарушена и вы отвлеклись от задачи)?
- 4) Что, как вам кажется, помогло вам сохранить фокус внимания на ощущениях внутри грудной клетки в процессе выполнения серии из 10 вдохов и выдохов?

Упражнение 2. Дыхание “квадратом”

1. Сядьте на стуле, выпрямив спину.
2. Расфокусируйте взгляд (можно закрыть глаза).
3. Сделайте вдох и выдох, осознавая ощущения в грудной клетке в момент вдоха и выдоха.
4. На четыре счета , произнося двузначные цифры (например: 21 – 22 – 23 – 24), сделайте вдох, осознавая ощущения в грудной клетке в момент вдоха.
5. На четыре счета, произнося двузначные цифры, задержите дыхание, осознавая ощущения в грудной клетке в момент задержки дыхания.
6. На четыре счета , произнося двузначные цифры, сделайте выдох, осознавая ощущения в грудной клетке в момент выдоха.
7. На четыре счета, произнося двузначные цифры, задержите дыхание, осознавая ощущения в момент задержки дыхания.
8. Выполните серию из 6 “квадратов” (один “квадрат”: вдох-задержка дыхания-выдох-задержка дыхания).

Вопросы для самопроверки:

1. Сколько “квадратов” из шести удалось выполнить без сбоя?
2. Что оказалось трудным при выполнении упражнения?

3. Что помогло выполнить всю серию или ее часть?

Упражнение 3. “Управление вниманием”

1. Сядьте на стуле, выпрямив спину.
2. Расфокусируйте взгляд (можно закрыть глаза).
3. Сделайте глубокий вдох, осознавая ощущения в грудной клетке в момент вдоха.
4. Сделайте продолжительный выдох, осознавая ощущения в грудной клетке в момент выдоха.
5. Делая вдох, представьте, что вместе с воздухом вы вбираете в грудь тепло и энергию.
Выдох направляйте в область правой руки, словно вы согреваете правую руку своим дыханием (осознавая движение тепла и энергии по руке: плечу – предплечью – кисти правой руки – вплоть до кончиков пальцев).
6. Другое дыхание, вместе с теплом и энергией, направьте в левую руку, словно согреваете своим дыханием левую руку: плечо – предплечье – кисть правой руки, вплоть до кончиков пальцев.
7. Следующее дыхание, вместе с теплом и энергией, направьте сразу в обе руки, словно согревая их своим дыханием, и отмечая ощущения в обеих руках в момент выдоха.
8. Теперь сделайте выдох в область правой ноги, отмечая ощущения в бедре- колене- голени- стопе правой ноги (вплоть до кончиков пальцев стопы правой ноги).
9. Осознайте ощущения в подошве стопы правой ноги.
10. Другое дыхание направьте в левую ногу, согревая своим дыханием бедро- колено- голень- стопу левой ноги, вплоть до кончиков пальцев стопы левой ноги.

11. Осознайте ощущения в подошве стопы левой ноги.
12. И теперь направьте выдох сразу в обе ноги, согревая своим дыханием обе ноги: свои бедра – колени – голени – стопы вплоть до кончиков пальцев.
13. Новое дыхание направьте в область живота, согревая живот своим дыханием и отмечая ощущения в нем в момент выдоха.
14. И теперь пошлите согревающее дыхание в область грудной клетки, отмечая ощущения в грудной клетке в момент выдоха.
15. И выдохните в область спины, согревая спину своим дыханием и отмечая ощущения в спине в момент выдоха.
16. Выдохните в область шеи, согревая шею своим дыханием, отмечая ощущения в области шеи в момент выдоха.
17. Согревающий выдох пошлите в область затылка, отмечая ощущения в области затылка момент выдоха.
18. И выдохните в область лица, согревая свое лицо теплым дыханием и отмечая ощущения в области лица в момент выдоха.
19. Выдохните в область глаз, согревая свои глаза выдохом и отмечая ощущения в области глаз в момент выдоха.
20. Выдохните через кончик носа, отмечая ощущения в кончике носа в момент выдоха.
21. И теперь переместите центр внимания в правое ухо, осознавая свои ощущения в правом ухе (если нужно, помогите себе выдохом).
22. И теперь перебросьте центр внимания снова на кончик носа, отмечая ощущения в кончике носа.
23. Перебросьте центр внимания с кончика носа на левое ухо, отмечая ощущения в левом ухе.
24. И снова переместите центр внимания на кончик носа (отметьте ощущения в кончике носа). С кончика носа – на правое ухо (отметьте

ощущения) и с правого уха - на кисть правой руки (отметьте ощущения в кисти правой руке).

25. И теперь перебросьте центр внимания с кисти правой руки на кисть левой руки.

26. Осознайте ощущения в кистях обеих рук одновременно (можно помогая себе выдохом в кисти рук).

Вопросы для самопроверки:

1. Что вы ощущаете после выполнения упражнения?
2. Удалось ли согреть какую-либо часть тела?
3. Удалось ли почувствовать себя более расслабленным и спокойным?
4. Что помогло выполнению упражнения?
5. Что помешало выполнению упражнения?

II. Упражнения на распределение внимания.

Упражнение 1.

Упражнение заключается в соединении двух видов деятельности:

- а) дыхания «квадратом» и б) движения (ходьба).

Задача заключается в том, чтобы на каждый счет дыхания делать один шаг:

Вдох – (мысленно произносить «21-22-23-24») – это 4 шага.

Задержка дыхания – («21-22-23-23») – 4 шага.

Выдох – («21-22-23-24») – 4 шага.

Задержка дыхания («21-22-23-24») – 4 шага.

Серия из одного «квадрата» (вдох – задержка – выдох – задержка) и 16 шагов (4 шага- 4 шага- 4 шага- 4 шага) выполняется 4 раза.

Вопросы для самопроверки:

1. Как скоро вы совершили ошибку, сбившись со счета?
2. Что именно помешало сделать серию без ошибок?

3. Что вы ощущали, когда легко контролировали процесс и действовали безошибочно?
4. Что вам помогло выполнить процедуру без ошибок?
5. Какая ситуация в вашей реальной деятельности похожа с этим упражнением?

Упражнение 2.

Упражнение заключается в сочетании трех видов деятельности:

- 1) дыхание “квадратом”;
- 2) движение (ходьба);
- 3) движения руками (можно заменить на целесообразную деятельность: например, заменить в пульте батарейку).

Упражнение выполняется по той же схеме, что и предыдущее. Но теперь на каждый счет и на каждый шаг должно приходиться движение руками:

- 1-й шаг – правая рука вперед;
- 2-й шаг – левая рука вперед;
- 3-й шаг – левая рука вверх;
- 4-й шаг – правая рука за спину.

Серия из одного “квадрата” дыхания, 16 шагов и 4-х движений руками выполняется 4 раза.

Вопросы для самопроверки:

1. Как скоро вы совершили ошибку, выполняя серию?
2. Что вызвало затруднение?
3. Что вы сделали, чтобы справиться с затруднением?
4. Что вам помогло выполнить процедуру без ошибок?
5. На что в вашей реальной деятельности похоже это упражнение?

Упражнение 3.

Ваша задача – написать текст (служебное или частное письмо – полстраницы, или записать три куплета песни, которую вы хорошо знаете), отвечая одновременно на 15 вопросов, задаваемых вслух вашим помощником:

- 1) сколько будет 8×12 ?
- 2) как называется столица Болгарии?
- 3) отчество Петра I?
- 4) сколько будет $16-4$?
- 5) сколько букв «а» в слове «абракадабра»?
- 6) кто основал Санкт-Петербург?
- 7) как называется птица, прячущая голову в песок?
- 8) как называется дерево, дающее летом пух?
- 9) сколько будет $381-68$?
- 10) третья строчка в первом куплете песни «В лесу родилась елочка...»?
- 11) фамилия автора периодической системы химических элементов?
- 12) сколько букв «о» в слове «онтология»?
- 13) каков порядок расположения цветов в радуге?
- 14) сколько будет $89+16-3 \times 2$? (204).
- 15) как называется столица Кубы?

Вопросы для самопроверки:

- 1) сколько ошибок вы допустили в тексте?
- 2) сколько ошибок вы допустили при ответе на вопросы?
- 3) что было трудным при выполнении упражнения?
- 4) что помогло вам полностью или частично справиться с заданием?
- 5) на что из вашей реальной деятельности похоже это задание?

3. Упражнения на объем внимания.

Упражнение 1.

1. Встаньте прямо.
2. Посмотрите на кисти своих рук.
3. Сосчитайте вслух пальцы, начиная с большого пальца правой руки и, затем, от большого пальца левой руки, загибая пальцы (один, два, три...девять, десять).
4. Сосчитайте пальцы рук, разгибая их, в обратном порядке (например: десять, девять и т.д.), начиная с левой руки.
5. Совместите счет пальцев рук в обычном порядке (от 1 до 10) с поворотом туловища вокруг своей оси по часовой стрелке. (Вы поворачиваетесь вокруг своей оси через правое плечо и считаете вслух, загибая пальцы: «один, два, три и т.д.»).
6. Совместите счет пальцев рук в обратном порядке (от 10 к 1) с поворотом туловища вокруг своей оси против часовой стрелки (Вы поворачиваетесь вокруг своей оси через левое плечо и считаете вслух, разгибая пальцы: «десять, девять, восемь» и т.д.»).

Вопросы для самопроверки:

1. На каком счете (с 1 до 10) Вы сбились?
2. Что оказалось причиной сбоя, как Вы думаете?
3. На каком счете (с 10 до 1) Вы сбились?
4. Что явилось причиной сбоя, как Вы думаете?

Упражнение 2.

1. Вашему вниманию предлагается фрагмент из дневников римского императора Марка Аврелия.
 - 1.1. Прочитайте (прослушайте) внимательно 1 раз:

(Древнеримская философия. От Эпиктета до Марка Аврелия. Сочинения. – Харьков, Москва, - 1999 г.// Марк Аврелий. НАЕДИНЕ С СОБОЙ. Размышления).

«Деду Веру я обязан сердечностью и незлобивостью (1).

Славе родителя и оставленной им по себе памяти - скромностью и мужественностью (2).

Матери - благочестием, щедростью и воздержанием не только от дурных дел, но и от дурных помыслов. А также и простым образом жизни, далеким от всякого роскошества (3).

Прадеду - тем, что не посещал публичных школ, пользовался услугами прекрасных учителей на дому и понял, что на это не следует щадить средств (4).

Воспитателю - тем, что не интересовался исходом борьбы между Зелеными и Голубыми или между гладиаторами фракийского и гальского вооружения, что выносив в трудах, довольствуюсь малым, не поручаю своего дела другому, не берусь за множество дел и невосприимчив к клевете (5).

*Диогнету - нелюбовью заниматься пустяками и неверием в рассказы чудотворцев и волшебников о заклинаниях, изгнании бесов и тому подобных вещах, тем, что не разводил перепелов и не увлекался ничем подобным, и тем, **что меня** не выводит из себя свободное слово, что я отдался философии и слушал вначале Евтихия, затем Андрона и Медиана, уже ребенком писал диалоги и почувствовал влечение к простому ложу, звериной шкуре и прочим принадлежностям греческого образа жизни (6).*

Рустику - тем, что пришел к мысли о необходимости исправлять и образовывать характер, не проникся духом софистики, не занимался сочинительством теорий, не держал увещательных речей, не разыгрывал напоказ ни страстотерца, ни общего благодетеля, не увлекался ни риторикой, ни поэтикой, ни краснобайством, не разгуливал дома в столе и не делал ничего подобного. Благодаря ему я пишу письма без всяких затей, вроде того, которое он сам написал моей матери из Синуессы, всегда готов примириться с оскорбителями и обидчиками, лишь только

они сделают первый шаг, вникаю во все, что приходится читать, не довольствуясь поверхностным образом, не соглашаюсь тотчас же с людьми, сыплющими словами, и благодаря ему же я познакомился с воспоминаниями об Эпиктете, которыми он ссудил меня из своей библиотеки (7).

Аполлонию - свободой и решимостью и тем, что неуклонно не взираю ни на что, кроме как на разум, и всегда остаюсь себе верным, при жестокой боли, при потере ребенка, в опасной болезни. Благодаря ему я на живом примере ясно увидел, что в одном и том же лице величайшая настойчивость может ужиться со снисходительностью, благодаря ему я не выхожу из себя, когда приходится растолковывать что-либо; видел человека, который уменье и сноровку в передаче познаний почитал наименьшим из своих достоинств, и понял, каким образом следует принимать от друзей так называемые услуги, не оставаясь в вечном долгу из-за них, но и не оставляя их равнодушно без внимания (8).

Сексту - благожелательностью, образцом дома, руководимого отцом семейства, решением жить согласно природе, безыскусственной серьезностью, заботливым отношением к друзьям, запасом терпения в отношении к людям невежественным и опрометчиво судящим и уменьем со всеми ладить; общение с ним было приятнее всякой лестии, и в то же время он пользовался у этих людей величайшим уважением. Он учил меня с пониманием и методически отыскивать и располагать необходимые для жизни основоположения, не высказывать признаков гнева или како-либо другой страсти, но сочетать любвеобилие с полнейшей свободой от страстей, пользоваться доброй славой, не вызывая шума, и обладать большими познаниями, не выставляя их напоказ (9)».

1.2. Ответьте на вопросы:

- а) какое количество людей император благодарит в своем обращении?
- б) Назовите хотя бы одно качество, характерное для каждого из тех, к кому обратился император?

Вопросы для самопроверки:

1. Что помогло запомнить текст (или часть)?
2. Что было трудным в выполнении этого задания?
3. Какой прием Вы бы сочли полезным применить для улучшения результата?

4. Упражнения на переключение внимания.**Упражнение 1.**

1. По команде ассистента начинаете говорить на заданную им тему (30 секунд).
2. По команде ассистента сразу меняйте тему на ту, что назовет Вам ассистент.
3. При самостоятельном выполнении упражнения предварительно составьте себе список тем и запишите его.

В упражнении главной целью является минимизация времени пауз между темами.

Примерный перечень тем для упражнения:

- 1) история из детства;
- 2) новость из жизни планеты;
- 3) расскажите стихотворение;
- 4) подышите «квадратом»;
- 5) что вы думаете о Марке Аврелии?
- 6) расскажите таблицу умножения;
- 7) расскажите сюжет последнего фильма, который вы видели;
- 8) вденьте нитку в иголку;
- 9) какая ситуация последних трех дней вызвала у вас эмоции?
- 10) напишите письмо из 3-5 предложений Деду Морозу;

11) сложите узор из имеющегося под рукой материала.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что помогло вам быстро переключаться с одного задания на другое?
- 2) В каких случаях (какие задания) переключения происходило сложнее?
- 3) Составьте перечень «легких» для себя ситуаций переключения и более «сложных».
- 4) Какова доля интеллектуальных, эмоциональных и физических заданий в списках «легких» и «сложных» ситуаций?

5. Упражнения на устойчивость внимания.

Упражнение 1.

Ваша задача заключается в выполнении задания за определенное время. При этом выполнение задания будет сопровождаться внешними помехами (вопросы, необходимость поддерживать беседу, выполнять просьбы) и внутренними помехами (эмоции, забывание «нужной» мысли и т.п.).

1. Напишите на одной странице авторский текст (автобиографию; историю вашего города или вашей организации; принцип действия прибора и т.п.). Время выполнения задания – 5 минут.

2. В ходе выполнения Вами задания, ассистент должен:

1) вести с вами беседу на выбранную им тему. Вам необходимо поддерживать ее;

2) попросить Вас сделать что-либо (передать предмет, закрыть/открыть окно, помочь набрать номер телефона и т.п.). Действие должно быть только одно.

3) Создать отвлекающее внимание событие (уронить нечто на пол, громко хлопнуть в ладоши, закашляться и т.п.).

4) Создать эмоциональное событие (рассказать анекдот, пошутить, рассмеяться, сделать в Ваш адрес критические замечания).

3. Через 5 минут 1 страница должна быть заполнена Вашим текстом.

4. Проверьте вместе с ассистентом текст на наличие ошибок.

Вопросы для самопроверки:

1. Успели ли Вы закончить свой текст за 5 минут?

2. Сколько ошибок в тексте Вы допустили (логических, стилистических, грамматических)?

3. Какая из помех была для Вас наиболее ощутимой?

4. Какая из помех была для Вас наименее ощутимой?

5. Какие приемы Вы могли бы применить в следующий раз, чтобы удержать внимание на задании?

6. Упражнения на избирательность внимания.

Упражнение 1. Найди изменение.

Участнику упражнения предлагаются три различных задания с общей задачей – найти изменение. Упражнение выполняется в паре с ассистентом, отвечающим за создание изменения.

Ситуация 1.

Часть 1/1.

1) На столе находится несколько предметов (не менее 5): ручки, бумага и т.п.

2) За 2 секунды Вы должны запомнить расположение предметов относительно друг друга.

3) Затем Вы должны отвернуться.

4) В это время ассистент производит заметное изменение в расположении предметов, лежащих на столе.

5) По сигналу ассистента Вы вновь поворачиваетесь, смотрите на предмет и называете то изменение, которое, по Вашим оценкам, произвел ассистент.

Часть 1.2.

Полностью повторяется вся схема предыдущего упражнения, за исключением п. 4: на этот раз изменение должно быть очень незначительным.

Ситуация 2.

- 1) Перед вами находится Ваш ассистент.
- 2) Посмотрите внимательно на его одежду, аксессуары (часы, запонки, украшения и др.), на его позу, положение рук и ног (10 секунд).
- 3) По команде ассистента отвернитесь. В это время ассистент произведет незначительное изменение в одежде, аксессуарах, либо в позе или положении рук/ног (только одно изменение) (3 секунды).
- 4) По команде ассистента снова повернитесь к нему, посмотрите на Вашего ассистента и назовите изменение, которое, по Вашим оценкам было произведено (10 секунд).

Вопросы для самопроверки:

- 1) Удалось ли вам обнаружить произведенное изменение?
- 2) Что Вам помогло в этом?
- 3) Что на Ваш взгляд, мешало точно определить изменение?
- 4) Как долго, на Ваш взгляд, Вы могли бы находиться в состоянии «поиска изменения»?

Для тренера:

- 1) Упражнение, сделанное не менее трех раз, является тренировкой.
- 2) Упражнение, сделанное один раз имеет характер диагностики.
- 3) Характер упражнений должен быть максимально приближен естественным условиям жизнедеятельности. Выполнение упражнений в присутствии других людей не должно привлекать их внимание, если Вы выполняете их самостоятельно в обычных для себя условиях (в пути, на работе, в минуты отдыха).
- 4) Подбор упражнений должен основываться на имеющихся в наличии возможностях и на индивидуальных особенностях человека, проходящего тренировку. Сохраняются только принцип, структура и время, отведенное на выполнение упражнения.

Упражнение 2. «Борьба с соблазном».

Часть 1.

1. Вам предлагается набор карточек с различными изображениями (60 карточек).
2. За 20 секунд вы должны путем сортировки карточек, отобрать из пачки только те, тематика которых соответствует заданию.

Часть 2.

1. Вам предлагается в одной из поисковых систем в интернете найти за 40 секунд новости, касающиеся какого-либо проекта или явления (тему называет ассистент).
2. Найденную новостную информацию необходимо прочесть и изложить ассистенту (20 секунд).

Часть 3.

1. Вам предлагается в одной из поисковых систем найти новостную информацию, касающуюся Вашей цели (40 секунд).

2. Найденную новостную информацию необходимо прочесть и изложить ассистенту (30 секунд).

Вопросы для самопроверки:

1) Оцените по 10-балльной шкале степень интереса к другой информации, не касавшейся Вашей задачи.

2) Существует ли такой вид информации, которой гарантировано остановит выполнение данного Вам задания. Что это за информация?

3) Составьте список личных приоритетов: что следует делать в обязательном порядке, не взирая ни на какие «соблазны».

4) составьте список личных «соблазнов», которые с большой вероятностью помешают Вам в выполнении поставленной задачи.

Занятие «Внимание»: интегральное упражнение «Ловец цикад»

Часть 1.

1. Возьмите ручку, карандаш с округлой поверхностью и 10 канцелярских скрепок.

2. Держа карандаш в одной руке (навесу, горизонтально) положите одну за другой на поверхность карандаша с округлой поверхностью 10 скрепок и удерживайте получившуюся конструкцию в течение 10 секунд.

Часть 2.

Предыдущее упражнение выполняется в условиях состязания за лучший результат (кто быстрее соберет конструкцию из ручки). Три первых результата награждаются («золото», «серебро», «черепица»).

Вопросы для самопроверки:

- 1) Сколько скрепок Вам удалось положить на поверхность ручки? За какое время? Как долго удерживали?
- 2) Что помогло выполнить задание или его часть?
- 3) Что помешало выполнению задания?
- 4) Что Вы чувствовали в момент, когда скрепки (а) спокойно лежали на поверхности ручки?

Специальное упражнение :

1. Вспомните и назовите количество выполненных Вами упражнений для работы с вниманием.
2. Какие это упражнения? Назовите их.

Истории для обсуждения:

Фактор риска № 1 (мотивация)

Ле-цзы сказал: Мастер игры со ставкой на черепицу станет волноваться при игре на серебряную застёжку и потеряет рассудок при игре на золото. Искусство одно и то же, но стоит появиться ценному, и внимание перейдет на внешнее. Внимание же к внешнему всегда притупляет внимание к внутреннему.

Вопрос: Как влияет наличие или отсутствие награды на Вашу результативность?

Фактор риска № 2 (эмоции)

Ле, Защита Разбойников, стрелял на глазах у Темнеющего Ока: натянул тетиву до отказа, поставил на предплечье кубок с водой и принялся целиться. Пустил одну стрелу, за ней другую и третью, пока первая была еще в полете. И все время оставался неподвижным, подобным статуе.

- Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы, - сказал Темнеющее Око. – А смог бы ты стрелять, если бы взшел со мной на высокую гору и встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней?

И тут Темнеющее Око взошел на высокую гору, встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней, отступил назад до тех пор, пока его ступни до половины не оказались в воздухе, и знаком подозвал к себе Защиту Разбойников. Но тот лег лицом на землю, обливаясь потом с головы до пят.

- У настоящего человека, - сказал Темнеющее Око, - душевное состояние не меняется, глядит ли он вверх в синее небо, проникает ли вниз к Желтым источникам, странствует ли ко всем восьми полюсам. Тебе же хочется зажмуриться от страха. Опасность в тебе самом!

Вопросы:

- 1) какие ситуации в жизни и в работе лишают Вас душевного равновесия?
- 2) какие действия других людей могут Вас «выбить из колеи» и помешать эффективному решению задачи, стоящей перед Вами?

Установление причины

Ле-цзы учился стрелять. Попав в цель, попросил указаний у Стража Границы. Страж Границы задал вопрос:

- Знаешь ли ты, почему попал в цель?
- Не знаю.
- Значит, еще не овладел мастерством.
- Ле-цзы ушел, упражнялся три года и снова явился с докладом.

Страж Границы спросил:

- Знаешь ли ты, почему попал в цель?
- Знаю, - ответил Ле-цзы.
- Теперь ты овладел мастерством! Храни и не забывай! Поступай так, изучая не только стрельбу, но и себя самого и царство. Ибо мудрый человек познает не существование и гибель, а их причины.

Вопросы:

- 1) Каковы причины Ваших хороших результатов в тренировках внимания?
- 2) Каковы, на Ваш взгляд, причины Ваших ошибок и неудовлетворительных результатов в тренировках внимания?
- 3) Сформулируйте один совет для себя на базе полученного опыта и запишите его.

Афоризмы о внимании:

«Постоянный контроль над собой и внимание, подобное вниманию кошки, охотящейся за мышью».

Дайсэцу Судзуки

“Гений –это высшая способность концентрировать внимание на изучаемом предмете”.

И.П. Павлов

“Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным”.

Самюэл Джонсон

“Внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека, из внешнего мира”.

К.Д. Ушинский

” Охотящийся на оленя, не любит красотами гор”.

(самурайское правило)

“ Существует только то, на что мы обращаем внимание”

Дон Хуан

Общие вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение вниманию.
2. Какие виды внимания Вы знаете?
3. Назовите 6 характеристик внимания.
4. Назовите упражнения для тренировки внимания.

Рекомендуемая литература:

1. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М.: Московский психолого-социальный институт: Филинта, 2002. – 376 с.
2. Канеман Д. Внимание и усилие. – М7: Смысл, 2006. – 287 с.
3. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренировка внимания. – Минск, 1997. – 205 с.
4. Нейрофизиологические механизмы внимани. – М.: Изд-во Московского университета, 1979. – 298 с.

Занятие 2. Воля (В2)

Девиз: Не думай, делай!

« Там, где нет воли, там нет и пути»

(Б.Шоу)

Определение воли:

Воля – это способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции своей деятельности и различных психических процессов.

Психология. Словарь, М., 1990.

Типы волевых усилий:

- а) физические;
- б) интеллектуальные;
- в) - при мышечных напряжениях;
 - при продолжении утомления и чувства усталости;
 - при напряжении внимания;
 - при преодолении чувства страха;
 - при соблюдении режима;
- г) мобилизующие и организующие;
- д) побудительные и тормозные.

Пять стадий реализации волевого акта (Р. Ассаджиоли):

- 1) выбор цели, намерение достичь ее, пробуждение «мотивизации», оценка выбранной цели, размышление («взвешивание»);
- 2) принятие решения;
- 3) убежденность в правильности выбора;
- 4) планирование, организация деятельности согласно очерченной программе;
- 5) выполнение программы (благодаря волевым качествам – целеустремленности, настойчивости и терпению).

7 волевых качеств (по Р. Ассаджиоли):

1) энергия – динамическая сила – интенсивность;

это качество определяется трудностью достижения цели;

2) мастерство – контроль – дисциплина;

это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;

3) концентрация – сосредоточенность – внимание;

это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;

4) решительность – быстрота – проворность;

проявляются в принятии решения;

5) настойчивость – стойкость – терпение;

6) инициатива – отвага – решимость на поступки;

это склонность к риску;

7) организация – интеграция – синтез;

воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

11 волевых качеств :

1) целеустремленность- умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

2) настойчивость- умение человека мобилизовывать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

3) выдержка- умение затормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

4) решительность- умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

5) инициативность- умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

6) самостоятельность- умение не поддаваться влиянию различных факторов, отвлекающих от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе собственных взглядов и убеждений;

7) дисциплинированность- сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

8) смелость- умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели;

9) исполнительность- старательность, своевременное выполнение поручений и обязанностей;

10) организованность- умение и способность к такому упорядочиванию своих действий, которое обеспечивает максимальную эффективность деятельности.

11) терпеливость и выносливость – умение в течение длительного времени противодействовать неблагоприятным факторам (в основном- физиологическим состояниям), вызывающим утомление, гипоксию (недостаток кислорода) или чувство голода, жажды, боль.

Сила воли реализуется в ситуации преодоления трудностей.

Трудность – это несоответствие препятствия физическим и психическим возможностям конкретного человека.

4 типа трудностей:

- 1) умеренные трудности;
- 2) большие трудности;
- 3) максимальные трудности;
- 4) непреодолимые трудности.

Признаки слабой воли:

- 1) раздраженное состояние ума, 2) непостоянство, 3) нерешительность,
- 4) потеря жизнерадостности, 5) потеря уверенности в своих силах,
- 6) сомнение, 7) уныние, блуждающий взгляд, 8) раздражительность,
- 9) потеря памяти, 10) ослабленный интеллект, 11) страх,
- 12) потакание своим слабостям и желаниям.

Признаки усиления воли:

- 1) спокойствие, 2) самоконтроль, 3) твердый взгляд,
- 4) сильная память, 5) самообладание, 6) решительность,
- 7) развитый интеллект, 8) уверенность, 9) влиятельность и др.

Базовая метафора***Подготовка бойцовского петуха***

Цзин Син-цзы растил бойцовского петуха для государя.

Прошло десять дней, и государь спросил:

— Готов ли петух к поединку?

— Ещё нет. Ходит заносчиво, то и дело впадает в ярость, - ответил Цзин

Син-цзы.

Прошло ещё десять дней, и государь снова задал тот же вопрос.

— Пока нет, — ответил Цзин Син-цзы. - Он всё ещё бросается на каждую тень и на каждый звук.

Минуло ещё десять дней, и царь вновь спросил о том же.

— Пока нет. Смотрит гневно и силу норовит показать.

Спустя десять дней государь снова спросил о том же.

— Почти готов, — ответил на этот раз Цзин Син-цзы. - Даже если рядом закричит другой петух, он не беспокоится. Посмотришь издали — словно из дерева вырезан. Жизненная сила (дэ) в нём достигла завершённости. Другие петухи не смеют выходить с ним на бой; едва завидят его, как тут же бегут прочь”.

Модель состояний

1	Еще нет	Ходит заносчиво. Впадает в ярость.	
2	Пока нет	Бросается на каждую тень и на каждый звук.	
3	Пока нет	Смотрит гневно и силу норовит показать.	
4	Почти готов	1. Даже если рядом закричит другой петух, он <i>не беспокоится.</i> 2.Посмотришь издали — <i>словно из дерева вырезан.</i> 3. <i>Жизненная сила в нём</i> <i>достигла завершённости.</i> 4.Другие петухи не смеют выходить с ним на бой; едва завидят его, как тут же бегут прочь.	Отсутствие эмоций. Отсутствие движений. Наполненность жизненной силой.

Тест «Самооценка силы воли»

Методика описана Н.Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления «силы воли».

Инструкция:

На приведенные 15 вопросов можно ответить:

- «да» – 2 балла,
- «не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл;
- «нет» - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить очки и суммировать баллы.

Текст опросника

- 1) В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая Вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
- 2) Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то Вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
- 3) Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
- 4) Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5) Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
- 6) Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
- 7) Быстро ли Вы отвечаете на письма?
- 8) Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или

посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9) Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство, которое Вам рекомендовал врач?

10) Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет Вам немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?

11) Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12) Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13) Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14) Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15) Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить.

Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным.

Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

- от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и

податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.

- от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

Модель волевого действия

№№ п/п	Волевое действие	Содержание
1	Выбор цели	1.1. Постановка цели. 1.2. Намерение достичь ее («хочу»). 1.3. Пробуждение «мотивации» (почему я хочу достичь ее). 1.4. Оценка выбранной цели (привлекательность, полезность, реалистичность, потенциал (доступ к каким следующим возможностям откроет достижение этой цели; степень трудности: умеренная, большая, максимальная, непреодолимая; каким я должен быть, чтобы достичь поставленной цели). 1.5. Размышление («взвешивание») (все «за» и все «против»).
2	Принятие решения	Хочу достичь поставленной цели. Могу это сделать. Начинаю подготовку прямо сейчас.
3	Убежденность в правильности выбора	3.1. Три аргумента в пользу правильности выбранной цели. 3.2. Разработка формул самонастройки. 3.3. Определение принципов нового образа жизни.
4	Планирование и организация	4.1. Разработка плана конкретный действий по достижению цели. 4.2. Организация ресурсов и мероприятий по реализации плана.
5.	Выполнение	5.1. Ежедневный контроль и оценка выполненных

	программы по достижению поставленной цели.	действий из плана. 5.2. При необходимости – корректировка действий. 5.3. Применение формул самонастройки. 5.4. Повторение принципов нового образа жизни.
--	--	---

Упражнение 1. «Овладение моделью волевого действия».

Цель упражнения: научиться применять 5-шаговую модель волевого действия («волевого механизма») для достижения каждой поставленной цели.

Особенности выполнения упражнения:

1) упражнение является по своему назначению и структуре микропроектом, который участник тренинга должен самостоятельно придумать и реализовать при помощи 5-ти шаговой модели волевого действия;

2) упражнение имеет как проектировочный (мыслительный) аспект, так и практический (действия);

3) упражнение состоит из реализации 3-х микропроектов. Общее количество времени на выполнение упражнения 1 час 10 минут.

Рекомендуемые пропорции времени, затрачиваемые на каждый микропроект проекта: 1-й микропроект – 15 минут; 2-й микропроект – 20 минут; 3-й микропроект – 15 минут.

4) после окончания каждого микропроекта проходит обсуждение по схеме:

1. Представление микропроекта (содержание 5-ти шагов).
2. Что оказалось трудным? Каковы, на Ваш взгляд, причины возникших трудностей?
3. Что было для Вас легким? Почему?

4. Какие у Вас возникли в ходе выполнения упражнения чувства, мысли?
5. Как Вы оцениваете результат выполнения упражнения? Почему?
6. Как повлиял фактор ограничения времени на процесс реализации микропроекта?
7. Какие полезные рекомендации себе Вы могли бы дать после выполнения этого упражнения.
8. Можете ли Вы назвать 5 шагов в модели волевого действия?

Приступайте к упражнению:

А. Микропроект № 1 (15 минут)		
I. Выбор цели		
Постановка цели		
Намерение достичь ее		
Почему я хочу достичь этой цели		
Оценка выбранной цели		
«Размышление»	«Против»	«За»

II. Принятия решения
Хочу. Могу. Начинаю.
III. Убежденность в правильности выбранной цели.
3 аргумента в пользу выбранной цели: 1) 2) 3)
Формула самонастройки:
Принципы нового образа жизни:

IV. Планирование и организация

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

V. Выполнение программы по достижению поставленной цели.

--

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

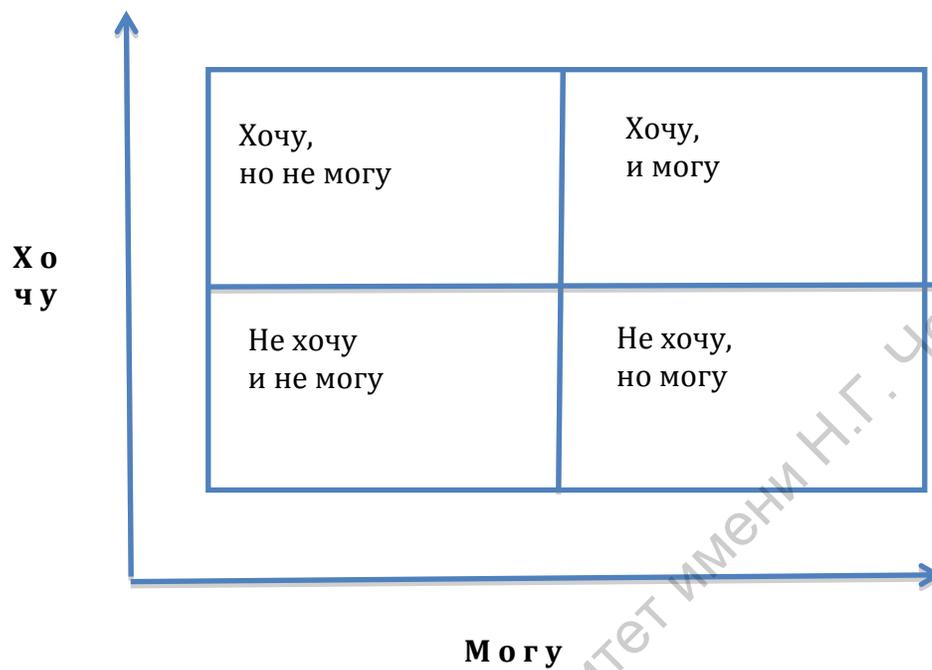
Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Упражнение 3.

- 1) Составьте список того, что Вас раздражает (на выбор- в конкретном человеке или конкретной ситуации, но не более 12 пунктов).
- 2) Внимательно просмотрите свой список.
- 3) Составьте список «противодействий» для каждого раздражающего фактора.
- 4) Мысленно представьте ситуацию или человека, вызывающих Ваше раздражение и примените найденные приемы противодействия в режиме мысленного эксперимента для снятия раздражения как симптома слабой воли.
- 5) Повторите мысленный эксперимент три раза, сохраняя приемы, но меняя обстоятельства (разные люди, разные ситуации).

Вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте определение воли.
- 2) Назовите типы волевых усилий.
- 3) Назовите 5 стадий реализации волевого акта.
- 4) Назовите 11 волевых качеств.
- 5) Что такое «трудность»?
- 6) Назовите 4 типа трудностей.

Модель № 1 для обсуждения и самодиагностики.

Модель № 2 для обсуждения и самодиагностики:

НАДО (задача)	ХОЧУ	МОГУ
	НЕ ХОЧУ	НЕ МОГУ

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Афоризмы о воле:

1) «Воля не ведает ни сомнений, ни возвращения назад».

(Уроки Дзен)

2) «Ковыляющий по прямой дороге опередит бегущего, который сбился с пути».

(Ф. Бэкон)

3) «Никто не знает, каковы его силы, пока их не использует».

(И. Гете)

4) «Трудности порождают в человеке способности, необходимые для их преодоления».

(У. Филлипс)

5) «Человек лишь... там чего-то добивается, где он верит в свои силы»

(Л. Фейербах)

6) «Характер – это окончательно сформированная воля».

(Новалис)

7) «Каждый из нас сам вычеканивает цену своей личности: человек бывает велик или мал в зависимости от собственной воли».

(С. Смайлс)

8) «Воля наша, как наши мускулы, крепнут только от постоянно усиливающейся деятельности».

(К.Д. Ушинский)

9) «Так как воля является вещью в себе, главным в мире, а жизнь, видимый мир, события – только отражением воли, то жизнь будет так нераздельно сопровождать волю, как тень сопровождает тело; и если на лицо воля, то налицо и жизнь, мир. Жизнь определяется волей к жизни».

(Артур Шопенгауэр)

10) «Маленьким и большим человека делает его воля».

(Шиллер)

11) «И тот, кто я есть, печально приветствует того, кем бы я мог стать».

(поэт Раппель)

12) «Истинная свобода состоит в исполнении всех действий в соответствии с суждением и выбором воли, а не по принуждению привычки».

(Йогананда)

13) «Воля – владыка Кармы».

(Meditatio)

14) «Позади воли стоит желание».

(Meditatio)

1) Любое действие (умственное, эмоциональное, физическое) или запрет на него можно превратить в упражнение воли, если осуществлять его осознанно, а не по привычке или из чувства долга.

2) Чтобы вложить максимум энергии в волевое действие нужно успеть выполнить его при первом мелькании мысли о нем, не допуская провала в глубокое размышление.

Общие вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте определение воли.
- 2) Назовите свой любимый афоризм о воле.
- 3) Какова Ваша главная цель на данном этапе жизни?
- 4) Есть ли у Вас сила воли для ее достижения?

Рекомендуемая литература :

- 1) Ильин Е.П. Психология воли.- СПб.: Питер, 2000.
- 2)Теллис Дж., Голдер П. Воля и видение.- СПб.: Стокгольмская школа экономики, 2005.
- 3) Перкинс Н.Т.Д. Лидерство на грани. Уроки лидерства, почерпнутые из героической саги об антарктической экспедиции Шеклтона.- Ростов-на Дону: «Феникс», 2005.

Приложение .

Способы

проявления воли в ситуациях повседневной жизни

- ✓ Сделайте что-нибудь, чего раньше не делали.
- ✓ Совершите отважный поступок.
- ✓ Запланируйте что-нибудь, а затем осуществите свой план.
- ✓ Продолжайте делать то, что делали, еще пять минут, даже если Вы устали или вас стало привлекать нечто иное.

- ✓ Сделайте что-нибудь крайне медленно.
- ✓ Когда легче сказать «да», но правильнее сказать нет, говорите «нет».
- ✓ Делайте то, что Вы считаете, в настоящий момент самым важным.
- ✓ В самых незначительных ситуациях выбора совершайте его не колеблясь.
- ✓ Поступайте вопреки всем ожиданиям.
- ✓ Поступайте независимо от того, что другие могли бы сказать или подумать.
- ✓ Воздержитесь говорить то, что Вас подмывает сказать.
- ✓ Отложите то, к чему Вы предпочли бы приступить прямо сейчас.
- ✓ Сразу же приступите к тому, что Вы предпочли бы отложить.
- ✓ Ежедневно выполняйте одно сотериологическое упражнение в течение месяца, даже если это Вам кажется бесполезным.
- ✓ Освободите свою жизнь от чего-нибудь лишнего.
- ✓ Сломайте какую-нибудь привычку.
- ✓ Сделайте что-нибудь рискованное.
- ✓ Сделайте что-нибудь с полной отдачей и осознанием, как если бы это было последним, что вы делаете в этой жизни.

Занятие 3. Вера (ВЗ)

Девиз: «Верь в себя!»

«Вера твоя спасла тебя»

(Матфей, 9:20)

«Поверить – значит удесятить свои силы»

(Г. Лебон)

Определение веры:

Вера – это способность человека воспринимать как безусловно существующее то, что неочевидно для других людей.

Основные функции веры:

- 1) усиливает мотивацию;
- 2) усиливает состояние мобилизации;
- 3) стабилизирует и поддерживает принятие человеком или группой представления о реальности и себе;
- 4) защищает психику.

Основные виды веры:

- 1) наивная доверчивость (свойственная детям);
- 2) интеллектуальная вера (требует доказательств);
- 3) эмоциональная вера (имеет источником жизненные потребности и глубокие чувства).

Базовая метафора

В свите Процветающего состояли родовитые люди. Одеты в белый шелк, они разъезжали в колесницах или не спеша прохаживались, поглядывая на всех свысока.

Заметив Кая с Шан-горы, старого и слабого, с загорелым дочерна лицом, в платье и шапке отнюдь не изысканных, все они отнеслись к нему презрительно и принялись издеваться над ним, как только могли: насмеялись, обманывали его, били, толкали, перебрасывали от одного к другому. Но Кай с Шан-горы не сердился, прихлебатели устали, и выдумки их исчерпались.

Тогда вместе с Каем все они взошли на высокую башню, и один из них пошутил:

– Тот, кто решится броситься вниз, получит в награду сотню золотом.

Другие наперебой стали соглашаться, а Кай, приняв все за правду, поспешил броситься первым, точно парящая птица, опустился он на землю, не повредив ни костей, ни мускулов.

Свита Фаня приняла это за случайность и не очень-то удивилась. А затем кто-то, указывая на омут в излучине реки, снова сказал:

– Там – драгоценная жемчужина. Нырни – найдешь ее.

Кай снова послушался и нырнул. Вынырнул же действительно с жемчужиной.

Тут все призадумались, а Процветающий велел впредь кормить Кая вместе с другими мясом и одевать его в шелк.

Но вот в сокровищнице Фаня вспыхнул сильный пожар. Процветающий сказал:

– Сумеешь войти в огонь, спасти шелк – весь отдам тебе в награду, сколько ни вытацишь!

Кай, не колеблясь, направился к сокровищнице, исчезал в пламени и снова появлялся, но огонь его не обжигал и сажа к нему не приставала.

Все в доме Фаня решили, что он владеет секретом, и стали просить у него прощения:

– Мы не ведали, что ты владеешь чудом, и обманывали тебя. Мы не ведали, что ты – святой, и оскорбляли тебя. Считай нас дураками, считай нас глухими, считай нас слепыми! Но дозвожь нам спросить: в чем заключается твой секрет?

– У меня нет секрета, – ответил Кай с Шан-горы. – Откуда это – сердце мое не ведает. И все же об одном я попытаюсь вам рассказать.

Недавно двое из вас ночевали в моей хижине, и я слышал как они восхваляли Прорцветающего: он-де властен умертвить живого и оживить мертвого, богатого сделать бедняком, а бедного – богачом. И я отправился к нему, несмотря на дальний путь, ибо поистине у меня не осталось других желаний. Когда пришел сюда, я верил каждому вашему слову. Не думая ни об опасности, ни о том, что станет с моим телом, боялся лишь быть недостаточно преданным, недостаточно исполнительным. Только об одном были мои помыслы, и ничто не могло меня остановить. Вот и все.

Только сейчас, когда я узнал, что вы меня обманывали, во мне поднялись сомнения и тревоги, я стал прислушиваться и приглядываться к вашей похвальбе. Вспомнил о прошедшем: посчастливилось не сгореть, не утонуть – и от горя, от страха меня бросило в жар, охватила дрожь. Разве смогу еще раз приблизиться к воде и пламени?

С той поры удалцы Фаня не осмеливались обижать нищих и коновалов на дорогах. Встретив их, кланялись, сойдя с колесницы.

Узнав об этом, Цзай Во сообщил Конфуцию. Конфуций же сказал:

– Разве ты не знаешь, что человек, полный веры, способен воздействовать на вещи, растрогать небо и землю, богов и души предков, пересечь вселенную с

востока на запад, с севера на юг, от зенита до надира. Не только пропасть, омут или пламя – ничто его не остановит. Кай с Шан-горы поверил в ложь, и ничто ему не помешало. Тем паче, когда обе стороны искренни. Запомни сие, юноша!

Упражнение 1. Доверчивость (разминка).

1. Упражнение выполняется в парах.
2. Первый участник делает 7 сообщений фантастического, фантазийного характера (например: 1) вчера я видел гуляющего по проспекту белого медведя, 2) на прошлой неделе на рыбалке я вытащил из воды большую черепаху с перламутровым панцирем, 3) я могу не дышать 20 минут и т.д.).

3. Второй участник после каждого высказывания произносит слова: «Как это удивительно и интересно! Или «Какой ты молодец!»

Важное условие: участник- слушатель должен отключить свою способность к оценке услышанного и воспринимать все сообщения в состоянии 4-х летнего ребенка: с искренней безмятежной доверчивостью и спокойствием.

4. Потом участники меняются ролями.

Вопросы для самопроверки:

1. Удалось ли Вам не оценивать услышанное?
2. Сколько раз из 7-и это получилось?
3. Что Вы чувствовали в момент, когда позволяли себе просто восхищаться или удивляться?

Упражнение 2. «Обретение уверенности в себе».

Цель упражнения – сформировать уверенность в себе.

Заполните таблицу:

№№ п/п	Мои сильные качества	Мои достижения

--	--	--

Вопросы для обсуждения:

1) Какие Ваши сильные качества уже нашли свое воплощение в Ваших достижениях (интеллектуальных, творческих, физических, социальных, материальных, духовных)?

2) Какие из Ваших сильных качества еще не реализовались в деятельности?

3) В каких сферах деятельности и при выполнении каких задач Вы еще могли бы добиться хороших результатов?

4) Какое сильное качество Вы хотели бы добавить в составленный перечень и где его применить?

Запишите свои ответы в таблице:

Вопрос	Ответ
1	
2	
3	
4	

В заключении создайте в своем воображении картину: Вас приглашают на сцену, где вручают большую синюю ленту и поздравляют Вас. Мысленно одобрительно похлопайте себя по плечу . Вы действительно великолепны.

Упражнение 2. Формулы достижения.

Мы являемся теми, кем мысленно себя считаем.

Мы делаем то, что считаем для себя важным.

Часть А. Запишите три высказывания, характеризующие Вас (каким Вы хотите быть, но в настоящем времени, словно это осуществилось).

Например: «Я лучший руководитель в своей отрасли в РФ»).

1	
2	
3	

Часть Б. Запишите (в настоящем времени) 3 достижения, к которым Вы стремитесь. (Например: «Я изобрел устройство для превращения воздуха в воду»).

1	
2	
3	

Афоризмы о вере:

1) «Поверить – значит удесятить свои силы».

(Г. Лебон)

2) «Человек – это то, во что он верит».

(А. Чехов)

История для обсуждения:

“Ах, умоляю тебя, не надо! – закричала Королева, в отчаянии ломая руки.- Подумай о том, какая ты умница! Подумай о том, сколько ты сегодня прошла. Подумай о том, который теперь час! Подумай о чем угодно – только не плачь!

Тут Алиса не выдержала и рассмеялась сквозь слезы.

- Разве когда думаешь, не плачешь? – спросила она.
- Конечно нет, - решительно отвечала Королева. – Ведь невозможно делать две вещи сразу! Давай для начала подумаем о том, сколько тебе лет.
- Мне ровно семь с половиной! Честное слово!
- Не клянись, - сказала Королева. - Я тебе и так верю! А вот теперь и ты попробуй мне поверить: мне ровно сто один год, пять месяцев и один день!
- Не может быть! – воскликнула Алиса. – Я этому поверить не могу.
- Не можешь? – повторила Королева с жалостью. – Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.

Алиса рассмеялась.

- Это не поможет! – сказала она. – Нельзя поверить в невозможное.
- Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева. – В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!”

Мораль, Вы можете верить в невозможности– если верите, что можете!

Итоговое упражнение

Напишите 5 “невозможностей” для себя:

- 1)
- 2)

- 3)
- 4)
- 5)

2) Почему Вы считаете это невозможным?

3) При каких условиях “невозможность” может стать возможна?

Общие вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте определение вере
- 2) Назовите основные функции веры
- 3) Назовите основные виды веры
- 4) Назовите Ваш любимый афоризм о вере
- 5) История какого успеха Вас вдохновляет?

Рекомендуемая литература:

Грановская Р.М. Психология веры.- СПб.: Речь, 2004.

Занятие 4. Видение (В 4)**Девиз: Имей видение и Цель!**

Видение – это прямое знание образа успеха и пути к нему.

Определение Видения:

Видение – это фиксированный в зрительном образе результат получения прямого психического доступа к информации о неочевидных для сознания уровнях и формах существования реальности.

☛ Функции видения:

- 1) смыслообразование (дает смысл);
- 2) определение направления движения;
- 3) интеграция (объединение участников совместной деятельности);
- 4) мотивирование (увлекает и воодушевляет, пробуждает желание);
- 5) обеспечение психологической безопасности (снимает неопределенность как источник тревоги и стресса);
- 6) терапевтическая функция (обеспечивает возможность изменения и, таким образом, исцеления как обретения целостности).

☛ Основные характеристики видения:

- 1) ясность видения;
- 2) трезвость (реалистичность) видения;
- 3) сила видения;
- 4) качество видения;

5) границы (область видения).

☛ Типы видения:

- 1) прямое знание (интуиция, просветление как метод получения информации);
- 2) созидающая визуализация (намеренное создание визуальных образов достижения и работа с ними).

Видение одновременно показывает цель, наполняет эту цель смыслом, эмоционально побуждая к принятию этой цели и этого смысла.

Духовный лидер имеет максимально масштабное видение деятельности, которая включена в широкие смысловые и функциональные связи с Целым.

Базовая метафора

Краснодеревщик Нин вырезал из дерева раму для колоколов. Когда рама была закончена, все изумились: рама была так прекрасна, словно ее сработали сами боги.

Увидев раму правитель Лу спросил:

Каков секрет твоего искусства?

- Какой секрет может быть у вашего слуги – мастера человека? – отвечал краснодеревщик Нин. – А впрочем, кое-какой все же есть. Когда ваш слуга задумывает вырезать раму для колоколов, он не смеет попусту тратить свои духовные силы и непременно поститься, дабы успокоить сердце. *После трех дней поста* я избавляюсь от мыслей о почестях и наградах, чинах и жалованье. *После пяти дней поста* я избавляюсь от мыслей о хвале и хуле,

мастерстве и неумении. *А после семи дней поста* я достигаю такой сосредоточенности духа, что забываю о самом себе.

Тогда для меня перестает существовать царский двор. Мое искусство захватывает меня целиком, а все, что меня отвлекает, перестает существовать для меня.

Только тогда я отправляюсь в лес и вглядываюсь в небесную природу деревьев, стараюсь отыскать совершенный материал. *Вот тут я как бы вочию вижу в дереве готовую раму и берусь за работу.* А если работа не получается, я откладываю ее. Когда же я тружусь, небесное соединяется с небесным – не оттого ли работа моя кажется как бы божественной?”

Упражнение 1. “Искусство видения”.

Прочтите хокку Басё (1644-1694):

Луна над горой.

Туман у подножья.

Дымятся поля.

Повисло на солнце

Облако... Вкось по нему –

Перелетные птицы.

Не поспела гречиха,

Но потчуют полем в цветах

Гостя в горной деревне.

Напишите свои хокку

1)

2)

Афоризмы о видении:

1)

Общие вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте определение видению.
- 2) Назовите функции видения.
- 3) Назовите основные характеристики видения.
- 4) Назовите типы видения.
- 5) Прочтите Ваше любимое хокку.

Рекомендуемая литература:

- 1) Шапти Гавэйн. Созидаящая визуализация.- М.: Единство, 1994.
- 2) Теллис Дж., Голдер П. Воля и видение.- СПб.:Стокгольмская школа экономики, 2005.

Занятие 5. Время (В6)

Девиз: Структурируй время!

“Чем ты станешь, когда время развернет тебя?”

(А. де Сент-Экзюпери)

Определение времени:

Время – это мысленная конструкция, при помощи которой люди осуществляют структурирование как коллективной, так и индивидуальной реальности, упорядочивая ее на шкале “раньше-позже”.

Основные функции времени:

- 1) упорядочивание;
- 2) измерение;
- 3) контроль процессов и выполнения задуманного;
- 4) функция “оружия” в борьбе с оппонентом;
- 5) функции ресурса в процессе реализации замысла.

Типы времени (по С. Рехтшафену):

- 1) рассудочное время;
- 2) эмоциональное время.

Поведенческие проявления субъективной способности управлять временем:

- 1) терпение – торопливость;
- 2) последовательность – непоследовательность;
- 3) ритмичность – аритмичность.

Базовая метафора

«Я должен пилить!»

Некто, гуляя по лесу, повстречал дровосека, который упрно пилил сваленное дерево.

Прохожий пошел ближе, чтобы разглядеть, почему работа дается в таком трудом, и сказал: «Извините, но мне кажется, что Ваша пила совершенно затупилась! Почему бы Вам ее не заточить?». На что дровосек простонал: «Для этого у меня нет времени – я должен пилить».

«Превращение вещей»

Однажды Чжуану Чжоу приснилось, что он — бабочка, весело порхающая бабочка. Он наслаждался от души и не сознавал, что он — Чжоу.

Но вдруг проснувшись, удивился, что он — Чжоу, и не мог понять: снилось ли Чжоу, что он — бабочка, или бабочке снится, что она — Чжоу.

Это и называют превращением вещей, тогда как между Чжоу и бабочкой непременно существует различие.

Упражнение 1. Аутодиагностика уровня тайм-менеджмента.

Самооценка в баллах: 0 – почти никогда; 1 – иногда; 2 – часто; 3 – почти всегда.

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы и планирования.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.

4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.

6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.

7. Свою дневную загрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком моей работоспособности, моих биологических часов.

8. В моем плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих «жизненно важных» проблемах.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Если Вы теперь суммируете баллы, набранные Вами в результате проверки вашего рабочего стиля, то получите следующие результаты:

0-15 баллов: Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей Вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

16-20 баллов: Вы пытаетесь овладеть своим временем, но Вы не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 баллов: У Вас хороший самоменеджмент.

26-30 баллов: Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время.

Упражнение 2. «Сколько времени у меня имеется в распоряжении?»

60 лет- пенсионный возраст

1) $A=60$ – (возраст к настоящему времени).

$A=$ _____

2) $K^1=$ Капитал рабочего времени, оставшийся до пенсии.

$K^1= A \times 1760$ (220 рабочих дней \times 8 часов)

$K^1=$ _____ часов.

3) $K^2 + K^3 =$ Капитал свободного времени, оставшийся до пенсии.

$K^2 = A \times 660$ (220 рабочих дней \times 3 часа)

$K^2 =$ _____ часов.

$K^3 = A \times 1740$ (145 выходных \times 12 часов)=

$K^3=$ _____ часов.

$K^2 + K^3=$ _____ часов

4) $K^1 + K^2 + K^3 =$ Личный временной капитал (ЛВК)

ЛВК = _____ часов.

Упражнение 3. “Хочу и Надо”.

1. Заполните колонку “Хочу” и “Надо” в таблице.
2. Отметьте совпадения между строками в обеих колонках.
3. Отметьте несовпадение между строками в обеих колонках.
4. Примите решение, какая цель является для Вас приоритетной.
5. Если бы через 6 месяцев Вас поразила молния, Вы хотели бы посвятить оставшееся время достижению этой цели?

Хочу (чего я хочу?)		Надо (каковы мои цели?)

Упражнение 4. “Планирование по правилам”.

1. Составьте перечень дел на ближайшие 7 дней, которые помогут в достижении Вашей цели.

2. Распределите эти дела в форме для планирования вместе со своими повседневными обязанностями, соблюдая следующие правила:

а) планировать можно только 60% своего рабочего времени.

Мое рабочее время _____ часов (100%)

60% от него составляет _____ часов;

б) основное правило планирования времени:

60% - запланированная активность;

20% - непредвиденная активность (резерв времени);

-20% - спонтанная активность (творчество, управление ситуациями);

в) в плане фиксируйте не действия (“позвонить”), а результаты (“перенести встречу на 16.00);

г) согласовывайте свои планы с планами других людей, чтобы избежать сбоев.

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

План на неделю

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Время							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Метод установления приоритетности дел (история для обсуждения)

Совет стоимостью в 25.000 долларов

Чарльз М. Шваб, будучи президентом компании «Бетлэм стил», поставил перед Ивом Ли, советником по предпринимательской деятельности, необычную задачу: «Покажите мне возможность лучшего использования моего времени. Если Вам удастся, я уплачу Вам любой гонорар в разумных пределах». Ли предложил Швабу лист бумаги и сказал: «Составьте список важнейших дел, которые Вы должны сделать завтра, и пронумеруйте их очередность в соответствии со значимостью. Завтра утром начните с задачи № 1 и работайте над ней до тех пор, пока она не будет решена. Перепроверьте затем установленные Вами приоритеты еще раз и приступайте к задаче № 2, но не идите дальше до тех пор, пока не кончите и это дело.

Потом переходите к № 3 и т.д. Даже если Вы не сможете выполнить свой план на день, это не трагедия. К концу дня будут по крайней мере завершены важнейшие дела прежде, чем Вы потратите время на задачи меньшей важности. *Ключ к успеху в том, чтобы ежедневно делать следующее: перепроверяйте относительную значимость предстоящих задач, принимайте решения о приоритетах, составьте их список, отразите его в плане дня и придерживайтесь его.* Пусть это будет привычным делом каждого рабочего дня. Если Вы убедитесь в ценности этой системы, передайте ее дальше своим сотрудникам. Испытайте ее столь долго, сколько сочтете нужным, а затем выпишите мне чек на сумму, которой, по Вашему мнению, эта система стоит».

Спустя несколько недель Шваб прислал Ли чек на 25000 долларов. Позднее он сказал, что эта прослушанная им лекция была самой стоящей из всего того, что он усвоил за время своего менеджмента.

Техника «Метод 5-ти пальцев»

для ежедневного контроля результатов

- 1) **М (мизинец)** – мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?
- 2) **Б (безымянный палец)** – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?
- 3) **С (средний палец)** – состояние духа; каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?
- 4) **У (указательный палец)** – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем услужил или порадовал?
- 5) **Б (большой палец)** – бодрость, физическая форма: каким было мое физическое состояние сегодня? Что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания своей физической формы?

Алан Лакейн: Как я экономлю время

1. Я стараюсь получить удовлетворение от каждой минуты моей жизни, имеющейся в моем распоряжении.
2. Я стараюсь получить удовлетворение от всего, что я делаю.
3. Я стараюсь идти от победы к победе.
4. Я не трачу время на переживания по поводу своих неудач.
5. Я не трачу время, испытывая чувство вины в связи с тем, что я не сделал.
6. Я каждый день стараюсь найти новый способ для того, чтобы воспользоваться им для выигрыша во времени.
7. Если мне приходится ожидать, то я рассматриваю такую ситуацию как «подаренное время» для того, чтобы расслабиться, попланировать или сделать что-нибудь такое, что я иначе бы не сделал.

Упражнение «Вспомнить все»

- 1) Вспомните и назовите все упражнения, которые Вы сделали.
- 2) Вспомните и назовите все истории, которые Вы обсудили.

Общие вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте определение времени.
- 2) Назовите основные функции времени.
- 3) Назовите типы времени.
- 4) Назовите проявления способности управлять временем.
- 5) Сколько времени для достижения Ваших целей у Вас осталось?
- 6) Какие правила планирования времени Вы знаете?

7) Назовите Ваш любимый афоризм о времени.

Рекомендуемая литература:

1)

Занятие 6. Власть (В6)

Девиз: Властвуй над собой!

« Невозможно стать великим зодчим, строя всю жизнь балаганы. Вы станете великими, если камни, над которыми вам дана власть, перестанут быть просто камнями, предназначенными служить нехитрым будничным удобствам, но станут ступенями, ведущими к престолу Господа»

(А. де Сент-Экзюпери)

Определение власти:

Власть – это способность применять свои внимание, волю, веру, видение, время для самореализации и реализации творческих проектов, способствующих культурному прогрессу человечества.

☛ Слово «власть» (auctoritas – лат.) этимологически связано со словами «автор», «авторитет» и «действие».

Действие автора (творца) является причиной авторитета человека и источником его власти.

☛ **Две основных парадигмы власти:**

- ✓ силовая (западная);
- ✓ не силовая (восточная).

☛ Сотериологическая функция власти

Власть призвана обеспечить спасение, избавление от угрозы гибели.

☛ Лао-шкала (типология уровней лидерства)

Уровень управленческого мастерства	Восприятие лидера последователями
Лучший	О нем лишь знают
Хуже	Требует, чтобы его любили и возвышали
Еще хуже	Его боятся
Хуже всех	Его презирают

Базовая метафора:

В предании о Желтом Предке говорится: «Настоящий человек сидит, словно мертвый, движется, словно связанный; не знает, почему сидит, не знает, и почему не сидит; не знает почему движется, не знает, почему не движется. Чувства его и внешность не меняются под взглядом толпы; чувства его и внешность не меняются и при отсутствии взглядов толпы.

Один он отправляется и один возвращается, один входит, один выходит, и кто сумеет ему помешать?»

Как совершенствовать себя

Мудрецы следуют Небу. Достойные берут за образец Землю. Знающие следуют древности.

Гордые призовут к себе погибель. Высокомерные навлекут на себя несчастье.

Кто много говорит, тому мало верят. Кто много заботится о себе, тому мало прислуживают.

Кто награждает незаслуженно, теряет друзей. Кто наказывает невиновного, вызывает всеобщую ненависть. Кто не может сдерживать радость и гнев, погибнет.

Чжугэ Лян

О настоящем

Тот, кто является истинным правителем мира, обладает Сокровенным совершенством... Он – настоящий правитель мира, но никто в мире не знает, почему это так.

Тот, кто управляет миром как настоящий правитель, относится к уделам и царствам с пренебрежением, но *читит* служивых людей, а потому его царство почитают, а ему никто не угрожает.

Он пренебрегает богатством, но *ценит* мужей, обладающих знанием, поэтому умеет достигать своих целей, и его богатства непрерывно умножаются.

Он лишен гордыни, но *читит* тех, кто обладает Путем и поэтому его самого ценят, а его приказания неукоснительно выполняют.

А потому он управляет миром как *настоящий* правитель, и весь мир почитает его за образец.

«Каноны Желтого Владыки».

Упражнение 1. Аутодиагностика власти

Работа выполняется при помощи диагностической таблицы сотериологического сектора «Власть». В качестве справочника используйте книгу «Ордерная модель организационной культуры» (с. 244-260).

- I. 1. Прочтите внимательно колонку «Убеждения».
2. Отметьте «крестиком» убеждения, которые Вам хотелось бы иметь.
3. Отметьте «галочкой» убеждения, которые Вам свойственны сегодня.
4. Зафиксируйте на бумаге уровни этих убеждений («как хотелось бы» и «как есть»), выписав их отдельными строками.
5. Обсудите результат с группой.

Уровень		Убеждения	Как хотелось бы	Как есть	Совпадение	Рассогласование
I	1	Власть есть служение	+		-	<input type="checkbox"/>
	2	Подчиненные знают обо мне и моих делах. Я знаю о подчиненных и их делах.	+		-	<input type="checkbox"/>
	3	Атрибуты власти (одиночество, зависимость, ответственность) есть условия деятельности.	+		-	<input type="checkbox"/>
II	1	Власть есть удовольствие				
	2	Подчиненные должны любить меня. Я позволяю им любить себя.		+	-	<input type="checkbox"/>
	3	Атрибуты власти – как 2 стороны медали – имеют и положительный, и отрицательный аспекты.		+	-	<input type="checkbox"/>
III	1	Власть есть сила.		+	-	<input type="checkbox"/>
	2	Подчиненные должны бояться меня. Я их презираю.				
	3	Атрибуты власти – дополнительный источник негативный эмоций и знак				

		избранности.				
IV	1	Власть - бремя, скользкий путь.				
	2	Подчиненные меня презирают, ненавидят, завидуют. Я их боюсь.				
	3	Атрибуты власти – бремя.				

Уровни		Роли	Как хотелось бы	Как есть	Совпадения	Рассогласование
I	1	Фасилитатор				
	2	Сотер	+		-	
	3	Видящий				
II	4	Примадонна				
	5	Псевдосотер				
III	6	Палач				
	7	Ментор				
	8	Псевдосотер				
IV	9	Марионетка				
	10	Трус				
	11	Искатель титулов				
	12	беспринципный				

Зафиксируйте свой результат	
Дата	Результат
20.07	<p>“Как хочется”: I уровень: (сотер)</p> <p>“Как есть”: II уровень: (примадонна). III уровень: (ментор). IV уровень: (марионетка).</p>

III. 1. Прочтите внимательно колонку «Идентификация».

2. Отметьте «крестиком» идентификацию, привлекательную для Вас.

3. Отметьте «галочкой» идентификацию, характерную для Вас сегодня.

4. Зафиксируйте на бумаге уровневую принадлежность этих ролей

(«никто», «слуга», «хозяин+», «хозяин-», «без определения»: «как хотелось бы» и «как есть»).

5. Обсудите результат с группой.

Уровни		Роли	Как бы хотелось	Как есть	Совпадения	Рассогласование
I	1	Слуга	+		-	□
II	2	Хозяин+				
III	3	Хозяин -		□		
IV	4	Без определений				

Зафиксируйте свой результат	
Дата	Результат
20.07	“Как хочется”: <i>I уровень: (слуга)</i> “Как есть”: <i>II уровень: (“хозяин+”).</i>

Общий результат:

	Параметр	Как есть	Как хочется (цель)
1	Убеждения	II, III-ой уровни	I-й уровень
2	Поведенческие роли	II, III, IV-й уровень	I-й уровень
3	Идентификация	III-й уровень	I-й уровень

Вопросы для обсуждения результатов:

1) Какие ситуации (мысли, чувства и др.) подтверждают то, как Вы охарактеризовали свое существующее состояние?

2) Какова причина (причины) того, что Вы хотели бы изменить свои властные характеристики?

3) В чем Вы видите привлекательность нового уровня развития своих властных характеристик?

Как именно они могут изменить качество Вашей жизни, работы и результаты Вашей деятельности?

4) Что Вы готовы делать, чтобы осуществить и закрепить эти изменения?

Диагностическая таблица сотериологического сектора «Власть»

№№ п/п	Тип руководителя	Базовые характеристики	Психологическое содержание типа		
			Идентификация	Убеждения	Поведенческие роли
1.	«Самый лучший»	Идеал	«Никто»		
2.	«Лучший»	Известно, что он существует.	«Слуга»	1. Власть есть служение.	1. Фасилитатор.
				2. Подчиненные знают обо мне и моих делах. Я знаю о подчиненных и их делах.	2. Сотер (целитель и воин).
				3. Атрибуты власти (одинокость, зависимость, ответственность) есть условия деятельности.	3. Видящий.
3.	«Хуже»	Требует чтобы его любили и возвышали.	«Хозяин».	1. Власть есть удовольствие.	1. «Примадонна».
				2. Подчиненные должны любить меня. Я – позволяю им любить себя.	2. Псевдо-сотер».
				3. Атрибуты власти – как две стороны медали, имеют и положительный и отрицательный аспекты.	
4.	«Еще хуже»	Его боятся	«Хозяин»	1. Власть есть сила.	1. Палач.
				2. Подчиненные должны бояться меня. Я их презираю.	2. Ментор.
				3. Атрибуты власти – дополнительный источник негативных эмоций и знак избранности.	3. Псевдо-сотер.
5.	«Хуже всех»	Его презирают	Нет определений.	1. Власть есть бремя, скользкий путь.	1. Marionетка.
				2. Подчиненные меня презирают. Я их – боюсь.	2. Трус.
				3. Атрибуты власти – бремя.	3. Искатель мелкой выгоды. 4. Беспринципный.
6.	Уже не правитель	-	-	-	-

Для работы над таблицей нужно использовать разноцветные маркеры, отмечая маркером те или иные выборы.

Упражнение 2. Техника разотождествления (классический вариант).

1. Сядьте прямо.
2. Сделайте дыхательную технику «квадрат».
3. Сделайте дыхательную технику «согревание тела».
4. Делая выдох, на выдохе, произносите слова:
 - а) у меня есть тело, но я – не тело;
 - б) у меня есть мысли, но я – не мысли;
 - в) у меня есть чувства, но я - не чувства.
5. Осознайте ощущения, возникшие после выполнения этой техники.
6. Если у Вас есть потребность, придумайте сами свои формулы разотождествления и используйте их. (Например: «У меня есть волнение, но я не волнение», «У меня есть гнев, но я – не гнев» и т.д.).
7. Убедитесь, что Вы можете с помощью соответствующей формулы освободиться от любого не полезного для Вас состояния, чувства, мысли.

Р. Ассаджиоли:

«То, с чем мы разотождествляемся, теряет над нами власть».

Упражнение 3. Техника отождествления.

1. Сядьте прямо.
2. Сделайте дыхательную технику «квадрат».
3. Сделайте дыхательную технику «согревание тела».
4. На выдохе:
 - а) у меня есть Цель. Я есть Цель.
 - б) у меня есть Вера. Я есть вера в успех.

Вы есть то, с чем Вы отождествляетесь!

Упражнение 4. Разотождествление с убеждениями

1. Дыхательная подготовка.

2. У меня есть убеждение, что власть – это...

Но я не убеждение, что власть – это...

3. У меня есть убеждение, что подчиненные...

Но я – не убеждение, что подчиненные...

4. У меня есть убеждение, что атрибуты власти (одиночество, зависимость, ответственность) это ...

Но я – не убеждение, что атрибуты власти (одиночество, зависимость, ответственность) – это...

Упражнение 5. Разотождествление с поведенческими ролями

1. Дыхательная подготовка.

2. У меня есть поведенческая роль.....

Но я – не поведенческая роль....

3. У меня есть поведенческая роль....

Но я – не поведенческая роль....

4. У меня есть поведенческая роль....

Но я – не поведенческая роль....

Упражнение 6. Дезидентификация

1. Дыхательная подготовка.

2. У меня есть идентификация с ...

Но я – не идентификация с

Упражнение 7. Идентификация с параметрами «Лучшего».

1. Дыхательная подготовка.
2. Произнесите на выдохе:
 - а) я есть Слуга
 - б) власть есть Служение Разуму при помощи Разума
 - в) подчиненные знают обо мне и моих делах. Я знаю о подчиненных и их делах
 - г) одиночество, зависимость, ответственность – это нормальные условия деятельности
 - д) я действую как фасилитатор, облегчая все процессы
 - е) я взаимодействую как Сотер, избавляя от проблем и спасая в самых отчаянных ситуациях. Я – Сотер.
3. Откройте глаза и верните внимание с внутренних ощущений во вне.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Как изменилось Ваше состояние после выполнения техник?
- 2) В процессе выполнения техник какие Вы испытали ощущения?
- 3) Вспомните Образы Ловца Цикад, Бойцовского петуха, Доверчивого Крестьянина, Видящего Плотника, Любующегося Бабочкой Чжоу, Желтого Предка.

Афоризмы о власти

« Спору нет, совершенство недостижимо. Назначение его в том, чтобы сиять тебе подобно путеводной звезде. Оно направляет тебя и ведет. И значим

всегда только путь, нет наготовленного, которое позволило бы тебе сесть и отдыхать. Стоит исчезнуть силовому полю, что напрягает тебя, и вот ты уже подобен мертвецу»

(А. де Сент-Экзюпери)

« Право или, точнее, силу властвовать имеет лишь тот, кто познал тщету всего сущего и достиг внутренней завершенности- вот золотое правило китайских стратегов»

(В.В. Малявин об идеях « Гуй Гу-цзы»)

« Долг начальствующих- спасать, а не губить»

(«Духовный цветник»)

Общие вопросы для самопроверки:

- 1) Дайте сотериологическое определение власти.
- 2) В чем состоит сотериологическая функция власти?
- 3) В чем различие между западной и восточной парадигмами власти?
- 4) Сколько градаций содержит Лао-шкала? Назовите их и охарактеризуйте каждую.

Рекомендуемая литература

- 1) Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ власти. В 2-х тт. Хрестоматия.- Самара: Издательский Дом « Бахрах».- 1999.

2)Пфедфер Дж. Власть и влияние: политика и управление в организациях.- М.: Издательский Дом «Вильямс», 2007.

Часть 3. Методические рекомендации тренеру

Общие сведения о сотериологических тренингах. Сотеринг может практиковаться как индивидуально, так и в группе. Базовый курс является общим введением в сотериологическую практику и не ориентирован на прямое использование в ордерных проектах по изменению организационной культуры. В ордерных проектах индивидуальный сотеринг проводится с лидером организации, а групповой- с членами управленческой команды. В этих случаях содержание тренинговой программы готовится специально, с учетом конкретных задач и целей организации и ее руководителей.

Система уровней сотеринга определяется ордерной технологией формирования и изменения организационной культуры, которая включает в себя 5 этапов:

- 1) синкретический этап (сопоставим с базовым тренингом по сотерингу),
- 2) формирование « семейного» аспекта организационной культуры (1-й уровень тренинга по сотерингу- б «В» лидера- «родителя»),
- 3) формирование «армейского» аспекта организационной культуры (2-й уровень тренинга по сотерингу- б «В» лидера- «командира»),
- 4) формирование «церковного» аспекта организационной культуры (3-й уровень тренинга по сотерингу- б «В» лидера- «пастыря»),
- 5) синтетический этап («касталийский» уровень).

В результате личность лидера организации и личности членов его управленческой команды получают всестороннюю «проработку», позволяющую существенно повысить уровень управления собой и своими психологическими ресурсами, а также перейти на более высокий уровень эффективности деятельности.

Как подбираются упражнения для сотериологических тренингов?

Подбор упражнений и их создание определяется постмодерными принципами менеджерской психотерапии:

- 1) учет и обогащение культурного контекста взаимодействия с клиентом психотерапии;
- 2) ориентация на взаимосвязь и взаимопроникновение науки, экономики, искусства и религии;
- 3) поиск смысла и его символизация;
- 4) творческая забота о себе;
- 5) выстраивание этических оснований жизни и деятельности.

Сотеринг свободно обращается к психотехникам из различных психопрактик, духовно-религиозных традиций, к материалам художественной культуры. Уровень конкретных методик работы с б «В» представлен широким спектром психотехник из различных терапевтических практик. Если упражнение / психотехника представляется полезной и удобной для участника тренинга, а также, если она вписывается в модель сотериологического круга и его концептуальные основания, ее можно использовать. В этом случае действует логика «эkleктической методологии», в формате которой, как правило, работают психологи-практики.

Собственные методы сотеринга формируются на базе синтеза различных подходов и исходя из специфики стоящей задачи, а также особенностей личности или группы, участвующей в тренинге.

Успешный сотериологический тренинг- это тренинг, в котором доминирует дух совместного творчества участников и тренера, дух импровизации, что приводит к появлению новых упражнений и новых идей для них. В этом смысле каждый сотериологический тренинг уникален благодаря уникальности его участников.

Создавая собственные упражнения, постарайтесь использовать возможности среды повседневных обстоятельств работы и жизни: дыхательные техники можно делать в транспорте, техники тренировки воли- в процессе работы и выполнения повседневных дел, веры- в общении с другими людьми и т.д.

Важные правила для сотериологических тренировок. Таких правил четыре: 1) не допускайте напряжения во время упражнений. Делать нужно все легко, с удовольствием и любопытством. Если это не получается, поменяйте упражнение, выберите или придумайте такое, которое станет источником позитивных эмоций. Самопознание взрослого может быть таким же увлекательным, как и самопознание ребенка. 2) Соединяйте ритуал со смыслом. Старайтесь никогда не допускать бессмысленных, механических действий при выполнении упражнений. Особенно внимательны будьте, когда выполняете уже выученное и, возможно, автоматизированное действие или их комплекс. 3) Узнавая новое, ищите аналогии и схожее в уже имеющемся опыте. Исходите из того, что процесс обучения новому – это по-преимуществу процесс осмысления и осознания накопленного опыта. Делайте это с удовольствием и не спеша. 4) Цель тренировок- заменить комплекс неэффективных мыслительных, эмоциональных и поведенческих автоматизмов на комплекс эффективных автоматизмов, базирующихся на системе идей более высокого духовно-нравственного уровня. По мере развития личности,

автоматизированные комплексы устаревают и требуют замены. Этот процесс не имеет завершения.

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского