

450, 925  
К 59

**МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ**

**Н. И. Козлов**

**ФОРМУЛА  
ЛИЧНОСТИ**

 **ПИТЕР®**

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Линия души (вместо предисловия)</i> .....	5
<i>Предисловие</i> .....	11
<b>УМНЫЕ КАРТИНКИ</b> .....	15
<b>Как возможно возмущение (Строение души на листе бумаги)</b> .....	15
В начале было понимание .....	15
Измена как предмет субъективного переживания .....	17
Событие, его осмысление и способы его переживания .....	21
Личностный подвал .....	24
Настоящее переживание: обоснование и раскрутка .....	27
Что ты делаешь?! — Основания и целесообразность .....	30
Верования .....	31
Мои и наши верования .....	35
Я и Обстоятельства .....	38
Линии эмоционального реагирования .....	40
<b>Механика переживаний</b> .....	42
Как узнать свое счастье .....	42
День, когда ты будешь счастлив .....	44
Что мы увидим в реальности .....	46
В поисках Центра Души с тестом Розенцвейга .....	48
Правильные ответы .....	51
Жить душой другого .....	52
Душа трехмерная .....	55
<b>Конфликты и синтоны</b> .....	56
Разрастание конфликта .....	56
Основы мирных отношений .....	58
Нейтральная полоса, или Двойной стандарт в общении .....	60
Синтонное поведение и так далее до полной победы ненавистного врага .....	63
Собирался, но не убрал .....	64
Дипломатическая деконфликтизация в дикой природе .....	67
Шаманские танцы среди человекоподобных .....	68
Психологическая практика на садово-огородном участке .....	71
Плач на бревнышке, или Репетиция перед выходом к детям .....	74
Огурцы зеленые, или Как говорить, чтобы говорить убедительно .....	76
<b>Светлые картины семейной жизни</b> .....	81
В трудной ситуации .....	81
Дорогое уважение .....	85
Дорогие женщины .....	88
Итого, или Вредная арифметика .....	89
На что глядеть, чтобы не маяться ипохондрией .....	90
Время разводиться .....	92
Развод, нужный людям .....	93
Правила приготовления мужа к домашнему хозяйству .....	94
<b>ВСТРЕЧА С РЕАЛЬНОСТЬЮ</b> .....	96
<b>Психология гуманистическая и психология реалистическая</b> .....	96
Человек, который мне очень близок .....	96
Карл Роджерс как психолог и садовод .....	97

## СОДЕРЖАНИЕ

Философия Роджерса и новые догмы .....	98
Манипуляции и другие приятные вещи .....	101
Душа и тело .....	104
Счастье безо всякого личностного роста .....	106
Осторожный взгляд на конгруэнтность .....	107
Самоактуализация .....	108
Примирение .....	110
<b>Человек без гуманистической косметики .....</b>	<b>111</b>
Жизнь, в которой думать не обязательно .....	111
Мысли, которые я еще думаю .....	112
Безделье по-научному .....	114
Психолог как животное .....	116
Наша Таня громко плачет: Петька, гад, утырил мячик! .....	120
Где бескорыстные люди? .....	121
«Заполни клеточку, смысл жизни и откроется!» .....	123
<b>Человек должен быть любим? .....</b>	<b>127</b>
Рассказ юному натуралисту о подвиге Муравья-Подвижника .....	128
Преподавательство с метафизиком А. С. Пушкиным .....	129
<b>Подлинность как предмет психологического конструирования .....</b>	<b>130</b>
От подлинности до глупости — один шаг .....	130
Своим подлинным Я назначаю... кого? .....	131
Здравствуйте, господа Актеры! .....	132
Личностная прививка .....	133
Этапы личностной прививки .....	135
Анти-анти-Карнеги, или Разнообразие мира манипуляций .....	136
Добрый человек в сумасшедшем доме .....	137
Речь прокурора: Человек выживающий .....	138
Речь адвоката: Человек играющий .....	139
О внимательном отношении к манипуляторам .....	141
Исповедь манипулятора .....	143
В поисках личностной правды .....	144
Сколько стоит самоактуализация за чайным столиком в сталинское время .....	146
Человек-манипулятор как переходный этап к человеку просветленному .....	148
Немного о грустном, или Как живет просветленному, не смотавшемуся в Гималаи .....	148
О чем забывает глубинная психотерапия .....	151
<b>СИНТОН-ПРОГРАММА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ .....</b>	<b>155</b>
<b>На кого работает Синтон .....</b>	<b>155</b>
Психотерапия forever и «Тусики-мутусики» .....	155
Кому помогать, кем заниматься? .....	158
А теперь — правильное решение .....	159
Беда России .....	160
Почему работать хорошо — плохо .....	162
Солнышко, не уходи! .....	163
Ставка на молодежь .....	164
<b>Синтон и школа .....</b>	<b>165</b>
Школа, которая не готовит детей к жизни, — несостоятельна .....	165
Главное — это воспитание души .....	166
Воспитание нравственности, а не развитие психических функций .....	166
Светский характер образовательного и воспитательного процесса .....	167

Привлекательность образовательного и воспитательного процесса . . . . .	167
Социальная адаптация не за счет социального натаскивания, а за счет душевного роста	167
Экономическая состоятельность . . . . .	168
Массовый эффект . . . . .	168
Транслируемость методик . . . . .	169
<b>Основные идеи, на которых строится воспитательный и образовательный процесс Синтон-программы, или наша технология . . . . .</b>	<b>170</b>
Общая картина, или На что похожа Синтон-программа . . . . .	170
Воспитание средой . . . . .	171
Свободный осмысленный выбор — и предложение образцов . . . . .	171
Знание должно быть пережито — и вживлено . . . . .	172
Целостность и системность психолого-педагогического процесса . . . . .	172
Реальные опасности игры и реальная базисная безопасность . . . . .	173
<b>СИНТОН-СБОРНИК . . . . .</b>	<b>174</b>
Что здесь есть и чего никогда не будет . . . . .	174
<b>Командно-соревновательные игры . . . . .</b>	<b>176</b>
Игра «Покажи фразу — угадай фразу» . . . . .	176
Психологический КВН . . . . .	177
Игра-упражнение «Стихи о Любви...» . . . . .	187
Нестандартный проход . . . . .	187
Я — Хозяин? . . . . .	188
Войди красиво . . . . .	190
Конкурс артистизма . . . . .	190
Воспроизведи интонации . . . . .	194
Здравствуйте! . . . . .	195
<b>По тропинке к Близости . . . . .</b>	<b>196</b>
Представь партнера Личностью в полной реализации . . . . .	196
Упражнение «Могу ли представить?» . . . . .	197
Подарок в карусели . . . . .	198
Я доверяю тебе! . . . . .	200
Выбор близости — душевной и физической . . . . .	202
<b>Познакомься сам с собой . . . . .</b>	<b>206</b>
Расслабление . . . . .	206
Письмо себе любимому . . . . .	207
Медитация «Здравствуй Я, мой любимый» . . . . .	208
Медитация «Дом моей души» . . . . .	210
<b>Я среди Других . . . . .</b>	<b>213</b>
Падения на руки . . . . .	213
Круг доверия (Круг надежных рук) . . . . .	215
Рольевые танцы «Два настроения» . . . . .	215
Растопи Круг . . . . .	221
Вывись из Круга . . . . .	222
«Листок за спиной» . . . . .	224
Какой я в межличностных отношениях? . . . . .	226
Моя карточка . . . . .	227
Угадай, каким меня видят? . . . . .	229
<b>В центре внимания... . . . . .</b>	<b>229</b>
Золотой и черный стул . . . . .	230

## СОДЕРЖАНИЕ

Открытый Стул . . . . .	231
Исповедальная Свеча: «Моя жизнь» . . . . .	231
Исповедальная свеча «Мои отношения с людьми!» . . . . .	232
<b>Ролевой розыгрыш житейских ситуаций . . . . .</b>	<b>233</b>
Опоздал и забыл билеты... . . . .	233
«Прости меня, пожалуйста!» . . . . .	234
«Обиды» и «А ты опять сегодня не пришла...» . . . . .	235
Состоится ли отъезд? . . . . .	236
<b>Занятия из цикла «Трудные Игры» . . . . .</b>	<b>237</b>
Катастрофа на воздушном шаре . . . . .	237
Доклады и обсуждения предложенных Крайних мер . . . . .	251
Скотины и Человеки . . . . .	252
Концлагерь . . . . .	253
<b>ЖИЗНЬ И ИГРЫ СИНТОНА . . . . .</b>	<b>257</b>
<b>Тренинги в летнем тренинговом лагере Синтона . . . . .</b>	<b>257</b>
Тренинг «Немой» . . . . .	260
Тренинг «Слепой» . . . . .	261
Тренинг «Ругатель» . . . . .	261
Тренинг «Восторженный комплиментщик» . . . . .	262
Тренинг «Король» . . . . .	263
Тренинг «Хозяева и рабы» . . . . .	263
Процедурные моменты и техника безопасности . . . . .	264
Тренинг «Автобус» . . . . .	264
Тренинг «Падение в пропасть» . . . . .	265
Организация тренингового лагеря . . . . .	268
Жизнь как тренинг . . . . .	272
<b>Близкие отношения на синтоновской Игротеке . . . . .</b>	<b>273</b>
Плач об утраченном уважении и поиск глубины, которая нужна не всем . . . . .	273
Красный шарфик . . . . .	276
Мсье Амилькар платит . . . . .	277
Отчет Алексея К. по тренингам «Рабство», проходившим в летнем тренинговом лагере «Стружаны-98» . . . . .	284
Большой привет от Кати, твоей будущей жены . . . . .	288
Семья озадаченная и довольный мсье Амилькар . . . . .	290
<b>ПО ДОРОГЕ К СОЛНЕЧНОМУ ДОМУ . . . . .</b>	<b>294</b>
<b>Чем Синтон является, а чем — нет . . . . .</b>	<b>295</b>
Синтон как общественная организация . . . . .	295
Синтон как философия . . . . .	296
Синтон как психологическое направление . . . . .	298
И что теперь? . . . . .	299
Глас народа в ответ . . . . .	300
Клуб и демократия . . . . .	302
<b>Визиты в дианетику, или великолепное изобретение авторитарного сознания . . . . .</b>	<b>304</b>
Символ веры . . . . .	304
Пояснение к последующему неправильному тексту . . . . .	305
Заметки некстати, или Теория и практика совершенства . . . . .	306
Педагогика дианетики . . . . .	308
Формы рекламной работы . . . . .	309

## ФОРМУЛА ЛИЧНОСТИ

---

Одитинг .....	311
Дрессура .....	315
Психология дианетики .....	316
Признание в не-любви и уважении .....	318
Ода любви и принуждению .....	320
Неприличная дианетика .....	321
Возвращаясь к Синтону...	322
<b>Дистанция .....</b>	<b>323</b>
Синтон глазами детсадовца .....	323
Упражнение «Если бы я тебя любил...» .....	324
Упражнение «Внутреннее “Хорошо!”» .....	326
Упражнение «Тотальное “Да!”» .....	327
Упражнение «Осанка и Улыбка» .....	328
Упражнение «Отстройка от внешнего контроля» .....	329
Упражнение «Учет денег» .....	332
Упражнение «Учет времени» .....	333
Правила ведущего Дистанции .....	335
За что я люблю Дистанцию .....	336
Результаты .....	338
Главное .....	340
Памятка дистантника, или Как работать над упражнениями грамотно .....	341
<b>Что такое «Проект Солнечный дом»? .....</b>	<b>343</b>
Светлые перспективы, которых я боюсь .....	343
Краткая история долгих реформ .....	345
Вопросы к Синтону и задачи Синтона Плюс .....	346
Первомайская как начало Солнечного дома .....	347
По дороге, ведущей к Солнечному дому .....	348
Что на самом деле важно .....	350
<b>Напоследок .....</b>	<b>351</b>
<i>Литература .....</i>	<i>353</i>