

Вместо предисловия

Идущий навстречу

Началась эта история давно. В 90-е годы прошлого века мне привезли большую черепаху. В аквариуме. Аквариум с черепахой проехал по очень длинному маршруту на трамвае 57, вызывая интерес у пассажиров.

Мы назвали черепаху Тортиллой – других вариантов не было. Имя это очень важно. Во-первых, это была первая черепаха в моей жизни, а еще это имя очень ей подходило.

Казалось, она все знала. Но ее интересовали только мультфильмы. С первыми нотами музыки к телепередаче “Спокойной ночи, малыши” черепаха выходила из своего теплого угла около батареи и устраивалась перед телевизором. Вытянув голову, она смотрела и слушала передачу вместе с детьми. Все это время она была неподвижна и не реагировала на свои любимые одуванчики и гречневую кашу. Что же ее так интересовало?

Прошло много лет, а образ того загадочного и неожиданного существа, всегда со мной.

Сальникова Нина

История творческого пути или Два Крыла Души проекта

Июнь стал знаковым месяцем для всех нас – мы завершили проект. Ух ты! Конечно, было разное: поиски, трудности, неожиданные открытия. На пути, полном неопределенностей, мы "буксовали", тормозили, пытались "вписаться в поворот", нас даже "заносило в кювет"... Однако, на очередном вираже открывались новые горизонты и мы находили силы двигаться дальше.

Хотите услышать нашу историю? Тогда присоединяйтесь! Вместе порадуемся маленьким победам.

Она началась 22 марта 2023 года. В тот день я, Нина Сальникова, опубликовала свою книгу "Кристалл времени". Это художественное произведение, повествующее о перипетиях в работе практического психолога. Обобщая в книге свой опыт, я вспоминала лучшие моменты: события, людей и состояния, которые помогали мне выстоять и помогать другим. И еще – быть собой.

Счастливых моментов накопилось так много, что меня переполняли идеи и эмоции даже после издания книги. Кстати, писатели нередко пишут две книги подряд. Во вторую входит не воплощенное в первой книге. Мне захотелось создать следующую книгу вместе с коллегами.

Получив одобрение от заведующей детского сада, в котором я тогда работала, я провела творческие встречи с коллегами. Вскоре несколько педагогов принесли свои работы, которые глубоко тронули меня. Так появилась первая группа участников нашего проекта.

Однако жизнь внесла свои коррективы, и по причинам, не зависящим от нас, проект был приостановлен на несколько месяцев. Но это не остановило меня. Параллельно я участвовала в работе психологической лаборатории. Мы обсуждали различные темы. Однажды, на одной из онлайн-встреч, меня озарила мысль (правильнее было бы сказать “озимило”, потому что идея пришла зимой):

“Мы работаем более полугода. Давайте посмотрим какие идеи и предложения были самыми значимыми. Куда мы идем? На мой взгляд, объединяющая всех тема – вдохновение. Все, о чем каждый участник говорил, он говорил с воодушевлением, увлекая всех. Давайте попробуем написать о вдохновении литературно, а еще о тех идеях, которые нам интересны”.

Все участники откликнулись на эту идею, и я начала предлагать уже опробованные с педагогами творческие задания. В скором времени и сами участники стали предлагать свои идеи. Так в проект объединились две группы участников.

А еще: из моего опыта (а я девятнадцать лет веду издательские проекты), я хорошо знала, что совместная работа – это удивительное приключение.

Декабрь - Январь

Что меня вдохновляет

Середина зимы, за окном холодно... Бррр... А у нас горячий чай и дискуссии по теме “Что меня вдохновляет”.

Для большинства участников рассказать про свое состояние, описав его в тексте – это был новый опыт. Ты словно исследуешь неизведанную территорию, находишь те чувства и мысли, которые раньше оставались незамеченными. Этот процесс не только помогал разобраться в собственных переживаниях, но и дарил радость, открывая новые пути для самовыражения.

ВДОХНОВЕНИЕМ ТВОРИТЬ

Александр Янзин

Чем же пахнет вдохновение?

Спелым яблоком, вареньем?

Свежим - свежим огурцом?

Или розовым тунцом?

Озорною апельсинкой или сладкою малинкой?

Утром сказочной росой!

Вишней! Розой! И черникой!

Иль лесной голубикой?

Нежной нежной орхидеей?

Свежим кофе у постели?

Нам бы это распознать,

Сохранить и не терять.

Вдохновляться целый день,

Исключить всю дребедень

Руку к братству протянуть
Прах тревоги отряхнуть
Встать, идти и смело жить.

“Составьте план вдохновляющих событий, которые вы сами и проживете в течение часа. Час проживаете, сразу записываете, что ощущали, думали, чувствовали, делали... Если записать сразу, текст будет живой.”
Это творческое задание, как домашнее, я предложила всем желающим. В результате родились тексты, которые мы и представляем ниже.

О ПОТОКЕ И ПОТОЧНОСТИ...

О БРАТСТВЕ И ЛЮБВИ

Наталья Багриева

Когда я в Потоке, я чувствую себя окрыленной. Мне становится очень легко и ясно на Душе. Меня ничего не отягощает, меня все радует и Душа возносится куда-то глубоко... вверх! И мне думается или вернее представляется, что в это время меня все понимают. Все, кто сейчас рядом и все, кто далеко от меня... физически. Будто я дотронулась до Высшего Камертона и он отзывается глубоко в Душе каждого живущего человека, причем одновременно.

И даже, если его не слышат... Он звучит. И этот звук, как волна, поднятая из глубин, внезапно проснувшимся вулканом, проносится сквозь толщу воды и прорывается на поверхность фонтанирующим потоком. И этот Одухотворенный поток превращается у кого-то в новые стихи, в красивую песню, у кого-то возникает красноречие, а кому-то внезапно приходит светлая мысль. По-разному, но в едином Потоке мы начинаем создавать что-то весомое, что-то существенное и ценное друг для друга. И нас ничего не разделяет. Наоборот, нас объединяет Любовь, любовь к прекрасному, высокому, вечному и удивительному.

ВДОХНОВЕНИЕ

Нина Сальникова

Психологи говорят о развитии, как главном принципе (законе) жизни человека. И это так. Если человек развивается, меняется, часто это происходит на пределе его возможностей, то тогда! кризисов нет, серьезные конфликты обходят человека стороной.

Но есть еще одно, всем понятное слово-состояние, переживание – вдохновение – оно и есть суть развития, показатель, веха. Когда оно постоянно сопровождает жизнь, мы говорим о естественном изменении в человеке, соразмерном, природосообразном. А сегодня нам кажется вдохновение чем-то необыкновенным, чудом! Попробуем же осознать появление этого состояния. Научиться его поддерживать, управлять им в групповой работе (что проще), а затем – самостоятельно.

ЭТЮД О ВДОХНОВЕНИИ

Нина Сальникова

Январь, минус двадцать пять градусов. Солнечный день. Я наблюдаю за нахохленными синичками на балконе – они клюют семена подсолнуха – и слушаю песню “Луч солнца золотого”...

Интересно, любил ли Будда музыку?..

И еще я подумала: “А как бы я себя чувствовала сейчас, если бы была цветком?”

...Еще музыка, по радио. Она мягко, ласково и естественно проникала в грудную клетку и сердце, очищая и оживляя их. Эта музыка была как разговор без слов, жаль было бы пропустить хоть один звук.

Ах вот оно что, это Моцарт!

Было ощущение весны, первых листочков на деревьях, а потом я услышала музыку птиц, озабоченно вьющих гнезда и другой музыкальный поток – людей, заинтересованно устремивших свой взор на весенние птичьи заботы. Чтобы не испугать птиц, я села на низкий стул. Солнце отражалось за окном трижды – в нижней и верхней частях рамы, а еще посередине окна – на трех натянутых проводах для сушки белья. Вообще-то проводов было больше, но сверкали на солнце только три нити. Все вместе они напоминали нотный стан.

А Вы знаете легенду о нотном стане? Нет? Расскажу как-нибудь...

Вдруг квартира осветилась солнечными лучами и с южной стороны, и с северной: окна домов напротив нашей квартиры отражали солнечный свет. Он лился прямо в окна нашего дома. И вот уже солнце было рассыпано по всей квартире, оно растворило все предметы в свете. Был только ясный свет. Так продолжалось несколько минут, оставив ощущение подарка дня и вдохновения писать книгу вместе.

Первые тексты!!! Вот это да!

В перерывах между встречами я много размышляла, ведь это часть моей профессии (психологии). И в тот день, после “вдохновенного часа” в проекте, тоже. Мои мысли текли рекой...

Как часто человек думает одно, чувствует другое, делает третье? Почему мысли, чувства и действия находятся в разладе и мы тратим много энергии на борьбу с самим собой?

Как психолог, я вижу как эта дисгармония отражается на жизни людей. Этот внутренний разлад подобен мелодии, сыгранной на расстроенном инструменте: каждая нота звучит отдельно, не складываясь в гармонию.

Понимание себя, своих истинных желаний, принятие своих эмоций и осознание текущего момента – вот ключи к целостности и гармонии. Только так можно начать играть свою собственную, уникальную мелодию жизни, избавившись от авторитарных нот и ненужных диссонансов.

Участники проекта практиковались дальше, тексты рождались на ходу...