

ВВЕДЕНИЕ

Доброе время суток, уважаемый Читатель!

Вне сомнения каждый человек соприкоснулся с этим удивительно-неопределенным, непостижимо-бесконечным ... (курсор остановился, я снова задумалась, что же ЭТО?) СЧАСТЬЕМ. Энциклопедическое понимание счастья определяется через *состояние* человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. А как же быть с тем, что большинство из нас, чтобы познать счастье, испытали состояние несчастья? Но, как часто бывает, самые тягостные минуты Жизни со временем становятся благостными, и уже запоздало, мы благодарим Судьбу, что случилось именно так, а не иначе. Быть может именно соединение с гармоничной Вечностью и есть То, что люди называют счастьем? Важно не только осознанно определить, что такое СЧАСТЬЕ, но и БЫТЬ СЧАСЛИВЫМ Человеком. Сегодня многие делятся секретами счастья, но, увы, очень сложно унифицировать «рецепты» для счастья.

«Счастье – это части вместе» – так устами своего героя определяет А. Солженицын. Наш цикл занятий посвящен интеграции Осознанности, что, по нашему мнению, позволяет оптимизировать соединение всевозможных жизненных частей в единое гармоничное равностное целое.

НАКАЗ

Горизонта граница очерчена четко:
Там нет перепутья дорог,
Ступив за черту неизвестности твердо,
Нам Жизнь подсказала итог:

Успеть важно сделать всё, что назначено
Судьбою и высшим наказом Творца:
Смело идти по Пути, не сворачивать,
Себя, приближая к началу конца.

Тот переход удивительно ясен:
Вневременья суть очевидна сейчас,
Осознанность жизни – цель ненапрасная –
Откроет завесы в назначенный час.

И радостно сбросив земные одежды,
Ты в мире Иллюзий отпустишь легко,
Все то, что зовется «любовь» и «надежда»,
И к Вечности Жизнь вознесешь высоко...

28.05.2011 г., 21.33

КОЛЕСО СЧАСТЬЯ: психотехника личностного совершенства

Методологическая основа. Мировоззренческой основой счастливой Жизни является принцип целостности. Понятия “цель” и “целое” этимологически связаны (по-гречески **τελός** – ‘свершение’, ‘завершение’; ‘окончание’, ‘высшая точка’, ‘предел’, ‘цель’; **τελειός** – ‘законченный’, ‘полный’, ‘свершившийся’; ‘окончательный’, ‘крайний’, ‘совершенный’).

Достижение целей одновременно означает и завершение этапа восхождения к полноте, совершенству, красоте. Счастье как целостный субстрат Человеческого Сознания трактуется нами как центральная категория Жизнетворчества, которая, во-первых, синтезирует субъектное удовлетворение объективной реальностью (жизнью);

во-вторых, обеспечивает осознание возможности удовлетворения определенных потребностей; в-третьих, признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью универсума.

Базовым предметом методологической основы современной психологической парадигмы - интегративной психологии является сознание. Сознание обладает качествами активности, открытости, пустотности, ясности и осознания. Сознание не обладает физическими преградами и может наполняться любыми формами и содержаниями. В этом континууме счастье понимается нами как наивысшее блаженство в пространстве трехформатной проявленности личности: персона, интерперсона, трансперсона. Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности – человеческая личность, а стержень ее функционирования – индивидуальное свободное сознание. В связи с этими постулатами развитие личности, бесконечный постоянный личностный рост – одна из основ достижения высшего состояния бытия – Счастья, а также обретения возможности пребывания в нем в пространстве земной Жизни.

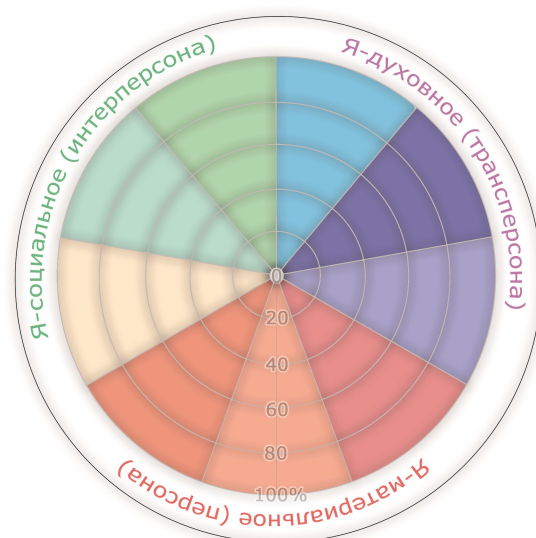
Интегративная психология определяет эту интеграцию через философско-психологический аспект: сознание и является самой жизнью.

Интегративная психология утверждает идею о необходимости целостного изучения личности как системы, каждый элемент которой находится во взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом. Поэтому как выделение, так и изучение каких-либо элементов по отдельности становится возможным лишь в абстракции.

Цель развития психологической компетентности в конечном итоге, достаточно прагматична – изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность к Счастливой Жизни.

Цель психотехники. Определить систему личностной сформированности условий для счастливого бытия, обозначить направления для развития личности в континууме счастья.

Рекомендации. За модель счастья взят круг, как наиболее совершенное пространство (см. рис. 1). Круг условно разделен на девять секторов, включающих компоненты, составляющие понятие «счастье», которые определены конгломератом реализующихся «здесь и сейчас» взаимообусловленных потребностей в континууме «Я-материальное» (персона), «Я-социальное» (интерперсона), «Я-духовное» (трансперсона). Важно, чтобы испытуемый в процессе выполнения данной психотехники самостоятельно вносил обозначения, которые предлагаются в инструкции.



Модель счастья Рисунок 1

Инструкция. От центра окружности («колеса»), нулевой точки отсчета, обозначьте на каждой шкале («спицы колеса») уровень удовлетворенности (выраженный в процентном соотношении), который, на ваш взгляд, соответствует вашему представлению и системе наполненности этого сегмента счастья:

«Я-материальное»:

Уровень физиологического здоровья: насколько я ощущаю себя здоровым физически, каков мой витальный потенциал быть здоровым, физически крепким и сильным.

Уровень внешней привлекательности: телесной репрезентации (моё ощущение внешней сексапильности), насколько я чувствую себя красивым человеком, каким, по моему мнению, воспринимают меня окружающие: красивый, энергичный, привлекательный человек.

Уровень финансово-материального благополучия: ощущение необходимой достаточности денежных и материальных средств для реализации существующих потребностей.

«Я-социальное»:

Уровень удовлетворенности семейными взаимоотношениями: ощущение семейного благополучия в супружеских и детско-родительских отношениях, наличие внутреннего потенциала справляться с семейными трудностями или предупреждать их проявление.

Уровень удовлетворенности деятельностью в профессиональной сфере: состояние радости от реализации профессиональных задач, чувство удовлетворенности карьерным положением, видение перспективы профессионального совершенствования.

Уровень удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями и знакомыми: ощущение принятия и приятия себя в пространстве друзей и знакомых.

«Я-духовное»:

Уровень осознанности смысла жизни и предназначения в глобальном, философско-экзистенциальном смысле: осознание ответа на вечный вопрос: «Зачем я живу?».

Уровень осознанности морально-этических норм и принципов жизни: наличие в сознании жизненных принципов, правил (сформулированных самостоятельно или заимствованных в традиционных канонах нормы и морали, например, «Десять библейских заповедей» и т. п.), которые определяют внутреннюю оценку относительно внешних проявлений, то есть дают однозначный ответ на вопросы: «Что правильно, а что неправильно» или «Что такое хорошо, а что такое плохо?».

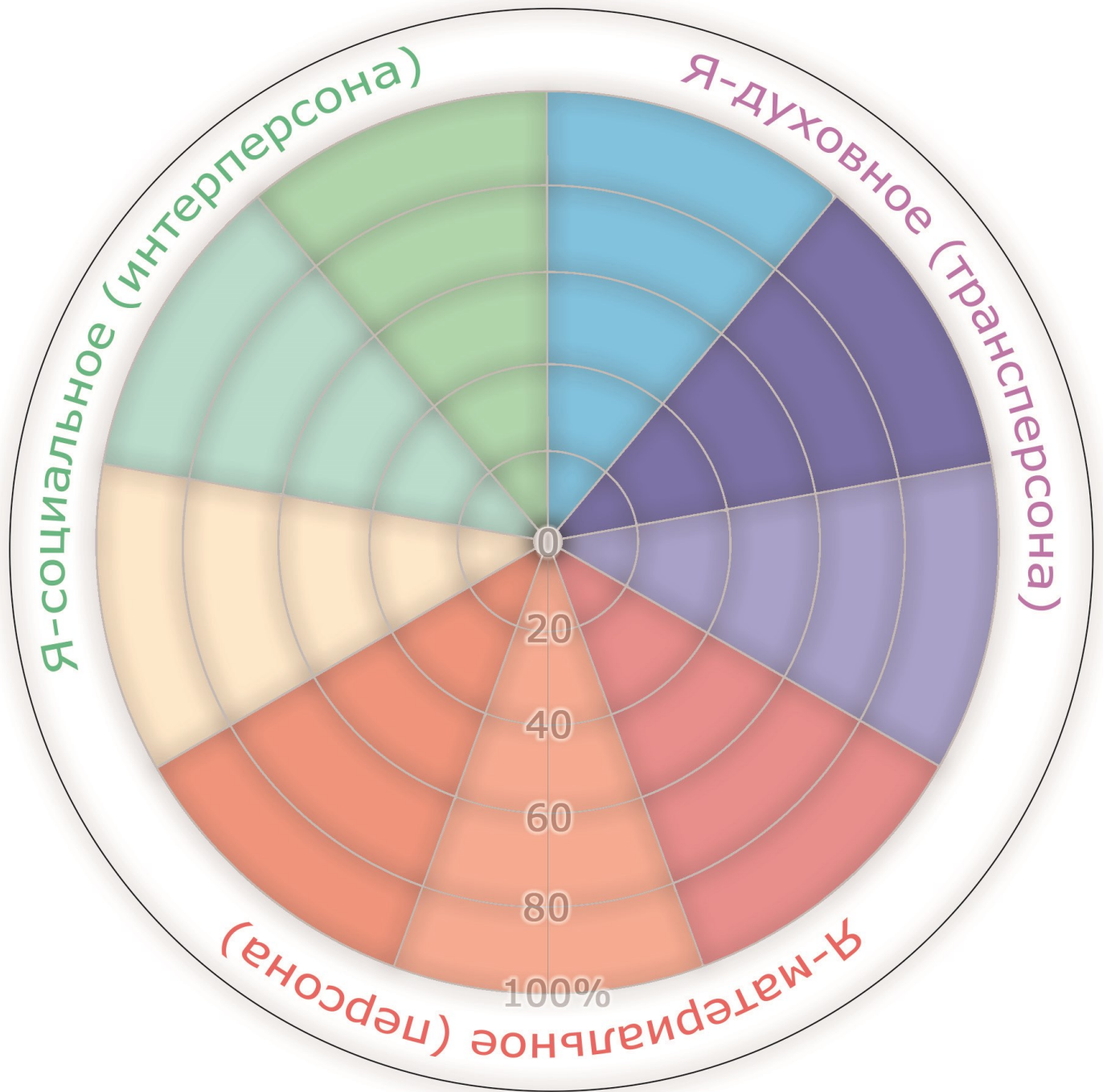
Уровень осознанности принятия и адекватности отношения к экзистенциальным вопросам «Смерть», «Свобода», «Одиночество»: насколько я понимаю, осознаю и принимаю эти жизненно-важные сущностные вопросы бытия.

Алгоритм работы с моделью личного счастья.

1. Соедините прямыми отрезками точки, которые вы отложили на шкалах удовлетворенности.
2. Посмотрите на многоугольник, который у вас получился. Ответьте на вопросы:
 - Каким образом эту фигуру можно приблизить к форме круга: «как можно выравнить колесо»? (Уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности, ориентируясь на самый низкий или высокий показатели).
 - Для прогрессивного развития, что лучше - уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности? (Увеличить.) Предлагаем проверить.
3. Возьмите синий карандаш и начертите окружность, ориентируясь на высокие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?

4. Возьмите красный карандаш и начертите окружность, ориентируясь на самые низкие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?
5. Определите, какое состояние для вас комфортнее: когда воспринимаете синюю или красную окружность?
6. Если вам комфортнее при восприятии красной окружности, то проверьте наличие своих проблем, страхов, ограничивающих возможности личностного развития. Лучше это сделать с профессиональным психологом.
7. Если вам комфортнее при восприятии синей окружности, то составьте перспективный план своего развития по следующей схеме:
 - Определите ресурсные позиции (это самые высокие показатели по шкале удовлетворенности) личностного развития. Это ваши опорные точки: область личностной сферы, где вы особенно успешны. Совершенствуйте себя в этих направлениях: ставьте задачи развития личности таким образом, чтобы эти ресурсы наиболее оптимально использовать в своем развитии.
 - Определите средние показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Поставьте перед собой перспективные задачи для оптимизации их совершенствования.
 - Определите низкие показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Это наиболее уязвимые области в вашем личностном развитии. Ставя перед собой задачи развития личности в этих сферах, во-первых, определите вид психокоррекционной деятельности. Во-вторых, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным психологом.
 - Составьте программу личностного развития и следуйте к реализации намеченных целей и задач.
 - Достигнув поставленных целей задач, вновь проведите данную психотехнику, после чего вернитесь к п. 1 данного алгоритма.

Приближая свое колесо счастья к совершенной форме, вы неизбежно «везете» себя к личностному совершенству. Счастливого безопасного Пути!



СЧАСТЬЕ: ЖИЗНЬ? ЛЮБОВЬ? ДЕНЬГИ?: тренинг развития осознанности высшего предназначения жизни Человека – счастья

Путеводитель по лабиринтам Сознания

Цели:

- Определить понятия: «Жизнь», «Любовь», «Деньги»;
- сконцентрировать поток энергии на высшем состоянии Жизни – СЧАСТЬЕ;
- осознать возможность непрерывности пребывания в состоянии счастья;
- соизмерить значение Любви в Жизни Человека;
- определить функциональное значение и роль денег в пространстве земного человеческого счастья.

Что такое «осознание»?

Самая трудная проблема для тех, кто начинает осознанное становление и развитие Себя: им говорят: «Осознавайте!» — но, в действительности, они не вполне понимают, что это значит или для чего это нужно. В результате, они упускают самую суть своих занятий психологическими практиками. По этой причине мы определимся, что подразумевается под осознанием, чтобы вы хотя бы на интеллектуальном уровне могли уяснить себе, к чему мы стремимся. Интеллектуальное понимание, по крайней мере, лучше, чем полное отсутствие понимания. Со временем, по мере продвижения вашей практики, вы не на словах, а на собственном опыте узнаете, что значит осознание.

Напишите, что, по вашему мнению, означает понятие «ОСОЗНАНИЕ»

Сравните Ваше определение с определением других людей: добавьте или измените, что считаете нужным

Энциклопедический материал: Английское слово *awareness*, и, тем более, его русский перевод «осознание» неточно передают смысл исходного санскритского термина. *Awareness* дословно означает «осведомленность» — это состояние, а не процесс, тогда как русское слово «осознание» или даже «осознавание» наводит на мысль о *целенаправленном действии* и, следовательно, *умственном напряжении*, что противно самой сути психологической практики. В психологии, это тождественно особому типу *внимания*. Внимание может быть произвольным или непроизвольным; осознанным или периферическим. Осознанное внимание - это процесс, а периферическое — состояние. Психологические практики направлены на преодоление этой двойственности. Поэтому «осознание» — это внимание (в том числе, сосредоточенное внимание), понимаемое как *состояние, не требующее усилий* воли. Для большинства людей слово «осознание» означает просто осведомленность, или знание. Мы часто говорим: «Я осознаю то-то и то-то», имея в виду, что мы что-то знаем. В психологии это также означает знание, но одновременно и нечто гораздо большее. Осознание в широком смысле означает «понимать, знать, чувствовать то, что происходит вокруг нас». Судя по всему, осознание — это особая привилегия человека. Животные выполняют действия, совершенно не зная, что они их выполняют. Человек обладает такой способностью, но редко ею пользуется. Большинство из

нас полностью погружены в свои мысли и физические тела, настолько, что мы воспринимаем свои действия, как свою сущность. Осознавая, мы обретаем способность наблюдать за собой и видеть, насколько поверхностна, в действительности, наша личность, слагающаяся из ума и тела. Осознание приводит нас к пониманию того, что наше естество — это нечто иное, чем ум и тело. Тело и ум — всего лишь наши грубые оболочки.

Метафора: Осознание – это Свет, озаряющий счастливую Жизнь.

Что такое «Жизнь»?

Вопрос, на который пришла пора дать четкий для себя ответ:

Что считают другие люди? Внесите уточнение (при необходимости)

Энциклопедический материал: Более или менее точно определить понятие «жизнь» можно только перечислением качеств, отличающих её от нежизни. На текущий момент нет единого мнения касательно понятия жизни, однако учёные в целом признают, что биологическое проявление жизни характеризуется: организацией, метаболизмом, ростом, адаптацией, реакцией на раздражители и воспроизводством. Также можно сказать, что жизнь является характеристикой состояния организма. Также под словом «жизнь» понимают период существования отдельно взятого организма от момента возникновения до его смерти (онтогенез).

Метафора: Жизнь – это поток энергий, озаренный Светом Осознания.

Чем измерить Жизнь? Время – главное мерило в пространстве земной Жизни: живем на Земле от первого вдоха до последнего выдоха. Созданные продукты творения – количественные мерила качества Жизни.

Что такое «Любовь»?

Вспомните всех, кого любите. Также вспомните то, что любите. В русском языке мы употребляем глагол «люблю» по отношению к людям («Люблю родителей»), предметам («Люблю красивые вещи», «Люблю вкусную еду»), событиям (Люблю поход в горы») и т.п. Запишите, что вы чувствуете, какие ощущения испытываете, о чем думаете, когда говорите или чувствуете, что любите:

Субъект (объект) Вашей любви	Семантика Сознания: ощущения, чувства, образы, мысли, когда испытываете любовь к кому-либо или чему-либо
ЛЮДИ	
Маму	
Папу	
Брата	
Сестру	
Дочь	
Сына	
Мужа	
Жену	
Девушку	
Парня	
Друга	
Подругу	
ЖИВОТНЫЕ	
Лошадей	
Собаку	
Кошку	
ПРЕДМЕТЫ	
СОБЫТИЯ	
Театр	
Путешествие	
Работа	

Вопрос, который особенно требует осознанности «Что, по Вашему мнению, ЛЮБОВЬ?»:

Что считают другие люди? Внесите уточнение (при необходимости)

Мнение автора: Вначале размышлений по вопросу: «Что такое любовь?» мне пришло определение: «Любовь – это принятие и приятие субъекта (объекта)». То есть я могу сказать, что «люблю» в том случае, если я принимаю человека или другой объект (предмет, событие) со всеми его достоинствами и недостатками и при этом у меня возникают позитивные ощущения, эмоции, чувства, мысли, желания, энтузиазм и т.д. Например, лично я люблю детей: я безусловно принимаю их такими, какие они есть, я принимаю любые их личностные изменения и трансформации и при этом у меня ощущение трепета, тепла, радости и благостности, когда я рядом с ними или думаю о них.

Позднее к данному определению добавилось еще одно важное дополнение: «любить – это значит безусловно давать энергию для благостного преобразования с учетом желаний того, кого ты любишь, даже, если эта любовь без взаимности».

Другие мнения: _____

Энциклопедический материал: **Любóвь** — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии.

Любовь — одна из фундаментальных и общих тем в мировой культуре и искусстве. Рассуждения о любви и её анализ как явления восходят к древнейшим философским системам и литературным памятникам, известным людям.

Любовь рассматривается также как философская категория, в виде субъектного отношения, интимного избирательного чувства, направленного на предмет любви.

Метафора: Любовь – это Парус, направляющий Жизнь в бесконечность Света.

Чем измерить Любовь? Шкала радости. Если радость равностная: в душе гармония, на лице – улыбка, желание заниматься созидательным делом, помогать (не мешать!) любимому человеку, просто так дарить свою энергию и радоваться принятию (не ждать взамен ответных действий!) – это Любовь! Если радость зашкаливает в «минус (-)» - то это обида, тоска, вина, мнительность, ревность, страх; если - в «плюс (+)» - это навязчивость, зависимость, эйфория.

Что такое «Деньги»?

Какие только высказывания не встречались в процессе разговоров о деньгах! Вот некоторые из них: «деньги не пахнут»; «деньги – это зло»; «деньги не главное, главное – любовь»; «не в деньгах счастье, а в их количестве»! Что-то еще вспомнили? Запишите:

Какие ощущения, чувства, эмоции, мысли возникают у Вас, когда Вы думаете о деньгах? Прямо сейчас подумайте о деньгах и запишите все, что происходит в Вашем сознании:

Что, по Вашему мнению, «деньги»? Дайте свое определение:

Для чего Вам нужны деньги? Запишите, это очень ВАЖНО:

Сколько денег у Вас уже есть? Сколько Вам нужно еще?

Энциклопедический материал: Дёньги — специфический товар максимальной ликвидности, который является универсальным эквивалентом стоимости других товаров или услуг.

Метафора: Деньги – это лодка, вмещающая необходимую достаточность для благостного путешествия в отрезке земной Жизни.

Чем измерить Деньги? Формула необходимой достаточности (НД): $НД = \text{МОГУ} / \text{НАДО}$, где 1- критическая точка.

Если $НД > 1$, следовательно, денег больше, чем необходимо.

Если $НД < 1$, следовательно, денег меньше, чем необходимо.

ИНТЕГРАТИВНЫЙ КОУЧИНГ: тренинг системной интеграции и осознанности счастья в своей Жизни

Цели:

- Определить понятия: «Интеграция», «Коучинг»;
- сконцентрировать поток энергии на управлении высшим состоянием Жизни – СЧАСТЬЕМ;
- осознать возможность управлять собственным счастьем;
- соизмерить степень качества Жизни Человека.

Что такое «Интеграция»?

Когда слышат или читают слово «интеграция», у многих ассоциативно возникает образ математического интеграла или фраза «взять интеграл». За этим следует целый набор соответствующих ощущений, эмоций, воспоминаний (и, заметим, РАЗНЫХ!). Что, по вашему мнению, означает это понятие?:

Интеграция (от лат. *integratio* — «соединение») — процесс объединения частей в целое. В контексте нашего тренинга — это процесс концентрации сознания для оптимизации жизни в счастье.

Что такое «Коучинг»?

Разумному, мыслящему Человеку хочется понимать свое Предназначение и осознанно реализовывать в Жизни свои намерения. Какой бы степенью самодостаточности не обладал Человек, хотя бы раз в Жизни, (а то и не раз!) Он испытывает потребность в грамотном сопровождении Его духовного становления и развития. Особенно это важно понимать в век, когда принятия правильного решения зависит от скорости: чем быстрее человек сориентируется в жизненной ситуации, тем эффективнее он использует свой потенциал для творческой реализации на общее благо. На Руси издавна существовало духовное наставничество. Любое свое действие русский человек осуществлял с благословения духовного наставника. Их отношения строились на взаимном уважении и духовник, не подавляя воли своего духовного чада, направлял и наблюдал за его ростом. Сегодня **духовник** замещается новым словосочетанием "экзистенциальный коуч".

Coaching — это слово заимствовано из спорта, и в переводе с английского означает тренерство.

Наиболее оптимальной теоретической основой развития профессионального коуча, на наш взгляд, является интегративная психология [В.В. Козлов], включающая различные взаимодополняющие психологические парадигмы, в том числе психофизиологическое и бихевиористическое, трансперсональное и экзистенциальное направления.

Интегративный коучинг — социально-психологическое явление, которое интегрирует (объединяет) личные цели человека, его явные и скрытые возможности с задачами развития социальных систем, мира в целом.

Зачем нужен интегративный коучинг?

С позиции оценки Жизни (какие бы критерии и параметры не рассматривались) с точки зрения большинства людей, есть два показателя: «счастливая жизнь» и «несчастливая жизнь». Но даже самый несчастливый человек не хочет быть таким. Именно для того, чтобы улучшить качество Жизни, необходим процесс саморазвития и самосовершенствования. И желательно не тратить время на изобретение «велосипеда», а пользоваться накопленным человечеством опытом. С этой позиции наиболее удобным, на наш взгляд, и есть интегративный коучинг, который действительно, экономя наше земное время, выявляет ресурсы и направляет их на благостное и счастливое использование.

Ориентир: теласная система распознавания, что есть пРАвильно, а что Неправильно. В данном направлении можно использовать метод нейро–лингвистического программирования «якорение» или другие телесно-ориентированные психотехники.

МЕНЕДЖМЕНТ ВИТАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Расход: трата энергии на деяния, которые препятствуют Развитию, вызывают чувство злости, обиды, зависти, вины	Доход: инвестиции в себя – все деяния, которые РАзвивают, продуцируют РАдость, Любовь, вдохновляют на Творчество	Баланс

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ИНТЕРПЕРСОНЫ (ОПРЕДЕЛИТЬ ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ ПРИБЛИЖАЕТСЯ К СОВЕРШЕНСТВУ)

Приглашаем в свою «лодку» ВСЕХ ЛЮДЕЙ, с кем совместные Деяния направлены на совершенствование качества Жизни, наслаждение взаимным присутствием, приятным молчанием...

МОЯ ИНТЕРПЕРСОНА МЕТАФОРА: люди, которых я пригласил в совместное путешествие по реке Жизни	Все, кого я приглашаю в свое интерперсональное пространство	Что дАРую им Я	Что дАРуют Они мне

Что делать, если нет таких людей? Почувствовать, нужны ли мне такие люди. Если «да, нужны», то искать их. Если – «нет», осознать степень своей силы, чтобы Жить одному (такое бывает редко, но бывает!).

Что делать, если люди тянут меня назад? Вначале задуматься: для чего мне это нужно? Что необходимо осознать? Если, ответ однозначный: «Эти люди не хотят идти в моем направлении», то есть три варианта: идти без них, подтянуть их на свой уровень, подарить или помочь создать им отдельную лодку.

Метафора: Интегративный коучинг – это навигация, оптимизирующая путь к счастью.

Чем измерить качество Жизни? Созданные продукты творчества, их востребованность в количественном, временном эквивалентах.

ПЕРЕЧЕНЬ ТВОРЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Материальные	
Идеи научные	
Произведения искусства	
Произведения литературные	

НАСЛЕДИЕ

Все благое, что остается после ухода в иное пространство бытия:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: СМОДЕЛИРУЙТЕ СВОЮ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ -

нарисуйте, напишите, вылепите, в общем, заполните пустотность: ...

... И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!!!

МИФОДИЗАЙН: тренинг созидания личного Мифа

Цели:

- определить понятия: «Миф», «Дизайн», «Мифодизайн», «Личный миф»;
- сконцентрировать поток энергии на высшем состоянии осознания личной истории;
- осознать возможность непрерывности пребывания в состоянии осознанности Миссии;
- оформить личный миф для счастливой Жизни;
- определить значение и роль личного мифа как программы для счастливого Пути.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИНГА

Что такое «Миф?»

Вспомните известные вам мифы.

Что, по вашему мнению, объединяет их? Дайте свое определение понятию «МИФ».

Сравните Ваше определение с определением других людей: добавьте или измените, что считаете нужным

Энциклопедический материал: **Миф** (от др.-греч. μῦθος - слово, предание, сказание) — древнейшее сказание, передающее представления людей о мире, месте человека в нём, о происхождении всего сущего, о богах и героях, и служащее в древнем обществе средством объяснения и понимания мира.

Синонимы: басня, выдумка, вымысел, домисел, легенда, поверье, предание, сказание, сказка, теогония. Большинство исследователей, изучавших исторические корни мифов (Дж. Фрэзер, К. Юнг, К. Леви-Строс, Н. Фрай, Ф.И. Буслаев, А.А. Веселовский, В.Я. Пропп, Е.М. Мелетинский), пришли к заключению: *продукты фантазии людей разных культур обнаруживают общие черты*. В разных этносах, никогда не соприкасавшихся друг с другом, в индийских, западноевропейских, русских и латиноамериканских и т.д. мифах и сказках обнаруживаются сходные механизмы образования устойчивых символов и сюжетов, сходные типы конфликтов и повествований, лежащие в основе художественных сказаний. Одним из важных источников, обеспечивающих устойчивую символику мифа служит его природная связь с осмыслением природного мира. Символика, которой наделяется природный мир, оказывается аналогичной в разных этнических общностях. К примеру, тучи — всегда символ врага, чуждых сил, и напротив, все, связанное с солярными образами (с солнцем), олицетворяет положительные силы. В мифе природа мыслится в человеческих понятиях, а человечество — в природных терминах. Это явление и получило название психологического параллелизма, или антропоцентризма. «Тощий хребет крадется», «равнина стелется уютно» — примеры наделения природного ландшафта человеческими эмоционально-эстетическими характеристиками. Анализ структуры мифа обнаруживает в нем множество символов и аллегорий, которые олицетворяют разные соотношения сознательного и бессознательного, что в итоге приводит к установлению нового равновесия в трактовке мира и гармонической развязке. Образы победы над змием, драконом, брака с принцессой, которая прежде была недостижима, образы «злой ведьмы» и т.д. могут быть

осмыслены как символы или даже аллегории примирения со своим душевным миром через разные ступени взаимодействия сознательного и бессознательного. Мифотворчество не исчерпывается древней исторической стадией. Интенсивное развитие мифотворчества обнаруживается и в 18, и в 19, и в 20 вв. Истоки современного мифотворчества восходят к романтикам. Они одними из первых заинтересовались художественным потенциалом мифа, его богатыми возможностями как «нелогичной логики». Романтики рассматривали мифологию, как проявление высшей художественности, отмеченной свежестью и непосредственностью восприятия. Миф понимался ими не как нелепый вымысел, плод незрелого ума, а как проявление высшей мудрости, выражение способности древнего человека к цельному восприятию и художественному моделированию мира. Миф присутствует в искусстве в разных своих ипостасях. С одной стороны, как исторический обусловленный естественный источник художественного творчества, давший ему изначальный толчок, а с другой — как некий трансисторический генератор литературы, наделяющий искусство определенными мифоцентрическими рамками.

Феохарий Харлампиевич Кессиди, специалист по античной философии, писал — *«миф — это чувственный образ и представление, своеобразное мироощущение, а не миропонимание», не подвластное разуму сознание, скорее даже доразумное сознание. Грезы, волны фантазии — вот что такое миф»*

Миф - это практически всегда рассказ о событиях и персонажах, которые в той или иной традиции почитаются священными (мифы о сотворении мира, о потопе, о конце света; мифы о Прометее, о Кришне, о Ленине и т.д.). Подобные повествования (обычно в той или иной степени сакрализованные, т.е. священные) могут рассматриваться как особый жанр, прежде всего, фольклорный. Основой "мифологической картины мира" являются представления **о космосе и хаосе** (преодоление которого есть центральная тема мифа), а также **пространстве и времени** (т.е. своего рода "мифологический хронотоп"). Одно из главных свойств мифологического пространства - наличие в нем сакрального центра и потенциально враждебной периферии. Это обусловлено, во-первых, возможными или обязательными событиями, происходящими в разных областях этого пространства (поле, лес, кладбище, мельница, хлев, дом, двор и т.д.), во-вторых, свойствами их постоянных обитателей ("хозяев") и, в-третьих, различными присущими им условиями - природными, рукотворными или мифологическими, причем последние несомненно преобладают. Миф всегда относится к событиям прошлого: «до сотворения мира» или «в начале времен» — во всяком случае, «давным-давно». Но значение мифа состоит в том, что эти события, имевшие место в определенный момент времени, существуют вне времени. Миф объясняет в равной мере как прошлое, так и настоящее и будущее. Мифология - это **мир первообразов**, которые были достоянием рода и передавались из поколения в поколение. Мы можем сказать об образе, это то, что находится в нас, что находится вне сознания. О первообразе мы так сказать не можем. **Первообраз - образ самого сознания**. От любого образа мы можем отделаться, забыть его. А от первообраза нельзя отделаться хотя можно и не знать о нем, не испытывать его влияния. Мифологическое мышление - мышление **коллективное, родовое**. В нем закреплены исходные, родовые отношения людей друг к другу, когда **каждый** из них не мыслил себя вне рода, сам **являлся родовым существом**, а не индивидуальным. С другой стороны, и **род** мыслился не как множество людей, а как **большое индивидуальное существо**.

Метафора: Миф — это небо, окутавшее Землю: одновременно и видимое, и недосыгаемое; постоянно по сути, но непостоянно в проявлении. Земле дающее защиту.

Что такое «Дизайн?»

Очень популярное понятие «дизайн»... Для дизайнера актуально множество направлений - в каких областях оно сегодня только не употребляется: «дизайн одежды», «дизайн интерьера», «дизайн причёски»... вспомните еще знакомые вам словосочетания:

А знаете ли вы, что означает это слово? Подумайте вместе с участниками тренинга:

Энциклопедический материал: **Дизáйн** (англ. *design* замысел, план, намерение, цель и от лат. *designare* отмерять, намечать) — творческая деятельность, целью которой является определение формальных качеств промышленных изделий. Эти качества включают и внешние черты изделия, но главным образом те структурные и функциональные взаимосвязи, которые превращают изделие в единое целое как с точки зрения потребителя, так и с точки зрения изготовителя.

В процессе развития значение слова «Дизайн» трансформируется:

- Дизайн - творческий метод, процесс и результат художественно-технического проектирования промышленных изделий, их комплексов и систем, ориентированного на достижение наиболее полного соответствия создаваемых объектов и среды в целом возможностям и потребностям человека, как утилитарным, так и эстетическим.
- Дизайн — искусство компоновки, стилистики и украшения.
- Дизайн — творческий процесс создания вещи, в котором эстетика определяет содержимое (суть), а технологии форму вещи.
- Дизайн — неразрывная взаимообусловленная связь эстетики и технологий, в которой **технология** задает содержание (суть) вещи или процесса, а **эстетика** её форму.

Метафора: Дизайн - процесс творения.

Миф+Дизайн=МИФОДИЗАЙН

В практической психологии в конце 80-х годов XX в. появился **метод вербальной мифологизации личности (МВМЛ)**, а процесс сотворения личного мифа получил красивое название - **МИФОДИЗАЙН**.

В контексте нашего тренинга понятие «Мифодизайн» будем рассматривать как целостное структурирование Жизни для осознания и реализации Миссии и счастливой Жизни.

При определении современного мифа важным является понятийный ряд «реальность – миф – ложь». Если определенной целевой аудитории (например, всем здесь присутствующим) не известна хотя бы одна точка зрения, в соответствии с которой данное высказывание истинно – это **ложь**. Если целевой аудитории известна хотя бы одна точка зрения, в соответствии с которой данное высказывание истинно или оправданно – это **миф**. Если со всех точек зрения целевой аудитории данное высказывание истинно – это **реальность**. Таким образом, будем принимать суть того, что границы между реальностью, мифом и ложью преодолимы – они контекстуальны, зависят от мировоззрения целевых аудиторий и замыслов тех, кто управляет целевыми аудиториями.

Любой миф имеет определенную **структуру и содержание**. Личный миф излагает историю собственной Жизни, повествует о событии, оказавшем влияние на формирование и развитие Человека.

Как и в классическом мифе, события, описываемые в процесс сотворения личного мифа происходят в прошлом (достопамятные времена «начала всех начал»).

Миф рассказывает, каким образом реальность, благодаря подвигам сверхъестественных существ, достигла своего воплощения и осуществления, будь то всеобъемлющая реальность, космос или только ее фрагмент: остров, растительный мир, человеческое поведение или государственное установление. Это всегда рассказ о некоем «творении», нам сообщается, каким образом что-либо произошло, и в мифе мы стоим у истоков существования этого «чего-то». Личный миф повествует о некоторых важных событиях, людях, которые повлияли на трансформацию Человека и его Жизни, «повернув» Ее течение в иное направление.

Миф классический и миф личный говорят только о происшедшем реально, о том, что себя в полной мере проявило.

Персонажи мифа — существа сверхъестественные. Они общеизвестны, так как они действуют в легендарные времена «начала всех начал». Миф раскрывает их творческую активность и обнаруживает сакральность (или просто сверхъестественность) их деяния. Люди, сотворяющие личный миф, подобны певцу-сказителю Баяну, передающие историю о Герое (главном участнике тренинга, которому посвящено каждое занятие).

В целом личный миф описывает различные, иногда драматические, мощные проявления священного, важного для Человека в его Жизни. Именно эти проявления явились реальной основой создания личного мифа, и сделали его Жизнь такой, какова она есть сегодня. Более того, именно в результате вмешательства этих обстоятельств (а в обычном мифе - сверхъестественных существ) человек стал таким, каков он есть, — обладающим необходимыми качествами для той Жизни, которую он проживает, для реализации Миссии, которую он выполняет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИНГА

День первый: теоретическое знакомство с выше изложенном материалом. «Проба пера» - повествование о судьбе.

МИФ О СУДЬБЕ

Дни последующие (количество дней зависит от количества участников): Со следующего занятия начинается работа с первым участником группы. Строится она следующим образом.

Участнику предлагается занять специально выделенное место и рассказать о своей жизни с подробным описанием наиболее значительных, ярких, запомнившихся событий, особо останавливаясь на поворотных моментах жизненного пути.

Затем следует фокусированное обсуждение биографии. Другие участники группы задают вопросы, отмечают особенности использования языка, ключевые слова в речи, другие

лингвистические особенности. Цель этого этапа – достижение понимания участниками группы представлений о мире члена группы, освоение его языка.

Далее следует "лингвистический блок" – группа подбирает метафорическое имя лицу, работающему над своей проблемой, и затем помогает ему в создании личного мифа. После утверждения метафорического имени перед группой ставится задача помочь в создании личного мифа. Под личным мифом понимается текст, продукт коллективного творчества группы, в котором отражены основные моменты биографии пациента, возникновение проблемы, ее развитие, метафорический выход из проблематики, саногенетическая стратегия на будущее. Перед составлением текста работающий участник высказывает свои пожелания: что нужно обязательно отразить в мифе из прошлого и настоящего, чего он хочет достичь в будущем и какими путями, в каком жанре будет написан личный миф (сказание, сказка, эпическая новелла, повествование, стихотворение, молитва, газетная заметка и т. д.). Личный миф составляется совместными усилиями всей группы. Участники группы предлагают варианты сюжета или бессюжетное описание, варианты словосочетаний, фраз, метафор и т. д. Из всего тезауруса слов и предложений записываются те, которые наиболее созвучны объекту мифотворчества. Иногда во время дискуссии группа убеждает принять свой вариант или изменить уже ранее принятый. В тексте личного мифа отражаются реальные факты прошлого и настоящего, желаемое будущее, при этом используются разнообразные литературные приемы (метафора, гиперболы, аллегория, олицетворение, эпитеты, антитеза, синонимы). В ходе написания текста продолжается процесс самопознания личности с получением обратной связи и эмоциональной поддержки, но уже опосредованно - через текстообразование.

После завершения создания текста личного мифа происходит смена участника группы, и процедура повторяется. Группа заканчивает свою работу, когда каждому участнику создан окончательный вариант личного мифа.

День заключительный. Предлагаются следующие варианты работы с текстами личных мифов (обычно все одновременно): вживание в образ, самостоятельное создание различных текстов на основании концептуальной канвы мифа, ведение дневника "Миф на каждый день", работа с образами и символами, содержащимися в тексте мифа.

Встреча через год. В следующем году группа собирается трижды – через 3, 6 и 12 месяцев. Цель этих встреч - обратная связь и дальнейшая работа с текстами, их утилизация (использование элементов личного мифа при решении проблем и задач личностного роста) и трансформация (изменение текста мифа в соответствии с изменением жизненных обстоятельств, ценностей и установок личности).

Литература и информационные источники:

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007. – 528 с.
2. Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – 96 с.
3. Литке, С. Г. Счастливая психология: основы психологической компетентности: учебно-методический комплекс дисциплины / С. Г. Литке, А. М. Тепляков [Текст].— Челябинск: Южно-Уральское книжное изд-во, 2012. — 152 с.

Электронная психотерапевтическая энциклопедия

[http://psychotherapeutic.slovaronline.com/%D0%9C/173-METOD VERBALNOY MIFOLOGIZATSII LICHNOSTI](http://psychotherapeutic.slovaronline.com/%D0%9C/173-METOD%20VERBALNOY%20MIFOLOGIZATSII%20LICHNOSTI)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	1
КОЛЕСО СЧАСТЬЯ: психотехника личностного совершенства	2
СЧАСТЬЕ: ЖИЗНЬ? ЛЮБОВЬ? ДЕНЬГИ?: тренинг развития осознанности высшего предназначения жизни Человека – счастья	6
ИНТЕГРАТИВНЫЙ КОУЧИНГ: тренинг системной интеграции и осознанности счастья в своей Жизни	11
МИФОДИЗАЙН: тренинг созидания личного Мифа	14
Информационные источники	18

УДК 316.6

ББК 65.9 (2)212

Литке Светлана Геннадьевна
Интегративный коучинг
Тренинг инициации и осознанности счастья.
Мастер-класс

© Литке С. Г., текст, 2013
© Таштимирова З., рисунок обложки, 2013

Отпечатано ИП Петров А.И.
Формат 60/84 1/8. Тираж 100 экз. Объем 2,5 п.л.
Патент № 744713212
ai-petrov@yandex.ru