

KARMA SOACH

ПРОЕКТ АЛЕКСЕЯ СИТНИКОВА



Москва
2023

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА ПРОЕКТА: О ВАЖНОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В УПРАВЛЕНИИ СУДЬБОЙ

Что первично для построения успешной и счастливой жизни — рок/предназначение (как некая сила, управляющая миропорядком вообще и нашей жизнью в частности) или сама личность человека? Этот вопрос для многих сродни попытке определить, что было прежде — курица или яйцо. Однако в первой одноименной книге нашего проекта, KARMALOGIC®, мы доказали, что, понимая, как устроены этот мир и его законы (законы судьбы), **человек во взаимодействии с макрокосмом способен максимально эффективно управлять своей жизнью.** Во второй книге проекта, KARMA MAGIC®, мы исследовали магию личного эмпауэрмента — процесса раскрытия личностного потенциала, направленного на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой и базирующегося на совокупности личностных ресурсов, **отвечающих за общую гармонизацию нашей жизни.** Эту книгу мы хотели бы посвятить психотехникам личностных изменений, помогающим нам адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов.

Все, воспринимаемое нами извне, прежде чем будет расшифровано на когнитивном уровне, проходит через личностные ментальные фильтры, формирующиеся в течение всей нашей жизни. **То, каким мы видим все окружающее нас, как оцениваем его, как предпочитаем на него реагировать,**

во многом определяет наш дальнейший жизненный путь. Это наш способ понимать мир и взаимодействовать с ним. Осознанная перенастройка этих фильтров меняет наше восприятие и напрямую влияет на наши дальнейшие действия и принимаемые решения.

Конечно, подобные трансформации могут происходить и независимо от нашего желания — например, с возрастом или в силу жизненной необходимости. К тому же наш мозг обладает такой важной функцией, как нейропластичность, — способностью к изменению, в том числе по мере накопления жизненного опыта [1]. Мы же предлагаем осознанно отказаться от повторения навязанных жизненных сценариев или родовых паттернов и **обрести свободу в управлении собой и своей жизнью.**

В этом контексте очень интересна концепция судьбоанализа, или психологии судьбы (одного из направлений глубинной психологии), швейцарского психолога, психотерапевта и психиатра Леопольда Зонди. Исследуя проблему проектирования жизненного пути человека, он выделял в феномене судьбы две составляющие — «навязанную наследственностью побуждений судьбу и свободную судьбу “Я”, связанную с выбором» [2]. Зонди предложил рассматривать человека как существо, которое по мере зрелости получает шанс выйти за рамки принуждения, которое навязывалось наследственностью семьи, окружающей, или социальной, средой. Выбирая «между наследственными и осознанными возможностями экзистенции» [3], человек получает возможность управлять своей жизнью и самостоятельно строить собственную судьбу. Иными словами, **у нас всегда есть выбор.** Прилагая усилия, стать творцом своей судьбы через познания себя и работу с собой или оставаться пассивной фигурой, которая обречена реализовывать травмирующий опыт прошлого или паттерны поведения, заложенные в детстве.

Что же такое личность? Наиболее общее определение гласит, что личность есть относительно устойчивый набор психологических характеристик, создающих, направляющих и контролирующих поведение человека [4]. Что стоит за этими словами?

Многие психологические школы рассматривают личность через призму «Я-концепции» или образа «Я», предрасполагающих человека к определенному поведению. Например, американский психолог Роберт Бернс рассматривал «Я-концепцию» как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой» [5]. Психологи выделяют три характеристики «Я-концепции»:

- Реальные Я-установки, связанные с восприятием собственных актуальных ролей, возможностей, способностей, статуса.
- Зеркальные (социальные) Я-установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие.
- Идеальные Я-установки, связанные с представлениями человека о том, каким он хотел бы себя видеть.

Отечественный психолог и философ Алексей Николаевич Леонтьев, разработавший психологическую теорию личности, писал: «Индивид превращается в личность... в ходе своей биографии. В этом смысле личность и есть “сгусток” биографии» [6]. По Юнгу, личность — душа (психе) состоит из трех компонентов: эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного [7]. Американский психолог Эрик Эриксон, автор теории психосоциального развития личности, полагал, что в течение жизни мы проходим восемь стадий развития, сопровождаемых кризисами, в ходе которых наша личность получает импульсы для развития [8]. Как писал Карлос Кастане-

да, мы либо делаем себя несчастными, либо делаем себя сильными — объем работы одинаков... [9]

Наш проект призван не только открыть дорогу к осознанию себя, своей индивидуальности, своих потребностей и возможностей, но и помочь в развитии психологического потенциала личности.

Мы не будем учить вас менять мир вокруг вас. Эта книга о том, как стать счастливым, имея те индивидуальные особенности и способности, которые у вас уже есть, научившись понимать себя и взаимодействовать с самим собой наилучшим образом.

Для того чтобы процесс личностных изменений был наиболее эффективным, необходима работа на шести уровнях: изменения через мотивы, образы, смыслы, состояния, слова и процессы. Сообразно этой классификации и организованы главы книги. Начинать читать книгу вы можете с любой из них, выбирая ту или иную тему в зависимости от личностных приоритетов (или потребностей ваших клиентов, если вы сертифицированный психолог, психотерапевт или консультант).

Работая на каждом из названных выше уровней, мы тем самым прокачиваем свои личностные ресурсы. Российский психолог, специалист в области психологии личности, мотивации и смысла Дмитрий Алексеевич Леонтьев выделяет следующие личностные ресурсы [10]:

- психологические ресурсы устойчивости (удовлетворенность жизнью, экзистенциальная позиция, субъективная витальность, базовые убеждения и др.). Это ценностно-смысловые ресурсы, создающие чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений;
- психологические ресурсы саморегуляции (каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие, самоэффективность, толерант-

ность к неопределенности, склонность к риску, рефлексия и др.). Это стратегии и способы взаимодействия с различными жизненными обстоятельствами, мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.;

- мотивационные ресурсы, отражающие наши энергетические возможности по преодолению стрессовых ситуаций и жизненных изменений;
- инструментальные ресурсы (способности, выученные инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования и др.).

Все они имеют отношение к формированию жизненной устойчивости человека, его психологическому потенциалу. «Личностные ресурсы выполняют *буферную функцию*, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуаций: люди с высокими личностными ресурсами склонны не замечать негативного влияния внешней среды, а у людей с низкими существует прямая связь с динамикой негативного влияния на психологическое благополучие» [11].

По мнению Дмитрия Леонтьева, люди с низким личностным потенциалом тоже могут быть успешны, но платят за это высокую цену: они не могут быть успешны и счастливы одновременно [12]. Либо они отказываются от успеха и радуются жизни, либо достигают успехов, истощая свои ресурсы.

Работая над личностными изменениями, вы не только развиваете свои ресурсы, но и, приобретая навык необусловленного, чистого от предубеждений или стереотипов мышления, получаете действенный инструмент управления своей судьбой.

ИЗМЕНЕНИЕ ЧЕРЕЗ СМЫСЛЫ

Говорят, что «миром правят смыслы». И жизнь свою мы тоже выстраиваем «через» смыслы — обретаем себя, находя связи между своими ценностями, принципами, внутренними потребностями и внешними событиями объективного мира. Когда-то Альберт Эйнштейн сказал, что надо стремиться не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы наша жизнь имела смысл [13]. Развивая эту мысль, мы полагаем, что только таким образом, **осмысляя свою жизнь — как цель и в то же время ценное содержание, — можно ее изменить.**

Но на этом пути нас встречают препятствия. Например, экзистенциальные кризисы, ввергающие в растерянность и препятствующие развитию, — в такие моменты старые значения, содержания и смыслы теряются, а новые еще не успевают сформироваться. Нередки ситуации, когда наши желания и мечты не могут воплотиться в жизнь, потому что противоречат смыслам, заложенным еще в нашем детстве (в период формирования основы личности) и в полной мере зависящим от того, чем живут родители, ближайшее социальное и национальное окружение.

Эти привнесенные извне смыслы мешают нам планировать будущее и не дают идти по направлению к нашим истинным целям и мечтам. Поэтому, если мы действительно хотим изменить свою жизнь, прежде всего мы должны лично измениться, а для этого — внимательно отнестись к тому, какие смыслы мы считываем в окружающей нас действительности, какие мы сами в нее вкладываем. И при необходимости пересмотреть свое индивидуаль-

ное отражение, в котором, как в зеркале, проявляется наше отношение к окружающим явлениям, людям, ситуациям. **Определение и выстраивание новых смыслов в данном случае — это изменение нашего восприятия и построение новых связей, новых логических цепочек, ведущих от потребностей к их реализации.**

Преодолеть эти и другие препятствия на пути изменения призваны приведенные в данном разделе методики: одни помогут сформировать новые смыслы, другие — согласовать прежние смыслы с актуальной жизнью, ценностями, способностями, навыками и паттернами поведения. Используя эти методики, вы сможете находить собственные смыслы, при изменении обстоятельств изменять/формировать их заново и таким образом проживать жизнь на качественно ином уровне.

Понятие личностного смысла в русскоязычном пространстве было введено в психологию советским психологом и философом Алексеем Николаевичем Леонтьевым. Он понимал смысл как индивидуальное отражение действительности, выражающее отношение человека к тем объектам, ради которых разворачиваются человеческая деятельность и общение [14]. По мнению Леонтьева, структурированная совокупность таких отношений составляет картину или образ мира, формирующийся в глубинных слоях нашей психики. Опираясь на этот образ, мы, используя различные содержательные, метафорические и смысловые критерии, оцениваем все, что нас окружает, выделяя общие признаки и классифицируя. Тем самым мы придаем окружающим нас объектам, явлениям, ситуациям определенные смыслы.

Среди наиболее известных психологических направлений, исследовавших феномен личностных смыслов, можно выделить:

- логотерапию Виктора Франкла (в работах которого понятие смысла является ключевым);
- теорию личностных конструктов Джорджа Келли;
- экзистенциальный анализ;
- нейролингвистическое программирование;
- когнитивную психотерапию;
- транзактный анализ;
- позитивную психотерапию.

Представим сейчас некоторые из направлений, остальные будут более подробно раскрыты в следующих разделах.

Логотерапия, или «терапия смыслом», была выделена в отдельное направление **австрийским психологом** Виктором Франклом. Смысл жизни является одним из основных понятий логотерапии наряду со свободой воли и волей к смыслу. **Стремление найти и реализовать смысл жизни является основной движущей силой человеческого поведения.** Не найдя или утратив смысла жизни, человек, по словам Франкла, испытывает экзистенциальный вакуум, связанный с отсутствием целей, уникальных смыслов и личных ценностей. Стремясь заполнить внутреннюю пустоту, человек может начать следовать чужим смыслам или попытаться каким-либо способом уйти от пугающей его действительности. **И наоборот — стремление найти и обретение смысла жизни способны помочь выжить даже в самых нечеловеческих условиях** [15].

Франкл рассматривал стремление к осмыслению жизни как основную мотивационную движущую силу нашего поведения, но при условии, что это будет не субъективный, придуманный, искусственно изобретенный смысл, но найденный в окружающем нас мире — через деятельность или переживание.

Джорджа Келли [16]. Под личностными конструктами он понимал когнитивные шаблоны, которые человек создает на основе своего прошлого опыта и использует при оценке тех или иных явлений или ситуаций, а также при прогнозировании будущих событий. Поэтому то, как мы воспринимаем и интерпретируем действительность, зависит в первую очередь от того, какие личностные смыслы мы вкладываем в наши личностные конструкты. Чем более они для нас значимы, тем труднее будет их изменить.

Основатель экзистенциального анализа Альфред Лэнгле видит целью экзистенциальной психотерапии достижение особого рода внутреннего согласия со своей жизнью, вследствие чего человек становится активным ее строителем и проживает жизнь в контакте с внешним миром и с самим собой. Для этого необходимо, чтобы человек верил, что у него есть будущее, и видел его.

Развивая идеи Франкла, Лэнгле утверждает, что «человек лишь тогда действительно имеет свободный доступ к нахождению смысла ситуации, когда выполнены четыре основных условия экзистенции. То есть:

- когда он может принять ситуацию;
- когда он затронут определенной ценностью — расположен к чему-либо;
- когда он свое поведение ощущает как свое (совесть);
- когда он ощущает, осознает вызов (призыв) ситуации (это момент для того, чтобы...)» [17].

По мнению экзистенциальных психологов Джеймса Бьюдженталя и Ирвина Ялома, изменение жизни и наполнение ее новым смыслом возможны через личное осмысление и принятие ключевых аспектов, с которыми сталкивается человек: смерти, одиночества, бессмысленности и свободы [18]. По-

нимая свои истинные цели, человек способен обнаружить и снять ограничения, наложенные старыми смыслами. А рискнув увидеть свой потенциал, от воплощения которого он, возможно, ранее отказывался из страха или тревоги, человек может сформировать новые смыслы.

Именно в детстве закладывается основа наших будущих взрослых решений и поступков (как мы будем жить, какие мы будем вкладывать смыслы в определенные события и связи, как будем относиться к людям, работе, деньгам и т. п.). При помощи процедуры перерешения (re-decision) мы можем внести новые смыслы в нашу историю жизненного пути и получить в жизни иные результаты и иное качество жизни [19].

Позитивную психотерапию иногда называют терапией здравого смысла, ее цель — помочь человеку увидеть свои внутренние ресурсы, способности, сильные стороны и научиться использовать их для решения стоящих перед ним проблем и задач.

Основоположник позитивной психотерапии — немецкий невролог, психиатр и психотерапевт Носсрат Пезешкиан — считал, что человек реагирует на происходящее с ним через четыре жизненные сферы: тело, деятельность, контакты (отношения), фантазии (будущее) [20]. У здорового человека эти сферы развиты соразмерно, нарушение же баланса провоцирует конфликты.

Конфликты в позитивной психотерапии рассматриваются как потенциал для развития, возможность прийти к адекватному восприятию всех граней жизни — как позитивных, так и негативных. **Возникновение конфликтов (нарушение баланса) связано в первую очередь с теми нормами поведения, которые являются для нас привычными и стереотипными.**

Поэтому осознание норм, а также тех смыслов, которые в них заложены, и их изменение ведут к разрешению конфликтов и улучшению жизни

в целом. Выработка новых способов поведения помогает человеку принять на себя ответственность за свою жизнь и формировать нужное ему будущее. Другими словами, если человек хочет иметь то, чего никогда не имел, он должен делать вещи, которых никогда не делал [21].

N¹

Сформулируйте запрос
(слово или словосочетание)

Найдите 16 ассоциаций

Найдите общую ассоциацию
для каждой пары ассоциаций по порядку

Повторяйте эту процедуру,
пока не получите глубинную ассоциацию

Проанализируйте свою
глубинную ассоциацию

16 АССОЦИАЦИЙ

№1. 16 АССОЦИАЦИЙ

Свободные ассоциации — это высказывание всех, без разбора, мыслей, которые приходят в голову, — либо отправляясь от какого-то элемента (слова, числа, образы сновидения, представления), либо самопроизвольно.

Словарь по психоанализу [22]

Первым ученым, который попробовал работать с ассоциациями, был английский психолог Фрэнсис Гальтон. В 1879 году он провел следующий эксперимент: записал на карточках 75 различных слов, а затем, выждав какое-то время, начал работать с каждой карточкой отдельно — фиксируя мысли и ассоциации, которые у него возникали при взгляде на то или иное слово. По итогам эксперимента Гальтон сделал вывод, что **ассоциации обнажают сущность человеческой мысли с удивительной отчетливостью** [23]. Метод, использованный Гальтоном, впоследствии получил название «метод свободных ассоциаций», а его эксперимент стал первым научным опытом в области изучения ассоциаций [24].

Большой вклад в исследование метода свободных ассоциаций внес основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. В основе метода лежит идея, что на самом деле неконтролируемые ассоциации не случайны, а подчиняются логике аффекта. Благодаря цепочке ассоциаций, которую выстраивал пациент, Фрейд помогал ему добраться до сути психического конфликта и выявить ранний травматический опыт [25].

В классическом психоанализе такое использование метода называют линейным ассоциированием.

Ученик Фрейда, основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг заметил, что **ассоциации напоминают круги от брошенного в воду камня — они всегда вращаются вокруг значимых для человека образов.** Такой вариант ассоциирования назвали круговым (циркулярным): важно мысленно кружить вокруг образа, постоянно к нему возвращаясь, пока на поверхность не вынырнет его скрытый психологический смысл [26].

В рамках метода свободных ассоциаций в этой книге мы предлагаем вам воспользоваться техникой Юнга «16 ассоциаций».

Она помогает разобраться с собственными чувствами, понять свои истинные желания, осознать причины психологических проблем и найти пути их решения. Эта техника также позволяет повысить осознанность и выявить деструктивные ассоциации.

ПОЧЕМУ МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К ПСИХОАНАЛИЗУ И МЕТОДУ СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ

...Я думаю, что ненамеренное проявление моей собственной душевной деятельности вполне может разоблачить что-либо скрытое, опять-таки относящееся лишь к моей душевной жизни; если я и верю во внешний (реальный) случай, то не верю во внутреннюю (психическую) случайность.

Зигмунд Фрейд.

Психопатология обычной жизни [27]