

# КОЛЕСО СЧАСТЬЯ: ПСИХОТЕХНИКА ЛИЧНОСТНОГО СОВЕРШЕНСТВА

Светлана Геннадьевна Литке

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: персоне, интерперсоне, трансперсоне. 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.

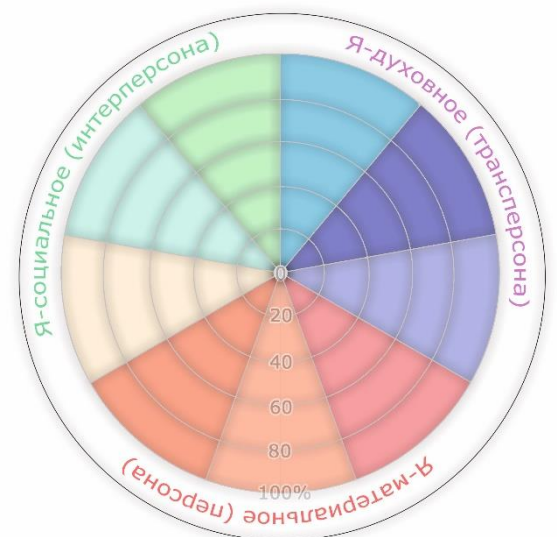
Интегративная психология утверждает идею о необходимости целостного изучения личности как системы, каждый элемент которой находится во взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом. Поэтому как выделение, так и изучение каких-либо элементов по отдельности становится возможным лишь в абстракции.

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).

**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 выровнять 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.
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 личного 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!