



Сергей Михайлович Белозёров, президент Международного центра «Академия моделирования информации», кандидат психологических наук

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КОМПОЗИЦИИ

Поинтересуйтесь у школьников — сколько времени они бывают счастливы в течение дня, в среднем за месяц? Обычно я слышу такие ответы: «Минут двадцать, может быть, тридцать... если в среднем». А сколько бы хотели? Большинство отвечает так: «Ну, хотя бы половину!» И тут же добавляют: «Я как-то не думал над этим, а ведь если посмотреть в общем на жизнь, то это же страшно мало!»

Действительно, из 16 часов бодрствования (если средний человек спит 8 часов в сутки) мы счастливы только три процента времени в день. Вы только задумайтесь — душой мы живём, то есть бываем счастливы всего три года из отпущенных нам 100 лет или два года из 70! Кому нужна такая жизнь, которая приносит только 3% процента счастья от ожидаемых «хотя бы» 50%. «Выходит, что счастлив, только когда спишь» — резюмируют многие.

Одни уходят от проблемы, вопрошая — «а что тут поделаешь?». Другие снимают с себя ответственность — «такова жизнь», «в жизни вообще счастья мало» или «от судьбы не уйдёшь». Третьи считают, что «всё правильно, мы и должны страдать, все под Богом ходим, он терпел и нам велел». Свободным хозяином собственной жизни

становятся лишь те, кто берёт ответственность на себя и считает, что «всё дело в нас самих».

Общие установки технологии «Новелла»:
вы выбираете и строите свою жизнь сами.

Ваша жизнь всегда богаче, чем ваши выборы. При любом назначении вашей жизни вы её хозяин. Но помните, что ваша жизнь течёт среди других. Жизнь — это собственное предприятие по производству счастья. Если предприятие нерентабельно, то вы ещё не состоялись, как его руководитель. Существует только один путь — учиться им управлять.

Что представляет собой технология «Новелла»

«Новелла» происходит от латинского Novella, что означает «новые законы». По этой технологии каждый сам для себя открывает закономерности своей жизни и перестраивает её по своим же новым законам, если она в чём-то не устраивает. Любый человек способен сделать это, меняя свою персональную модель, которая регулирует его собственную жизнь из его же внутреннего мира.

«Новелла» относится к технологиям, построенным методом общих композиций.



Вы не ищите частную композицию своей жизни, а используете общую, моделирующую взаимодействие своего прошлого с настоящим и будущим.

Как и любая технология, она состоит из связанной последовательности строго организованных процедур, пройдя которые, вы заново переосмыслите, переживёте свою настоящую жизнь и сможете самостоятельно её изменить в нужном вам направлении сначала в модели, а затем и в реальности, сделав её приемлемой для вашей души, ваших способностей и возможностей и, что крайне важно, для тех условий и ресурсов, которые имеются в реальности и доступны вам, но ещё не используются максимально рационально для улучшения качества вашей жизни.

Пример: один из широко распространённых и ошибочных штампов-предрассудков звучит так — «не учите меня жить, а лучше помогите мне материально». Тот, кто искренне убеждён в нём, «на двойку» отвечает, как и Шура Балаганов, на вопрос Остапа Бендера: «А сколько вам лично нужно денег для счастья?» Ему и в голову не приходит, что

*денег нужно ровно столько, чтобы
обеспечить реализацию своего
предназначения.*

Житейская мудрость веков давно стоит на стороне этого убеждения и выражает своё отношение к деньгам в известной притче:

*«Ученик спросил Мастера: «Насколько
верны слова, что не в деньгах счастье?»
Тот ответил, что они верны полностью.
И доказать это просто. Ибо за деньги*

*можно купить постель, но не сон; еду, но
не аппетит; лекарства, но не здоровье;
слуг, но не друзей; женщин, но не любовь;
жилище, но не домашний очаг;
развлечения, но не радость; учителей, но
не ум; комфорт и роскошь, но не
вдохновение; должность, но не творчество
в работе; И то, что названо, не
исчерпывает список»¹.*

Можно ли и нужно ли «уходить» от судьбы?

Знакомый всем и глубоко переживаемый разговор о жизни с кем-то из родных, близких, друзей или просто со случайным попутчиком происходит редко. И ещё реже такой разговор приносит ожидаемые от него результаты — новое осмысление себя в мире, своего прошлого, настоящего и будущего, утешение, подсказку: как поступить или как жить дальше.

Размышления о жизни наедине с самим собой тоже редко придают новые силы для выхода из создавшейся критической жизненной ситуации. И, тем не менее, сама жизнь снова и снова толкает нас на этот разговор, ставит перед необходимостью её осмысления, оценки и распределения своих сил и возможностей, переоценки ценностей, замены целей и хоть какого-то планирования жизни.

Какие же типичные ошибки мы совершаем в своих попытках изменить жизнь, в разговорах о жизни, ошибки, которые резко уменьшают их психологическую помощь? Их, по крайней мере, семь:

¹ Притчи человечества. Мн.: ИП «Лотаць», 1998. С. 136

1. Мы задумываемся о собственной судьбе (с кем-то или в одиночку) чаще всего только в трудные моменты жизни, когда обстоятельства загоняют нас в угол.

2. При этом каждый из нас больше доверяет себе и потому опирается лишь на свой опыт понимания жизни, следуя известной поговорке — «чужой опыт ещё никого не научил».

3. Почти никто не знает и не пользуется специальными способами психологического синтеза и анализа своей жизни. Каждый разбирается в ней по-своему, как умеет, соответственно способностям своего ума, нажитой логике здравого смысла, «мудрым» советам сверстников, близких и силе желания что-либо изменить в течение собственной жизни.

4. Вместе с тем, мы скорее склонны думать, что строить жизнь по заранее разработанному плану невозможно, да и не нужно. Дескать, это промысел Божий, и от судьбы уйти невозможно. Заниматься прогнозами и планированием своей жизни — смешно, пустое дело и зря потраченное время, потому что всего не предугадаешь.

5. И самая удивительная ошибка заключается в том, что мы заводим серьёзный, иногда душераздирающий разговор о жизни и ничего ни на йоту не собираемся в ней менять. На самом деле мы говорим больше для того, чтобы выговориться, «излить душу», «выпустить пар» и ещё уверить другого в своей правоте, т.е. в правильности своих взглядов на ту самую жизнь, которая фактически загнала нас в тупик.

6. Этот парадокс иногда всё-таки превращается в ошибочное представление о том, что только новый опыт собственной

жизни, который приобретется самим человеком на будущем пути, — лучший советчик в жизни, как говорится: «жизнь покажет», «поживём — увидим». Вот так мы и находим в своей жизни опору на то, чего ещё нет.

7. Однако не у всех людей хватает сил, терпения и желания на движение по этому новому пути, и они сами навсегда закрывают сами себе дорогу к вершине своих возможностей, способностей и стремлений.

Где же выход? Можно ли уйти от судьбы? Как определить предел своих возможностей и найти свой единственный путь для их реализации? Как двигаться по этому пути естественно, в соответствии со своей натурой, и потому не надрываясь? Как обратить судьбу в своего союзника?

Чтобы ответить на эти трудные, но близкие и понятные каждому из нас вопросы и не допустить при этом типичных ошибок, приготовьтесь провести увлекательную, но необычную психологическую работу — прожить за 3–5 часов прошлое, настоящее и будущее своей жизни (не всей, а лишь несколько лет вперёд), посмотреть, как всё это выйдет, а потом исправить так, как захочется. И попробовать жить дальше по сценарию, который вы сами сможете выверить согласно своей природе. Сделать это поможет технология «Новелла».

Сначала примите три главные идеи, на которых основано психологически верное построение жизни.

1. Первая идея — **ДЛЯ ЧЕГО СТРОИТЬ?** Для обретения постоянного психологического равновесия, которое только и принесёт радость полного согласия с самим собой по поводу каждого своего шага в жизни.

Цель приобретения психологического равновесия многие недооценивают, не понимая до конца, что только его достижение и поддержание вводит нас в состояние, которое для многих неуловимо (как они считают) и именуется столь вождленным словом «счастье».

К сожалению, мы строим свою жизнь, подгоняя, приспособливая её больше к миру, к внешним обстоятельствам, к другим людям, нежели к себе, своей натуре, своей личности. Вот и получается, что собственная жизнь становится нам «не по душе». Однако при этом мы ещё переживаем, что стараемся жить лишь для себя (и часто казним себя за эгоизм), а на самом деле разбазариваем свою жизнь направо и налево, подделявая её под других и отдавая её, в конце концов, другим. Так и живём «поддельной» жизнью.

Выход из этой ситуации очевиден: жизнь необходимо строить одновременно по двум ориентирам — «по миру» и «по душе», отдавая ведущую роль ориентиру своей души. Мир состоится и без вас, а вот вы можете не состояться.

И ещё очень важное: психологический механизм получения позитивных и негативных эмоций, чувств и переживаний у всех нас один — воплощение или невоплощение задуманного; соответствие того, что происходит с нами, нашим ожиданиям или несоответствие; принятие другими людьми того, что мы задумали и воплотили или непринятие. Это основной механизм возникновения ощущений радости, счастья, и наоборот — грусти, уныния, озлобленности, несчастья. Умение строить задуманное так, чтобы оно воплощалось, и таким, чтоб оно принима-

лось людьми, — важнейшее умение для организации жизни. Это и есть умение обрести психологическое равновесие вашей личности с миром и самим собой.

2. Вторая идея — ИЗ ЧЕГО СТРОИТЬ?

Из собственного опыта, знаний настоящего и размышлений о будущем. Ваш жизненный опыт гораздо богаче, чем вы сами себе это представляете. (Разумеется, он включает знания о неудачах и успехах других людей.) Только в нём содержатся уникальные данные обо всех попытках вашей личности войти, включиться своей жизнью в жизнь других людей и всего общества. Но вы не используете свой опыт и на десятую долю его золотого запаса. Вы не всегда знаете, с какой стороны к нему подойти, как его взять и как приложить к организации собственной жизни.

Это обстоятельство осложняется ещё и тем, что многие не знают психологических способов соединения своего прошлого личного опыта, своей настоящей жизни с желаниями и мыслями о будущем для построения психологического сценария собственной жизни.

3. Третья идея — КАК СТРОИТЬ?

По заданным правилам и задачам процедур технологии «Новелла» шаг за шагом пройти свой жизненный путь от прошлого, через настоящее к будущему, фиксируя свои шаги примерно так, как это делается при сборке паззла или раскладывании пасьянса, в увлекательной игровой форме. Затем провести анализ и оценку получившегося варианта сценария вашей жизни по психологическим критериям. После чего внести в вашу персональную модель-сценарий (она и есть ваше задуманное) те изменения, которые вам по-

душе, и далее проверить модель в реальной жизни.

Только не нужно забывать, что хозяин у этого предприятия по воплощению вашей новой модели в жизнь только один — это вы, единственный и неповторимый. И для того, чтобы ваше предприятие-жизнь производило такой необычный продукт как ваши радости и счастье, вам самому придётся руководить воплощением разработанной вами модели-сценария, не отклоняясь от него и не надеясь на «дядю» или «тетю».

Жизнь по психологическому сценарию персональной модели кардинально отличается от ситуации, когда человек решает «начать новую жизнь с понедельника». Дело в том, что сам психологический сценарий в модели совершенно не похож ни на один план жизни, в котором расписаны дела, режим дня, даны обещания себе и прочее.

Психологический сценарий по технологии «Новелла» — это встроенная в ваш внутренний мир персональная модель основных направлений жизни, берущих своё начало в глубинных пластах вашей личности. Сама модель коренится в вашем детстве, и вырвать её из вашей жизни невозможно.

Сценарий такой модели нельзя нарушить, если вы уже начнёте жить по его правилам, схемам и алгоритмам. Но сначала необходимо построить свою модель и пережить её сценарий хотя бы один раз в диалоге с самим собой. А потом в течение месяца-двух он будет вращаться в ваш внутренний мир, привыкая к новым поворотам и реакциям вашей души при столкновении с действительностью. Этот процесс похож на самообучение в решении такой задачи

как «создание собственной жизни для реализации своих возможностей и способностей».

Что внутри вас управляет вашей судьбой?

«Послушай, — ответил Будда, — сорок лет ты шёл в моём свете и не смог достигнуть своего. Думаешь ли ты, что если бы я прожил ещё сорок лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идёшь в заимствованном свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучшие мне уйти. Последние слова, слетевшие с уст Будды были: «Будьте сами светом для себя»².

Психологические сценарии жизни в персональных моделях, которые формируются в разные периоды жизни в вашей душе (во многом без ведома вашего сознания), управляют вашей судьбой. Стать хозяином собственной жизни можно, только работая с этими моделями и их сценариями.

Работа с «Новеллой» принесёт вам следующие плоды:

- поможет достичь стабильности душевного равновесия и ясности перспектив;
- сделает вашим учителем и советником ваше прошлое;
- откроет выходы из трудных положений личной жизни;
- избавит от лишних сомнений и неуверенности в себе;
- поможет вам управлять собственной жизнью.

² Притчи человечества. Мн.: ИП «Лотаць», 1998. С. 64.

Процедуры технологии «Новелла»

Первые процедуры «Новеллы» — формирование образных метафор, влияющих на вашу судьбу помимо вашей воли. Для этого проделайте три предварительные процедуры: «Образ», «я-мир» и «Новый образ». Они необходимы, чтобы в образной форме целостно ощутить свою жизнь в настоящем и будущем и набрать психологический материал, из которого вы будете собирать ваши персональные модели по технологии «Новелла».

1. Процедура «Образ». Инструкция:

«Представьте себе образ, который выражает сущность вашей жизни, её место и положение в окружающем вас мире, среди других людей. Постарайтесь найти реальный образ вашей жизни — такой, какой она складывается на сегодняшний день, а не такой, какой бы вы хотели её видеть, настройтесь на реальное существование вашего «Я» в мире.

Этот образ может быть похожим на какую-то вещь, событие, человека или быть этой вещью, событием, человеком, любой аналогией, фантазией, выдумкой, рациональным построением, плодом воображения (т.е. быть чем угодно и каким угодно, не ограничивайте себя, будьте свободными). Если у вас есть только смутное ощущение образа вашей жизни, то выразите его абстрактно. Важно, чтобы он был для вас символом, который вызывает в вас и удерживает ощущение вашей сегодняшней жизни.

Вы можете обозначить его какими-то словами («Что-то жёсткое, липкое с острыми местами...»), «не знаю... что-то туманное, но приятное, даже веселящее, как шампанское...»), или любым знаком или символом,

чтобы он хорошо напоминал вам ощущение вашей жизни.

Когда он начнёт проявляться в вашем сознании, попытайтесь его поймать, зафиксировать словами, символом, любым знаком или рисунком. Образ можно считать готовым, когда вам уже не захочется изменять его и добавлять к нему что-то.

Примеры образов из работы по методике «Новелла»:

Мужчина Н. нарисовал плывущее по бурной горной реке бревно и восседающего на нём человека с шестом, пытающегося удержаться на бревне и не свалиться в реку. Водали на равнине река резко расширяется и очень спокойна. На берегу стоит красивый трёхэтажный дом. Над мужчиной нарисован самолёт с весёлыми лицами в иллюминаторах. По берегам горного участка реки находятся люди, которые развлекаются тем, что бросают в реку камни и попадают в человека. Рядом с бревном плывёт широкий бревенчатый плот с мотором. На плоту никого нет.

Женщина С. нарисовала огромный клубок ниток (больше неё), себя, вяжущую что-то из этих ниток, окно, в котором много людей, человека, заглядывающего в её окно. На стене картина, на картине детский рисунок «Мама и я».

Рисовать совсем не обязательно. Можно просто представить себе образ или описать его вслух, но лучше зафиксировать для себя письменно. Любой нарисованный или написанный знак или символ нужен, чтобы закрепить образ в памяти.

2. Процедура «я-мир». Инструкция:

«Выберите в предлагаемых вам списках те «места» в мире, которые вы психологиче-

ски не переносите, которые вам «не по душе», и наоборот — «места», в которых жизнь вашей души протекала бы наиболее психологически комфортно, в максимальном согласии с самим собой и с миром, с людьми (речь не идёт о «местах» для физического комфорта (баня, массажная...) или дискомфорта).

Внутри каждого из предложенных ниже 7-ми списков «мест» для жизни вы можете выбрать несколько «ваших мест» (со знаком «плюс») и несколько «не ваших мест» (со знаком «минус»), а можете не выбрать ни одного. Но тогда нужно их вообразить самому или выбрать их в любых других списках. Главное, чтобы минимум было 14 «мест»: 7 — «ваших» (+) и 7 — «не ваших» (—).

Списки «мест» для жизни.

1. Вода: ручей, река, разлив, водопад, фонтан, канал, пруд, болото, лужа, озеро, море, залив, пролив, прилив, отлив, океан, течение в море, океане, прибой, штиль, шторм, цунами, ливень, дождь грибной, бассейн, ванна, душ...

2. Воздух: небо, облако, облака, тучи, ветер, безветрие, лёгкий ветерок, сквозняк, бриз, буря, ураган, смерч, туман...

3. Суша: горы, вершина горы, ущелье, пещера, плато, у обрыва, пропасть, долина, поле, степь, остров, пляж, дорога, тропинка, лес, поляна, подземное пространство, тоннель, город, деревня, дом, квартира, крыша...

4. Космос: солнце, луна, планеты, звёзды, созвездия, кометы, пространство, чёрная дыра, орбита, галактика, вселенная,

Млечный путь, созвездие, спутник, кольцо Сатурна...

5. Микромир: пылинки, песчинка, соринка, перышко, острое, атом, микрочестица, точка, капля, листок, почка, искра, лучик, огонек, узелок, мгновение, прикосновение, микрочип...

6. Вещи, предметы, объекты: диван, инструменты, музыкальный инструмент, маска, автомобиль, поезд, самолёт, чашка, кастрюля, стол, варенье, водка, тоник, яблоко, конфета, колбаса, хлеб, пшеница, сено, стог, ковер, дверь, конвейер, шляпа, очки, платье, кошелек, справочник, компьютер, окно, дерево, воздушный шар...

7. События, отношения: праздник, будни, похороны, тусовка, дискотека, наказание, хозяин-раб, управление, командировка, турпоездка, кругосветное путешествие, творческая беседа, драка, партнёрство, спектакль, душевная беседа, награждение, похвала, изучение, исследование, чтение, угождение, панибратство...

Ваши выборы записывайте так, например:

- 1 — ручей (+), ванна (—);
- 2 — туман (+), безветрие (—);
- 3 — поляна (+), пропасть (—);
- 4 — пространство (+), спутник (—);
- 5 — капля (+), соринка (—);
- 6 — шляпа (+), конвейер (—);
- 7 — дискотека (+), панибратство (—).

По каждому из 7-ми «ваших» «мест» (+) нужно ответить на вопрос:

«Почему вы предпочли это «место», чем оно притягательно для жизни вашей души?».

По каждому из 7-ми «не ваших» «мест» (—) нужно ответить на вопрос:

«Что в нём не устраивает, не подходит для жизни вашей души?».

ВНИМАНИЕ: для любого «места» может быть дано сразу несколько ответов! Например, для «места» туман (+):

— «люблю, когда не всё ясно, тогда есть какая-то таинственность в жизни»;

— «хорошо, когда ты не на виду, не надо ни перед кем отчитываться»;

— «можно остаться незаметным, — никто не достанет тебя, всегда можно как бы «раствориться».

Например, для «места» спутник (—):

— «здесь чувствуешь свою зависимость от главного, так сказать, «тела»;

— «нельзя знать, что с тобой будет в следующий момент»;

— «ты никому не нужен, болтаешься где-то на задворках».

Вам нет необходимости много писать! Важно фиксировать все ваши ответы хотя бы одним ключевым словом-памяткой, чтобы не забыть, что вы имели в виду. Лучше, если эти слова-памятки точно и ёмко выражали бы суть ваших ответов — чем здесь хорошо для вас (+) и чем плохо (—).

Результат процедуры «я-мир».

Вы получаете два дополнительных набора критериев (+ и —):

— отрицательные (и некоторые из положительных) нужны, чтобы направлять вас при построении первой модели, которая полностью раскрывает для вас то, как и почему складывается жизнь, ситуация, карьера... на сегодняшний день;

— положительные необходимы, чтобы направлять вас при построении второй модели, которая может быть основана и на

коррекции первой модели; вторая модель полностью раскроет вам новые возможности улучшения вашей жизни, ситуации, карьеры, поможет сделать их такими, какими вы желаете их видеть.

3. Процедура **«Новый образ»**. Инструкция:

«Выполните то же самое, что и в процедуре «Образ», но представьте новый образ, впитавший в себя все (+) и избавился бы от всех (—) вашей жизни, которые вы выбрали во время процедуры «я-мир». Примеры:

— Мужчина Б. нарисовал человека на плоту, включившего мотор; плот доплыл до того места, где горная часть реки заканчивается; люди, бросающие камни, остались позади.

— Женщина С. нарисовала два свитера — большой и маленький; клубок ниток стал маленьким; в окне уже нет человека, нет и людей, есть дорога и дерево; в комнате в кресле сидит человек и играет с ребёнком; женщина звонит по телефону.

Первый результат.

Процедуры «я-мир», «Образ» и «Новый образ» помогли вам включиться в постижение психологии жизни вашей души и заново узнать вашу жизнь на уровне целостного образа и серии сопутствующих переживаний и ощущений.

Следующий шаг необходимо сделать с противоположной стороны: начать двигаться не от целого, не от общего, а от конкретного — от событий, деталей и частных частей вашей жизни. Нужно ответить себе на три вопроса, касающихся прошлого и настоящего вашей жизни.

Путешествие в прошлое — «Воспоминания»

Воспоминания о начале жизни. Ин-
струкция:

Постарайтесь восстановить в памяти корневые события вашей прошлой жизни, так или иначе определившие вашу судьбу, ход вашей жизни и её настоящее, корни, из которых она выросла: знаки судьбы, сны, особые или странные случаи, определившие вашу жизнь в какой-то степени, те желания, начинания, мечты, задумки, которые так или иначе воплотились в жизни или сохранились в памяти как теплящиеся угольки, смутные или наоборот яркие воспоминания далёкого детства, отрочества, юности. Для этого обратитесь к перечню критериев контента Корни, критериям других контентов композиции «Новелла», к критериям композиции в технологии «Зеркало»³, а также к (+) и (–), которые были найдены вами в процедуре «я-мир». Эти критерии будут наводить вас на нужные воспоминания.

Вас не должно беспокоить, что среди воспоминаний будут не только положительные («добрые») Корни, но и отрицательные («злые»). Это совершенно нормально для воспоминаний о начале жизни.

Если что-то из прошлого вы только чувствуете, смутно ощущаете какое-то переживание, событие, ситуацию, которые не вспоминаются, то зафиксируйте это чувство или ощущение любым символом, рисунком, знаком, словом, вызывающим в вашей памяти это ощущение, переживание, событие, ситуацию.

³ Об этом подробнее в следующем номере журнала.

Из потока воспоминаний выделяйте только самые главные для вас — корневые, которые для других людей могли пройти совершенно незамеченными. Их должно быть не меньше 7-ми. Пронумеруйте их в порядке воспоминания: К1, К2, К3, К4, К5... Если они всплыли в вашей памяти благодаря критериям, то запишите их парами — критерий/Корень. Примеры критериев для всех контентов композиции «Новелла» даны ниже.

Среди Корней всплывут в памяти и те, которые, на ваш взгляд, не оказали прямого влияния на вашу настоящую жизнь, но имеют какое-то отношение к вашей будущей судьбе (это могут быть события, которые с точного слова А.Грина мы называем «несбывшееся»). Все воспоминания, имеющие отношение к будущему, нужно отнести в отдельную группу под названием *Начала*. Начал тоже должно быть не меньше 7-ми. Пронумеруйте их в порядке воспоминания: Н1, Н2, Н3, Н4...

Очень важно ловить себя на ощущениях! Вы можете даже не вспомнить, только смутно почувствовать какое-то движение души, которое говорит о реальном событии начала жизни: «Что-то здесь есть, а что конкретно, вспомнить не могу». В таких случаях воспоминание записывайте в виде ощущений, чувств или аналогий, например, «Что-то тугое, щемящее и вместе с тем как вода на голову из ведра»; «Похоже на фильм без конца, чувствую слабость»; «Как будто ветер в закрытой банке рвётся, какая-то жалость и вера»; «Стол, гипс, дерево, кусок тряпки, стыд»; «Одинокое дерево и осень, но не плохо»; «Что-то мерзкое и чёрное». В таких воспоминаниях-ощущениях важно

уловить их суть и правильно выразить в словах или просто в наборе слов, дать не только образ, или набор слов, но и сопровождающие их чувства, мысли, ощущения.

Какие-то из них вы можете отчётливо вспомнить, но пожелаете скрыть или открыто не формулировать, тогда запись произведёте условными знаками или словами, которые понятны только вам.

Воспоминания о сознательном прошлом. Инструкция:

Вспомните те события в прошлом, которые явились вашим внутренним учителем, т.е. события, на которых вы сознательно или бессознательно учились: удачи, неудачи, победы, ошибки. В этом вам помогут, в первую очередь, критерии контента Опыты, а также (+) и (–), найденные в процедуре «я-мир».

Некоторые из событий-опытов тоже могут не вспоминаться, хотя и относиться к периоду сознательного прошлого. Поэтому, фиксируясь на Опытах, также ловите себя на ощущениях, как и при воспоминании Корней.

Какие-то из них вы можете отчётливо вспомнить, но пожелаете скрыть или открыто не формулировать, тогда запись произведёте условными знаками или словами, которые будут понятны только вам.

Остановитесь на выборе самых важных Опытов — минимум 7 воспоминаний. Пронумеруйте их в порядке воспоминания: О1, О2, О3, О4, ... События-опыты, наведённые Критериями, записывайте парами: критерий/опыт.

Как быть, если вспоминается только 3,4,6, но не 7 Опытов? Припомните круг

людей, с которыми вы были тесно связаны в жизни, хотя бы несколько человек, и соотнесите с ними ключевые слова со знаками (+) и (–), полученные в процедуре «я-мир». Тогда искра воспоминания может пробиться, например: «Дедушка — безопасность (+)», вы вдруг вспомните, что он спас вас на пожаре, и этот случай почему-то покажется вам очень важным Опытом жизни. Этот же приём используйте и при воспоминаниях о начале жизни (предыдущий раздел — «Корни» и «Начала»), а также при наборе воспоминаний для других контентов композиции Новелла.

Воспоминания о настоящем (ближайшем прошлом). Инструкция:

Вспомните всё, что вы делали сегодня, вчера, прошлую неделю, месяц назад. Называйте подряд, как приходят в голову, все мелкие и крупные, домашние и не домашние дела, занятия, развлечения, визиты, тренировки, скрывааемые акции (обозначив их «х»), в общем, любые отрезки времени, из которых и состоит ваша жизнь, за исключением ночного сна. В ваших воспоминаниях опирайтесь на наводящие свойства критериев для Направлений, а также других контентов, и (+) и (–) из процедуры «я-мир».

Перечислив, сгруппируйте их минимум в семь основных Направлений — течений вашей жизни. В каждом из них может быть любое количество дел, занятий, развлечений, акций, чего угодно. Пронумеруйте их в порядке их формирования: Н1, Н2, Н3, Н4....

Дайте название каждому Направлению, отразив его суть для жизни вашей души,

например: «работа», «приобретение независимости», «остаться в покое», «сделать так, чтобы он встретился», «путь к восстановлению достоинства», «развлечение души», «учёба»...

Если вы не хотите открывать суть какого-то из Направлений, то обозначьте его условно каким-нибудь знаком или словом: «&», «стоп-кадр», «календула», «метаморфозы», «соскальзывание», «уход», «защита»...

Путешествие в будущее — «Монодиалог». Инструкция:

Задайте минимум 7 самых важных для вас вопросов о своём будущем и дайте на каждый из них ответ-прогноз события, которое покажется вам наиболее правдоподобным. Вопросы могут охватывать будущее только до той границы, за которой вы не в состоянии влиять на него своей сегодняшней жизнью. Пронумеруйте ответы-События в порядке задавания вопросов, пометив ответы буквами С: С1, С2, С3...

В поиске вопросов и ответов вам помогут критерии для Событий и других контентов «Новеллы», а также (+) и (–) из процедуры «Я-мир».

Путешествие в настоящее — «Объяснение». Инструкция:

Задайте минимум 7 самых важных вопросов о своём настоящем, чтобы проанализировать с их помощью вашу сегодняшнюю жизнь. Дайте на каждый из них свой ответ, объясняющий то, о чём спрашивалось в вопросе. Пары вопрос-ответ могут быть, например, такими: «ЧТО (вопрос) сегодня не так и ПОЧЕМУ

(ответ)?», «ПОЧЕМУ (вопрос) сегодня происходит ..., ПОТОМУ ЧТО... (ответ)». Пронумеруйте вопросы и ответы в порядке задавания и нахождения ответа, пометив вопросы буквой Т (Трудности-проблемы), а ответы буквой П (Причины Трудностей-проблем): Т1, Т2, Т3, Т4...; П1, П2, П3, П4...

Вопросы и ответы не должны прямо обращаться к Корням, Опытам и Направлениям, хотя, естественно, будут косвенно или прямо связаны с ними. То есть не надо повторяться: вопросы и ответы должны касаться той части вашей жизни, которая не была освещена вашими воспоминаниями (Корнями, Опытами и Направлениями). Это не трудно.

Задайте себе вопрос, что вас волнует в вашей сегодняшней жизни, и сразу множество больших и мелких проблем и трудностей начнут тесниться в очереди, желая ответа. Отбирайте только те из них, которые по содержанию не совпадают с Корнями, Опытами и Направлениями, но связаны с ними прямо или косвенно.

При подборе вопросов и ответов используйте, прежде всего, критерии контентов Трудности и Причины, а также любые другие критерии, как в предыдущих процедурах.

Поиск выходов из трудных жизненных ситуаций. Инструкция:

Любой человек, решая какой-то жизненный вопрос, с психологической точки зрения всегда решает одну и ту же задачу – как жить в обществе и остаться самим собой, не потеряться, изменив себе, не быть им раздавленным. Другими словами, человек по-

тенциально часто находится в конфликте «я — мир».

Выберите из всех ваших Корней, Опытов, Направлений, Трудностей и Причин те, которые вы чувствуете как конфликт, как противоречие вашего «я» с миром, с устройством и правилами жизни общества, с другими людьми. Составьте из них конфликтующие, противоречащие друг другу пары фрагментов (событий, моментов жизни). Причём, одна часть пары должна показывать содержание «я», а другая часть — содержание мира, с которым конфликтует ваше «я», например: «Я скромная и застенчивая» > < «Большинство людей бестактны и эгоистичны» (если коротко — «скромность > < эгоизм»).

Имейте в виду, что конфликт «я > < мир» может быть заключён и внутри одного фрагмента: одна его часть представляет ваше «я», а другая — «мир», например: «Любовь к одиночеству вызывает недоверие у других». Здесь «любовь к одиночеству» это «я», а «недоверие других» это «мир». Всего таких пар фрагментов должно быть минимум 7.

Сформировав пары, найдите соответствующее им число Выходов из каждого жизненного противоречия или конфликта. Выходы не должны совпадать друг с другом по содержанию, и должны быть для вас более или менее возможными, например: «Дурака лучше всего обойти или обмануть ему же во благо», «Нужно уметь отказаться от цели, имея запасной вариант», «Нужно просто иногда выжидать, ничего не делать, всё образуется само собой», «Сохранить честь», «Надо терпеть», «Лучше отказаться от этого и выбрать...»

Когда вы ищете Выходы, обращайтесь к вашим Опытам — что они подсказывают? Критерии для Выходов помогут вам найти подходящие варианты, они наведут вас на мысли о Выходах.

Как видно из приведённых примеров Выходы не обязательно должны быть конкретными: они могут быть вашими личными рекомендациями-обобщениями, выводами, или советами, вынесенными из вашего жизненного опыта. Пронумеруйте Выходы в любом порядке: В1, В2, В3...

Итак, теперь все предварительные процедуры выполнены, и у вас есть весь материал для построения модели: вы отобрали минимум по 7 фрагментов вашей жизни для каждого вида материала — Направлений, Трудностей в них, Причин, Выходов, Опытов, Корней и Событий.

«Тонкие нити судьбы» у вас в руках.
Инструкция.

«Тонкие нити судьбы» сплетаются из связей ваших мыслей и переживаний по поводу отобранных вами ранее Направлений, Трудностей на их пути, Причин этих Трудностей-проблем, Выходов из этих причинных ситуаций, Опытов и Корней, и наконец — Событий, на появление которых максимально повлияли эти Корни и Направления.

Поскольку в модели 7 Направлений, то и «нитей судьбы» — цепочек из фрагментов вашей жизни — тоже всего 7. В модели они носят название Потоки жизни.

Для каждого звена одной цепочки (или фрагмента жизни) у вас есть своя особая мысль, и эта мысль заключена в критерии, по которому вы вспомнили или выбрали это

звено-фрагмент. Чтобы держать эти «тонкие нити судьбы» в своих руках и управлять Потоками жизни по своему желанию, необходимо сначала вплести в них нити связей тех критериев, через призму которых вы рассматриваете каждое отдельное звено-фрагмент в цепи событий и моментов вашей жизни. Иначе говоря, нужно определить Потоки.

Определение потоков жизни. Инструкция:

Смысл этой процедуры — в нахождении 7-ми основных Потоков течения вашей жизни, управляемых 7-ю «тонкими нитями судьбы». Для этого фрагментами (ситуациями, моментами, решениями) вашей жизни заполняется специальная матрица (см. рис. 1):

Смысл Модели	СМ	(Смысл отрезка жизни, ситуации)
Смыслы Программ	СП	СП
События	С	Чего я жду от жизни?
Направления	Н	Чем занята моя жизнь?
Трудности	Т	Какие в ней трудности?
Причины	П	Почему они возникают?
Выходы	В	Как быть? Как их устранить?
Опыты	О	Какой опыт помогает в этом?
Корни	К	Отчего всё так сложилось?
	1 2 3 4 5 6 7	

Рис. 1. Персональная модель вашей жизни

Обозначения в модели:

СП — Смыслы Программ модели — те основные общие Итоги, к которым приводят близкие по смыслу Потоки (столбцы) модели, объединённые вами в Программы. Программ может быть минимум 2, максимум — 7. Само содержание Потоков подскажет вам, какие из них объединяются между собой для достижения общего Итога — Смысла Программы.

СМ — Смысл Модели — обобщающий Смысл всех Итогов — Смыслов Программ. Он придаёт смысл каждому фрагменту жизни, включённому в вашу модель.

С — основные События, ожидаемые в период времени, доступный вашему влиянию, но не обязательно планируемый.

Н — основные Направления ежедневных дел и разных занятий (включая сон, кроме ночного).

Т — основные Трудности-проблемы, возникающие на пути Направлений; если их много, то можно объединять близкие по содержанию и обобщать проблемы, например так: Т в общении, Т со здоровьем и т.п.

П — основные Причины возникновения указанных Трудностей; выбирайте только те причины в цепочке, устранив которые вы сможете преодолеть Т., иначе говоря, по своему смыслу причина должна быть не непреодолимым препятствием, а путём к решению проблемы, тем ключевым моментом жизненной ситуации, устранив или повлияв на который вы сможете решить

проблему-Трудность, вызываемую этой Причиной.

В — основные Выходы из жизненных ситуаций, которые представляют собой причины (П.); Выходы — это, по сути, выводы, которые человек делает для себя из своих жизненных Опытов, это советы самому себе и другим.

О — основные Опыты жизни, события прошлого (удачи, неудачи, победы, ошибки), которые помогают находить Выходы;

К — основные Корни, события прошлой жизни, так или иначе определившие все течения — Потоки вашей жизни, отражённой в модели.

В модели всё течение вашей жизни представлено 7-ю основными Потоками — 7-ю вертикальными столбцами-цепочками из фрагментов вашей жизни — ситуаций, решений, их источников и т.д. Заполнение матрицы происходит как собирание каждого отдельного Потока из фрагментов вашей жизни, найденных вами на предыдущих этапах работы, и критериев выбора этих фрагментов.

Сборка модели начинается с включения в неё критериев выбора фрагментов. В каждом Потоке критерии должны быть связаны между собой в цепочку: С-Н-Т-П-В-О-К.

Начните с любого критерия, по которому вы отобрали какое-либо Направление (Н), занесите его в матрицу. Посмотрите, какой критерий из выбора Трудностей (Т) сильнее с ним связан, — занесите в матрицу. Затем отберите один критерий из Причин, который сильнее связан с выбранным критерием из Трудностей. И так далее — до Событий. Так вы постепенно заполните всю

матрицу цепочками-столбцами связанных между собой критериев. Смысл каждой связи вы придаёте сами. Он раскрывает вашу жизненную логику — личную логику построения вашей жизни.

Теперь заполните матрицу фрагментами, заноса каждый из них в ту ячейку матрицы, где находится критерий, по которому этот фрагмент был вами найден или выбран. Начните с любого Направления, подберите к нему Трудность, устранение которой больше других повлияет на реализацию Направления. Затем укажите главную Причину возникновения этой Трудности. Найдите из имеющихся у вас Выходов самый подходящий Выход из этой причинной ситуации. Определите, каким Опытом больше всего подсказывается этот Выход. Решите, какой из ваших Корней больше других повлиял на то, как сложился весь этот Поток жизни, и какое Событие он больше всего предопределил. Точно так же соберите второй, третий... седьмой Потоки вашей жизни — столбцы модели.

После сборки у вас может остаться «лишний материал» — архив, который пригодится при коррекции модели — для психологического строительства вашей новой, лучшей для вас модели. В результате у вас получится такой Puzzle из фрагментов жизни и критериев их выбора:

СОБЫТИЯ: 1 2 3 4 5 6 7

Критерии для С: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7

НАПРАВЛЕНИЯ: 1 2 3 4 5 6 7

Критерии для Н: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7

ТРУДНОСТИ: 1 2 3 4 5 6 7

Критерии для Т: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7

ПРИЧИНЫ: 1 2 3 4 5 6 7

Критерии для П: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7

ВЫХОДЫ: 1 2 3 4 5 6 7
 Критерии для В: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7
 ОПЫТЫ: 1 2 3 4 5 6 7
 Критерии для О: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7
 КОРНИ: 1 2 3 4 5 6 7
 Критерии для К: К1 К2 К3 К4 К5 К6 К7

Помните, что при составлении очередного Потока нельзя использовать фрагменты предыдущего Потока. Каждый фрагмент используется в модели однократно, — не повторяется (!). Это же касается и критериев.

В процессе заполнения-сборки Потокa модели из критериев и фрагментов вашей жизни обязательно придерживайтесь «пра-

вила креста». Полностью собности его можно только тогда, когда:

- во-первых, к каждому фрагменту, помещаемому вами в ячейку матрицы, «приписан» свой особый (не повторяющийся) критерий, который помог вам вспомнить этот фрагмент и/или отобразить его в качестве претендента для заполнения модели;
- во-вторых, не только пара фрагментов связана между собой в Потокe «по вертикали», но и критерии, «приписанные» к этим фрагментам, связаны между собой;
- в-третьих, фрагмент и его критерий имеют свои «горизонтальные» связи с соседними фрагментами в ряду, например:

С	«ребёнок»	(фрагмент)
	«равновесие»	(критерий)
Н	«природа»	«подготовка»
	«одиночество»	«долг»
Т	«финансы»	«учёба»
	«помощь»	«самореализация»
		(фрагмент)
		(критерий)

Важно иметь в виду, что связи между фрагментами, как и связи между их критериями, носят сугубо личностный характер, то есть имеют свой смысл, прежде всего, для каждого конкретного человека. При этом другие люди могут не только не принять этих связей (то есть жить по ним), но иногда даже понять их. Впрочем, такая задача не стоит — нет необходимости объяснять связи в вашей модели кому-либо другому. Это можно делать только по вашему желанию, если вы захотите поделиться с кем-то или обучить кого-то. Главное, чтобы вы сами поняли при сборке модели свою личную психо-логику всех ваших связей. Часто

некоторые связи впервые осознаются только при сборке модели, и люди сами понимают их ошибочность и отрекаются от них, но уже в новой модели, вслед за которой меняются и они сами.

Когда вы будете собирать модель по «правилу креста», вы обнаружите для себя множество ранее неизвестных вам связей, которыми ваша душа жила бессознательно. Это положительные и часто невероятные открытия вами самого себя, скрытой жизни вашей души. Однако в этой «не освещённой» светом сознания части жизни могут быть и неприятные открытия, вызывающие ваши страдания и проблемы. В дальнейшем

эту часть жизни можно изменить, выстроив её из других фрагментов и критериев, а также из других связей прежних фрагментов и критериев.

О связях в модели

1. В модели все связи двойные, потому что любая связь устанавливается между двумя парами: фрагмент/критерий — фрагмент/критерий.

2. В модели есть два типа связей: ключевые и дополнительные. Ключевые связи устанавливаются между парами фрагмент/критерий внутри Потоков. Дополнительные связи устанавливаются между рядами вне Потоков. Об этих связях и пойдёт речь в разделе «Хитросплетения жизни» (см. ниже).

Сколько смыслов в вашей жизни?

Обычно когда говорят о смысле жизни, то рассматривают этот вопрос слишком глобально, притягивая темы бессмертия, смысла существования человеческой жизни на Земле, религиозные темы борьбы Бога с дьяволом и тому подобное. В то время как для каждого человека существует и лежит перед ним, прежде всего, течение его собственной ограниченной рамками «века» жизни. И в этом течении река его жизни делает не один поворот, открывая на каждом повороте свои перспективы и планы.

Поэтому, отвечая себе на «проклятый», как выражаются некоторые философы, вопрос о смысле жизни, человек спокойно и с некоторой самоиронией приземляет его, делает его обычным, житейским вопросом и видит перед собой только ту часть течения реки своей жизни, которая просматривается до следующего поворота. Он уверен — там,

за поворотом, откроются какие-то новые условия и возможности, вот там и нужно будет их понять, оценить и решать для себя вопрос о главной цели — смысле — плавания на том отрезке жизни. Так отличаются между собой смыслы жизни и на разных возрастных этапах человеческой жизни.

Но даже на одном отрезке, от поворота до поворота, течение жизни редко имеет один-единственный смысл. Работа многих людей с технологией «Новелла» показала, что человеческая жизнь на одном отрезке (то есть до следующего поворота) планируется, в среднем, на 2–4, реже на 5–7 лет, хотя встречаются люди, запланировавшие свои дела в общих чертах на всю жизнь. И за это время человек живёт, что-то делает и продвигается одновременно в нескольких направлениях — смысловых течениях-потоках своей жизни (если, конечно, он полностью реализует весь потенциал своих задатков, способностей и талантов).

Каждый отрезок своей жизни человек живёт по особой Новелле, по особым законам и правилам, устанавливаемым им для самого себя. А каждая Новелла содержит несколько смыслов-течений, которые направляют движение вашего корабля. Чтобы открыть и определить их в себе, необходимо проделать эту девятую процедуру.

Объедините Потоки-столбцы вашей жизни в группы Потоков — Программы. Всего может получиться минимум две группы максимум семь, когда каждая группа представляет собой один Поток жизни. В одной группе может быть минимум один Поток, максимум — шесть. Содержание Потоков само подскажет вам, что с чем объединяется и течёт в одном направлении. Это

объединение делается наполовину интуитивно. Получится, например, так:

	СМ (Смысл Модели)		
	СП	СП	СП
	(Смыслы Программ)		
События С	☐	☐	☐
Направления Н	☐	☐	☐
Трудности Т	☐	☐	☐
Причины П	☐	☐	☐
Выходы В	☐	☐	☐
Опыты О	☐	☐	☐
Корни К	☐	☐	☐
	1 3	2 4 7 6	5

Рис. 2. Программы из Потоков жизни, определяемые СП (Итогами жизни)

Примеры 3-х Смыслов Программ из работы с клиентом М.:

1. «Добиться должности заместителя директора».
2. «Создать инфраструктуру для семьи».
3. «Не забывать жить душой и телом на полную катушку».

Смысл всей его модели — общий смысл, объединяющий эти три СП, таков: «Жить как все и лучше всех». Ну что вам сказать о такой модели и философии жизни — «...и лучше выдумать не мог».

Хитросплетения жизни

Большинство фрагментов вашей жизни в вашей модели связано между собой. Когда вы размышляете о своей жизни, стараясь её понять и принять решение по какому-то важному для вас вопросу, вы фактически тем и занимаетесь, что мысленно перебираете все эти связи, пытаетесь понять и увязать

все её фрагменты в единое целое, учесть все стороны сложившейся жизненной ситуации, увидеть по связям самые разные варианты осмысления разных жизненных ситуаций, варианты организации и психологического самопрограммирования жизни и выбрать единственно верный вариант, подходящий как для вас, так и для всех обстоятельств и условий жизни, в которых вы оказались.

Учесть все эти хитросплетения связей гораздо легче, когда они перед вами «как на ладони». А для этого нужно только установить дополнительные связи в матрице.

Установите дополнительные связи между парами фрагмент-критерий во всех соседних рядах модели.

1. Связь Н-Т: Направления свяжите с Трудностями: для каждого Направления в модели вами уже указана одна главная Трудность, эта связь называется ключевой. Найдите, какие Трудности дополнительно препятствуют реализации каждого из 7-ми Направлений.

ВНИМАНИЕ. Помимо дополнительных связей между фрагментами вы устанавливаете также и связи между их критериями. Связи Н-Т и К-К имеют каждая свой особый смысл, определяемый как содержанием самих связанных фрагментов и их критериев, так и содержанием общего Смысла Модели и Смысла Программы, к которой принадлежат эти критерии и фрагменты.

2. Связь Т-П: к Трудностям необходимо привязать Причины: какие из них дополнительно приводят к возникновению каждой из 7-ми Трудностей. Не забудьте также связать и их критерии.

3. Связь П-В: к Причинам необходимо привязать Выходы: какие Выходы дополнительно могут быть вариантами для каждой из 7-ми причинных ситуаций.

4. Связь В-О: к Выходам необходимо привязать Опыты: на каких Опытах дополнительно основан каждый из 7-ми найденных Выходов.

5. Связь О-К: к Опытам необходимо привязать Корни: продолжением каких Корней дополнительно является каждый из 7-ми выбранных Опытов.

6. Связь К-С: к Корням необходимо привязать События: на появление каких Событий дополнительно влияет каждый из 7-ми Корней.

7. Связь С-Н: к Событиям необходимо привязать Направления: к появлению каких Событий дополнительно приводят Направления вашей жизни.

В результате вы получите наглядное представление каждого Потока жизни в таком виде (например, для Потока 4):

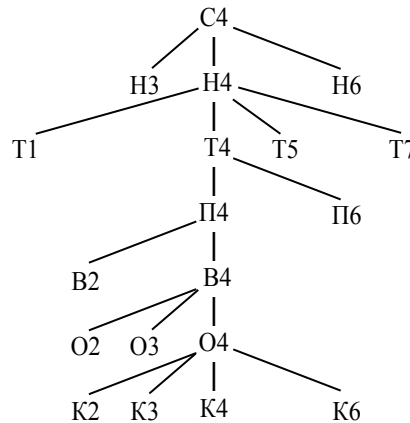


Рис. 3. Схема одного из 7 Потоков жизни в модели

Вторая часть описания технологии «Новелла» будет представлена в следующем номере.



Авторские курсы С.М. Белозёрова

Сергей Михайлович Белозёров, кандидат психологических наук, выпускник факультета психологии МГУ, преподавательский стаж — 25 лет, автор теории и метода композиций, автор серии технологий психологического моделирования, внедрённых в более чем 50 компаниях и организациях, автор психологических информационных технологий самоорганизации и управления внутренним миром личности — ICM (Innerworld Center of Management), автор монографий «Организация внутреннего мира человека и общества», «Прибыль и психология», имеет более 50 публикаций.

1. Практическая психология личности:

Самоанализ, синтез, коррекция структур личности.

Методики самоорганизации и самокоррекции личности, применяемые индивидуально и в группе.

2. Практическая психология веры:

Синтез, анализ, сравнение, коррекция персональных религиозных воззрений.

Психологический анализ религий, их конфессий, их влияния на личность, социум, жизнь.

3. Практическая психология периода жизни:

Самоанализ, синтез, коррекция жизненного пути.

Методика самоорганизации периода жизни — «Новелла».

4. Практическая психология бессознательного:

Объективация, синтез, анализ, коррекция содержания персонального бессознательного.

«Метод частных композиций» для самостоятельного проникновения в бессознательное.

Преимущества теории и метода композиций перед классическим психоанализом.

5. Практическая психология мышления:

Анализ-синтез, организация, коррекция.

Расширение спектра операций мышления, самоорганизация мышления «Методом общих композиций» на экране монитора.

6. Практическая психология поведения:

Самоанализ, синтез, коррекция моделей поведения.

Методика самоорганизации и самокоррекции поведения — «Зеркало».

7. Практическая психология обучения:

Синтез персональных моделей знаний, их анализ, коррекция, оценка.

«Метод психологического моделирования» знаний.

Продолжительность курсов: по каждой теме — от 2 до 8 акад. часов.

Раздаточный материал: описание практических методик.

Для проведения необходимы: компьютер, проектор, экран, доска, мел.

Тел. для связи: +7 (495) 345-59-00/01. E-mail: narobrazovanie@yandex.ru
(просьба оставлять информацию с пометкой: «Для С.М. Белозёрова»)

