



Оглавление

| | |
|---|-----|
| Несколько слов для начала | 8 |
| Глава 1. Карта реальности. Где я живу? | 11 |
| Глава 2. Концепция картографирования реальности. | 21 |
| Требования к процессу картографирования реальности. | 29 |
| Глава 3. Структура сознания человека. | |
| Виды самореализации | 33 |
| Структура сознания человека и ее функционал | 37 |
| Пошаговая схема работы правильно организованного сознания | 42 |
| Глава 4. Схема квадрантов, или матриц, как диалектический инструмент | 45 |
| Как тестировать себя? | 56 |
| Глава 5. Выбор профиля деятельности. | 57 |
| Ось X — характеристики «Я» | 61 |
| Ось Y — характеристики Мира | 63 |
| Ваш профиль деятельности | 66 |
| Типы профилей деятельности | 68 |
| Применение профиля деятельности | 75 |
| Глава 6. Выбор социальной страты. | 77 |
| Ось X — характеристики «Я» | 81 |
| Ось Y — характеристики Мира | 83 |
| Ваша социальная страта | 86 |
| Типы социальных страт | 89 |
| Глава 7. Концепция жизни «Мне нравится!» | 99 |
| Как трансформировать социальные цели в душевные? | 110 |
| Глава 8. Жизнь как житнетворчество, или Жизнь под эгидой разума | 113 |
| Краткие выводы о структуре сознания человека | 115 |
| Два момента любой программы действий | 120 |



| | |
|---|------------|
| Две программы, которые лежат в основании деятельности человека (по К. Кастанеде) | 121 |
| Глава 9. Жизнь за пределами «Я — хочу!» | 129 |
| Как вывести свою самооценку из зависимости от социальных атрибутов? | 134 |
| Пять тезисов о влиянии социума на самоореализацию и самооценку | 135 |
| Этапы формирования стратегий выбора призвания .. | 142 |
| Глава 10. Личностная ориентация и врожденная индивидуальность. Основы онтологической соционики | 147 |
| Приступим к самотестированию | 153 |
| Характеристика типов души | 158 |
| Врожденные типы души | 162 |
| Характеристика врожденных типов души в аналитической психологии | 164 |
| Глава 11. Жизнь как социальная реализация | 169 |
| Глава 12. Способ реализации вашего потенциала ... | 183 |
| Способ реализации вашего потенциала, роли | 188 |
| Оптимальная социальная роль для реализации вашего потенциала | 193 |
| Глава 13. Выбор жизненной концепции | 201 |
| Возможные основания выбора жизненного пути: от внутренних слоев — к наружным | 206 |
| Матрицы выбора жизненной концепции | 210 |
| Глава 14. Выбор специализации в рамках жизненной концепции | 223 |
| 1. Жизнь как освоение реальности | 227 |
| 2. Жизнь как движение человечества вперед | 232 |
| 3. Жизнь как приключение | 237 |
| 4. Жизнь как магия | 243 |
| Мудрецы | 249 |
| Вечно молодые | 250 |
| Глава 15. Концепция «Жизнь как внимание» | 251 |





| | |
|---|-----|
| Глава 16. Карта жизненного выбора | 257 |
| Жизнь в полете и жизнь в потоке | 264 |
| Виды специализаций | 266 |
| Глава 17. Личный опыт. Принципы Пути Воина | 321 |
| Предназначение жизненного опыта | 324 |
| Что происходит, когда мы отделяем себя от Мира? | 328 |
| Принципы Воина | 336 |
| Глава 18. Инструкция, как пользоваться схемами ... | 347 |
| Матрица «Определение профиля деятельности» | 351 |
| Матрица «Определение социальной страты» | 353 |
| Матрица «Способ реализации вашего потенциала, роли» | 355 |
| Матрица «Выбор жизненной концепции» | 357 |
| Заключение | 359 |





Несколько слов для начала



Я думаю, моя самая большая цель в жизни — в том, чтобы передать другим то, что я знаю.

ФРЭНК СИНАТРА

Очень хочется в начале книги сказать как можно больше теплых слов тем, кто прямо сейчас решает вопрос о своем призвании и жизненном предназначении. Вы на верном пути! И пусть решение, которое вы ищете, окажется не таким близким и легким, знайте, оно будет именно вашим, личным, хотя сначала, возможно, вы сами не поверите в то, что это место создано для вас.



На каком-то этапе понял, что я — сумма своих действий, поступков, а не сумма своих намерений.

ИОСИФ БРОДСКИЙ

Есть вещи, которые делают нас людьми. И это что-то большее, чем ежедневная охота за пропитанием. Когда-то авторы, изобретатели и творцы великих достижений человеческой мысли сделали шаг за пределы привычной реальности. И только единицам из них повезло, что их призвание само прорвалось наружу. А значит, этот шаг доступен каждому из нас. Дело только в упорстве и решимости, а также в верной направленности мыслей. Потому мы и пишем эту книгу.





Не писать Рембрандт не мог. Хорошо он писал или плохо — не важно, но только Живопись делала его человеком. Искусство тем и дорого, Винсент, что оно дает художнику возможность выразить себя. Рембрандт сделал то, что считал целью своей жизни, и в этом его оправдание. Даже если бы его искусство ничего не стоило, то и тогда он прожил бы свою жизнь в тысячу раз плодотворнее, чем если бы подавил свой порыв и стал богатейшим купцом Амстердама.

ИРВИНГ СТОУН

По свидетельству партнеров одной из известных российских кадровых компаний, около 80% соискателей при поиске нового места работы сомневаются в своем выборе и не уверены, что следуют по дороге своего призвания. Они просто не могут вырваться из заколдованного круга выживания, не верят в возможность без существенных потерь изменить свою жизнь, поэтому вынуждены зарабатывать, зарабатывать и зарабатывать, наступая на горло собственной песне. Найти свое призвание может каждый. Это не просто, но специально для вас мы создали очень эффективную методику. Начните с тщательной проработки наших схем, и вы увидите, что прогресс не заставит себя долго ждать.



Если эгоистическое благополучие — единственная цель жизни, жизнь быстро становится бесцельной.

РОМЕН РОЛЛАН

Несмотря на то, что полки книжных магазинов переполнены литературой на эту тему, выбор работающих и полезных методик не так велик. Основное содержание лите-



ратуры о призвании сводится к набору простых советов, которые условно можно разделить на три блока:

1. Рекомендации, как понять, что вам действительно нравится делать.
2. Мотивирующие описания счастливых случаев обретения своего призвания.
3. Вдохновляющие истории о том, как люди, чтобы найти себя, преодолевали травмирующие обстоятельства прошлого, как трудно им это далось и каких ошеломляющих результатов они достигли.

Так или иначе, создавая свою методику, мы увидели, что трудность представляет даже первый шаг — осознание своих склонностей и предпочтений. Читая эту книгу, вы познакомитесь с новаторской методикой самоопределения, достаточно строгой и логически объяснимой. Возможно, именно этим наша книга и отличается от всех прочих: мы строили работающую и эффективную методику, а не просто раскрывали тему. Желаем вам успеха, а также просим быть внимательными, сосредоточенными и честными. Проработав этот материал, вы точно будете знать, что делать дальше!

Выражаем глубочайшую признательность и благодарность всем участницам Московского научно-практического семинара «Клуб Игры в Бисер», и особенно Ольге Даниленко, Оксане Калугиной, Марине Егоровой и Ирине Клименко. А также нашей прекрасной дочери Маше, которая на пороге шестнадцатилетия нашла свое призвание и смогла сделать решительные шаги в его направлении.



Глава 1

**Карта реальности.
Где я живу?**





*У тебя слишком много имущества, дружок!
Когда ты поднимаешься на мой холм, ты во-
лочешь за собой не только свои немногочис-
ленные килограммы, к твоим ногам железной
цепью прикован целый мир — твоя личная
Вселенная, над созданием которой ты отлично
потрудился...*

МАКС ФРАЙ



Не будем долго углубляться в разницу между настоящей наукой и сборниками практических навыков, которыми иногда заменяют научное познание. Важно понять, что как наука, так и практика имеют дело с модельными ситуациями, то есть с приближенными, ненастоящими, сокращенными картинами мира.

В любом рассмотрении мы отбрасываем несущественные детали и выделяем самые главные, как раз те, которых достаточно для наших выводов. На этом этапе важно не увлечься сверх меры и всегда иметь в виду, что модель — это еще не весь мир. Надо вовремя добавить в свою картину дополнительные краски.

Дальше мы будем строить модель взаимоотношений Человека и Мира*, где проявятся все существенные для понятий «*призвание*» и «*предназначение*» моменты. Мы рассмотрим множество карт реальности, в каждой из которых построим полную модель реальности с важными для нас характеристиками. Если в самоопределении у вас возникнут сложности или появятся какие-то уточня-

* Здесь и далее понятие «Мир» (с прописной «М») авторы используют в значении индивидуальной картины окружающего мира, сложившейся в сознании человека и динамично изменяющейся в процессе его жизни и деятельности по мере расширения кругозора и приобретения личного опыта. Но именно в силу этого постоянного расширения знания границы соприкосновения объективной реальности и Мира, описанного для себя человеком, крайне зыбки, и потому часто трудно определить, идет ли речь об объективном окружающем мире или о Мире, который человеком уже осознан. — *Примеч. ред.*





ющие вопросы, обращайтесь к авторам этой книги или ищите ответы на семинарах и мастер-классах, посвященных этой теме. **В этой и трех последующих главах вы найдете обоснование подхода к проблеме поиска *своего предназначения*.** Тем, кто хочет сразу перейти к самоопределению и уже знаком с методиками, советуем сразу читать главу «Выбор профиля деятельности» и другие главы с *картами реальности* (смотрите названия глав).



Будьте реалистами — требуйте невозможного.

ЭРНЕСТО ЧЕ ГЕВАРА

Давайте построим систему условно независимых координат. Когда в школе мы рисовали графики с осями X и Y , мы понимали, что каждую точку на плоскости сможем охарактеризовать количественно по этим осям. Всего лишь двумя осями мы описывали все пространство плоскости. Если говорить о человеке в мире, нашими координатами будут сам человек («Я» человека) и его Мир, которые мы для начала будем считать условно независимыми друг от друга.



Можно долгие годы искать что-то или кого-то и в конце концов прийти к выводу, что на самом деле ты искал самого себя.

ФРЕДЕРИК БЕГБЕДЕР

Почему это важно? Дело в том, что наше развитие начинается в тот самый момент, когда мы выделяем себя из Мира (обычно это происходит в возрасте 3-5 лет). Будучи крохами и малышами, мы искренне полагаем, что весь мир — это мы сами, маленькие солнечные зайчики, которые излучают этот Мир. Но рано или поздно наступает



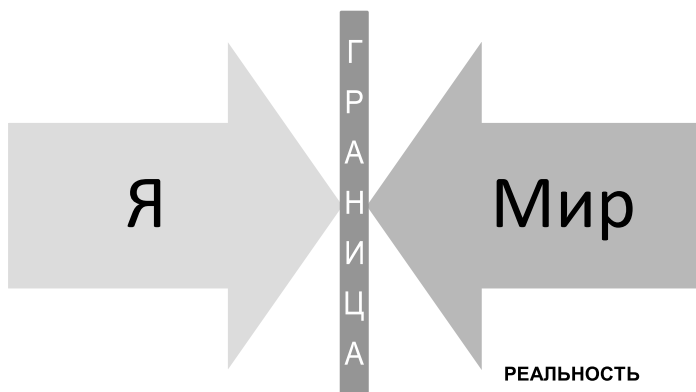


Рис. 1. Карта реальности «Я — Мир»

момент, когда мы проводим границу между собой и остальными, то есть отгораживаемся. У кого-то это происходит, когда его обидели, отняли игрушку в песочнице, у кого-то спусковой механизм срабатывает из чистого любопытства. Так или иначе, на смену картине «Я — это весь Мир» приходит новая: «Я — и все, что не Я (то есть Мир)». **Карта реальности человека приходит к простой формуле из трех элементов, которой мы и будем пользоваться дальше: Я + Мир (Мир = все, что не Я) + Граница между мной и Миром** (рис. 1). Справедливости ради надо отметить, что возраст становления этой картины мира очень условен: есть много людей, которые до старости считают, что они и есть весь мир.



Цель настоящего жизненного путешествия — не только найти новые миры, но и увидеть свой собственный мир в свете истины.

СЕРЖИО БАМБАРЕН





Человек воспринимает Мир как Иное, потенциальную опасность. Он боится того, чего не знает. Но в то же время неизвестное будоражит и вызывает интерес. Мир неизлимо привлекателен. Граница — это приватизированная часть Иного. Можно сказать, что человек ищет баланс между ужасом перед этим миром и восторгом от него.



Искусство воина состоит в сохранении равновесия между ужасом быть человеком и чудом быть человеком.

КАРЛОС КАСТАНЕДА



Развитие человека идет двумя путями: мы или активно познаем Мир, или самих себя. Одновременно оба эти действия осуществить невозможно.



Например, подростковый период в жизни каждого человека — это время, когда в первый раз в явной и часто конфликтной форме ребенок «вырывает» себя из семьи, которую считал своей единственной реальностью. Он говорит: «Я — такой-то». Почти всегда ошибается, знает это и потому хочет получить подтверждение своей «крутизны» у друзей. Друзья — вот его новый мир. И тинэйджер незаметно для себя меняется, познавая сначала себя, а потом ближайшее окружение со всеми его требованиями. Так расширяется картина мира. Именно поэтому для молодого человека так важно самоутверждение в среде подростков, какие бы формы оно ни принимало. И не стоит на него за это обижаться. Рано или поздно, если ему не мешать, он включит в свой новый мир и родную семью. Конечно, родителям очень обидно, когда они невольно оказываются по ту сторону баррикад.





Помните трилогию «Назад в будущее»? Если присмотреться, вся она посвящена самопознанию юноши и различным сценариям его самоохарактеризования. Потому авторам и понадобился фантастический сюжет, ведь для того чтобы увидеть разного главного героя, надо включить его в разные миры.



Взросление — пожизненный урок умения творить по-сильный мир, а те, кто не построил свой мирок, охотно перекраивают мир.

ИГОРЬ ГУБЕРМАН

Система «Я — Мир» имеет взаимосвязанные элементы и раскрывает суть жизненного пути. Все три элемента равно важны: «Я», *Мир* как мое представление о мире, а также *Граница*, отделяющая меня от Мира, которым является все, что я не отношу к понятию «Я». Справедливости ради скажем, что все три понятия весьма растяжимы. Некоторые из нас в «Я» (или в границу своей собственности) включают своего ребенка или всю семью, а некоторые с негодованием отвергают части самого себя и возлагают ответственность за свои черты на окружающих (например, «на работе я — не я, что говорят, то и делаю», а вот «в отпуске я — настоящий я»). Дальше мы будем опираться на систему «Я — Мир» (рис. 1), полагая, что ближайшая реальность человека описывается этой моделью.



Жизнь любого человека — зеркальное отражение его представлений о ней.

МАКС ФРАЙ

Т а б л и ц а 1 .

Определение текущих приоритетов самоопределения

(Попытайтесь ответить на все вопросы быстро.

Ответ «нет» — 0 баллов, ответ «да» — 1 балл.)

| Вопрос | Количество баллов | Вопрос | Количество баллов |
|---|-------------------|--|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я полагаю, что сейчас мне необходимо усилить свои достоинства и уменьшить недостатки, чтобы достичь моих целей | | Я полагаю, что я должен о многом узнать, чтобы достичь своих целей | |
| Когда я спорю с близким человеком, обычно я тщательно слезу за изменением его мнения обо мне | | Когда я спорю с близким человеком, обычно я готов изменить свою точку зрения, если услышу новую информацию | |
| Сейчас я полагаю, что не гонюсь для достижения привлекательных для меня ближайших целей | | Сейчас я думаю, что тщательное планирование близких целей является залогом моего успеха в будущем | |
| Я думаю, что время, потраченное на работу над собой, а не на развлечении, — это самое важное для моего будущего | | Сейчас я думаю, что мои близкие и достижение моих целей — это самое важное для моего будущего | |
| Я часто хочу уехать в удаленную местность и сосредоточенно подумать о себе | | Я часто представляю себя в других обстоятельствах и думаю, какой могла бы стать моя жизнь | |
| Я думаю, что если бы я больше знал о своих способностях, то был бы счастливее и успешнее | | Я полагаю, что должен изменить обстоятельства своей жизни или среду, чтобы стать счастливее и успешнее | |
| Я сожалею и виню себя, когда не могу преодолеть неблагоприятные обстоятельства | | Я полагаю, что обстоятельства часто бывают сильнее человека, и это нормально | |
| Сумма баллов | | | |



Еще один существенный момент: на этом этапе и в этой модели мы считаем характеристики «Я» и Мира независимыми друг от друга, что, конечно же, условно. Человек замечает в Мире то, что важно для него самого. Поэтому когда мы говорим «Мир», мы имеем в виду *картину мира* конкретного человека, она сугубо индивидуальна и не соответствует картинам мира других людей. Мир любого человека является пространством, отграниченным от его собственной личности его волевым решением. Понимание человеком самого себя и его мира эволюционирует с течением времени. Дальше мы подробно остановимся на этом моменте.

А теперь давайте определимся, что для вас на сегодняшнем этапе жизни важнее и приоритетнее — познание себя или познание мира. Для этого ответьте на вопросы в табл. 1 и после получения результата запишите его. Он понадобится дальше для вашего самоопределения, когда после ознакомления с материалами книги вы будете готовы узнать о себе еще больше.

Суммируйте баллы в колонках 2 (Приоритет «Я», самопознание) и 4 (Приоритет «Мир», познание мира). Если сумма баллов в колонке 2 будет больше суммы баллов в колонке 4, то ваш приоритет на сегодня — это самопознание. Если сумма баллов в колонке 2 будет меньше суммы баллов в колонке 4, то ваш приоритет — познание *вашего* Мира.



*Всему свое время, и время всякой вещи под небом. (...)
Время разбрасывать камни, и время собирать камни;
Время обнимать, и время уклоняться от объятий;
Время искать, и время терять; время сберечь,
и время бросать;*





*Время раздирать, и время шивать; время молчать,
и время говорить;
Время любить, и время ненавидеть; время войне,
и время миру.*

ЭККЛЕЗИАСТ (Еккл. 3: 1, 5–8)

Если в настоящее время вы находитесь в парных отношениях, то лучше, если вы и ваш партнер имеете разные приоритеты — один из вас сейчас больше сосредоточен на том, чтобы познавать и менять себя, а другой больше интересуется окружающей действительностью. Со временем приоритеты изменятся, но для семейных пар лучше быть в противофазе.

Каноническим примером таких отношений (и вообще достаточно показательным учебником любви для пар) вот уже третью сотню лет может служить история главных героев книги Джейн Остин «Гордость и предубеждение» Элизабет Беннет и мистера Дарси. Элизабет активно интересуется всем и всеми, много путешествует и много знает. Она притягательна своим умом и смелым отношением к действительности. Ее приоритет — Мир. Однажды Элизабет замечает в Дарси те черты, которые становятся для него самого неприятным откровением. Молодой человек понимает, что должен действовать, чтобы стать другим, и ждет своего шанса. Он погружается в себя и стремится измениться. Больше всего на свете он хотел бы, чтобы Элизабет узнала об этом. Благородство не остается незамеченным. Герои живут долго и счастливо.

