

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.923.2

Шлаина В. М.

РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ: СОЦИАЛИЗАЦИЯ, ТРАНСФОРМАЦИЯ, ИСЦЕЛЕНИЕ, ИНТЕГРАЦИЯ

Описаны ресурсы развития личности, процессы их сопровождения, которые ведут к самосовершенствованию и духовному росту человека.

Ключевые слова: соционика, психология, личность, развитие, духовный рост, социализация.

Ресурсы [фр. *ressources*] — средства, запасы, источники...

Развитие — стремление достигнуть свою цель ☺ всевозможными способами.

Краткий словарь иностранных слов

Для начала — определимся с основными понятиями: **социализация, трансформация, исцеление, интеграция.**

Социализация — формирование личности (личины), которая бы органично «вписывалась» в социальные нормы и правила (существующие локально). Движущая сила — стимул.

Трансформация — преобразование (процесс) и преображение (результат) личности с целью коррекции и/или самосовершенствования. Движущая сила — потребность.

Исцеление — извлечение целостности из-под «обломков самовластия», когда цельная сущность освобождается от социальных наслоений для осознания своего жизненного замысла и самовыражения. Движущая сила — необходимость.

Интеграция — объединение своих ресурсов и возможностей (как внутри себя, так и с возможностями других людей), приобщенность к глобальному пути человечества в локальных условиях своего существования — для реализации своей программы сущностного предназначения. Движущая сила — добровольное стремление (интерес).

Ресурсов развития — всегда достаточно. Надо лишь заметить их и осознать. А потом — «применять в деле».

Рассмотрим каждый из процессов и соответствующие каждому процессу ресурсы.

Социализация

«Я тебя породила, я тебя и воспитаю.

Чего бы это тебе ни стоило!»

В. и О. Угрюмовы. «Некромерон»

Социализация личности совершается через усвоение социального опыта, социальных ролей и отношений, «принятых» в данном социуме. Может происходить как стихийно, так и целенаправленно (воспитание). Воспитательные воздействия осуществляются на основе механизма подкрепления — поощрение поведения, которое считается «правильным», и наказание (порицание) за нарушение установленных правил. Таким образом, в сознание ребенка (подростка) внедряется определенная система норм, соблюдение которых постепенно становится привычкой и внутренней потребностью (которую сформировали окружающие). Нормы поведения, нормы морали, убеждения человека *определяются* теми нормами, которые приняты в данном обществе.

Еще один механизм социализации — **подражание** значимым другим (родителям, старшим, авторитетам, любимым героям кинофильмов и литературных произведений). Социализация предполагает преобладающее влияние социума и в значительной мере меньшую

активность осознания событий самой личностью. В процессе формирования личности доминирует адаптация, а результатом становится адаптированность человека.

Согласно самому общему определению, социализация — «процесс, в ходе которого человеческое существо с определенными биологическими задатками приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе». [19, с.66]. Социализацию личности можно определить как такой процесс взаимодействия индивида и социальной среды, в ходе которого, оказываясь в различных проблемных ситуациях, возникающих в сфере межличностных отношений, индивид приобретает механизмы и нормы социального поведения, установки, черты характера и их комплексы и другие особенности и подструктуры, которые в целом имеют адаптивное значение. [20, с.629; 19, с.66–67].

Социализация в детстве строится на полном повиновении взрослым и выполнении определенных правил. Из-за низкой психологической грамотности, недостаточной для мощностей и скоростей развития, проявляющегося в глобальном стремлении к всеобщей интегрированности, люди, занимающиеся социализацией подрастающего поколения, адаптируют детей и подростков к тем нормам и правилам, к которым были приучены и адаптированы они сами. Без учета современных знаний, без освоения и применения современных способов развития личности.

Детская социализация корректирует, а порой очень сильно искажает базовые (т.е. ТИМные) ценностные ориентации и формирует мотивацию поведения детей. Часто из-за психологической безграмотности (а также многих других причин, в том числе и экономических условий современного общества) для социализации используются такие средства воздействия на человека, как манипуляция посредством страха и вины. Для формирования мотивации требуемого поведения применяется эмоциональное и психологическое насилие. Эмоциональное насилие — это любое действие, которое вызывает у ребенка состояние эмоционального напряжения, что подвергает опасности нормальное развитие его эмоциональной жизни [9]. Эмоциональное насилие — это не адекватное ожиданиям ребенка эмоциональное реагирование родителей (воспитателей, учителей и других значимых людей). Например, ребенок естественно ожидает, что на его успех родители отреагируют похвалой, чувством гордости и радостью, а вместо этого встречает равнодушие и раздражение (обусловленные скрываемой завистью). В дальнейшем ребенок, которому неоднократно приходится сталкиваться с эмоциональным насилием (в том числе насмешки, угрозы, издевки и терроризирование, т.е. неоднократное оскорбление ребенка словами и формирование стабильного чувства страха) быстро теряет мотивацию к достижениям и сопровождающее успех чувство гордости.

Психологическое насилие — это жесткий запрет на естественное самовыражение, на творчество, это обесмысливание и обесценивание того, что делает ребенок, это — совершённые по отношению к ребенку деяния, которые тормозят развитие его потенциальных способностей. Эта линия жестокого отношения к детям не предполагает физического насилия. Происходит насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками ребенка, унижение или принуждение его к действиям, противоречащим его устремлениям (которые в основе своей имеют ТИМную принадлежность). Психологическое насилие формирует зависимую личность с неадекватно низкой самооценкой и с «убитой душой», которой свойственен «синдром выученной беспомощности».

При этом происходит формирование иной идентичности (личной тождественности), которая — вполне возможно — вытеснит естественный ТИМный образ. Если люди принуждены поставить под вопрос свою идентичность, то происходит «спаривание» с новыми ролевыми моделями и счастье «достигается» через хорошее внешнее поведение. Новая идентичность укрепляется, от старой идентичности отказываются. Происходит «духовное насилие» над душой. Результатом такой жестокой социализации становится самоотречение и отречение от своих (ТИМных) принципов.

Еще один деструктивный феномен насильственной социализации — переживание невозможности обладать подлинной свободой самопроявления и, как следствие этого, — отчуждение в детско-родительских (или других значимых) отношениях [11].

Результатом социализации становятся стратегии мышления, шаблоны поведения, комплексы психологических защит, поддерживающих соответствие между своим опытом и представлениями о себе («Я-концепция»), и жизненный сценарий личности.

«Если сломать свою жизнь, то получатся две отдельных жизни, но уже без всяких удобств» (О. Фрейдман).

В качестве **ресурсов социализации** можно, прежде всего, назвать психолого-педагогическую компетентность (включающую знание информационных типов и особенности информационных взаимодействий) и уровень образования родителей (воспитателей, учителей); применяемые средства воспитательного воздействия; учет актуальных потребностей ребенка (подростка) и его потенциальных способностей; высокий уровень нравственно-го развития людей, воспитывающих подрастающее поколение.

Трансформация

«А разве ты нам обещала чертоги златые?
Мы сами себе их рисуем, пока молодые,
мы сами себе выбираем и песни, и судьбы,
и горе тому, кто одернет не вовремя нас...»

Б. Окуджава

Первый шаг продвижения к новому — *любопытство*. Чтобы взять новое, необходимо им заинтересоваться, сначала нужно его захотеть. И человек создает что-то новое, постоянно развивая и совершенствуя свою личность. С одной стороны, особенности и уровни развития личности можно постоянно отслеживать и фиксировать, а с другой — человек может активно влиять на этот процесс. Движущие силы развития личности — это противоречия: между потребностями личности и возможностями (внешними обстоятельствами); между ее возросшими духовными и физическими способностями и старыми (прежними) формами проявления себя; между новыми требованиями современности (деятельности, общества) и несформированными умениями и навыками и т.д.

«Развитие — целенаправленный процесс функционального совершенствования качеств социальных субъектов в соответствии с характером решаемых задач и собственными потребностями» [12, с. 560].

На развитие личности влияют и *отношения людей* (в том числе *интертипные отношения*) в *тех социальных группах*, к которым личность чувствует свою принадлежность. В процессе взаимодействия и общения люди взаимно влияют друг на друга, вследствие чего формируется общность во взглядах, социальных установках и других видах отношений к обществу, деятельности, людям, к самому себе. Все больше людей понимает, что им нужно измениться, и обстоятельства жизни подталкивают их к этому — освоить иные стратегии поведения (и не одну, а множество); повысить компетентность в общении, т.е. изменить стереотипы реагирования и высказываний (выработка новых установок в поведении и в отношениях с людьми); осознавать свои ресурсные состояния и управлять ими (т.е. освоить умение их формировать, создавая внешние обстоятельства и воздействия на самого себя — например, по аспектам витального кольца).

Инструментом развития является выбор. Врожденное право человека — ВЫБИРАТЬ свои пути. Выбирать способы изменений. Выбирать новый *образ* — для трансформации (преобразования) себя.

«Никогда не следует рабски соглашаться на вынужденное ограничение полноты личного выбора. Если каждый день и каждый час мы остаемся хозяевами самих себя и принимаем решения вполне самостоятельно, а значит, свободно и ответственно, то и в великом мы оказываемся в состоянии совершить именно тот выбор, который мы сами считаем единственно правильным и за который готовы нести всю полноту личной ответственности. В любых условиях, вне зависимости от обстоятельств и ситуаций, всякий человек способен

проявлять максимум позитивной свободы, выбирая свои состояния и определяя свои реакции и поступки. *Отказ от свободы всегда совершается совершенно свободно»* [15, с.27].

Ресурсы трансформации — это все средства, используемые личностью для улучшения своей жизни.

Изменим жизнь к лучшему!!!

И Москва не сразу строилась.

Это изменение образа себя (образа **Я**) — трансформация «Я-концепции».

«Я его слепила из того, что было...»

Это выработка новых установок в поведении и в отношениях с людьми. Если ранее доминировала установка *«Кто не с нами, тот против нас»*, то ныне можно принять к сведению, что *«По ту сторону войны находится мир»*.

Это знания, умения, навыки, сырье, инструменты, способности, мысли, чувства, воспоминания, мечты и надежды, информация, люди и энергия. Это **умение выбирать слова**.

В начале было СЛОВО...

Даже коллекция юмористических книжек может оказаться ресурсом ☺.

Что посеешь, то и пожнешь.

Л.Завалкевич [2] так пишет о наличии ресурсов:

«Итак, о ресурсах:

*1. Поскольку человек материален, имеет тело, ему нужны **экономические** или физические ресурсы. Это вода и воздух, свет и тепло, пища, средства для достижения защиты и комфорта, все, что относится ко времени, пространству, энергии; это внутренний запас сил, их количество и качество, терпение, выносливость, упорство.*

*2. Поскольку человек как существо биосоциальное имеет сердце и душу, ему нужны **эмоциональные** ресурсы: любовь и ненависть, принятие и дружба, сопереживание и вера, приятные эмоции и чувства, отношения симпатии и антипатии.*

*3. Поскольку человек обладает разумом, ему нужны **информационные** ресурсы — количество и качество единиц знания, понятий, фактов, аргументов, связей и отношений между ними. Достаточно, чтобы делать выводы и выбирать, знать и понимать, думать. Ими люди могут взаимно обогащаться без ущерба друг для друга.*

Все эти ресурсы неразрывно взаимосвязаны, взаимообусловлены, между ними нет жестких границ, и они не имеют смысла в автономном существовании». [2, с.73].

Исцеление

«Когда кончается сезон удачи,
и ветер, как афиши, рвет
последние листья надежды,
когда сложилось так, а не иначе,
то, значит, время грим снимать
и пересматривать одежды».

Ю.Визбор

Исцеление подобно освобождению — от запретов и ограничений, от необходимости быть таким, как от тебя ожидают, от социальных ролей и масок. От невозможности быть собой. От «своего» (т.е. усвоенного) жизненного сценария. От психологических зависимостей и *со-зависимостей* (зависимостей от людей определенного типа поведения или от конкретных вещей, проявляющихся в виде вредных привычек и пристрастий [14; 21] и передающихся из поколения в поколение [8]).

Человек внезапно осознает и переживает всем своим существом простую истину: **я могу**

А) быть

Б) разным.

Один из феноменов исцеления — *реориентация*, т.е. осознание человеком новых возможностей и жизненных перспектив. Реориентация проявляется и как смена целей: обретение новых целей или прежних — с новыми смыслами, более высокого порядка значимо-

сти; и как смена взглядов на *понятия* (с «веры *другим на слово*», на «уверенность в себе»); и как смена ориентации направления своего внимания: например, *свобода* ОТ негатива (мыслей, эмоций, отношений) сменяется *свободой* ДЛЯ позитива (аналогично).

Е.В. Сидоренко [16] очень красиво пишет о реориентации: «*На мой взгляд, реориентацию следует понимать не столько как коренное изменение жизненного курса, сколько как раскрытие целого веера новых возможностей. Это не исправление ошибок, а обретение новых ориентиров, это внезапное расширение пространства, раздвижение психологических горизонтов, зачастую мучительное. Можно рассматривать три аспекта реориентации в тренинге.*

Во-первых, это встреча с самим собой, которая, по выражению К.Г.Юнга, принадлежит к «самым неприятным». Это новое постижение себя и своего места в межличностном пространстве (выделено мной — В.Ш.), пространстве коллективного бессознательного.

Во-вторых, это развитие многомерности, стереоскопичности психологического видения, обнаружение новых направлений движения, возможностей развития, ценностей, точек зрения.

В-третьих, это преодоление стереотипов, кристаллизованных паттернов и барьеров, мешающих свободной ориентации в расширяющемся многомерном психологическом пространстве». [16, с.270]. И далее: «Но реориентация требует временной потери ориентации, утраты ясности видения. В этот момент могут возникнуть тоска, тревога и боль. Взор затуманивается на некоторое время... И вдруг на плоскости мы видим объем и глубину, как на голографической гравюре, где среди бессмысленных узоров вдруг проступает в глубине что-то живое и настоящее!» [16, с.298.].

Восстановление внутреннего согласия и единства личности начинается с существа человека, соотносясь с которым все остальное займет свое надлежащее место. Нужно учиться жить, сверяясь со своим существом, учиться принимать решения в согласии со своим существом, больше доверяя своей врожденной способности осмысливать информацию (т.е. ТИМу). Верное решение можно узнать по ощущению глубинного покоя и внутреннего согласия перед лицом наличной ситуации.

Время, однако, движется все быстрее, и в процессе ускорения люди вынуждены определить свои приоритеты — ЧТО для них действительно важно. Приоритеты определяют по различным критериям, например, по степени срочности:

Если торопишься жить, придется доплачивать за скорость. ☺

по степени ценности:

Оптимизм экономически выгоднее пессимизма. ☺

по степени значимости — что имеет смысл «в принципе» (т.е. ТИМное), а что — в данной ситуации:

Главная причина здоровья — любовь. ☺

На осуществление всего задуманного не осталось запасов времени, поэтому необходимо активно настаивать на том, что человек действительно, по-настоящему хочет. Также все труднее придерживаться старых фиксированных способов существования, которые ранее позволяли адаптироваться к событиям. Все сложнее безукоризненно «сохранять свое лицо» в стрессовых ситуациях. Люди осознают необходимость освободиться от своей «персоны» (маски, коммуникативной модели), созданной для адаптации, самоадаптации и психологической самозащиты для информационного взаимодействия с внешним миром. «*Освободиться от обусловленности личной истории*» (прекрасно написал об этом Пауло Коэльо в романах «Заир» и «Пятая гора» [6; 7]).

Человек «обращается к себе» в поисках своего истинного лица. Человек задается вопросом: «*ЧТО нужно задействовать, чтобы стимулировать естественные механизмы своего психологического роста и помочь тем самым восстановлению гармонии личности, нарушенной в процессе стихийной социализации? ЧТО нужно, чтобы стать собой?*». И ответ получается следующий: *для восстановления естественной гармонии необходимо задействовать*

свое глубинное положительное ядро; чтобы стать собой, нужно доверять своей интуиции. Нужно, чтобы «вера другим на слово» сменилась «уверенностью в себе».

Л. Завалкевич цитирует французского психолога А. Сальтера [2, с.107], который на основе своего клинического опыта выделил и описал шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности:

1. Эмоциональность речи, что соответствует открытому, спонтанному и подлинному выражению всех испытываемых чувств. Под этим Сальтер понимал, во-первых, открытость. С его точки зрения, уверенный в себе человек чувства «называет своими именами» (а не усвоенными — В.Ш.) и не заставляет партнера (партнеров) по разговору догадываться, что же именно за чувство стоит за его словами. Во-вторых, чувства уверенный в себе человек выражает спонтанно, т.е. в тот момент, когда они возникают. В-третьих, уверенный человек говорит именно о тех чувствах, которые он испытывает. Он не стремится скрыть или «смягчить» проявление своих как позитивных, так и негативных чувств.

2. Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, что означает ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением.

3. Умение противостоять и атаковать, проявляющееся в прямом и честном выражении собственного мнения, без оглядки на окружающих, также характерно для уверенного поведения.

4. Уверенный в себе человек не стремится спрятаться за неопределенными формулировками. Чаще, чем другие люди, уверенные в себе используют местоимение «я».

5. Им не свойственно самоуничижение и недооценка своих сил и качеств, они способны без стеснения выслушивать похвалу в свой адрес.

6. Способность к импровизации, т.е. к спонтанному выражению чувств и потребностей, также характерна для уверенных в себе людей.

Одно из наиболее часто используемых определений уверенности в себе — определение Рюдигера и Риты Ульрих, включающее основные поведенческие, эмоциональные и когнитивные характеристики уверенного в себе человека. Под уверенностью в себе они понимают *способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления*. Кроме этого, к уверенности относится *способность разрешать себе иметь запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмеливаться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки)*. [2, с.107-108].

Но эти проявления — следствие глубинной уверенности в себе, в «правильном» (истинном для самого себя) понимании происходящего. «*Поворотные моменты*» исцеления (Флемминг Фанч, [18]) — это самостоятельность во всем, где ее удастся проявлять, в восприятии и опознавании нового, в выборе интересующих тем. «*Чтобы научиться чему-то новому, возможно, нужно отучиться от некоторых уже известных вещей. Иногда нужно переоценить ту информацию, которую использовал раньше, избавиться от старых привычек и шаблонов действий. В процесс обучения входит изменение своего мнения*» [18, с.9]. Таким образом, человек может осуществить освобождение от психологических зависимостей и со-зависимостей, выработать умение переосмысливать события и даже придумывать общий положительный взгляд на что угодно. Это — новые точки зрения на минувшие (или будущие) события, несущие позитивный эмоциональный заряд. Это — новые жизненные позиции, которые можно применять к чему угодно. Обычно осуществляемое переосмысление ориентировано на ТИМные ценности человека и созвучно его индивидуальным ценностям. От бывшей «личности» (личины) практически ничего не остается.

Для переосмысления используется **перепросмотр** жизненных событий, отыскание в них иного смысла (или — добавление иного смысла, более высокого порядка). **Перепросмотр** (по мнению К.Сельченка [15]) — это обучение на собственных ошибках, предохраняющее повторения от подобных ошибок в будущем и тем самым экономящее время и силы в продвижениях к желанным целям. *Понятое* в прошлом оказывается *понятым* и в буду-

щем. Пока мы в своей памяти несем груз иллюзий, заблуждений, страхов, очень сложно продвигаться в будущее. Непереработанные события ассоциируются с текущими, возбуждая те гнетущие эмоции, которые побуждают к повторению неадекватного поведения, затрудняя тем самым достижение поставленных целей.

Побуждаемое *переосмыслением* реконструирование ассоциативных впечатлений позволяет достигать самых различных результатов использования внутреннего опыта. Принято говорить, что прошлое постоянно обнаруживает собственные несовершенства в то и дело возникающих текущих проблемах, разрешение которых невозможно без адекватной перемены в структурах внутреннего опыта. Стереотипы и предубеждения, сформированные в прошлом, обнаруживаются тогда, когда перестают успешно срабатывать, перестают обеспечивать эффективную адаптацию человека к действительности. Значит, они нуждаются в «переписывании» и «редактировании». Когда же они нужным *образом* трансформированы, изменяется вместе с ними вся целостная система элементов опыта, связанных с этими стереотипами и предубеждениями. И — более глобально — все воспоминания и представления, связанные с трансформированной системой (сетью, гирляндой) воспоминаний и ассоциаций.

Перепросмотр — это творческое переписывание *личной истории*, и рабочим материалом для *перепросмотра* служат факты собственной биографии. Без *перепросмотра* не может быть и речи об осознанной трансформации психики, а без нее все разговоры о реальном личностном росте и творческом развитии остаются всего лишь досужими словами.

«Возможность вырваться из ловушки существует. Однако для того, чтобы удрать из тюрьмы, необходимо, прежде всего, признать, что ты именно сидишь в тюрьме. Наша эмоциональная структура, структура личности — вот наша ловушка» (Вильгельм Райх).

Человек, таким образом, может изжить «травму неосуществленности» (термин французского психолога А.Роше [22; 1], которая образовалась из-за неосуществленного, заблокированного в детстве **стремления к самопроявлению**. Это детское стремление может встретить понимание, приятие, поощрение и помощь со стороны родителей и других значимых для ребенка лиц; но оно может также натолкнуться на преграду. Родители и значимые лица могут в той или иной степени не признавать или даже отрицать, не принимать, не любить ребенка таким, каков он в своем существе.

Жизненные силы роста, которыми заряжены возможности, скрытые в существе человека, переживаются как **стремление к самовыражению**. Особо явственно это стремление присутствует в малых детях. Они испытывают неукротимое желание проявлять себя, осуществлять свои возможности в наличной действительности, являть себя миру такими, какими они есть. Между тем дети рождаются беспомощными. Они наделены огромными потенциальными возможностями, но чтобы эти возможности воплотились в жизнь, детям нужно научиться иметь с ними дело. Чтобы проявлять себя таким, каким он есть, ребенку нужно получать признание, ему требуется, чтобы кто-то:

- видел его возможности;
- относился к ним серьезно;
- ценил их;
- говорил с ним о его возможностях (подтверждая тем самым, что он их видит, признает и относится к ним серьезно);
- открыто радовался его возможностям (подтверждая тем самым, что он их ценит).

Дети пытаются удовлетворить эту жизненно важную **потребность в признании** с помощью значимых для них лиц, прежде всего, родителей. Если ребенок не получает признания, если родители упорно не приемлют его существа в целом (или каких-либо существенных сторон его личности), из неприемлемых областей как бы уходит жизнь. Она оставляет после себя **травму неосуществленности**. Боль этой травмы для ребенка невыносима, и он нейтрализует ее путем подавления. С другой стороны, поскольку жизнь продолжается, ребенок в конце концов приспосабливается к ожиданиям значимых для него лиц и развивает в себе те черты, которые получают какое-то подкрепление. Но, несмотря на то, что полученная в детстве травма может быть забыта и компенсирована социальным успехом, она

оставляет болезненный рубец, и боль ее запечатлевается в нервной системе человека. Таких скрытых от сознания очагов боли может быть много. [22]

Исцеление от прошлых травм способствует самовосстановлению и *рециркуляции* (Фрэнк Карделл [3]) жизненной энергии человека, чтобы отбросить старые и изношенные жизненные практики и освободить место новому. «Наше «Вос-Становление» — это ежедневный процесс жизни, действия и выбора. Для того, чтобы пробудиться от кошмара страданий и ограничений, необходимо время. Это не происходит за одну ночь. Является ли наше «Вос-Становление» избавлением от жизни в алкогольной или наркотической зависимости, от смертельной болезни, от других негативных привычек, которые создают нам проблемы, от старых оскорбительных отношений, или же освобождением от обид на кого-то, — процесс один и тот же. Он подразумевает последовательную перестановку своих старых потребностей, надежд, приоритетов и привычек, блокировавших наше восприятие и подпитку от тех жизнеутверждающих и поддерживающих сил, которые необходимы всем нам для жизни, роста и перемен. Это движение от парализованного состояния «нет», которое препятствовало более полной жизни, к более свободному состоянию «да». С этого нового, более свободного состояния «да» мы можем начать воссоздавать, перестраивать и реорганизовывать свою жизнь таким образом, что наши ранее бездействовавшие внутренние источники оживут. С этого момента мы лучше осознаем те шаги и процессы, которые мы можем предпринять и использовать в целях нашего «Вос-Становления». С них мы можем начать движение вперед и более прочно встать на свой продолжающийся путь». [3, с. 136].

По-прежнему актуальной для человека остается компетентность в общении.

В спорах хоронится ☹ истина.

Л.Завалкевич [2] считает, что «Общение — наверное, единственный товар, при обмене которым возможно максимальное взаимное обогащение обеих сторон обмена, когда, играя в одной команде, каждый может получить весь доставшийся торт из информации и эмоций». Однако теперь, вместо подражания различным образцам, человек учится управлять своими эмоциональными состояниями, вызывая их по собственному желанию.

Чтобы иметь определенные (желаемые нам самим) эмоции, мысли, поступки, нужно для этого определенным образом чувствовать, действовать, думать. И не всегда одинаково устанавливать причинно-следственные связи. Поскольку важную роль в управлении эмоциями и чувствами, в их внешнем выражении играет вторая сигнальная система, т.е. система условно-рефлекторных связей, возникающих в коре головного мозга **под воздействием слова**, то с помощью **слова** человек может осознавать и регулировать свои психические состояния, чувства и эмоции, подчинять их своим требованиям и даже влиять на чувства и деятельность других людей.

В предлагаемой таблице приведен перечень состояний — ресурсных и безресурсных.

В многообразии — сила. ☺

Таблица состояний

Ресурсные состояния (душевный комфорт)	Безресурсные состояния (душевный дискомфорт)
Радость	Печаль, гнев, ярость
Счастье	Горе
Спокойствие, безмятежность	Беспокойство, тревога
Уверенность	Сомнение
Смелость	Страх
Сила	Бессилие
Беззаботность, легкость	Озабоченность, тягость
Общность, единство	Разобщенность (разделенность), одиночество
Свобода	Смерть
Стабильность	Крушение
Доверие	Подозрительность

Ресурсные состояния (душевный комфорт)	Безресурсные состояния (душевный дискомфорт)
Благословение, благодарность	Проклятие
Любовь, гармония	Боль, ненависть, дисгармония
Восторг, гордость	Разочарование, стыд
Вдохновение, поддержка	Подавленность, угнетенность
Озарение	Погашение
Искренность, честность	Фальшь, обман
Расслабленность	Напряжение
Открытость	Замкнутость
Достоинство, значимость, ценность	Унижение, обесценивание
Общение, непринужденность	Изоляция, отчужденность
Благожелательность	Агрессия
Страсть, увлеченность	Скука
Великодушие	Зависть
Довольство	Раздражительность
Удовлетворение	Фрустрация
Энергичность	Истощение
Безмятежность	Паника, смятение, отчаяние
Защищенность (наличие защиты)	Беззащитность
Безопасность (отсутствие опасности)	Опасение, настороженность
Надежда	Безнадежность
Насыщенность (энергией)	Опустошенность
Прощение	Обида
Обретение	Утрата
Восприимчивость	Давление на других
Сочувствие, добродушие	Злость
Принятие себя	Самоотвержение, самоотвращение
Успех	Ущербность, неполноценность
Уважение	Лицемерие
Одобрение	Порицание
Уверенность в себе, в других	Никчемность, ничтожность
Полноценная жизнь	Зависимость
Веселье	Скорбь
Возрождение, восстановление	Разрушение

Ресурсы исцеления — это чувства, переживания, эмоции. Это ресурсные состояния и умение их сформировать, создавая внешние обстоятельства для воздействия на самого себя (например, по аспектам витального кольца).

Если ты ничего не чувствуешь, проверь, жив ли ты. ☺

А еще **ресурсы исцеления** — это жизненные цели.

Чтоб я так жил... ☺

Хотелось как лучше, а вышло как всегда. ☹

ИНТЕГРАЦИЯ

«Наполни смыслом каждое мгновение,
Часов и дней неумолимый бег, —
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!»

Редьярд Киплинг (пер. М.Лозинского)

Интеграция начинается с поисков смысла как ответа на вопросы — «зачем я живу?», «для чего мне моя жизнь?», «чем могу быть полезен?». Осмысление и осознание смысла своей жизни приводит к объединению своих ресурсов и возможностей (как внутри себя, так и с возможностями других людей). Человек переживает приобщенность к глобальному пути человечества в локальных условиях своего существования, добровольно стремится к реализации своей программы сущностного предназначения.

Результатом личностного развития в процессе исцеления становится повышение социальной и профессиональной компетентности, которое проявляется стремлением к самосовершенствованию, к интегрированию в свою личность все большего количества знаний, умений, навыков, к объединению поведенческих моделей (образцов поведения), переплавляя их в качественно иное своеобразие — неповторимую индивидуальность бытия.

Признаки отношения человека к самосовершенствованию [2, с.40].

Умеющий самосовершенствоваться эффективно	Не умеющий самосовершенствоваться эффективно
Любую работу и ситуацию вообще рассматривает как источник пополнения, обновления и совершенствования знаний, умений, опыта.	Считает выполнение любого вида работы исполнением предписанных обязанностей, отбывтием номера.
Присматривается к другим, подмечает, чему можно у них поучиться.	Пренебрегает другими людьми как «учебниками и пособиями на двух ногах».
Проявляет интерес к профессионально значимой информации, к ее освоению и применению.	Считает, что достаточно много знает в своей области и вряд ли какая-либо информация может быть полезна, содержать что-то новое.
Рассматривает знания как силу, способствующую достижению необходимых результатов.	Относится к знаниям как к силе, имеющей ограниченные возможности.
Старается извлекать уроки из ошибок, неудач, промахов.	Ошибки и неудачи рассматриваются как неизменные спутники жизни.
Сторонник философии: «Больше знаешь — интереснее живешь».	Придерживается взгляда: «Меньше знаешь — спокойнее живешь».

Самосовершенствующийся человек использует **рефлексию** как самопостижение — для познание других через себя и себя через других. Рефлексия играет немаловажную роль в организации деятельности и в структурировании личностных свойств.

«Рефлексия — это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [4]. Это — базовое свойство, которое оказывает достаточно сильное структурообразующее влияние на уровень развития других личностных качеств. Человек рефлексирующий обладает способностью формирования, организации и координации иных индивидуальных своих свойств и качеств, объединяя их в целостность, — во всей их многоаспектности. *«В зависимости от уровня рефлексивности меняются те структуры («синтезы», «паттерны»), в которых онтологически представлены индивидуальные качества; меняется их интегрированность и дифференцированность, координированность и организация»* [4].

Ресурсы ИНТЕГРАЦИИ — неисчерпаемы и неописуемы. Это — ресурсы духовного мира человека. Ресурсы, которые большинству из нас станут доступны лишь в будущем (надеюсь, в ближайшем).

К.В. Сельченко [15, с.49-50] так определяет ресурсы, которыми обладает каждый из нас:

1. Пока нереорганизованный и несгармонизированный внутренний опыт.
2. Пока застопоренные в развитии обычные способности.
3. Привычное конформное недоверие масштабу собственных возможностей ограничивает любое развитие, даже при обращении к нему, но сохранении сомнений.
4. Временное отсутствие интенсивно функционирующих сообществ совместно развивающихся последователей идеи этического **аутоцентризма**.
5. Временно заблокированные **сверхспособности**, до сих пор рассматриваемые как исключительные и чуть ли не патологические.
6. Неумение большинства людей, не обладающих навыками саморазвития, извлекать необходимую энергию непосредственно из окружающей среды (даже простое освоение упражнений Цигун удесятерит творческие возможности).
7. Неумение склонять окружающих к взаимовыгодному сотрудничеству.

8. Отсутствие умения в любой ситуации изобрести оптимальное решение любого вопроса.

9. Неумение отыскать необходимые сведения.

10. Непонимание организма как автономного чипа целостной **психосферы** и неумение использовать возможности организма человека как принципиально открытой системы.

Как видим здесь, развитие *умений* — необходимый компонент в личностном саморазвитии. Одно из самых важных умений — это умение распоряжаться своим временем, отбросив желание копаться в прошлом и «пилить опилки» (Д.Карнеги).

Благодаря осознанию необратимости времени, человек посвящает «Главное внимание — главным вещам» (Стивен Кови [5]), выбирает приоритеты среди множества дел, наполняя смыслом свою жизнь, обосновывает ценность своей жизни, понимая, «почему» и «зачем» он делает что-либо.

☉ «Работа есть всегда, а жизнь имеет тенденцию заканчиваться» (Геннадий Павленко).

И далее движется от управления временем к руководству собой, нанизывая свои обретенные совершенства на духовный стержень, признавая приоритетным *нравственное отношение к Жизни*. **Духовное развитие** — это познание смысла, предназначения, ценности предметов и явлений мира и себя в этом мире, осмысление своего высокого предназначения в жизни, появление ответственности перед настоящими и будущими поколениями, понимание сложностей природы мироздания и стремление к постоянному нравственному совершенствованию.

Есть также **энергетические ресурсы интеграции** — неосозаемые, однако, действенные.

«Когда все мы будем стремиться к наиболее полному воплощению нашей духовной миссии, технократические средства выживания перейдут на абсолютно автоматический уровень, а человечество, вместо заботы о них, сможет сосредоточиться на синхронном духовном развитии. Такое развитие возведет человека к еще более высоким состояниям энергии и, в конечном итоге, преобразит наши физические тела в духовную форму, а также объединит это измерение бытия с посмертным измерением, завершив тем самым цикл рождения и смерти» Дж. Редфилд, [13, с.10-11]

Мерой духовного развития может быть **степень ответственности** человека за свое физическое, психическое, социальное развитие, за свою жизнь и жизнь других людей. **Духовное развитие все более признается ядром становления личности в человеке.**

Л и т е р а т у р а :

1. Данченко В. Программа психологического развития взрослых людей «ДАР». — <http://psylib.kiev.ua/>
2. Завалкевич Л. Э. Психология эффективного менеджера. — К.: Ника-Центр, 2002. — 288 с.
3. Карделл Фрэнк Дэвид. Психотерапия и лидерство. — СПб.: Изд-во «Речь», 2000. — 234 с.
4. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. — №5. — С. 45-57.
5. Кови С. Р. Главное внимание — главным вещам / Пер. с англ. П.А. Самсонов. — Мн.: ООО «по-пури», 2002. — 480 с.
6. Коэльо Пауло. Пятая гора. Пер. с португ. — К.: «София», 2003.
7. Коэльо Пауло. Заир. Пер. с португ. — К.: «София», 2003.
8. Майер Ф., Минирт П., Хэмфелт Р. Выбираем любовь (Борьба с со зависимостью) / Пер. с англ. А. Имашева. — М.: Триада, 2004. — 320 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с.
10. Павленко Г. П. Жизнь: перезагрузка! или Как стать богом всемогущим. — СПб.: «Крылов», 2006. — 256 с.
11. Петровский В. А., Полевая М. В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений // Вопросы психологии. — 2001. — №1. — С. 19-26
12. Психология и педагогика. Учебное пособие / под ред. В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева, А. И. Подольской, В. А. Сластенина и др. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. — 585 с.

13. *Редфилд Дж.* Селестинский путеводитель / Дж.Редфилд, К. Адриенн. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. — 321 с.
14. *Свит К.* Соскочить с крючка. — СПб: Питер Пресс, 1997. — 257 с.
15. *Сельченко К. В.* Ключ к будущему. — Минск: Харвест, 2004 — 768 с.
16. *Сидоренко Е. В.* Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. — 352 с.
17. *Угрюмовы В.и О. Некромерон:* Роман. — СПб.: Азбука-классика, 2004. — 416 с.
18. *Фанч Ф.* Пути преобразования. Общие модули процессигна: Пер. с англ.. — К.: Ника-Центр, 1997. — 368 с.
19. *Философская энциклопедия.* Т. 5. — М., 1970.
20. *Философский энциклопедический словарь.* — М., 1983. — С. 629; *Философская энциклопедия.* Т. 5. — М., 1970.
21. *Фрейдман О. Г.* Твоя свобода! Как избавиться от зависимости и найти дорогу к самому себе. — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004. — 256 с.
22. *Rochais A.* The aspiration to be oneself — the need for recognition — the phenomenon of non-existence. — Winnipeg, 1991.

Статья поступила в редакцию 22.06.2006 г.