

**БИБЛИОТЕКА
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

К. СЕЛЬЧЁНОК

КОНСТРУИРОВАНИЕ СЧАСТЬЯ

**РУКОВОДСТВО
ПО ПСИХОДИЗАЙНУ**

**Москва
АСТ**

2006

**Минск
Харвест**

УДК 159.923

ББК 88.5

С 29

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Сельчёнок, К. В.

С 29 Конструирование счастья: Руководство по психодизайну / К. В. Сельчёнок. — М. : АСТ, Мн. : Харвест, 2006. — 544 с. — (Библиотека практической психологии).

ISBN 5-17-0035953-5 (АСТ).

ISBN 985-13-5703-0 (Харвест).

Вы держите в руках первую из трех книг оригинального «Руководства по психодизайну» – первого отечественного учебника интегрального психотехнического самоуправления. Многие в ней покажутся Вам непривычным, кое-что – странным, а что-то попросту возмутительным. Однако каждая ее страница полна практических указаний и содержит подлинные секреты успешной работы над собой.

Помимо размышлений о практической философии установления власти над собственной жизнью, в книге дано подробное описание 25 медиативных техник и детально изложено более 100 оригинальных психотехнических упражнений, совокупно представляющих собой целый арсенал современных методов психической саморегуляции.

Надеемся, изучение этой книги будет для Вас не только приятным, но и полезным, ведь в ней описывается наука управления собственным развитием, практическая изощренность в которой будет главным отличием представителей элиты XXI века.

УДК 159.923

ББК 88.5

ISBN 5-17-0035953-5 (АСТ).

ISBN 985-13-5703-0 (Харвест).

© Подготовка и оформление.

Харвест, 2005

Оглавление

Об этой книге	15
Портрет читателя.....	17
Как организовано предлагаемое руководство	17
Введение	
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОДИЗАЙН?	19
<i>Медитация. Путешествие по миру дизайн-проектов</i>	23
Часть первая	
СЕКРЕТЫ ПСИХОДИЗАЙНА	25
Глава первая	
ЧУДО ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	27
1. Универсальный источник самоуважения.....	28
<i>Медитация «Возвращение хозяина на трон»</i>	38
2. Счастье как виртуозное управление ресурсами	39
<i>Медитация «Царство великих возможностей»</i>	46

3. Лазерная сила мозга	48
<i>Медитация «Сосредоточение волшебного света»</i>	56

Глава вторая

УГОВАРИВАТЬ ИЛИ ПРИКАЗЫВАТЬ?	58
1. Болезнетворность всякого насилия	59
<i>Медитация «Переживание живых потоков»</i>	72
2. Женская природа бессознательного	74
<i>Медитация «Встреча с великой волшебницей»</i>	79
3. Секреты созидательных диалогов.....	80
<i>Кодекс творческой кооперации</i>	85
<i>Медитация «Великий дипломат»</i>	88

Глава третья

КАК СДЕЛАТЬ ТЕЛО ПОСЛУШНЫМ?	91
1. Примирение с собственным телом	92
<i>Медитация «Обнаружение собственного тела»</i>	99
2. Удовольствия как светоч на пути	100
<i>Медитация «Пробуждение радуги семи чувств»</i>	108
3. Как завоевать доверие своего организма?	109
<i>Медитация «Оглашение претензий организма»</i>	116

Глава четвертая

ОБИТАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКИХ ГЛУБИН	117
1. Стоит ли бояться самого себя?	118
<i>Медитация «Лес воплощенных энергий»</i>	129
2. Кто обитает в нашей глубине?	131
<i>Медитация «Зоопарк опасений»</i>	139

3. Воспитание внутренних помощников	140
<i>Медитация «Город Мастеров»</i>	<i>150</i>

Глава пятая

СУД НАД ПОБЕДИТЕЛЕМ	152
1. Кто автор наших неудач?	153
<i>Стратегии развития жизни</i>	<i>157</i>
<i>Медитация «Инвентаризация ошибок»</i>	<i>157</i>
2. Душевное поле нужно пропалывать!	159
<i>Медитация «Магический сад»</i>	<i>167</i>
3. По ту сторону самокритики	168
<i>Медитация «Праздничный маскарад»</i>	<i>178</i>

Глава шестая

«НЕ СТОЙ НА ПУТИ У ВЫСОКИХ ЧУВСТВ!»	180
1. Переживание как драгоценность	181
<i>Медитация «Самоцветы чувственных энергий»</i>	<i>187</i>
2. Что нам препятствует переживать?	189
<i>Медитация «Очищение пространства чувств»</i>	<i>193</i>
3. Рукотворный шедевр биографии	194
<i>Медитация «Сценарий истинного счастья»</i>	<i>202</i>

Глава седьмая

КОНГРЕСС ЖЕЛАНИЙ	204
1. Душевная жизнь состоит из желаний!	205
<i>Медитация «Хоровод удовольствий»</i>	<i>210</i>
2. Сколь часто мы себя не понимаем!	212
<i>Медитация «Чего же ты хочешь?»</i>	<i>221</i>

3. Генеральный диспетчер потребностей	223
<i>Медитация «Центр управления полетом»</i>	<i>227</i>

Глава восьмая

МЕНЕДЖМЕНТ СОБСТВЕННОЙ СУДЬБЫ	229
1. Герои личного судебного процесса	230
<i>Медитация «Исцеление свободой»</i>	<i>237</i>
2. Взаимосвязь везенья и уменья	239
<i>Медитация «Магнит Фортуны»</i>	<i>244</i>
3. Режиссура собственного счастья	246
<i>Медитация «Трельера судьбы»</i>	<i>256</i>

Часть вторая

ПРАКТИКА ПСИХОДИЗАЙНА 259

Глава первая

МАГИЧЕСКАЯ ИЗГОРОДЬ ОТРИЦАНИЙ	261
Психосоматические предрассудки	262
<i>Суеверия о физическом организме</i>	<i>262</i>
<i>Суеверия о здоровье человека</i>	<i>262</i>
<i>Суеверия о болезнях</i>	<i>263</i>
<i>Суеверия о медицине</i>	<i>264</i>
<i>Суеверия о роли сна</i>	<i>264</i>
<i>Суеверия о генотипе</i>	<i>265</i>
Психоэмоциональные предрассудки	265
<i>Суеверия о настроении</i>	<i>265</i>
<i>Суеверия о раздражительности и нетерпении</i>	<i>266</i>
<i>Суеверия о депрессии и подавленности</i>	<i>266</i>

<i>Суеверия об удовольствиях</i>	267
<i>Суеверия о негативных эмоциях</i>	268
<i>Суеверия о стрессах</i>	268
<i>Суеверия о спонтанности</i>	269
<i>Суеверия о сильных переживаниях</i>	269
Семейные предрассудки	270
<i>Суеверия о любви</i>	270
<i>Суеверия о сексе</i>	270
<i>Суеверия о браке</i>	271
<i>Суеверия о детях</i>	271
<i>Суеверия о родителях</i>	272
<i>Суеверия о педагогике</i>	273
Коммуникационные предрассудки	273
<i>Суеверия о взаимоотношениях</i>	273
<i>Суеверия об общении</i>	274
<i>Суеверия о влиянии окружающих</i>	274
<i>Суеверия о влиянии на других</i>	275
<i>Суеверия о психотерапевтах</i>	275
<i>Суеверия об управлении</i>	276
Общесоциальные предрассудки	277
<i>Суеверия о лени</i>	277
<i>Суеверия о труде</i>	277
<i>Суеверия об отдыхе</i>	278
<i>Суеверия об ответственности</i>	278
<i>Суеверия о карьере</i>	278
<i>Суеверия о популярности</i>	279
<i>Суеверия о богатстве</i>	280
<i>Суеверия о личном имидже</i>	280
<i>Суеверия о личных возможностях</i>	281

<i>Сцеверия о сотрудничестве</i>	281
<i>Сцеверия о конкуренции, борьбе и соревновательности</i> ...	282
Предрассудки о внутреннем мире	282
<i>Сцеверия о глубинных психических пространствах</i>	282
<i>Сцеверия об индивидуальности</i>	283
<i>Сцеверия о характере</i>	284
<i>Сцеверия о личности</i>	284
<i>Сцеверия о желаниях</i>	285
<i>Сцеверия о надежде</i>	285
<i>Сцеверия о самодисциплине</i>	286
Нравственные предрассудки	286
<i>Сцеверия о страданиях</i>	286
<i>Сцеверия о нравственности</i>	287
<i>Сцеверия о личной свободе</i>	287
<i>Сцеверия о препятствиях</i>	288
<i>Сцеверия о неудачах</i>	288
<i>Сцеверия о благодарности и признательности</i>	289
<i>Сцеверия о великодушии</i>	289
<i>Сцеверия о терпении</i>	290
<i>Сцеверия о прощении, сострадательности и милосердии</i> ..	290
<i>Сцеверия о смирении</i>	291
Ценностные предрассудки	291
<i>Сцеверия о ценностях и убеждениях</i>	291
<i>Сцеверия о жизненных целях</i>	292
<i>Сцеверия о судьбе</i>	292
<i>Сцеверия о смысле жизни</i>	293
<i>Сцеверия о творчестве и вдохновении</i>	293
<i>Сцеверия об удовлетворенности</i>	294
<i>Сцеверия о профессии</i>	295
<i>Сцеверия об идеалах</i>	295

Психокультурные предрассудки.....	296
<i>Скеверия о психической саморегуляции.....</i>	296
<i>Скеверия о своем праве на счастье.....</i>	296
<i>Скеверия об обучении</i>	297
<i>Скеверия о целевых самоприказах</i>	297
<i>Скеверия об удаче</i>	298
<i>Скеверия о победах и выигрышах.....</i>	299
Мировоззренческие предрассудки.....	299
<i>Скеверия о мировоззрении и картине мира</i>	299
<i>Скеверия о складе мышления</i>	300
<i>Скеверия о насилии</i>	300
<i>Скеверия о власти над веществом.....</i>	301
<i>Скеверия о психической энергии</i>	301
<i>Скеверия о тонком и незримом</i>	302
<i>Скеверия об управлении событиями</i>	303
Предрассудки о самотрансформации.....	303
<i>Скеверия о полноте владения собой.....</i>	303
<i>Скеверия об изменении собственной натуры.....</i>	304
<i>Скеверия о реальной силе управляемого воображения</i>	305

Глава вторая

ПРАКТИКУМ ПСИХОДИЗАЙНА

(секреты антропотронной тренировки).....	306
--	-----

Управление телом.....	306
«Будильник».....	306
«Утренний девиз».....	308
«Утреннее включение».....	309
«Утренний досмотр».....	310
«Плахвала организму».....	312

«Воспоминание о дыхании»	313
«Разглядывание аппетита»	314
«Внутренняя улыбка»	316
«Укрепление рук»	317
«Прожектор взгляда»	319
«Чудесная сила голоса»	320
«Солнечные ноги»	321
«Сюрприз для тела»	322
«Очищение стихиями»	324
«Индексация сознания»	325
«Пожелание ко сну»	327
«Путешествие в сон»	328
Управление эффективностью	330
«Образ успеха»	330
«Ветер перемен»	331
«Моя любимая вершина»	332
«Цветные собрания сил»	334
«Конструирование цели»	335
«Самая любимая работа»	337
«Подвиг Золушки»	338
«Остановка на бегу»	339
«Праздник раскованности»	341
«Магнит для энергии»	343
«Восприятие энергетизма»	344
«Инкубация идеи»	346
Управление окружением	348
«Генератор бдительности»	348
«Покояние заката»	350
«Причастие рассвета»	352

«Наблюдение за облаками»	353
«Рассматривание»	354
«Разговор с растениями»	357
«Описание благодарностей»	358
«Знакомство с привычным»	360
«Переселение в тело»	361
«Трансформация отношения»	363
«Семь настроений»	365
«Наблюдение за живым»	366
«Поиски своего места»	368
«Цвета ситуаций»	370
«Сокровище темноты»	372
«Диалог с пространством»	374
«Звездная ось»	376
«Полог незримости»	377
Управление биографией	379
«Рисование грядущего»	379
«Уточнение прошлого»	381
«Прояснение фигур»	383
«Новая-новая сказка»	386
«Гармония ожидаемых изменений»	387
«Мой сегодняшний мир»	389
«Нежданное завершение пути»	391
«Проекты моей жизни»	393
«Экскурсия по непройденному»	395
«Вестник интуиции»	397
«Возвращение в будущее»	398
«Командировка в детство»	400
«Человек»	402

«Погражание героям»	403
«Тени уверенности»	405
«Сновидения нашей жизни»	406
«Управление ритмами чувств»	408
«Пульсации внимания»	409
«Катализатор сомнений»	412
«Вхождение в альтернативу»	413
Управление фантазией	415
«Лестница масштаба»	415
«Соучастие в танце глубинного»	416
«Перпендикуляры времени»	418
«Многомерные глубины жизни»	420
«Волшебный полет»	422
«Говорящие краски»	423
«Разговор с небосводом»	425
«Внешательство незримого волшебника»	426
«Погружение в музыку»	428
«Диалоги с полотнами»	429
«Включение аккорда чувств»	430
«Таинственный университет»	432
«Тайный Город Мастеров»	434
Управление убеждениями	436
«Освоение ожидания»	436
«Список личных психоресурсов»	437
«Заявка для чудотворца»	439
«Экстаз молчания»	441
«Хождение по полю памяти»	442
«Радужная мельница»	444

Управление идентичностью	445
«От чего я отказался?»	445
«Список недостижимостей»	447
«Эликсир бессмертия»	448
«Самые важные вещи»	450
«Городской полночник»	451
«Открытие самому себе»	452
«Письмо с обратной стороны»	454
«Визит к великому советнику»	456
«Милый добрый зоопарк»	457
«Промышленный шпионаж»	459
«Говорящее зеркало»	460
«Взгляд со стороны»	462
«Наблюдение за течениями»	463
«Созерцание себя как потока»	464
«Престол сердца»	466

Заключение

«ПЕРЕПИШИТЕ ЖИЗНЬ НА ЧИСТОВИК!»	468
---------------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 475

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ.....	477
---	------------

II. Вайнцвайг

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ	479
---	------------

Как высвободить свой творческий потенциал.....	479
--	-----

Как найти свое призвание.....	485
-------------------------------	-----

1. Идеализм	485
-------------------	-----

2. <i>Гармония</i>	486
3. <i>Самоконтроль</i>	488
4. <i>Преодоление трудностей</i>	501

Как и почему мы побеждаем самих себя	515
--	-----

Н. Роджерс

ТВОРЧЕСТВО КАК УСИЛЕНИЕ СЕБЯ	529
---	-----

Часть первая
СЕКРЕТЫ ПСИХОДИЗАЙНА

- **Чудо психической саморегуляции**
 Универсальный источник самоуважения
 Счастье как виртуозное управление ресурсами
 Лазерная сила мозга
- **Уговаривать или приказывать?**
 Болезнетворность всякого насилия
 Женская природа бессознательного
 Секреты созидательных диалогов
- **Как сделать тело послушным?**
 Примирение с собственным телом
 Удовольствия как светоч на пути
 Как завоевать доверие своего организма?
- **Обитатели психических глубин**
 Стоит ли бояться самого себя?
 Кто обитает в нашей глубине?
 Воспитание внутренних помощников
- **Суд над победителем**
 Кто автор наших неудач?
 Душевное поле нужно пропалывать!
 По ту сторону самокритики
- **«Не стой на пути у высоких чувств!»**
 Переживание как драгоценность
 Что нам препятствует переживать?
 Рукотворный шедевр биографии
- **Конгресс желаний**
 Душевная жизнь состоит из желаний!
 Сколь часто мы себя не понимаем!
 Генеральный диспетчер потребностей
- **Менеджмент собственной судьбы**
 Герои личного судебного процесса
 Взаимосвязь везенья и уменья
 Режиссура собственного счастья

Глава первая

Чудо психической саморегуляции

- О бесценном сокровище, которым обладает каждый из нас
- О секретном оружии одаренных профессионалов и признанных гениев
- О кратчайшем пути к успешному решению любых жизненных задач
- О заложенном в каждом из нас безбрежном потенциале творчества
- О самом главном умении всякого образованного человека

Вопросы для настройки

- К чему стремятся все люди без исключения?
- Можно ли быть одновременно здоровым и богатым?
- Трудно ли достичь действительного самоуважения?
- В какой степени человек распоряжается ресурсами своего организма?
- Какая способность интегрально определяет качество нашей жизни?
- Чем обусловлены пределы подлинных возможностей человека?
- Чему непременно должны научиться все люди?
- Можно ли научиться жить профессионально?
- Могут ли все люди стать подлинно счастливыми?

1. Универсальный источник самоуважения

Рано или поздно каждому из нас приходится признать, что авторами наших собственных жизней все-таки являемся мы сами. Однако это признание неизменно соседствует с малоприятным ощущением собственной несвободы. Мы чувствуем себя не в силах полновластно управлять многими процессами, идущими как в нас самих, так и в нашем окружении.

Мы вполне естественно привыкли считать своим лишь то, чем мы способны всецело распорядиться по своему произволению. Но при этом даже наши организм и психика никак не могут быть признаны нашей действительной собственностью, не говоря уже о внешних событиях или поступках других людей.

Возможность распорядиться самим собой и всем тем, что значимо для нас и актуально, фактически определяет степень нашего самоуважения. Если искренно всмотреться в себя и окружающих, то придется признать, что более всего нам недостает живого ощущения своей подлинной ценности. Мало кто задумывается над тем, что столь желанное нами счастье недостижимо без высоко развитого чувства собственного достоинства, без спокойного уважения к самому себе.

Неуважение к себе, неприятие себя и хронический продолжающийся конфликт с собой оказываются вовсе не такими уж безобидными переживаниями, как это может показаться на первый взгляд. Если в человеке из месяца в месяц идет непрекращающаяся внутренняя война, она рано или поздно приводит к заболеваниям и катаклизмам, расстройствам и катастрофам, нарушениям и преступлениям. Пора, наконец, честно признать, что неуважение к себе болезнетворно и разрушительно!

В одном из своих посланий апостол Павел определил центральную нравственно-психологическую проблему жизни любого из людей следующим образом: «Знаю, как должно поступать, но не поступаю; знаю, как поступать не должно, но поступаю». Уважение к самому себе мож-

но определить как переживание полноты власти над собственной жизнью. Слово «уважение» связано со словом «вес», то есть определяет меру весомости, значимости и ценности того, что вызывает в нас уважение.

Слово «достоинство», близкое к «уважению» по смыслу, также связано с представлением о «ценности». Взять хотя бы, к примеру, выражение «достоинство банкноты». Но дополнительно слово «достоинство» предполагает, что человек не склонен игнорировать собственные переживания, а потому доверяет самому себе как тому, кому действительно стоит доверять.

Приведем краткое сопоставление двух полярных характеристик ценностного отношения человека к самому себе, чтобы продемонстрировать очевидную важность благоприятной самооценки для всего строя нашей внутренней жизни.

**Чувство собственного
достоинства**

Эффективное самоуправление
Творческая продуктивность
Компетентность
Возможность
Непредубежденность
Конкурентоспособность

**Неуважение
к самому себе**

Душевная бесхозяйственность
Халтура и банальность
Невежество
Ограниченность
Зашоренность
Недееспособность

Из сопоставления двух типов отношения человека к самому себе вытекает, что их можно интегрально определить как «здоровье» и «болезнь». Чувство собственного достоинства, укорененное в глубоком уважении к самому себе, представляет собой нечто вроде «мирного атома» внутри каждого из нас. Пока мы ведем войну с самим собой, то на нее, как и на глобальную гонку вооружений, затрачиваются колоссальные силы. Но как только человек оказывается в ладу с самим собой, принимая себя в качестве уникального участника жизненных игр Мироздания, бесценного уже самим фактом собственного существования, то все силы, ранее невольнo тратившиеся на осуждение качеств характера и подавление своих желаний, чудесным образом оказываются в его распоря-

жении. В таком здоровом расположении духа человек волен по собственному желанию направлять присущие ему энергии на самые смелые преобразования и обновления и самого себя, и окружающей его жизни!

Карл Маркс в одной из своих работ приводит замечательный пример принципиального отличия сознания человека от инстинктов животных. Человек, умеющий возводить жилища, отличается от пчелы, способной выстраивать соты, лишь одним, но главным: в его сознании содержится завершённый проект будущего построения. Вот это главное и составляет центральный принцип психодизайна — искусства осознанного проектирования и сознательного осуществления преобразований самого себя!

Метафорически человек может быть понят как генеральный менеджер реальности, способный с помощью сознательного проектирования продуманно и целенаправленно изменять существование к более гармоничному и жизнеспособному виду. Но одного лишь знания о законах природы и свойствах населяющих его организмов и сообществ для уверенного успеха в «менеджменте реальности» недостаточно.

Всякий опытный администратор знает, что для успешного управления вверенной ему системой принципиально необходимы две вещи: ясное представление цели принимаемых изменений и умение вести диалог с изменяемым объектом. Эти же две вещи принципиально необходимы и для успеха в художественном конструировании личностью себя самой.

Тот, кто приступает к преобразованию собственной природы, стремясь овладеть возможностями и ресурсами своего организма, должен не только ясно и отчетливо представлять себе цель предстоящих обновлений, но и научиться с уважением относиться ко всему тому материалу (привычки, задатки, черты характера, физиологические особенности, странности натуры и т.п.), который он собирается усовершенствовать. Понятно, что в этом невозможно преуспеть без достижения подлинного уважения к самому себе.

Сегодня жизнь фантастически усложнилась, переполнилась неопределенностями и на каждом шагу

встречает человека всевозможными напряжениями. Стресс (напряжение) представляет собой адаптационную (приспособительную) реакцию на изменяющиеся условия жизни. Чем больше изменений и чем они серьезнее, тем больше стрессов и тем они опаснее. Для того чтобы суметь не просто выжить в современных условиях, но и выйти победителем в захватившей всю планету соревновательной конкурентной гонке, необходимо полное овладение ресурсами своего организма и использование всех возможностей собственной психики.

Однако эти ресурсы и возможности не спешат на наш зов «по-щучьему велению». Ими нужно научиться управлять, их необходимо выдрессировать. В конце концов, с ними следует наладить доверительные, а то и дипломатические взаимоотношения. Вот для этого и необходимо освоение психодизайна, заключающегося в умелом применении самых различных приемов и способов психической саморегуляции.

Человек, не владеющий технологиями психодизайна, подобен стране, оставшейся без управления. Он беззащитен перед лицом любых внешних агрессий. Он немощен во всяких испытаниях и рано или поздно оказывается вынужден ограничить свои претензии на переживание полноты собственной жизни, а то и вовсе обязан «сойти с дистанции».

Очень важно понять, что овладение приемами психодизайна вовсе не является отвлеченной психотехнической практикой. Как для повышения самоуважения необходимо овладение собой, так и для успеха в применении техник психодизайна обязательно деятельное проявление подлинной любви к самому себе. Именно развитие умения управлять самим собой во всех разнообразных смыслах этого емкого слова в день сегодняшний представляет реализацию главного завета Спасителя: «Возлюби ближнего своего как самого себя».

Успешное овладение психодизайном невозможно без подлинного переживания любви к самому себе. Развитие же способности к осознанному самоуправлению содействует дальнейшему углублению как любви к себе самому, так и доверительных взаимоотношений с другими людьми.

Одним из главных источников формирования неуважения к себе оказывается глубоко укорененное в нашем бессознательном неверие в собственные возможности. Недоверие к собственной природе порой достигает такого развития, что люди охотнее болеют, нежели лечатся; охотнее проигрывают, нежели стремятся к победе; охотнее уступают, нежели соглашаются настаивать. Откуда же появляется столь накрепко засевшее в наших умах неверие в богатство собственных потенциалов?

С одной стороны, от излишней уверенности в самих себе многих из нас отучили в раннем детстве всевозможными запретами, ограничениями и одергиваниями. С другой стороны, в целом люди склонны прямо-таки заражать друг друга неверием в могущество творческого потенциала, присущего каждому из нас, подсознательно руководствуясь принципом «других напугал — и самому стало легче».

Однако существует и более глубокая причина формирования у большинства из нас устойчивого недоверия к собственным возможностям. Профессионалами она именуется дефицитарной мотивацией. Термин этот означает, что почти все мы в принятии решений и совершении жизненных выборов бессознательно руководствуемся представлением о том, что нам всегда чего-то недостает, а если мы не пошевелимся вовремя, то может и вовсе не хватить.

Получается как в известной песне: «А мне всегда чего-то не хватает: зимою — лета, осенью — весны». Со словами этой песни, в общем-то, все как раз понятно: все организовано ритмически, и находящееся на одном из полюсов существования естественно стремится к полюсу противоположному. Дети стремятся стать взрослыми, а старики мечтают о давно прошедшей юности. На деле же все обстоит несколько сложнее.

Один из замечательных советских кинофильмов имеет глубоко философское название — «Все мы родом из детства». Не было еще на Земле взрослых, которые бы не были до этого детьми. Точно так же все дети рано или поздно взрослеют. Ребенок отличается от взрослого ограниченностью реальных возможностей исполнения

собственных желаний. В детстве всем нам, не слишком быстро взрослеющим и сильнееющим, почти всегда чего-то недостает. По сравнению с ребенком его собственные родители — громкие, огромные и почти всемогущие существа. Он естественным образом фантазирует о том прекрасном времени, когда он вырастет и станет таким же большим и могущественным.

Первоклашке трудно противостоять агрессии хулигана-старшеклассника. Но он наверняка мечтает о времени, когда станет таким же большим и сильным, как его противник, и сумеет отомстить обидчику. У старшей сестры, вышедшей замуж, родились двойняшки. Младший брат втайне завидует ей и лелеет мечту о том времени, когда и у него будет собственная семья, полновластным хозяином которой будет он сам.

Вот и получается, что все наше детство, хотим мы того или нет, пронизано ожиданием чего-то большего и окутано мучительным ощущением недостатка. По-разному складываются детские судьбы, но общим для них является одно — привычное ощущение нехватки, дефицита, ограниченности. За годы детства это хроническое переживание недостатка всего и вся кристаллизуется в устойчивый мотив, формулируемый понятным для всех образом: «Я жизненно нуждаюсь абсолютно во всем; этого всего мне нужно бесконечно много — и желательно как можно скорее!»

Дефицитарная мотивация для одних становится источником творческих притязаний и карьерных амбиций, а для других — скрытой причиной развития всякого рода комплексов неполноценности, нередко приводящих к формированию психических заболеваний. Лишь изредка одаренные и чуткие родители способны на протяжении многих лет смягчать процесс формирования «хронического ощущения недостатка», компенсируя его дружеской поддержкой конструктивных усилий ребенка и воспитанием в нем самоуважения и чувства собственного достоинства. Однако большинство из нас все же «родом из детства». Поэтому для многих серьезной проблемой созревания является восстановление в себе естественного доверия к собственной природе и осознание своей действительной ценности.

Кратко смысл большинства технологий психодизайна можно свести к понятию «саморедактирование». Пусть каждый из нас далеко несовершенен. Но всегда есть возможность убрать излишнее и добавить необходимое. Человек по природе своей вовсе не является рабом каких бы то ни было ограничений. Напротив, он — свободный творец самого себя, усердный труженик на ниве собственной судьбы.

Овладение практикой психодизайна убеждает занимающегося творчеством самого себя в том, что скорректировать в себе можно все что угодно! Любой комплекс неполноценности принципиально преодолим, причем посредством собственных усилий, а не только лишь с помощью психотерапевта или духовного учителя.

Как-то раз я побывал на концерте одного из известных гитаристов нашего времени. Меня поразило тот факт, что после исполнения трех-четырёх композиций он обязательно принимался за усердную настройку гитары. В конце 80-х годов прошлого века один из членов команды КВН «Одесские джентльмены», пытаясь пошутить о перестройке, произнес вроде бы правильную фразу: «Хорошо настроенный рояль в перестройке не нуждается». Нет, именно прекрасные инструменты, к числу которых можно смело отнести и человеческий организм, нуждаются в регулярной настройке, без которой в процессе продолжения игры они вскоре неизбежно начинают нелепо фальшивить.

Окружающая нас жизнь стремительно изменяется. Вслед за нею обязаны изменяться и мы. В противном случае рассогласование между нами и жизнью рискует достигнуть критической величины — и мы попросту выпадём из реальности! Адаптация (приспособление) — это фактический синоним самой жизни. Без приспособления выживание в принципе невозможно. Но ведь и мир никогда не стоит на месте. Он несётся по стреле времени вперед со все возрастающей скоростью, и обычной (автоматической, привычной, неосознаваемой) адаптации для действительного согласования с целостной динамикой жизни сегодня уже недостаточно.

Необходимо осваивать сознательные приемы настройки собственного организма и согласования своей

психики со всем тем, что для нас значимо и актуально. Мы не можем позволить себе, замешкавшись и заплутав, отстать от поезда жизни. Так мы никогда не попадем в желаемое нами будущее. Лишь сознательное исследование присущих нам физиологических и творческих возможностей позволит в полной мере овладеть самими собой, а значит — стать полновластными хозяевами самих себя и собственных жизней.

Счастье неразрывно связано с уважением к самому себе, а власть над жизнью является прямым следствием обретения полноты власти над самим собой. Для успешного путешествия в интересующие нас пространства достижений необходимо научиться изменять в себе то, что нам не нравится, и прививать себе то, что воспринимаются нами как полезное и необходимое.

Психодизайн — это не только волшебный ключ к решению любых жизненных проблем. Это еще и единственно верный путь к установлению мира — и в семьях, и среди народов. Понимание собственной ценности и интерес к своей уникальности естественным образом ведет к уважительному восприятию индивидуальностей других людей.

Сегодня большинство социальных, политических, психолого-педагогических и нравственных проблем мы по старинке пытаемся разрешить путем изменения внешних условий жизни. Но при этом забываем об исходном принципе психодизайна — «Мы являемся продуктом собственного мышления».

Лишь в корне изменив отношение к себе, мы вправе рассчитывать на более эффективное управление окружающей жизнью.

Вряд ли можно посчитать преувеличением утверждение о том, что именно психическая саморегуляция в ее современном виде (психодизайн) является главным умением человека. Движущая сила психодизайна — профессионально развитое умение осознанно творить образы желаемой реальности. Именно такое мастерское мыслетворчество и способно неотвратимо привести к желаемым изменениям и в нас самих, и в окружающих нас людях, и во всем остальном.