

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СТРАТЕГИИ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация

В статье анализируется жизненный путь, который понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности. Особое внимание уделяется основным стратегиям успеха личности.

Ключевые слова

Жизненный путь, стратегия жизни, целедостигающая активность, мотивация, цель

Annotation

The article analyzes the life path, which is understood as an idea of one's own future, having a goal, as well as a choice to achieve it in the global and local aspects of the material, social and spiritual life of the individual. Particular attention is paid to the main strategies for the success of the individual.

Keywords

Life path, life strategy, goal-achieving activity, motivation, goal

*Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины
(Данте. Божественная комедия. Перевод М. Лозинского)*

При анализе литературных источников в гуманитарных науках, понятие "жизненный путь" переплетается с такими понятиями, как "жизненные перспективы", "жизненные ориентиры", "жизненные планы", "жизненные притязания", "жизненная стратегия", "жизненный успех", "жизненный сценарий", "жизненная установка", «дорога жизни» [1,2,3, 5, 10, 20, 21].

Понятие «жизненный путь» изучается достаточно давно, новое внутри изучения данного аспекта заключается во введении в него элементов индивидуализации, как потребности современного мира, где данная характеристика стала уже субъективной реальностью, а наиболее важными его аспектами являются быстрая смена социальных структур и несовпадение характеристик социальных структур и личностных ситуаций.

Некоторые новые вызовы современного общества усложнили саму стратегию реализации жизненного пути [7, 12].

При самом общем определении жизненный путь это наиболее широкое общенаучное понятие, описывающее процесс индивидуального развития человека от рождения до смерти.

В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности [9, 14].

Метафора жизненного пути обладает мощнейшим потенциалом личностной трансформации. Путь становился первичной ценностью в переходных сообществах, состояниях и эпохах, таких, как философско-религиозные системы осевого времени (например, даосизм), христианство, система Каббалы (возникшая во время сильнейшего мировоззренческого кризиса еврейства), молодежная субкультура второй половины XX века (хиппи, байкеры, толкиенисты и т.д.). Наверное, так происходит потому, что пространственный переход воспринимается как аналогия переходности социальной или идеологической. То есть эта метафора является носителем, воплощением идеи переходности [13, 19].

Жизненный путь и символ дороги жизни в традициях в основном применяются как синонимичные. К этому символу очень разное отношение. С одной стороны, почти во всех духовных традициях, дорога жизни пред задана. В буддизме она пред задана структурой биджу (врожденными желаниями и страстями), содержанием аллайявиджняни (где они и содержатся) [6], и человек занимается только тем, что является игрушкой внутренних бессознательных активаций, бессознательных мотивов, потребностей, которыми он управляется, и в этом суть его дороги жизни и жизненного пути. В языческих традициях дорога жизни тоже прописана, в христианстве существует понятие рока, понятие судьбы, и судьба предначертана. В индуизме судьбой и жизненным путем владеют владыки кармы (Боги), у тюрков – Тенгре Хан, у древних римлян все в воле Юпитера (фатум) [13].

В традиционных культурах жизненный путь предначертан, предписан, это судьба, рок, удел, фатум. «Где родился, там и пригодился», «яблоко от яблони недалеко падает», «выше головы не прыгнешь», «все мы под Богом ходим» и т.д.

В наше время в основном все изменилось. Человек освободился от воли Богов и стал свободен – сам себе господин. У него появился личностный выбор и одновременно ответственность за каждый шаг, за каждое действие, за каждое чувство, за каждое отношение. Но при этом в личности как след из духовных традиций остался инфантильный способ делегирования своей ответственности Богу – «со мной случилось, потому что Бог наказал», «со мной случилось, потому что бес попутал». Еще один способ делегирования ответственности внешним силам очень популярный в последние 20 лет – это звезды. Звезды так расположены, Стрелец, Весы и т.д., и, по большому счету – не я, а звезды. На самом то деле, звездам глубоко индифферентно, существуешь ты на Земле или нет. И абсолютно, тем более индифферентно, в каком созвездии ты родился. Характер не

зависит от того, в каком созвездии родился человек, и судьба его не зависит от места и пространства, где он родился. И вот это убегание, начиная от звезд и заканчивая линией судьбы на руке – «смотри, вот сюда заворачивает, вот поэтому...» – способы делегирования ответственности. Делегирование ответственности на родителей, школьное воспитание, где родился, род, происхождение так же являются убеганием из осознанной взрослости личности в инфантильное Эго. Единственное, что значимо для личности в реализации жизненного пути это осознание, свободная воля и выбор, за который надо отвечать.

Другой аспект связан с целостностью жизни в пространстве прошлого, настоящего и будущего. Многие существующие теории отправляют человека в прошлое. Духовные традиции отправляют человека в прошлое, чтобы он покался в грехах, которые он совершил в своей жизни. Психология, психотерапия – для того чтобы он проработал какие-то травмы, с целью терапии и трансформации личности.

С позиции интегративной психологии ничего с прошлым делать не надо. Все прошлое присутствует в человеке и человек является объединяющим интерфейсом прошлого, настоящего и будущего одновременно. Прошлое во всей полноте присутствует в человеке как память. И никаких глупостей по стиранию личной биографии, по ее пересмотру нельзя совершать, потому что личность – это память – когнитивная, поведенческая, эмоциональная. К присутствию в настоящем личности как памяти, как содержания сознания надо относиться бережно и нежно, ибо память и есть личность со всем опытом, умениями, знаниями, навыками и жизненными уроками. Важно присутствовать здесь и сейчас, т.к. полнота бытия присутствует только в настоящем. Мир всегда настолько полон, что оттуда ничего ни убрать, ни добавить невозможно. Целостность всегда присутствует в тотальной полноте сейчас: полнота знания, переживания, действия. Смысл жизни во многом определяется тем, чтобы принять полноту бытия и присутствия в этой полноте всего, что есть в прошлом, настоящем и будущем. И если прошлое присутствует в человеке как память, то будущее должно присутствовать во всей полноте как план, как проект, как мечта, как стратегия самореализации. Чтобы жить в полноте, важно все время ориентироваться на реализацию себя в будущем [9, 10, 15].

Для осознания целостности всего жизненного пути в полноте его прошлого, настоящего и будущего, а также для осознания собственной ответственности за свою жизнь нами была создана направленная визуализация «Дорога жизни» [8].

Под жизненным путем принято понимать жизнь конкретной личности, имеющей определенные закономерности, поддающиеся описанию и объяснению, эволюция личности, последовательность возрастных этапов развития личности, этапов ее биографии, движение

личности к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям психики.

Исходя из общего определения жизненного пути, не каждый жизненный путь движется к высшим и совершенным формам самореализации личности. Более того, характеристиками такого рода обладают не очень большое число людей. С возрастом проблемы страдания, одиночества, никчемности, абсурда жизни и смерти обостряются. И в основном конец жизненного пути не отличается ни силой, ни красотой, ни совершенными формами, ни ясностью осознания, но ужасом, страхом, немощью телесной и умственной и часто безумием.

С другой стороны, жизненный путь множества людей диктуется простой потребностью удовлетворения витальных потребностей («не до жиру – быть бы живу»).

Жизненный путь человека характеризуется индивидуализированностью, которая проявляется в способах решения типичных жизненных задач и в этом случае, можно говорить о индивидуальном, уникальном выборе жизненного пути человека. Как человек будет решать вопросы, связанные не только удовлетворением материальных притязаний и социальной карьерой, но и с самореализацией, саморазвитием, поиском личного смысла жизни, духовными измерениями своего существования, определяется целедостигающей жизненной стратегией.

Важным свойством личности является ее способность быть субъектом, хозяином и творцом собственного жизненного пути. Высшим уровнем и оптимальным качеством субъекта жизни является способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям и смыслам.

В отличие от «жизненного пути», понятие «целедостигающая стратегии жизни» мы рассматриваем как стремление современного человека реализовать «возможного себя», как такой способ бытия, систему ценностей и целей, реализация которых согласно его представлениям, позволяет сделать его жизнь более эффективной и успешным. Другими словами, это искусство ведения собственной жизни, главной целью которой является поиск и осуществление своего уникального смысла, само созидание, в процессе которого разворачивается потенциальность личности, способности и ресурсы человека.

Это искусство владения собственной жизнью, с целью поиска и осуществления собственного, уникального «жизненного пути», важными характеристиками которого является уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека.

И в том и в другом случае важными, на наш взгляд, характеристиками является степень ответственности, осмысленности жизни, система ценностей и отношения к ним человека.

Целедостигающая стратегия жизни предполагает сознательную организацию человеком собственной жизни, в которую включается так же и отношение к своим ресурсам и возможностям, их активизация и реализация.

При этом мы предполагаем решение дилеммы «иметь» или «быть» через их интеграцию, одновременно «иметь» и «быть». То есть жизненная стратегия направлена на достижение материального и социального успеха, статуса и богатства, денег и славы. Ценности материальной выгоды, достижения личного успеха, признания не менее ценны, чем развитие личной индивидуальности, наиболее полное выражение творческого потенциала, самореализацию в любимом деле. Выбор человека основан на внутренних ценностях [10].

Целедостигающая стратегия жизни охватывает всю жизнь человека, его жизненный путь в совокупности его временной протяженности, это способ организации своей жизни в целом, отражает человека как целостность, зависит от ценностных ориентаций, которые определяют выбор направления жизни, ее цели и содержания, в том числе - уровень проявления творческой активности, уровень осмысленности.

Многообразие стратегий жизни основывается, в первую очередь, на ценностном выборе, уровне творческой активности, появляющейся в стремлении преобразовывать собственную жизнь и себя в соответствии с личными целями.

Анализируя содержательную структуру стратегии жизни, следует выделять ее ядерную и периферическую части; в качестве ядра выступают мотивационно-потребностная система, ценностные ориентации и системообразующая цель деятельности, в качестве периферических составляющих - способы решения жизненных проблем, конфликтов, противоречий, образ будущего, смысл жизни, уровень действий и операций по достижению жизненных целей.

Система ценностных ориентаций определяет потребности человека и направленность жизненной стратегии, активность ее реализации, мотивирует человека к определенным жизненным поступкам; в зависимости от ценностных ориентаций реализуется или активная (позиция силы), или пассивная жизненная стратегия (позиция слабости), поскольку они определяют убежденность человека в возможности управлять своей жизнью.

В нашей практике в последние 20 лет используются в контексте исследования жизненного пути направленные визуализации для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха «Гора личностного роста» [8].

Образ будущего создает целостную временную перспективу, осознанный и ясный образ будущего позволяет реализовать цели, формируя этапы их реализации, в образ будущего входят и планируемые

события жизни, он организует и регулирует жизнь. Присутствие позитивного образа будущего оказывает мотивирующее воздействие в плане осуществления активной позиции по отношению к своей жизни. Одновременно с этим без целедостигающей активности, инструментирования достижения цели на уровне конкретных действий самый чудесный образ будущего превращается в пустую мечтательность инфантильной личности.

Наш опыт показывает, что самая эффективная реализация личности и достижение материального, социального, духовного успеха на жизненном пути происходит при использовании стратегии целедостигающей активности при локальных целях (планирование реализации будущих основных дел до года), при этом они по результативным следствиям должны служить достижения глобальных жизненных целей.

Глобальные жизненные цели представляет собой осознанный предвосхищаемый личностью результат жизни в целом, пиковые достижения в материальном, социальном и духовном развитии личности. Они направляют и ориентирует человека в его жизни, жизненные цели соотносятся с ценностными ориентациями и напрямую зависят от них. Глобальная жизненная цель позволяет пристраивать поэтапно свое будущее на уровне локальных целей и задач личности, реализовать свои замыслы и намерения, планировать жизненные поступки, определяет насколько будут реализованы возможности человека, определяет активность или пассивность жизненной стратегии, степень реализации личностью собственных возможностей и ресурсов.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни: монография / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 289 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007. – 478 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 188 с.
4. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.
5. Кашина О. П. Единство и разнообразие жизненного пути человека зрелого возраста в современном обществе : автореф. дис. ... канд.

- философ. наук : 09.00.11 / О. П. Кашина. – Нижний Новгород, 2016. – 26 с.
6. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIISO.
 7. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN ХАUCGR.
 8. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с. – EDN YKQPZ.
 9. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
 10. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
 11. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
 12. Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль : Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-6044075-9-2. – EDN JMDMPY.
 13. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с. – EDN FYNQZL.
 14. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
 15. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.
 16. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15–17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.

17. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
18. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0. – EDN QYCKRP.
19. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
20. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Изд-во Питер. – 2003. – 560 с.
21. Титма М. Х. Жизненные пути одного поколения / под ред. М. Х. Титма. – М.: Издательская группа URSS. – 1992. – 186 с.