

УДК 159.9
ББК 88.52
ПЗ4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
KPP / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Пискарев, Павел Михайлович.

ПЗ4 **Метамодерн. Счастье в квадрате / Павел Пискарев. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с. : ил. – (Драйверы счастья).**

Автор книги – профессор и доктор психологических наук Павел Пискарев – предлагает нам новый метод движения вперед, к целям и достижениям. В основе метода лежит аналитическая система четырех квадратов. Которая позволяют увидеть весь пул задач и перспектив – с совершенно разных углов и в полном объеме. Книга, безусловно, рассчитана на интеллектуального читателя. Изучение ее потребует от вас усилий и сосредоточенного внимания. Однако, освоив метод метамодера, вы получите осязаемый результат. Теперь в бизнесе и творческих задачах, в личной жизни и выстраивании правильных коммуникаций вы сможете реализоваться играючи и научиться быть счастливым. Книга снабжена цветными иллюстрациями автора.

УДК 159.9
ББК 88.52

Издание для досуга

ДРАЙВЕРЫ СЧАСТЬЯ

Павел Пискарев

МЕТАМОДЕРН

СЧАСТЬЕ В КВАДРАТЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *А. Шуклин*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *И. Львова, Л. Снеговая*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибуитор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибуитор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.07.2020. Формат 70х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,17.
Тираж экз. Заказ



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

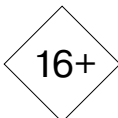
 [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com)  [bombora](https://www.bombora.com)
[bombora.ru](https://www.bombora.com)

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до тысячи*



ISBN 978-5-04-113559-1



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

© Пискарев П., текст, 2020
© Пискарев П., иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящаю моему учителю
Владимиру Васильевичу Козлову —
увидеть в новом значимое дано
не каждому человеку.*

СОДЕРЖАНИЕ

4

БЛАГОДАРНОСТИ	8
СЧАСТЬЕ: ПРОПЕДЕВТИКА ОТ ПАВЛА (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)	9
ОТ АВТОРА	12
ВВЕДЕНИЕ	16
ГЛАВА 1. СОЗДАЕМ СВОЙ УСПЕШНЫЙ ПРОЕКТ	25
1. Что такое проект?.....	28
2. Миссия проекта.....	28
3. Экологичность проекта.....	29
4. Что нам может помешать?.....	29
5. Позиция наблюдателя метамодерна.....	33
6. Четыре позиции восприятия проекта.....	34
7. Мир четверичный.....	36
8. Сила экрана метамодерна.....	37
ГЛАВА 2. «КВАДРАТ МЕТАМОДЕРНА»: «ВОЛШЕБНЫЙ» ИНСТРУМЕНТ ТВОРЧЕСТВА	42
1. «Круг творения»: понять и осознать все этапы.....	45
2. Парадигмальный анализ: раскрыть свое мышление.....	47
3. Четырехшаговая геометрическая логика модели.....	48
4. Амплификация: как увидеть все многообразие мира.....	51
5. Ключевые слова метамодерна: концентрат смыслов.....	57
ГЛАВА 3. НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ: КАК РАБОТАТЬ С ЭКРАНАМИ МОДЕЛИ	66
1. Смысл ключевых слов экрана «Сезоны».....	71
2. Смысл ключевых слов экрана «Состояния вещества».....	71
3. Характеристики четырех квадрантов двух экранов метамодерна.....	72
4. Развитие проекта: по образу и подобию природы.....	76
5. Задание для самостоятельной работы.....	77
ГЛАВА 4. МОДЕЛЬ «КВАДРАТ МЕТАМОДЕРНА»: АЛГОРИТМ РАБОТЫ С МОДЕЛЬЮ	82
1. Алгоритм работы с моделью.....	85
2. Экран «Этапы развития».....	87
3. Экран «Базовый алгоритм мышления».....	92

ГЛАВА 5. ЭКРАН МЕТАМОДЕРНА: РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС.....96

1. Основные элементы экрана.....100
2. Диагональные взаимосвязи между квадрантами, или Смысловая геометрия внутри экрана 102
3. Вертикальные и горизонтальные взаимосвязи между квадрантами.....104
4. «Исторические», или временные, взаимосвязи между квадрантами.....105

ГЛАВА 6. ИНСТРУМЕНТ «БОГОБАН»: ЖИТЬ БУДЕТ ПРОЩЕ 108

1. Что такое «БоГобан»?.....111
2. «БоГобан»: эффект превосходит все ожидания114
3. Основные принципы работы с «БоГобаном».....118
4. Основные способы работы с моделью «БоГобан».....122
5. Как работать с «БоГобаном».....124
6. Практическое применение «БоГобана» на примере вашего проекта.....125
7. Рекомендации по дальнейшей работе с книгой и практическому применению инструмента «БоГобан».....133

ГЛАВА 7. ЭКРАН «ЛИЧНЫЙ ПРОЕКТ»: ЭТАПЫ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ОБОЙТИСЬ 138

1. Проектное и потоковое мышление.....140
2. Что такое личный проект?.....141
3. «Зачем мы все это изучаем?».....142
4. Экран «Личный проект».....142

ГЛАВА 8. ЭКРАН «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ»: ШАГИ К ВЕРШИНЕ..... 148

- Расширенное описание экрана «Самоактуализация»152

ГЛАВА 9. ЭКРАН «РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ»: ПРЕВРАЩАЕМ МЕЧТУ В РЕАЛЬНОСТЬ 156

- Расширенное описание экрана «Развитие воображения»160

ГЛАВА 10. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: МОТИВИРОВАННАЯ, ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ, УСПЕШНАЯ 168

1. Экран «Деятельность»171
2. Экран «Мотивация».....182



СОДЕРЖАНИЕ

6

3. Экран «Бизнес-анализ/Крайпман» 193
4. Экран «Бизнес»197

ГЛАВА 11. КОММУНИКАЦИЯ: УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ЭФФЕКТИВНОСТИ..... 204

1. Экран «Коммуникация/форма»..... 207
2. Экран «Коммуникация/Содержание».....212
3. Экран «Литература»218
4. Экран «Отношения»225

ГЛАВА 12. ЭКРАН «ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ»: «ЧЕЛОВЕК ПОД МИКРОСКОПОМ» 230

1. Экран «Парадигмальный анализ» 234
2. У каждого человека во всех эпохах есть свои имена 243
3. Задание для самостоятельной работы 248

ГЛАВА 13. ЧЕЛОВЕК — МЕРА ВСЕХ ВЕЩЕЙ252

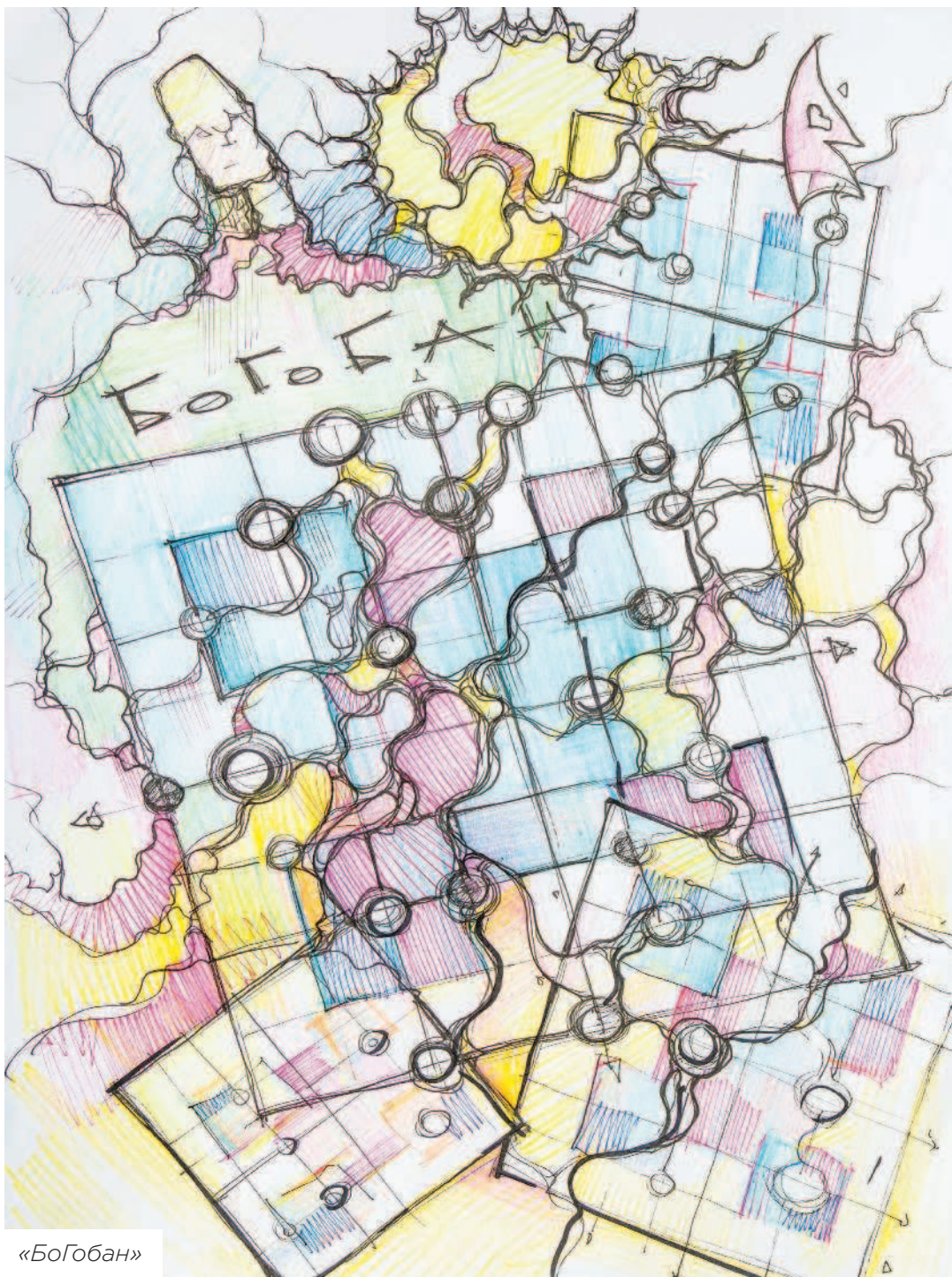
1. Экран «Модель личности»..... 256
2. Экран «Антропология» 258
3. Экран «Реализация» 262
4. Экран «Воля»..... 265
5. Экран «Управление вниманием»..... 268

ГЛАВА 14. ЭКРАН «ПОЗИТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОПЫТА»: ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВЫЙ..... 278

- Расширенное описание экрана
«Позитивное содержание опыта»..... 282

ПРИЛОЖЕНИЕ 286

ОТЗЫВЫ ПРАКТИКУЮЩИХ МОДЕЛЬ «КВАДРАТ МЕТАМОДЕРНА: ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» И ЭКРАН «БОГОБАН»..... 292



«Богобан»

БЛАГОДАРНОСТИ

На первых страницах книги хочу выразить благодарность Андрею Сигутину за наши беседы и диалоги, которые позволили собрать композицию, отбросить лишнее, сказать самое главное. Без него эта книга была бы невозможна.

Я благодарен коллегам из Института психологии творчества: Татьяне Пошенюк, Денису Полуэктову, которые помогли мне прочитать большое количество лекций на темы, описанные здесь, и сделать эти лекции доступными для вас.

Также я благодарен своему учителю Владимиру Васильевичу Козлову, который в свое время направил меня с темой парадигмального анализа и эпохи будущего, метамодерна, на научную стезю, чтобы эта информация стала не только общественно полезной, но и научно обоснованной.

Еще хочу выразить признательность Виктории Абдрахмановой за помощь в работе над текстом, внимательное отношение к композиции и умение ставить правильные вопросы.

СЧАСТЬЕ: ПРОПЕДЕВТИКА ОТ ПАВЛА (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

Название предисловия к книге моего друга и ученика Павла Пискарева весьма метафорично и вызывает множество культурных ассоциаций, очень точно описывающих реальность относительно издания, которое вы держите в руках.

Наверняка многие из вас помнят тринадцатую главу из Первого послания апостола Павла к коринфянам о христианском счастье: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; Когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится. Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим, как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше».



СЧАСТЬЕ: ПРОПЕДЕВТИКА ОТ ПАВЛА (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

10

Представляемую вам книгу в определенном смысле тоже можно назвать посланием от Павла. Она о счастье, более того — о счастье в квадрате. Человечество в течение 40 тысяч лет пытается достичь этого состояния — или индивидуально, или соборно. И те, кто описывал путь к нему, назывались учителями, проповедниками, пророками.

Профессор Павел Пискарев действует как ученый, применяя возможности научного исследования и традиционные для психологии способы анализа к очень специфическому и одновременно универсальному феномену — человеческому счастью.

В этой книге представлена пропедевтика (от греч. προλαβέω — «предварительно обучаю»), то есть введение в науку счастья, предварительный курс, изложенный систематично, в сжатой и доступной, но не элементарной форме.

Так, автор рассказывает о том, как устроены мир, человек и все те проекты, которые он затевает, с точки зрения их развития или реализации. Ясное видение принципов и закономерностей развития мира и любого явления в нем позволяет обнаружить, на какой стадии этого процесса находимся мы и наши проекты, включая, например, семью или организацию, в которой работаем.

Когда мы знаем, в какой точке маршрута жизненного пути находимся, то нам понятно, откуда брать ресурсы для развития и что нас ждет впереди. Поэтому мы можем легко двигаться к реализации желаемого.

Каждый из нас находится в каком-то пункте траектории своей реализации. И сейчас, когда стремительно меняется жизнь, нам необходимо чувствовать себя надежно и иметь ясное представление относительно будущего. Эта книга о том, как построить свое будущее, реализовав мощный потенциал, присущий каждому из нас.

Эта книга для тех людей, кто желает проложить свой маршрут к успеху, счастью и эффективной жизни. Для тех, кто сам делает выбор в жизни и способен отвечать за те результаты, которыми его награждает действительность.

СЧАСТЬЕ: ПРОПЕДЕВТИКА ОТ ПАВЛА (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

11

Я очень давно знаю Павла. Было время, когда он подписывался «Архитектор реальности». С тех пор я помню сотни проектов, которые он создавал и реализовывал.

Книга, которая сейчас перед вами, — это уникальный и яркий проект, раскрывающий концепцию интегративного метамодерна и философию человека метамодерна — Homo beatus, человека счастливого. Слова «Счастье в квадрате» в названии книги побуждают вспомнить некоторые «квадраты» из истории культуры: Четыре благородные истины (осознание которых приводит к нирване в буддизме), четыре Евангелия Нового Завета (ведущие к счастью любви в христианстве), квадрат Декарта.

Модель «Квадрат метамодерна», раскрываемая в книге, как пишет профессор Пискарев, «дает обретение гармоничного, целостного восприятия себя и окружающего мира. Это приводит к порядку в мыслях, а значит, и в жизни. В результате мы начинаем действовать по проверенным моделям и технологиям, а не по привычкам и „заводским настройкам“, воспринятым в детстве».

Автор предупреждает читателя, что информация, представленная в книге, — для интеллектуалов. И в этом стоит с ним согласиться. Изучение предлагаемого материала потребует от вас усилий и сосредоточенного внимания. Но после этого появится возможность с помощью модели «Квадрат метамодерна» получить великолепный результат, играючи реализовать собственный проект и научиться быть счастливым.

В добрый путь, уважаемый читатель, на поиск и обретение счастья в квадрате!

Владимир Козлов,

президент Международной академии психологических наук,
академик МАПН, доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой социальной и политической психологии
ЯрГУ им. П. Г. Демидова
Ярославль, 12 июня 2020 года



ОТ АВТОРА

Эта книга обращена к читателю, который, с одной стороны, любит мыслить, а с другой — уже вышел за пределы алгоритмичного мышления. За каждой строкой, за каждым словом он умеет видеть смысл и способен чувствовать сердцем сокровенное значение тишины, наполняющей пустоту.

Модель «Квадрат метамодерна» описывает целое, которое состоит из простых элементов, этапов, в совокупности дающих возможность увидеть картину мира в полноте и найти в ней свое место.

Движение человека, смотрящего только себе под ноги, не столь продуктивно и эффективно, как движение человека, который ясно видит местность вокруг, свою цель, мотив и в каждом шаге способен осознавать свою судьбу. Жизнь такого человека похожа на творческое произведение. Он уверенно движется к счастливому будущему.

Задача этой книги в том числе — напомнить человеку, что именно он отвечает за свою жизнь и является ее автором. **Ответственность — это качество, определяющее взрослость и зрелость человека, это способность в любой момент ответить за свои действия.** Совесть, говорящая вслух...

«Квадрат метамодерна» представляет собой интегративную теорию гуманитарного знания. Эта модель — системный взгляд на историю, и вызвана она необходимостью теоретического обоснования будущего. Мы живем в мире, где все стремительно меняется, и никто из нас не уверен, что эти изменения к лучшему. Информация о нарастающей деградации общечеловеческих ценностей, о признаках экологической катастрофы, постоянно колеблющиеся экономические показатели заставляет нас задуматься: «Что же будет завтра со всеми нами? Есть ли будущее у нас, наших детей и внуков?»

Поэтому первостепенная задача — ответить на вопрос: куда мы идем? В каком направлении развивается человеческое общество и мир в целом? Нам необходима новая теория развития, которая обосновала бы модель будущего и подарила уверенность в завтрашнем дне.

В 2010 году голландские ученые ввели понятие «метамодернизм» в культурологическом смысле, чтобы показать новое видение в области искусства. Однако мы представляем «метамодерн» в социокультурном смысле, и это авторская модель. Она родилась как научное исследование и превратилась в защищенную докторскую диссертацию по психологии. Философская основа модели — это 500 страниц докторской диссертации и 120 страниц монографии по психологической составляющей метода.

Теперь же, когда эта модель парадигмального анализа (метамодерн) признана в науке и на эту тему вышло уже три монографии и ряд научных статей, мы решили представить ее в доступной форме. Потому что считаем, что модель «Квадрат метамодерна» созрела для массового использования широким кругом людей, желающих развиваться. И она может быть применена не только в каких-то глобальных областях — создании финансовых компаний, предприятий, организаций, творческих коллективов. Ведь, например, семья по большому счету — это тоже проект. Карьера конкретного человека — проект. Даже план действий на ближайший год (куда поступить, в какую танцевальную студию записаться) — тоже проект! Поэтому модель, которая представлена в этой книге, может быть использована в самых разных практических ситуациях.

Парадигмальный анализ — это способ смотреть на различные феномены мира, в том числе феномены внутренней жизни, через четыре качественные парадигмы. То есть любую «рамку реальности» можно разбить на четыре качества и через них понять, где мы сейчас находимся в своем развитии, соответственно, что было прежде и что будет потом.



Парадигмальный анализ, если посмотреть на него с точки зрения исторических эпох, рассматривает такие парадигмы, как преמודерн, модерн, постмодерн и метамодерн. Они совершенно разные по качеству, по методам познания, по принципам антропологии, устройства человека.

Вслед за великим русским социологом Питиримом Сорокиным мы можем сказать, что живем в обществе, где присутствуют все четыре парадигмы одновременно, причем не линейно. Например, в современном многоквартирном доме на одной лестничной площадке могут жить четыре семьи, воплощающие качества четырех разных эпох (парадигм). В первой квартире — семья, члены которой искренне исповедуют религию предков, во второй — семья, состоящая из людей абсолютной науки. В третьей квартире — семья совершенно индустриальная, постмодернистская. В четвертой — жильцы метамодернистские, духовные, «энергетические» и так далее.

Сложившуюся сейчас ситуацию, когда в обществе свободно живут совершенно разные люди, можно смело назвать чудом времени. И это время называется метамодерн, четвертая парадигма, эпоха будущего, которое уже наступило.

В каждом из нас есть все четыре парадигмы и все элементы этой структуры. Мы способны находить их в себе, что очень важно, и можем понимать, какого типа социальное действие требуется нам или другим людям для того, чтобы верно ориентироваться в картах индивидуального жизненного маршрута. У нас есть инструмент, позволяющий мыслить интегративно, в очень больших масштабах, учитывая все величины — от самых малых до самых больших.

Мы предлагаем вам изучить на практике модель, описанную в книге, и освоить проектное мышление. Это модель, с помощью которой можно сделать сложное простым, непонятное — понятным, увидеть зону своего развития, мобилизовать свой опыт, использовать прошлое как ресурс.

Использование модели «Квадрат метамодерна» придает мышлению четкую структуру и результативное направление развития. А значит, и сам человек обретает четкую структуру, потому что он — продукт своего мышления.

Это знание — для интеллектуалов. Изучение материала, представленного здесь, потребует от вас усилий и сосредоточенного внимания. Однако впоследствии вы сможете с помощью предложенной модели получить великолепный результат, играючи реализовать собственный проект и научиться быть счастливым.

Если у вас в руках данная книга — это не случайно. Значит, вы готовы встретить и осознать новое время, вы — в авангарде, а светлое будущее метамодерна коснулось и вас.

Дорогой читатель, я буду счастлив, если эта книга поможет вам лучше ориентироваться в повседневности, освободившись от плены чужих мнений и множественных представлений. Верю, что с помощью предложенной карты из четырех этапов мы все когда-нибудь дойдем до той точки, где встретимся в эру метамодерна, который заложен в каждом из нас.



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами книга-тренажер. Ее основная задача — помочь вам после изучения теоретического материала и выполнения практических заданий реализовать свой проект (в широком смысле этого слова). Что может быть проектом? Все, чего мы хотим, к чему стремимся и куда направляем свой фокус внимания, можно назвать проектом. Например: бизнес, карьера, коммуникация, образование, семья и жизнь в целом.

Мир не сложен, а жизнь не проста. Обыкновенный человек вовлечен в обыденность, в решение задач сегодняшнего дня. Не так много тех, кто способен поднять взор от дороги под ногами и взглянуть вдаль, чтобы определить перспективу своей жизни и системно ее построить как проект.

Человек думающий, мыслящий, творящий — это тот, кто способен посмотреть на свою жизнь со стороны, оценивать себя и обстоятельства так, чтобы они поддавались осознанному управлению. Этому как раз способствует освоение модели «Квадрат метамодерна». Используя полученные знания, вы сможете реализовать не только какой-то конкретный проект, но и увидеть картину своей жизни целиком.

Эта книга прежде всего для тех, кто понимает важность своего развития в разных областях жизни, от личностного роста до построения бизнеса. Как известно, то, что не развивается, — деградирует. Поэтому мы представляем вам пошаговое руководство, как выйти из застоя, стагнации, сдвинуть проект с мертвой точки, «пробить потолок».

На первой стадии работы с моделью мы будем делать диагностику проекта: исследовать то, что он представляет собой в настоящее время, то есть действовать из точки «дано». Затем, с учетом анализа полученных данных, моделировать желаемый конечный результат и двигаться к его реализации.