

Ресурс преодоления

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №9.**

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Личная сила непосредственно обнаруживает себя в особом качестве опыта человека, которое я называю ресурсом преодоления. Как утверждал великий философ Фридрих Ницше, "человек есть нечто, что должно превзойти". Речь здесь идёт о субъектности зрелой личности — способности взрослого человека решать трудные вопросы и ответственно действовать в ситуациях повышенной значимости.

Человек становится личностью только в процессе преодоления трудностей. Опыт преодоления жизненных трудностей является главным условием обретения индивидом собственно человеческих черт. Индивидуальная красота, личное богатство и вес человека в обществе, его вклад в общественную жизнь напрямую зависят от характера решённых задач и трудностей, которые ему удалось преодолеть. И этот опыт преодоления для каждого оказывается величайшей ценностью — ценностью обретения и осознания личной подлинности, своей собственно человеческой природы.

Человек есть нечто большее, чем его проблемы, ограничения, его несчастный - страдательный - образ жизни. У выдающихся людей планеты — самоактуализирующихся личностей, которых изучал известный американский учёный, основатель гуманистической психологии А. Маслоу, этого было не меньше. Тогда в чём же секрет их выдающейся успешности? Именно этот вопрос привёл к созданию НЛП: "в чём же секрет эффективности людей эффективных?". НЛП было создано на базе моделирования успешного опыта людей

выдающихся. Выдающиеся люди имеют один важный вид опыта, а именно опыт превосходства. Над собственными ограничениями. *Любое наше ограничение дано нам в форме фиксации. Тогда получается, что люди живут либо в опыте фиксаций, либо в опыте превосходства фиксации. Другого не дано.*

Ресурс преодоления я определяю как способность и готовность субъекта заинтересовано участвовать в ситуациях повышенной для него сложности. Это есть возникающие неизбежно для каждого из нас так называемые "тестовые ситуации". *Тестовые ситуации* — значимые для человека ситуации, характеризующиеся возникновением такого рода трудностей, которые требуют новых форм поведения и нестандартных решений и действий. Люди различаются типом тестовых ситуаций. "Скажи мне, каковы твои трудности (тестовые ситуации), и я скажу тебе, кто ты!" Личная сила в ресурсе преодоления обнаруживает себя как способность человека организовать себя на выход из тупика, на достижение желаемого результата. Прогнозируемые и реально возникающие при этом трудности не воспринимаются им как существенные препятствия. Это позволяет брать всё новые вершины, приобретать новый бесценный опыт и тем самым развиваться.

Характерной особенностью людей с этим потенциалом личной силы является то, что для них *не существует внешних трудностей*. Все трудности — внутренние, психологические, субъективные, личные. Это наши ограничения, которые следует преодолеть. Это есть такие "трудности самоорганизации", как нерешительность, сомнения, лень, негативные эмоции, неблагоприятные состояния, соблазны ухода от решения. Столь характерная для многих людей *привычка "жаловаться на жизнь"*, для них не имеет смысла и поэтому не имеет места. Легко предположить, как существенно отличается внутренний мир и образ жизни этих людей от всех остальных!

Основу внутренних трудностей составляют предубеждения. Предубеждённость формирует жёсткую систему соответствующих ожиданий *априори* и является барьером для новизны и творчества. Цена этому — нарушение закона "необходимого разнообразия". *Предубеждённость не позволяет человеку определить "момент нестандартности"*. Момент нестандартности — это некий пункт в

тестовых ситуациях, точка выбора: когда следует действовать нестандартно, чтобы ситуация стала развиваться в желаемом направлении. Примером этому может служить ординарный бытовой конфликт, ссора, когда "оппоненты" следуют только своим собственным представлениям о правильности (справедливости, чести...), а в итоге оба оказываются в проигрыше. Парадокс! Парадокс в том, что люди зачастую представления о благе предпочитают реальному благу...

Каждый располагает собственным, "выстраданным" в ходе социализации своеобразным "сводом правил" — как следует себя вести, чувствовать и даже думать в тех или иных ситуациях. Эти образования в форме верований и убеждений *задают сознанию определенное направление и способ* использования ресурсов нашего бессознательного. Такого рода "предзаданность" — фиксированность — существенно ограничивает возможности нашего сознания. Наше сознательное восприятие и возможности принятия адекватных решений и точных действий в тестовых ситуациях оказываются стиснутыми тесными рамками фиксации.

Любая фиксация характеризуется устойчивым противоречием между убеждениями, верованиями и реальными задачами ситуации. Проявляется это противоречие в физическом, поведенческом или эмоциональном напряжении и в неадекватном, но весьма устойчивом поведенческом стереотипе. Напряжение и неадекватный поведенческий стереотип составляют структуру каждого симптома — состояния, которое воспроизводится автоматически и которое нам не нравится. *Смысл же симптома — в разрешении стоящей за ним глубинной задачи, которая получила название "вторичной выгоды".* Д. Гриндер и Р. Бендлер, основатели НЛП, были поражены тем, что "симптомы работают!". То есть симптом — поведенческий, физический (телесный), эмоциональный и мыслительный деструктивный стереотип — оказывается, выполняет адаптивную функцию. Правда, делает он это из рук вон плохо. Иначе говоря, *если нечто существует и устойчиво повторяется (стереотип), то это имеет смысл, нравится нам это или нет.*

Приспособительный смысл любого симптома содержится в

бессознательном для человека намерении посредством деструктивного стереотипа решить задачу обретения соответствующего блага, важной для него ценности. Данный симптом будет устойчивым до тех пор, пока он будет иметь смысл ценности для субъекта. ***Симптомы устойчивы, пока они ценны!*** Человек в состоянии фиксации не может решить задачу получения выгоды (пусть даже и вторичной): негодными средствами ещё никому не удавалось сделать что-то стоящее. Но всякий раз, входя в состояние аффекта, тревоги или, скажем, "вселенской грусти", где-то в "глубине души" он рассчитывает на это.

Для негативного состояния, в котором, прежде всего, обнаруживает себя всякий симптом, ценность, которая стоит за ним, в самом симптоме не проявлена. Базовая ценность в негативных состояниях выступает как вторичная выгода. Бессознательное как бы скрывает от нас истинный смысл и ценность наших фиксаций. Оно как бы защищает тем самым безусловность ценности от негодного ("недостойного") способа её получить! Сотрудничество Сознания и Бессознательного оказывается возможным, если вторичная выгода становится "первичной", то есть открытой для Сознания. К примеру, если у человека в ходе психологической консультации происходит озарение, что его "душевная боль" есть бессознательное стремление и способ обрести самооценку и самодостаточность, он зачастую оказывается в состоянии самостоятельно найти для решения этой задачи адекватные способы. Тогда "душевная боль" станет бессмысленной, и надобность в ней отпадёт. Однако для этого ему необходимо преодолеть эту фиксацию, которая называется "душевной болью". А пока он мотивирует своё состояние и поведение "несовершенством этого мира" или "людской несправедливостью", реальный смысл его страдания и несчастий останутся "за семью печатями" в глубинах его Бессознательного. Преодолеть фиксацию означает раскрыть эту тайну и приобщиться к ней.

В опыте фиксаций не приходится говорить о "сотрудничестве" Сознания и Бессознательного. Налицо скорее всего некий устойчивый комплекс — зависимость их друг от друга в режиме самовоспроизводства негативного содержания симптома. Человек в таком фиксированном состоянии как бы отбывает повинность за

нерешённую им, но скрытую от осознания глубинную задачу. И в этом суть всех так называемых "незавершённых гештальтов".

За фиксацию приходится дорого платить. На поддержание такого комплекса "Сознание-Бессознательное" в устойчивом (и напряжённом) состоянии, на само воспроизводство собственных ограничений требуется дополнительная энергия. Энергия требуется также и на компенсацию эффектов от такого, с позволения сказать, "сотрудничества". Нетрудно понять, что эта энергия, поддерживая деструктивные формы опыта, не просто не используется для личностной эволюции. Будучи заблокированной в фиксации "Сознание-Бессознательное", она тем самым создаёт *дефицит энергии для развития*. Поэтому формирование ресурса преодоления — это путь "расставания" человека с собственными фиксациями.

Ресурс преодоления является основой личной силы человека. Способность человека каждый раз включаться в новые сложные для него жизненные ситуации есть особый вариант творчества. Давая характеристику самоактуализирующимся людям, А. Маслоу отметил особенную креативность в их поведении. Ресурс преодоления позволяет человеку преобразовывать возникающие в тестовых ситуациях трудности в своеобразные эвристические задачи. Поскольку это не абстрактные, а реальные жизненные ситуации, на это требуется энергия, в этом по-настоящему и раскрывает себя личная сила. Относиться к трудностям жизни как эвристическим задачам — это не жизненное кредо, но глубинная установка таких людей.

Ресурс преодоления характеризуется тем, что любой симптом (в том числе и физический недуг или болезнь) преобразуется в эвристическое пространство и решается как сложная творческая задача. Решая такую неординарную задачу, человек обретает силу. В связи с этим показателен пример самого Милтона Эриксона.

"Понимаете, у меня было *огромное преимущество перед другими* (выделено мной, П.С). У меня был полиомиелит, я был полностью парализован, а воспаление было таким, что ощущения были тоже парализованы. Я мог двигать глазами и слышать. Мне было одиноко лежать в кровати, будучи не в состоянии двигаться и только смотреть

по сторонам. Я лежал в изоляции на ферме, где кроме меня были семь моих сестёр, брат, двое родителей и сиделка. Что я мог сделать, чтобы хоть как-то развлечь себя? Я начал наблюдать за людьми и всем, что меня окружало. Я скоро узнал, что мои сёстры могут говорить "нет", имея в виду "да". И они могли сказать "да", подразумевая в то же самое время "нет". Они могли предложить одна другой яблоко и взять его обратно. Я начал изучать невербальный язык и язык движений тела.

Одна из моих сестёр была младенцем и только начала ползать. А мне так хотелось научиться вставать и ходить. Можете себе представить, как жадно я смотрел, как моя сестра подрастает и учиться уже не ползать, а вставать..." (...) Далее Эриксон очень подробно излагает динамику овладения младенцем необходимых действий, для того чтобы научиться вставать и ходить. Это наблюдение за действиями младенца дало ему всю необходимую информацию для бесчисленных идеомоторных тренировок (мысленное, то есть образное представление реальных физических действий). Опираясь в своих идеомоторных тренировках на образ необходимого и желаемого результата, Эриксон смог практически полностью восстановить себя. В медицинской практике это сочли бы аномальным явлением, так как после полиомиелита человек в лучшем случае остаётся калекой на всю жизнь.

Личная сила человека в ресурсе преодоления состоит в его способности опираться в своих действиях на реальный, конкретный, яркий, точный *образ желаемого достижения* — образ желаемого состояния. Этот образ имеет магическую привлекательность. Произвольно и сознательно его нельзя построить. Он является результатом поиска и как откровение, открытие. Этот образ желаемого состояния должен быть выстрадан, проще говоря, у нас на него должен быть запрос. Этот запрос диктуется внутренней необходимостью, которая сообщает для решения необходимую энергию и мотивацию. И если у нас достанет мудрости оставаться открытым и настойчивым в своём поиске этого решения, это неизбежно вознаграждается. Бессознательное в ответ на такую настойчивость приоткрывает свою тайну нашего будущего в форме удивительного образа.

Личный пример Милтона Эриксона и других выдающихся личностей даёт нам понимание ещё одного важного аспекта ресурса преодоления, а именно отношение субъекта к страданию. Не даром страдание практически во всех традиционных религиозных системах считается важнейшим атрибутом обретения человеком духовности. Считая бессмысленной прямую абсолютизацию страдания не только в традиционных религиозных воззрениях и её скрытое воплощение в форме так называемого "диагностического мышления" и "катарсиса", в некоторых широко распространённых системах психологической практики следует отметить, тем не менее, закономерную и существенную роль страдания в развитии человека.

Страдание входит в структуру каждого симптома, являясь неотъемлемым его компонентом. Естественным стремлением каждого человека, как и любого живого существа на земле, является избавление от страдания и избежание его в дальнейшем. Страдание, таким образом, есть некая витальная сила, заставляющая действовать по необходимости. Игнорировать страдание (симптом) нельзя. Его можно только как-то компенсировать (за счёт потери энергии и качества жизни) или воспользоваться как силой для поиска новых решений (преодоление страдания). Многие идут путём компенсации. И тогда невольно начинают создаваться, использоваться и совершенствоваться известные ещё со времён З. Фрейда и Ф. Пёрлса психологические защитные механизмы и механизмы "прерывания контакта". Это путь развития фиксаций, но не индивидуации человека. Это не есть более лёгкий путь, скорее, он более глупый, точнее, инфантильный.

Милтону Эриксону, в силу его такой экстраординарной ситуации, ещё в юности удалось встать на другой путь — путь преодоления страдания. Многое из того, что реально сделал впоследствии этот гениальный учёный и превосходный Мастер, как оказывается сейчас на основании проводимого нами анализа, зародилось еще тогда, когда его бессознательное под непреодолимое желание выжить предоставило ему этот шанс: опереться на аналогию научения навыка вставания и ходьбы младенцем. Для того чтобы воспользоваться таким шансом и не только выжить, но и полностью реабилитировать себя после тяжелейшей болезни, ему, уже взрослому человеку, пришлось

смоделировать не только движения младенца, но и основные психологические условия, при которых ребёнок учится вставать и ходить. То есть как взрослый человек он в какой-то степени должен был стать младенцем, психика которого максимально пластична для обучения. И в этом — его гениальность.

Реальная же личная сила его, однако, в другом. Для того чтобы смоделировать процесс научения младенца, нужно быть полностью поглощённым наблюдаемым. Но на этом пути оказалось препятствие — само страдание: крайне тяжёлое физическое состояние. На какие ресурсы можно опереться в таком состоянии, чтобы преодолеть своё состояние и занять позицию Исследователя? Следует полагать, что таковые ресурсы были найдены в самом состоянии: страх (умереть или остаться калекой) не оставил выбора (и сомнения!), и тогда энергия страдания — **мощнейшая концентрация внимания** — была перенаправлена на цель: научиться вставать и ходить. Сама цель была "подсказана" случаем (младшая сестрёнка была тем самым младенцем, которая училась делать то, чего он хотел достичь).

Такая переориентировка энергии страдания с проблемного состояния на желаемое создает принципиально новую ситуацию — ситуацию такого необычного творчества. Если человек больше не имеет альтернатив (типа "жить или умереть"), страдание как внутреннее препятствие (как источник сомнений и тяжёлых переживаний) теряет смысл (в данном случае — смысл борьбы за жизнь). Остаётся только задача, **как достичь** желаемого. Это, как известно, уже и есть хоть и необычная, но собственно творческая задача. Вполне понятно, что и решается она необычными способами. Страдание, таким образом, не просто предполагает возможность творчества, а "требует" творческого подхода! В этом и состоит его "тайный смысл". И, конечно же, каждому успешному человеку эта тайна известна де-факто.