

Ресурс Генеративности

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №12.**

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Личная сила человека проявляется в его *способности опираться на разум и доверять способности собственного разума* находить верное и практическое решение в тестовых ситуациях. Этот опыт опоры человека на разум — *опыт приоритета разумных решений* — я называю *ресурсом генеративности*.

Генеративность ("порождать новое", "обогащать") — особое качество опыта человека, состоящее в его способности использовать разум "по назначению". Идея "приручить собственный разум" — одна из центральных идей НЛП. Р. Бендлер — один из основателей НЛП — в своей книге "Используйте свой мозг для изменений" определяет НЛП как метаспособ изучения человеческого обучения. "Хотя куча психологов и социальных работников используют НЛП, чтобы делать то, что они называют "терапией", я считаю более правильным описывать НЛП как образовательный процесс. По сути, мы разрабатываем способы, как научить людей пользоваться их собственными мозгами".

Фактом является то, что если человек в своей повседневной жизни использует только стандартные решения действия, то жизнь его становится механичной и скучной. Это происходит оттого, что люди предпочитают соображения комфорта, удобства и стабильности

соображению интереса. Теун Марец в своей книге "Учение толтеков" так об этом пишет: "ЕДИНСТВЕННОЕ ПОРАЖЕНИЕ В ЖИЗНИ — ОТКАЗ ОТ СРАЖЕНИЯ".

Того, кто задумывался о жизни обычных людей нашего времени, неизменно поражает то тягостно скучное и банальное существование, которое им в определенном смысле приходится владеть. Средний человек рождается, подрастает, идёт в школу, возможно, даже в колледж или университет, находит себе работу и супруга, заводит семью, копит деньги на машину, дом и мебель, отправляется в ежегодный отпуск, стареет и в конце концов умирает. Остаётся лишь удивляться тому, что человеку не удаётся сойти с ума и даже находить удовлетворение в таких суровых условиях постоянной скуки. Однако именно так живёт сегодня большая часть человечества.

В определённый момент своей жизни хотя бы некоторые люди задаются следующим вопросом: "Неужели это всё, чем можно жить?" Но они редко находят выход из такого затруднения. Как ни печально, но, оказавшись не способными найти *разумное и практическое решение* (выделено мной, П.С.), они чувствуют, что им приходится смириться со своей судьбой и полагаться лишь на то, что у них есть".

Интересная жизнь — не прихоть, а реальная эволюционная необходимость для каждого человека. Если жизнь становится скучной, человек перестаёт развиваться.

Генеративность как раз и проявляется в способности человека организовать для себя (и тем самым, для своего окружения) интересную и богатую жизнь (ИНТЕРЕС РАЗВИВАЕТСЯ!). Иначе говоря, *ресурс генеративности заключается в способности человека использовать своё мышление, собственный разум для возбуждения и поддержания интереса в опоре на любознательность в тестовых для него стандартных ситуациях*. Генеративность обнаруживает себя в двух функциях: создание мотивации интереса и обогащение восприятия и понимания определённой ситуации необходимой, разнообразной информацией.

Мотивационный аспект генеративности состоит в осознанном стремлении превратить привычную ситуацию в интересную и захватывающую задачу. Рутинные и стереотипные действия являются не просто тягостными и непривлекательными, но и неприемлемыми в силу их механистичности — бессмысленности. *“Если нечто не имеет смысла, то и не имеет смысла этим заниматься, вкладывать в это энергию и силы”*. Личная сила теряется в ситуациях, в которых человек не видит смысла. Отсюда и появляется апатия и скука как способ проживать свою жизнь.

Однако рутинные ситуации тоже имеют свой смысл, только он скрыт и неочевиден. Рутинные ситуации, обеднённые информационно и энергетически, — это своеобразный симптом потери целостности и субъектности, то есть форма фиксации, в основе которой приверженность к личному ранее успешному стереотипу восприятия и поведения. Этот стереотип уже не выполняет функции ориентировки и адаптации человека в изменившихся условиях. Но, продолжая автоматически воспроизводиться, он в свою очередь превращает человека в своеобразный автомат.

Для людей со стандартным мышлением возникновение любой проблемы означает возникновение сильных эмоциональных переживаний только по одной причине. *Эта причина — высокая неопределённость ситуации*. Неопределенность (неясность, непредсказуемость и т.д.) не может быть “снята”, как говорят специалисты по кибернетике и информатике, имеющимися стандартными способами мышления. Человек стандартного типа мышления не справляется с неопределённостью собственной проблемы. Снятие неопределённости означало бы полную ориентировку в возникшей проблемной ситуации и тем самым счастливое её разрешение. Парадокс, однако, заключается в том, что переживающий проблему (то есть страдающий) человек не только не знает, как начать информационный поиск (попросту говоря, думать) и

благодаря этому снять информационный вакуум, но даже к этому и не стремится!

Разница между людьми со стандартным и генеративным мышлением легко обнаруживается в их отношении к различным (неопределённым) обстоятельствам. Первые стремятся понять и оценить, вторые — найти решение. Первые ориентированы на поиск причин в прошлом, вторые — на будущий результат. Первые ориентированы на стандарт, вторые — на информацию. Для первых невыносимы новые, нестандартные ситуации, для вторых сугубо стандартных ситуаций практически не существует. Соответственно, стиль жизни и поведение этих людей принципиально различны.

Характерной особенностью генеративного мышления является *установка на результат*. Обычно люди переживают проблемную ситуацию эмоционально, но не воспринимают *проблемную ситуацию как умственную задачу*. Люди больше склонны переживать, нежели думать. "Пока гром не грянет, мужик не перекрестится". Но само по себе переживание ничего не меняет, оно только может усугубить ситуацию. Невозможно найти выход, не думая и не действуя. Толку от переживания нет никакого, если оно не ведёт к решению. Иначе говоря, важно наличие *установки на обнаружение оптимального решения*.

Важной отличительной особенностью людей генеративного типа является сформированность у них особой *мыслительной стратегии получения новой информации*. Для них характерна готовность каждый раз, когда это необходимо, "включаться", чтобы ответить на соответствующий вопрос. *И тогда вместо того, чтобы переживать, человек начинает думать — запускать мыслительный поиск выхода из возникшей ситуации.*

Именно в умении человека задавать себе правильные и точные вопросы заключается его мудрость. Ибо вопросов без ответов не существует, и если в какой-то ситуации возникает соответствующий вопрос, это означает, что человек интуитивно опирается на имеющееся уже решение. Вполне обоснованным является

утверждение, что *сама возможность появления хорошего вопроса обусловлена именно пресуппозицией ответа!* Хороший вопрос, заставляющий конструктивно думать, и верный ответ всегда неразрывно связаны между собой!

Эта связь представляется естественной в мышлении человека. Дело, однако, за малым: всё-таки начать думать. Трудности прежде всего именно с этим. Люди готовы чем угодно занять свои мозги, даже кроссворды разгадывать — только бы не заниматься поиском выхода из проблемной ситуации. Думать бывает рискованно и даже накладно. Некоторые вполне авторитетные специалисты в связи с этим додумываются до утверждения, что "думать вредно и опасно" и поэтому предлагают следовать разработанным (ими же!) рецептам и вообще не думать. Просто механически делать предлагаемые ими практики! Хотя по этому поводу существует и альтернативный призыв о том, что "от себя не убежишь" и что не стоит, как страус, прятать голову в песок...

Конечно, если "вредно и опасно" думать, то получается вредно и опасно для жизни собственной, близких и окружающих. Но если не думать вовсе (скажем, полагаясь на поддержку учения "духовных гуру" и т.п.), то самостоятельного опыта решений не будет... Важно научиться думать точно и конструктивно.

Вопросы, запускающие мышление, ориентированное на решение, я называю генеративными. Генеративными вопросами являются те, которые человек задаёт сам себе из позиции установки на результат:

- Непосредственно ориентированные на построение образа результата (а каков бы в этой ситуации мог быть лучший результат?).
- Направленные на получение доступа к информации о результате (а кто бы мог быть примером, образцом решения подобной ситуации?).
- Ориентированные на определение ресурсов (на какие собственные способности ты можешь рассчитывать?).
- Ориентированные на определение положительного смысла

- имеющейся проблемной ситуации (вторичной выгоды).
- Ориентированные на утилизацию и завершение ситуации (чему учит имеющаяся у тебя проблема; какие уроки можно было бы сделать?..).
- Ориентированные на позитивные эффекты решения данной проблемы (что изменится, что улучшится вследствие завершения этой ситуации?).

Легко заметить, что, задавая самому генеративные вопросы, мы не только обеспечиваем себя важной информацией о результате, о смыслах и эффектах, о возможностях — ресурсах нашего опыта, мы тем самым управляем нашим вниманием. Организуя наше мышление на поиск необходимой для решения информации при помощи генеративных вопросов, мы помещаем себя в пространство более высокого качества жизни. Это пространство жизни, конечно же, пока виртуально, но информационное пространство, в которое мы входим, используя генеративное мышление, абсолютно реально!

Ощущение целостности и перспективы — это те качества личной силы, которые характерны для человека генеративного мышления.

К примеру, что-то серьёзное произошло, и мы не знаем, что делать, а нужно принимать решение. А что если вдруг представить, что ситуация уже как-то закончилась, и я живу дальше. Проходит время, например, лет десять. За эти десять лет я изменяюсь, начинаю как-то по-другому мыслить. Кем я буду через десять лет? Каким я буду? А если сейчас почувствовать себя таким, более мудрым, может быть, человеком, войти в это новое состояние и вспомнить о той проблемной ситуации? Как она теперь выглядит? Какие она мне дает ресурсы и возможности? В чем он — этот шанс "круто изменить" свою жизнь, который мне теперь открывается? Теперь я знаю, что мне делать в этой ситуации и, может быть, ничего подобного я никогда не делал. И когда у меня есть это новое решение, очень интересно, как же я теперь буду уже по-настоящему, а не виртуально жить эту мою новую жизнь, и кем я через десять лет стану?

Генеративное мышление — это всегда мысленный, виртуальный эксперимент, который мы проводим сами с собой, опираясь на соответствующие принципы:

- принцип расширения рамок (данная проблема является частным

- случаем закономерного определённого событийного ряда);
- принцип утилизации — использования негативных эмоций и состояний как важнейшей информации о смыслах происходящего и собственных возможностях. Важно увидеть *эволюционную необходимость в существовании данной проблемы* (какие уроки и какие качества ты приобретаешь благодаря преодолению этой проблемы);
 - принцип информационного обогащения — чтобы ответить самому себе на вопрос о том, что же реально со мной происходит, и начать что-то менять, ситуацию важно информационно обогатить. То есть описать её с самых различных позиций (с позиции каждого участника, с позиции референтных лиц...);
 - принцип позитивного намерения — для понимания ситуации важно сфокусироваться не только на поведении, но и на реальных позитивных намерениях её участников, задавая самому себе вопросы типа: "А что я хочу получить для себя хорошего?" (в том, что меня не устраивает);
 - принцип позитивной семантики (важна точность формулировок, которая может быть достигнута благодаря только лаконичным позитивным утверждениям);
 - принцип системности — проблема существует во взаимосвязях с внешними и внутренними обстоятельствами, имеет проекцию и поддержку на разных уровнях самоорганизации. Легко понять и изменить существующее неудовлетворительное положение дел, если обнаруживать взаимосвязи внутри и вовне проблемной ситуации. Например, человек, который не может не скандалить дома: его проблема не в отсутствии необходимых коммуникативных способностей (на работе он не скандалит!)...

Указные принципы воплощаются в *приёмах "как если бы"* — своеобразных способах генеративного мышления. Тренируясь в использовании этих приёмов, мы укрепляем позицию генеративности и формируем необходимые навыки генеративного мышления. Для примера приведу некоторые наиболее важные приёмы.

- *"Растяжка во времени"*. Посмотреть на теперешнюю ситуацию с перспективы 2 – 3 лет в будущем. Какова динамика развития ситуации, если ничего специально не менять?
- *"Предписание решения"*. Если бы Ваша проблема была решена, то

что это было бы за состояние и положение дел? Как Вы живёте сейчас, когда у Вас нет этой проблемы?

· *"Изменение масштабов"*. Проблема как частный случай чего-то значительно более крупного, масштабного. *"Если представить, что мы можем очень высоко летать так, что с высоты можно увидеть всю свою жизнь в целом. А если еще выше, и тогда не только свою, но и жизнь всего человечества. И тогда, если жизнь всего человечества — это огромная вселенная, то моя жизнь — это маленькая звездочка (правда, приятно почувствовать себя звездочкой, пусть даже маленькой?). Но ведь тогда проблемная ситуация — это лишь маленький островок или кратер вулкана на ней. Какое значение имеет этот островок или кратер для звездочки? Ведь без него она была бы менее интересной и разнообразной. И если теперь поблагодарить себя за это разнообразие и интерес, то какое новое понимание ситуации и её возможных решений возникает у меня? Какие они, мои новые возможности?"*

· *"Изменение пропорций"*. Как было бы, если бы данная проблема имела значительно больший (или, наоборот, меньший) удельный вес в Вашей жизни? Достойна ли данная проблема того, чтобы тратить на её проживание столько сил и энергии?

· *"Предписание возможностей"*. Если бы у Вас были все необходимые ресурсы и возможности, то что бы Вы стали делать?

· *"Вхождение в образ"*. Если бы Вы были человеком "X" (знакомый или литературный персонаж, который преодолел данную проблему и имеет соответствующие Ваши интересам привлекательные свойства), то как бы Вы действовали в теперешней Вашей ситуации?

Виртуальное моделирование. Возникает проблемная ситуация, и мы не знаем, как из неё выйти. В нашей личной истории нет примера решения такого рода ситуаций. Тогда реальным и, пожалуй, единственным методом, который позволит начать конструктивно действовать, будет *приём виртуального моделирования*: *"У какого человека подобная ситуация вообще возникнуть бы не могла, а если и возникла бы, то не была бы для него столь значимой и напряженной — он решил бы её как текущую задачу?"* И думая об этом, вовсе не обязательно представлять себе какого-то конкретного человека.

Важно понять, какие у такого человека есть *внешние и внутренние опоры*, позволяющие так легко решать те проблемы, которые для

других людей кажутся неподъемным грузом. И определив для себя систему этих опор, подумать, что нужно сделать в своей жизни, чтобы обрести их, какой нужно путь пройти, как это будет согласовываться с нашими системами ценностей и убеждений. И когда мы начинаем решать задачи по обретению новых опор и осознанию своих новых, возникающих в процессе этих достижений возможностей, то та самая проблемная пораженческая ситуация, так волновавшая нас до всех этих наших жизненных изменений, вдруг решается сама собой, перестав быть тестовой.

Генеративность — качество опыта, в существенной степени дополняющее ресурс преодоления. Ресурс преодоления позволяет человеку конструктивно решать трудные для него ситуации, а ресурс генеративности — справляться со стандартными ситуациями. Если в первом случае основным контекстом является напряжение, стресс и даже страдание, то во втором — "самоочевидность" — привычка, инерция, скука, лень, рутина.... И те, и другие ситуации являются тестовыми для человека: первые — в качестве трудных, вторые — в качестве сложных. "Сложность" рутинных ситуаций неясна. *Обозначаясь соответствующими состояниями (апатия, скука...), она выражается в информационной обеднённости в условиях относительной стабильности и поэтому кажущейся необязательности что-либо менять.* "И так вроде бы хорошо.... Только скучно, как-то неинтересно".

Тестовый момент для каждого типа ситуаций заключается в том, что они бросают вызов человеку. Трудные ситуации требуют самообладания и воли, сложные — информационной чувствительности и поддержания интереса к новизне, новым решениям и возможностям. Но подлинный вызов состоит именно в способности человека понять необходимость действовать в таких случаях по-новому. Оба типа ситуаций характеризуются высокой неопределённостью, требующих нестандартных и даже неординарных действий. И тогда общим качеством, как для ресурса преодоления, так и для ресурса генеративности будет готовность человека действовать нестандартно.

Эти два типа ситуаций как бы задают своеобразные оси координат личностной эволюции и индивидуации человека. Соответственно,

ресурс преодоления и ресурс генеративности как векторы в данной системе координат организуют "субъектное пространство" — пространство создания и расширения человеком собственных возможностей и перспектив.