

Золотая жизнерадостная воля

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №32.

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Люди отличаются друг от друга не только условиями и содержанием жизни, но и качеством. Не всем одинаково хорошо удается жить. Не так уж много людей, кто проживает жизнь качественно: с большим интересом, созидательно и с удовольствием. Однако не найдётся ни одного человека, кто бы ни хотел улучшить качество своей жизни, сделать свою жизнь ещё богаче и содержательнее. **Качество жизни есть высочайшая ценность** для каждого из нас.

Качество жизни в целом определяется качеством проживания конкретных ситуаций, качеством проживания каждого текущего момента «здесь и сейчас». То, как мы живем в текущем моменте, определяет качество всей нашей жизни. Мы, конечно, можем надеяться на лучшее в будущем, однако принципиально важно то, как именно мы проживаем конкретные текущие ситуации.

Анализируя возможности человека качественно проживать свою жизнь, приходишь к выводу о мощной зависимости состояния личной силы и способности обретать состояние счастья. **Для того чтобы быть счастливым, нужно иметь личную силу.** Человек в состоянии личной силы изначально ориентирован на активность и на конструктивное разрешение трудностей. Как показывает моя терапевтическая практика, **активность и конструктивность являются главным свойством состояния личной силы.** Особенности самого состояния личной силы (в частности, повышенный энергетический тонус, хорошее физическое самочувствие, ощущение субъектности и т.п.) ориентируют человека именно на такие решения. Счастье нужно уметь организовать и для этого важно управлять нашими неосознанными решениями. Что и как для этого следует делать? Ответы на эти вопросы позволяют обрести нам власть над собой и существенно улучшить качество жизни.

Для управления бессознательными решениями о характере проживания различных жизненных ситуаций важно располагать особой силой, которую я называю **«золотая жизнерадостная воля»**. Это название использовал К.Г.

Юнг для обозначения способности человека справляться с негативными состояниями. Наличие такой способности позволяет всё время быть в контакте со своим «подлинным Я». «Золотая жизнерадостная воля» — это есть форма сознательной активности человека, опирающаяся на его уверенность в себе, своих способностях и своих сильных качествах. Человек, располагающий такой энергией, способен управлять собой, своими эмоциями и мыслями. Ощущение самоценности и уникальности собственной индивидуальности не позволяет ему поддаться унынию, бессмысленности и безысходности даже в самых трудных ситуациях. Золотая жизнерадостная воля — это своеобразный мудрый внутренний наставник и советчик в том, что следует ценить, куда направить внимание и усилия для преодоления трудных моментов жизни.

Об этом очень хорошо в своё время сказал и спел Андрей Макаревич:

«Бывают дни, когда опустишь руки,
И нет ни слов, ни музыки, ни сил.
В такие дни я был с собой в разлуке,
И никого помочь мне не просил...»

Человек, имеющий в своём распоряжении ресурс золотой жизнерадостной воли, не просто надеется на «светлое будущее». Здесь не надежда — здесь реальное знание о наличии светлых и поддерживающих тебя сил. Оптимистичность и жизнерадостность человека вполне обоснована пониманием и ощущением своей подлинности. В происходящем на данный момент не совсем благоприятном стечении обстоятельств усматривается далеко не случайное проявление системности нашего бытия. Такой ракурс видения происходящего существенно стабилизирует собственное эмоциональное и даже физическое состояния.

Золотая жизнерадостная воля есть своеобразная функция готовности конструктивно действовать в неблагоприятных условиях, а не переживать. Золотая жизнерадостная воля состоит именно в том, что в этих действиях высвобождается энергия оптимизма и жизнерадостности, вера в позитивный и счастливый исход, временный характер трудностей. Что бы ни происходило, всё имеет высокую значимость и перспективность.

Золотая жизнерадостная воля непременно предполагает ощущение замечательных перспектив. Следует сказать, что именно опора на чудесные образы и ощущения перспективы в восприятии текущего момента создаёт прецедент неуязвимости и жизнерадостности, полноты и осмысленности жизни. Оптимисты более жизнеспособны, так как созидательны, физически и психологически здоровы и удовлетворены собственной жизнью, чем пессимисты.

Золотая жизнерадостная воля — это столь значимое для человека качество, существенно улучшающее и обогащающее жизнь человека, являющееся результатом самовоспитания, сознательной работы над собой. Его можно и нужно сознательно формировать. Суть феномена золотой жизнерадостной воли составляет оптимистическая установка. **Оптимистическая установка характеризуется принципиальной направленностью субъекта на**

положительный смысл (исход, результат) происходящего и принципиальную возможность положительного решения.

В основе формирования оптимистической установки лежит **ресурс преодоления**. Человек в процессе социализации набирает опыт решения трудных для него ситуаций, обретает субъектность и начинает ценить саму возможность решения таких ситуаций и собственную **активность, направленную на результат**. Человек становится способным извлекать уроки из трудных ситуаций и утилизировать их.

Вряд ли правы те, кто стремится оградить себя от неизбежных 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.

Воля нужна для преодоления трудных ситуаций. Золотая жизнерадостная воля — особый тип волевых состояний, когда человек не просто осуществляет волевые усилия, но при этом вдохновляется энергией жизнерадостности и оптимизма. Здесь, конечно же, не просто волевое напряжение, преодолевающее трудности. Человек в состоянии золотой жизнерадостной воли движим **«азартом взятия новых вершин»**. Этот азарт появляется как момент разрешения противоречия между тем, что есть (актуальным состоянием) и тем, что может быть (желаемым состоянием). Золотая жизнерадостная воля обнаруживает себя как феномен предвосхищения возможности получения важного для себя результата. В состоянии золотой жизнерадостной воли человек уже покоритель, и им движет чувство перспективы и цели.

Опора на цель, целевое мышление и целевое состояние — вот основа для возникновения золотой жизнерадостной воли. Цель и направляет, и вдохновляет. И если воля нужна для преодоления препятствий, то золотая жизнерадостная воля — для достижения цели. Кто хочет — тот находит возможности, кто сомневается — тот ищет объяснения, почему он этого не может сделать. И тот, кто ищет такие объяснения, он, как правило, находит «объективные и веские причины» собственной несостоятельности. Иначе говоря, **если у человека нет цели, которая ориентирует его в будущее, у него обязательно появляются причины, которые связывают его с негативным опытом из прошлого**. Прошрое мы изменить не в состоянии, но вполне в нашей доброй воле и власти внести некоторую определённую в наше собственное будущее.

Итак, чувство перспективы и, тем самым, само состояние золотой жизнерадостной воли как главного способа жить достойной и конструктивной жизнью в сложных обстоятельствах напрямую зависит от умения осознавать свои цели. Это, конечно же, особое умение, это тебе не «лапти вязать». Способность человека осознавать и чётко формулировать цели делает его независимым от этих обстоятельств. Золотая жизнерадостная воля есть форма энергии достижения, реализации цели.

Золотая жизнерадостная воля — это готовность и способность вкладывать энергию оптимизма в действие. Качество жизни человека как раз и определяется тем характером энергии, которую он вкладывает в своё поведение в трудных ситуациях. Обретать состояние оптимизма и развивать свойства золотой жизнерадостной воли, преодолевающей сомнения, нерешительность, пассивность — совершенно необходимая задача.

Теперь становится понятна причина, а вернее, даже основа благополучия и качества жизни каждого человека. Почему одни люди и живут более качественно и конструктивно, счастливо и успешно? А другие — при тех же внешних условиях — несчастны, тревожны и пассивны... Я утверждаю, что таковой **основой является способность и готовность человека вкладывать энергию жизнерадостности и оптимизма в собственные действия и поведение и изменять тем самым текущую ситуацию в желательном для себя направлении.** Люди, способные к этому, характеризуются качеством золотой жизнерадостной воли.

Что же заставляет человека двигаться вперёд, хотеть и искать чего-то большего, чем его освоенный мирок, и почему для человека в любом возрасте важно не стоять на месте, а двигаться? Что это за «движущая сила» такая, которая не даёт успокоиться, а побуждает «Бороться, искать, найти и не сдаваться» (А. Каверин)? **Эта сила сродни той, которая позволяет хрупкому ростку пробивать асфальт.** Золотая жизнерадостная воля как раз и включает в себя такую энергию, такую силу. Это некоторая **свойственная самой жизни сила — развиваться и эволюционировать, как необходимость воплотиться и состояться, то есть осуществиться.**

Теперь следует разобраться, в чём же, собственно, состоит разница в психологии тех людей, которые обладают качеством золотой жизнерадостной воли, и тех, кому этой самой золотой жизнерадостной воли катастрофически не хватает. Речь, конечно же, пойдёт о двух принципиально различных жизненных парадигмах (системах убеждений и ценностей), формирующих принципиально различные типы отношений к себе и миру. И тогда следует говорить о том, какие у людей есть метастратегии проживания собственной жизни, а именно о стилях жизни. Образ мышления, стиль и качество жизни составляют единство.

Разница между этими двумя типами людей состоит в том, что те, кто обладает качеством золотой жизнерадостной воли, осознают, что всегда существует реальный выбор: **между двумя альтернативами они готовы выбирать лучший вариант.** Для людей низкого качества жизни («жизнь трудная и нудная, зато короткая!») выбор отсутствует, поскольку отсутствует положительная альтернатива. В таком положении дел — в отсутствии реального выбора — как раз и заключён факт того, что человек делает свой худший выбор. Отсутствие выбора — тоже выбор, но (в этом контексте) есть выбор худший...

Основной тезис: мы можем выбирать наши состояния, и состояниями мы можем управлять. Я об этом говорю постоянно на своих семинарах, мы это демонстрируем постоянно, здесь люди всегда это делают, но об этом

хронически забывают. Они *позволяют себе увлечься низкопробным состоянием*, и тогда оттуда, конечно, уже более сложный путь назад. Примером такой «увлечённости» может быть обида, лень, тревога, ревность... Мало кому, однако, приходит в голову, что в сходных обстоятельствах он может выбрать альтернативные эмоции и состояния!

Лесли Кэмерон-Бэндлер и Майкл Лебо в своей книге «Заложники эмоций, или как спасти свою эмоциональную жизнь» заявляют о так называемом эмоциональном выборе: «...одни и те же жизненные ситуации, что вызывают у одних людей опустошающие эмоции, у других пробуждают завидные реакции. Все мы знаем людей, которые не только прекрасно справляются, но и процветают в тех ситуациях, где мы обычно чувствуем себя и действуем неподходящим образом. Эти люди проявляют *умение пользоваться эмоциональным выбором*. Им присущи два характерных признака.

Первым характерным признаком эмоционального выбора, который эти люди выказывают, является их способность реагировать более широким спектром эмоций. Они, во-первых, либо вовсе не испытывают разрушающих эмоций, либо, если и переживают негативные эмоции, не живут ими. *Разница здесь заключается в количестве доступных для переживания эмоций и лёгкости перемещения между ними...* Имея наготове обширный диапазон эмоций, такие индивидуумы освобождаются от негативных эмоций с такой же быстротой, с какой они выплёвывают пищу, приготовленную из морепродуктов, которая показалась им неприятной на вкус.

Вторым признаком этих индивидуумов является то, что они реагируют на свои эмоции (как приятные, так и неприятные), скорее, как *на реальную значимую информацию о том, как сделать их жизнь лучше, а не как случайный удар враждебной среды*. Используя эмоции для того, чтобы держать руку на пульсе своего благополучия, они направляют свое внимание и поведение таким образом, который может обеспечить их желаемыми эмоциональными переживаниями».

Понимание и осознание факта наличия эмоционального выбора уже само по себе является важнейшим ресурсом. Когда люди понимают, что у них есть выбор, они начинают неосознанно искать альтернативы. И тогда они уже не «застревают» на сомнениях и негативных переживаниях. Появляющийся «свет в конце тоннеля» вдохновляет, зарождается энергия жизнерадостности и оптимизма — золотая жизнерадостная воля.

Что собой представляет альтернатива, на базе которой появляется столь вожделенный для качества жизни выбор? Эта альтернатива составляет систему из **актуального состояния** (неудовлетворительное самочувствие, негативные эмоции, неудачные действия и т.д.) и **желаемого состояния** (тот лучший результат, к которому человек стремится прийти; это позитивное самочувствие и эмоции, конструктивное поведение и действия). В этой системе каждый разумный человек, естественно, будет ориентироваться и опираться на результат, отталкиваясь (мотивируя себя) от актуального состояния.

Осмелюсь сделать категоричное утверждение: поскольку никто специально не собирается наносить вред самому себе и поступать самому себе во вред, то *худший из возможных выборов (эмоциональное переживание трудностей) человек делает по единственной причине: к этому его неизбежно приводит привычный для него убогий стиль мышления.*

Рассмотрим на примере два принципиально различных подхода к «мышлению о трудностях». Первая модель — модель пессимизма — неизбежно приводит к катастрофическому снижению качества жизни и застреванию на негативных аспектах прошлого опыта и неутешительных прогнозах относительного будущего. Вторая же модель мышления предполагает опору на предполагаемые замечательные решения в будущем, то есть опору на те варианты решения проблемы, которые вдохновляют и пробуждают золотую жизнерадостную волю.

М. Аткинсон предлагает следующие инструкции для выявления определённого способа думать о собственных трудностях.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ.

«Подумайте о том, что является для Вас личной проблемой...

1. А теперь задайте себе вопросы: «В чем дело?», В чем состоит проблема?» И вот в таком самоанализе, погрузившись в себя, попытайтесь получить ответ.
2. Задайте вопрос: «Почему возникла такая проблема со мной?»
3. «Каковы мои собственные ограничения, недостатки, которые не позволяют эту проблему разрешить?»
4. «Что Вы не можете сделать из-за того, что у Вас есть эта проблема?»
5. «Кто виноват в этом?»
6. «Какой самый плахой прием, следствие этой проблемы?»
7. «Как долго Вам уже не удавалось преодолеть эту проблему?»
8. «Каким образом Вы можете решить её?»

Теперь, пожалуйста, «стряхните» с себя все это...

ВТОРАЯ МОДЕЛЬ.

А теперь подумайте о том же самой проблеме.

1. На этот раз задайтесь вопросами: «Что Вы хотели изменить? Кем бы хотелось стать, когда Вы думаете о данной проблеме?»
2. «Чего Вам не хватает, чтобы достичь этого? Чего Вам не хватает для получения желаемого результата?»
3. «Когда Вы хотите, чтобы это случилось?»
4. «Как Вы узнаете, что Вы достигли желаемого результата?»
5. «А когда вы получите желаемое, то что еще случится в Вашей жизни? Что еще улучшится?»
6. «Какие у Вас есть ресурсы, какие силы для того, чтобы преодолеть эту проблему?»

7. «Каким образом Вы можете использовать их для достижения желаемого результата?»
8. «Как Вы можете использовать то, что мешает Вам изменить проблемную ситуацию сейчас, чтобы ее решить?»
9. «Как Вы можете теперь начать попробовать решить эту проблему?»

Эти две модели представляют собой не просто различные способы думать о проблеме. Это есть стили мышления и образы восприятия мира. Они пронизывают нас соответствующими смыслами пессимизма или оптимизма, основанными на недоверии или доверии к самому себе, к людям, к будущему, к миру в целом.

И тогда прослеживается такая цепочка: полноценная и качественная жизнь определяется способностью человека вкладывать в проживание текущего момента энергию золотой жизнерадостной воли. В свою очередь, это качество золотой жизнерадостной воли определяется пониманием и сознательным использованием возможностей эмоционального выбора. И если у человека есть эмоциональный выбор, то это уже интеллектуальная задача. А сама возможность превращения трудностей в творческие интеллектуальные задачи является надёжным свидетельством личностной зрелости человека и его мудрости.