

МЕТАСОМНЕНИЕ.

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №36.**

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Состояние личной силы самоценно. В связи этим тезисом естественно возникает вопрос о том, можно ли обретать, тренировать или накапливать личную силу? Что следует делать, чтобы быть в контакте с собственной личной силой, то есть систематически получать доступ к состояниям личной силы и проживать жизнь из этих состояний? Соответственно, очень важно при этом ответить на вопрос и о том, при каких условиях мы теряем силу и оказываемся совсем не там, где следует быть, и проживаем жизнь не так, как хотелось бы. Если у нас есть ответ на второй вопрос, то становится понятен и ответ на первый вопрос. Я полагаю, что *человек теряет силу, когда он начинает сомневаться и перестает верить в себя*. Сомнение очень часто означает отсутствие опоры, зыбкость и неубедительность, - неуверенность. Сомнение очень дорого стоит! Зачастую сомнение стоит ровно столько, сколько стоит то, в чём мы сомневаемся: если мы сомневаемся в любви, - значит, сомнение стоит любви, если мы сомневаемся в собственных силах, - значит, сомнение стоит наших сил, а если мы сомневаемся в возможностях достижения осуществления мечты - стало быть, сомнение сделает невозможным реализацию наших мечтаний. А если мы "сомневаемся в себе"? Для обретения силы сомнение необходимо взять под контроль. Для этого нужно понять природу сомнения. "Я не сомневаюсь только в том, что сомневаюсь"! Это крылатое выражение выдающегося французского учёного 17 века Рене Декарта даёт представление о природе самого сомнения. Всё можно поставить под сомнение, кроме

самого сомнения. Стало быть, сам факт сомнения есть нечто подлинное, "Экзистенциальное"! Сам Р.Декарт квалифицировал сомнение как форму мышления. И тогда только «если я мыслю – я существую». Между мышлением и сомнением ставится знак равенства. Чтобы управлять сомнением, поставить его под контроль и даже использовать его как ресурс (мета сомнение) важно понять закономерности сомнения именно как мыслительного процесса. Короче говоря, нужно понять, как и о чём мы думаем, когда в чём-то важном для себя сомневаемся. Здесь я хочу сделать очень важное утверждение, которое звучит следующим образом: *для того, чтобы в чём-то сомневаться, обязательно нужно быть в чём-то убеждённым, уверенным! Для сомнения должны быть основания.* Я полагаю, что *основанием для сомнения как мыслительного акта является убеждение общего порядка.* Допустим, для того, чтобы априори сомневаться в порядочности и честности какого-то конкретного официанта, нужно быть убеждённым, что все официанты страдают дефицитом этих добродетелей. Или же, если кто-то сомневается, что справится с какой-то ответственной работой, то зачастую оказывается, что он должен быть уверен в отсутствии необходимых способностей.

Такого рода *общие убеждения являются базовой посылкой для совершения автоматических мыслительных выводов* о несостоятельности, неспособности, никчемности – определённого рода ущербности и незначительности собственной личности. *Конкретное сомнение есть всегда готовый и автоматический мыслительный вывод.* Можно утверждать, что практически у каждого человека есть некоторая система таких ограничивающих убеждений – априорных заготовок на всякий такой случай. Эти мыслительные выводы, которые обязательно автоматически осуществляются, далеко не безобидны. Получается, что каждый раз, когда возникает реальная ситуация, когда человеку предоставляется счастливый случай (интересное знакомство, предложения по работе, увлекательное путешествие, заманчивые проекты), возникает сомнение в возможности, целесообразности или реальности этих предложений. Предложения, конечно же, неизбежно отклоняются. А жизнь продолжает течь в скучном и монохромном варианте. Риск оказывается слишком высоким, но, как известно, "кто не рискует, тот не пьёт шампанское".

Парадокс, однако, состоит в том, что для сомневающегося человека совершенно невозможно свести риск «на нет». Если нет сомнения, то нет и риска, Но нет тогда и интереса, и нет развития. А если появляются «заманчивые предложения», то имеющиеся у каждого из нас вышеуказанные *ограничивающие убеждения непременно включают сомнения, и тем самым мы мгновенно оказывается в «зоне риска».*

То, что для других людей является стимулом и их вдохновляет и составляет так называемую «зону ближайшего развития» (Л.С.Выготский), для других оказывается непреодолимой «зоной риска». Было бы что терять! Скучная жизнь и низкий уровень компетентности, и тому подобные составляющие успешно реализованных личностных сомнений – это ли не достойный предмет риска? Так ведь нет, не рискуют. Не могут себе позволить интерес и включённость, радость творчества. Базовые убеждения все как один «заявляют» о неверии субъекта в благодать. Если некто уверен в том, что «человек человеку – волк», то он рискует получить, конечно же, не понимание, не поддержку, но обман и измену. И поэтому он боится так рисковать. *Страх наказания больше радости обретения* (знания, состояния, статуса...). И чем больше он сомневается («не верует в благодать»), тем больше его страх и тем меньше он может позволить себе радость преодоления и обретения.

Сомнение как своеобразный мыслительный акт опирается на "механические умозаключения". «*Механическая логика*» сомнения как раз и приводит к неопределённости и «замороженности» процесса принятия жизненно важных решений. Именно импульсивность и трагическая некритичность силлогизмов сомнения объясняют его разрушительность.

Чтобы поставить под контроль сомнения, важно добраться до ограничивающих убеждений, на которые опираются эти сомнения. Трудность здесь состоит в том, что люди не осознают этих базовых предпосылок собственных сомнений. Может ли, к примеру, ревнивец отдавать себе отчёт, что в основе его ревности лежит убеждение в том, что он никому не нужен, или же в том, что он недостойн любви и т.п.? Эти убеждения могут иметь корни в далёком детстве (в

неблагоприятных для него ситуациях взаимоотношений с близкими...). Можно утверждать, что наше теперешнее взрослое состояние очень сильно зависит от эмоционального опыта детства. Но многих обстоятельств этого детского опыта мы уже не помним, и в силу этого не имеем к нему доступа. И поэтому мы не понимаем иррациональной (импульсивной и механистичной) логики наших сомнений. Как тогда мы можем управлять тем, чего мы не понимаем? Итак, *в основе любого нашего деструктивного сомнения находится логика ребёнка*. Это кажется невероятным, но именно эмоциональной логикой детства (часто ещё дошкольного!) во многом определяются наши поступки. Наше восприятие разных социальных жизненных обстоятельств строится на принципах детского «доверия - недоверия», «хорошо - плохо», «любят – не любят», «примут – отвергнут», «свой – чужой», «опасно – безопасно» и т.д. Странно видеть, как зрелый муж, уважаемый член общества, волнуется оттого, что не уверен в том, как к нему отнесутся на предстоящей корпоративной вечеринке. Или же – как он теряется и не знает как себя вести, когда кто-то говорит комплимент в его адрес. Этих примеров можно привести множество. И у всех у них одна основа – эмоциональная логика детства с соответствующей системой выводов и убеждений. Когда мы всё-таки, - невзирая на серьёзные трудности, добираемся до реальных причин, сформировавших такую логику и соответствующие ей эмоциональные выводы и убеждение о мире и себе самом, оказывается возможным изменить это детское отношение. Это уже, как говорится, дело техники.

Людям, однако, свойственно сомневаться. Что же всё-таки такое *сомнение*? - неуверенность в знании чего-либо (отсутствие доступа к информации: я не знаю, что я это знаю);

- Хорошо ли я выгляжу?
- Принимают ли меня?
- Любят ли меня?
- Всё ли я контролирую? Всё ли под моим контролем?
- Правильно ли я поступаю?
- Всё ли я сделал? Ничего не упустил?
- В безопасности ли я?
- А будет ли мне комфортно?

Ключевой вопрос – это своеобразный «ключ», который запускает – включает – процесс сомнения и соответствующие переживания (неуверенности, нерешительности, несостоятельности...). Попробуйте, уважаемый читатель, конструктивно ответить хотя бы на один из приведенных выше ключевых вопросов. Может быть, для вас окажется откровением то, что на такие вопросы не существует ответов! Сама постановка ключевого вопроса предполагает ответ из двух равновероятных, но прямо противоположных вариантов. Ситуация напоминает анекдотическую, хотя и печальную историю о Буридановом осле, который умер с голоду, но так и не смог сделать правильный выбор между одинаковыми •стогами сена, так как находился ровно посередине. Сомнение как бы замораживает процесс приятия жизненно важных решений, поддерживает состояние неопределённости и хаоса. И это сопровождается тревогой и ощущением беспомощности, и приводит к снижению притязаний на достижение заманчивых целей. Короче говоря, человек в состоянии сомнения изводит себя и не может себе позволить светлые и радостные перспективы.

Почему человек сомневается? Почему сомнение зачастую остаётся неразрешённым и переходит в устойчивые состояния сомнения и даже в черты характера как общие свойства личности (мнительность, тревожность, подозрительность, застенчивость, ревность)? Акт сомнения как мыслительного процесса означает, что некоторое содержание, которое является предметом нашего внимания, в силу *значимости* той или иной ситуации, *не может быть однозначно определено* как понятие (как это называется), как оценка (как к этому относиться) или как возможность (каковы наши ресурсы). То есть налицо некоторый *дефицит информации*. Поэтому важнейшим фактором превращения процесса сомнения в состояние сомнения является сохраняющийся дефицит информации. Получается, что *сам факт сомнения, по сути, представляет собой некое равновесное состояние между двумя противоположными, но равновероятными возможностями*. Положительный вариант не вдохновляет, поскольку с такой же вероятностью возможен негативный и нежелательный исход. Но зато наличие возможности

негативного варианта заставляет человека сильно это эмоционально переживать, несмотря на такую же вероятность варианта положительного. *Для вдохновения и радости нужна стопроцентная вероятность желаемого результата! Поэтому сомнение никогда не было «приятным занятием».*

Сомнение в силу его двойственности (со-мнения) и неоднозначности, неопределённости является *мощным фактором потери личной силы человека, поскольку дезориентирует и тем самым иммобилизует его* в значимых – тестовых – ситуациях. Очень важно отдавать себе отчёт в том, что это так называемое равновесное состояние противоположностей – есть реальный внутренний конфликт. К примеру, в состоянии ревности начинают сомневаться в верности близкого человека. Никакие вполне резонные аргументы и увещания не принимаются во внимание, поскольку «теоретически вероятность измены существует». Налицо конфликт между той частью личности ревнивца, которая допускает возможность измены, и той, которая считает это абсолютно недопустимым. Получается, что в сомнении всё внимание и вся энергия уходит на внутреннюю борьбу этих личностных структур. Информация игнорируется, информационный дефицит превращается в информационный вакуум. Человек оказывается в ловушке таких двойственных тенденций, которые не позволяют прийти к какому бы то ни было решению. Образно говоря, *сомнение – это «замороженный» процесс принятия решения.* Счастья, однако, такое «зависание», естественно, не добавляет, - каково проживать жизнь в состоянии актуальных, но непринятых решений? Участь добровольного страдальца или закамуфлированный мазохизм? Каков же выход? Эти внутренние «двойные завязки» легко разрушаются и человек обретает смыслы и перспективы, если поймёт, что сомнение – это его «собственное произведение». *Человек в равной степени несёт личную ответственность как за сомнение, так и за решение.* И за стоящую за этим личную силу.

Главное, что следует затем сделать, это начать *креативный мыслительный процесс.* Нужно перестать беспокоиться и начать думать. Здесь же *важно поставить под сомнение само сомнение!* Такого рода задача осуществляется при помощи следующих

вопросов: сомневаться?

Как Вы знаете, что пора прекращать сомневаться? Что необходимо Вам, чтобы разрешить Ваши сомнения?

Мета сомнение – сомнение о поводе сомнения – в соответствии с диалектическим законом «отрицания отрицания» выводит нас на позитивные формы мышления и тем самым разрушает сомнение и открывает путь к личной силе. Тогда практически оказывается возможным процесс принятия решения, который был «заморожен» в сомнении. Человек прекращает изнурительную и бессмысленную внутреннюю борьбу. Он не просто перестаёт сомневаться, - он обретает понимание ценности своих сторон личности, конфликт которых забирал у него энергию и силы. То есть попросту *использует сомнение для личностного развития*.

Важно отметить, что человек склонен сомневаться в очевидном, так как сам факт сомнения выражается, прежде всего в неуверенности в себе. Это напоминает известную сказочную историю о том, как Лев, Страшила и Дровосек искали в волшебной стране то, чем как раз обладали: храбрость, ум и сердце! Ищешь ведь только то, о чём знаешь.... И этого знания зачастую вполне достаточно, чтобы этим обладать и распоряжаться. А если в этом (о чём знаешь) сомневаешься, то его уже как бы и нет. *Ты ведь не можешь быть хозяином того, в наличии чего сомневаешься*. Если ты, к примеру, сомневаешься в собственной значимости, то этого чувства собственной значимости у тебя уже как бы и нет. И тогда получается, что ты не можешь опираться на это столь важное для каждого человека самоощущение. И, не чувствуя себя значимым, ценным, ты не можешь быть полноправным партнёром, другом и даже интересным для других человеком.

Такое сомнение является деструктивным – разрушающим, лишаящим человека сил. Причём, именно сомнение в себе, - в собственных лично значимых качествах (внешность, способности, ценность для других) – оказывается катастрофическим для человека. *Парадокс состоит в том, что как раз те качества, в которых человек сомневается, наиболее всего нужны ему и, как это я уже отмечал, у него имеются*. Но он не может в силу сомнения (!) на них опираться. Эти качества оказываются «выведенными за скобки», тем

самым лишая человека права ими распоряжаться. В этом, собственно, и заключается неопределённость ситуации сомнения: потенциал есть, но использовать его субъект не может.

Зная эти интересные свойства сомнения (исключать из распоряжения, - «выводить за скобки») начинаешь понимать и путь восстановления личной силы. Образно говоря, путь восстановления личной силы состоит в том, чтобы вернуть субъекту право распоряжаться тем, что им же (!) - в силу сомнения - и «арестовано». Отменить «арест» на использование *«ценностей собственного достоинства»* возможно только одним способом. И это тот же самый способ, которым субъект накладывает «арест» - **сомнение!** Для обретения состояния личной силы в ситуации сомнения необходимо к самому сомнению применить сомнение. *Использование сомнения к деструктивному сомнению я называю мета сомнением.* Важно побудить сомневающегося в себе субъекта начать сомневаться в целесообразности собственного сомнения. Рекомендуется для мета сомнения использовать следующие вопросы:

- А стоит ли мне на самом деле тревожиться по поводу....?
- А разве это стоит таких переживаний?
- А действительно ли люди так уж плохо обо мне думают?
- Почему обязательно здесь должно быть так мрачно (плохо, опасно, скучно, тоскливо....)?
- А действительно ли я так уж некрасива?
- А что если я просто «накручиваю» себя?
- И это есть мой лучший выбор (лучшее решение)?

Ответ на эти вопросы имеет очень важное свойство: он порождает надежду и желание исследовать позитивные варианты. То есть фактически это есть начало «размораживания» процесса принятия конструктивного решения. Возникает решимость и появляется чувство оптимизма. Оптимистическое состояние и оптимистическая установка – это атрибуты личной силы. То есть можно говорить о том, что *вопросы мета сомнения являются своеобразным ментальным переключателем человека из негативного состояния в состояние*

позитивное, - из состояния пессимизма в состояние оптимизма, из состояния слабости в состояние личной силы. Очень важно, чтобы человек начал сомневаться в собственной неуверенности, нерешительности, мнительности, - в собственной низкой самооценке. Когда кто-то заявляет, что у него, мол, низкая самооценка, я задаю ему вопрос о том, что же в себе он недооценивает. Тем самым подразумевается, что всё дело именно в оценке, а не в реальном положении дел.

Низкая самооценка – это неадекватная оценка, - неправильная оценка тех или иных собственных качеств. И тогда получается что любое сомнение, допустим, «неуверенность в себе» основывается не на реальных фактах, а на собственном мнении. Но так называемое «собственное мнение» о самом себе – это не информация, - это есть отношение к себе. Отношение к своим «сильным» и «слабым» сторонам - это оценка этих сторон как сильных и как слабых. Отношение же зачастую складывается не на информации и фактах, а путём эмоциональных выводов и случайных обобщений. Сомнение в собственном мнении (сомнении) на практике сводится к пересмотру отношения к себе. В основе такого пересмотра лежит идея о необъективности сомнения. Если я сомневаюсь в чём-то, значит, я в это не верю. Скажем, если я сомневаюсь в своих способностях, значит, я не верю в свои способности. Но при этом я не знаю толком ничего о своих способностях. И для того, чтобы изменить самооценку своих способностей, нужно их исследовать. Мета сомнение – конструктивное сомнение – позволяет начать этот процесс. Мета сомнение также как и мета модель в НЛП - есть способ фокусировки внимания и организации активности специалиста в смысловой реальности клиента. В этом качестве мета сомнение имеет смысл рассматривать как важный организационный принцип, который по праву должен занять место в системе моделей и инструментария НЛП.

- неуверенность в правильности оценки (отсутствие доступа к собственным критериям: я не знаю, правильно ли это)?
- неуверенность в собственных силах (отсутствие доступа к собственным ресурсам в определённой ситуации: я не знаю, справлюсь ли я);

*Сомнение есть процесс вероятностного прогнозирования факта, оценки (отношения), или собственных возможностей в определённой ситуации выбора. Эта ситуация выбора есть ситуация значимая для человека, и поэтому требует определиться (со знанием, отношением, субъектностью). То есть занять **определённую позицию!***

Сомнение как процесс есть критический внутренний диалог, в основе которого лежит имплицитный **ключевой вопрос:**

- А в порядке ли я?

Откуда вы знаете, что Вы сомневаетесь?

Что является предметом сомнения?

В чём Вы конкретно сомневаетесь?

Что происходит с Вами, когда Вы сомневаетесь?

Как именно Вы сомневаетесь?

Что заставляет Вас сомневаться?

Насколько обоснованно Ваше сомнение?

Кем Вы себя ощущаете, когда продолжаете сомневаться?

Каковы обстоятельства Вашего сомнения?

В чём смысл того, что Вы сомневаетесь?

Когда Вы сомневаетесь, то чего Вы хотите?

Ради чего Вы сомневаетесь?

Что является причиной Ваших сомнений?

Кому выгодно, чтобы в этой ситуации Вы сомневались?

Что даёт Вам Ваше сомнение?

От кого зависит разрешение Ваших сомнений?

Что должно измениться, чтобы разрешились Ваши сомнения?

Что останавливает Вас от принятия решения?

Что мешает Вам быть уверенным вместо сомнения?

Что произойдёт через определённое время, если Вы будете продолжать сомневаться?

Как Вы знаете, что пора прекращать сомневаться?

Что необходимо Вам, чтобы разрешить Ваши сомнения?

Мета сомнение – сомнение о поводе сомнения – в соответствии с диалектическим законом «отрицания отрицания» выводит нас на

позитивные формы мышления и тем самым разрушает сомнение и открывает путь к личной силе. Тогда практически оказывается возможным процесс принятия решения, который был «заморожен» в сомнении. Человек прекращает изнурительную и бессмысленную внутреннюю борьбу. Он не просто перестаёт сомневаться, - он обретает понимание ценности своих сторон личности, конфликт которых забирал у него энергию и силы. То есть *попросту использует сомнение для личностного развития.*

Важно отметить, что человек склонен сомневаться в очевидном, так как сам факт сомнения выражается, прежде всего в неуверенности в себе. Это напоминает известную сказочную историю о том, как Лев, Страшила и Дровосек искали в волшебной стране то, чем как раз обладали: храбрость, ум и сердце! Ищешь ведь только то, о чём знаешь.... И этого знания зачастую вполне достаточно, чтобы этим обладать и распоряжаться. А если в этом (о чём знаешь) сомневаешься, то его уже как бы и нет. *Ты ведь не можешь быть хозяином того, в наличии чего сомневаешься.* Если ты, к примеру, сомневаешься в собственной значимости, то этого чувства собственной значимости у тебя уже как бы и нет. И тогда получается, что ты не можешь опираться на это столь важное для каждого человека самоощущение. И, не чувствуя себя значимым, ценным, ты не можешь быть полноправным партнёром, другом и даже интересным для других человеком.

Такое сомнение является деструктивным – разрушающим, лишаящим человека сил. Причём, именно сомнение в себе, - в собственных лично значимых качествах (внешность, способности, ценность для других) – оказывается катастрофическим для человека. *Парадокс состоит в том, что как раз те качества, в которых человек сомневается, наиболее всего нужны ему и, как это я уже отмечал, у него имеются.* Но он не может в силу сомнения (!) на них опираться. Эти качества оказываются «выведенными за скобки», тем самым лишая человека права ими распоряжаться. В этом, собственно, и заключается неопределённость ситуации сомнения: потенциал есть, но использовать его субъект не может.

Зная эти интересные свойства сомнения (исключать из распоряжения, - «выводить за скобки») начинаешь понимать и путь восстановления личной силы. Образно говоря, путь восстановления личной силы состоит в том, чтобы вернуть субъекту право распоряжаться тем, что

им же (!) - в силу сомнения - и «арестовано». Отменить «арест» на использование *«ценностей собственного достоинства»* возможно только одним способом. И это тот же самый способ, которым субъект накладывает «арест» - сомнение!

Для обретения состояния личной силы в ситуации сомнения необходимо к самому сомнению применить сомнение. *Использование сомнения к деструктивному сомнению я называю мета сомнением.* Важно побудить сомневающегося в себе субъекта начать сомневаться в целесообразности собственного сомнения. Рекомендуется для мета сомнения использовать следующие вопросы:

- А стоит ли мне на самом деле тревожиться по поводу....?
- А разве это стоит таких переживаний?
- А действительно ли люди так уж плохо обо мне думают?
- Почему обязательно здесь должно быть так мрачно (плохо, опасно, скучно, тоскливо....)?
- А действительно ли я так уж некрасива?
- А что если я просто «накручиваю» себя?
- И это есть мой лучший выбор (лучшее решение)?

Ответ на эти вопросы имеет очень важное свойство: он порождает надежду и желание исследовать позитивные варианты. То есть фактически это есть начало «размораживания» процесса принятия конструктивного решения. Возникает решимость и появляется чувство оптимизма. Оптимистическое состояние и оптимистическая установка – это атрибуты личной силы. То есть можно говорить о том, что *вопросы мета сомнения являются своеобразным ментальным переключателем человека из негативного состояния в состояние позитивное*, - из состояния пессимизма в состояние оптимизма, из состояния слабости в состояние личной силы. Очень важно, чтобы человек начал сомневаться в собственной неуверенности, нерешительности, мнительности, - в собственной низкой самооценке. Когда кто-то заявляет, что у него, мол, низкая самооценка, я задаю ему вопрос о том, что же в себе он недооценивает. Тем самым подразумевается, что всё дело именно в оценке, а не в реальном положении дел. Низкая самооценка – это неадекватная оценка, - неправильная оценка

тех или иных собственных качеств. И тогда получается что любое сомнение, допустим, «неуверенность в себе» основывается не на реальных фактах, а на собственном мнении. Но так называемое «собственное мнение» о самом себе – это не информация, - это есть отношение к себе. Отношение к своим «сильным» и «слабым» сторонам - это оценка этих сторон как сильных и как слабых. Отношение же зачастую складывается не на информации и фактах, а путём эмоциональных выводов и случайных обобщений. Сомнение в собственном мнении (сомнении) на практике сводится к пересмотру отношения к себе. В основе такого пересмотра лежит идея о необъективности сомнения. Если я сомневаюсь в чём-то, значит, я в это не верю. Скажем, если я сомневаюсь в своих способностях, значит, я не верю в свои способности. Но при этом я не знаю толком ничего о своих способностях. И для того, чтобы изменить самооценку своих способностей, нужно их исследовать. Мета сомнение – конструктивное сомнение – позволяет начать этот процесс. Мета сомнение также как и мета модель в НЛП - есть способ фокусировки внимания и организации активности специалиста в смысловой реальности клиента. В этом качестве мета сомнение имеет смысл рассматривать как важный организационный принцип, который по праву должен занять место в системе моделей и инструментария НЛП.