

Миссия и генеративность

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №37**.

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Зигмунд Фрейд утверждал, что человек силен до тех пор, пока им движет сильная идея. Что такое эта «сильная идея», и откуда она берётся? И что это за тип личности, который имеет сильную идею? Почему она должна «владеть человеком»? В чём именно выражается власть сильной идеи над человеком, и к чему это приводит? Ответы на эти и другие вопросы о природе и власти так называемой сильной идеи должны пролить свет на феномен силы личности человека.

Примерами «сильных идей» являются идея селекции (И.Мичурин), идея бессознательного, идея относительности, идея моделирования в психологии, идея переселения человечества на другие планеты (К.Циолковский), идея использования явления лазера в системах связи, идея клонирования, идея генеративности в психологии и т.п. Сильная идея характеризуется гармоничным сочетанием принципиальной новизны, реалистичности и чудесных возможностей. Авторы оригинальных сильных идей черпают своё вдохновение, силу и готовность служить им благодаря необычайно привлекательному образу открывающихся перспектив для каждого из них.

Привлекательность образа перспектив, содержащего сильную идею, который способен вдохновлять и окрылять автора, объясняется его особенными свойствами. **Во-первых**, образ, заключающий в себе сильную идею, строится в соответствии с открывающимися автору закономерностями (которые составляют суть идеи). И поэтому особенная красота образа и ощущение истинности идеи основаны на

гармонии, свойственной порядку обнаруженной закономерности. Можно сказать проще: если человеку открывается истина (некая закономерность), то это всегда приобретает форму, отвечающую требованиям красоты и гармонии.

Во-вторых, сильная идея, воплощённая в красивом и гармоничном образе, даёт личную силу благодаря *причастности человека к чему-то более великому и значительному*. Это ощущение поддержки со стороны «высших сил» даёт уверенность в правильности избранного пути, ощущение собственной миссии. Привлекательность образа сильной идеи определяется теснейшей корреляцией этой идеи с миссией человека. *Именно связь данной идеи с миссией даёт человеку личную силу.*

Миссия — предназначение, центральный и высший смысл жизни человека. Человек счастлив, когда он «в ладу с самим собой», то есть в процессе самореализации — воплощения своей миссии. Каждый из нас обладает своеобразным «прибором» для измерения соответствия текущего состояния жизни своей миссии. Это так называемые *«сигналы конгруэнтности»*. Что-то подсказывает нам каждый раз, когда мы что-то совершаем в нашей жизни: фальшивим мы или нет.

Ранее в статье «Ресурс конгруэнтности» я писал о том, как важно человеку быть внутренне согласованным и согласованным с требованиями внешних обстоятельств нашей личной и профессиональной жизни. Нарушение такой согласованности (конгруэнтности) приводит к потере личной силы и страданию — к серьёзному снижению качества жизни. В этой статье, развивая идеи о связи личной силы человека с его миссией, следует отметить, что *личностная конгруэнтность является важнейшим условием аутентичности человека, то есть его подлинности, естественности*. Тем самым личностная конгруэнтность выступает как необходимая внутренняя предпосылка «тождества самому себе», то есть соответствия собственной миссии.

Сильная идея выражает и характеризует миссию человека. Когда человек вдохновлён сильной идеей, то он *находится в состоянии своей миссии*. Некоторые так и говорят: «Идея всей жизни!» Состояние миссии, в котором реализуется сильная идея, непосредственно

свидетельствует об аутентичности человека — о его подлинности. В то же время, будучи сугубо индивидуальным, это состояние в общем измерении наиболее полно выражает истинную природу человека. И это, уважаемый читатель, не просто игра слов: аутентичность как подлинность, естественность, истинность... Это даже буквально следует понимать так: *истинная природа человека обнаруживает себя в его стремлении к воплощению сильной идеи (открывшейся ему истины)*. И в этом состоянии есть его миссия, то есть его подлинность и естественность.

Как показывает мой опыт работы с людьми в качестве психотерапевта и в качестве тренера, *у каждого человека есть свои персональные сильные идеи*. Психологическое здоровье личности, её духовный потенциал, её сила и качество жизни оказываются в непосредственной зависимости от понимания и принятия, то есть позволения себе этой идеи. Поскольку эти индивидуально сообразные идеи прямо согласуются с наиболее существенными характеристиками ценностно-смысловой сферы личности человека, его миссии, он становится способным к самореализации.

Способность к самореализации — это привилегия сильных личностей. *Личная сила — это открытая вовне и направленная на воплощение сильной идеи активность*. Увы, приходится часто констатировать совершенно противоположный процесс: люди склонны развивать колоссальную энергию и активность, чтобы противостоять своей миссии! Страх, в котором они живут, порождает не просто неверие в себя, но, как это ни печально, исключает саму возможность обнаружения своих сильных идей, связанных с миссией и предназначением! И здесь справедливым становится ставшее афористичным изречение: «Какое мне дело до Вселенной, если жмут сапоги!»

Сильная идея овладевает личностью, когда она приобретает форму мечты. Разные бывают мечты, и люди, в зависимости от персонального благосостояния и личностной зрелости, о разном мечтают. Согласитесь, есть принципиальная разница между мечтой о собственном жилье, материальной независимости и достатке, мечтой о статусе (директора, государственного чиновника, депутата...), мечтой о замужестве и мечтой о научном открытии и лидерстве в

определенной отрасли науки (или искусства). Как эти мечты связаны с миссией? *Счастлив человек, который может позволить себе мечтая реализовывать себя в своей миссии.*

В этом месте как раз и появляются вопросы. *Главный из таких вопросов о том, что всё-таки заставляет человека думать и зажигаться сильной идеей?* Ведь известно всем, что «сначала накорми, а потом требуй добродетели!», даже в библии записано! А.А. Маслоу выдвинул обязательную для пути восхождения к вершинам самоактуализации свою знаменитую пирамиду потребностей! Ф. Пёрлз проповедовал идею «изначального завершения гештальтов», а А. Адлер — путь преодоления комплекса несовершенства... Мне, как и Вам, уважаемый читатель, неоднократно приходилось быть под обаянием идеи «вытравливания раба в себе по капле». В разных вариантах идея этой «травли» существует — от толтекского мифа перепросмотра и стирания личной истории до современных альтернативных путей трансформации энергии...

Следует признать, что в каждом таком научном или паранаучном воззрении есть рациональное зерно. Но такой путь последовательного «восхождения» человека к самому себе или к основам собственной духовности (как это ни назови, суть остаётся одной и той же) не даёт ответ на тот главный вопрос.

Как же всё-таки человек обретает сильную идею-мечту, отвечающей его миссии и гарантирующей в процессе реального её воплощения аутентичность и естественность, и, стало быть, счастливую, хотя, скорее, и нелёгкую жизнь?

На мой взгляд, такой ответ может содержаться в идее генеративности, а точнее, в интуитивном схватывании и спонтанном использовании генеративности в мышлении, восприятии и поведении в тестовых для человека ситуациях. Согласитесь, это создаёт динамику восхождения к сильным идеям-мечтам. И, конечно же, это отличается от пути «перманентной травли в себе раба» или же «непрерывной трансформации негативной энергии».

С появлением в середине семидесятых годов прошлого века нейролингвистическое программирование (НЛП) начало интенсивно

развиваться, и всё больше заявлять о себе область психологического знания и практики, название которой генеративная психология. Эта область знания существует уже реально, однако она пока ещё не оформлена в соответствующую дисциплину. Сам термин «генеративность» означает «порождать новое» — генерировать. По отношению к психологии человека генеративность обнаруживает себя в его способности к принципиально новым решениям, к нахождению новых связей и отношений между элементами привычных ситуаций, к творческому восприятию этих стандартных и привычных ситуаций. Люди с генеративным мышлением и восприятием способны к обогащению собственных представлений относительно возникающих у них трудностей. И это позволяет им быть гибкими и творческими.

Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) было создано на основе изучения опыта работы выдающихся мастеров психотерапии (Ф. Пёрлз, М. Эриксон, В. Сатир). Сами они не были в состоянии объяснить секрет собственной феноменальной эффективности. Например, Милтон Эриксон шутливо отвечал на вопрос о том, что он делает, чтобы его клиент вошёл в состояние транса: «Я предлагаю ему войти в транс и затем просто жду, пока он это сделает». Люди не осознают, как именно они достигают результатов. Часто это интуитивно найденные мыслительные стратегии и приёмы, которые так и остаются за пределами осознания самим мастером. Мастер не учитель собственного мастерства. Изучая выдающихся мастеров с целью описания моделей их творчества, основатели НЛП обнаружили не просто сходство, но даже тождество системе базовых жизненных установок каждого из них. Их систематизация привела к созданию теперь широко известных базовых пресуппозиций НЛП.

В этих пресуппозициях — основных положениях НЛП — неожиданным и весьма приятным образом обнаруживается связь между успехом выдающихся людей и их жизненной позицией оптимизма, творчества и трудолюбия. Мастерство, творчество и успех имеют, оказывается, свою философию! Этот факт подтверждается в известном исследовании американского учёного А. Маслоу, в котором он описывает психологические свойства наиболее достойных и знаменитых представителей рода человеческого. Так называемые самоактуализирующиеся личности, если внимательно

проанализировать их психологическую характеристику, оказывается, основательно и прочно придерживаются генеративной позиции!

Получается, что чем более значительных результатов достигает человек, тем больше он раскрывается как индивидуальность и тем прочнее его установки на творчество, обучение и развитие. Генеративность есть некое системное качество индивидуальности, которое фактически гарантирует человеку интересную и осмысленную жизнь. Отсутствие же генеративности как жизненной позиции создаёт реальные условия для потребительства и зависимости от других, инфантилизации и деградации. Все функции организма и личности, связанные с творчеством и созиданием оказываются востребованными в этом процессе и, соответственно, тренируются и развиваются. И наоборот: если что-то не используется, то оно (за ненадобностью) деградирует и в конечном итоге отмирает.

Генеративность — что это за явление такое? *Явление генеративности известно как момент расширения, то есть как появление новых смыслов, нового понимания бывшей ранее проблемной, исходной ситуации и новых возможностей в целом.* Это связано с развитием человека. В силу развития каждый из нас неизбежно оказывается в тестовых ситуациях. Эти ситуации каждый раз потому и тестовые, что бросают нам вызов. Вызов состоит в том, что в них обозначается некоторое новое содержание нашего опыта, которое нам нужно обязательно освоить. То есть тестовые ситуации фиксируют момент необходимости и при этом обязательности освоения нового. Такова логика развития: человек в процессе жизни должен справляться со всё более сложными требованиями.

Таким образом, тестовые ситуации, будучи центральным свойством развития человека, оставляют ему выбор из двух вариантов: либо справиться с более сложными требованиями и тем самым овладеть новым содержанием, либо нет. Если человек справляется с тестовыми ситуациями, то происходит генеративное расширение; если не справляется, то он получает своё страдание. Я полагаю, что практически в каждом случае люди страдают (болеют, эмоционально «застревают», теряют чувство такта, меры и пр.) исключительно только потому, что как раз они оказываются несостоятельными для

генеративного расширения. Любая симптоматика есть непосредственное выражение этой несостоятельности.

Каждый может оказаться в одной из двух типов тестовых ситуаций. Первый тип тестовых ситуаций характеризуется принципиальной новизной: человек впервые сталкивается с некоторой трудностью (первые шаги, первый проступок и первые наказания, первые знакомства, «первый раз в первый класс», первая покупка, первый поцелуй, первый выговор, первое повышение...). Огромное число принципиально новых тестовых ситуаций существенно уменьшается по мере взросления человека.

Мне представляется, что фактор новизны крайне важен для благополучия и развития человека. Стремясь к определённости, стабильности и комфорту, люди оказываются в консервативной и информационно обеднённой среде. Известная в психологии «зона комфорта» как раз и характеризуется существенным уменьшением «радикала новизны» и увеличением уже известных и тем самым стандартных вариантов взаимоотношений с обстоятельствами обыденной ситуации. Опора на стандартные схемы восприятия и поведения неизбежно приводят к рутине и скуке.

Второй тип тестовых ситуаций как раз и связан со стандартизацией и консерватизацией мышления. Суть их в том, что это именно типичные, характерные для личности ситуации. В этих ситуациях человек систематически «наступает на одни и те же грабли». Для каждого человека есть свои типичные для него трудности, которые он воспроизводит с поразительной методичностью. В этом смысле уместно высказывание: «Скажи мне о своих трудностях, и я скажу тебе, кто ты».

Это есть трудности «незавершённых гештальтов» — ситуаций, в которых систематически воспроизводится глубинное намерение получить некоторое благо и одновременно с этим невозможность это сделать имеющимися у личности способами. «Незавершённый гештальт» — термин, который часто используется психологами различных направлений для объяснения несостоятельности человека в тестовых ситуациях, это есть психологический эквивалент его инвалидности как субъекта собственных потребностей и интересов.

Каждый раз, оказываясь в тестовой ситуации, возникающей по причине незавершенных гештальтов, автоматически происходит актуализация так называемых фиксаций. Наше внимание буквально фиксируется в силу вышеуказанной незавершенности (и, стало быть, поэтому необходимости завершения) определённой жизненно важной ситуации. Тем самым мы невольно каждый раз возвращаемся к неблагоприятным ранее жизненным обстоятельствам. Анализируя особенности процесса фиксирования личности на трудностях незавершённых гештальтов, естественным образом напрашивается вывод о природе необходимости каждый раз практически заново эти трудности воспроизводить и переживать. Как мне представляется, природа такого рода трудностей заключается в глубинном стремлении нашего бессознательного привлечь сознательное внимание и мышление субъекта, чтобы все-таки, в конце концов, «завершить незавершённый гештальт». То есть получить решение, содержащееся в таких ситуациях и, что самое главное, опыт овладения этими ситуациями.

Трудности нужны для развития. Благодаря преодолению трудностей субъект приобретает соответствующие умения и навыки конструктивно действовать в сложных обстоятельствах и принимать вызов соответствующих тестовых ситуаций. Собственно говоря, в появлении этих новых психологических свойствах как раз и заключается феномен генеративного расширения.

Изучая явление генеративности на материале успешных случаев психологического консультирования и психотерапии в течение уже более двадцати лет моей практики оказания психологической помощи людям, мне удалось сформулировать некоторые важные положения, которые касаются закономерностей преодоления человеком своих трудностей и психологических проблем. Эти положения в настоящее время характеризуют принципиально новую модель работы психолога-консультанта и психотерапевта. Речь идёт о генеративной модели в психологическом консультировании и психотерапии.

Я предлагаю следующие основные положения, характеризующие мою позицию относительно генеративного расширения в процессе работы с психологическими проблемами человека:

- Люди нуждаются в развитии больше, чем в избавлении от страдания (традиционно лечении).
- Смысл страдания (симптома) не в избавлении от страдания, а в решении связанной с ним проблемы.
- Если «что-то не так» (симптом), то это есть актуальная необходимость сделать нечто, чтобы «стало так, как надо».
- Болеют и страдают (в т.ч. и физически) не «потому что», а «для того, чтобы» или «ради того, чтобы».
- Любой симптом имеет явно или неявно выраженную целевую функцию (так называемое «позитивное намерение»).
- Практически каждый симптом связывается с «вторичными выгодами», что делает его устойчивым.
- Целевая функция симптома и система его приспособительных вторичных выгод составляют ценностную базу симптома, его эволюционный смысл.
- Смысл любого симптома (страдания) — это всегда эволюционный смысл.
- Любой вариант решения психологической проблемы есть «расширение карты» — увеличение возможностей (метапсихические новообразования) и есть момент эволюции, развития.
- «Расширение карты» — это реализация эволюционного потенциала симптома посредством достижения желаемых изменений.
- Психотерапия есть процесс управления целесообразными изменениями. Генеративная психотерапия — это система управления, специально использующая закономерности эволюционного расширения карты клиента.

Жизненный путь каждого из нас представляет собой непрерывный поток количественных и качественных изменений. Это — эволюционный процесс. Тестовые ситуации, характеризующиеся возникающими на этом пути трудностями и соответствующими

тестовыми моментами, являются, образно говоря, своеобразными «узкими местами». Во многих случаях они способны исказить этот эволюционный поток и даже определить инволюционные тенденции. В этих случаях имеет смысл говорить не просто о «застреваниях», но об устойчивых фиксациях — «нозологических формах жизни», ведущих к деградации. Центральным условием в возникновении «нозологических форм жизни» являются дегенеративные установки личности. Эти установки выражаются в негативных убеждениях, деструктивных оценках и соответствующем поведении человека. Это те тестовые моменты, когда человек нуждается в психологической и психотерапевтической помощи. Суть этой помощи заключается в актуализации генеративных установок и инициации генеративного мышления личности. В этом смысле лечение — это помощь в развитии.

Генеративность как жизненная позиция человека предполагает систематическое и основанное на творческом интересе включение человека во всё более сложные ситуации. В этом случае уже имеет смысл говорить о людях генеративного типа мышления или о генеративных личностях. И здесь существенно то, что для людей генеративного типа не существует внешних трудностей. Генеративная личность относится к трудным профессиональным или личным ситуациям (что принципиально неважно!) как сложным эвристическим задачам. Генеративность как системное свойство создаёт необходимые внутренние условия для креативности такого рода.

А. Маслоу выделил креативность как одно из важнейших свойств самоактуализирующихся личностей. Личностная креативность — это способность преобразовывать трудные и даже неблагоприятные обстоятельства в задачи для творчества. Изучение и использование НИП с необходимостью предполагает формирование генеративной позиции и серьёзное развитие личностной креативности. Ибо залог успеха заключен в творчестве (личностная креативность), а секрет успеха — в способности личности мастера к организации этого творчества (генеративная позиция).