

Б.А. САЛИХОВ

## **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ. КАК ЭКОЛОГИЧНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С РЕАЛЬНОСТЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?**

Во взаимоотношениях с людьми бывают трудности, справиться с которыми нам тяжелее, чем решить личную проблему. Почему? Потому что нам кажется, будто их решение мало зависит от нас. Но это лишь кажется.

### **Почему возникают проблемы во взаимоотношениях?**

Обычно проблемы возникают в связи с какими-то внешними ситуациями. И в каждой такой ситуации наш опыт сталкивается с чем-то, что ему противоречит.

Аналогично, проблемы во взаимоотношениях есть в тех ситуациях, где наш опыт (наша субъективная реальность) вступает в противоречие с опытом (субъективной реальностью) другого человека.

Эти ситуации создает Большая система (Вселенная) для того, чтобы изменить направление развития нашего опыта. Решая проблему, мы изменяем свое поведение и мышление таким образом, что они приходят в соответствие с намерением Вселенной.

### **Как решать проблемы взаимоотношений?**

Проблема во взаимоотношениях решается, когда мы одновременно уделяем внимание и опыту другого человека, и своему собственному опыту. Тогда происходит их трансформация, и противоречие исчезает.

Чтобы описать этот процесс, мне придется начать издалека – с объяснения генеративного понятия “глобальный мир”.

### **Что такое глобальный мир?**

За пределами нашего восприятия все пребывает в единстве. Это единство всего мы называем Вселенная.

Единая Вселенная отражает себя. Это значит, что какая-то часть Вселенной отражает ее (содержит информацию о ней) в целом. Так, поверхность воды отражает то, что происходит в ее глубине.

Отражение Вселенной себя есть “вселенское сознание”. Для наглядности его можно представить поверхностью Вселенной, под которой скрыта ее неосознаваемая часть – “вселенское бессознательное”.

Вселенная отражает себя многовариантно. Мы можем представить покрытую пузырями поверхность. Каждый пузырь – вариант отражения Вселенной. Каждый пузырь – это уникальная реальность какого-то живого существа. У каждого существа своя реальность.

Глобальный мир – это процесс взаимодействия всех имеющихся во Вселенной вариантов реальности.

В мире взаимодействующих реальностей есть проблемы. Такие проявления проблем, как страхи, конфликты, неприязнь, ненависть... и разобщенность людей, лежащая в основе этих проблем, мешающая их решать.

### **Почему разобщенность лежит в основе проблем?**

Наши реальности различаются. Мы хотели бы жить в одной реальности, чтобы лучше понимать друг друга и вместе развивать общую реальность. Для этого мы создали и постоянно согласуем наше представление об "объективной реальности".

И, тем не менее, проблема есть, потому что мы не можем игнорировать различие наших реальностей.

В том, что наши реальности различаются, есть определенная польза и для большей системы (Вселенной), и для нас. Вселенная через реальности разных людей получает разный опыт. А каждый из нас, благодаря этому, уникален и имеет уникальное жизненное предназначение.

И, тем не менее, с этой проблемой необходимо что-то делать! Нужно признать, что наши реальности различаются, но также нужно признать опыт создания совместной реальности. Это позволит нам делиться друг с другом или вместе создавать идеи, развивающие наши реальности – и совместную, и индивидуальные.

### **Какие существуют паттерны взаимодействия с реальностями других людей?**

В одной из пресуппозиций НЛП утверждается, что Вселенная дружественна. В генеративном подходе эта мысль имеет продолжение: "Вселенная заботится о нас и о нашем развитии".

Ее забота реализуется в нашем взаимодействии с реальностями других людей. Через нас Вселенная воздействует на реальности других людей, а через них – на нашу реальность.

Есть несколько вариантов (видов) такого воздействия. Каждый из них может иметь позитивный смысл для развития индивидуальных реальностей и Вселенной в целом.

**Уничтожить** (завершить реальность), **отрицать** (обесценить ее), **игнорировать** (избегать, не замечать), **наблюдать** (знать, не взаимодействовать), **различать** (замечать ее отличия от своей реальности), **согласиться** (с чем-то в ней), **принять** (интегрировать что-то из нее в свою реальность), **внедрять** (встраивать что-то в нее), **объединять** (существовать, найти место и тому, и другому).

В качестве примеров, дуэль и война – это стремление уничтожить и врага, и его реальность. Враждебное отношение, презрение – это стремление отрицать и обесценить ее. Страх, избегание – это желание не замечать, игнорировать и другого человека, и его реальность. Знание, созерцание – это наблюдение, отсутствие включенности в наблюдаемые процессы. Соперничество, конкуренция – это стремление акцентировать различия и доказать преимущество своей

реальности (своего мнения) перед реальностью (мнением) другого человека. Объективность – это желание привести свою реальность в согласие с реальностью других людей. Обучение и подражание – это стремление принять нечто (идеи, действия) в свою реальность. Продажи, как и пропаганда – это стремление встроить нечто (вещь или идею) в реальность другого человека. Толерантность (в ее исходном понимании) – стремление объединить, сосуществовать, найти в своем сознании место для реальностей (точек зрения и способов жизни) разных людей.

Примером толерантности является наука, где сосуществуют самые разные (порой, в корне противоположные) концепции и каждой из них уделено и внимание, и место в рамках научной картины мира.

### **Как Вселенная воздействует на нас и нашу реальность?**

Она воздействует на нас через события.

Событие – это нечто происходящее в реальности, что привлекает к себе наше внимание. Это может быть встреча с человеком, конфликт, происшествие, свидетелем которого мы стали, или наши внутренние переживания.

Событие есть встреча другой (иной) реальности с нашей. Вселенная создает событие для развития нашей реальности.

### **Как мы воздействуем на реальности других людей?**

Мы воздействуем посредством тех реакций, которые появляются у нас, когда мы воспринимаем точки зрения (мнения) других людей. Эти реакции непроизвольны, они возникают, даже, если мы не хотим так реагировать.

Мы не выбираем свои реакции, но Вселенная выбирает нас, чтобы через нашу реакцию воздействовать на реальность другого человека (для ее развития).

### **Чем определяются паттерны взаимодействия между людьми?**

Способ взаимодействия с отличающимися реальностями других людей – ключевой паттерн поведения человека.

Эти паттерны свойственны и обществу в целом. И они различаются в разные исторические эпохи. Так, в период крестовых походов, очевидно, доминировал паттерн уничтожения отличающихся реальностей вместе с их приверженцами.

Способ взаимодействия с отличающимися реальностями других людей – это определяющий критерий уровня развития человека, социальной группы, общества в целом.

### **Как Вселенная создает наши паттерны взаимодействия?**

Вселенная создает их через управление нашим непроизвольным вниманием.

Уничтожение – это наша непроизвольная концентрация на чем-то (кажущемся неприемлемым, угрожающим) и попытка избавиться от данной точки зрения (или человека).

Обесценивание – это непроизвольное отвлечение внимания от реальности другого человека, как нам кажется, глубже, дальше, шире или поверх его реальности.

Избегание – это непроизвольное создание границы внимания, отделяющей нас от другого человека и его реальности, чтобы игнорировать (не замечать) ее.

Наблюдение – это признание существования отличающейся реальности. Внимание непроизвольно переключается между ней и своей реальностью.

Конкуренция – это непроизвольное сужение внимания на различиях, сопровождаемое действиями по обоснованию (превосходства) своей реальности.

Согласие – это непроизвольная концентрация на чем-то, что одинаково в обеих реальностях, сопровождаемая действиями по поиску согласия. (На согласии основана, так называемая, “объективная реальность”.)

Принятие – это поиск возможности встроить идею из реальности другого человека в свою реальность для ее улучшения. Принятие производится одновременным действием и произвольного широкого, и узкого внимания.

Внедрение – это поиск возможности встроить идею из своего варианта реальности в реальность другого человека с целью создания нового ее качества. Оно производится действием и непроизвольного узкого, и широкого внимания.

Объединение – это принятие существования разных вариантов реальности на основе разного опыта людей. Внимание непроизвольно выходит за границы обеих реальностей и соединяет нас с Вселенной.

### **Можем ли мы изменить свой паттерн реагирования?**

Паттерны имеют эволюционную последовательность. Из-за того, что они – результат нашего личного развития, мы не можем изменить свою реакцию так, как нам хотелось бы. Но, если есть необходимость, можем заменить ее на ближайшую смежную.

Так, если мы на примерах из своей жизни осознаем паттерны, которые в нашем опыте уже есть, то сможем встроить их в те контексты, где они уместны. Или же можем осваивать ближайший смежный паттерн, нам пока не свойственный.

Например, мы спорим с родителями. Если это наш привычный паттерн, то мы никак не сможем добиться принятия нашей точки зрения. Сначала нужно найти что-то, в чем мы с ними согласны. И только потом, если это потребуется, можно взаимно прийти к признанию ценности точек зрения друг друга.

Технически переключить свой паттерн реагирования можно так же, как мы это делаем с метапрограммами – через изменение границы внимания.

### **Как изменить реакцию людей на нас и нашу реальность?**

Реакции на нас окружающих людей часто совпадают с нашим (действительным) отношением к самому себе. Так, если мы чрезмерно завышаем свою значимость, то другим людям не терпится “поставить нас на место”.

Реакции людей на нашу точку зрения необходимо знать. Через них Вселенная дает нам информацию, необходимую для нашего развития.

Когда мы принимаем реакции людей, мы развиваемся, и развивается наша индивидуальная реальность. Вместе с этим начинает меняться в лучшую сторону реакция людей на нас и наша реакция на них. Но, разумеется, это происходит не мгновенно, так как для изменения привычного поведения требуется время.

Напротив, неприятие относящихся к нам реакций людей создает целый ряд проблем. Таких, как беспокойство за мнение людей о нас, болезненное восприятие критики, страх оценки, боязнь проявить себя... и тому подобные.

### **Как улучшить наши отношения с Вселенной?**

Мы можем их улучшить, и, что важно, Вселенная всегда дает нам возможность это сделать. Она создает в нашей реальности трудные ситуации, а нам надо, пользуясь подсказками Вселенной, решить содержащиеся в ней проблемы.

“Есть звездное небо над головой и совесть внутри нас” (И.Кант). С точки зрения генеративного подхода “звездное небо” – Вселенная, а совесть – подсказки Вселенной о том, что мы должны делать.

Следование подсказкам Вселенной будет развивать нас и улучшит наши с ней отношения. А вместе с этим будет улучшаться и отношение к нам других людей.

### **Как создать и улучшить сотрудничество с людьми?**

Сотрудничество с людьми иногда представляют для нас трудность. В совместных действиях нужна согласованность, взаимопонимание, и мы должны быть объединены с людьми общей целью.

Так, отношения в паре – тоже сотрудничество. И мы часто видим, как люди хотят, но не могут образовать пару.

Почему сотрудничество бывает трудным для нас? Потому что в повседневной жизни мы разделены, мы привыкли мыслить себя отдельно от людей.

### **Как создать команду?**

Чтобы сотрудничать, нужно стать командой (и не важно, будет ли она из двух или из большего количества людей). Быть командой – это значит, иметь общую идентичность и совместную реальность, в которой все хорошо понимают друг друга.

Общая идентичность возникает, если мы включаем в свои личные границы всех участников команды. Это значит, все участники должны уметь расширять свои границы внимания, и сохранять их такими, пока команда действует вместе. Так, для футбольной команды это то время, когда она тренируется или участвует в матче.

### **Что такое совместная реальность?**

Совместная реальность – это опыт, который появляется у участников команды, когда они (в состоянии расширенной идентичности) действуют вместе. Это –

общее восприятие происходящих событий, одинаковые чувства по поводу этих событий, общие мысли, с которыми согласны все, общие цели, успехи и неудачи. А также общие ошибки и извлеченные из них уроки.

Так, в Великой Отечественной войне (1941-1945 гг.) у советских людей был опыт того, как ощущать себя единым целым. Благодаря ему наш народ смог выстоять и победить.

### **Как создается совместная реальность?**

Единомышленники, имеющие схожие ценности и общую цель, проговаривают друг с другом, как выглядит их реальность. Эти обсуждения формируют и развивают (улучшают) совместную реальность. А достигаемое в обсуждениях согласие сплачивает людей в команду.

Наличие совместной реальности чрезвычайно важно в военном деле. Так, в генеральном штабе картина предстоящего сражения обсуждается до момента принятия решения, после решения – все должны быть с ним согласны. А если кто-то не согласен? Почти всегда это значит, что ему не дали высказаться или не учли его мнение.

### **Однакова ли совместная реальность для всех участников команды?**

Для участников команды реальность одинакова, но она “окрашивается” (в ней делаются акценты) в соответствии с жизненным опытом (индивидуальной реальностью) человека.

В соответствии со своим опытом, мы берем на себя определенные функции в действиях команды.

Так, в хоккейной команде вратарь видит шайбу, если она приближается к его воротам, защитник следит за наступающим противником, а нападающий смотрит на освободившееся пространство впереди.

### **Какие выводы?**

Проблемы во взаимоотношениях бывают разными, все они связаны с привычкой отделяться от людей и с неумением объединиться с ними. Проблемы будут решаться, если мы научимся расширять границы внимания (личные границы) и включать в них людей, с которыми взаимодействуем.

...

Мастер-класс на тему этой статьи с упражнениями и демонстрацией техник доступен по ссылке.

<https://disk.yandex.ru/i/OYeuJrUVCHa8aA>