

Конференция “СО-ТВОРЯЯ БУДУЩЕЕ: ГЕНЕРАТИВНЫЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА”.

#### **6.04.2026. Круглый стол “Генеративное мировоззрение: ключевые понятия и определения”.**

Вопросы к обсуждению:

- (1) Фильтры реальности. Что это такое?
- (2) Что есть за пределами нашего восприятия реальности? Что такое генеративное поле? Существует ли оно?
- (3) Как создается реальность? Кем создается? Какой смысл несет?
- (4) Что такое субъективная реальность? А что – объективная? В чем их отличия?
- (5) Мы развиваемся, реальность развивается. Что есть процесс развития? В чем его смысл?
- (6) Что мы называем генеративным мировоззрением? Каковы его ключевые понятия?

Спикеры:

Игорь ДЛУЖНЕВСКИЙ - врач-психиатр, психотерапевт, психоаналитик, международный сертифицированный тренер НЛП, генеративный коуч.

Инна КОРНЕВА - поэт, практик генеративных состояний, бизнес-тренер.

Хасан ХАБИБУЛЛИН - психолог, практик буддийской школы "Чань Чжун юань", НЛП-практик.

Екатерина ЗАВАРУХИНА - психолог, генеративный коуч, гипнотерапевт, ДПДГ- терапевт, специалист Лаборатории развития генеративного подхода.

Максим ДУБРОВИН - психолог, генеративный коуч, член Международной ассоциации генеративных изменений (IAGC), специалист Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.

Игорь СЁМИН - генеративный коуч, психолог, МВА, специалист Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.

Анна ЛЫЧАГИНА - консультант по развитию, коуч по стандартам IAGC, ICF, IСТА, психолог, травмотерапевт, участник Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.

Наталья КУДРЯВЦЕВА - философ, психолог, гипнолог, телесно-ориентированный и провокативный терапевт, мастер-практик IAGC, автор и ведущая программ по самореализации

Борис САЛИХОВ - психолог, НЛП-тренер, руководитель Казанской Школы Экологичного НЛП, член Высшего экспертного совета Кафедры НЛП Академии социальных технологий.

Модератор:

Александр ВИНОГРАДОВ - психолог, М.А.NLP, мастер современного гипноза, генеративный коуч IAGC, специалист Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.

СТЕНОГРАММА.

[00:04] Борис Салихов:

Итак, друзья, коллеги, добрый вечер. Я рад вас приветствовать на нашей генеративной конференции. Это уже вторая российская конференция генеративного подхода, и мы назвали ее «Со-творяя будущее».

Семь дней мы будем говорить, рассказывать о том, что мы умеем и знаем в плане того, чтобы помогать людям реализовать их творческий и любой иной потенциал. А начнем мы нашу конференцию сегодня с круглого стола. Уже по традиции в первый день мы обсуждаем ключевые темы генеративного подхода. И сегодня будем говорить о генеративном мировоззрении.

Эта тема уже была затронута в предыдущих круглых столах, и мы сочли, что важно, чтобы оно было. Важно создавать генеративное мировоззрение. И возможно, что первые шаги к его созданию будут сделаны именно сейчас на этом круглом столе. Ну и в следующие дни конференции, конечно, тоже.

А потому сейчас я с радостью передаю слово модератору сегодняшнего мероприятия. Александр Виноградов - постоянный модератор круглых столов Лаборатории развития генеративного подхода Академии социальных технологий. Александр, я думаю, что ты всех представишь, и сам также представишься лучше, чем я это сделаю. Поэтому, пожалуйста, приступай к работе.

[01:38] Александр Виноградов:

Благодарю. Формально тоже представляюсь. Меня зовут Александр Виноградов. Я мастер и тренер НЛП и современного гипноза, генеративный коуч IAGC. Сегодня я буду модератором нашего круглого стола, который открывает конференцию, как Борис сказал.

У нас есть шесть вопросов, которые, наверное, все спикеры видели. Они объединены в три группы по два вопроса. Я буду в начале круга зачитывать по два вопроса, которые подлежат обсуждению на очередном круге. В регламенте запланировано по пять минут на человека на каждый круг. Просьба по возможности укладываться во время, так как у нас 10 спикеров и три круга обсуждения, потому что и вопросов достаточно много. Соответственно, за полминуты до конца буду поднимать руку и предупреждать, что время заканчивается.

Итак, начинаем первый круг. Вопросы к обсуждению на первом круге о фильтрах реальности. Что это такое с точки зрения генеративного подхода? И второй вопрос – что есть за пределами нашего восприятия реальности? Что такое генеративное поле и существует ли оно?

И первым слово имеет Игорь Длужневский - врач-психиатр, психотерапевт, психоаналитик, международный сертифицированный тренер НЛП и генеративный коуч.

[03:59] Игорь Длужневский:

Добрый вечер, коллеги. Ну, вообще тут, конечно, мы будем говорить о фильтрах восприятия реальности, не о фильтрах реальности. Что такое реальность? Это такое странное философское понятие, которое вызывает множество споров. И, естественно, скажем о том, какие фильтры существуют.

Ну, во-первых, давайте посмотрим, как люди готовы воспринимать реальность. Из существующих на сегодня подходов главные - это материализм, где реальность - это то, что я вижу, что я могу пощупать и что я могу услышать. И идеализм, который говорит, что этого ничего нет. А все я создаю внутри себя. И есть третий подход, который называется структурализм. И лично мне он ближе всего.

То есть, это похоже на то, как создается фильм. Какой-то кусочек снимается пленки, затем какой-то кусочек пленки еще, какой-то кусочек пленки еще, эта пленка склеивается, и получается то, что человек называет реальностью. Поэтому, естественно, говоря о фильтрах, не сказать, что вот таким образом люди представляют восприятие реальности, невозможно.

Что позволяет нам воспринимать реальность? Ну, как врач скажу, мы видим, слышим, чувствуем, осязаем, чувствуем запахи и способны это осознавать. И, на самом деле, осознание здесь тоже очень важно, и люди, например, с меньшим опытом и меньшими знаниями в какой-либо из областей могут воспринимать то, что они называют реальностью, совершенно по-другому. Вопросы об объективной и субъективной реальности будут в следующем круге.

Вообще, я здесь крайний человек. Я считаю, что то, что существует в данный момент вокруг меня, это иллюзия, которую я называю реальностью. То есть она является реальностью только в какой-то момент времени.

Я вижу, что коллеги имеют определенные знания, и мы с вами понимаем, что может являться фильтрами восприятия реальности. Наши убеждения, верования, ценности, наше представление о себе - все это фильтры восприятия реальности. В какой-то мере, наше видение и миссия, если идти

туда, в расширяющуюся пирамиду, хотя, это больше для группы людей, но и это тоже может быть каким-то фильтром восприятия реальности.

Родительские наставления, советы (ну я условно говорю, родительские), то есть то, что бытует в обществе, что принято. Это то, что может нести коллективное бессознательное или коллективное сознание. То есть бытующие представления того народа, в окружении которого мы живем. Ну, и так далее, и тому подобное.

Есть ли что-то за вот этим нашим восприятием реальности? Ну, несомненно. Да, потому что, пусть даже мы к себе не относимся, как к высшим существам, наше восприятие реальности ограничено. То есть нет у нас ни эхолокации, нет у нас ощущения, скажем, каких-то электрических полей. Нет того, что мы видим у других живых существ на нашей планете.

Существует ли генеративное поле? Несомненно, оно существует. Но воспринимается нами оно только на уровне восприятия целостной системы. То есть не только на уровне того, что мы увидели, но и в том, что мы услышали, и в том, что почувствовали. Ну, вот как-то так.

[09:53] Александр Виноградов:

Благодарю. Да, время, к сожалению, неумолимо. И так, Инна Корнева, я не вижу, вроде не присоединилась еще.

Тогда я сейчас передам слово Хасану Хабибуллину. Он должен быть третьим по очереди, но получается, что будет вторым. Хасан - психолог, практик буддийской и даосской школы, НЛП-практик. Прошу.

[11:00] Хасан Хабибуллин:

Да, я в первый раз участвую в подобном формате конференциях. Слышите меня, да? Спасибо.

Я больше 25 лет своей жизни посвятил изучению буддийских и даосских медитаций. Ну и, соответственно, через собственный опыт подошел к генеративному подходу. И благодаря Борису Салихову пытаюсь совместить эти, с одной стороны, древние учения и практики с современным генеративным подходом.

Именно в этом и есть мой интерес выступить в этой конференции про фильтры реальности. Соответственно, выступление моё будет основываться на опыте буддистских и даосских медитаций.

Да, фильтры реальности есть, и все медитации, которые существуют, имеют задачу— удалить все фильтры, которые есть в мозге и в теле человека. В этом отношении подход к психотерапевтической практике близок к генеративному подходу, но не идентичен. Почему? Потому что они включают в себя еще и тело. И, в общем, там еще очень много другой работы.

[13:05] Александр Виноградов:

Хасан, очень плохо тебя слышно сейчас. Проблемы с интернетом, попробуйте перезайти еще раз, потому что, вообще, очень плохо слышно.

[14:27] Борис Салихов: Ну, пока Хасан это делает, можно передать слово следующему спикеру.

[14:30] Александр Виноградов:

Да, наверное, придется так сделать, потому что иначе времени у нас не хватит. Так, тогда передаю слово дальше. Егор Булыгин у нас следующий. Егор здесь, да? Так, Егора тоже не видно пока.

Получается, следующая у нас Екатерина Заварухина. Катя, готова принять слово? Передаю слово Екатерине Заварухиной - психологу, генеративному коучу, гипнотерапевту, ДПДГ терапевту и специалисту Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.

[15:29] Екатерина Заварухина:

Передо мной уже двое выступили, Хасана мы не дослушали, так как он немного сказал. Но было интересно услышать, что медитация убирает фильтры. То есть, когда мы погружаемся в медитацию, убираются фильтры.

Для меня фильтр восприятия реальности, как Игорь сказал - это, прежде всего, тело. Это моё личное мнение. Потому что там все эмоции, все ощущения, и то, что помогает (вдохновение помогает), и то, что мешает (страх мешает), и так далее. И мы работаем с эмоциями всё время, упорно. У кого-то снимаем панические атаки, у кого-то еще что-то.

Естественно, если я говорю тело, то это про состояние и фокусировку. Вот это и есть фильтры. Состояние у человека бывает разным. А фокусировка это состояние, как бы, утверждает или меняет. Это и есть фильтры. То есть, это, как бы, базовые фильтры.

Дальше, если по нейробиологическим уровням делить, то можно брать фильтры окружения, поведения, навыков и способностей, убеждений и ценностей, идентичности, миссии и еще чего-то большего. То есть для меня это все определенные фильтры.

То есть, если мы возьмем, например, два простых слова «правда» и «справедливость», то у каждого правда своя, и справедливость тоже разная. Если возьмем бедного человека, и он будет основываться на определенной справедливости, и богатого, у них будет справедливость абсолютно разная. И это тоже будут фильтры. Это про убеждения, про ощущения и, опять же, про нейробиологические уровни. Ну вот для меня, наверно, так.

Конечно, там еще ценности, потребности, если мы будем во все это углубляться. Ну, вот первично, это есть. Состояние, тело, фокусировка и уровни. Я все.

[17:51] Александр Виноградов:

А про генеративное поле что-нибудь? И что за пределами этих фильтров?

[18:00] Екатерина Заварухина:

А, всё. Я по первому. Что за пределами? Естественно, если мы возьмём фильм «Матрица», то там есть что-то, чего нет перед фильтрами. Когда мы фильтруем, человек как заборчиком отгородился, тогда ничего нет. Если мы открываем фильтры, то там есть много всего.

Ну, давайте тоже тогда подумаем. Есть семья из четырех человек, как вариант. У каждого какая-то своя реальность субъективная. Но они начинают стучаться фильтрами, потребностями и ценностями. То есть, если один из членов семьи начинает там что-то думать, видеть и понимать, что да, я готов это сделать, но он упирается в фильтры тех людей, которые с ним рядом. Да, а тут уже ну, как бы, такая работа потребуется. Ну вот я подумала, и оно для меня такое вот стало.

[19:21] Александр Виноградов:

Спасибо большое. Очень интересно. Тогда сейчас я спрошу. Тут переподключился Хасан. Возможно, он будет готов продолжить. Хасан, вы как на связи?

[19:36] Хасан Хабибуллин:

Да, на связи. Меня слышно сейчас? Коротко о медитации. Медитацию обычно люди воспринимают как некое долгое сиденье или какое-то сиденье, но вот через 20 лет практики я пришел к тому, что медитация нужно выносить полностью в жизнь. Потому что именно в жизни фильтры и остаточные явления, которые есть в теле или в убеждениях, возникают при взаимодействии с другими людьми, и их можно дальше растворять.

И, соответственно, можно сидеть в монастыре и получить хорошее состояние, и быть в нём, и это путь монаха. Есть другие пути. Соответственно, это растворение всех-всех вот этих пылинок, всё, что там накопилось за жизнь - убеждения, и то, что есть в теле, и которые постоянно, согласно буддистской и даосской философии, возникают постоянно. Потому что человек живет, взаимодействует, и вот каким-то образом эти фильтры надо продолжать убирать, растворять полностью. И, согласно буддистской концепции, либо даосской концепции, действовать в соответствии с дао, с тем, что невозможно описать.

Вот это мне сейчас интересно, и потому я после всех монастырей здесь нахожусь. Поэтому задача в моей карте мира и моя задача - полностью удалить все фильтры реальности и постоянно быть в соединении с тем, что называется дао, в нирване. Но нирвана – это угасание.

Здесь две разных концепции есть. У буддистов это - остановленное полностью сознание и полностью убранные все фильтры, очищенные от и до. И после этого идет то, что называется нирвана, и, соответственно, это полное угасание и переход в то, что человеческим мозгом уже невозможно понять.

У даосов же это - жизнь в соответствии с дао - давать возможность разворачиваться жизни так, как она есть. Но при этом интересно, что в обеих концепциях можно продолжать жизнь, можно продолжать жить в социуме, но просто с разными последствиями. И там, и там предполагается полная сдача и полное доверие чему то, что высказать нельзя, а можно познать только в трансперсональном опыте. Наверное, так.

[22:58] Александр Виноградов:

Хасан, благодарю. Очень интересная точка зрения. Мы периодически обсуждаем на этих мероприятиях связь буддийских традиций с генеративным подходом. Благодарю за то, что немного осветили эту ситуацию с точки зрения именно буддизма и даосизма.

[23:25] Хасан Хабибуллин:

В этом отношении даосы гораздо ближе, на мой взгляд, к генеративному подходу, потому что они включают тело. И дальше они предполагают, что совершенный человек, который познал дао, просто продолжает жить в соответствии с тем, что дает возможность вселенной проявляться через себя. У буддистов немного другой подход в этом отношении.

[23:54] Александр Виноградов:

Благодарю. Так, Егор у нас не присоединился пока. Тогда слово передаю Максиму Дубровину. Максим - психолог, генеративный коуч, член Международной ассоциации изменений IAGC и специалист Лаборатории развития генеративного подхода Академии социальных технологий. Максим, прошу.

[24:18] Максим Дубровин:

Здравствуйте, дорогие друзья. Я хочу с вами поговорить не языком науки, а языком простых метафор, простых примеров. Давайте представим, что вы стоите на берегу моря, прекрасный закат. И рядом с вами стоит художник, который рисует этот закат. Рядом с вами стоит фотограф, который фотографирует этот закат. И рядом с вами стоит поэт. Все видят одну и ту же картину, но при этом художник видит тонкие оттенки красок, например, оттенки охры. Фотограф видит некую светотень и то, как этот пейзаж должен отразиться на фотографии. А поэт будет вдохновенно читать метафору, метафору прощания о том, что день уходит, любовь уходит и так далее. Вот, а вы просто будете видеть красивый момент.

И вот вопрос к вам, а где здесь реальность? Скажите, пожалуйста, вот четыре человека, и где здесь реальность? У кого реальнее, у кого истиннее? Но самое главное, что здесь есть понимание. Мы понимаем, что такое закат, потому что мы это видели. И каждый из нас создал свой образ. И поэтому через этот вот пример я хочу сказать, что мы каждый раз, каждую секунду рождаем свои фильтры реальности.

Это неопишуемая история, это как фрактал. Фрактал, который постоянно меняется. То есть мы постоянно меняем фильтры, и они у нас накапливаются. И генеративный подход говорит о том, что давайте найдем своё взаимодействие с фильтрами, о том, что фильтры – это хорошо.

Другую метафору приведу. Вы когда едете на автомобиле с маленькой скоростью, у вас одно количество комаров, которые попадают на стекло, правильно? И они у вас остаются на стекле. А представьте, вы едете со скоростью 300 км в час и попадаете в стаю комаров. У вас всё стекло будет чёрное, и вам нужно очистить это стекло. В моём понимании фильтр восприятия — это когда

наше стекло замутнённое чем-то, какими-то эмоциями, событиями. И в итоге мы смотрим на мир через непрозрачное стекло.

А когда мы хотим фильтры поменять, что мы делаем? Мы очищаем стекло. Мы идем к коллеге, чтобы он провел какую-то сессию, идем к подруге посидеть, попить чай и слегка прочистить свои стекла или просто начинаем говорить об этом. То есть, что мы делаем? Мы сдвигаем свои фильтры восприятия, мы очищаем их. И вот так эти искажения мы меняем практически.

Но при этом существуют еще и другие фильтры. Когда мы были маленькими, мы все принимали на веру. То, что нам говорили родители и так далее. То есть мы делали обобщение, что, например, мужчин надо бояться, или что у меня никогда не получится заработать пятерку, и так далее. То есть в нас встраивались эти фильтры. И потом мы положили их в свое бессознательное. И мы фактически ориентируемся на них.

И потому я бы сказал так. Важно знать, насколько вы осознаёте свои фильтры здесь и сейчас? Насколько вы можете диссоциироваться от себя и сказать, что да, вот сейчас моё состояние не генеративное, оно буквально на троечку, а хотелось бы на девяточку или на десяточку. И исходя из этого понять, что есть фильтр, который не даёт возможности быть в генеративном состоянии. И нужно некое состояние, некий код, чтобы в него перейти.

И потому я сказал бы так, что иногда фильтры играют роль сигнала, который говорит, что твоя программа устарела, и та карта, по которой ты шел, ведет не туда. Пора меняться. Пора меняться, и потому эти фильтры уже мешают. То есть, пора менять свое восприятие. Так что для меня фильтры – это не иллюзия, это инструмент, которым многие пользуются бессознательно. И мы определяем нашу реальность через свои фильтры восприятия. И благодаря генеративному коучингу мы можем перейти в эту осознанность, можем создавать свою реальность так, как мы это видим, как мы хотим.

Фильтры восприятия формируются не только нашим сознанием, но и телом, ощущениями. Мы же медитируем, мы не только думаем, но и ощущаем то, что происходит.

И заканчивая по поводу фильтров, хотел бы сказать, что смысл реальности в развитии, смысл фильтров в развитии. Давайте вот через эту призму смотреть, и тогда все фильтры станут генеративными, и их можно будет менять. Ну, у меня все, спасибо.

[29:29] Александр Виноградов:

Максим, благодарю. Очень интересная точка зрения. Так, никто больше не подключился. Тогда идём по схеме. Значит, передаю слово Анне Лычагиной. Видел ее здесь. Анна.

[29:51] Анна Лычагина: Да, всем здравствуйте.

[29:54] Александр Виноградов:

Анна Лычагина - консультант по развитию, коуч по стандартам IAGC и ICF, психолог-травмотерапевт, участник Лаборатории развития генеративного подхода Академии социальных технологий. Прошу.

[30:07] Анна Лычагина:

Всех приветствую. Я, к сожалению, без камеры, у меня сегодня лагает связь весь день, и я просто боюсь... В общем, если я вдруг отключусь, то я буду сразу подключаться обратно. Вот так. И можно я уточню, потому что была не совсем сначала. Мы на первый только вопрос отвечаем или на первые два?

[30:34] Александр Виноградов:

Да, генеративное поле, что это такое? и что за пределами восприятия реальности? Ну, это еще кроме фильтров.

[30:45] Анна Лычагина:

Да, тогда я начну с фильтров. Я, наверное, не сразу найду с генеративной стороны. Я, вообще, некоторые понятия люблю рассматривать. А что это такое вообще, даже, вне связи с генеративным подходом. И вот когда я думала про понятие фильтр, ну и, конечно, он на каких-то примерах рождался. В общем, для меня это такой механизм, который что-то пропускает, а что-то задерживает.

То есть, если у нас есть какой-то поток, то фильтр— это нечто условно плотное, не дающее распространяться и течь этому потоку вот в местах этой плотности. И мы можем посмотреть на это так. То есть, может быть, я не знаю, поток химических частиц, световых частиц, информации, нейтрино, ну, в общем, всё, что угодно. Если у нас стоит фильтр, то этот поток в этом месте не проходит.

И если подумать, то фильтры есть не только у человека, они есть в живой природе. Мы её часть, и у других участников живой природы также есть свои фильтры. А есть фильтры, которые только человек конструирует. Мы можем говорить о фильтрах сознания, или можем говорить об инженерных фильтрах, которые мы создаём. Фильтры для воды, кофейные фильтры, фильтры спама в электронной почте или такое изобретение типа витражей, которые удовлетворяют наши интересы и потребности. Вот, ну калейдоскоп все помнят. По крайней мере в Советском Союзе была такая игрушка - трубка с цветными стеклышками, в которой перемешивая стеклышки можно было делать динамическую смену фильтров.

А в живой природе есть, скажем так, группы организмов разного уровня материальной воплощённости, внутри которых есть ещё группы. То есть, есть группы фильтров схожие, а есть группы фильтров различные. Я сейчас немножко скажу о фильтрах, которые есть не у людей, а потом мы перейдём к людям.

Если мы возьмём, не знаю, там пчелу, которая видит в ультрафиолете, или мышь летучую, которая больше слышит, или змею, у которой есть тепловой фильтр, и как бы нет такого зрения, как у человека, которая видит мир как инфракрасную карту. И они ориентируются не на цвета, как мы, а на тепловые градиенты. Или они слышат телом. Понятно, мы слышим ушами, это тоже наше тело, но у змеи совершенно другой аппарат. И змея, можно сказать, находится в состоянии постоянного реактивного транса, который настроен по принципу стимул-реакция, стимул-реакция. Это такой соматический интеллект, у которого нет еще сознания, как у человека. Или мы можем посмотреть на цветы, которые распускаются и закрываются в зависимости от времени и от освещенности. То есть они ориентированы, например, на циркадные ритмы или на световые потоки.

И, конечно, в генеративном подходе мы говорим о флиртах человеческого сознания. Так, хорошая оговорка, флирты человеческого сознания, о фильтрах человеческого сознания, которые, конечно, с нами флиртуют постоянно. Это, я думаю, оговорка была не просто так.

В этом смысле я фильтры воспринимаю как некоторые границы, которые определяют, какая часть поля вот той пресловутой реальности станет доступна нашему сознанию. И, конечно, в этих фильтрах сознания в генеративном подходе выделили когнитивные, телесные, полевые фильтры, то есть через какие там, в кавычках, очки мы смотрим на мир, через какой мышечный корсет мы его чувствуем, какие возможности и шансы мы улавливаем из окружающего мира, или в какие контексты мы попадаем, если говорить языком полевых фильтров. То есть мы не можем реальность напрямую, непосредственно воспринять, а воспринимаем только то, что фильтры позволяют нам заметить.

[35:52] Александр Виноградов: Время, время.

[35:53] Анна Лычагина: А сколько у меня ещё времени?

[35:56] Александр Виноградов: Всё, уже пять минут прошло, даже больше немножко.

[36:13] Анна Лычагина:

Да, я чуть-чуть про фильтры сказала, но про реальность тогда да, потом скажу.

[36:19] Александр Виноградов:

Спасибо. У нас немного такая беспорядочность получилась, но мы все наладим. Тогда сейчас передаю слово Игорю Семину. Генеративный коуч, психолог, MBA, специалист Лаборатории развития генеративного подхода Академии социальных технологий. Прошу.

[36:44] Игорь Семин:

Спасибо, Александр. Приветствую всех, рад вас видеть. На самом деле моё выступление будет во многом повторять то, что уже сказано, поэтому я постараюсь его сжать.

Если говорить о фильтрах реальности, то я хотел бы разделить ответ на две части. Первая часть это про физическое, когда фильтры - это такие ограничения слуха, зрения и так далее. Как говорил Игорь, у человека ведущая модальность - зрение, у летучих мышей - эхолокация. И так далее. То есть это восприятие, которое формирует базовую картину мира. И здесь одна из функций - это формирование устойчивости картины реальности, как такого фундамента.

И хочу далее переместиться ко второму аспекту, к психологическому. И это та часть восприятия, которая показывает нам и формирует нашу роль в мире. И здесь хорошей иллюстрацией является пирамида логических уровней Роберта Дилтса, которая показывает, как восприятие человеком самого себя подстраивает его жизнь под это восприятие и, так сказать, формирует место человека в мире и его активность, которую он в этот мир проявляет, в том числе создавая и преломляя реальность.

И здесь нужно сказать о таком важном аспекте, как обратная связь. Потому что обратная связь между человеком и реальностью как раз тот инструмент, который позволяет создавать динамику. И оборотной стороной обратной связи являются когнитивные искажения, которые мешают воспринимать реальность адекватно.

И в работе психолога это хорошо видно, как внутренние искажения фильтров влияют на жизнь человека. То есть кто-то неудачливый, кто-то не может создать отношения, у кого-то есть какие-то другие сложности с коммуникацией... И мы приходим к тому, что набор фильтров восприятия реальности и их смысловое наполнение определяет, по сути, качество и наполнение реальной жизни человека.

И, касаясь второго вопроса, хочу сказать, что генеративное поле, слишком обширно, наверное, чтобы давать ему какое-то определение. Но, на мой взгляд, за пределами нашего восприятия как раз и находится объективная реальность, которую невозможно до конца постичь. И вот генеративное поле, как мне кажется, и есть одно из его свойств.

Поле есть некий такой акт творения, когда у человека есть цель (быть может, когда клиент приходит на сессию, или в личной какой-то практике), и когда человек с помощью своей воли, пусть даже умозрительно, формирует некое событие сначала у себя в голове, в мире идей, скажем так. А затем, уже с помощью своих действий он переносит это в реальный мир. У меня всё, спасибо.

[40:34] Александр Виноградов:

Игорь, благодарю. Да, коротко и по делу, спасибо. Так, передаю слово Наталье. Наталья Кудрявцева здесь была. Психолог, гипнотерапевт, телесно-ориентированный, провокативный терапевт, мастер-практик IAGC, автор и ведущая программы по самореализации, эксперт кафедры современного гипноза Академии социальных технологий.

[41:03] Наталья Кудрявцева:

Ага, добрый вечер еще раз. Рада всех видеть. Ну, сразу говорю, что, конечно, пять минут на такие глобальные вопросы, о которых тома пишутся издревле, как, например, на второй вопрос - это очень несерьезная история. Ну, тезисно там, условно, постараюсь каким-то образом об этом сказать.

Но в силу того, что у нас тема про базовые понятия генеративного подхода, я буду только о генеративном подходе говорить, потому что если начну какие-то свои дополнять моменты, то это, в общем, завтра. У меня будет доклад, и вот там уже больше будет этого. А сейчас я все-таки о

генеративном подходе, в моем понимании, поговорю. И я бы несколько иначе расположила бы блок этих вопросов, поэтому не совсем буду отвечать на вопросы, но, в сущности, я думаю, все будет сказано.

Для меня в первом вопросе есть три категории, которые были введены и в вопросе присутствуют. Первая категория – это реальность. Вторая категория – это восприятие. И третья – фильтры. Ну, как бы для меня такая постановка вопроса о фильтрах реальности очень странная. Потому что для меня не существует никаких фильтров реальности, у реальности нет фильтров. Откуда? А вот фильтры восприятия реальности, как Игорь с самого начала правильно сказал, это уже нечто имеющее к генеративному подходу прямое отношение.

То есть что такое реальность? Если мы будем говорить о генеративном подходе, то Стив выделял три уровня создания реальности, три уровня, на которых реальность создается. Ну я по первому уровню не совсем с ним согласна, потому что там не создается, она просто имеет место быть. И этот уровень он называл изначальный разум.

Ну, по сути дела, Хасан говорил о дхирведической традиции буддийской, она не единственная, и нирваной всё не заканчивается. И Стив с Робертом опираются больше на традицию ваджраяна. И там существует некая категория природы ума, природы Будды, изначальной основы и так далее. Она параллельна там индийскому Прабрахману, например, и так далее. Это тот уровень, о котором я говорить не буду, поскольку вместе Стив и Роберт говорили только о двух последующих уровнях создания реальности, где она действительно создается.

И есть второй уровень - творческое бессознательное - который, собственно, и есть вот это квантовое поле, в котором возможно всё. То есть это некая потенциальность, где волна присутствует, и только с появлением третьего уровня - сознательного разума - который схлопывает эту “волну” в “частицу”, появляется наша классическая реальность.

И, по сути дела, реальность, соответственно, представлена в генеративном подходе большей частью в этих двух категориях, если мы не будем говорить пока о выходящем за пределы. То есть это вот то, о чем спрашивал Борис в вопросе о генеративном поле. Но это не совсем то генеративное поле.

Поэтому я скажу так, что, по сути дела, весь генеративный процесс, всё создание реальности производится благодаря фильтрам. По сути дела, первая пресуппозиция, первая предпосылка генеративного подхода везде, обозначенная именно так - мы создаём свою реальность. Она вот так звучит. Это генеративный подход, это не какой-то другой. Мы можем много философствовать на другие темы и опираться на какие-то другие источники, но здесь вот такая история. Мы создаём свою реальность.

И дальше - реальность создаётся посредством фильтров. И в генеративном подходе выделяется три типа фильтров. Это соматический, когнитивный и полевой. Три типа фильтров существуют в генеративном подходе. Да, что такое фильтры вообще, то есть как описывают это основоположники генеративного подхода, и в общем-то не только они, это присутствует уже давно. Это, собственно говоря, наши репрезентативные системы, то есть это то, как мы воспринимаем реальность.

Анна очень правильно тут, спасибо большое, очень хорошо объяснила, что такое фильтры по существу. То есть фильтры — это то, во что что-то входит, и преломляется посредством этих фильтров. И эти фильтры формируются у нас огромным количеством всего. Начиная с нашего рождения, ну поскольку у меня есть ещё и астрологические компетенции, то тут как бы и до рождения.

Да, прямо секунду, Саша, спасибо большое, еще секунду и я закончу. То есть фильтры, по сути дела, меняются, то есть они есть постоянные боли, относящиеся к мировоззрению. И если прямо сейчас (у меня заболела нога, ухо, там, ещё что-нибудь), то у меня изменилось и состояние. По сути дела, вот это то, что является фильтром. Через эти фильтры мы реальность, вот этот самый поток, преломляем и определённым образом создаём свою реальность.

Генеративный подход про то, чтобы работать с этими фильтрами. То есть расширять, сужать, менять и всё остальное прочее. Вот, наверное, коротко так.

[46:55] Александр Виноградов:

Наталья, благодарю. Чётко, коротко и по делу очень. Всё генеративно, всё интересно. И с учётом того, что у нас действительно есть выпавшие спикеры на втором круге, естественно, побольше времени дам и тому, кому это действительно необходимо.

А сейчас передаю слово Борису Салихову. Психолог, НЛП-тренер, руководитель Казанской школы экологичного НЛП и член Высшего экспертного совета кафедры НЛП Академии социальных технологий. Прошу, Борис.

[47:32] Борис Салихов:

Спасибо большое, Александр. Я, наверное, выведу картинку на экран, у меня будет на экране слайд параллельно. И у меня есть небольшая просьба. Если мы всё-таки даём чуть-чуть побольше времени, то я, наверное, возьму побольше на первом круге, а на следующих кругах возьму не больше того, что можно. Я думаю, что мне нужно где-то минуты две с половиной плюс к пяти минутам. Хорошо, спасибо.

Вообще я считаю, что генеративный подход несколько шире, чем то, что предложили Роберт Дилтс и Стивен Гиллиган. И я думаю, что все, что мы сотворим в рамках генеративного подхода, это тоже генеративный подход. И так же то, что мы будем предлагать в своих докладах на конференции. Ну, можно говорить об этом как о каком-то развитии или о каких-то веточках в развитии негативного подхода. Поэтому я и сейчас буду больше говорить о том, что я лично сам думаю по поводу генеративного мировоззрения, и я хотел бы сейчас начать делиться некоторыми понятиями и дать их определения в качестве ответа на заключительный вопрос – что же входит в негативное мировоззрение?

Что касается фильтров реальности, на первый вопрос отвечу коротко. Во-первых, у нас уже был круглый стол, где мы это очень подробно обсуждали. А коротко я могу сказать так, что понятие фильтров реальности возникло ещё в НЛП, в том числе у Роберта Дилтса. То есть уже лет 50 назад. И в число фильтров реальности входило: внимание, репрезентативные системы, соответственно, пяти органам чувств, понятия языка, а также, личные и культуральные убеждения. Был конкретно этот перечень. В него, наверное, включено всё, что называли здесь мои коллеги, в том числе и идентичность и некоторый прошлый опыт. И вот эти фильтры, согласно NLP, формируют наше восприятие реальности.

Если говорить о генеративном подходе, здесь был сделан следующий шаг. Генеративный подход говорит, что фильтры, на самом деле, создают не восприятие реальности, они создают саму реальность. Об этом Наталья сказала только что. И вот я думаю, на этом надо зафиксировать наше внимание, что реальность создается фильтрами. Фильтр не просто пропускает через себя существующую реальность и искажает её, а таким вот образом её создает. Мне в этом вопросе ближе данная генеративная точка зрения.

Таким образом, если обобщить, то можно сказать, что фильтры реальности находятся внутри нашей нервной системы, и реальность является результатом их деятельности, результатом деятельности самой нервной системы. А это значит, что реальность субъективна по определению, и она не может быть никакой другой, если мы под реальностью понимаем то, что мы привыкли понимать, а не что-то другое.

Теперь немного о последнем вопросе, что такое генеративное мировоззрение. На мой взгляд, мы пытаемся построить некоторую целостную картину мира, которая была бы внутренне непротиворечива, содержала бы в себе основные принципы генеративного подхода и отвечала бы на ключевые вопросы о происхождении реальности и об источнике её развития. Вот об этом будет речь, и в ответах на следующие вопросы я уже попробую давать определения некоторым понятиям, которые, я считаю, должны войти в генеративное мировоззрение.

Что есть за пределами нашего восприятия реальности? Ну, давайте так будем говорить, там есть что-то, конечно, там не полная пустота. И это нечто является единым. Известно также, что оно не может быть воспринято в том виде, в каком оно существует. Всякое восприятие его искажает, и всякое описание неизбежно искажает тоже.

И вот это нечто неопишемое, не воспринимаемое в своём изначальном виде можно как-то назвать. Названий у этого много. Я думаю, что каждая философия, каждая духовная практика даёт этому нечто своё название. В рамках моего понимания генеративного подхода удобнее всего было бы назвать это “Вселенная” и определить её следующим образом.

Вселенная – это самая широкая система или холон, включающий в себя всё, что есть. Она **единая**, и её разделение на части условное, только в нашем восприятии. И вселенная есть **процесс**. Вселенная – единственное, что существует, всё остальное Вселенная создаёт в нашем восприятии. И в этом смысле всё остальное существует условно, только в нашем восприятии. Вселенная есть единственный **субъект**, создающий и направляющий все происходящее - создающий реальность и направляющий происходящие в ней процессы. И она обладает всеми свойствами, которые есть у творений Вселенной, в том числе субъектностью. “Вселенная” - это первое понятие.

Её невозможно воспринять или описать, но её можно как-то отразить. В силу своего единства Вселенная себя отражает. Ну, как поверхность или любая часть воды отражает процессы в глубине воды, во всей воде. Вселенная отражает себя множеством вариантов. Можно говорить, что каждое живое существо – это отражение Вселенной. Всякое восприятие или какое-то концептуальное описание Вселенной является лишь одним из возможных вариантов её отражения.

Следующее понятие – “сознание”. Сознанием мы называем процесс отражения. Вселенское сознание – это способность Вселенной отражать себя. Результатом отражения является реальность. У нас будет вопрос про реальность, о ней я скажу подробнее чуть позже.

Понятие «бессознательное». Поскольку есть понятие «сознание», надо определить также его противоположность - «бессознательное». Вселенское бессознательное – это то, что не является отражением Вселенной. Бессознательное есть процесс изменения Вселенной.

Есть еще понятие “жизнь”. На прошлом круглом столе мы, в том числе, много говорили о жизни, о потоке жизни. И потому я решил, что ее тоже нужно определить в данном ключе. Вселенная – это единый непрерывно происходящий процесс. Этот процесс и есть жизнь. А поток – это метафорический образ, который отражает этот непрерывный процесс изменения Вселенной.

Теперь понятие “тело”. В процессе своего существования Вселенная создает тело. Тело – это часть вселенского процесса. В нашем сознании есть образ тела, который содержит, в том числе, его физические свойства. Но само тело – это вселенский процесс. И если его определить, то тело – это способ существования или сущностная основа для нашей реальности. И для реализации заложенной в нашей реальности уникальной идеи.

Здесь я вывел на экран картинку. Я думаю, дальше, когда буду говорить про следующие понятия, то буду обращаться к этой картинке. На картинке нарисована Вселенная – это и есть всё изображённое. Понятно, что это карта, она не является территорией, она является просто каким-то путеводителем или способом думать о Вселенной. Так что Вселенная есть всё.

Она разделена вот этой условной поверхностью. Под поверхностью находится вселенское бессознательное, оно недоступно для восприятия. Сама поверхность - отражение – это, собственно, вселенское сознание, которое доступно нам в каком-то виде в рамках нашего тела, в рамках того, как тело (нервная система) отражает Вселенную.



Я еще обращусь к этому рисунку чуть позже. Сейчас же я завершаю и передаю слово следующему спикеру. Пожалуйста, Александр.

[56:48] Александр Виноградов:

Борис, благодарю. Так, и сейчас мы переходим на второй круг. Значит, сейчас у нас следующие вопросы. В принципе, они пересекаются с первыми. Это вопрос, как создается реальность, кем создается и какой смысл несет? И что такое субъективная реальность, а что объективная? В чем их отличия?

С учетом того, что у нас два спикера не подключились, давайте сделаем по шесть минут, и если кому-то надо будет, добавим еще сколько-то времени. Поскольку Анна и Наталья просили, дадим им еще лишних пару минут. Думаю, никто возражать не будет. А сейчас вновь слово Игорю Длужневскому.

[57:53] Игорь Длужневский:

Вопросы, действительно, очень интересные. Ответы, наверное, тоже очень разные могут быть.

Что такое реальность и что такое иллюзия? Ну, я, например, могу говорить за себя, я считаю, что то, что мы создаем, и то, что создает каждый человек в течение своей жизни, это уточняющаяся иллюзия. То есть она каким-то образом уточняется, если человек стремится, и у него достаточно любопытства познавать окружающее, познавать мир. Если же нет, тогда реальность может стать еще менее реальной, условно говоря.

Реальность справедлива для каждого из нас тогда, когда мы говорим о каком-то моменте времени. И здесь нужно время обязательно притянуть. То есть мы создаем некую субъективную реальность в зависимости от того, какими знаниями мы обладаем, какие фильтры нашего восприятия активны и в этом участвуют, какое наше состояние.

Вот, например, меня заинтересовало очень, и я это очень сильно развиваю. То есть я считаю, что основой очень многого в нашей реальности является состояние, в котором мы проживаем каждое мгновение своей жизни. Более того, есть текущие состояния, и большинство людей живет из текущих состояний. Но если мы достаточно осознаны, то мы можем дать себе обещание и стараться жить из желаемых состояний. То есть меньше в CRASH, больше в COACH, если пользоваться этой терминологией.

Как быстро перейти от CRASH к COACH? Как удерживать себя в состоянии COACH? Там множество вопросов. Да, более того, я не просто думаю об этом, я экспериментирую, потому что я практикующий врач-психотерапевт, и у меня есть ученики, которым интересен генеративный подход. И мы иногда заходим в такие очень далекие глубины философии, потому что нужен особый склад человека, чтобы рассуждать о том, что такое субъективная реальность и объективная реальность.

Я не отрицаю объективную реальность, она существует и присутствует, но она присутствует здесь и сейчас, в это мгновение. Вот в это мгновение это для нас объективная реальность, но не более того. Потому что в следующее мгновение выключится у кого-то из вас, например, интернет или что-то случится еще, и она мгновенно изменится. То есть она уже перестанет быть объективной

реальностью в этом понимании. То есть время здесь очень важный фактор. Да, очень значимый, на мой взгляд.

Ну и опять же, реальность зависит от очень-очень-очень многих вещей. Да, не знаю, там, от состояния эфира, от операторов связи, например, то, что происходит сейчас, от нас самих, насколько мы сейчас находимся в каком-то из своих состояний, да, ресурсное оно или нет. Ну и так далее. От наших представлений, от наших мыслей, от нашего настроения и так далее.

Поэтому предварительно, что я понимаю под генеративным подходом - это как создавать балансы и удерживать эти балансы. И балансы внутри себя, да, и балансы вокруг себя. И я считаю, например, что если у нас нет баланса внутри, то мы никогда не сумеем создать баланс вне. То есть просто не получится, потому что мы будем приносить в систему совершенно другой код и совершенно другие данные, которые противоречат, например, целям, задачам и так далее.

Поэтому для меня генеративный подход ценен тем, что это, на мой взгляд, очень хорошее обращение к тому, чтобы рассматривать наш разум, нашу жизнь как целостность. Нет отдельно когнитивного разума, телесного разума и полевого разума, А есть вот этот разум, который нам необходимо сбалансировать в каждый конкретный момент времени для того, чтобы появилось именно это желаемое состояние, нужное нам в этот момент времени.

Потому что, не знаю, если ты рубишь дрова, и думаешь, не знаю, находишься где-то в другом месте. Ну, это как-то не очень. Поэтому я, например, здесь солидарен с учителями медитации, буддизма, которые говорят, что на самом деле все очень просто. Когда идешь, иди. Когда занимаешься любовью, занимайся любовью. Когда беседуешь, беседуй. Когда работаешь, работай. Когда отдыхаешь, отдыхай. Ну, вот примерно то, что я хотел сказать. Конечно, тема очень большая. Это такие тезисные моменты, которые можно было бы отметить.

[01:04:12] Александр Виноградов:

Да, я благодарю, Игорь, очень интересно, и по-настоящему генеративно. Ну, продолжаем. У нас никто не появился вроде из пропавших?

Да, я вижу Инну. Не знаю, та ли Инна, но Инна.

[01:04:51] Инна Корнева:

Я пытаюсь настроить качество связи. Я напишу, получится ли у меня достаточное качество связи наладить.

[01:04:57] Александр Виноградов:

Тогда сейчас Хасану передаю слово, а Инну попрошу написать в момент, когда она будет готова, я сразу ее включу в процесс.

[01:05:08] Хасан Хабибуллин: После выступления Игоря мне сложно что-либо добавить. И потому что все мысли, которые у меня были на эту тему, в принципе, были очень четко и хорошо, на мой взгляд, конгруэнтно по моему восприятию, высказаны Игорем. Поэтому я просто дам возможность выступить другим коллегам, которые, возможно, имеют какое-то другое мнение или могут что-то дополнить.

[01:05:41] Александр Виноградов:

Хорошо, Хасан, благодарю. Тогда пока передаю слово Екатерине Заварухиной. И ждем сигнала.

[01:05:52] Екатерина Заварухина: Саша, мы отвечаем на вопрос 3 и 4, правильно?

[01:05:57] Александр Виноградов:

Да, как создается реальность, кем создается и какой смысл несет? И что такое субъективное, а что объективное, если есть разница для тебя, конечно.

[01:06:05] Екатерина Заварухина:

Ладно, на самом деле Борис уже начал об этом говорить в своем выступлении, и, как говорит Хасан, четко все понятия расставил. Мне понравилось, что реальность создается фильтрами, на самом деле. И что реальность – результат деятельности нервной системы.

Поскольку у нас в психические функции входит и мышление, и память, и внимание, то это то, что дает человеку ответственность за создание его реальности. Если убрать память, внимание и мышление, то всё. Ты хоть с телом, хоть с эмоциями работай или не работай, но если этого нет, то и реальности нет, так скажем.

Я перейду к тому, что реальность создается, да, и кем она создается. Я скажу, что человеком, но человеком ответственным за создание своей реальности, за создание своей жизни. Да, я так немного это буду переворачивать. К примеру, ребенок растет, кто создает его реальность? У него еще мышление, память, внимание не очень работают. Тогда его реальность создает мама. Ну там папа или тот, кто ответственный за этого ребенка.

Но вот, как только ребенок начинает понимать, что он делает, и осознавать, что он делает. Почему у нас фильмы 18 плюс или 21 плюс, не из-за какого-то другого подтекста, а из-за того, что вот эти психические функции у человека работают, скажем, так хорошо, как нужно. Тогда получается, что реальность создается человеком, который ответственный за эту реальность, и создается фильтрами восприятия, которые находятся в нервной системе этого человека. Умеет ли он работать с этими фильтрами, что он умеет с ними делать, отсюда и получается качество жизни этого человека. Это запутано, да?

Вот. Интересно, да, то, что сказал Игорь, по-моему, да, про поток. Или Борис, не помню уже. Это то осознание, что поток есть метафора. Это тоже как фильтр автора, который нам показал жизнь через метафору потока. Мы метафору про жизнь, про реальность можем взять абсолютно разную. Вот тоже Максим говорит, вот вы стоите у моря, и каждый видит по-своему. Так, хорошо. Какой она смысл несёт?

Дальше, реальность кем создаётся и какой смысл несёт? Ну, вообще это такая тема, особенно для человека 40+, какой смысл того, что мы живём? Какой смысл несёт реальность? Для каждого абсолютно разный. Если взять людей разного возраста, то у каждого смысл в его реальности будет разный. Так вот, какой мы хотим, чтобы наша реальность несла смысл, есть наша ответственность. Мы будем подстраивать этот смысл под то, что мы хотим. Ну и плюс то, что я сказала в первом выступлении о том, что есть еще семья, есть ценности человека. Тогда получается не только кем-то, но еще и ценностями создается реальность. Ценностями и потребностями. Вот.

Так, я могу долго об этом говорить. Какой у нас следующий вопрос? Что есть субъективная реальность, и что такое объективная, в чем их отличие? Это тоже очень интересная тема. В предыдущем выступлении я начала говорить про правду и справедливость.

Вот только что я сообщение в чат выслала, что мастер выкладывает две сломанные палочки в форме буквы «Т» и спрашивает, что это? То есть это тоже определенный фильтр. Он как бы, так сказать, подловил человека, но он подловил с помощью своих фильтров, подловил того, у которого фильтры свои.

Он же не сказал, что в плане природы, то есть он рамки не обозначил для человека. И тогда получается, что есть субъективная реальность и есть объективная. Вот это вроде объективная реальность, но, знаете, она все равно будет субъективизированной любым человеком. Мы хоть выйдем в третью позицию, хоть в четвертую, но мы все равно будем создавать реальность какую-то свою, пусть даже она будет чуть меньше субъективизированной, нежели та, которую мы имеем в первой позиции.

То есть, отличается субъективная реальность от объективной только качеством фильтров. То есть, один фильтр мы убираем, другой убираем и смотрим уже со стороны. В этом будет разница. Я надеюсь, вас не запутала. Ну, в общем-то, все, что я хотела сказать по этому поводу.

[01:11:58] Александр Виноградов:

Благодарю, да, как говорится, запутала самую малость, но мы люди генеративные, мы все распутаемся. Так, Инна, удалось ли запустить звук?

[01:12:12] Инна Корнева: Я надеюсь, я включусь и связь меня не подведет.

[01:12:18] Александр Виноградов:

Хорошо. Ну, в крайнем случае, можно и без видео, если будет хуже, а так звук вроде качественный. Тогда передаю слово. Инна Корнева - поэт, практик генеративных состояний и бизнес-тренер. Надеюсь, ничего не перепутал.

[01:12:35] Инна Корнева:

Спасибо. Спасибо, Александр.

Подключившись практически с корабля на бал, с поезда прямо в наше генеративное поле, я заметила свое состояние. Я заметила, что меня качает. Я хочу посмотреть на это генеративно и пересоздать свое состояние, как возможность вот этого некоего качающего состояния, как такого прямого подключения к бессознательному.

Знаете, о чём я размышляла, пока ехала, собиралась, настраивалась на круглый стол? О том, что такое генеративное мировоззрение для меня. И по факту, к чему я пришла, к своему факту субъективному, к тому, что генеративное мировоззрение— это связь с БОльшим. И я в контакте с БОльшим чувствую, что я на ладошках у БОльшего, или чувствую, что я сама по себе.

И по факту, чем хорошо генеративное мировоззрение, когда чувствуешь эту связь с БОльшим, творить и пересоздавать сил, то есть ресурсов, гораздо больше. Ты как бы не один, ты подключаешься. И даже сейчас, когда в состоянии некая усталость, подключаясь к нашему БОльшему полю, к предыдущим выступающим, я включилась, начала слушать. Я понимаю, что мне настолько интересна тема, что я победу плохую связь и все равно выйду на контакт.

То есть по факту мы создаем нашу реальность либо автоматически, либо являемся со-авторами, со-творцами. Как мы можем это делать? Так, как я привела на практике в своем примере. То есть, заметив свое состояние в моменте, я понимаю, что я могу повлиять на свое состояние через то, что, во-первых, я позаботилась о себе, попила воды, послушала других выступающих, и уже включаясь на эту волну, на творческую, я, преобразуя себя, я могу быть участником события, а не только наблюдателем.

И если мы говорим, какой смысл создания реальности, он в том, чтобы каждое наше персональное субъективное вывести на некую волну взаимопонимания. Катя великолепно сказала о том, что какие бы позиции мы не выбирали, как бы мы не смотрели, все равно просто с большим количеством людей мы создаем субъективное, и придаем ему немного объективности за счет того, что пытаемся создать общее поле каких-то образов, пониманий, понятий.

Вот и мы в каждом круглом столе находим какие-то взаимосвязи и пытаемся найти, сопоставить наши карты генеративные, придать им некую объективность. Но они в любом случае будут объективизированы лишь для того количества человек, которые участвуют в этом процессе объективизации.

И если подумать, то становится ясно, что в любом случае, любая реальность субъективна, каким бы количеством человек мы на неё не смотрели. Потому что даже сейчас, глядя на Александра, я вижу его своими фильтрами восприятия, по-своему. Екатерина на него смотрит по-своему. И исходя из своих фильтров, мы даже друг в друге (хотя мы объективно смотрим - у меня глаза, у другого человека глаза) замечаем каждый своё.

И я даже смею предположить, что мы можем качественно разное видеть в одном и том же предмете, не говоря уже про живого человека. То есть стул, на котором я сейчас сижу, он был сначала в голове какого-то инженера, который придумал его, потом его спроектировали на фабрике, сделали. Но то, как я его вижу, и Александр видит, и Екатерина, будет отличаться. Эта

мысль о том, что неживой предмет, который, вроде бы, должен быть одинаковым с любых точек зрения, не является таковым - это, честно говоря, пугающая мысль. Но по факту - наиболее отражающая реальность, насколько вообще мы можем к ней прикоснуться.

И, наверное, это понимание того, что реальность сполна субъективна, оно же и успокаивает. Оно позволяет понимать, что другой человек настолько другой, что, давая себе возможность видеть по-своему, ты и для другого даешь больше пространства для того, чтобы он видел иначе этот мир. И это, на мой взгляд, генеративное мировоззрение, это такой важный вклад в мир. Потому что ты преобразуешь своим взглядом эту реальность, да, и ты можешь преобразовывать ее в более мирном русле. То есть ты становишься со-творцом этой реальности, ты влияешь на нее. Вот в этом, наверное, ключевой смысл генеративного мировоззрения – быть проактивным, а не просто, знаете, потреблять то, что дают.

[01:18:38] Александр Виноградов : Инна, вы закончили, да?

[01:18:41] Инна Корнева: Да, я высказала свою мысль, буду передавать.

[01:18:43] Александр Виноградов:

Благодарю, да, очень интересно, спасибо, что нашли возможность подключиться. И тогда сейчас передаю слово Максиму Дубровину.

[01:18:57] Максим Дубровин:

Ну, коллеги, я хочу продолжить тему создания неких образов, чтобы у вас сложилось не только теоретическое знание, но и практическое. Вот вспомните, сколько раз в жизни вы задавали себе вопрос - почему это случилось со мною? Вот подумайте, сколько раз вы, так сказать, в эмоциональном стрессе задаете этот вопрос. И вспомните ситуации, когда вы задавали себе другой вопрос - а для чего это случилось со мной? И почувствуйте разницу.

Первый вопрос это вопрос жертвы, которая попала в некие обстоятельства, которые никто не может изменить. А второй вопрос - это вопрос творца. Творца, который срывает, для чего случилось и что я могу сделать. То есть получается так, что реальность не то, чтобы случается с нами, а мы ее, как бы, создаем каждую секунду. И как же она создается?

Ну, Гиллиген говорит о том, что реальность рождается на пересечении трёх миров. Это когнитивный мир - мир мыслей, убеждений, намерений. Например, я справлюсь, я не сломлен, я непотопляемый. Еще соматический мир - мы дышим, наше тело дышит или мы напряжены. Вот вы попробуйте себе сказать в таком состоянии, когда тело у вас вот так зажато - “я спокоен”. Или наоборот, когда у вас руки раскрыты и грудь открыта - совершенно другие будут ощущения. И в одном случае это напряжение, а в другом это свобода.

Третий мир, который присутствует, и о котором говорил Борис по поводу Вселенной - это так называемый бессознательный мир. То есть глубинные паттерны, интуиция, то, что мы не контролируем, то, что управляет нами. И вне зависимости от того, принимаем мы, что там существует Вселенная, или не принимаем, но она нами управляет, пока мы это не осознали.

Реальность создается, когда эти три мира синхронизируются или, наоборот, рассогласовываются. То есть, когда мы в состоянии СОАСН, тогда у нас все три мира согласованы, и все получается, все здорово. И, наоборот, когда они рассогласованы, у нас состояние CRASH - ничего не получается, все валится из рук и все плохо.

Кем создается реальность? Есть три варианта: мы сами - индивидуально; коллективно - в семье, в компании, в культуре и транс-персонально - на уровне творчества бессознательного, которое больше, чем наше индивидуальное или коллективное эго. Если мы живем в России, то, соответственно, это место, это общество уже влияет на нас. Значит, кем создается эта реальность?

Теперь о том, что касается смысла. Когда мы начинаем осознавать реальность, и когда у нас происходит что-то (кризис), как я уже говорил, пора обновляться. Это есть сигнал обновления. И вот главное, что я хочу сказать по поводу реальности. Хорошая мысль заключается в том, что раз вы ее создали, значит вы ее можете пересобрать. Вопрос в том, как пересобрать?

Для этого существует психология, генеративный коучинг и так далее. Действуйте, у вас все инструменты есть, берите и пересобирайте ее. Я представляю генеративный коучинг, и считаю, что генеративный коучинг позволяет вершить магию. Именно магию, когда вы можете буквально за один сеанс поменять реальность, выйти в новом состоянии, в состоянии СОАСН, в состоянии наполненности и творить эту реальность заново.

Что касается объективной и субъективной реальности, давайте опять метафору приведу вам. Вот на столе лежит кирпич. Объективная реальность - он красный, весит 3 килограмма и у него форма параллелепипеда. Теперь субъективная. Один человек видит в нем орудие убийства, другой увидит, что это стройматериал для дома, а третий - воспоминание о том, как он строил дачу с отцом. Понимаете? То есть, кирпич один, а реальности у всех разные. Понимаете?

Поэтому, что касается объективной реальности, понятно, что это события, факты, это время. То есть, ее объективную реальность нельзя отменить усилием воли. То есть, вы можете сказать, что я не признаю свое увольнение с работы, но оно не исчезнет, если вас уже уволили. А субъективная реальность это ваше отношение, ваш мир чувств, ощущений, образов, в которых это у вас раскрывается.

И вот здесь я хочу сказать, что мы все живем в субъективной реальности, не в объективной. То есть мы живем в мире переживаний этой реальности. И в чем наша ошибка? В том, что, когда мы что-то переживаем, мы наполняем это своими эмоциями и, грубо говоря, своими картами. И в итоге мы свое стекло, свое видение затуманиваем.

Поэтому важно работать с субъективной оценкой, работать с тем, что мы можем изменить здесь и сейчас. Я могу изменить свое отношение, например, к тому же увольнению. Я могу изменить смысл, который я вкладываю в эту всю историю. Я могу изменить свое состояние из CRASH в СОАСН. И метафорически я могу заякорить ресурсное состояние и через это войти в новое состояние. Или могу изменить идентичность, то есть то, в какой роли, на каком месте я реализую свою историю.

Ну, например, вы не можете отменить дождь. Но вы можете взять зонт, надеть резиновые сапоги и получить удовольствие от прекрасной погоды, понимаете? А можете идти промокшим и ругать весь мир, что идет дождь, понимаете? Вот это и есть реальность, которая происходит с вами. И поэтому генеративный коучинг, он учит не спорить с дождем, а выбирать, какие сапоги надеть и какой зонтик взять. То есть, это будет большой зонтик или маленький зонтик, в зависимости от ситуации. Ну вот и все, что я хотел сказать о том, кто создает реальность, и каково различие между объективной и субъективной реальностью.

[01:25:21] Александр Виноградов:

Максим, благодарю. И передаю слово Анне Лычагиной. Анна здесь? Вижу.

[01:25:32] Анна Лычагина:

Да, я тут. Сейчас, секунду, я просто чуть отвлеклась. Мы сейчас про реальность, как она создается, субъективность, объективность?

Одну, наверное, самую важную мысль про фильтры я не договорила. Просто хотела привлечь внимание к тому, что фильтр то у человека и в любой живой системе некоторым образом является инструментом упорядочивания. Потому что, если в нас будет лететь какой-то поток чего бы то ни было, в человека, в животное, в какую-то систему, то это будет просто разрушено, система не выдержит. Я в работе замечала, что это вообще может снести все фильтры, а не просто их подвинуть. И вот, мне хочется привлечь внимание к полезности фильтров, которыми мы создаём эту пресловутую реальность.

И, переходя к реальности, когда я смотрела на вопрос, у меня, знаете, сразу недоумённая реакция - ну откуда же я знаю, что такое реальность? Если смотреть не в генеративные рамки, не в консенсусную реальность, я понимаю, что я не знаю, что такое реальность, потому что её

описаний существует большое множество. Поэтому, когда мы о ней говорим, конечно, имеет значение, кто говорит, в каком контексте говорит, из какой системы говорит.

В мире, и в древнем, и в современном существуют разные концепции. Начиная от того, что все есть иллюзия (и современные ученые про это говорят). При этом не отрицается множественность в разнообразии объектов, каких-то форм, элементов. И все же сводя это к тому, что всё единое, всё взаимосвязано. (То есть и множественность, и взаимосвязанность такие, на мой взгляд, важные элементы, в том числе и генеративного мировоззрения.) И всё это ещё находится в некоторой такой пульсации противоположностей, что тоже находит отражение в одном из принципов генеративного подхода.

Ну, и, если мы к нему возвращаемся, конечно, мы говорим о том, что мы строим реальность на уровне сознания и фильтрами, которые там работают. И всё это, безусловно, всегда субъективно.

То есть, вообще, моя первая мысль была, что объективной реальности не существует, всё субъективно. Потом я подумала и поняла, что мы можем вообще выйти за пределы этих понятий субъективности и объективности. Что можно на это вообще смотреть, как на какую-то ситуативную точку, контекст. Потому что не существует никого, ни одного учёного, ни одного человека. (Про просветлённых я не знаю, у них есть свои описания. Но здесь мы можем только доверять, а личного опыта не имеем.) Поэтому, все равно, все мы ограничены нашими фильтрами. И всегда все, кто создавали какие-либо описания, смотрели из конкретного тела, из какой-то культуры своей, из какой-то точки пространства.

Но, наверное, в чем многие сходятся в описаниях реальности, это то, что реальность— это какой-то поток. Ну, поток— это тоже условное понятие. Что это нечто, что активно движется и находится с нами во взаимодействии. И вот когда оно находится с нами в взаимодействии, мы как обычные люди, как разные индивидуальные сознания, сталкиваемся с тем, что оно постоянно нам взрывает наши фильтры и заставляет их перестраивать. Потому что, как только мы себе опишем каким-то образом реальность, обязательно что-то произойдёт, или как-то всё поменяется, и мы должны будем это перестроить. А потому мне нравится такая идея, что реальность— это не то, что дано, а то, что мы постоянно собираем и пересобираем в процессе контакта с реальностью на протяжении всей жизни.

И, вообще, вопрос о существовании реальности, о том, что это такое, ставит только человеческое сознание. Например, другие живые существа, вообще, таким вопросом не задаются, потому что там и реальность совершенно другая.

И еще говоря о субъективности и объективности, мне кажется, небольшой такой сдвиг в сторону объективности, когда мы об этом думаем, может быть в том, что мы признаем множество частичных взглядов и в том, что мы признаем, что мы смотрим из одной точки, другие смотрят из другой точки, и мы признаем, что мы этого слона просто с разных измерений рассматриваем.

Кстати, об измерениях, я еще не упомянула, например, про многомерность. Про это тоже многие говорят и описывают кто одним количеством, кто другим. Что происходит в этих других мерностях? А если мы задумаемся о том, что происходит во сне? Как работают фильтры, когда мы спим? Как они отбирают то, что мы видим? А если сон осознанный? Ну, те, кто пробовал, знают, умеют. Как там? Как управляются эти фильтры, как создаются, и как они там меняются. В общем, это очень интересные вопросы. И мне кажется, у нас впереди интересное будущее по их изучению.

Вот, наверное, я в этом месте готова приостановиться и передать слово дальше.

[01:32:04] Александр Виноградов:

Благодарю, Анна. Передаю слово Игорю Семину. Игорь здесь? Хорошо.

[01:32:17] Игорь Семин:

Благодарю, Александр. Я хотел бы начать с того, что, конечно, с одной стороны, каждый человек своей ежедневной активностью физически создаёт реальность. Но хотелось бы добавить, что

создаёт не только лишь единолично или не всегда единолично, не в вакууме условном, а в сотворчестве.

И хотелось бы сказать по поводу сотворчества, что помимо какого-то личного, индивидуального внутреннего мира человека во всем его многообразии, есть общее надперсональное информационное пространство (я бы его так назвал, не углубляясь в какие-то теории об этом), в котором человек находится всю свою жизнь, и которая подпитывается всеми людьми. Это такой, скажем, виртуальный или не виртуальный, а такой мир идей. Наверное, да, можно так назвать общими словами. Из которого, в том числе, а не только изнутри человек черпает идеи.

И хотелось бы привести самые простые примеры. Так, например, бывают ситуации, когда ничего не сказано, но всем присутствующим понятно. Внутренне все понятно без слов. Это когда есть общее понимание у всех, а не какое-то индивидуальное. Или когда, например, у разных народов есть сказки, которые оказываются похожими, хотя эти народы на разных континентах живут и никак не связаны между собой. Или, например, архетипы как отражение коллективного бессознательного, которое обладает некими надличностными свойствами.

Если касаться того, какой смысл несет реальность, то, на мой взгляд, смысл может быть продиктован тремя аспектами. Первое – это смысл, приходящий из некоей БОльшей системы, и, скажем так, созвучный с внутренними предрасположенностями человека (моральными ценностями и физическими какими-то особенностями). Это можно назвать высшим смыслом или миссией, которые где-то зарождаются и которые резонируют с человеком.

Второй момент - это о том, насколько личные какие-то ценности, стремления человека, его желания влияют на то, чтобы следовать этому высшему смыслу. Потому что человек может понимать высшие идеи, но не реализовывать себя в этом направлении, даже если у него есть задатки, и даже если это для него важно.

Третий вариант - это когда, скажем так, к человеку приходит зов (или намерение, или ну, скажем так, запрос) из большей системы, но уже, скажем так, с другого конца. Когда из мира физического события его вынуждают либо подталкивают к каким-то действиям, наполненным высшим смыслом. Поэтому здесь, наверное, я бы сказал, что смысл в соединении с большей системой, в созвучности или несозвучности внутреннего мира человека этому смыслу. Спасибо.

Еще по поводу реальности хотел бы добавить, что отличие между субъективной и объективной реальностью, прежде всего, в постижимости. Объективную реальность невозможно полностью постичь. Хорошей иллюстрацией, будет пример Милтона Эриксона, который из всех цветов различал только фиолетовый, как описывают. И также, на мой взгляд, более принципиальные различия в иерархии. На мой взгляд, субъективная реальность является, как Борис уже говорил, отражением и частным случаем объективной реальности. Таким маленьким зеркалом, фракталом или маленьким бликом на поверхности воды большого океана. Наверное, так. Спасибо.

[01:36:57] Александр Виноградов: Благодарю и передаю слово Наталье Кудрявцевой. Наталья, прошу.

[01:37:06] Наталья Кудрявцева:

Я возьму немного больше времени, потому что я не договорила по прошлым вопросам.

Я вернусь к понятию восприятия, поскольку его я не осветила. Я, по сути дела, сказала о реальности и о фильтрах. Вернее, назвала их, а не сказала даже.

По сути дела, восприятие, это и есть творение реальности, но это может быть активное или пассивное творение реальности. В чем здесь суть? Суть в том, что воспринимается реальность посредством фильтров, и этот процесс восприятия посредством фильтров является, собственно, творчеством. То есть тем, чем становится для меня вот эта самая реальность.

Но есть достаточно много исследований уже, в том числе обширных, сейчас не буду в имена уходить. Есть доказанные абсолютно явления о том, что прямо сейчас каждый раз мы реально строим реальность. Она возникает из нас, эта реальность. Как это происходит?

Есть процесс перцепции и апперцепции. То есть непосредственное восприятие органами чувств, чего-то, с чем мы сталкиваемся как человеческие существа. Это одного рода фильтр. Но мы уж большие мальчики и девочки, мы подросли и набрались опыта так называемого. И у нас есть определенные схлопнувшиеся истории.

Например, у меня сейчас дочке полтора года, и она уже отличает помидор и яблоко. Вот как отличить эти вот все истории? Происходит объединение неких свойств для того, чтобы можно было создать образ чего-то. Так называемая склейка происходит. И у нас начинается какой-то процесс восприятия посредством органов чувств, и мы тут же создаём эту реальность. Вот прямо каждое мгновение её разворачиваем, разворачиваем и разворачиваем из себя. То есть, по сути дела, восприятие и творение реальности – это один и тот же процесс. Это, как бы, две стороны одной и той же медали, по сути дела.

И что дальше происходит? Генеративный подход, то есть если мы вернёмся к отцам-основателям, то есть четвёртая там пресуппозиция. Она говорит о том, что все реальности удерживаются и создаются посредством человеческого присутствия. Того самого наблюдателя, которого именно так и называют в квантовой физике. Появляется наблюдатель - появляется эта самая реальность. И присутствие может быть в базе генеративного подхода и в состоянии COACH, и в состоянии CRASH.

Ну, можно сказать о том, что это такое, но я думаю, все здесь более или менее в курсе. Если нет, то можно в чате задать вопросы. Если мы говорим что-то непонятное, я думаю, то полезно слушателям дать такую возможность. Итак, есть состояние COACH, это состояние, когда мы центрированные, осознанные, когда мы понимаем, имеем связь с собой, с миром и с окружающей реальностью, способны удерживать всё происходящее прямо сейчас внутри меня и во вне меня.

И состояние CRASH, когда мы зажаты в нейромускульном зажиме, то есть условно это бей, беги, замри, сдайся. Это такое состояние, где мы непрерывно аналитически что-то размышляем, с кем-то находимся в каких-то баталиях - с собой или с другими.

Тут вопрос, опять-таки, про субъективную и объективную реальность. Есть ли другие или это все-таки моя какая-то история, продолжение меня. Так вот, собственно говоря, создание реальности может быть, как уже говорила Инна, со-творчеством. Если я осознаю и мое человеческое присутствие такого качества, тогда я занимаюсь со-творчеством, я могу менять, трансформировать свои фильтры, что-то с этой реальностью делать.

Если я нахожусь в состоянии CRASH, я нахожусь в состоянии нейромускульного зажима. Он обычно соответствует набору травм, которые мною где-то там очень давно получены. С пренатала начиная и, собственно, дальше. Можно здесь говорить о психотипах, например.

То есть можно любые градации брать и смотреть на то, как именно создается реальность. Но она создается всеми. Всеми и всегда, даже, прямо сейчас создается реальность. Вот это моя точка зрения на этот счет.

Каждый из нас живет в какой-то реальности. Да, кто-то вопрошает, как говорил Максим: «О, за что мне это все?» Да, это состояние CRASH. Понятно, что человеческое присутствие в состоянии CRASH дает вот такую реальность. И есть состояние COACH. “Что я могу с этим сделать?” Это как бы аспект творческий. Это по поводу восприятия/

Если говорить опять о генеративном поле, то как мы можем с этим поиграть. Потому что самого термина генеративное поле как такового нет. Ну, я его только здесь периодически слышу. Но что мы можем под этим подразумевать? Если это поле бесконечных возможностей - творческое бессознательное - это одна история. Это может быть поле COACH, которое мы тоже создаем в процессе, например, работы в генеративном подходе.

Что же такое поле COACH? Это набор из пяти качеств состояния, когда они есть у меня и есть у того, с кем я сейчас взаимодействую. Существует ли оно? Ну, естественно, оно существует, если мы в нем работаем в генеративном подходе, то оно естественным образом существует. То есть как-то странно об этом как будто бы спрашивать.

Если речь идет все-таки о каком-то большем поле, то вот это самая объективная реальность. Я сюда сейчас перескочу сразу же на вот этот вопрос. Объективная реальность, ее, видите ли, по-разному называли. Абсолют, Парабрахман, Природа Будды. Борис назвал ее Вселенная, мы можем называть природа ума, изначальное пространство и так далее. То есть, это некая всепронизывающая сущность, которая непрерывно присутствует, но не имеет характеристик. Именно поэтому её и невозможно описать.

Это естественно, что описать её невозможно, потому что она, по сути дела, является изначальной. Как она описывается буддистами в аджранической, например, традиции, на что опираются Стив с Робертом? Это история про пустоту и осознание, которые нельзя разделить. Это неразрывное единство, они прямо вместе. Это нечто вот так описывается.

По сути дела, это изначальная потенциальность всего, которая в итоге проявляется как волна. Как поле творческого бессознательного, которое может быть схлопнуто в любой момент, когда мы создаем намерение. Вот в генеративном подходе мы не цели обычно ставим, не задачи, а намерение создаем - вектор движения.

Создавая намерение, мы создаем границы - и схлопываем реальность. Мы специально создаем фильтры для того, чтобы получить на выходе то, что нам нужно, потому что иначе получается всё. А нам, как человеческим существам, не нужно все, нам нужно конкретно что-то. И в этом смысле, субъективная реальность это то, что есть в каждом из нас, и мир каждого из нас, она безусловно отличается от мира любого другого.

Я введу сюда понятие карма, слово карма вообще переводится как действие. Есть такое понятие кармические семена. Это есть то, что мы делали когда-то где-то в этой жизни. Вот в детстве мы посадили чертополох в каком-то месте, потом забыли, пришли и напоролась на него, и получили последствия, условно. Понятно, о чем я говорю?

Но такие же последствия существуют не только для одного человека, но для семьи, для государства, для нации и так далее. То есть мы имеем некую общую систему в этом восприятии, о котором мы договариваемся. Это есть система наших взаимоотношений для того, чтобы иметь возможность быть в качественном контакте.

По сути дела, , как уже говорили, это просто система из субъективных реальностей, которая, определенным образом соединяясь, становится чем-то большим. Есть холон, каждый человек холон - он является и частью, и целым одновременно. То есть это голографическая система, где очень сильно можно расшириться или максимально сузиться.

По сути дела, объективная реальность выходит за пределы, то есть ее не нужно описывать, потому что ее невозможно описать, там нет категорий. А субъективная реальность каждый раз описывается по-разному. Поэтому договариваясь о субъективных реальностях, каким-то образом мы можем образовать поле, то самое, которое будет либо генеративным, либо полем CRASH, например, условно. Ну вот, всё на этом, на текущий момент.

[01:47:25] Александр Виноградов:

Так, благодарю. Очень-очень интересно всё развернуто. Я сейчас передаю слово Борису Салихову. Борис здесь. Прошу.

[01:47:50] Борис Салихов:

Спасибо, Александр. Я снова на экран вывел картинку, чтобы можно было наглядно на ней рассмотреть следующие понятия, которые я буду пояснять. Я отвечу на вопросы этого круга определениями следующих понятий.

Следующее понятие – реальность. По моему определению, реальность – это вариант отражения Вселенной в нашей нервной системе, ну или в теле, другими словами. Реальностью мы называем результат такого отражения. И реальность субъективна в связи с тем, что она отражается в нашей

нервной системе. Можно сказать, что это картина внешнего мира, сформированная в наших органах чувств и в мышлении в процессе восприятия и коммуникации с другими людьми.

Интересный вопрос, что такое «я» внутри этой реальности? Словом «я» мы называем некоторое привычное «я». Это наше представление о себе. Говоря другими словами, это результат отождествления, когда мы приравнивали сами себя к какой-то части своей реальности. Но здесь парадокс.

Наше настоящее «я» не может быть частью нашей реальности, поскольку наша реальность – часть нас. Вот, соответственно, в отличие от условного «я», которое мы про себя решили, есть наше истинное «я», и это Вселенная, создающая нашу реальность в нашей нервной системе. Истинное «я» у всех одно, и в истинном «я» мы соединены со всеми существами во Вселенной.

И на картинке условное «я» – часть моей реальности - изображено таким кругом внутри этого пузыря реальности. И истинное “я” – это, в общем, тождественно всей картинке - Вселенной.

Есть еще понятие «внешний мир». Для нас внешним миром являются другие люди. Это очевидно, что, если другие люди есть, а я здесь утвердительно говорю, что есть другие люди с их реальностями, то это для нас есть внешний мир.

А мировой процесс - это процесс взаимодействия индивидуальных реальностей людей или вообще существ, в ходе которых происходит взаимное развитие и существ, и также мира.

Теперь о том, кем создается реальность, и какой смысл она несёт. Я начну с последнего вопроса, какой смысл она несёт. Начну с того, что у Вселенной, на мой взгляд, есть намерение. Она есть субъект. Как определить намерение? Намерение – это направление или предполагаемый результат, в котором идёт вселенский процесс.

Вселенная развивается, всё в ней развивается, мы это видим. И намерение Вселенной есть развитие. А развитие можно определить, как улучшение себя, как процесс улучшения Вселенной себя. Она себя улучшает, улучшая нас и наши реальности. Поэтому мы ей нужны, и ей нужно улучшать наши реальности для того, чтобы улучшаться самой.

Таким образом, кем создается наша реальность? Я думаю, не нами, а мы можем являться только сотворцами с Вселенной в создании своей реальности. Ну, правильно здесь говорила и Инна, и Екатерина. И Наталья тоже, по-моему, сказала, что мы не просто творцы сами по себе, мы сотворцы, я думаю, что все мы сотворцы с большей системой. Созданием и изменением нашей реальности управляет БОльшая система - Вселенная - а мы можем соуправлять с ней.

Есть еще понятие “предназначение”, хотел бы и его определить. Зайти с того, что Вселенная себя отражает, и она отражает себя множеством вариантов - в каждом существе. Реальность каждого из нас есть отражение Вселенной, которое содержит в себе уникальную идею. Реализовать эту заложенную в нашей реальности идею есть наше предназначение. Можно определить предназначение, как наше самое главное намерение. И через это можно определить цель. Цель - это ближайший желаемый нами в данный момент результат на пути реализации этого нашего намерения. Это про настоящую цель.

Есть, конечно, ложные цели, когда мы их определяем из каких-то других оснований или заимствуем. А здесь мы говорим про настоящую цель, про настоящее предназначение и про намерение.

Теперь про внимание. Что есть внимание? Это процесс создания и изменения нашей реальности. И внимание есть часть вселенского процесса. У него есть две стороны. Узкая, которую мы можем осознавать, направляет процесс на создание чего-то в нашей реальности. И есть широкая сторона внимания - она бессознательная - которая этот процесс соединяет с источником, с процессом существования Вселенной. Поэтому внимание похоже на поток или на воронку, которая собирает в себя и направляет процесс на создание чего-то в реальности.

У внимания есть границы. По определению, граница внимания – это пространственная область, в которой находится большая часть нашего внимания в обычном состоянии. И их же мы называем

личными границами. Эти границы внимания (личные границы) отделяют нас от всего остального в нашей реальности, что находится за их пределами.

Если мы будем расширять границы внимания или убирать их, то мы попадаем в открытое состояние (это разновидность генеративного транса) и в своем сознании соединяемся со всем, что есть. Убирая границы внимания, мы можем объединиться с Вселенной, с людьми, со всем, что есть в нашей реальности, в одну общую совместную идентичность, когда мы становимся неотделимы от всего и от всех. Постоянный контакт с Вселенной, есть единство с ней.

Мы на прошлом Кругом Столе говорили тоже, что мысли каким-то образом имеют отношение к созданию реальности. Что есть мысль? Мысль – это процесс в сознании и в нашей реальности, отражающий что-то, происходящее во вселенском процессе. И мысль есть часть процесса создания или изменения нашей реальности, управляемого Вселенной. То есть подбрасывая мысли, Вселенная создает условия, чтобы мы их приняли, и через это изменяет нашу реальность.

Мысли имеют позитивную функцию. Чтобы понять, что полезного создает та или иная мысль в нашей реальности, надо ее принять, то есть себе ее разрешить.

А теперь немного про субъективную и объективную реальность. Реальность субъективна. А вот что такое объективная реальность? Объективная – это просто согласованное между людьми представление о реальности. Это представление держится на предположении, что объективная, общая для всех реальность существует. И это предположение помогает людям достигать рационального взаимопонимания и согласованности действий.

Но и объективная, и субъективная реальность принадлежит нашему внутреннему миру, поскольку мы говорили, что даже когда она согласуется с другими людьми, она всё равно является продуктом нашей нервной системы. За пределами в нашей нервной системы существует что-то другое. Ну вот поле, может быть, Вселенная - неопишное что-то, но это словом реальность я бы не стал называть.

Спасибо, коллеги. Есть ещё третий круг, там я все, что не успел сказать, доскажу.

[01:56:33] Александр Виноградов:

Да, есть у нас еще третий круг. И вопросы там следующие. Мы развиваемся, реальность развивается. Что есть процесс развития, в чем его смысл? Что мы называем генеративным мировоззрением и каковы его ключевые понятия? Эти два вопроса. Я передаю слово Игорю Длужневскому. Давайте по пять минут пока, чтобы нам уложиться, у нас уже все подключились. Через пять минут буду поднимать руку. Прошу.

[01:57:35] Игорь Длужневский:

Ну, это процесс развития, процесс эволюции, как Борис говорил, Вселенной. Или, если с позиции и подходов Стивена, то это развитие истинного я, которое развивается через квантовое, творческое бессознательное. С присутствием обязательным эго, так как через него осознание появляется в нашей системе.

Я не знаю, есть ли сознание у Вселенной, и каково оно, но я предполагаю, что возможно. Но в нашей человеческой системе оно появляется тогда, когда появляется наблюдатель, то есть эго или я. И тогда то, что идет из огромной массы истинного я, не имеющее форму, имеет возможность обрести форму. Для чего всего это?

Я не знаю, задавались ли вы когда-либо этим вопросом. Лично мне любопытно. Любопытно, кто я, любопытно, что это, любопытно, что дальше, любопытно, как. Ну, не знаю, насколько это только мое. Я думаю, что это часть того пласта эволюции Вселенной, который называется человек. То есть, это где-то очень глубоко заложено. Хотя версий существует много.

Например, я какое-то время назад читал интересный опус фантастический, когда где-то умер большой ученый, который вообще не верил, что жизнь после смерти существует. И вдруг он очнулся в каком-то пространстве, и вдруг услышал голос. И он спросил, что действительно жизнь после смерти существует? Голос сказал, что да. Он спросил, а чем я буду здесь заниматься? Ему говорят, ну, тем, чем ты занимался при жизни, то есть будешь исследовать, совершать открытия. Но там не с позитивным смыслом история. Бог ему сказал, что на самом деле здесь ты будешь вечность, ну или столько времени, пока не поймешь, как мне, Богу, можно будет умереть. Вот такая интересная штука.

Ну, я здесь согласен со Стивеном и многими другими, что наша задача кармическая - очеловечивать звериное. В нас есть и то, и другое. И инь, и ян, и темное, и светлое, и свет, и тьма, и очень много зверя. И нам дана жизнь для того, чтобы было возможно максимально это сделать.

Что такое генеративное мировоззрение? Чем оно меня привлекает? Тем, что это возможность новой коммуникации между людьми, нового общения. То есть, когда два человека или больше общаются с позиции СОАЧН- СОАЧН, это совсем другое общение, чем повсеместно принято в современном мире. Вот мы общаемся сейчас, и я вижу вас, я слышу вас, я чувствую вас. Я принимаю вас, я люблю вас, и я благодарен, что мы с вами общаемся сегодня.

Второй момент, мне любопытно, можно ли развивать какие-то несуществующие органы чувств, кроме глаз, ушей, осязание, обоняние и так далее. То, что называется синестезией, и то, что происходило, например, на тренингах у Стивена. Ответ – да. То есть ты можешь не просто видеть, слышать, не знаю, дотронувшись до человека осязать его. А ты можешь это делать в пространстве своего собственного тела, это мне очень нравится. Вот я работаю с людьми, и это дает возможность чувствовать другого человека, когда неважно, он здесь, рядом или очень далеко, разницы нет.

Но когда я говорю о любви, например, я не говорю, что генеративный подход – это о любовной любви. То есть, он не о том совсем, и не здесь, и никак. То есть, ты можешь просто лучше чувствовать себя, научиться создавать и поддерживать те состояния, которые позволяют тебе двигаться в жизни и жить максимально эффективно и счастливо. Когда ты встаешь и видишь голубое небо за окном или, не знаю, пасмурное с идущим дождем, и говоришь “вау, это здорово”. Или как у меня, например, когда ты встаешь и говоришь: “Привет, Игорь, ну здорово, мы еще здесь”. И уже счастье. Вот это очень здорово.

Ну, и оно создает некую новую общность. Она в самом начале развития, но если это действительно произойдет в мире, то это будет очень-очень здорово. Вот, наверное, если быстро, это то, что я хотел сказать сегодня.

[02:04:09] Александр Виноградов:

Игорь, спасибо большое. Интересно, и я передаю дальше слово Хасану. Хасан здесь у нас?

[02:04:31] Хасан Хабибуллин:

Если глобально отвечать на вопрос, я бы ответил, что нет никаких смыслов. Просто пустота. И всё.

Вопрос, как это принять, и нужно ли это принимать, и всем ли это нужно. Всем ли нужно жить всё время в пустоте? Как Борис сказал, что временно переходить в единство со всеми и расширять границы внимания до единства со всеми. Есть возможность жить всё время так? Вопрос, какому количеству людей нужно так жить?

И я сейчас немного свину рамку и скажу простую вещь. Здесь и сейчас, в этот момент времени, во мне есть любовь или нет любви? Чувствую я любовь ко всем живым существам, ко всем, с кем я сейчас взаимодействую, и всем, кто сейчас слушает, через то, что сейчас происходит? Я к ним чувствую сейчас любовь или нет? Если да, то, наверное, я правильно живу. И для меня это самая главная ценность. А если нет, тогда есть о чём задуматься. Потому что действие из открытого сердца, из любви, иногда это может быть больно. Игорь об этом сказал.

Это то, что называется в буддизме сострадание. Принимать эту боль и в себе её чувствовать. И делать так, чтобы другой человек испытал счастье или нейтральность. Наверное, это есть процесс развития для меня, и, думаю, Вселенная развивается для этого. Развивается ли она? Да, развивается. Вот именно в этом направлении.

[02:06:52] Александр Виноградов:

Благодарю, Хасан. Интересная точка зрения. Екатерина Заварухина следующая.

[02:07:10] Екатерина Заварухина:

Сказано было много всего, на самом деле, интересного. Да, вот и Хасан сказал сейчас то, что я даже записала. «Если я чувствую любовь ко всему, значит, я правильно живу». Иногда включаются разные фильтры, типа боли. И сложно иногда принять свою собственную любовь ко всему живому.

Но я начну. Мы развиваемся, реальность развивается, что есть процесс развития? Наташа сказала “творение реальности пассивное и активное”. Это тоже классно прозвучало. В плане, я с утра просыпаюсь, я могу наблюдать пассивно, кто что сотворяет, и наслаждаться этим. Либо могу сфокусировать внимание на том, что что-то плохо выстроено. Это, допустим, пассивное творение реальности. Или я могу активно сотворять её. Но это если я про свой дом, про квартиру говорю.

Также есть, допустим, многоквартирный дом, где мы сотворяем общую реальность. Чистый подъезд, например. Может быть, пассивное сотворение реальности. Это наблюдение. Ой, как там сейчас помойте. Ой, а вот тут не помойте. И фокусироваться на том, что нравится, что не нравится. А можно активничать, сходить, помыть окно, сказать, смотрите, какой классный фильтр, я убрала грязь. И солнце стало больше проникать в подъезд. Так мы развиваемся, мы развиваем реальность.

И процесс развития, наверное, если я говорила про мышление, внимание, память, то развиваем и эти вещи наравне со своими целями. Делаем себя лучше, делаем мир лучше. А какой смысл?

Хасан классно сказал. Пустота. У каждого человека есть определенный смысл. И каждый день у него этот смысл, как опора. Хасан сказал, что у него пустота опора. Это вообще классно, я как бы обнуляюсь. А для кого-то опора, допустим, вот я езжу куда-то, потом приезжаю, и у меня опора семья. Ой, я вернулась в семью. Для кого-то путешествия, на Бали уехал, вернулся, и опора в том, чтобы снова уехать еще куда-то - в море покататься. То есть для каждого смысл, точки, которые он расставляет, свои. Для кого-то дача. Я там кустик посадила, приехала на дачу, там всё выросло. Или приехала зимой, там снег лежит.

И соответственно, что такое генеративное мировоззрение? Если обычное мировоззрение, то мы смотрим на мир через фильтры. У меня такая фраза появилась, если про генеративное мировоззрение. “Смотри дальше своей правды”. Для меня это и есть генеративное мировоззрение, когда я через свою правду вижу правды других людей. Когда я могу свою точку наблюдателя переместить в другого человека и посмотреть с его позиции. А какая правда у него относительно меня? И тогда оно действительно раскрывается. И возникает для меня понимание, что есть другая точка зрения.

И, наверное, в его панораме и я что-то не верно делаю. Я могу говорить сколько угодно о правде, но моя экология не соответствует генеративному мировоззрению. Ну вот ключевое понятие, я уже сказала - смотреть дальше своей правды, про любовь, про пустоту, про то, что говорил Хасан, ну и про смысл. Мы расставляем каждый свои смыслы и как-то на них опираемся. В каждый момент жизни эти смыслы меняются. И важно, когда мы ими варьируем, не зависаем. Допустим, смысл жизни дети, а потом они ушли, и смысл жизни потерялся. Нет, тогда я пишу книгу, допустим, у меня смысл жизни меняется. Я написала книгу, ага, а сейчас я могу создать еще что-то. Вот, наверное, так. Я все.

[02:12:12] Александр Виноградов: Спасибо. И дальше передаю слово Инне. Инна, здесь у нас.

[02:12:22] Инна Корнева:

На связи. Спасибо. Я ловила себя на мысли, что я слушаю и улыбаюсь. Особенно в третьей части, когда мы к генеративному мировоззрению подошли. И я понимаю генеративное мировоззрение как естественный процесс творческого преобразования этой реальности. И, по сути, мы здесь обретаем права. Каждый из нас, как субъект своей реальности, обретает право творить реальность и творить собственную уникальную реальность.

Потому что, как мы уже говорили выше, никакой «правильной» реальности не существует. Соответственно, у нас личное могущество обретается - создавать жизнь всё более подходящую для себя. То есть, в чём основной смысл развития, на мой субъективный взгляд? Чем более подходящую жизнь для себя я живу, тем более классное у меня состояние и тем больше я преумножаю это благополучное восприятие жизни.

Смысл в том, что у меня есть только мое собственное восприятие. И если вспомнить Милтона Эриксона, когда его спрашивали, как можно посмотреть на то или иное событие или ситуацию, он гениально отвечал: «Я не знаю, как...». Вот сейчас я дословно прочитаю, так как это цитата. «Я не знаю, но мне будет интересно узнать это вместе с вами». И это, на мой взгляд, ключевое. Еще раз, «я не знаю, но мне будет интересно узнать это вместе с вами». И то есть это любознательное отношение к жизни, живой интерес, на мой взгляд, и отличает генеративное мировоззрение. Тот живой, любопытный, любознательный взгляд на жизнь, который преобразует.

Если говорить про то, в каком мире хочется жить, то в мире людей, которые генеративно смотрят на себя и заглядывают шире. И я была бы не я, если бы я вам не предложила рискнуть и пойти за пределы собственного восприятия через одну из моих любимых генеративных практик. И прошу вас меня поддержать проактивно и обратиться к своей правой или левой руке. Можно к двум, вот, двум – прекрасно. И давайте их сожмём, как символ развития революционного, когда грубая сила преобразует, и результаты этого грубые.

Мы сжимаем тело, и оно в таком состоянии очень точные и, я бы сказала, жесткие изменения может произвести. И прямо сейчас, если мы отпускаем и расслабляем ладони, и даем свободу своей руке, то, на мой взгляд, это лучшим образом символизирует наше любознательное генеративное мировоззрение. Мы можем этой рукой брать, менять, но менять эволюционно, мягко, когда качественные изменения набираются и процесс получается природообразный.

Так климатически набирается температура и раскрываются листочки. Это есть такое распускание жизни. И я приглашаю каждого из нас быть любознательным, сонастроенным с природой бытия, чтобы привносить лучшее, что мы можем. А каждый из нас - это очень влиятельный сотворец этой реальности.

Спасибо каждому, кто в нашем генеративном поле создает возможности посмотреть с любопытством на какие-то привычные обстоятельства и привычные понятия. Я высказалась.

[02:16:56] Александр Виноградов:

Благодарю за такую мини практику. Всегда очень здорово. А слово я передаю Максиму. Максим здесь?

[02:17:10] Максим Дубровин:

Коллеги, я начну опять с метафоры. Как вам метафора бабочки? То есть, если вы понаблюдаете за бабочкой, которая сначала была гусеницей, а потом она в коконе, она просто засыпает и превращается в бабочку. То есть, для неё кокон – это конец света. Но мы знаем, что она перерождается, и через это она развивается.

И я хочу сказать, поделиться с вами наблюдением, что процесс развития имеет четыре стадии. Первая стадия – это стабильность. Мы живем по привычной модели, в привычных ситуациях. Все работает, все классно. А потом приходит кризис, приходит хаос. Старые программы начинают ломаться, и все рушится. И мы переходим в состояние CRASH. В состоянии CRASH все плохо. И дальше - переход - вот этот кокон. Больно, страшно, непонятно, но именно здесь рождается что-то новое. И четвертая стадия - обновление - когда новая версия себя более сложная, более целостная.

И вот этот цикл из 4 шагов всегда с нами происходит, то есть это некие волны. Их надо осознать, их надо принять, и тогда в жизни будет больше осознания. А в чём смысл развития? Гиллиген говорит о том, что смысл не в том, чтобы избежать кризисов. Это невозможно. Смысл научиться переходить через них в состоянии осознанности. То есть переходить вот эти четыре стадии, понимаете? Вот эта осознанность и даёт развитие. То есть развитие – это расширение способности удерживать то, что со мной происходит, удерживать смыслы.

То есть, когда мы были детьми, нас ругали, это был для нас кризис. Сейчас мы способны удерживать там, например, потерю работы, развод, болезнь, потому что мы уже выросли. Следующий уровень – это удерживать некую неопределённость, противоречие, когда мы не имеем готовых ответов. И это ступень взросления, когда мы из подростков становимся реальными взрослыми, в генеративном смысле. И следующий момент - смысл не задаётся извне.

Я хочу привести слова Гиллигана о том, что жизнь не задаёт нам вопрос, чтобы получить ответ. Жизнь задаёт вопрос, чтобы мы жили. То есть, жизнь говорит нам «живи, живи, живи и пользуйся, живи и наслаждайся жизнью». Понимаете, в этом смысл развития, вот генеративный смысл развития. То есть, смысл не в том, чтобы мы стали идеальными, а в том, чтобы мы проживали каждый этап процесса - и стабильность, и хаос, и кокон, и перерождение с каким-то с полным присутствием, с генеративным осознанием.

И если вы сейчас в кризисе, то, возможно, вы попали в кокон, и потому не торопитесь вылезти из него раньше времени. Не требуйте от себя ответов, доверьтесь процессу, доверьтесь жизни, доверьтесь осознанию того, почему это происходит и зачем вам это нужно. И развитие никогда не линейно, оно циклично, каждый кризис - не наказание, а приглашение к тому, чтобы стать целостным, развиться.

И теперь скажу о генеративном мировоззрении. Для меня генеративное мировоззрение – это выбор, право выбора, с которым мы рождаемся. То есть это выбор видеть в каждом человеке не угрозу, а какое-то взаимодействие, сотворчество. Это способность входить в состояние COACH, и из него сотворять новую реальность. И ключевые понятия генеративного мировоззрения - это состояние COACH - состояние центрированности, открытости, осознанности.

Потом состояние CRASH - когда мы в реактивности и разделённости, зажатости какой-то. Фильтры реальности, о которых мы сегодня говорили - тоже ключевое понятие генеративного мировоззрения. Генеративное поле, пространство творческого резонанса. Это различные миры – когнитивный, соматический, эмоциональный, поле Вселенной и так далее. Все миры, с которыми мы взаимодействуем. Ну и помимо этого - позитивное намерение, рефрейминг, генеративные вопросы, идентичность, ну и сам кризис.

Если упаковать всё в одну фразу, то можно сказать следующее. “Мир не случается со мной, я сотворяю его из состояния, в котором я выбираю”. Я сотворяю мир из состояния COACH, и у меня мир прекрасен. Из состояния CRASH - у меня мир, реальность убийственна. Я сотворяю его через вопросы, которые я задаю себе, и с доверием к процессу жизни. То есть, если я в соединении с жизнью, у меня всё хорошо. Если я в разделённости, у меня всё плохо. Поэтому идём в целостность.

Поэтому для меня генеративное мировоззрение – это выбор. Я выбираю разделённость или целостность. Ну, наверное, всё. Спасибо.

[02:22:31] Александр Виноградов: Максим, благодарю. Время очень чётко рассчитал, и по существу тоже всё прекрасно. Спасибо. Так, а я передаю слово Анне. Анна здесь?

[02:22:44] Анна Лычагина:

Да, спасибо. Вот тут постулируется, что мы развиваемся, и реальность развивается. Ну, и задается вопрос, что есть процесс развития, и в чём его смысл. А про развитие нас и реальности утверждается. И я хочу сказать, что не могу однозначно утверждать, что все мы развиваемся, и что Вселенная обязательно развивается. Чуть попозже я раскрою эту мысль.

В моей субъективной реальности развитие— это то, что связано с качественным преобразованием, и также это процесс усложнения. То есть мы, как система, усложняемся и преобразовываемся вследствие этого усложнения (ну, или усложняемся вследствие преобразования).

Например, в кибернетике говорят о том, что развитие происходит сначала за счет дифференциации, а потом или одновременно с этим - интеграции. То есть мы что-то разбиваем, потом это соединяем. Но если мы говорим о стадиях развития (и усложнения) человека, то расширяются контексты и меняются способы и качества этих переходов. То есть, сам способ усложнения у человека может меняться. Условно говоря, на выходе получается нечто, что более сложно устроено. При этом не обязательно это выглядит сложно снаружи.

То есть, чем больше сложностей внутри, тем, считай, более ты развит. Но это, если мы говорим про человека. Ну, и, если вы посмотрите на своё окружение или на то, что в мире происходит, однозначно утверждать о том, что все человеческие создания развиваются, мне, например, сложно.

Другой вопрос— развивается ли, усложняется ли реальность? Мы говорили о том, что реальность всё-таки зыбкое понятие, и развитие её тоже. И мнения у учёных и у философов расходятся в зависимости от того, с какой точки они на это смотрят. Например, у нас были физики, которые утверждали, что Вселенная деградирует, что энергия рассеивается, порядок разрушается, что неизбежна тепловая смерть Вселенной, хаос. И что, вообще, наша жизнь такая временная вспышка на пути к большому распаду.

Есть, например, другой сценарий в биологии и в эволюции Вселенной. Он о том, что реальность Вселенной может идти по пути роста и возрастания плотности потока энергии. Когда у нас сначала частицы образуются, звёзды, планеты, потом жизнь и мозг. И Вселенная упаковывает эти чанки энергии, действий, смыслов в какие-то единицы материи, уплотняет и усложняет.

Я, например, наблюдаю, что реальность часто порождает какие-то новые структуры, компоненты, какие-то образы. Но периодически она воспроизводит старые. Также, если мы посмотрим на системы, то можем заметить, что какие-то из них распадаются. Можно ли утверждать, что они развиваются? Поверхностный ответ, конечно, нет. Конечно, есть системы, которые деградируют, но при этом, возможно, за счет деградации одних систем могут развиваться другие системы, частью которой эта система являлась, или которую она потом породила. Здесь, на мой взгляд, однозначно сложно утверждать.

И вот ещё, говоря о развитии, мне кажется, мне такое слово пришло, расширение. Мы усложняемся и расширяемся. То есть усложняем свою внутреннюю структуру, если мы говорим о нас как о людях. И когда это происходит, мы, как будто, становимся способными пропускать через себя больший объём реальности. Той реальности, Наташа её описывала, о которой мы говорили, как о неопишуемой и всепронизывающей реальности. То есть, этот поток, вследствие нашего усложнения мы иногда можем проводить с другим качеством, или просто наша широкополосность может возрастать. Вот какой-то такой у меня здесь взгляд.

И тоже, есть мнение о том, что Вселенная или вот эта реальность неопишуемая живёт циклами. Что она то расширяется, то сжимается, сворачивается. Примерно так, как мы делаем вдох и выдох, как

повсюду что-то рождается и умирает, сливается и распадается. В этом движении порождается новое, и в генеративном подходе мы строим, конструируем какие-то свои новые реальности.

Но всегда, когда мы это строим, мы основываемся на чём-то старом. И даже если мы его деконструируем, то есть мы двигаем фильтры, но оно всё равно внутри нас никуда не пропадает. Мы, как бы растём над этим, растём на этой базе. Как-то так, я думаю.

И перехожу к вопросу, что такое генеративное мировоззрение, и какие его ключевые понятия. Мировоззрение, наверное, для меня это что-то типа положения генеративного подхода, которые резонируют со мной. И я не буду перечислять всю методологическую базу, но, наверное, только какие-то основные положения.

То, что мир— это такой огромный океан, взаимодействующий с нами, а мы - существа, взаимодействующие с ним. Мы конструируем нашу классическую (консенсусную) реальность через фильтры и в творческом сотрудничестве сознания и бессознательного. Есть бесконечные поля вероятностей, есть взаимозависимость и взаимовложенность, в которых мы существуем.

И есть принципы генеративного подхода, не буду сейчас все перечислять. Полярность, центрированность, отношения, творческое принятие и так далее. Хочу закончить метафорой о том, что мы сами являемся уникальным фильтром, через который проходит потенциал неопишуемой реальности или Вселенной и воплощается в конкретную реальность. И если я держу свой канал открытым, продолжаю проводить этот потенциал реальности, перестраивая фильтры, то, вероятно, хочется верить в то, что развиваюсь.

[02:30:18] Александр Виноградов: Спасибо. Благодарю. И передаю Игорю слово.

[02:30:26] Игорь Семин:

Да, благодарю. Хотел бы начать со смысла. Я думаю, что если мы являемся частичками Вселенной, то и мы, и наше развитие неразрывно связаны с ее развитием. И я предположу, что один из смыслов состоит в сотворении и совершенствовании сотворенного.

Тут говорили о пустоте, как о Вселенной или, скажем так, как о чем-то большем. Это значит, жизнь – это то чудо, которое, по сути, рождается из ничего. И если каждый человек уникален, например, как уникальный рисунок какой-нибудь, то, я думаю, что смысл состоит еще и в полноте красоты всей мозаики. А с точки зрения систем, смысл, по классике - в балансе стремления к устойчивости и стремления к развитию. А с точки зрения индивида, хотелось бы обратиться к понятиям классическим - таким, как самоактуализация и самореализация.

Я напомним, что самоактуализация - это изначально биологическое понятие, которое направлено на реализацию максимума потенциала организма в окружающей среде. И, в то же время, самоактуализация - это ценностная характеристика, психологическая и личностная. И для человека хорошо, когда совпадает одно и другое, когда это сонаправлено.

Если рассматривать зрелую личность, то стремление к созиданию является, наверное, основным ее свойством. А для большей системы это есть стремление или создание условий для самосовершенствования индивидов или частичек, которые входят в эту систему.

По поводу генеративного мировоззрения хочу сказать, что если рассматривать в статике, то это, прежде всего база, как говорил Стивен - приверженность состоянию СОАСН в ежедневной практике или в каких-то сложных ситуациях. Если же смотреть шире и с точки зрения динамики, то это - состояние единства или, по крайней мере, стремление к единству и гармонии со всем миром, с большей системой. И это, наверное, такая созидательная направленность - слышать себя глубоко внутри. Понимать, чего я хочу и что могу принести в этот мир, и как я следую этим своим внутренним стремлениям, и насколько я действую в согласии с ними. Но также понимать ценность других людей, как таких же частичек единой Вселенной.

И, наверное, чтобы заземлиться, скажу, что всё в итоге сводится к каким-то ценностям. К тому, какие ценности человек привносит в мир, что он транслирует, и как он несет ответственность за себя, за свою деятельность? Спасибо.

[02:34:06] Александр Виноградов:

Игорь, спасибо. И передаю слово Наталье Кудрявцевой. Наталья здесь?

[02:34:13] Наталья Кудрявцева:

Ага. И такой у нас последний круг занимательный. Но я поддерживаю Аню в том, что да, мы развиваемся, реальность развивается, вот это первое предположение. Я, наверное, не буду даже комментировать его, потому что это предположение. Это тезис, который может быть таким, а может быть не таким.

О развитии все-таки скажу немного. По сути дела, если мы, вообще, этот термин возьмем, то изначально речь идёт о том (вот и Аня говорила), что развитием считается переход от простой системы к сложной системе. Точно так же в наборе определений развития есть не про простые и сложные, а про низшие и высшие какие-то свойства.

С моей точки зрения, развитие - это некая системная трансформация, которая адекватна текущей ситуации. То есть это процесс сонастройки внешней и внутренней реальности системы. И, в том числе, любой маленькой системы, если мы там, не знаю, перейдем к органам.

У нас есть сердце, и, например, человеку нужно подниматься в горы. Я, например, на 5 тысяч сходила какое-то количество раз с высоты. Сердцу нужно определённым образом работать, то есть нужно сонастроиться с этой внешней реальностью. Развивается оно или не развивается в этой ситуации? Оно балансирует. Игорь говорил хорошее слово «баланс». Это момент, чтобы находить баланс.

Баланс – это низшая ступенька, а высшей ступенькой здесь является гармония, с моей точки зрения. Вот эта гармонизация каждый раз внешнего с внутренним и является, собственно говоря, развитием. То есть, что такое развитие? Это гармонизация внешнего и внутреннего.

В генеративном подходе есть состояние CRASH, которое есть дисгармония. Это нечто, что каким-то образом психически, физически и всяко-разно себя проявляет. И психиатры видят порой эти все проявления, когда что-то ненормальное происходит с человеком. И физически, соматически тело проявляет порой все эти элементы. Это бывает видно и тогда, когда мы работаем с клиентами. То есть состояние CRASH заметно. Оно есть дисгармония. А гармонизация внешнего и внутреннего есть развитие.

Говорить о том, что такое низшее, что такое высшее, что такое простое, что такое сложное, в действительности очень странно, потому что у нас субъективная точка зрения, она весьма относительна. Тут Эйнштейн приходит нам на помощь, в том числе.

Поэтому я здесь скажу, скорее, о том, что генеративный подход, если мы на него с точки зрения развития посмотрим, то это творчество. Если я переводила бы генеративный, то, как порождающий. А что такое порождение? Это творение, творчество. Мы много раз сегодня сказали об этом.

И, собственно, в творчестве речь и идёт о взаимодействии между квантовым миром бесконечных возможностей и классическим миром какой-то реальности. И в творчестве мы можем ходить туда и обратно, туда и обратно. И, по сути дела, развитием в смысле творческого какого-то подхода к жизни является создание огромного количества фильтров. То есть, когда они у меня есть под любой случай.

В психологии это называется вариативность, и чем больше у меня вариативность, тем проще мне жить. Я в каждый момент могу найти подходящий фильтр и настроить себя так, что мне будет хорошо. Вот, как бы, когда автоматом нужный фильтр у меня появляется. И я могу выбирать фильтры, когда мне нужно в близкой или в дальней перспективе что-то делать.

По сути дела, генеративный подход, генеративное мировоззрение, с моей точки зрения, это про создание набора фильтров, про расширение фильтров и возможностей, которые в итоге приводят к тому, когда их очень много. И я реально осознаю, что прямо сейчас я выбираю смыслы. И это говорили экзистенциалисты, это говорили Будда, и это говорилось много раз. Я абсолютно свободен в действительности, но я и ответственен за создание своей реальности, свобода подразумевает эту ответственность.

И, по сути дела, генеративное мировоззрение ведет нас, с моей точки зрения, дальше. Речь идет о том, что, когда я выбираю смыслы, с одной стороны, у меня может быть кризис бессмысленности, когда смыслов нет. Почему так много связей с ваджриническим буддизмом, где сансара и нирвана— это тоже дуальность, которая включена в его историю. То есть нирвана - это отсутствие ограничений, когда все фильтры теряют смысл, и когда происходит движение к абсолютной реальности. Нужно ли это всем, не нужно ли это всем? Это естественным образом проявляется.

Сначала мы усложняемся для того, чтобы упроститься максимально и быть вот этой самой потенциальностью, из которой проявляется и может проявиться что угодно. По сути дела, это такой огромный путь. Естественно, с точки зрения огромного количества религий, он происходит не за одну жизнь. И каждый раз мы создаем определенные тенденции нашего ума, которые и являются нашими фильтрами.

Если мы говорим про любовь, является ли любовь тем, как мама растит сына, и вот она всё время ему попу вытирает, по головке гладит “ой, ты мой золотой, замечательный”. Да? А ему уже 43, и она всё продолжает это делать. Любовь ли это? Или, может, пенделя ему надо было дать вовремя. И вышел бы он, и стал бы человеком другим, да, и достиг бы чего-то в этой жизни. Тут большой вопрос.

И эта история про генеративность, но про ту часть, когда мы реально осознаём и способны гармонизировать всё, с чем мы сталкиваемся, всё, что нам кажется внешним, но в действительности отчасти является и нашим внутренним. То есть, не или-или, а, как говорится в генеративном подходе, и-и. И это, наверное, основное понятие, помимо всего того, что сегодня уже было произнесено. То есть, вот это и-и и способность гармонизировать их между собой и есть творческий процесс, и есть генеративное мировоззрение. Наверное, это самое важное и самое главное. Это есть способность создать общее поле, в котором сотворчеством занимается большое количество субъективных единиц.

[02:42:17] Александр Виноградов:

Спасибо вам. Да, я благодарю, да, очень интересно. Где Борис у нас? Вот. И я передаю заключительное слово Борису.

[02:42:29] Борис Салихов:

Я здесь. Но, может быть, потом еще будут вопросы у слушателей.

Отвечая на вопросы последнего круга, я буду продолжать говорить про понятия генеративного мировоззрения, которые, я считаю, уже можно предложить.

Сначала несколько слов о том, что касается управления процессом создания реальности, и, собственно, дальше перейду к развитию, и к тому, кто процессом развития управляет.

Ну, Вселенная – это самая большая система, и она, согласно моему пониманию, является главным субъектом, который всё создаёт внутри себя и всем управляет. Ну вот, думать о ней, как не причастной к этому генеративному процессу создания и управления всем происходящим, я бы не стал. А значит, она ответственна, в том числе, и за то, что происходит в нашей реальности. И, даже, когда мы, вроде бы, реальность не создаём сами, тогда всё, что происходит, создаётся Вселенной. Не кем-то другим, не само по себе.

И вот в качестве того условного «я», которым мы себя считаем, отделённого от остального мира личными границами, мы управлять своей реальностью не можем. Потому что мы считаем себя частью реальности, а часть по определению не может управлять целым. Но если мы убираем

границы внимания, то наша идентичность расширяется, мы соединяемся с большей системой, и в этом состоянии мы получаем возможность со-творения. Мы начинаем понимать, что Вселенная делает в нашей реальности, и в этом процессе солидарны с Вселенной. То есть, такой способ со-управления реальностью, как я предполагаю, может быть.

Теперь про развитие. Да, действительно, это наш выбор – видеть вокруг себя, развивается мир или нет, развиваются люди или нет. Но, на самом деле, развивается ли сейчас мир, нам трудно судить. Наверное, развивался ли мир в наше время, можно будет сказать лет через сто. Но если посмотреть на прошлое, то здесь, я думаю, однозначно ясно, что он когда-то развивался, поскольку он не был создан в лучшем состоянии, чем оно сейчас есть, а значит, он развился до этого состояния. Поэтому взгляд в прошлое говорит нам о том, что и мир развивался, и природа развивалась, и Вселенная развивалась. Вот я и придерживаюсь такой точки зрения.

Для чего я ее придерживаюсь? Я думаю, от того, как мы ответим на этот вопрос, будут и соответствующие последствия для нас. Если мы сомневаемся в том, что развитие происходит, это будет одна теория и одни последствия. Если мы верим и не просто верим, а видим вокруг себя, что развитие идёт, то это будет совсем другая теория, и она может послужить для другой цели. Поэтому я на стороне того варианта мировоззрения, в котором развитие есть. Ну и, как я уже сказал, что это развитие управляемое, и что в нем есть смысл.

К смыслу я перейду чуть позже, а сейчас введу следующие понятия. Что такое состояние? Наше истинное я, как я уже говорил раньше, является частью вселенского процесса (ну, или самим вселенским процессом). Так вот, наше состояние – это прямое отражение этого процесса в нашем сознании. То, как мы себя сегодня чувствуем, в каком состоянии мы проснулись – это непосредственно отражение того вселенского процесса, который в данный момент через нас течёт. Это отражение текущего процесса, ещё не преобразованное в слова, не преобразованное нашими органами чувств. Оно пока только чувствуется нашим существом.

Вот определение. Наше состояние – это протекающая в нашем теле и непосредственно отражённая в нашем сознании, часть вселенского процесса. Сила нашего состояния зависит от силы (или энергии) того вселенского процесса, в который в данный момент мы включены, и от степени нашей включённости в него. Если мы включены в процесс, где сотни людей – это одна сила нашего состояния. Если включены туда, где миллионы людей, то это совсем другая сила и энергия нашего состояния.

Есть еще такое понятие, как “отношение”. В прошлый раз мы о нем говорили и это слово часто употребляли. Я хочу и его определить. Наше отношение к чему-то – это способ взаимодействия с данным, протекающим в нашей реальности процессом. Это может быть либо включение в него, либо исключение из него, либо какая-то другая промежуточная форма взаимодействия. Вопрос о том, как именно мы будем взаимодействовать с происходящими в реальности процессами, в каждом случае может быть решен нами по-разному. Но, как правило, оптимальным является принятие реальности и всего, что в ней происходит.

Ну и эмоции. В прошлый раз мы так же часто использовали это понятие. На мой взгляд, эмоции – это наша субъективная реакция (на наше отношение) на наш способ взаимодействия с данным, происходящим в реальности процессом. Негативная эмоция – это реакция (на отношение) на способ взаимодействия, противоречащий намерению Вселенной (или, условно говоря, неправильный на данный момент способ взаимодействия). А положительная эмоция – это подтверждение правильности нашего отношения, то есть совпадение его на данный момент с намерением Вселенной. Таким образом, через эмоции мы получаем обратную связь, в том числе, о том, куда ли мы движемся.

Теперь о том, что называть развитием. В прошлый раз, опять же, мы говорили, что есть отличающиеся друг от друга духовное и личностное развитие. Я с этим различием солидарен и хотел бы определить эти понятия, конечно же, в моем собственном понимании. Потому что они определены уже давно и многократно.

Что такое развитие? Развитие - это постоянно протекающий процесс во Вселенной, результат ее намерения улучшить в себе все. Вообще, развитие – это улучшение. Это не просто усложнение, а для чего-то хорошего. То есть, иногда для чего-то хорошего нужно, наоборот, упростить, и тогда это хорошее будет критерием того, что мы развились, а плохое - критерием того, что мы не смогли развиться.

Духовное развитие - это развитие нашего истинного я, предполагающее осознание нашего единства с миром, с людьми, с Вселенной, принятие реальности и согласие с процессами, которые создаются Вселенной в нашей реальности. Духовное развитие ведет к осуществлению намерения Вселенной и нашего предназначения. Для него требуется глубокое познание себя и сущности бытия.

Соответственно, личностное развитие - это развитие личности, того маленького я, которое на этой схеме внутри нашей реальности мы себе назначили. Это путь к достижению более значимого положения в обществе и, как следствие, материального успеха. Ну, это в качестве общепринятого на данный момент критерия личностного развития. Для успеха в личностном и социальном развитии необходима соответствующая мотивация и накопление, в первую очередь, коммуникативных, ну и, возможно, профессиональных навыков и умений. И это абсолютно не то, что поднимается под духовным развитием.

Теперь немного о творчестве и со-творчестве. Опять же, сначала определение. Творчество есть естественный процесс развития и создания чего-то нового в наших реальностях. Способность к творчеству – это умение присоединяться к естественному вселенскому процессу развития нашей реальности и использовать его для решения стоящей перед нами профессиональной задачи или жизненного вызова. (То есть, использование естественного процесса развития Вселенной для решения своих задач, есть способность к творчеству, на мой взгляд.)

Есть еще понятие проблемы - важное понятие, требующее переопределения в генеративном мировоззрении. Проблемы возникают и существуют внутри наших субъективных реальностей, они не принадлежат внешнему миру. Проблемы есть противоречия в нашем опыте. Это - противоречия между нашим прошлым опытом и намерением Вселенной нашу линию развития изменить и, соответственно, изменить наш прошлый опыт. Проблемы проявляются дискомфортными ощущениями. Решение проблем приводит наши ощущения в гармонию, а текущий опыт и линию развития в согласие с намерением Вселенной.

Вот смотрите, я говорил о том, что генеративное мировоззрение - это система понятий, которая, во-первых, генеративна по своим принципам, а во-вторых, дает нам целостную и непротиворечивую картину мира, которая делает для нас понятной природу реальности и процесс ее развития.

Я считаю, что генеративное мировоззрение - это не просто те генеративные инструменты, которыми мы пользуемся как специалисты для помощи клиентам. Не те генеративные принципы, которые мы здесь называли. Это - не мировоззрение, это есть сам генеративный подход с его инструментами.

Генеративное мировоззрение есть история про то, что мы переопределяем вроде бы обычные жизненные понятия по-генеративному. Что такое жизнь? Что такое отношения? Что такое состояние? Что такое эмоциональная реакция? В общем, когда мы начинаем весь мир видеть по-генеративному, тогда это становится генеративным мировоззрением. Поэтому, собственно говоря, я здесь старался определить многие другие понятия, о которых, в общем-то, генеративный подход не говорит, но они важны именно для мировоззрения.

Я думаю, это понятно, что я не рассчитываю на то, что все будут согласны разделить со мной эту систему понятий. И потому я ее обозначил по-особенному, как радикально-холистическую модель. Допустим, что это радикально-холистическая модель мировоззрения. Наверняка, конечно же, будут предложены другие, разные, в том числе, и на конференции будут высказаны. А мне хотелось поделиться сегодня своей точкой зрения.

Я закончил. Спасибо за внимание. И если у нас есть немножко времени ответить на вопросы, то я думаю, что это было бы хорошо.

[02:54:16] Александр Виноградов:

Да, благодарю, Борис. В принципе, время у нас как раз. Мы очень аккуратно подошли к моменту закругления, на самом деле. Если есть какие-то вопросы к кому-то из спикеров, то можно задать. В чате, я так понимаю, вопросы не писали, но, может быть, кто-то хочет задать устно.

[02:54:56] Борис Салихов: В чате пишут, что интересуют тема контроля и принятия.

[02:54:58] Александр Виноградов: Интересная тема контроля и принятия. Как это в глубинном смысле? Может кто-нибудь из коллег ответит?

[02:55:10] Анна Лычагина: Приходите на мастер-класс 9 апреля. Будет тема принципа творческого принятия, и она будет всесторонне раскрываться. И мне кажется, хотя бы отчасти, это сможет ответить на ваш вопрос.

[02:55:29] Александр Виноградов: Просят ссылку.

[02:55:36] Анна Лычагина:

Ну, это одна ссылка на всю нашу конференцию. Можно зайти по этой же ссылке все дни - с шестого по двенадцатое апреля.

[02:55:51] Борис Салихов:

А программу можно найти на сайте Академии, на странице этой Конференции. Там есть кнопка "Программа", если вы кликните ее, то вы увидите, когда будет этот конкретный доклад и все остальные доклады.

Ну, поскольку других вопросов и высказываний нет, Александр, может будем заканчивать?

[02:56:15] Александр Виноградов:

Ну, наверное, будем заканчивать, потому что сегодня у нас длинный-длинный, круглый, протяженный или протяженно-круглый стол получился. Очень было много всего сказано. Я, имея возможность слушать со стороны, улавливал периодически какие-то и сходства, и различия, и противоречия какие-то. Но в целом мы в любом случае общими стараниями создали нашу местную, здешнюю реальность, которая, наверное, заняла своё место во Вселенной.

Я хочу поблагодарить всех, кто выступал, кто делился самыми своими интересными, сокровенными мыслями. Это, безусловно, очень ценно и для слушателей, и для нас тоже, для обмена генеративными мнениями в среде сообщества и в среде участников. Поэтому благодарю и хочу спросить, может быть, Борис, как организатор конференции, какое-нибудь слово скажет? А то я, к концу уже подумоился.

[02:57:42] Спикер 1:

У меня сейчас какие-то новые слова не рождаются. Я хотел бы тоже присоединиться к Александру и поблагодарить, во-первых, всех спикеров за то, что они так открыто, честно, откровенно делились своими мыслями на эту тему. Это трудная тема, безусловно, хотя мы уже второй раз ее обсуждаем. Ну, тем, кто во второй раз, возможно, теперь было полегче, у нас уже была возможность обдумать все это раньше.

Я так же хочу поблагодарить и слушателей, всех, кто пришел сюда. Всех, кто заинтересовался этой темой, всех, кто до конца высидел. И тоже хочу пригласить вас на наши последующие индивидуальные выступления, начиная с завтрашнего дня. Каждый день с 18.30 у нас будет два мастер-класса и один теоретический доклад. И я думаю, что из них вы не менее интересные идеи сможете почерпнуть. Поэтому приглашаю всех продолжить внимание к нашей конференции.

Возможно, еще кто-то хочет сказать в завершение сегодняшней беседы?

[02:58:50] Максим Дубровин:

Ну, мне хочется поздравить всех с началом старта второй всероссийской конференции генеративного подхода. Это здорово, что генеративность шагает по территории нашей страны и планеты. Это здорово, и я желаю всем отличных генеративных практик.

[02:59:45] Борис Салихов:

Ну что, тогда завершаем. Всем хорошего вечера, а кому-то спокойной ночи. Всем пока, до следующих встреч.