



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ:
генеративная техника создания
совместной реальности.

Салихов Борис





Борис САЛИХОВ

Психолог, НЛП-тренер, руководитель **Казанской Школы Экологичного НЛП.**

Член Высшего экспертного совета Кафедры **“Нейролингвистическое программирование”.**

Инициатор проектов **“НЛП-Лаборатория”** и **“Мастерская авторских разработок”.**

Инициатор и участник **Лаборатории развития генеративного подхода АСТ.**





**СПЛОЧЕНИЕ
КОМАНДЫ:
ГЕНЕРАТИВНАЯ
ТЕХНИКА
СОЗДАНИЯ
СОВМЕСТНОЙ
РЕАЛЬНОСТИ.**

Как объединить
людей в
команду?

Как наладить
коллективное
творчество,
чтобы каждый
остался в
выигрыше?

Как развиваться
совместно?

Как
поддерживать
высокий темп
развития?

Это – темы для
обсуждения в
моем
выступлении.



Вначале
представлю
некоторые
идеи из
генеративного
подхода.



У каждого человека своя реальность.

Люди живут разными заботами и живут совершенно по-разному. Они находятся в разных состояниях и думают абсолютно непохожим образом о разных вещах.

С точки зрения генеративного подхода это не удивительно. У каждого человека своя реальность.

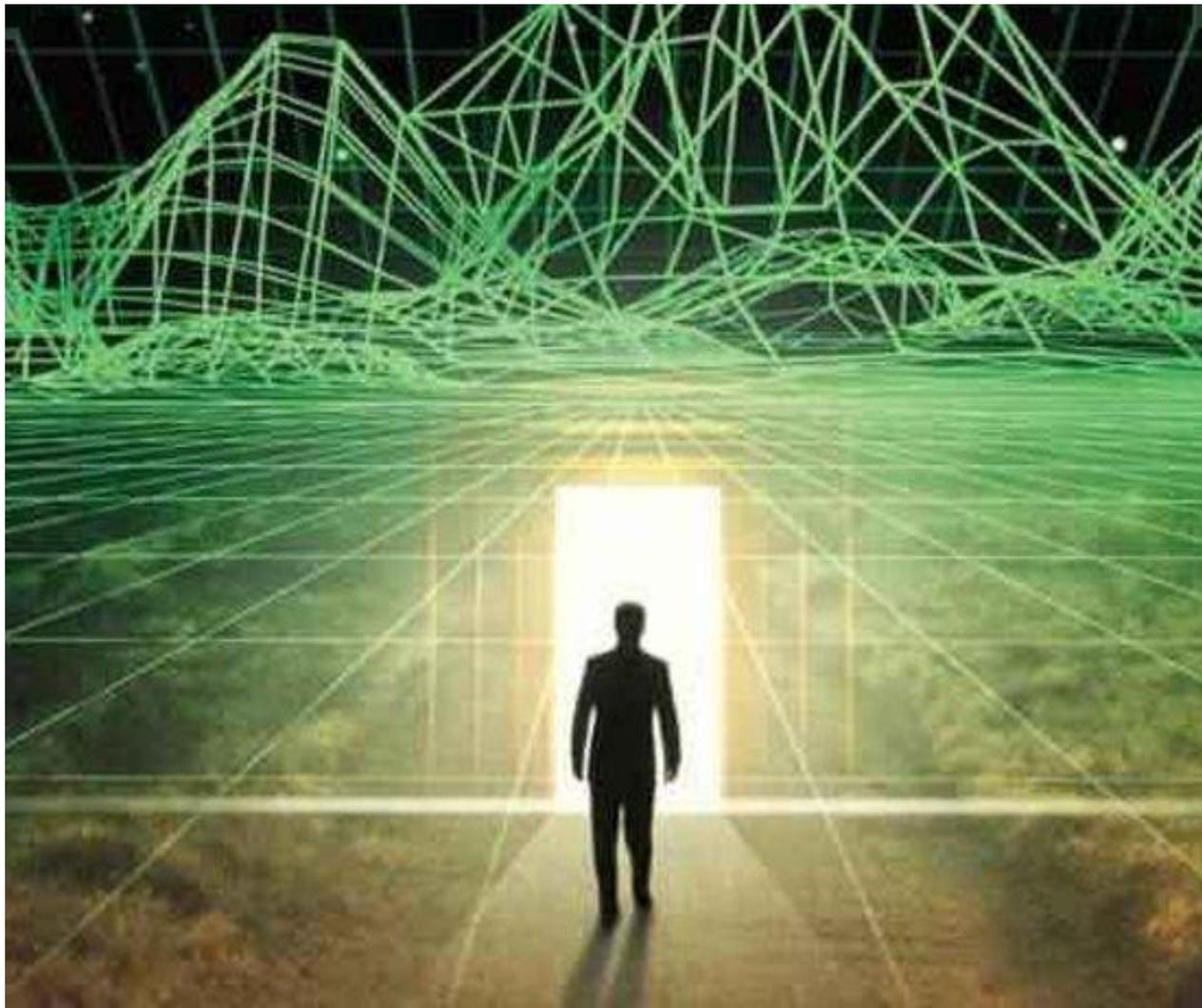


Наша реальность
– это наше
восприятие
реальности.

Реальность - это
созданная нашими
фильмами
(нервной системой,
органами чувств и
мышлением)
картина, которую
мы принимаем за
реальность.

Поэтому кроме
созданных нами же
образов
реальности другой
реальности у нас
нет. _





Что есть?

Если реальность создается нашими органами чувств, то закономерен следующий вопрос. Существует ли что-то вне нашего восприятия?_

И следующий ответ. Вне нас есть нечто, что невозможно ни воспринять, ни описать (в том виде, в котором оно есть). Это – нечто единое, включающее в себя все._

Почему оно единое и содержит в себе все? Потому что наша реальность разделяется на фрагменты (объекты, действия ситуации) лишь оттого, что мы пользуемся понятиями языка.

В генеративном подходе мы называем это единое нечто – Вселенная._

Что есть Вселенная?

Вселенная – это максимально широкая система, включающая в себя все, что есть.

И она не где-то далеко, но и здесь рядом с нами и внутри нас. _

Поскольку Вселенную невозможно описать или представить, нет необходимости привлекать какие-либо научные теории, чтобы сделать это. _



Что есть “я”?

То, что мы называем словом “я” – это часть нашей реальности, с которой мы себя отождествили (к чему себя приравняли).

(Но нужно понимать, что мы не можем быть частью нашей реальности, потому что вся наша реальность – часть нас.)

Из сказанного следует, что привычное “я” – это лишь наше решение о том, что есть наше “я”. А значит, это не настоящее, а “условное я”.



Что такое личные границы?

Отождествляясь с частью реальности, мы в нашем внимании создаем границы.

Границы внимания – это пространственные границы, в пределах которых находится наше внимание повседневно.

Границы внимания есть наши личные границы. Большую часть внимания мы уделяем тому, что считаем собой, и лишь время от времени выпускаем его за эти границы.

Иногда личные границы сдвигаются естественным образом сами. Их изменение отражается на нашем состоянии. _

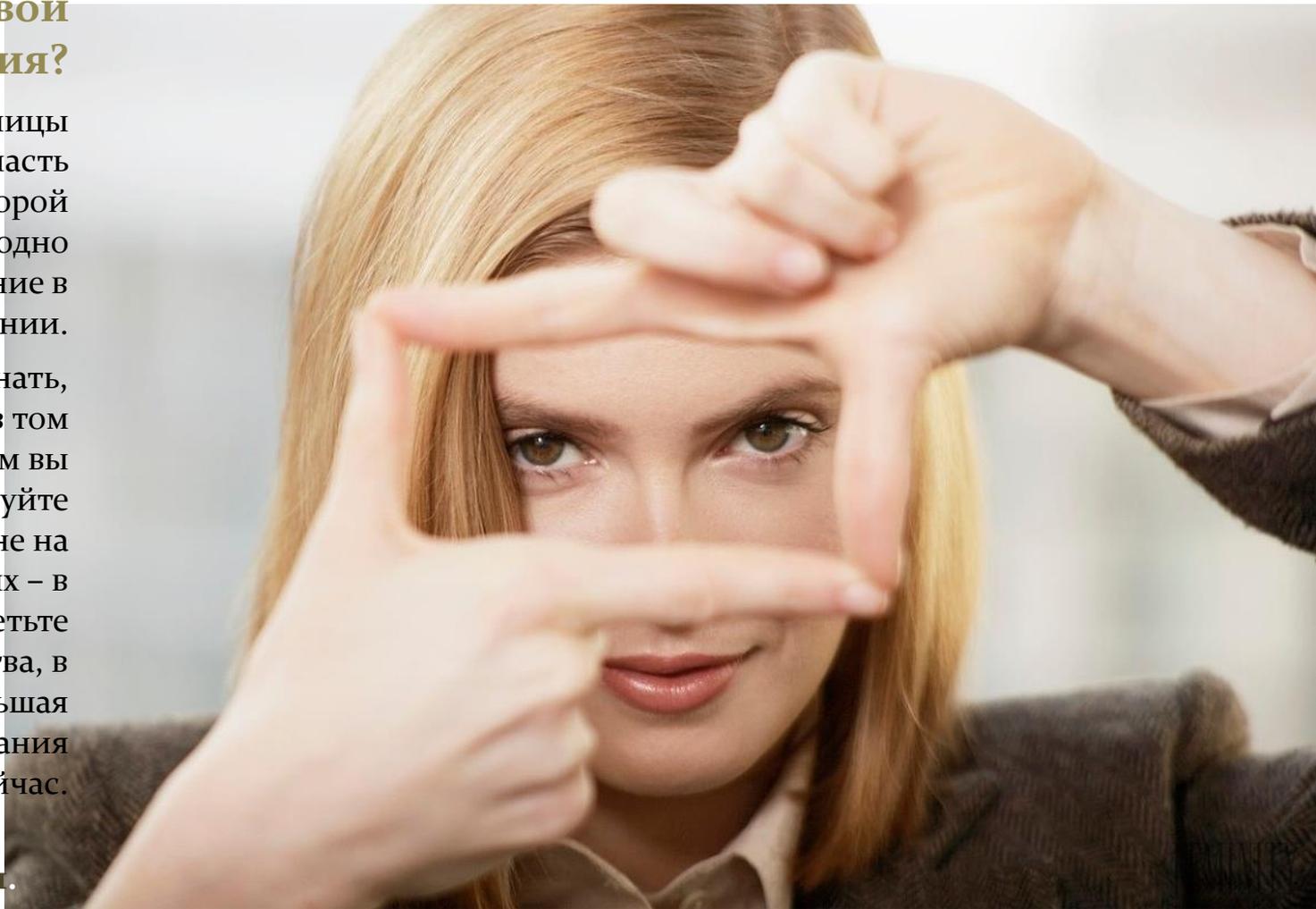


Как осознать свои границы внимания?

Привычные границы внимания – это та область пространства, в которой находится или свободно перемещается внимание в нашем обычном состоянии.

Чтобы их осознать, продолжайте смотреть в том направлении, в котором вы смотрите. Расфокусируйте зрение, чтобы смотреть не на предметы, а сквозь них – в пространство. Заметьте область пространства, в которой находится большая часть вашего внимания сейчас.

Покажите границу этой области руками.



Упражнение.

Расширение границ внимания.

1. Заметьте свое состояние. Расфокусируйте зрение и, сохраняя состояние, заметьте, какую область пространства занимает ваше внимание в данный момент. Покажите ее руками.

2. Движением рук медленно расширяйте границы внимания сначала на 180° , а затем на 360° вокруг себя.... Расфокусируйте зрение, почувствуйте окружающее пространство... Расслабьте тело, расправьте плечи, освободите дыхание...

3. Переведите часть внимания внутрь тела. Почувствуйте ощущения в теле – все имеющиеся в нем ощущения. Соедините внутреннее и внешнее пространство так, чтобы внимание могло быть и внутри тела, и снаружи одновременно...

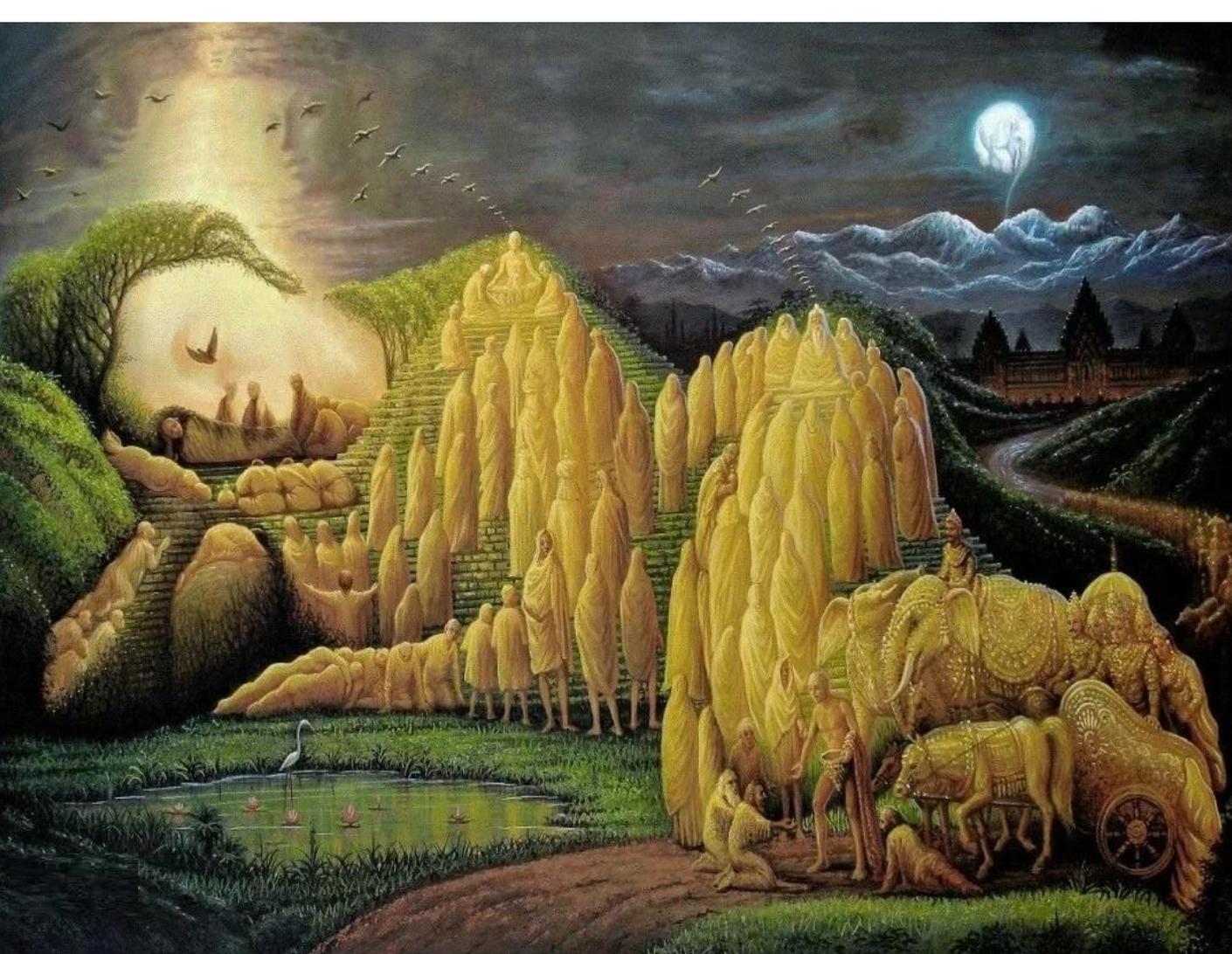
4. Отпустите внимание за пределы помещения... Убирайте границы, чтобы внимание вас соединило со всем миром... Объедините пространство улицы с пространством комнаты и с пространством вашего тела....

Ничего не делайте, только наблюдайте за тем, что сейчас само происходит в этом едином пространстве.

5. Скажите. **Меня нет отдельно от Вселенной. Меня нет отдельно от других людей. Я в единстве со всеми людьми и с Вселенной. Мы есть Вселенная...**

Укрепитесь, таким образом, и оставайтесь в состоянии осознанного присутствия здесь и сейчас.





Что есть истинное я?

Как все в нашей реальности, наше “я” (в том качестве, в котором мы себя воспринимаем) существует лишь условно. Но кроме “условного я” есть истинное я.

Истинное я – это Вселенная, создающая мою реальность и действующая в ней.

Истинное я каждого существа – это Вселенная, создающая его реальность. Истинное я у всех одно._

Представить это единое для всех я можно метафорически._



Что есть наше предназначение?

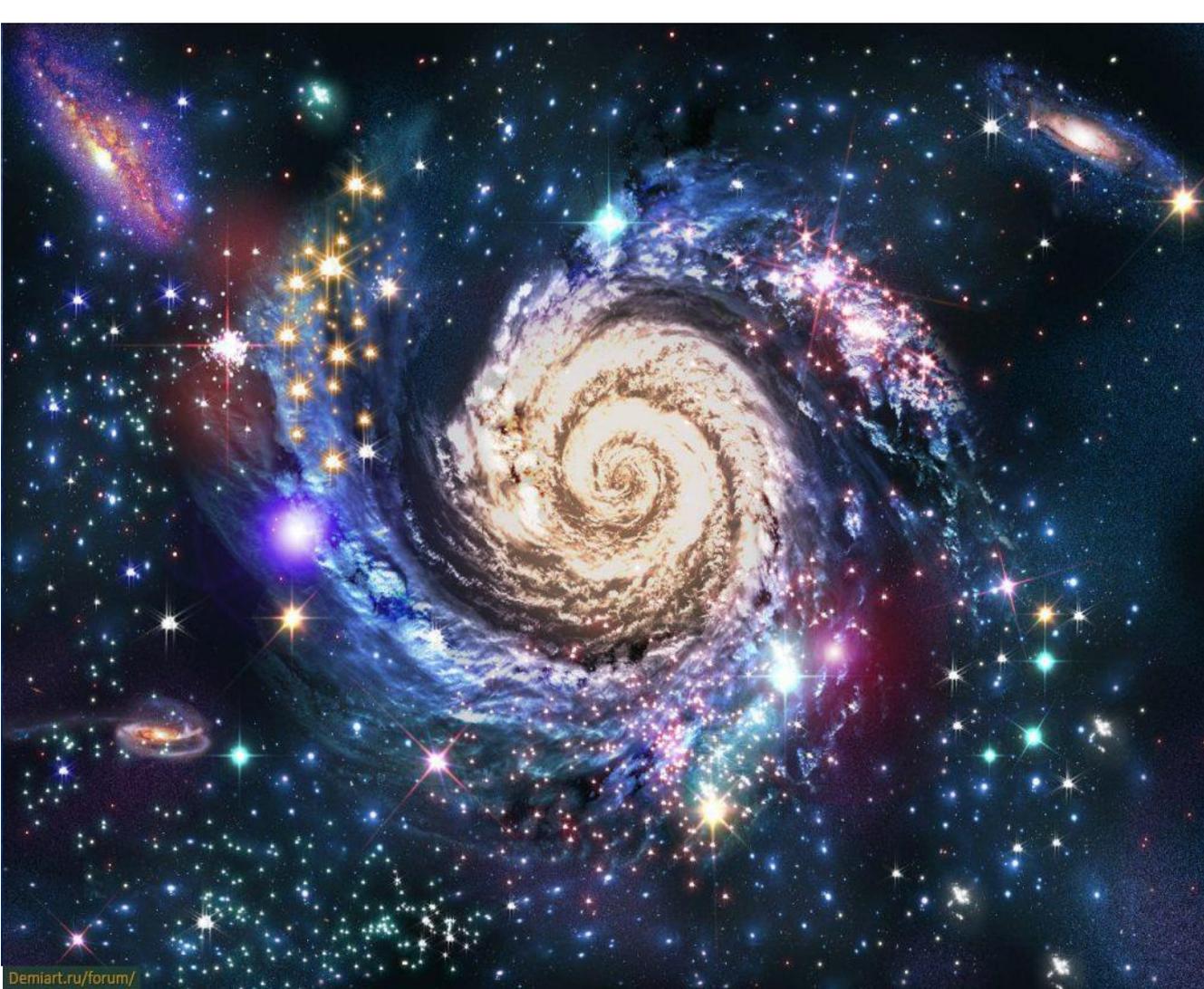
Вселенная отражает себя. Процесс ее отражения себя есть вселенское сознание.

Как и всю нашу реальность, нас создает Вселенная в своем отражении. Она создает каждого из нас в соответствии с определенной идеей.

Идея – это вариант отражения Вселенной самой себя.

Вселенная имеет намерение реализовать эту идею в нашей реальности. Реализация этой идеи – наше предназначение.

В нашем мышлении идеи выражаются абстрактными понятиями – такими, какими мы обозначаем наши главные ценности. _



Зачем Вселенная реализует идеи в наших реальностях?

Вселенная таким образом улучшает себя. Улучшая нас и наши реальности, она развивается._

Множество идей и множество вариантов реальностей нужно Вселенной для того, чтобы развитие никогда не прекращалось.

Идеи, зашедшие в тупик, уступают место идеям, которые продолжают развитие.

Если бы Вселенная не создавала множество реальностей, ее развитие не продолжалось бы бесконечно._



Что такое совместная реальность?

Человек сам определяет, что есть его “условное я”. Соответственно, он может включить в свою идентичность и других людей. _

Совместная реальность – это опыт, который появляется у группы людей тогда, когда они находятся в расширенной идентичности.

Это – общие цели, мысли, одинаковое восприятие событий и чувства по поводу этих событий, общие успехи и неудачи. А также, общие ошибки и извлеченные уроки.

Обсуждения совместной реальности дают взаимопонимание, слаженность совместных действий и приводят к сплочению команды.



Как создается совместная реальность?

Встречаются единомышленники с похожими целями, ценностями, предназначением и решают действовать совместно.

Одновременно с их совместными действиями происходит создание совместной реальности.

Она формируется в процессе обсуждений: задач, планов, ситуаций, трудностей, с которыми люди сталкиваются на пути к общей цели.

Согласие людей в обсуждениях реальности укрепляет сплоченность команды.

Совместная реальность создается в состоянии открытости и доверия друг другу.



Что значит быть в единстве с людьми?

Быть с людьми – нормальное для человека состояние. Это естественно – находясь рядом и взаимодействуя, ощущать себя и действовать подобно единому организму._

Мешают этому состоянию границы, которые мы (взрослые люди) искусственно создаем между нами.

Если же мы объединены в команду, границы между нами отсутствуют. В таком случае, наше внимание перемещается свободно и включает в себя всех участников группы.

Условиями для этого состояния являются: (1) уверенность в отсутствии опасности со стороны данных людей, (2) доверие к ним и (3) принятие их индивидуальных проявлений._



Как преодолеть отдельность?

Бывает, что преодоление отдельности происходит само по себе, если нам это важно или жизненно необходимо.

Преодолеть ее можно, решая имеющиеся в коммуникации с людьми проблемы.

Решая проблемы, мы изменяем прежние убеждения о своей идентичности.

Мы возвращаем себе способность раздвигать личные границы и включать в них других людей.

Техника. Присоединение к команде (согласование индивидуальной и совместной реальности).



1. Представьте ситуацию взаимодействия с людьми. Заметьте, что находится в поле вашего внимания в этой ситуации. Коротко скажите, **что вы в этой ситуации видите, что чувствуете, что делаете...** Выйдите из ситуации, представьте, как она выглядит со стороны. Выберите для нее место в пространстве комнаты. Заметьте свои ощущения, с этой ситуацией связанные.

2. Расширяйте и последовательно уберите все границы внимания.

Скажите себе. ***Меня нет отдельно от других людей... Меня нет отдельно от Вселенной... Я в единстве со всеми людьми и с Вселенной... Мы есть Вселенная... Мы-Вселенная создаем нашу реальность и <эту ситуацию взаимодействия с людьми> в нашей реальности...***

3. Оставьте часть внимания широкой, а часть верните в ситуацию.

Уберите границу ситуации, если она есть. Объедините пространство ситуации с окружающим ее пространством. Наблюдайте, как ваши ощущения меняются и, возможно, сам меняется образ ситуации. Когда ощущения станут гармоничными, переходите к следующему шагу.

4. Узнайте, каков позитивный результат и смысл этой ситуации для вас.

Спросите себя. **Что полезного я получаю или могу получить от <этой ситуации>?... Что <это1> мне даст?... Для чего мне <это2>?... Хочу ли я <это3>?...** Проговорите полученные ответы и полностью согласитесь с ними.

5. Трансформируйте опыт взаимодействия в группе.

Скажите себе. ***Мы-Вселенная не знаем и хотели бы знать, как должен измениться наш опыт взаимодействия в этой ситуации, чтобы мы могли реализовывать намерение <это1-это2-это3>...***

Расфокусируйте зрение, расслабьтесь. Мысленно войдите в ситуацию. Наблюдайте за ощущениями. Подождите, когда ваше внимание перестроится. Ответьте себе. **На чем сейчас ваше внимание в этой ситуации?... Что вы в ней видите?... Что вы чувствуете?...**

6. Сделайте выводы. Спросите. **Что мешало нашему взаимодействию раньше?... Что я понял об этом сейчас?...** Повторите ответы.

7. Представьте изменения в вашей совместной реальности.

Заметьте, **какие ощущения в теле вы чувствуете... что вам хочется делать в этой ситуации... как вы относитесь к тому, что в ситуации происходит... о чем хочется думать...** как вы видите эту ситуацию и что в ней представляете... как вам хочется взаимодействовать с другими людьми... Повторите эти ответы, дождитесь пока они сложатся в одну картину или план действий.

8. Согласитесь с изменениями. Ведут ли данные действия к достижению вашего личного результата <это1>?... Реализуют ли они (общий для группы) смысл <это3>?...



Как объединить людей в команду?

Для объединения нужен контекст – ситуация, в которой требуется сотрудничество.

Люди объединятся в команду, если найдут общую цель и если будут согласны действовать над ее реализацией совместно.

Препятствием к объединению может быть какой-то их прошлый опыт: привычка отделяться от людей или их ограничивающие убеждения.

При наличии у людей желания объединиться в команду, этот ограничивающий опыт, может быть ими преодолен.



Как сохранять и развивать свою индивидуальность в группе?

В команде индивидуальность каждого не находится под угрозой. Напротив, она поощряется, потому что команда только выигрывает, если ее участники вносят свой уникальный опыт в реализацию общей цели.

Чтобы наше личное своеобразие в команде сохранялось, надо решить, каким будет наш вклад (или какую роль мы хотим выполнить) в реализации цели.

В этом решении мы можем исходить из своих интересов и склонностей, из имеющихся навыков, а также из собственных целей, согласованных с общей целью.

Но самое правильное – прислушаться к своим ощущениям, к тому, что нам хочется делать в этом совместном процессе. _



Техника. Создание совместной реальности (объединение людей в команду).

Определите общую ситуацию и предмет сотрудничества данной группы людей.

1. Расширяйте и уберите все границы внимания. Создайте открытое состояние.

Предложите всем сказать. *Меня нет отдельно от людей... Меня нет отдельно от Вселенной... Я в единстве со всеми людьми и с Вселенной. Мы есть Вселенная...*

Мы-Вселенная создаем нашу реальность и это <сотрудничество> в нашей реальности...

2. Предложите всем ответить на четыре вопроса о намерении сотрудничества.

Мы-Вселенная хотели бы знать, **что я могу получить в этом сотрудничестве?**... Вставьте ответ в следующем вопросе вместо <это1>. **Что мне даст <это1>?**... Вставьте ответ в следующем вопросе вместо <это2>. **Для чего мне <это2>?**... Вставьте ответ в следующем вопросе вместо <это3>. **Хочу ли я <это3>?**... Повторите полученные ответы, запишите их.

3. Сформулируйте объединяющий <смысл>, с которым согласятся все участники команды.

4. Сформулируйте вашу общую цель в этой ситуации.

Опишите ситуацию, в которой находится группа, обсудите ее. Ответьте. **Что нам хочется сделать (какой опыт получить) в <этой ситуации> (для реализации <общего смысла>)?**... Сформулируйте общую цель.

5. Проведите мозговой штурм о способах достижения цели.

Расфокусируйте зрение, расслабьтесь. Отвечайте. **Что конкретно (можно или) хочется делать в <этой ситуации> для реализации <цели>?**... Как хочется относиться к тому, что есть в <этой ситуации>?... Какие есть мысли про <цель> и <эту ситуацию>?... Как хочется представлять (видеть) <эту ситуацию>?... Как хочется взаимодействовать друг с другом в <этой ситуации>?... Замечайте все, что само появляется в сознании, соглашайтесь с этим и кратко проговаривайте.

Повторите все ответы, сложите единую картину того, что вы будете делать (план действий).

6. Узнайте собственные ограничения, сделайте выводы.

Спросите себя. **Что нам мешало в реализации <этой цели> раньше?**... **Что мы поняли (или должны понять) об этом сейчас?**... Проговорите вслух полученные ответы. Согласитесь с ними.

7. Распределите ответственность между членами команды за выполнение запланированных задач.

Спросите всех. **Что вы хотели бы сделать в общем <плане действий>?**...

8. Периодически проговаривайте достигнутое продвижение к цели, а также изменение текущей ситуации и возникающие проблемы. Выслушивайте мнения каждого, делайте из них общие выводы. Принимайте решения, в которых были учтены все мнения.

Как происходит развитие совместной реальности?



Совместная реальность субъективна, как и индивидуальная. Разница лишь в том, что это – общая реальность группы людей, объединенных коллективной идентичностью.

Совместная реальность развивается во взаимодействии с ситуациями, создаваемыми в наших реальностях Вселенной._

Члены команды анализируют ситуации, описывают свое видение проблемы, осознают сделанные ошибки, извлекают общие для всех уроки. По итогу обсуждений команда создает новую картину реальности и план действий.

В этом процессе члены команды, преодолевают свои внутренние ограничения и меняют поведение. Участвуя в процессе развития совместной реальности они развиваются._

Можем ли мы быть в единстве со всеми людьми?

Генеративный подход исходит из того, что все различия и разделения, которые есть в нашей реальности, искусственны. Они созданы в процессе восприятия и описания реальности. Вне рамок восприятия – все в единстве со всем, все есть единое целое. _

Также и люди ничем не отделены друг от друга за пределами их восприятия. Если мы абстрагируемся от того, какой нам реальность кажется, мы можем ощутить единство с людьми.

Когда мы убираем границы внимания, мы становимся открытыми – ощущаем единство со всем, что есть в нашей реальности, и со всеми людьми, с кем мы имеем дело.

Отдельное я – это “условное я”. Мы сами решаем, с чем мы отождествляемся. Это решение создает в нашей реальности устойчивые границы внимания – “личные границы”.

Если мы уберем личные границы, то сможем отождествиться с Вселенной. И это отождествление будет более ценным для нас, чем та идентичность, к которой мы привыкли.

Вселенная есть наше истинное я. Она живет, действует и развивается через каждого из нас. _

Убрав все границы, отождествившись с Вселенной, мы оказываемся в единстве со всеми людьми.

Сможет ли человечество действовать согласованно?

Если у Вселенной есть позитивное намерение (смысл) для действий каждого из нас, то есть смысл и для наших совместных действий.

Другими словами, за то, чтобы такой объединяющий человечество смысл нашелся, отвечаем не мы, не кто-то из людей, а Вселенная в целом.

Мы не можем решить, каким этот смысл должен быть, но можем осознать, какой он есть, задавая вопросы Вселенной.

Осознав этот позитивный смысл, человечество могло бы объединиться для его осуществления.

Объединение человечества предполагает существенные изменения в опыте каждого человека.

И нужна ситуация, которая потребует от нас изменений – если не от всех, то от многих. Возможно, что в мире сейчас эта ситуация складывается. _

Судя по всему, мы увидим, как разные социальные и национальные группы (основанные на очень разных ценностях) объединятся вокруг единого для всех смысла ради общего лучшего будущего.

Осознание людьми общего для всех смысла положит начало новому этапу в развитии человечества.



Уже скоро! **Лаборатория развития генеративного подхода** проводит очередную встречу в Мастерской авторских разработок.

3 марта 18:00 - 20:00 Бесплатно Оформить билет

Мастерская
Генеративная техника создания
совместной реальности в команде
Мастерская авторских разработок

Онлайн

Регистрации на участие в мероприятии на сайте Академии социальных технологий:

<https://ast-academy.ru/events/generativnaa-tehnika-sozdania-sovmestnoj-realnosti-v-komande/>