

Введение

Любая проблема решаема. Любая цель достижима.

Это ключевая фраза всей ГСР системы и системы обучения в частности. Прежде чем мы приступим к обучению, остановимся немного на том, что именно стоит за этими словами и как это работает.

Фраза «Любая проблема решаема» - интересное утверждение, которое звучит немного фантастично. На первый взгляд оно обещает избавить нас от сложностей и дать желаемое в буквальном смысле. Но что такое «проблема»? Проблемой не является сам факт наличия или отсутствия в вашей жизни каких-то обстоятельств. Проблемой является ваше отношение к самому факту наличия или отсутствия. Если у вас есть проблема, что вы не умеете летать, то после расстановки вы не сможете полететь. Однако то, что для вас внутри звучало проблемой – уйдет. На свете миллиарды людей, которые тоже не умеют летать. И для них внутри это не отзывается проблемой. С точки зрения объективной реальности люди не летают, и это нормально. ГСР работает именно с внутренним контекстом, с тем, как наши проблемы внутри влияют на нас и наше самоощущение.

Такой подход не нов. Но им легко манипулировать ровно до того момента, пока мы не касаемся по-настоящему волнующих проблем. Когда нет денег и нечего есть, фраза «ваши проблемы внутри вас» звучит издевательски. В чем же правда? Правда в том, что есть люди, у которых денег еще меньше. Однако же они неплохо живут и не жалуются. Т.е. налицо разные отношения к ситуации. Вторая часть правды состоит в том, что речь также не идет о том, чтобы смириться с такой никакучей жизнью, но жить радостно внутри. Например, если я хочу жить счастливее и богаче, почему бы мне этого не хотеть? И тут проблема в том, а почему же мне плохо от того, как я живу сейчас? И тут же вторая проблема: почему я не могу сделать так, как это видится в моих мечтах? Это тоже проблема и она тоже моя. Почему я не могу сделать какие-то шаги? Есть же люди, которые живут лучше! Значит, можно что-либо предпринять, чтобы жизнь стала иной. И то, почему этого не могу сделать конкретно я, тоже находится внутри меня.

Т.е. мы имеем внутренний дискомфорт и страдания по поводу своей жизни, и это не связано с тем, что реально происходит вокруг нас. При этом испытывая неприятные чувства внутри мы начинаем

искать ситуации и людей, которые нам в этом резонируют. Потому что когда мне плохо, сложно сидеть в легкой и веселой компании, я тут как будто не совсем в тему. Поэтому первый момент – это убиение проблем внутри.

Второй момент, когда я хочу чего-то лучшего, и это уже про движение к цели. Есть люди, которые в жизни легко достигают подобных целей. Я это тоже вижу. И тоже хочу так. Я могу начать пробовать, но лично у меня может не получиться. Это тоже проблема. Проблема достижения целей. И ее тоже можно снять. И таким образом наш девиз про то, что все проблемы решаемы и все цели достижимы с одной стороны – слегка абстрактный, но с другой стороны – совершенно конкретный. И уже через некоторое время в реальности будет легко заметить, что из проблем, которые у вас на самом деле проблемы, вы начнете выходить, а те цели, которые были недостижимы, начнут вами достигаться. Это срабатывает со всеми. И в этом польза метода. Скажем так: есть много систем саморазвития, а система саморазвития ГСР подразумевает, что вы будете получать реальный результат в реальности. В этом ее значительное отличие от других систем.

Ответственность.

Следующий момент, который требует пояснения даже для специалистов. И это очень важно. Есть я и есть какой-то другой человек (муж, партнер, ребенок, начальник). И этот человек делает что-то, что вам не нравится. Обманывает, кричит, страдает. Тут возникает то, что называется «разделение ответственности». То есть присутствует и ответственность второго человека за ситуацию, и моя – как минимум за то, что я в эту ситуацию попал.

Допустим, я договорился с кем-то о чем-то, но его подвел. С ним что-то произошло, и я теперь переживаю по этому поводу. В общем и целом это считается нормальной человеческой реакцией. И наоборот: он меня подвел, я на него злюсь. В стандартной картине мира в этой реакции всегда есть взаимосвязь между тем, что испытываю я и тем, кто и что сделал. При этом часть ответственности за свои переживания мы перекладываем во вне, разделяем ответственность. И это звучит вполне логично.

Что происходит в результате такого подхода? Я перестаю общаться с теми людьми, на которых у меня есть неприятная прогнозируемая реакция (меня подведут, например). Я больше таких людей не

выбираю, не могу и не хочу выстраивать с ними конструктивный диалог. И это считается адекватным.

А вот с точки зрения системы ГСР эта позиция не является адекватной. Своеобразный подход ГСР, имеет свои плюсы и минусы. В нем 100% ответственности за то, что происходит со мной лежит на мне. Если на меня орут и я пугаюсь, то если я пугаюсь – моя ответственность. А на том, кто орет – нисколько. Почему? По той же самой причине. Когда человек орет – разные люди реагируют по-разному. Кто-то пугается, кому-то все равно. Это означает, что с точки зрения объективной реальности некоего общего процесса нет как такового. Когда бьют палкой по голове – у всех вырастает шишка. А когда орут – мы реагируем по-разному. И эта разница находится внутри нас. И с этим можно работать. На меня орут - пугаюсь, развожу - пугаться перестаю. Но что стоит за этим?

Если есть два человека, на которых орут и которые реагируют по-разному, как вы думаете, на кого будут больше орать? Конечно, на того, кто пугается. И именно поэтому, когда мы меняем свое отношение к крику, начинает так сильно меняться ситуация вокруг нас. Это всегда является следствием. Если я начинаю вести себя иначе – люди относятся ко мне иначе, ситуации начинают выстраиваться иначе. Когда мы начинаем работать с собой, мы очень много меняем вокруг себя. Хотя работаем именно с собой. И вот этот ключ ГСР подразумевает, что когда мы живем какой-то жизнью и она нам чем-то нравится и чем-то не нравится, то 100% ответственности за эту жизнь лежит на нас. 100%! Какой минус? Минус состоит в том, что обычно очень не хочется брать на себя эту ответственность. Когда ситуация не нравится и в нее напихано много кривых ключей, я очень хочу эту ситуацию на кого-нибудь свалить. При этом мы сами себе можем казаться белыми и пушистыми. Это происходит всегда и у всех. Это норма. Более того, некоторыми проблемами мы обеспечиваем себе определенные рычаги влияния на других людей. И если эту точку у себя убрать, то этот бонус из моей жизни тоже исчезнет. А так пойду – отморожу уши – меня пожалеют. Начинается очень хитрая игра. Поэтому очень часто мы не хотим убирать из себя свои проблемы. Отдать ответственность всегда проще. А вот взять ее полностью на себя и расписаться в том, что мы сами виноваты в проблемах, в которых сидим, нравится мало кому.

Плюс состоит в том, что вы сами начинаете решать свои проблемы. Идеи найти хорошего психолога, великого гуру или ждать, что

звезды встанут в нужную конфигурацию и ситуация сложится каким-то особенным образом – вас покинут и вы перестанете ждать изменений извне.

Таким образом, мы переходим к решению проблем и начинаем достигать цели. Это первые человеческие ключи. Для большинства людей на этом заканчиваются основные социальные ключи. Чаще всего мы просто хотим какие-то проблемы убрать и чтобы нам как-то получше жилось. Собственно, на этом фантазии у людей заканчиваются.

Система ГСР дает иной момент. Поначалу он для ума не понятен. Лучше всего он понимается в опыте. Адекватизация. Адекватизация и является основой ГСР. И решение проблем и достижение целей является следствием адекватизации.

Адекватизация.

Адекватизация - что это такое? Приведем простой пример. Лежит фломастер. Предположим, я хочу его взять. Что будет адекватным? Просто подойти и его взять. Если у меня не никаких блоков, нормально выстроен процесс, то я подхожу и беру его. Что является потерей адекватности? Лежит фломастер, а у меня, например, косоглазие. Я раз за разом пытаюсь его взять и промахиваюсь. Хочу, но почему-то не могу. Но кажется, что у меня все нормально. Вот это называется неадекватным процессом, таким более физическим. Что является внутренне неадекватным процессом? Мне нужно взять фломастер. Но, например, мне в детстве внушили, что хорошие мальчики не берут фломастеры. Я вижу фломастер, но не беру его и привожу ряд причин и теорий, почему я его не взял. Тут уже и фломастер становится не так уж нужен и еще много чего. Просто потому, что у меня есть такая установка: хорошие мальчики не берут фломастеры. И это потеря адекватности.

У каждого из нас таких потерь адекватности в системе очень много, и мы их практически не замечаем. Считаем их особенностью своего характера, мышления, считаем что мир так устроен. Но основной критерий: я хочу как-то жить, но я так не живу. И на это есть целая куча причин. Также точкой потери адекватности является неуместные выводы сверх того, что происходит в реальности: в мою сторону косо посмотрели, и я уже придумываю, что смотрели именно на меня и не просто косо, а недоброжелательно и вообще я теперь плохой и куча еще всего накручивается на простой процесс,

когда человек смотрел в мою сторону. Тогда как не факт, что он смотрел именно на меня и не факт, что его суровое выражение лица было как-то вообще со мной связано. Большинство проблем возникает из-за того, что на нас разные моменты действуют не так, как мы планировали. И корень у всех - потеря адекватности. Но мы не замечаем самого процесса потери. Он проезжает мимо сознания. Мы замечаем только следствие потери адекватности: портится настроение, становится плохо и т.д.

Почему это называется адекватностью? Адекватность, по сути обозначает, что вы видите ровно то, что происходит. Идет человек – видите идущего человека. Вы не видите в этот момент вместо идущего человека бегемота, который летит по небу. Чем выше адекватность - тем выше эффективность. Чем ниже – тем ниже. Потому что из неадекватности вы начинаете по сути выстраивать стратегии поведения с тем, чего нет в реальности. Эффективность жизни снижается. И думать можно что угодно: мир плохой, а я – гений. Адекватность проста: хотел – сделал. Не сделал – не хотел. Ищите причину.

Основной парадокс этой идеи в том, что вне ГСР такой точки нет. Что означает – нет? Например, вы пришли и человек или ситуация вас расстраивает. Что является адекватной точкой? Ситуация плохая? Плохая. Она вас расстраивает? Расстраивает. Казалось бы – полностью адекватно. А на самом деле – нет. У другого человека произойдет то же, а он не расстроится. Как понять, ваше чувство является адекватным или нет? Критерий какой? Ваши чувства испытываете только вы. Или, например, выстраиваете стратегию движения к какой-то цели. Много думали, прикидывали... Как понять, ваша стратегия адекватная? Потом на деле как-то начнет проясняться, а как понять заранее? Можно посоветоваться с кем-то, но как понять тогда, что мнение другого - адекватное?

Вы приходите к психологу. Он вытаскивает из вас ситуации, чувства, раскладывает по полочкам. Но как понять: ваши переживания и ваш запрос вообще адекватные? Опять нет критериев. Вы вспоминаете неприятную ситуацию. Вам плохо? Плохо. Наверное это «плохо» и «неприятная ситуация» как-то связаны. А может связи нет. Может, плохо было до этого, а вы сделали перенос. Ключ ГСР состоит в том, что можно понять, чувство адекватно или нет. Собака гавкнула – испугались. Это может быть адекватно. А может нет. ГСР дает критерий это определить. И этот критерий - ваш личный. Никто и

никогда за вас его не сможет определить. Вы сами расставляете это и понимаете.

Зачем человеку адекватность? Вспомним пример про фломастер. Может пройти 30 лет и ситуация с фломастером будет продолжать влиять на наши нынешние отношения. Даже незнакомые предметы с ходу мы можем воспринимать неадекватно. Вот увидели на стене какую-то белую коробочку-переключатель. Висит и висит. Но там на ней есть такая черная штука, как глазик у моей обезьянки в детстве. И сразу коробочка начинает вызывать у нас какие-то положительные ощущения. Так нами управляет реклама... и вообще масса разных процессов управляет. Как что выглядит, как это преподносят. И если уже делают как-то не так, то нам сходу это сильно не нравится.

С этим мы и работаем. И за счет этого повышаем эффективность жизни.

Какие есть еще плюсы? Они будут особенно очевидны для тех, кто любит техники саморазвития и многие из них в своей жизни успел перепробовать. Уже через полгода вы заметите, что получили результат больший, чем когда бы то ни было. Скорость и глубина развития в ГСР гораздо выше, чем где бы то ни было. Вы научитесь решать за 10 минут проблемы, в которых сидели десятками лет. Поэтому скорость ваших изменений будет очень высокая.