

наших предков эта аварийная система была наиглавнейшей. Но и спустя многие тысячелетия после возникновения Homo sapiens, она все еще играет исключительно важную роль в нашей жизни. Однако, когда наши эмоции слишком обнажены, главенство эмоционального мозга над когнитивным приводит к тому, что он начинает полностью управлять нашей психической деятельностью. В этом случае мы перестаем контролировать ход наших мыслей и теряем способность действовать с точки зрения наибольшей для нас выгоды в долгосрочном плане. Так происходит, когда мы чувствуем себя раздраженными после какого-либо досадного обстоятельства, в объятиях депрессии или в результате серьезной психологической травмы возникающей в условиях неопределенности из-за избытка или недостатка объективной информации. В свое время Дж.Брунер, Э.Толмен, Д.Вернон, Бартлет писали, что неопределенность вызывает такие негативные эмоции как страх, отвращение, ненависть. Однако следует заметить, что это не так однозначно, так как весьма часто неопределенность связана с тревогой, которая наряду с негативными эмоциями содержит в себе интерес. В эмоциональном плане неопределенность чаще всего бывает неприятной, но, с другой стороны, она стимулирует воображение, умственную и поведенческую активность, которые и приводят к положительным эмоциям. Рождается новое позитивное прозрение – человеческое сознание можно радикально трансформировать. В учениях индуизма (а иногда и в буддизме) такую трансформацию называют просветлением. В учениях Иисуса это спасение, а в буддизме – конец страданий. Термины «освобождение» и «пробуждение» также описывают эту трансформацию. Возможность такой трансформации была главным посланием всех великих учений мудрости в истории человечества. Посланцы – Будда, Иисус и другие, не все нам известны, – были ранними цветами человечества. Их идеи и концепции, может и важны, но

все же они вторичны. Это лишь указатели на пути к пробуждению. Тогда как сдвиг происходит внутри нас в процессе обучения и освоения позитивного мышления. «Если у вас есть только один способ решения какой-либо задачи, то вы робот. Если у вас есть два способа, перед вами неразрешимая дилемма. Вам необходимо иметь, по крайней мере, три различных способа решения любой задачи, чтобы почувствовать, что ваше поведение становится действительно гибким и разнообразным»[2].

И так, мы уже упоминали, Альберт Эйнштейн потряс мир, доказав, что энергия (бесформенное) превращается в материю (имеющую форму). Он показал, что физический и нефизический миры взаимосвязаны и взаимозаменяемы. Позитивное мышление признает связь между невидимой субстанцией, или энергией, и мыслями людей. Увязывая то и другое, вы можете лучше контролировать формирование материи. Удача любит смелых, а жизнь как будто расчищает дорогу тем, кто знает, чего хочет. Желание + визуализация = успех. Для человека образованного, позитивно заряженного не представляется трудным определить стратегию обеспечения безопасного поведения в любых условиях ситуации с многими неизвестными, в неопределенной ситуации, трансформироваться и добиться успеха в этой такой не простой жизни.

Литература

1. Hebb D.O., The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.
2. Андерс Стив и Фолкнер Чарльз. НЛП: Технологии успеха. 1991.
3. Broca P. Anatomie comparee des circonvolutions cerebrales. Le grand lobe limbique et la scissure limbique dans le serie des mammiferes». // Revue anthropologique. —1878. – Vol. 2. – P. 385—498.
4. Бор Нильс. О строении атомов и молекул/ Нильс Бор. Избранные научные труды в двух томах. Т.1. – М., 1970.)

Профессор Федоркина А.П.

1+1=3?

Термин синергия очень популярен среди маркетологов, руководителей, экономистов и тренеров, специализирующихся на личностном росте. Данное слово также активно используется в качестве названия самых разных организаций и компаний. При этом мало кто задумывается о том, что такое

синергия на самом деле. А в реальности понимание этого может оказать немалую пользу, если тщательно разобраться, что же скрывается под этим популярным термином. Понятие синергии пришло к нам из греческого языка. Оно состоит из двух составных частей – «syn», что означает

«вместе», и «ergeia», понимаемое как «труд». Это слово обозначает особый эффект, который достигается путем взаимодействия группы факторов. Причем этот эффект получается гораздо сильнее, нежели сумма эффектов, вызываемых каждым из факторов в отдельности. Эффект синергии можно представить в виде формулы « $1+1=3$ ».

В природе синергия присутствует повсюду. Стоит посадить два растения близко друг к другу, как корни их переплетутся и улучшат качество почвы, так что оба они вырастут гораздо более сильными, чем, если бы они росли порознь. Если связать два деревянных бревна, то они выдержат нагрузку, значительно превышающую сумму их возможностей по отдельности. Целое больше суммы его частей. Суть синергии заключается в том, чтобы ценить различия – уважать их, совершенствовать сильные стороны и компенсировать слабые. Синергия представляет собой деятельность самого высокого порядка – подлинную проверку и проявление всех остальных навыков, соединенных вместе. Синергия – это суть лидерства, основанного на принципах. Она катализирует, объединяет и высвобождает огромную энергию, заключенную в людях. Высшие проявления синергии возникают тогда, когда мы сталкиваемся с самыми трудными проблемами в жизни и фокусируем на них уникальные свойства человека. Результаты этого сродни чуду. Мы создаем новые альтернативы – то, чего до сих пор не существовало.

Совершенно очевидно, что мы ценим физические различия между мужчиной и женщиной, мужем и женой. А как насчет социальных и эмоциональных различий, различий в менталитете? Разве они не могут явиться источником создания новых, замечательных форм жизни, создания такой окружающей среды, которая бы способствовала реализации каждой личности, заботилась бы о самооценке и чувстве собственного достоинства каждого человека и предоставляла бы каждому возможность дозреть до независимости, а затем, постепенно, и до взаимозависимости? Разве не может синергия создать новый сценарий для грядущего поколения – такой, который бы в большей степени ориентировался на служение и позитивный вклад и был бы менее эгоистичным, нацеленным на соперничество; который бы отличался большей открытостью, большим доверием, большим желанием дать и был бы менее покровительственным, оборонительным и расчетливым; который несет в себе больше любви и заботы, и меньше собственнического чувства и стремления судить?

Очень важно не перепутать два понятия – синергию и синтез. Второе обозначает соединение

нескольких элементов в общую систему. Эффект синтеза значительно отличается от синергетического эффекта. Синтез подразумевает целостность, что и является его главным конечным результатом. В то же время синергия – это правильное сочетание элементов, которое приводит к дополнительному качеству. Этот эффект можно наблюдать на примере рук. Человек мало что может сделать с помощью одной руки, в то время как использование их обеих значительно расширяет возможности. Очевидно, что в данной ситуации сумма единиц не равна двум. Совместная работа двух рук приводит к абсолютно новому качеству. Музыкант, играющий на гитаре, одной рукой сможет или перебирать струны, или зажимать аккорды. Музыку же можно извлекать из инструмента только двумя руками. Это касается и более простых процедур, таких как забивание гвоздя в стену. Что уж говорить о совместном функционировании наших органов чувств. Каждый из них, работая по-отдельности, дает лишь незначительный объем информации. В то же время их совместное функционирование открывает для человека более широкую картину мира. Когда же к процессу подключается мозг, приходит еще и осознание. Закон синергии на примере можно наблюдать повсеместно в природе, каким бы магическим и необычным он ни казался. Этот эффект есть возможность видеть при взаимодействии мышц, генов, кварков в процессе сложных действий. В фармацевтике нередко наблюдается процесс, когда один препарат, помимо своего основного действия, усиливает эффект другого лекарства. К примеру, усиление обезболивающего эффекта кодеина может быть достигнуто путем приема ибупрофена. Эффект синергии есть возможность наблюдать повсеместно, где есть какое-либо взаимодействие. Это может быть какая угодно сфера, будь то бизнес, искусство и т.п.

При синергетической коммуникации вы просто открываете свой ум, сердце и средства самовыражения навстречу новым возможностям, новым альтернативам, новым вариантам. Вступая в синергетические отношения, вы не знаете точно, чем все закончится и к чему вы придете в конце, однако у вас есть внутреннее чувство радости, безопасности и приключения, сопровождаемое уверенностью в том, что все будет значительно лучше, чем было раньше. Именно это и будет мысленно представляемой вами конечной целью. Вы начинаете с веры в то, что все участники коммуникации смогут, благодаря взаимодействию, глубже проникнуть в суть вещей и что радость этого взаимного обучения и постижения даст мощный толчок еще большему познанию и росту.

Мозговой штурм иллюстрируют данный эффект. Когда работники придумывают решение конкретной проблемы по-отдельности, есть вероятность, что руководитель получит лишь несколько списков идей, непригодных для полноценной реализации. В то же время совместный творческий процесс, при котором каждый человек в команде генерирует идеи, и их слышат все остальные, может иметь гораздо лучший эффект. Дело в том, что одна мысль, выдвинутая одним из членов команды, моментально подхватывается другими, развивается и дополняется. В результате появляются интересные идеи, которые дорабатываются и воплощаются в жизнь [1].

По большей части творческий процесс воспринимается как непредсказуемый: он кажется неопределенным, развивающимся наугад, методом проб и ошибок. И пока человек не обретет устойчивости к этой неопределенности и не начнет черпать необходимую ему уверенность в себе в единстве своих принципов и внутренних ценностей, участие в такой творческой деятельности будет представляться ему пугающим и неприятным. Слишком сильно он будет нуждаться в структуре, определенности и предсказуемости.

Синергия вдохновляет. Творчество также вдохновляет. Открытость и общение могут привести к феноменальным результатам. Возможность получить значительный эффект и достичь серьезного прогресса настолько реальна, что это стоит связанного с открытостью риска.

Приведу пример из книги Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» (2006), который говорит о многом:

«После Второй мировой войны правительство Соединенных Штатов поручило Дэвиду Лилиенталю возглавить Комиссию по атомной энергии. Лилиенталь сформировал группу из знаменитых ученых – высших авторитетов в своей области, создавших собственные научные школы. Этой пестрой группе ярких личностей была предложена чрезвычайно насыщенная программа, и им не терпелось приступить к работе. Кроме того, ощутимое давление на них оказывала пресса. Однако Лилиенталь несколько недель посвятил тому, чтобы создать значительный «эмоциональный банковский счет». Он дал людям возможность познакомиться друг с другом, побольше узнать об интересах и надеждах, целях и заботах коллег, их образовании и опыте работы, их взглядах и парадигмах. Лилиенталь способствовал возникновению такого рода взаимодействия, которое создает между людьми крепкие связи, и был резко раскритикован за то, что «непродуктивно» тратил время. Тем не менее Лилиенталю удалось создать сплоченную группу, члены кото-

рой были предельно восприимчивы к мнениям и влиянию коллег и проникнуты духом синергии и творчества. Уровень взаимного уважения между членами комиссии был настолько высок, что в случае возникновения разногласий они вместо того, чтобы спорить, предпринимали искренние попытки понять друг друга. Установка была следующей: «Если человек вашего интеллекта, вашей квалификации и преданности делу не соглашается со мной, значит, в ваших взглядах есть что-то, чего я не понимаю, и я должен это понять. Ваши точка зрения и система ценностей очень важны, и мне необходимо в них разобраться». Таким образом была создана возможность взаимодействовать, не заботясь о защите своих позиций. Родилась новая, необычная культура отношений [4].»

Карл Роджерс утверждал, что самое индивидуальное является одновременно самым общим. Чем более искренним вы становитесь, чем откровеннее вы в ваших высказываниях – особенно говоря о собственном опыте или собственных сомнениях, тем сильнее люди откликаются на сказанное вами и тем больше крепнет их чувство безопасности, способствующее их самовыражению. Их открытость, в свою очередь, заражает других участников, и возникает общая творческая эмпатия, обеспечивающая более глубокое осмысление полученных знаний и поддерживающая ощущение радостного возбуждения, не позволяющее этому процессу прекращаться [3]. Люди начинают понимать друг друга моментально, практически с полуслова, по обрывкам фраз. И вот перед ними открываются, давая пищу для размышлений, целые новые миры, новые горизонты, новые парадигмы с многими вариантами решений и новые возможности. Конечно, иногда случается, что эти новые идеи повисают в воздухе, но, как правило, они находят свое отражение в реальных, практических решениях.

Проявление синергии можно наблюдать в физической и духовной сфере. Важную роль данное понятие играет в православной религии. Под синергией понимается совместный путь человека и бога к духовному совершенству. Таким образом, человеческая душа развивается не только усилиями конкретной личности, но и с помощью божественных сил [5]. Также стоит помнить, что мир изменить намного легче совместными усилиями. Если идея захватывает умы сотен и тысяч человек, то огромное число людей начинает думать в одном направлении. В результате суммарная энергия может направляться на достижение определенных целей. Доктор Джон Хагелин, всемирно известный физик, собрал массу статистических данных, показывающих, как небольшие группы людей, сконцен-

трированных на чем-то одном, могут влиять на общество в целом: ...» группа сильных медиаторов, воздействуя на лежащее в основании мира единое поле сознания и материи, может создавать мощные волны покоя и единства на всей Земле» – утверждает Д. Хагелин. А если еще раз вспомнить Юнга, который предложил знаменитую идею синхроничности. Синхроничность предполагала, что существуют границы между разумом и материей. И эти границы, которые люди обычно чувствуют, при некоторых обстоятельствах, могут исчезнуть. В концепцию синхроничности поверил и друг Юнга, нобелевский лауреат, физик Вольфганг Паули. Подобные мысли высказывает и Джеймс Редфилд в книге «Селестинские пророчества» (1993). Описывая «девять прозрений», Редфилд приводит пример, что среди двух групп саженцев, растущих в одинаковых условиях, те, которым дарят «любовь и внимание», растут гораздо быстрее. Науке, я думаю, в недалеком будущем, еще предстоит открыть тонкие энергии, проникающие сквозь все, включая и живой мир.

Настоящим успехом является успех в отношениях с самим собой. Успех заключается не в обладании имуществом, а в самообладании, в победе над самим собой. Разве не может синергия создать новый сценарий для грядущего поколения – такой, который бы в большей степени ориентировался на служение и позитивный вклад и был бы менее эгоистичным, нацеленным на соперничество; который бы отличался большей открытостью, большим доверием, большим желанием дать и был бы менее покровительственным, оборонительным и расчетливым; который нес бы в себе больше любви и заботы, и меньше собственного чувства и стремления судить?

Многие люди никогда не испытывали даже умеренной синергии ни в своей семейной жизни, ни в отношениях с другими людьми. Они были запрограммированы на оборонительную или покровительственную позицию в общении или же выросли с убеждением, что никому нельзя верить. Карен Хорни в книге «Наши внутренние конфликты» (1945) определила эти три программы как три основных внутриличностных конфликта, ведущих к развитию невроза: движение к людям (острая необходимость в друге, партнере, муже); движение против людей («не доверяй ни кому и никогда не сдавай своих оборонительных позиций»); движение от людей (способность жить в «великолепии одиночества», чувствуя превосходство над другими людьми и веря в собственную уникальность). «Жизнь с неразрешенными конфликтами означает, прежде всего, опустошающую трату энергии, вызванную не столько самими конфликтами, сколько попыт-

ками окольными способами избавиться от них. Невротические наклонности, приобретенные в детстве, не нужны нам во взрослой жизни – если мы научимся оставлять их в прошлом, мы сможем реализовать собственный потенциал», – пишет Хорни [6].

В этом заключается одна из величайших трагедий человеческой жизни, поскольку ее огромный потенциал остается абсолютно неразвитым, неиспользованным и невостребованным. Неэффективные люди проживают день за днем, не используя своего потенциала. В своей жизни они испытывают только очень слабые, незначительные проявления синергии. Возможно, у них сохранились воспоминания о каких-либо необычных достижениях, скажем в легкой атлетике, когда в течение определенного времени они ощущали на себе воздействие духа единой команды. А может, эти люди однажды оказались в чрезвычайной ситуации и стали свидетелями необыкновенного взаимодействия и сотрудничества, которые проявили окружающие, подчинив свое «я» и свою гордыню усилиям по спасению чужей-то жизни или решительным действиям в условиях кризиса. Многим такие ситуации кажутся необычными, совершенно не характерными для человека, почти чудом. Однако это не так. Их можно создавать в человеческой жизни регулярно, постоянно, практически ежедневно.

Наш мозг не может выявить различий между реальным и вымышленным событием или жизненным опытом, представленным в деталях и красках. Мозг и тело являются частями одной системы. Наши мысли оказывают постоянное влияние на дыхание, работу мышц и т.п., что в свою очередь, влияет на процесс мышления. Коммуникация в квантовом поле происходит главным образом через мысли и чувства. Но квантовое поле реагирует не на наши желания, а на наше состояние бытия. Осознанное намерение нуждается в энергетической подпитке, в катализаторе – и таким катализатором выступают приятные эмоции. Сердце и разум действуют сообща. Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом, а значит передают один и тот же сигнал. Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в форме волн, обладающих электромагнитным полем и по сути своей являющихся энергией, разумно предположить, что и наши мысли и чувства – это электромагнитное поле. «Наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового поля, а чувства – в виде магнитного потенциала» [5]. Процесс мышления происходит не в вакууме. Всякий раз, когда у нас появляется та или иная мысль, в мозгу происходит биохимиче-

ский процесс, производятся вещества связывающие мозг и тело (нейромедиаторы, нейропептиды и гармоны). Тело и мозг взаимодействуют сообщая посредством электромагнитных импульсов, как результата этих биохимических реакций.

Сила взаимодействия между частями проявляется и при создании синергетической культуры организации. Чем больше их члены вовлечены в анализ и решение проблем, чем искреннее и продолжительнее их участие в этом процессе, тем ощутимее творческая отдача каждого и приверженность тому, что он созидает. Именно в этом и заключаются преимущества японского подхода к ведению бизнеса, изменившего ситуацию на мировом рынке. Синергия действенна. Синергия – это верный принцип. Она является высшим достижением всех предшествующих навыков. Синергия – это эффективность во взаимосвязанной реальности. Это строительство команды, работа в команде, развитие сплоченности и творческого взаимодействия с другими людьми. Хотя вы и не можете контролировать парадигмы других людей и сам синергетический процесс, главные факторы синергии лежат внутри вашего круга влияния. Ваша собственная внутренняя синергия целиком находится в этом круге. Вы можете с уважением относиться к обеим сторонам своей натуры – аналитической и творческой. Вы способны ценить различия между ними и использовать их в качестве катализатора творческого процесса. Вы имеете возможность сохранять свою внутреннюю синергию, даже находясь во враждебном окружении. Вы не должны воспринимать нападки как личное оскорбление. Вы способны уклониться от восприятия негативной энергии, увидеть хорошее в других и использовать это хорошее для коррекции своей точки зрения и рас-

ширения своего взгляда на вещи. Вы способны во взаимозависимых ситуациях проявить смелость, необходимую для того, чтобы открыться, выразить свои идеи, чувства, делиться своим опытом таким образом, чтобы вдохновить других людей открыться вам навстречу.

При синергетической коммуникации вы просто открываете свой ум, сердце и средства самовыражения навстречу новым возможностям, новым альтернативам, новым вариантам. Вступая в синергетические отношения, вы не знаете точно, чем все закончится и к чему вы придете в конце, однако у вас есть внутреннее чувство радости, безопасности и приключения, сопровождаемое уверенностью в том, что все будет значительно лучше, чем было раньше. Именно это и будет мысленно представляемой вами конечной целью. Вы начинаете с веры в то, что все участники коммуникации смогут, благодаря взаимодействию, глубже проникнуть в суть вещей и что радость этого взаимного обучения и постижения даст мощный толчок еще большему познанию и росту.

Литература

1. Арнтц У. Кроличья нора или что мы знаем о себе и Вселенной/Перев. с англ. А. Степановой. – М.: Эксмо, 2012.
2. Пинк Д. Новый мозг. Почему правое полушарие будет править миром?/Перев. с англ. Е. В. Кулешова. – М.: РИПОЛ классик, 2014.
3. Роджерс К. Становление личности: взгляд на психотерапию. 1961.
4. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. 1989.
5. Мерфи Джозеф. Силавашего подсознания. Изд-во «Феникс», 2010.
6. Хорни К. Наши внутренние конфликты. 1945.

Кандидат психологических наук, профессор АВН Оболонский Ю.В.

ЯЗЫК РАЗУМА И ТЕЛА (УРОК №2/1)

«Общение – это улица с односторонним движением».

Дж. Борг

Тема этого урока – глаза, потому что они занимают центральное место в невербальном общении. Глаза играют в общении более важную роль, чем любая другая часть тела.

С помощью зрительного контакта как одного из невербальных средств общения:

- выражаются симпатия и степень близости к человеку (обычно мы больше смотрим на людей, которые нам нравятся, чем на тех, к кому испытываем антипатию);

- осуществляется контроль (например, мы усиливаем интенсивность зрительного контакта, пытаюсь убедить человека в чем-то или что-то внушить ему);

- регулируется процесс общения (глаза сначала инициируют диалог, а потом помогают поддерживать его, задавая направление и очередность высказываний);

- раскрываются настроение и характер (глаза демонстрируют, насколько человек внимателен,