

Гагин Т. В., Уколов С. С.

Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться! 3-е изд. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2006. - 248 с.

У каждого из нас в жизни бывают моменты или целые периоды, когда не просто все удается и складывается как бы само собой, но и доставляет нам (и окружающим) истинное эстетическое удовольствие. Откуда-то берется вдохновение, фантазия, творчество. Это не обязательно что-то великое. Талантливо можно делать и обычные, повседневные вещи. Такие состояния бывают у всех людей. У одних реже, у других чаще. Кто-то успевает ими воспользоваться, а кто-то пропускает или растрчивает на пустяки...

Новый код НЛП, о котором идет речь в этой книге, поможет вам сначала научиться замечать такие периоды — удачи, полета, гениальности, потом вызывать их по собственному желанию, а затем поставить себе на службу. Если хотите, Новый код НЛП — это наука об обретении Мастерства. В любой сфере человеческой деятельности. А достигается Мастерство, как вы уже догадались, упражнениями, упражнениями и упражнениями. При постоянном желании чему-то учиться, умении доверять своему бессознательному и использовать его безграничные ресурсы.

Прочитать же книгу с пользой для себя могут не только те, кто преподает или изучает НЛП, но и представители любых других профессий. Кто же откажется стать если не Гением, то хотя бы Мастером?

ISBN 5-89939-098-0

© Гагин Т. В., Уколов С. С., 2003, 2005, 2006

© Изд-во Института Психотерапии, 2003, 2005, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

В поисках неведомых сокровищ, или Освоение новой техники полета. Предисловие М.Н. Гордеева.....	9
Благодарности.....	11
РЕКОМЕНДАЦИИ ЧИТАТЕЛЮ.....	13
Мастер Меча.....	16
КОРАБЛИ И КАПИТАНЫ (Введение).....	19
Черепахи до самого низа.....	21
ПРЕДПОСЫЛКИ ГЕНИАЛЬНОСТИ.....	23
Новые слова.....	25
Фильтры восприятия.....	25
Структура субъективного опыта.....	29
Текущие фильтры.....	29
Репрезентативные системы и метапрограммы.....	30
Слова и язык.....	31
Опыт.....	32
Модель мира.....	34
Позиции восприятия и множественное описание.....	37
Нарцисс.....	37
Три точки зрения.....	38
Трехпозиционное описание.....	39
Множественное восприятие.....	40
Множественное описание: сбор позиций воприятия ...	41
Множественные эпистемологические карты.....	41
Множественная эпистемология.....	41
Что означают кольца в носу у некоторых папуасов? ...	44
Мастерство.....	44
Состояния.....	45
Сознательно-бессознательный интерфейс.....	48
Винни-Пух в тумане.....	50
Техника и спонтанность.....	51

Кулак.....	133
Точка.....	134
Счет.....	134
Раскачивание.....	135
Лавинное погружение.....	135
Техника самогипноза Бетти Элис Эриксон.....	136
До результатов.....	138
Использование внутренне-ориентированного транса . . .	138
Управление состоянием.....	139
Контроль эмоций — внутренний покой.....	139
Растяжение времени и быстрый отдых.....	140
Ресурсный транс (приятное место).....	142
Оздоровление.....	143
«Пока рука опускается».....	143
Внутренний доктор (светящийся шарик).....	144
Воображаемое путешествие в больной орган.....	145
Визуализация симптома.....	146
Работа с болью.....	146
Терапевтическая шкала.....	147
Коробочка с кнопкой.....	147
Управляемая интуиция.....	148
Пальцевый сигналинг.....	148
Черточки «да» и «нет».....	149
Колечко-маятник.....	150
Подход к мудрецу (управляемое воображение).....	150
Сверхпамять.....	151
Память рукой.....	152
Перепросмотр.....	152
Решение проблем.....	155
Навести порядок.....	156
Анализ с рычагом.....	157
Пересмотр личных отношений.....	157
Мудрость бессознательного.....	159
Ожидание.....	160
Увидеть сон.....	162
Исполнение желаний.....	166
Поиск места силы.....	166

Самопрограммирование.....	167
Вращение картинок (иконок).....	168
Новое слово.....	170
Резюме: Выявление и построение ресурсных состояний . . .	171
Упражнение на достижение состояния.....	173

PARALLEL PROCESSING: ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕССИНГ.....

Структура.....	174
Шаги.....	176
Дошли!.....	179
Ритуалы, ритуалы.....	181
Алфавит.....	181
Гулаг Архипелаг.....	183
Четные хлопки.....	184
Печатная машинка.....	185
Радист.....	186
Перенос структуры: вариант с осознанием.....	187
Жонглирование: обучение бессознательного.....	188
Что важно знать заранее.....	189
Что важно научиться делать.....	189
Состояние.....	190
Этапы обучения.....	190
Упражнение 1. Бросание одного мяча.....	190
Упражнение 2. Бросание двух мячей.....	191
Упражнение 3. Бросание трех мячей.....	193

ТЕХНИКИ НОВОГО КОДА НЛП.....	194
Перенос мастерства.....	195
Суть техники.....	195
Как это может быть.....	196
Мастер и ученики.....	197
Активное мечтание.....	198
Характерологические прилагательные.....	200
Традиционный вариант.....	201
Сокращенный парный вариант.....	202
Письменный вариант.....	203

Мечь (сказка народов тундры).....	204
Голограмма самонаставничества.....	207
Субъективная реальность.....	208
Самомоделирование: подгонка состояния.....	210
Моделирование других.....	211
Герой.....	211
Образ животного.....	212
Уборка.....	212
Субботник.....	214
«Демоны» и «диспетчеры».....	215
«Великий канцлер».....	218
«Редактор».....	219
Симоронавтика.....	225
Классические ритуалы.....	226
Прыжки с парашютом.....	226
Колыбельная тараканам.....	227
Сушка белья.....	227
Ловля крокодила на живца.....	228
Резолюция.....	228
Новые ритуалы.....	229
Переименование.....	230
Скользящее переименование.....	231
Дарение подарков.....	232
Якательный перевод.....	234
Тарабарский язык.....	235
Тарабарская сказка.....	236
Холодинамо.....	239
Поле любви.....	239
Место покоя.....	240
Высший Потенциал.....	241
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	244
Мастер стрельбы из лука.....	244
Литература.....	247

В поисках неведомых сокровищ, или Освоение новой техники полета

Я завидую Вам, читатель: я уже прочитал книгу, которая для Вас только раскрылась на первой странице, и значит, впереди у Вас море удовольствия. Это не просто книга об НЛП — перед Вами феерическое действо, перемежающееся серьезными техниками, сопровождаемое метафорами, сказками, афоризмами. Неудивительно, что многие главы открывают эпиграфы, «любезно предоставленные» Козьмой Прутковым, восточными мудрецами, журналом «Красная Бурда» — самым интеллектуальным из юмористических журналов и многими другими источниками и предтечами авторов.

Что такое Новый код НЛП? Наверное, тот, который после старого (или классического). Чем отличается? Узнаете, когда прочитаете эту книгу. Главное, что у Вас будет с кем ее обсудить. Сможете пригласить Мастера Меча или Лука, Великий канцлер войдет своей уверенной поступью и пронзительным взглядом увидит в глубине Вашей души еще неведомые Вам сокровища, которые называются Мастерством. Собственным Мастерством. Новый код дает возможность найти доступ к сокровищнице в себе, превратить ее из недостижимой мечты в кладовую ресурсов. «Мы не должны ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача».

Легко и элегантно балансируя между сложными психологическими понятиями, авторы своей книгой доказали, что нашли доступ к собственным кладовым, в которых легкость удивительным образом сочетается с глубиной, а искрящийся юмор — с серьезностью смысла. Можно сидеть в любимом кресле с чашкой ароматного чая и раздвигать личные границы, если они нуждаются в движении. Это одна из немногих книг, которая зовет душу в полет и при этом объясняет, как взлетать.

Когда я читал книгу, меня не оставляла мысль: «Где же заканчивается Новый код НЛП?» Уже и эриксоновский гипноз прошли, и холодинамику, и «Симорон», и шаманизм... «А почему он должен заканчиваться?» — неожиданно промелькнула мысль и быстро исчезла. И осталась только книга двух тренеров, живущих в разных городах, но связанных одной общей нитью — НЛП. У этой нити еще есть свободные концы привяжитесь, присоединяйтесь — и по-е-ха-ли...

*М. Н. Гордеев,
декан факультета клинической психологии РГМУ,
доктор медицинских наук*

Благодарности

Авторы благодарят алфавит за любезно предоставленные буквы.

Мы хотим поблагодарить тех, без кого эта книга не была бы написана, и в особенности тех, благодаря кому она стала лучше, чем могла бы быть.

И прежде всего Джона Гриндера и Джудит Делозье, давших начало и заложивших основы.

Далее — тех замечательных людей, кто помогал проверить в реальной жизни то, что потом составило эту книгу, — Алексея Леонтьева, Веронику Яркову, Эльвиру Лихачеву, Дмитрия Лазарева, Светлану Черкасову, Ильяса Латыпова, Алену Казарновскую, Алексея Хитрова, Александра Пастухова, Максима Кутняшенко, Андрея Стулова, Светлану Юсупову, Светлану Бородину, Артема Кириличева, Галину Новикову, Галину Капаеву... Всех не перечислить.

Следующее спасибо — тем, кто помог наполнить эту книгу глубиной, историями и шутками: Дэвида Гордона, Михаила Николаевича Гордеева, Михаила Романовича Гинзбурга, Татьяну Мужижкую, юмористический журнал «Красная Бурда» (Екатеринбург) и лично Козьму Пруткова. А равно и многих-многих других. Мы старались прямо в тексте указывать, у кого мы брали метафоры, но это не всегда возможно...

Благодарим основателей Киевского центра НЛП — Оксану Боголюбову и Александра Серебряника (Сильвера).

Огромное спасибо отцу Евмению, а также всей братии Макариев-Решемской обители (Ивановская область).

Быть может, наибольшая наша благодарность друзьям, без которых мы были бы совсем не теми, делали бы совсем не то и не так, — семье Вайманов: Марку Ароновичу, Елизавете Натаповне, Александру Марковичу и жене его, замечательной Лене (Викторовне); семье Каракуц: Анатолию Михайловичу, Ларисе Тимофеевне, Любви Анатольевне и ее мудрому мужу Де-

нису Владимировичу Бородину, Николаю Ивановичу Козлову, замечательной Марине и могучему духом Денису (Алексеевичу), Станиславу и Ольге Козакевич, Рустему Гиндуллину и Айгули Загидуллиной, Руслану и Диларе Валеевым, Артему и Альбине Клименко, Владу Машинцеву, Дамиру Ялилову, Анатолию Губскому, Дмитрию Чернову, Светлане Городенко, Марине Селивоненко, Альбине и Олегу Балучуговым, Алисе Идрисовой, Светлане Анатольевне Кондратьевой, Марине Куликовой, Наталье Никериной, Ирине Доценко, Юрию Анушкину, Валерию Дудкину и сыну его Мише, Маше и Сергею Зобовым, Алексею Нефедеву, Андрею Фоменко, Дмитрию Степанову, Алексею Кельину и Елене Симульман, Екатерине Марсовой, Георгию Шебаеву, Александру и Елене Белогрудовым, Константину Беляеву, Алисе Курамшиной, Борису Кириленко, Екатерине Бушуевой, Ирине Михайловой, Ирине Немировской, Марии Чернышевой, Юлии Алексеевой, Юлии Голубевой, Константину и Виктории Савченко, Александру Макарову, Сергею Кучинскому, Дмитрию Малику, Сергею Кадочникову, Сергею Михайловичу Логачеву, Жанне Гришиной, Светлане и Анатолию Мирошниченко.

Отдельная благодарность фирмам Toshiba, Fujitsu-Siemens, Sony и Compaq за качественно сделанные ноутбуки, помогавшие преодолевать авторскую лень — основное состояние НЛПера.

Благодарим также компанию МТС, которая хотя и по грабительским тарифам, но тем не менее обеспечивала связь в довольно неожиданных уголках России.

И — the last but not least¹ — спасибо Великому Бхэ во всех его проявленных и непроявленных сущностях (часть из них известна под названиями Энерго-Информационное Поле, Коллективное Бессознательное, Дао, Симорон Степанович...). Эта книга и о нем!

¹ Последнее по порядку, но не по значению.

РЕКОМЕНДАЦИИ ЧИТАТЕЛЮ

Рефлексия — вероятнее всего, это размышления, полные внутренней борьбы... Или попытка разобраться в своих сомнениях, противоречиях... Хотя нет! Скорее это анализ собственного психического состояния... Л может, мы заблуждаемся, и Р. — это что-то другое? Что-то недоступное нашему разуму... Имеем ли мы какое-нибудь моральное право столь категорично судить о таких понятиях?.. Наверное, нет. Извините нас...

Энциклопедия «Красной Бурды»

В начале книги принято рассказывать о том, как ее нужно читать. Считается, что автор знает это лучше, чем читатель.

Чукча — не читатель, чукча — писатель?

Исходя из этой логики, надо поручить самим авторам читать свои собственные произведения — у них это должно получиться лучше всего.

Эта книга — не такая, во всяком случае, мы надеемся. Причиной тому прежде всего является сама тема — Новый код НЛП... Тема несколько странная, как раз из тех, о которых вообще вряд ли можно говорить словами. Однако положение обязывает, и мы за это взялись.

Не будем притворяться: в том тексте, который вы сейчас держите в руках, нет четкой структуры и последовательности.

Может быть, есть иллюзия структуры и последовательности, но это иллюзия.

Наша книга (как и весь Новый код) — это скорее набор множества мыслей, идей и техник, которые тесно переплетены между собой, и каждая связана с каждой. В этом системность и структурность Нового кода, но в этом же и его целостность. В отрыве от всей системы каждая отдельная мысль и техника кажется... оторванной.

Для передачи таких систем знаний, вероятно, подошли бы «Карты мышления» в стиле Тони Бьюзена (Mind-Maps by Tony

Busan), однако писать книги в таком стиле представляется нам совершенно невозможным...

Мир не готов! Читатель не воспримет. Ну, или нам не нравится.

Отнеситесь к нашему труду скорее как к старому (если хотите — пиратскому) сундуку с сокровищами. В нем почти наверняка есть то, что нужно лично вам. В нем есть и много другого — интересного и полезного. Что вы из него достанете — то и ваше!

И поэтому любой способ, которым вы будете читать эту книгу, — правильный. Кто-то предпочтет читать ее традиционно — от начала до конца.

От корки до корки.

Другие прочтут то, что их заинтересует... Или то, что им порекомендуют друзья и знакомые. Один из самых новокодовых способов — читать эту книгу, где откроется. Неплохие результаты даст также чтение «задом наперед» — от последних страниц к первым. Ищите свой способ!

Большой вопрос также заключается в том, просто ли читать книгу или еще и делать предлагаемые в ней задания... Исходя из традиций НЛП мы скорее бы рекомендовали второй подход — попробуйте то, что вам захочется сделать.

Знания, не пропущенные через тело, — просто слухи.

Впрочем, и те, кто прочтет даже некоторые из страниц, не просто найдут для себя что-нибудь интересное, они тоже не смогут не применить Новый код к себе... Хоть чуть-чуть... Неявно.

И наконец, в отличие от большинства другой энэлперской литературы, эта книга будет оказывать влияние (разумеется, благотворное ©) на вашу жизнь, даже если вы не будете ее читать, а будете, например, хранить под подушкой². Однако результат при этом, разумеется, будет не таким грандиозным.

Очень важную часть книги составляют разного рода истории, мудрые мысли, анекдоты — все, что в НЛП и эриксоновском гипнозе принято называть метафорами. Где-то они поясняют наш текст, где-то, наоборот, запутывают. Так надо. Без

²Бамбарбия! Кергуду!

них изложение Нового кода было бы не новокодовским. В конце концов, одной из целей авторов было познакомить широкий круг читателей с большим количеством замечательных метафор, которые обычно слышат только участники тренингов и семинаров. На наш взгляд, эти истории заслуживают более широкой известности. Так что можете прочитать в книге только их. Хотя, возможно, они привлекут ваше внимание и к остальному тексту... Кстати, именно по этой причине метафоры не отделены явно от нашего текста, а идут вперемешку, органически вплетаясь во всю систему изложения³.

Да! Если вы впервые встречаетесь с метафорами, хотим вас предостеречь: искать заложенный в них смысл совершенно необязательно... С одной стороны, сколько бы смыслов вы ни нашли даже в коротенькой истории, там есть еще по крайней мере один.

На том стоял и стоять будет Новый код НЛП!

А с другой... Эти истории расскажут вам все, что надо, даже если вы и не найдете в этом никакого смысла... Расслабьтесь! ©

И еще одно. Для того чтобы порадовать братьев-энэлперов, мы периодически употребляли красивые термины (такие, как «метапрограммы» или «субмодальности»). Если вы считаете, что знаете, что значат такие слова, — замечательно! Если нет — не обращайтесь внимания. Одна из мыслей, которую мы пытались выразить в этой книге, звучит так: «Слова даны человеку для того, чтобы скрывать свои мысли⁴».

Иначе можно выразиться еще более по-энэлперски: «Слова — это всего лишь поведение, предназначенное для изменения или поддержки поведения другого».

Если какое-то слово непонятно — попробуйте просто догадаться, о чем идет речь в окружающем тексте; смысл обычно очень прост.

Считайте это еще одним упражнением...

В общем, выбирайте свой собственный путь по этой книге... Или не выбирайте никакого.

Что, в сущности, то же самое.

И вперед!

³ Ту самую, которая «на первый взгляд как будто не видна».

⁴ Да-да, знаем, мы это не сами придумали.

Мастер Меча

Давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор жил один молодой человек, который очень хотел стать Мастером Меча. Но по обычаям той земли, настоящим Мастером Меча мог стать только тот, у кого был настоящий Меч Мастера.

Молодой человек очень хотел стать Мастером, и он отправился по городам далекой страны у самых Синих гор. Он хотел прийти к одному из старых Мастеров Меча и обратиться к нему:

— Великий Мастер! Слава о твоих подвигах идет по всей стране. Ты участвовал во всех больших сражениях и побеждал, ты заслужил славу и почет. И теперь ты живешь в покое, у тебя есть все, что ты хочешь, и тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Продай его мне или подари.

Молодой человек очень надеялся, что кто-то из старых Мастеров откликнется на его просьбу. И он отправился в путь и долго шел, направляясь к одному из больших городов, где, как он знал, жил престарелый Мастер Меча. И вот наконец он вошел в ворота. Он у всех спрашивал дорогу, и каждый с готовностью показывал ему дом, в котором жил великий Мастер Меча, ушедший на покой. И вот юноша пришел в его дом и обратился к нему:

— Великий Мастер! Слава о твоих подвигах идет по всей стране. Ты участвовал во всех больших сражениях. Ты побеждал, заслужил славу и почет. Но теперь ты живешь в покое, у тебя все есть: дом, семья, уважение и любовь детей и горожан. Тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Подари его мне или продай.

Мастер Меча выслушал юношу, улыбнулся и ответил:

— Я бы с радостью, но ты знаешь, этот меч тебе не подойдет.

Молодой человек поклонился Мастеру и снова отправился в путь.

Он поднимался в горы, спускался в долины, он плыл по рекам, переправлялся через них и шел дальше. Он пришел в другой город, нашел дом старого Мастера Меча. Он вошел в этот дом и обратился к Мастеру:

— Великий Мастер! Слава о твоих подвигах идет по всей стране. Ты участвовал во всех больших сражениях. Ты всегда побеждал и заслужил славу и почет. Ты — настоящий Мастер, это все знают. И теперь, когда ты живешь в покое и у тебя есть все, что только можно желать, тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Продай его мне или подари.

И старый Мастер Меча выслушал юношу, улыбнулся ему и ответил:

— Я бы отдал. Но ты знаешь, этот меч тебе не подойдет.

И вновь отправился в путь юноша, который очень хотел стать настоящим Мастером Меча. Он шел все дальше, находил старых Мастеров и обращался к ним с одной и той же просьбой:

— Великий Мастер! Слава о твоих подвигах идет по всей стране. Ты участвовал во всех больших сражениях. Ты всегда побеждал и заслужил славу и почет. И вот теперь, великий Мастер, ты живешь в покое, у тебя есть все, о чем можно только мечтать, и тебе больше не нужен твой Меч — настоящий Меч Мастера. Продай его мне или подари.

И раз за разом, выслушав юношу, старые мудрые Мастера улыбались и отвечали одно и то же:

— Я бы отдал, но ты знаешь, этот меч тебе не подойдет.

И тогда молодой человек решил отправиться в горы на поиски тайных кузнецов. Он шел дни и ночи. Вставал с восходом и ложился спать, когда солнце уже давно село. Он спал мало и все шел и шел далеко в горы. Наконец, далеко в Синих горах он нашел тайных кузнецов и рассказал о своей мечте. Он попросил выковать ему меч, который бы казался настоящим Мечом Мастера. Кузнецы выслушали его и ответили:

— Ты хочешь стать Мастером, и тебе нужен Меч. Хорошо.

И они выковали ему меч, который так же сверкал благородной сталью, легко рассекал железо, шелк или волос, был великолепно сбалансирован, покрыт сложной замысловатой чеканкой и выглядел как самый настоящий Меч Мастера. Юноша с радостью и благодарностью принял свой новый меч, поклонился тайным кузнецам и отправился в путь.

Он сражался во многих битвах и побеждал. Слава о нем разносилась все дальше по стране, опережала его появление, при-

водила в восторг друзей, вселяла уважение в сердца противников. Он прожил богатую, достойную жизнь и однажды ушел на покой, поселился в одном городе далекой страны и много лет жил спокойно и счастливо. И лишь иногда, когда гости восхваляли его, настоящего Мастера Меча, ему становилось неловко. Ведь он-то знал, что у него так и не было настоящего Меча Мастера.

Как-то раз к нему пришел незнакомый юноша. Он поклонился и сказал:

— Великий Мастер! Слава о твоих подвигах идет по всей стране. Ты участвовал во всех больших сражениях. Ты всегда побеждал и заслужил славу и почет. Ты — настоящий Мастер, все это знают. И вот теперь ты живешь на покое, у тебя есть все, и тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Продай его мне или подари.

Старый Мастер улыбнулся юноше непонятной улыбкой и ответил:

— Я бы с радостью. Но ты знаешь, этот меч тебе не подойдет.

...Вот такая история случилась давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор.

КОРАБЛИ И КАПИТАНЫ (Введение)

Осваивать — бить кого-либо сваей.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Давным-давно, еще в прошлом веке, в начале его 70^х годов в теплой и солнечной Калифорнии несколько весьма неглупых людей вплотную подступили к воплощению давней мечты Человека: «Чтобы у нас все было и чтобы нам за это ничего не было». Поскольку люди они, как уже сказано, неглупые, они поставили это дело на солидную практическую основу. В последующие годы другие неглупые люди восприняли идею и решительно назвали ее своей.

Освоили... Или при-своили. Вобщем — смоделировали.

А чтобы «ничего за это не было», они придумали свое название позабористее. Людей звали Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, а название, как вы без сомнения догадываетесь, звучит так: нейролингвистическое программирование.

Нейролингвистичне програмування, если по-украински.

Множество уникальных побед и одолений было одержано под этим пиратским флагом, но при разделе добычи, как водится, возникли идейные разногласия: кто же хозяин (автор) смоделированного? И они разошлись, как в море корабли.

Флагов стало два: Новый код НЛП и Design Human Engineering. Под вторым моря стал бороздить Бэндлер, а Гриндер — тогда еще с супругой (Джудит Делозье) — гордо поднял другой стяг и, решительно назвав все прошлое «Старым кодом НЛП» —

а мы его называем Классическим, — скромно возглавил код Новый.

Новая история НЛП началась, таким образом, в середине 80^х годов все того же прошлого века с книги, получившей на-

звание «Черепахи до самого низа. Предпосылки личной гениальности».

Или «Череп...» — точно не помним ©.

Книга стала раритетом, но кто-то успел издать ее на русском языке. Хотя и весьма полезная, она оказалась очень мудреной, в результате чего Новый код по сю пору не получил широкого хождения и остается достоянием очень узкого круга почитателей. А жаль.

Новый код предложил простые, элегантные и очень эффективные способы делать все то же самое, с чем работал Старый код, и даже более того. Если коротко, Новый код быстрее, легче и в конечном счете эффективнее.

Что ничуть не умаляет заслуг Старого кода: он был и остается вполне рабочей моделью.

Новый код возник в значительной степени как результат моделирования — освоения —

способностей всякого рода шаманов, колдунов, магов и ясновидящих. Причем, что характерно для НЛП, всякого рода мистика уступила место деловому и прагматичному подходу: как они на самом деле все это делают?

И, кстати, что именно они делают на самом деле, когда у них получается?

При ближайшем рассмотрении та же структура была обнаружена в художественном творчестве, религиозных и духовных практиках и в повседневной жизни гениальных людей.

Но, как сказано выше, все это оказалось малодоступно НЛП-сообществу нашей страны, а то и всего мира.

Многие по сей день считают, что весь Новый код — это упрощение «Алфавит»... Из тех, кто вообще знает про Новый код.

А «хочется, хочется, хочется... Русского, русского хочется». Да и гениальность совсем не помешает. И, потратив несколько человеко-лет на подробное изучение и развитие идей Нового кода, авторы позволили себе предложить внятную⁵ и дос-

⁵ Как они сами думают ©.

тупную информацию о том, что же это такое — Новый код НЛП, и главное — как это делается.

Черепахи до самого низа

Принято считать, что Уильям Джеймс был отцом американской психологии. Однажды он получил приглашение прочитать в Гарварде цикл лекций на тему по своему выбору. Лекции эти были открыты для всех желающих. После некоторого раздумья он решился выбрать довольно дерзкую по тем временам тему — «Возможно ли доказать существование Бога?».

По этой причине он с некоторым волнением рассматривал людей, пришедших на лекцию. В самый последний момент через центральный вход вбежала старая леди и уселась в самом центре.

Лекция профессора Джеймса проходила, как обычно, с блеском. Все время он отмечал для себя, что старая леди слушает очень внимательно, казалось, ей нравится выступление — например, она засмеялась там, где никто более не смеялся. Все было в порядке.

По окончании выступления, которое было очень тепло принято публикой, как всегда, образовалась очередь желавших задать вопросы. И разумеется, в конце этой очереди стояла та самая старая леди. Когда пришел ее черед, она смело взглянула на Джеймса и сказала:

— Доктор Джеймс, мне очень понравилась ваша лекция, но у меня все же остался один вопрос.

— Пожалуйста, мадам, задайте его, — галантно ответил Уильям Джеймс.

— Вот что, доктор Джеймс, — ответила она, — если Бога нет, то как тогда Земля не падает?

Доктор Джеймс быстро прикинул, что бы он мог рассказать этой леди о центробежных силах и гравитации, но, поразмыслив немного, решил ответить таким образом, чтобы узнать лучше взгляды собеседницы. Он обратился к ней и сказал:

— Мадам, я, разумеется, отвечу на ваш вопрос, но сначала я хотел бы узнать, как, по-вашему, получается, что Земля не падает?

— Что ж, это очень просто. Доктор Джеймс, Земля покоится на панцире огромной черепахи.

На секунду Джеймс порадовался такому необычному ответу, а затем, уже предвкушая свой триумф, задал очевидный вопрос:

— Тогда скорей скажите мне, мадам, а что же держит эту огромную черепаху?

— Нет! Нет! Нет! Доктор Джеймс, — ответила старая леди, — вам не поймать меня. Там черепахи до самого низа!

ПРЕДПОСЫЛКИ ГЕНИАЛЬНОСТИ

*Все лучшее, что делается нами,
Весенней созидательной порой,
Творится не тяжелыми трудами,
Алегкою искрящейся игрой.*

Игорь Губерман

Количество людей, живущих и когда-либо живших в мире, огромно. Намекают, что каждый индивидуален и уникален. С одной стороны, это означает, что у каждого есть свои странности, трудности и личные заморочки — *свой «скелет в шкафу»*.

Но что гораздо важнее и для нас — в Новом коде — интереснее, так это то, что у каждого человека может быть хоть какая-нибудь мелочь, в которой он талантлив, велик и неподражаем. *А может быть, и совсем не мелочь.*

У каждого из нас в жизни бывают моменты или целые периоды, когда не просто «дело спорится», все удается и складывается как бы само собой (с точки зрения стороннего наблюдателя), но и доставляет нам (и опять же окружающим) истинное эстетическое удовольствие, позволяет проявить себя Человеком, откуда-то берется вдохновение, фантазия, творчество! И — повторимся — это не обязательно что-то великое. Талантливо можно делать и обычные, повседневные вещи.

Бывает, кто-то готовит обед, или поет в ванной, или пишет квартальный отчет. И у него — *получается!*. Не просто «получается как всегда», а уникально, неповторимо получается!

А может, и повторимо. Может, он всегда так делает. Но только он, у остальных так не выходит. Или получается не так, а как-то иначе.

Ребенок может так качаться на качелях, а Эйнштейн — создавать теорию относительности. Иногда такое состояние длится доли секунды — и тогда его называют озарением или мигмом удачи; некоторым удается жить в нем годами.

Возможно, это и называется Просветлением. Или Вдохновением.

Словом, такие состояния бывают у всех людей. У одних реже, у других чаще. Кто-то успевает ими воспользоваться (чтобы написать песню, сделать открытие или просто встать с постели), а кто-то не успевает даже заметить и пропускает такие моменты или растрчивает их на пустяки...

Впрочем, быть может, только окружающие считают это пустяками.

Было бы здорово научиться сначала замечать такие периоды — удачи, полета, гениальности, потом научиться вызывать их по собственному желанию, когда понадобится. А затем, возможно, и делать их сильнее, длиннее, полезнее. В общем, поставить себе на службу.

По большому счету, это и есть задача Нового кода. Именно это искали Джон Гриндер и Джудит Делозье в африканских танцах, шаманских обрядах, ритуалах острова Бали, книгах Грегори Бейтсона и Карлоса Кастанеды.

И, конечно, как всегда, в работе и наследии Милтона Эриксона. Куда мы в НЛП без него?

Гениальность! Вдохновение! Прорыв! Легко и каждый день! Правда, захватывающе?

Впрочем, был у них и другой мотив. НЛП, как уже, наверное, все успели привыкнуть, — это все-таки о том, что «работает». И часто о том, что воздействует. На себя и/или на окружающих. Так что среди шаманов и колдунов искали супруги-основатели Нового кода еще и средство воздействия. Ту общую структуру, которая позволяет разного рода «магамам», делая внешне разное, в конечном итоге делать одно и то же.

Потому что хороший шаман, хороший продавец и хороший психолог — если они хорошие — хорошо делают одно и то же. По структуре.

Очевидно, что выявлением структуры того, что работает, занимается все НЛП в целом, а не только его Новый код. Однако если классический код очень увлечен *элементами* структуры, то код Новый большее внимание уделяет целому — *системе*. И в этом смысле оба кода нисколько не противоречат, а именно удачно дополняют друг друга.

И изучение НЛП без Нового кода сегодня уже не полно.

НОВЫЕ СЛОВА

*Дорога к истине заказана
Не понимающим того,
Что суть не просто глубже разума,
Но вне возможностей его.*

Игорь Губерман

И для начала, как водится, мы договоримся о терминах, то есть о словах, которыми будем пользоваться. О словах, в которых скрыты основные понятия Нового кода.

О наших заклинаниях 😊.

На самом деле слова, о которых пойдет речь, не такие уж и новые. Новы они в том смысле, в каком введение их в терминологию НЛП приносит нечто новое и интересное.

И, кстати, кое-что уже вошло в обиход специалистов (да и неспециалистов).

Фильтры восприятия

Длинношеее — один из характерных примеров слов с двумя буквами «и» и одной буквой «и».

Энциклопедия «Красной Бурды»

Слова нужны не сами по себе. Они позволяют назвать, а значит, искать и находить в собственном субъективном опыте новые нюансы. И использовать их.

Ведь слова сами по себе вовсе ничего не значат: они привлекают наше внимание к тем или иным сторонам нашего опыта. Слова, названия, ярлыки управляют нашим вниманием и, как следствие, восприятием мира.

Или, если хотите, мы сами через свои слова управляем своим восприятием.

Все в этом мире не ново,
В гору не закатится шар.
Доктор в каждом видит больного,
Пожарный всюду видит пожар.

Летчик видит синее небо,
Пограничник видит врага,
Странник видит край, где он не был,
И только рыбака — рыбака!

Пьющий видит все, что не пили,
Кошка всюду чует мышей,
Оперу мерещится киллер,
Киллер в каждом видит мишень.

Адвокат в каждом видит клиента,
Прокурор в каждом видит зэка,
Электрик видит синюю ленту⁶,
И только рыбака — рыбака!

Истина — в вине, вино — в магазине,
У магазина вертится пьянь.
Янь всю ночь мечтает об ине,
Иню всюду видится янь.

Сталин всюду видит измену,
Ленин видит Пленум ЦК,
Трагик видит новую сцену,
И только рыбака — рыбака!

«Машина времени»

Хотим мы того или не хотим, но в окружающем нас мире мы замечаем именно то, что готовы (согласны, настроены, склонны... нужное — подчеркнуть) замечать. Так устроена наша нервная система — мощнейшая машина переработки и анали-

⁶ Вы будете смеяться, но в Тольятти корпуса АвтоВАЗа за коричневый и синий цвет получили в народе название «Шоколадка» и «Изолента»!

за информации, получаемой от пяти органов чувств. Меняются наши предпочтения, и нам кажется, что меняется мир вокруг нас. Меняемся мы — меняются наши предпочтения.

И — меняется мир... Вернее, нам так кажется.

В определенном смысле Человек — это просто набор своих фильтров.

И если мы вводим такой термин, как «фильтры восприятия», мы предлагаем оценить, насколько само возникновение этого словосочетания в вашем сознании помогает вам: сначала предположить, что такие фильтры есть, а потом начать их отыскивать. В этом смысле понятие «фильтр восприятия» и есть один из таких фильтров. Репрезентативные системы, метапрограммы⁷, субмодальности, нарушения метамоделей, логические уровни и т. д. — все это фильтры. Внутри собственной мистики НЛП. В мистиках (или теориях) других — свои фильтры. И люди, которые этих теорий (или мистик) придерживаются, находят факты в рамках своих фильтров.

Потому что «нет истины истиннее, чем другая, зато есть истина лучше, чем другая». Для кого лучше? Для кого лучше, для того и истина.

Вспомним, что мир вокруг нас — это система с едва ли не бесконечным количеством элементов и их взаимосвязей. Воспринять, понять, учесть, запомнить все их — задача неосуществимая даже для такого суперкомпьютера, как человеческий мозг. И именно наличие фильтров восприятия, фильтров внимания позволяет нам выделять что-то, что мы считаем важным, нужным и главным.

Фигуру из фона.

Интересно, что для многих людей то, что не имеет названия, вообще не существует: нет нужного фильтра. С другой стороны, если фильтр существует, в него обязательно попадет какая-то часть окружающей реальности. Если вы уверены, что аура есть, вы очень скоро начнете ее видеть. Или хоть последствия...

⁷ Как гласит один из законов Мэрфи: если в тексте встретилось незнакомое слово, просто игнорируйте его, текст полностью сохраняет смысл и без этого слова.

Дети, узнав новое слово, вдруг начинают слышать его везде. Влюбленные (или озабоченные) люди всюду видят, слышат и чувствуют то, чего ожидают.

Словом, «кто ищет, тот всегда найдет». Если есть нужный фильтр, будет найдено и то, что ему соответствует. Много ли сейчас вокруг вас округлых поверхностей? Правда, оказалось много? А квадратных? Какая часть тела слегка затекла? Что-нибудь чешется? Хоть немного? Сколько оттенков красного представлено вокруг? А если присмотреться?

Присмотрелись?.. Хорошо присмотрелись?.. Алле-оп! А теперь — ищем оттенки зеленого!

Все это было рядом с вами и внутри вас и до того, как вы обратили свое внимание — настроили *фильтры восприятия*. Но частью вашей субъективной реальности это стало именно тогда, когда фильтры настроились.

Фильтры формируют субъективную реальность!

От наших фильтров зависит наша реальность. Субъективная реальность (а другой нам не дано).

Что именно попадет в фокус нашего внимания (зрения, слуха, чувства) — либо дело случайное, либо зависит от наших собственных усилий. Наши фильтры настроены или привычно-обычно, или специально для данного случая. И от этих настроек зависит многое. Что мы видим («дождь и грязь» или «весну и небо голубое»), что мы слышим (телевизор в соседней комнате, жену по телефону или разговор соседок на улице), что мы ощущаем-чувствуем (любимые прикосновения или заложенный нос) и что мы об этом думаем (потому что мысли тоже выбирают) — для всего этого у нас есть множество фильтров.

Жена капризничает, манипулирует или реализует вторичную выгоду — это зависит не от жены, а от фильтров мужа. От них же будет зависеть и реакция мужа. А вот реакция жены на реакцию мужа будет зависеть уже от ее фильтров. Муж: «дурит», «злится», «устал» или «воспитывает»? Разная оценка реальности дает разное поведение.

Словом, то, какой мир вокруг нас, как мы к нему относимся, каких людей и какие поступки замечаем, какие эмоции у нас возникают, как мы себя чувствуем, — все это зависит от фильтров. Фильтров восприятия.

Ожидания, предвосхищения, теории и гипотезы, «знания», мировоззрение, все детали нашей карты мира и сама карта есть варианты фильтров. Например...

Структура субъективного опыта

*Затаись и не дыши,
Если в нервах зуд:
Это мысли из души
Кразуму ползут.*

Игорь Губерман

Существует предположение, что в глубинах нашего бессознательного разума (или просто бессознательного) есть отражение всего нашего субъективного опыта. Только его слишком много, так что даже если бы мы и могли получить доступ ко всему хранилищу, у нас бы никакого времени (целой жизни) не хватило бы для его пересмотра. Да и весь субъективный опыт — это же куча ненужного хлама. Все умывания, надевания носков и колготок, все пасмурные утра и разглядывания себя в зеркало — все это занимает в недрах бессознательного куда больше места, чем то, что нам в тот или иной момент нужно.

Так что управляться со своим архивом мы обычно призываем само бессознательное, а сами уже радостно пользуемся полученными результатами.

Чтобы получить нужное из своих собственных глубин субъективного опыта (в том числе и текущего), мы формируем запрос — настраиваем все те же самые фильтры. Так что первая категория фильтров восприятия — это фильтры сиюминутные.

Текущие фильтры

Текущие фильтры меняются практически постоянно — по сути, это просто фокусы нашего внимания здесь и сейчас. Мы

на чем-то сосредоточены, мы чего-то ищем, кого-то ждем, ожидаем ту или иную реакцию. Все, что мы прямо сейчас осознаем, зависит от этих самых сиюминутных фильтров. Текущие фильтры — это наше *внимание*.

Репрезентативные системы и метапрограммы

Старая добрая метапрограмма «Визуальный/аудиальный/кинестетический/дигитальный» также относится к фильтрам внимания.

Как, кстати, и остальные метапрограммы.

Отличие таких фильтров от текущих состоит в том, что они уже не сиюминутны, а более-менее привычны и постоянны. Конечно, давно прошли времена, когда казалось, что есть «аудиалы», «визуалы» и «кинестетики». Сейчас мы говорим о том, что разные люди в разных обстоятельствах склонны *в большей степени* использовать ту или иную систему.

Более того, люди могут использовать в каждой конкретной ситуации разные ведущие системы для восприятия, обработки и выдачи информации. То есть первичная система у человека может быть, к примеру, кинестетической, а референтная, допустим, дигитальная⁸.

Однако в сходных обстоятельствах многие люди используют сходные же сенсорные модальности в качестве постоянно действующих фильтров.

И у многих людей «сходными» в этом смысле являются практически все повседневные обстоятельства.

А значит, и субъективный опыт человека будет по преимуществу визуально, аудиально или кинестетически ориентирован. (Или дигитально.) Осознает это человек или нет.

То же самое относится и к «стремлению-избеганию», «внимание к прошлому-настоящему-будущему», «сквозному и включенному времени», «масштабу разбивки», «поиску сходства-различия» и т. д. И уж конечно, фильтром восприятия реальности будет привычная сортировка «люди/действия/процедура/время/место/ценности».

⁸ Впрочем, и эта концепция уже тоже считается слегка устаревшей. Хорошо еще, что в Новом коде для нас все это не так уж и важно!

Метапрограммы называют еще *паттернами внимания*. Так оно и есть.

Слова и язык

Фейхец — псевдоним знаменитого конспиратора Наума Хейфеца.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Слова, как уже говорили, определяют для многих людей, *что вообще может быть* замечено. Классическим примером является язык одного из индейских племен, в котором есть слова, обозначающие только три цвета: красный, желтый и другой. Соответственно, для человека этого племени голубая куртка и фиолетовые штаны будут одного и того же цвета.

Если только штаны не будут признаны красными.

Английский язык не различает синего с голубым и фиолетового с лиловым. Зато в нем есть отдельное слово для нашей «безопасности». «Ты» и «вы» в английском не различаются⁹, зато различаются в русском и французском.

В эскимосском языке больше дюжины названий для разных состояний снега. И все это — разные снега для эскимоса.

Да что иностранные! В своем родном языке есть слова, которых мы не знаем. И нет в нашей реальности того, что они обозначают. Чтобы в этом убедиться, достаточно просто открыть словарь Даля.

Или, например, один из авторов, периодически (по тренинговым делам) приезжая в братскую Украину, никак не мог понять: каких только местных соков он не пробовал, а российские все равно лучше. Со всеми остальными продуктами питания — нормально, вкусно, а вот соки... Несколько месяцев он мучался над этой проблемой, но ответ нашелся, как всегда, неожиданно: на каждой местной пачке сока крупными буквами написано «Сие»... Как бы **Вам** понравился продукт с таким названием? ©

«Как вы яхту назовете, так она и поплывет» © Капитан Врунгель.

⁹Точнее, различаются, только различие это считается архаизмом.

Опыт

Опыт — это то, что получаешь, не получив того, что хотел.

Мнение, основанное на опыте

Важно понимать: опыт — это не то, что было. Опыт — это то, что есть сейчас. Воспоминания о прошлых событиях есть сейчас. Мечты о будущем есть сейчас. Убеждения, ценности, представления о том, «кто Я», — все это есть сейчас. И даже если мы считаем, что все это взялось из прошлого, считаем так мы тоже сейчас. В нашей субъективной реальности есть только это самое «сейчас». А откуда оно взялось — вопрос вполне спекулятивный и к этому «сейчас» непосредственного отношения не имеющий.

Кто-то считает, что он такой, какой он есть, *потому что* у него было такое детство, такие родители, такая школа, такие удачи и неудачи. Он прав? Прав. Прав потому, что он в это верит. Он верит в причинность и имеет на основании этой веры свою идеологию настоящего. Свои фильтры: какие доказательства искать и находить. «Я с детства удачник! Конечно, мне и сейчас повезет!»

А другой верит, что он такой сейчас, *чтобы* быть таким, каким он будет. Его причина — в будущем. Ему надо быть тем-то и таким-то. И *поэтому* сейчас он — такой. И его идеология настоящего берется из его будущего. «Я же буду суперруководителем. Конечно, сейчас я сделаю самое мудрое, что можно придумать». «А я собираюсь быть человеком прижимистым. Поэтому и сейчас тебе свое ведерко не дам!»

Подражать себе в будущем — очень интересный способ строить настоящее. Особенно если будущее видится привлекательным.

Наконец, настоящее (в карте того или иного человека) вполне может диктоваться только и исключительно настоящим. «Так сложились обстоятельства».

И «с каждого дня довольно его заботы».*

Кстати, эти «обстоятельства», которые «сложились», включают в себя и идеологию своего прошлого («А я трудный ребен-

нок, что вы хотите?»), и веру в будущее («Мне всегда говорили, что я плохо кончу»), и оценку настоящего («Против лома нет приема»). Или наоборот: «Мой отец учил меня добиваться своего, я знаю свои силы и меня ждут великие дела!». И никто не говорит, что та или иная позиция лучше: это зависит от ситуации.

От других элементов системы.

Лучше то, что работает. Мы сейчас говорим не о том, как надо думать, а о том, что думать можно, по сути, как угодно. Знать о себе можно все что угодно. И производить свое «Я» можно тоже из чего угодно. А вот из чего мы его все-таки производим, определяется как раз нашими фильтрами:

- что мы думаем о своем прошлом,
- что мы знаем о своем будущем,
- как мы воспринимаем настоящее,
- какие ценности мы разделяем,
- какие убеждения руководят нашим поведением,
- что мы «уже знаем» о себе, как мы рассматриваем свою идентичность (кто ее, кстати, видел?).

Считать, что мы себя «знаем», — уже фильтр. И на основании этого фильтра можно сделать очень разные выводы. Например: «Я себя знаю, я знаю, что можно от меня ждать, и поэтому могу себе доверять». Или: «Я себя знаю, поэтому доверять себе ни в коем случае не могу». И наоборот: «Я не знаю себя, я всегда разный, интересно, какая моя сторона проявится в этот раз, чтобы помочь мне достичь успеха?».

Так что субъективный опыт,

который не пропьешь,

на самом деле от прошлого зависит не больше, чем от настоящего. Техника изменения субъективной личностной истории надежно подтверждает: никогда не поздно иметь счастливое детство. Никогда не поздно выбрать себе знание-идеологию о своем субъективном мире, его истоках, возможностях и границах. Всегда можно перенастроить свой фильтр. Свое «Я».

* * *

Сидят два бегемотика на берегу реки Лимпопо и вяжут шапочки... Мимо летят два крокодыльчика, подлетают и спрашивают:

— Бегемотики, а в какую сторону север?
Один из бегемотиков показывает налево, и крокодилы улетают в ту сторону...
А бегемотики продолжают сидеть на берегу реки и вязать шапочки... А тут как раз мимо летят два слоника, подлетают и спрашивают:
— Бегемотики, а в какую сторону крокодилы полетели?
Другой бегемотик показывает направо, и слоники улетают в ту сторону...
А бегемотики все сидят и вяжут шапочки... И тут первый бегемотик спрашивает второго:
— Слушай, ты зачем слоников обманул?
— А ты зачем вчера мою шапочку распустил?!!

Модель мира

В молодости он договорился сам с собой: по четным дням считать Вселенную сотворенной Богом, а по нечетным — вечной и неизменной, так как у каждой из этих идей были свои плюсы и минусы. 29 февраля он отвел для отдыха от обеих идей...

Роберт Хайнлайн.
Чужак в чужой стране

Мировоззрение, персональная философия — такой же фильтр, как и любой другой. Именно он определяет, что в нашем мире «возможно», а что нет, какие люди и поступки бывают, а какие — ни в коем случае. «Так не бывает», — заявляет наш фильтр, и мы игнорируем возможность удачи или просто изменения. «Так нельзя», — утверждает фильтр, и мы отказываемся от попытки. «Это невероятно», — заставляет нас отбросить интересную мысль наш внутренний фильтр — наше мировоззрение.

Земля? Вокруг солнца? Что за бред?

Говорят, каждая мысль проходит три стадии: «Что за чушь?» — «В этом что-то есть...» — «Кто же этого не знает?!» Нет, далеко не каждая! Иногда — к счастью, иногда наоборот. Большая часть не проходит первой стадии «чуши»: фильтры не пускают.

Чуть более научно на эту же тему рассуждал Леон Фестингер с его теорией когнитивного диссонанса. Мы, согласно этой теории, легко воспринимаем новое, если оно опирается на уже известное. То, с чем уже согласились. Оставшееся и составляет то самое «мировоззрение», которое позволяет или не позволяет проникнуть в наш мир «чужому, незнакомому», бережет стабильность и покой.

Солнце — раскаленный шар? Что за ерунда? Все знают, что это колесница бога Гелиоса бежит по небесной тверди. Что за сказки ты тут рассказываешь?.. И кстати, зачем? А?!

Поэтому, чтобы усыпить наши фильтры, нужно предлагать новое (даже самому себе) дозированно, постепенно. Чтобы не перевалить через барьер. Иначе есть риск на корню зарезать гениальную мысль: она просто не пройдет цензуру.

Есть, правда, и еще один способ: с самого начала (или с любого момента жизни) обзавестись фильтрами, которые допускают очень многое. Субъективный мир, конечно, становится менее стабильным, непредсказуемым. Зато гораздо более гибким.

Нет ничего невозможного, есть в высшей степени маловероятное.

Мир становится богаче. Или страшнее? Какой фильтр вы предпочитаете?

* * *

Рассмотренные таким образом фильтры представляются уже совсем не простой штукой, а едва ли не управляющим фактором всей человеческой жизни. И рекомендация «смени фильтры» кажется нереальной. Однако на деле для смены, хотя бы и временной, бывает достаточно всего лишь нужный фильтр... найти.

Настроить фильтр на поиск фильтров.

Будучи найденным и опознанным как фильтр (а не как неизменная данность), этот фильтр становится доступен для изменения. Хотя бы и до тех пор, пока такое изменение созна-

тельно удерживается. И если удерживать достаточно долго, то одна привычка заменится другой.

Правда, нам зачастую и не надо менять фильтр совсем. Чтобы изменить свое состояние «здесь и сейчас», и фильтр бывает достаточно сменить тоже сиюминутно. Например, фильтр, отыскивающий «оскорбительное поведение», на фильтр, выявляющий «забавные несуразности».

А если забавляться достаточно долго, то возникнет новая привычка: замечать и выбирать фильтры, которые собираются начать свою работу.

* * *

«...И вдруг открытие. Простое совсем. В ее жизни было и плохое, и хорошее. Так вот, у нее, оказывается, выбор есть: можно жизнь свою сделать счастливой или несчастной. Это так же просто, как выбрать фильм в правительственной гостинице — выбирай, что хочешь: драму, комедию, трагедию, фарс, приключения и вообще что нравится. Так вот, если выбирать в памяти все хорошее, то хорошая жизнь получается. А если вспоминать все плохое, то получается плохая жизнь. От нас самих зависит, что из прошлого наша память выбирает. Захотел жизнь превратить в триумф, скажи себе только: моя жизнь — триумф. И выбирай в памяти моменты великих свершений. Хочешь счастья в жизни — вспоминай моменты счастья. У каждого есть что вспомнить. Как каждый для себя жизнь прошлую сформулирует, такой она для него и будет. Можешь жизнь свою по собственному желанию превращать во что нравится: в приключения или в героическую эпопею. Но если так легко прошлую жизнь сделать счастливой, то почему жизнь будущую не превратить в один яркий взрыв счастья? Надо просто отрицательные эмоции отметать. Надо просто о плохом не думать. Все будет хорошо. Надо только верить, что все будет хорошо. Надо только отрешиться от плохих воспоминаний. Надо только душу не пачкать мечтами о мести, надо злую память давить. Надо прощать людям зло. Надо его забывать».

Виктор Суворов. Контроль

Позиции восприятия и множественное описание

Идея о позициях восприятия сегодня настолько широко распространена в НЛП «традиционном», что далеко не всегда ассоциируется именно с Новым кодом, где была первоначально сформулирована.

Суть ее заключается в том, что во взаимоотношениях можно выделить несколько точек зрения.

Нарцисс

Алхимик взял в руки книгу, которую принес кто-то из путников. Книга была без обложки, но имя автора он нашел — Оскар Уайльд — и, перелистывая ее, наткнулся на историю Нарцисса. Алхимик знал миф о прекрасном юноше, который целыми днями напролет глядел на свое отражение в ручье, любясь своей красотой. В конце концов, заглядевшись, он упал в воду и захлебнулся. На берегу же вырос цветок, названный в память погибшего.

Но Оскар Уайльд рассказывал эту историю по-другому.

Когда Нарцисс погиб, нимфы леса — дриады — заметили, что пресная вода в ручье сделалась от слез соленой.

— О чем ты плачешь? — спросили у него дриады.

— Я оплакиваю Нарцисса, — отвечал ручей.

— Неудивительно, — сказали дриады. — В конце концов, мы ведь всегда бежали за ним вслед, когда он проходил по лесу, а ты — единственный, кто видел его красоту вблизи.

— А он был красив? — спросил тогда ручей.

— Да кто же лучше тебя может судить об этом? — удивились лесные нимфы. — Не на твоём ли берегу, склоняясь не над твоими ли водами, проводил он дни?

Ручей долго молчал и, наконец, ответил:

— Я плачу по Нарциссу, хотя никогда не понимал, что он — прекрасен. Я плачу потому, что всякий раз, когда он опускался на мой берег и склонялся над моими водами, в глубине его глаз отражалась моя красота.

«Какая чудесная история», — подумал Алхимик.

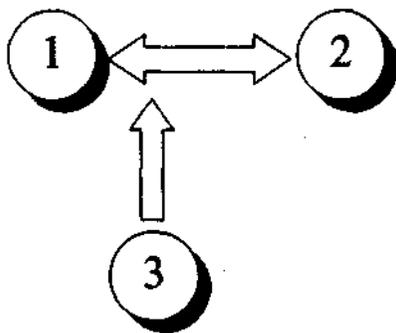
Пауло Коэльо. Алхимик

Три точки зрения

«Моя собственная» точка зрения называется *первой позицией*. Точка зрения собеседника, партнера или оппонента, словом, Другого — это его собственная первая позиция. Если же мы можем стать им (или ими), ощутив его точку зрения как свою собственную, то для нас эта позиция будет второй. Таким образом, *вторая позиция восприятия* — это возможность мысленно войти в положение другого человека. Ощутить его — собой (или себя — им).

От сочувствия это отличается тем, что сочувствуем «мы» (первая позиция) — «ему» (его первая позиция). Во второй позиции «он» — это «я». Я не сочувствую кому-то, я за себя переживаю!

Третья позиция восприятия — это взгляд со стороны. Есть две другие позиции, но я теперь — наблюдатель. Они переживают, а я — рассматриваю и оцениваю. Меня (в третьей позиции) происходящее между теми двумя никак не затрагивает. Я — просто эксперт¹⁰.



Вася с Петей собрались делать бизнес. И не все у них ладится. В сотрудничестве. Вася знает, что делает он, Вася. И чем он, Вася, недоволен в действиях Пети. Пете надо измениться! (И это Васина первая позиция.) Петя, в свою очередь, все то же самое думает о Васе, и это его, Пети, первая позиция.

¹⁰ Чтобы не зазнаваться, третью позицию еще иногда называют позицией мухи на стене.

Допустим, Вася поумнее. Тогда он с интересом себя спрашивает: «А если Петя — это я? Что я тогда думаю о Васе?» Вася (который теперь как бы Петя) думает о... Васе, как о Другом, о том человеке, с которым и связаны все проблемы. Отлично! Теперь Вася знает, что о нем и о совместном деле думает Петя. И зачем он ведет себя именно так.

Но следующий фокус еще интереснее. Теперь, зная, что хотят и делают эти двое, Вася, как приглашенный консультант, глядя на все это со стороны, отчетливо видит, что им — тем двоим странным парням — делать в этой ситуации.

Прелесть в том, что все три позиции и все три знания доступны одному и тому же Васе.

Трехпозиционное описание

Техника трехпозиционного описания в разных книгах, разными авторами и на разных семинарах предлагается по-разному. Структура, как обычно, одна, однако дополнительных интересных красот много. Мы здесь предлагаем именно структуру, предлагая самому читателю «одеть» эту структуру на основе собственного знакомства с НЛП.

- Итак, нам непременно нужны три состояния, соответствующие трем позициям (первая, вторая и третья или так называемая *метапозиция*). Состояния эти можно воссоздать и закрепить любимыми якорями.
- Затем нам нужно получить подробное описание ситуации из первой позиции.
- Сбросив состояние первой позиции и войдя в позицию вторую, нам нужно так же подробно собрать описание ситуации теперь уже из этой позиции.
- Снова сбросив состояние, мы переходим в третью позицию и с учетом высказанных взглядов вырабатываем третье, нейтральное описание все той же ситуации.

Многое разрешается уже по итогам этой процедуры. Собственно, «чистое» трехпозиционное описание на этом заканчивается. Советы и рекомендации, конкретные последовательности перемещения от одной позиции к другой и обрат-

но, передача ресурсов в любой форме из третьей позиции в первую и во вторую относятся уже к разряду модификаций.

* * *

Помимо очевидного потенциала для взаимопонимания и согласования позиций, трехпозиционное описание в Новом коде НЛП предназначено для основы основ — для изменения собственного состояния. Потому что полезно не только периодически менять позиции восприятия. Еще интересней уметь одновременно находиться во всех трех!

Состояние человека — наше с вами состояние — очень сильно зависит не только от воспринятого из окружающего мира (фильтры), но и от осмысления воспринятого. Осмысление же прямо и непосредственно зависит от позиции восприятия. Состояние-переживание фактов реальности очень сильно разнится в зависимости от того, находишься ли ты (мысленно) в первой, второй или третьей позиции. Умение переходить из позиций в позицию уже дает трехкратную гибкость в выборе собственного состояния и поведения в отличие от одномерного традиционного мировосприятия. Однако еще большую гибкость дает возможность находиться в объединенной позиции.

И здесь речь идет уже о *множественном восприятии*.

Множественное восприятие

*Я всю жизнь сомневаюсь во всем,
Даже в собственном темном сомнении,
Размышляя о том и о сем,
Сам с собой расхожусь я во мнении.*

Игорь Губерман

Много лет спустя после первого упоминания о Новом коде Системное НЛП предложило идею о *четвертой, системной* позиции восприятия. Оказалось, и третья позиция не свободна от однобокости взгляда. Системный же взгляд позволяет *одновременно* воспринять все взаимоотношения с разных точек зрения.

Однако задолго до этого та же точка зрения уже существовала в Новом коде. Правда, называлось это *множественным опи-*

санием. Идея, впрочем, та же самая: если человек способен по очереди поставить себя на разные точки зрения, что мешает ему стоять на всех трех в одно и то же время? Как третья позиция — это своего рода взгляд снаружи на взаимоотношения первой и второй, так и множественное описание ситуации (или системная позиция) позволяет увидеть новую перспективу: как выглядят отношения глазами одного, другого и со стороны. Сразу!

Множественное описание: сбор позиций восприятия

Уже предложенную процедуру трехпозиционного описания можно дополнить. Если в традиционной схеме мы переходим в каждое следующее состояние, освободившись от предыдущего, то что нам мешает однажды не освободиться, а специально эти состояния собрать?

Так мы и делаем.

Создав три позиции и сполна использовав их потенциал, мы, сохраняя в себе первую, переходим во вторую и привыкаем ощущать их в себе одновременно. Затем — в третью. С состоянием, которое получается по итогам этой процедуры, еще надо свыкнуться и освоиться. Помимо резко усиливающегося чувства юмора, такой способ воспринимать реальность дает не простую сумму трех позиций, а весьма неожиданные и оригинальные мысли.

Смещаются фильтры.

Однако и множественное описание — еще не предел.

Множественные эпистемологические карты

139. Вещи бывают великими и малыми не только по воле судьбы, но также по понятиям каждого.

Козьма Прутков

То, с чем мы столкнемся сейчас, объединяет две идеи: фильтров восприятия и множественного описания.

Субъективная карта мира (мировоззрение, модель мира, личная эпистемология¹¹), которая «не территория», — это большой, очень большой фильтр. Точнее, совокупность фильтров. Карта, формируясь и хоть немного изменяясь практически постоянно, определяет, что для нас реально, а что нет.

Традиционно карта связывается с культурным контекстом, в котором она создавалась-возникала. Знание о мире, времени и пространстве, природе человека, ценностях и, что важнее, путях изменения самой карты (о тех допустимых способах, с помощью которых карта может быть переделана) — все это возникает из культуры общества. О том, как мы должны воспринимать себя и друг друга, чего хотеть в жизни и как этого можно достигать, что реально, а что нет, — словом, базовые аксиомы нашей жизни содержатся в карте и закладываются туда не столько опытом, сколько его осмыслением на основе окружающей культуры.

Карта определяет то, какие выборы в каждой ситуации мы считаем доступными и какой из них воспринимаем как лучший. Именно карта влияет на то, что и в какой момент мы будем привычно, сами того не осознавая, упускать, обобщать и искажать.

Конечно, здесь есть системная обратная петля: наши убеждения, наши ценности и наше личностное своеобразие основываются на нашем жизненном опыте и влияют на возникновение и изменение фильтров. А фильтры, в свою очередь, определяют, какой опыт будет получен: как мы осмыслим то, что видим, слышим и чувствуем.

Именно поэтому карты наши не являются абсолютными и неизменными. Они могут меняться. Изменение, возникающее в любом месте достаточно случайно, может угаснуть, поглощаться инерцией карты. Может оказаться настолько радикальным, что потребует изменения всей карты. И, наконец, может быть случайно или целенаправленно поддержанным. Тогда,

¹¹ Слово «эпистемология» предпочитают в англоязычной литературе. В советской традиции говорят «гносеология». Хотя «эпистемология» говорят тоже. Для нас важен смысл: эпистемология — наука (теория, мистика, воззрение), занимающаяся тем, как устроено знание человека. Знание о себе и окружающем мире.

закрепившись, новый фильтр вызывает все возрастающее количество доказательств, подтверждающих его нужность, и укореняется как вполне законная часть карты.

Остается выбрать для себя, оставим ли мы процесс формирования своей карты на самотек или будем создавать и поддерживать новые, нужные нам фильтры.

Освоить все это богатство не так просто... Но не так уж и сложно. Все необходимое в нас уже заложено благодаря тому, что мы — человеческие существа. Простейшее¹² упражнение на развитие навыков эпистемологических переходов,

то есть попросту переключение используемых карт,

заключается в том, чтобы взять что-то очень вам знакомое и понятное и посмотреть на это глазами другого человека. Королевы английской... Или средневекового японского самурая... Или дикаря Полинезии... Или просто трехлетнего ребенка... И заметить, как обыденнейшее становится загадочным, и — наоборот — загадочное становится очевидным...

Но второе начинает получаться после некоторой тренировки.

Итак, карта — это фильтр. При этом мы знаем, что карта — не территория и одновременно существует множество карт. По сути, сколько людей, столько и уникальных способов восприятия мира. И раз уж можно одновременно воспринимать какую-то ситуацию или какое-то событие с трех точек зрения одновременно, почему нельзя воспринимать с разных точек зрения весь мир? Представьте себе на долю секунды, что солнце — это и звезда, и корона бога солнца, и медная сковорода, прибитая к небу, — в одно и то же время. Поймите это не просто как возможное, а как одновременно истинное. Правда, интересно получается?

А если не получается, разместите в кругах перед собой все три карты, а потом соберите их.

Моисей сказал, что все есть Бог. Иисус сказал, что все есть Любовь. Маркс утверждал, что все есть труд. Фрейд заявил, что все есть секс. Эйнштейн заметил, что все относительно.

¹² По форме простейшее, по содержанию — то, что надо!

Предлагаем вам упорядочить и обогатить свою карту, выбрав такую область, о которой у вас весьма противоречивое представление.

Для этого нужно:

- Выбрать «научную проблему».
- Найти минимум три карты, касающиеся этой проблемы (представления о мире и его устройстве).
- » Распределить и заякорить эти мировосприятия в пространстве.
- Собрать воедино любым способом, но так, чтобы было естественно в один и тот же момент пользоваться достоинствами всех «карт».

ЧТО означают кольца в носу у некоторых папуасов?

Этот вопрос давно мучил ученых. Одни считали, что кольца надел на папуасов Миклухо-Маклай — чтобы изучать ареалы их обитания и пути миграции. Другие ученые, особенно военные, считают, что кольцо — это только «видимая часть айсберга», а собственно граната располагается далеко внутри. Ученые-спортсмены полагают, что папуасы изобрели баскетбол и для игры в него на самых высоких папуасов одели кольца. Есть версия, что папуасы носят кольца в носу, потому что серыги они носят на пальцах.

А вот как считают сами папуасы: носить кольцо в носу, считают они, гораздо безобиднее для окружающих, чем воровать деньги, например, или хулиганить в подворотнях.

Так что пусть носят себе на здоровье.

«Красная Бурда»

Мастерство

Еще одно слово, необходимое для понимания идей Нового кода, — «мастерство». Само это слово, честно говоря, не впол-

не охватывает все то, что мы имеем в виду. Однако за неимением лучшего мы пользуемся им. Здесь и гениальность, и мудрость, и системный взгляд на вещи, и бессознательная компетентность в той или иной области, и особое чувство по этим поводам.

Так или иначе, мастерство — это состояние. Состояние, объединяющее все вышесказанное и позволяющее использовать все это в своей непосредственной жизни и деятельности.

Если хотите — Новый код — это наука об обретении Мастерства. Не мастерства подстройки, не мастерства убеждения, не мастерства пения или рисования, а Мастерства вообще. В любой сфере человеческой деятельности¹³.

Мастерство включает постоянное желание чему-то учиться, дружбу с бессознательным и использование его ресурсов на постоянной основе, большое количество практики и внутреннюю интегрированность. А еще мастерство — это легкость в создании и поддержании ресурсных состояний, свободное владение сознательно-бессознательным интерфейсом, сочетание владения техникой с изящной спонтанностью, способность раздвигать свои границы и сужать их по своему усмотрению, внимательная работа с фильтрами восприятия и способность поддерживать в себе множественное описание.

Теперь подробнее.

Состояния

56. Принимаясь за дело, соберись с духом.

Козьма Прутков

Едва ли не ключевым в описании мастерства, да и самого Нового кода является понятие состояния.

Или состояний.

В дополнение к аналитической, раскладывающей на части сути классического кода НЛП, синтетический подход Нового кода предлагает идею *состояний*.

¹³ Может быть, менее ухарски будет сказать не о «любых сферах» жизни, а о том, что Мастерство — самостоятельная сфера.

Это — интегрированное обозначение *совокупности* всех процессов, психических и физиологических, значимых в каждый данный момент времени для определения содержания субъективного опыта.

Вам уже страшно?

Иначе говоря, один опыт отличается от другого именно состоянием. Можно даже сказать, что опыт и есть состояние. Или что состояние и есть опыт в каждый определенный момент.

Состояние — это не только:

- настроение,
- комплекс ощущений,
- предпочитаемая модальность
- и набор специфических субмодальностей,
- это не только актуальные убеждения и ценности,
- не только сиюминутная оценка своей идентичности
- и ее связи с миссией,
- не только используемые метапрограммы,
- не только особое поведение
- и окружение.

Состояния — это системная совокупность всего этого. Все, что оказывает влияние на субъективный мир. Используя интегрированную идею состояний, Новый код имеет возможность гораздо быстрее получать доступ к ним непосредственно (равно как и через старые добрые процедуры).

Все, что происходит с нами, — это вопрос состояния. Все, что мы можем и не можем, видим и не видим, оцениваем или игнорируем, — это дело состояния. Именно доступ к тому или иному состоянию становится главным навыком в рамках Нового кода. Все остальное — служит этой цели.

*Доступ к нужному состоянию —
суть Нового кода*

Состояние — тоже фильтр. Точнее, комплекс всех фильтров, который и делает окружающий и внутренний мир в нашем восприятии именно таким, каким мы его воспринимаем. Состояние определяет наш субъективный мир и опыт.

А опыт, как один из фильтров, влияет на состояние.

И вот теперь скажем: мастерство — это состояние. Но не просто состояние. Это своего рода состояние состояний¹⁴. Такое состояние, которое открывает доступ к остальным состояниям. Произвольный доступ, не случайный. Такое состояние «мастерства» — настолько необходимый критерий этого самого мастерства, что мы можем совершенно спокойно говорить о *состоянии мастерства*.

Хотя так же легко можем рассуждать и о «мастерстве состояний».

Так или иначе, у состояния мастерства есть характерные черты:

- возможность выбора (то есть наличие в опыте и доступ к любому из них) оптимальных состояний для каждой конкретной ситуации;
- возможность управления своим состоянием (определения и перехода — сознательного или неосознаваемого — из состояния в состояние);
- изменение нересурсных или неэффективных состояний (способность определения и изменения их структуры);
- возможность создавать (моделировать) новые состояния для обогащения своего опыта.

Кроме того, для состояния мастерства необходимы:

- четкая, ясная цель и умение удерживать ее в поле внимания;
- конгруэнтность поведения и внутреннего состояния, конгруэнтность самому себе и отношениям с другими (иногда это называют гармоничностью или интегрированностью);
- оптимальное соотношение напряжений и расслабленности в теле: достаточный тонус (это обеспечивает легкость и непринужденность, элегантность внешних и внутренних действий);
- внутреннее спокойствие, возможность включать и отключаться от «внутреннего диалога»;
- сканирующий, слегка расфокусированный взгляд.

— *Как вы расслабляетесь? — Аяине напрягаюсь...*

¹⁴ Любители все запутывать уже догадались: мастерство — это метасостояние!

Сознательно-бессознательный интерфейс

Ваш мозг работает быстрее, чем вы думаете.

Джон Лаваль

Нетрудно заметить, что многое из описания мастерства относится к тому, что принято называть измененным состоянием сознания (состоянием!!!) или, иначе говоря, *трансом*. Да. Собственный транс имеет прямое отношение к состоянию мастерства. Другое дело, что трансы бывают разными (и все это — состояния), и мастерство требует свободного перехода между ними.

Трансовые состояния используются в психологии, психотехнологии и просто коммуникации для разных целей. Новый код НЛП обращается к трансу ради облегчения взаимодействия между тем, что традиционно называется сознанием (или сознательным разумом) и бессознательным (или подсознанием). Такое взаимодействие (и то, что его облегчает) называется (в Новом коде) *сознательно-бессознательным интерфейсом*.

Если представить себе (совершенно безосновательно), что между сознанием и бессознательным пролегает своего рода «прослойка» — предсознание, то именно она и служит тем интерфейсом, через который сознание получает данные, подсказки и ресурсы бессознательного, а бессознательное, в свою очередь, получает информацию, отобранную и обработанную сознанием. Прослойка эта, видимо, может быть шире или уже, то есть больше или меньше входить в границы сознания и бессознательного. Чем шире эта пограничная область, тем, видимо, легче осуществляется обмен.

И всего этого, конечно, нет. Просто удобный образ.

Так или иначе, наша задача заключается именно в облегчении этого сознательно-бессознательного обмена. Или, условно, в расширении «приграничного пространства» с обеих сторон. Так что мы говорим не только о доверии бессознательному, но и о доверии сознанию.

Иногда идея доверия бессознательному и требование недоверия к сознанию кажутся одинаковыми по значению. Но это не так.

Обычно такое сознательно-бессознательное взаимодействие затруднено: привычно доминирует сознание. Даже когда нам нужен отклик не от него («А от кого же?» — склонно удивиться сознание), сознательный разум создает «шумы» — тот самый внутренний диалог, который глушит нужные нам сигналы. Поэтому суть любого изменения состояния сознания как раз и заключается в том, чтобы сознание отвлечь. Снизить его потенциал.

Еще эта процедура называется депотенциализацией сознания.

Любой процесс, способный надежно занять сознание и позволить относительно беспрепятственно работать бессознательному, годится для того, чтобы расширить зону контакта. Фокус в том, чтобы часть сознания все-таки сохранять наготове для «приема».

— *Бессознательное, я сознание, как слышишь меня, прием!*

В мировой практике (и ее отражении — НЛП) существует множество приемов, позволяющих отвлечь сознание. Медитация (в разных ее пониманиях), молитва, мечты и «полет фантазии», самогипноз, аутотренинг, восточные практики, метод Хосе Сильвы, «отвлекься на другое дело», поспать по принципу «утро вечера мудренее», вдохновенный танец, массаж, любое творчество, алкоголь, никотин и прочее «расслабляющее», гадания, «радения», бдения и прочие мистические действия — все это варианты одного и того же, все это способы отвлечь и связать своевольное сознание, чтобы бессознательное могло сделать свою работу без помех.

Единую структуру этих процессов Новый код соединил в процедуре Параллельного процессинга, о котором подробно речь пойдет позже.

Так или иначе, мы хотим соединить разум и сердце, рассудок и душу, внутреннее и внешнее «Я», сознание и тело, личность и сущность, рациональное и иррациональное, логику и интуицию — соединить для совместной работы.

В одну телегу впрячь... коня и трепетную лань".

И у сознания, и у бессознательного есть свои сильные и слабые стороны. Сознание неплохо справляется с целеполаганием

¹⁵ Можно.

и оценкой результатов. Бессознательное не знает себе равных в поиске путей и ресурсов. Так что ставить задачу и давать сигнал о завершении пути — дело сознания. Еще один способ описать функции сознания состоит в том, чтобы определять, что именно, какая информация, какой опыт будет «попадать» в бессознательное: с кем общаться, какие книги читать, о чем думать; другими словами, на что настроить фильтры... А вот роль путеводной нити, волшебного клубочка, ведущего по чащобам заколдованного леса, это уже к бессознательному.

Глубинному «Я», если хотите.

Так что дело даже не в трансе. А в том, чтобы задать внутри себя вопросы, ответы на которые не доступны логике, а потом отвлечь сознание на все то время, пока там, внутри, будет идти поиск ответа. И затем вновь привлечь сознание для понимания найденного и применения этого в практике. Сознательно-бессознательный интерфейс — это налаженное сотрудничество с самим собой. Внутренняя конгруэнтность. То самое состояние, когда знаешь, куда идешь, и одновременно не знаешь, какой шаг сделаешь в каждый последующий миг. И в то же время точно знаешь, что каждый шаг будет верным и наилучшим для достижения цели. Состояние мастерства.

ВИННИ-Пух в тумане

Однажды на лес, в котором жили Винни-Пух, Пятачок, Кролик, ослик Иа, Сова, Тигра, Кенга и Ру, и все остальные, опустился Туман. Да не простой туман, а всем туманам Туман — такой, что даже вытянутой руки в нем не было видно, настолько он был густой да плотный. Как молоко...

И, конечно, Тигра не смог удержаться оттого, чтобы не закричать: — Путешествовать в Тумане — это то, что мы, Тигры, любим больше всего!

Он схватил Винни-Пуха и Пятачка и, радостно крича и подпрыгивая, повел показывать им, как нужно правильно ходить в Тумане... Он сворачивал влево и вправо, обходил неожиданно возникающие из Тумана темные пятна — деревья... Несколько раз они падали, спотыкаясь о корни, но это, казалось, только доставляло Тигре удовольствие.

Однако всему на свете приходит конец, так что настал такой момент, когда Тигре показалось, что на сегодня хватит и пора пойти домой...

— Подкрепиться! — поддержал его Винни-Пух.

— Добираться домой в Тумане — это то, что мы, Тигры, делаем лучше всего! — ответил Тигра.

...Однако куда бы он ни повел друзей, повсюду был только Туман и темные пятна деревьев... Пятачок устал и едва мог идти...

Тогда Тигра закричал:

— Разведка в Тумане — вотто, что мы, Тигры, делаем лучше всего!

Он оставил Винни-Пуха и Пятачка под деревом, а сам решил пойти вперед, чтобы разведать дорогу, а потом вернуться и отвести их домой. Приняв это решение, он радостно бросился вперед, и рыжие полоски его шкуры растворились в Тумане ничуть не хуже, чем черные. Вскоре Туман поглотил и его жизне-радостные вопли...

Тогда Винни-Пух взял Пятачка за руку и сказал:

— Ну ладно, Пятачок, пойдём домой!

И с этими словами он повел поросенка прямо и никуда не сворачивая.

— Винни, Винни, — закричал Пятачок, — ты что, знаешь, где твой дом? Но откуда? И почему же ты раньше не отвел нас туда?

— Ты же помнишь, Пятачок, — ответил медвежонок, — что у меня дома, на полочке стоят семь горшочков из-под меда... Так вот, если не бегать и не орать, то даже отсюда слышно, как они тихонечко звенят...

Техника и спонтанность

— Как Вам это удастся?

— Достигается упражнением.

Истина от поручика Мышлаевского

Спонтанно — внезапно, где попало, как попало, с кем попало.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Вспомним знаменитую последовательность обучения: «бессознательная некомпетентность — сознательная некомпетентность — сознательная компетентность — бессознательная



компетентность». Именно бессознательная компетентность, фоновое умение, неосознанно действующий навык и есть мастерство в той или иной области.

Кстати, предполагается, что Мастер в случае нужды может осознать, что и как он делает... НЛП-мастер, по крайней мере.

В большое и обобщенное понятие мастерства естественным образом входит мастерство владения навыком, умением, ремеслом. Хороший художник уже не думает о том, как грунтовать холст и накладывать краски, композитор не вспоминает каждый раз принципы нотной записи и расположение клавиш или струн, гонщик не размышляет о том, где расположена педаль газа или тормоза, поэт не озабочен тем, как пишутся буквы. Но! Они это умеют, и умеют делать хорошо. Ремесло практически всегда предшествует мастерству. Постоянная практика лежит в основе любой спонтанности. Мастерство состояния сочетается с мастерством своего дела.

Вспомним: чтобы убедительно изобразить неумеху, например, в танце, нужно достичь уже очень больших высот.

Постоянно упражнение, тренировка, все новые и новые ситуации, где можно отрабатывать навык, создают мастера и мастерство не меньше чем все остальное. Мастерство начинается с техники. Однако ею не заканчивается. Техника становится мастерством тогда, когда множество отработанных

технических навыков (отработанных до уровня бессознательной компетентности) позволяют появиться спонтанности — сиюминутному наилучшему поведению, решению, выбору, состоянию. Спонтанность — это значит не просто «делать, что взбредет в голову». Спонтанность в смысле мастерства — значит «делать то, что нужно, выбирать наилучшее, не задумываясь об этом специально». Если вы не знаете, что вы сделаете в следующий момент, но все равно делаете именно то, чего требует ситуация, если вы принимаете не просто уникальное, а наилучшее решение (или одно из лучших) и даже не думаете об этом, — вы по-настоящему спонтанны. В том смысле, в каком спонтанность есть часть мастерства.

Если вы потом задумаетесь, откуда что взялось, и поймете, что было множество более «разумных» решений, но вы почему-то выбрали именно это, то у вас хороший сознательно-бессознательный интерфейс.

И возможно, спонтанность известна вам под другим названием — «состояние незнания», весьма популярным в разных восточных (впрочем, не только) системах и школах.

Выбор фильтров и сдвиг внимания

Состояния напрямую зависят от внимания. От фильтров. Сдвиг внимания, изменение фильтров влечет изменение состояния.

Ваше утреннее настроение, к примеру, может определяться:

- вашим самочувствием (внимание к ощущениям);
- вашими ожиданиями (внимание к будущему);
- вашим соседом по постели или его отсутствием (внимание к настоящему);
- погодой (визуальное восприятие);
- температурой воздуха в комнате (кинестетическое);
- голосами соседей или домочадцев (аудиальное) и так далее.

Все это одновременно есть в вашем утре. А настроение зависит от того, что из всего этого существует в вашем сознании как значимое, важное, достойное внимания.

Фильтров внимания, как мы уже говорили, много. Одни попроще, вроде того, на какую часть тела собеседника смот-

реть, другие гораздо сложнее и связаны с мировоззрением и личностным своеобразием человека. Так или иначе, состояние мастерства в Новом коде требует от человека умения сдвигать свое внимание, менять фильтры по своему собственному усмотрению.

И даже автоматически время от времени делать это, чтобы не застрять в каком-то видении мира надолго.

В ряду фильтров, способность варьировать которыми наиболее важна для мастерства, можно и нужно выделить:

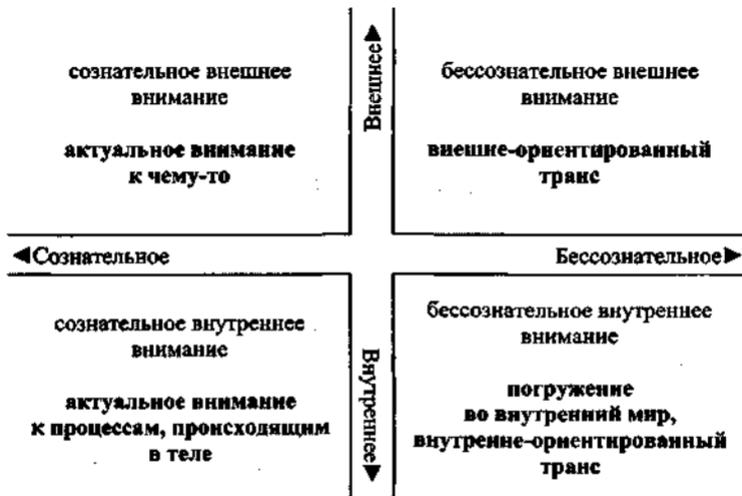
- сознательное и бессознательное внимание;
- внутренняя и внешняя ориентация внимания;
- метапрограммный фильтр «вижу-слышу-чувствую»;
- субмодальности внутри той или иной модальности;
- внимание ко времени: прошлому, настоящему, будущему;
- актуальный внешний фокус внимания и его изменение;
- распределение между сфокусированным и расфокусированным вниманием.

Сознательное и бессознательное, внутреннее и внешнее

Джон Гриндер и Джудит Делозье в «Черепках до самого низа» делят внимание на «первое» и «второе». Еще в НЛП есть понятия аптайма и даунтайма, внутренне- и внешне-ориентированного транса, актуального и измененного состояния сознания. Если мы познакомимся с другими системами и психотехнологиями, то узнаем еще много забористых названий. Чтобы не запутаться в терминах, мы бы предпочли предложить для классификации всевозможных состояний своего рода квадрат:

Такое деление так же условно, как и любое другое, однако позволяет разобраться во множестве разных названий для одних и тех же состояний.

Интересно заметить, что сознательное внимание к внутренним процессам достаточно быстро переходит во внутренне-ориентированный транс. Точнее, сопровождается им. Внимание к внутреннему миру — это обычно двуединый процесс.



Правда, в нем тоже возможно смещение акцентов в сторону осознания или «расплывчатости сознания», транс.

Пользоваться человек обычно может тремя из четырех состояний: внимание к внешнему, трансовая ориентация вовне и погруженность в себя. Свободный переход между этими тремя фильтрами и есть необходимая гибкость для состояния мастера.

Вижу-слышу-чувствую

Оратор — часть электродвигателя. Главное назначение О. — орать на ротор и статор, чтобы те работали как следует.

Энциклопедия «Красной Бурды»

На самом деле еще и «думаю».

Ну, и «нюхаю и пробую на вкус».

Сенсорные системы в большинстве случаев представлены в опыте человека полностью. Однако на один-два из них мы в той или иной ситуации обращаем внимание. Конечно, в наше время никто не делит людей на «аудиалов», «визуалов» и «кинестетиков». Мы знаем, что в разных обстоятельствах и в раз-

ном настроении одни и те же люди могут обращать внимание на разную модальность. Даже на пару модальностей.

Правда, некоторые из нас и впрямь потрясающе постоянны в своих ВАК-пристрастиях.

Так или иначе, сознательное внимание обслуживает одну-две модальности. Это и есть фильтр, который может и должен изменяться по нашему желанию. Конечно, хорошо бы в каждый момент времени воспринимать-осознавать все модальности одновременно. Только... это прямой путь во внешне-ориентированный транс.

Существует представление о том, что сознание одновременно обрабатывает семь (плюс-минус две) единиц информации. Идея о едином восприятии сознанием всех систем сюда просто не укладывается, иначе как с использованием измененного состояния сознания. Конечно: у бессознательного-то нет таких ограничений!

Внимание к разным модальностям может очень сильно менять состояние. А в этом, как уже понятно, вся соль.

Я люблю говорить по телефону...

Она нравилась разным мужчинам. И сейчас, когда она рассказывает мне быстро и оживленно историю своей жизни, передо мной проплывают разные образы и обрывки ситуаций, из которых выстраивается нечто, похожее на небольшой рассказ или короткометражный фильм...

Когда в ее жизни появился он, сверкнув, как прекрасно отшлифованный алмаз, она увидела наконец, что жизнь светла и полна ярких бликов. Он был безумно красив сам и очень ценил красоту вокруг. Он смог оценить ее красоту. Это был первый мужчина в ее жизни, который обратил внимание на ее утонченные аристократические пальцы, которыми она втайне давно гордилась. Он делал ей комплименты по поводу ее платьев и прически, что было удивительно и приятно. Он видел, как она расцветала рядом с ним, прямо светилась вдруг каким-то матовым, но очень чистым светом, так что даже предметы, находящиеся в ее тени, вдруг принимали какую-то другую, более утонченную и изящную форму... Они были красивой парой. Их свадьба была очень пестрой, искристой и картинной однове-

менно. Он мог смотреть на нее часами, наслаждаясь игрой ее прекрасного тела и сиянием, которое всюду сопровождало ее, раскидывая яркие искры и грозя зажечь его тоже этим удивительно изменчивым пламенем. Все, что она делала, она делала красиво. Он любил ее. Он действительно любил ее. А она любила говорить по телефону. Это было уже не так красиво. Очень быстро ему надоела эта однообразная картина, повторяющиеся позы, повторяющаяся мимика... Трубка, прижатая к уху, делала ее лицо асимметричным и красным. Эта чертова трубка поглощала весь ее блеск и свет. Она становилась серой и бесформенной. Это было отвратительно. Разговор мог длиться часами, а ему было все тяжелее и тяжелее смотреть на это. Ему казалось, что его пространство сужается и сам он становится каким-то маленьким, еле-еле различимым на фоне этой безобразной, нахально оранжевой трубки. Посмотрев на все это со стороны, он принял решение и ушел во время очередного телефонного разговора. Она заметила не сразу, сначала ей показалось, что где-то в кухне просто перегорела лампочка. «Ну что ж, — подумала она, — какое-то время посижу в темноте»... Потом в ее жизнь напористо и неожиданно ворвался он. Он был сильным и уверенным. Он носил ее на руках, угощал необычайно вкусными вещами, и рядом с ним она почувствовала себя удивительно легко... Она постоянно ощущала его поддержку и тепло, он будто подставил свою спину, чтобы защитить ее от всех промозглых городских ветров. Свобода и радость наполняли ее тело, когда они оставались одни. Он чувствовал, какой сочной становится она рядом с ним. Нежные прикосновения ее рук иногда вдруг становились настолько горячими, что все его существо таяло и парило, заполняя все пространство вокруг на долгие часы. Он называл ее изюминкой или вишенкой. Ему нравились ее пушистые, пахнущие сухими ромашками волосы. Она вообще как-то необыкновенно пахла. Иногда она казалась ему нежным душистым цветком, растущим и набирающим сил под его теплыми упругими руками. И еще в ней чувствовалась какая-то редкая свежесть, которой он был очарован до головокруженья. Каждая встреча с ней разгоралась в нем обжигающим пламенем. Он любил ее. Он чувствовал, что любил ее. А она любила говорить по телефону. Это отталкивало его. В эти моменты она становилась неуловимой, ускользающей, как тающая ледышка. Вся ее нежность и трепетность уходила туда, в бездонные недра этой шершавой дурацкой трубки. После раз-

говора ее ухо становилось горячим и пахло пластмассой. Это было тошнотворно. Когда она разговаривала по телефону, он пробовал привлечь ее внимание, дотрагиваясь до нее, или сажая на колени, или даже затевая легкомысленную безобидную возню. Но все было напрасно. Рядом с трубкой она была холодна и бесчувственна. Казалось, все, что может сейчас тронуть ее, находилось там, в этой душной глубине телефонных проводов. Он чувствовал себя обиженным и обделенным, словно какой-то противный скользкий зверек поселился в нем. И когда, как он понял, в этом доме уже не осталось больше ничего, кроме слов, он прорвал эту словесную завесу и даже не закрыл за собой дверь. Она заметила не сразу... сначала ей показалось, что это просто сквозняк. «Ну что ж, — сказала она, — на какое-то время можно закутаться потеплее».

Внезапно она услышала телефонный звонок. Голос был приятным и удивительно мелодичным. Несмотря на то, что номер был ошибочным, разговор завязался сам собой, нанизывая слова, как маленькие жемчужины на шелковую нитку... Его голос был низким, бархатно-глубоким. Он играл интонациями и тональностями, часто, увлекшись этой музыкой, она теряла нить разговора, но это даже еще больше нравилось ей. Она слушала его самозабвенно, иногда включаясь и снова выпадая в молчаливое присутствие, наполненное не только тишиной, но и тихим, еле различимым ее дыханием. Но уж если она бралась за повествование, то ее голосовые связки трудились, добросовестно расставляя акценты и понижая голос в нужных местах. А ему было приятно слышать этот звонкий округлый щебет, это слегка раскатистое «ррр» и слегка свистящее «ссс», ему нравилась гамма ее голоса, и в этом общем ритме он находил особую прелесть и изящество. Они могли часами исполнять эту сюиту для двух голосов и телефона... Их мир был наполнен звуками, тихими и громкими, высокими и низкими, резкими и протяжными... Они оба обладали достаточным композиторским талантом, чтобы каждый раз делать эту песню неповторимой, а вариации узнаваемыми... Она обожала его за неожиданность и спонтанность, ей казалось, что она, наконец, нашла то, что искала: созвучность, резонанс. Как будто они даже дышат в унисон... Она поняла, что она любит его, что она действительно любит его...

Хмммм... Вот уже второй месяц я общаюсь с ней по телефону. Я понятия не имею, как она выглядит и насколько бархатистая у нее кожа. Она нравится мне. Она прекрасный собеседник. Я

ее понимаю. Она удивительно умеет слушать. Только что она сказала, что любит меня. Но я не люблю ее, я люблю говорить по телефону.

Слышишь, я люблю говорить по телефону...

Татьяна Мужикская

Субмодальности

*Давай покрасим холодильник в черный цвет:
На белом тараканы оставляют след...*

На мотив мелодии из кинофильма
«Крестный отец»

Субмодальности — это ведь тоже фильтры! Часто неосознаваемые, но все-таки те же самые фильтры. На что именно обращать внимание внутри модальности, определяет как раз критическая субмодальность. Более того, этот фильтр не только определяет нашу реальность, он ее изменяет!!!

Поэтому возможность произвольного преобразования субмодальностей — один из важнейших навыков, необходимых для владения состоянием мастерства.

*И этому подробно **учат** на всех курсах «НЛП-практик» и продолжают в мастерских программах.*

Тонкость и эффективность субмодальностей (как фильтра) определяется их прямой связью с качеством внутреннего опыта человека.

Прошлое, настоящее, будущее

146. Если бы все прошедшее было настоящим, а настоящее продолжало существовать наряду с будущим, кто был бы в силах разобрать: где причины и где последствия?

Козьма Прутков

Субъективная реальность так или иначе существует в настоящем. Наши воспоминания, наши представления о будущем, весь наш внутренний мир существует в настоящем и в настоящем же меняется.

Однако это вовсе не означает, что мы должны быть внимательны только к настоящему. Потому что, хотя наш внутренний мир существует только в настоящем, в этом внутреннем мире есть и прошлое, и настоящее, и будущее. И преимущественное внимание к тому, другому или третьему, как и любой фильтр, определяет существующее состояние.

Собственно, любая метапрограмма, как уже говорили, — это фильтр. И умение сдвигаться внутри метапрограммы — необходимый навык для изменения состояния.

Внимание к прошлому диктует поступки и состояния «потому что». Внимание к будущему — «затем, чтобы» (или «потому что меня ждет такое вот будущее» — это интересный способ думать о будущем как о свершившемся факте). Акцент на настоящем, ценности «здесь и сейчас» ставит в центр внимания актуальные переживания и поступки. Так что испортить или улучшить свое состояние, мобилизоваться или расслабиться можно достаточно успешно, если сконцентрировать внимание на одной из этих сторон субъективного опыта.

Хотя, как обычно, к нашим услугам еще и множественное описание.

Перенос внешнего фокуса внимания

Обычно наше внешнее сознательное внимание сфокусировано и обращено на какой-то конкретный объект.

На какой-то конкретный объект в какой-то модальности. Или модальностях.

Потому что когда это не так, мы можем говорить уже об измененном состоянии сознания.

Наше сознательное внимание — это внимание направленное. И от его направления, от того, что находится на другом конце нашего «луча внимания», зависит — снова — наше актуальное состояние.

Потому что если на вас орет шеф, можно содрогаться от звуков его голоса или созерцать покрасневшую физиономию... а можно наблюдать царапины на его туфлях, «тетрио на мониторе или покрасневшую шею. Правда, разные ощущения?

В одной и той же ситуации многое может оказаться в фокусе нашего внимания. Идея заключается в том, чтобы именно мы решали, куда этот фокус будет сориентирован. А вот если наше внимание, как привязанное, дергается туда, куда его держат, тогда трудно говорить о мастерстве.

Конечно, для того чтобы сместить внимание из активной кинестетики в спокойную визуальность (или дигитальность) — например, от резкой боли на красивый корешок книги на полке, — нужна тренировка. И навык работы с трансовыми состояниями. Но и способность быстро перевести взгляд с одного на другое в момент надвигающегося страха тоже может пригодиться. Хотя, конечно, это азы.

Фокус — не фокус...

Кроме сфокусированного центрального зрения существует еще и периферическое. Это именно то зрение, которое не различает цвета, но быстро замечает движение.

Физиологически разница в двух этих типах зрения связана с наличием в сетчатке глаз двух типов чувствительных клеток — палочек и колбочек. Колбочки в основном находятся в центре поля восприятия и отвечают за сфокусированное зрение, они умеют различать цвета, но требуют хорошей освещенности. Палочки, наоборот, распределены по всему полю восприятия, зато не различают цветов, для них окружающий мир — черно-белый (точнее, состоит из оттенков серого цвета). В качестве компенсации они способны работать при любом уровне освещенности¹⁶.

Соответственно, два вида зрения отличаются не просто направлением взгляда, различна и их физиология. Значит, они передают в нервную систему информацию различного рода. С небольшой натяжкой можно сказать, что центральное (сфокусированное) зрение представляет собой довольно точную метафору сознания, а периферическое (расфокусированное) — метафору бессознательного. Это согласуется и с тем, что значи-

¹⁶ Согласно экспериментам С. И. Вавилова, человеческий глаз (после специальной подготовки) способен замечать **одиночные** кванты света.

тельная часть современных людей не привыкла пользоваться периферическим зрением.

Многие упражнения, связанные с наблюдательностью (калибровкой), вырабатывают именно эту способность — воспринимать мир вокруг как бы только периферическим зрением. Не смотреть никуда конкретно, воспринимать все в целом.

Никакой заранее определенной фигуры. Только фон. Тогда фигура появляется сама.

Чтобы сделать условно периферическим (по результату) все зрение, а не только то, что видно краем глаз, взгляд нужно расфокусировать. То есть поместить фокус где-то в бесконечности или просто в пустоте. Смотреть сквозь предметы или как бы «перед» ними.

Людам с плохим зрением часто достаточно снять очки и никуда специально не всматриваться.

Простейшее упражнение на развитие (прежде всего — на признание факта существования) периферического зрения таково: взгляд нужно направить прямо перед собой (можно «зацепиться» за какую-то точку перед глазами, только не «пялиться» в нее, а просто направлять взгляд в ее сторону). Одновременно нужно медленно разводить руки в стороны (симметрично), слегка шевеля пальцами. При этом легко заметить, что каким-то непонятным образом руки остаются видны, причем одновременно. Обзор самого обычного человека, оказывается, составляет почти 180° — фактически половину сферы. Но кто из нас этим пользуется в повседневной жизни?

Помните: «Бессознательное — это то, что мы знаем, но не знаем, что мы это знаем»?

Именно такое зрение требуется, чтобы смотреть «волшебные» трехмерные картинки. Нужное изображение появляется, если удастся правильно расфокусировать глаза.

Расфокусированное внимание напрямую связано с состоянием внешне-ориентированного транса. Оно нужно для того, чтобы воспринимать все в целом, не связывая себя фильтрами как таковыми. Ну, или почти не связывая.

Расфокусировка возможна не только для глаз, но и для слуха: не слушать ничего конкретно и все сразу; для ощущений в

теле: чувствовать все тело одновременно; для дигитальной модальности: свободный поток сознания, когда мы не думаем ни о чем конкретно, и остановка внутреннего диалога.

Мастерство в Новом коде требует умения свободно входить в такое «расфокусированное» состояние и выходить из него также по собственной воле. Или по заранее установленному для себя сигналу.

Потому что состояние вообще-то очень приятное. И поскольку не фиксируется ничего конкретного, течение времени практически незаметно. Так что выходить не очень-то хочется.

Гибкость личных границ

130. Спокойствие многих было бы надежнее, если бы дозволено было относить все неприятности на казенный счет.

Козьма Прутков

Границы своего «Я» у большинства людей, естественно, гибки и подвижны. Правда, обычно это происходит неосознанно. Влюбился человек крепко — и вот уже его «Я» и его «Мы» практически нераздельны. Точнее, «Ты» включено в «Я», так что «я без тебя жить не могу!» Аналогичная ситуация часто происходит у мамы с ребенком. Или у «отца» компании с этой самой его компанией. У идеолога с его идеями. И так далее. Мы можем расширять свои границы, вводя в них порой до смешного абсурдные вещи.

А иногда в это «Я» что-то с детства пытаются вставить нам другие. Родина, Семья, Новая куртка, Честь, Коллектив, Жигули, Партия, «Понятия», Религия, кодекс самурая, Гордость, Деньги — если потеря чего-то из этого перечня воспринимается как потеря самого себя, то чрезмерно расширенные границы уже начинают доставлять неприятности.

С другой стороны, человек, искренне не приемлющий какие-то свои качества, свое тело, свое прошлое, свою жизнь, — такой человек тоже изменяет рамки своего «Я». Изменяет в

сторону их сужения. Теперь уже «Я» — это не весь я, а «моя голова», «мои руки», «мой внутренний мир» или, к примеру, та часть, которая отвечает за межполовые контакты.

Бывает и вовсе смещение: человек служит своему автомобилю, своей идее или своей работе, жертвуя собой. Или, в более простом варианте, желая сберечь дорогие перчатки, снимает их и роется в замерзшей земле открытыми руками.

Себя можно сузить до момента «здесь и сейчас» и расширить до космического вневременного сознания.

Бывает интересно совместить.

Классическим примером изменения границ своего «Я» является хороший водитель. Если посмотреть, как он садится в машину (особенно в ту, которую до этого не водил), то просто видно, как он буквально «втекает» в нее, «подключает» к ней свое тело. Небольшие повороты автомашины он воспринимает не визуально, а вестибулярным аппаратом, как изменения положения своего собственного тела. Типичный самоотчет хорошего водителя упоминает о чувстве машины, как своего тела; иногда сюда же включается чувство дороги.

С точки зрения физиологии здесь можно упомянуть, что, по мнению современных ученых, наш мозг (или, точнее, нервная система) представляет собой компьютер огромной мощности, все еще намного превосходящий все вычислительные мощности, созданные человечеством. При этом большинство из нас пасует перед (казалось бы, простейшими) задачами типа умножить 27895 на 84561¹⁷. Явное противоречие. Разрешается оно просто: весь мощный вычислительный аппарат нашей нервной системы создан для управления одним только объектом — нашим телом. Наш мозг способен в доли секунды решить любую задачу, если он будет считать, что занимается обслуживанием потребностей тела. Поэтому и любая работа по пониманию и управлению чем угодно начинается с включения этого чего-то внутрь себя. Только тогда мы способны обращаться с этим «чем угодно».

"Авторы тоже не возьмутся подсчитать без калькулятора. Разве что на спор... Хотя достоверно известно, что человека можно обучить быстрому счету больших чисел... если надо.

Талантливый физик, даже выписывая уравнения движения электрона, буквально физически ощущает, как этот электрон, например, протискивается сквозь кубическую кристаллическую решетку поваренной соли. А просто физик — всего лишь выписывает уравнения...

И наоборот, если человеку нужно от чего-то отключиться, перестать обращать на это внимание, самое простое — «исключить» это из себя, объявить внешним...

Нет человека — нет проблемы. © Товарищ Сталин.

Как только человек накрепко включает что-то в рамки своего «Я», смещает эти рамки или что-то из рамок исключает, он как раз и производит *сдвиг личных границ*. Единственное, что требуется от нас, это делать такие фокусы осознанно и произвольно.

Собственно, эти «личные границы» имеют самое непосредственное отношение к тому, что мы называем идентичностью, самоидентификацией, личностным своеобразием или самостью. Именно то, что мы включаем в понятие себя, определяет содержание этого понятия.

Мы включаем что-то внутрь, и теперь оно внутри. Логично?

Легче тем, кто знает, что «Я» — это мистика. Мы то ли уже содержим в себе все, что только можно (а уж приводим в действие то, что привычно или необходимо), то ли меняемся непрерывно. Идеейно это разные концепции, а на практике они означают одно и то же: тот «Я», к которому мы привыкли, не существует. И не существовал. Это обманка. Точнее, самообманка. Если во мне уже есть все, как на складе, то знакомое «Я» — это просто те товары, которые пользуются наибольшим спросом.

Тут интересно разобратся, у кого пользуются: у себя же, у близких, вообще у окружающих... Или, быть может, у неких умозрительных сил. Например, у ноосферистого космоса.

Спросом эти товары пользуются часто не потому, что лучшие, а потому, что их приобретают по привычке.

А вот если я постоянно меняюсь, то я могу быть любим. И все нужное есть глубоко во мне (или не во мне, а вокруг меня, откуда это тоже можно взять, когда понадобится).

Словом, так или иначе, а «Я» может быть таким, каким надо в любой конкретный момент (для этого нужно или взять уже готовое, или измениться в естественном процессе). И границы «Я» так же размыты и неопределенны, как и все остальное. Так что можно сказать с некоторой натяжкой, что «Я» — это все то, что мне прямо сейчас хочется включить в свои границы.

И защищать как себя самого в соответствии с инстинктом самосохранения.

Натяжка связана с тем, что большую часть наполнителя своего «Я» мы не очень-то осознаем. Так что эта часть меняется сама по себе. Или, если хотите, под руководством бессознательного.

Состояния «Я» (или «меня») изменяются.

- Они изменяются в соответствии с требованиями окружающего мира (это и есть адаптация).
- Или мы изменяем их, исходя из собственных задач и учитывая требования мира (мастерство).
- Или эти состояния меняются бестолково (а то и вовсе не меняются толком) — это неприспособленность.

Может быть несколько разноуровневых «Я»: «Я» вообще, «Я» сегодня и в последнее время, «Я» для решения конкретной задачи (картину надо написать, беседу провести, огород вскопать, гонку выиграть... да мало ли)! Интересно согласовывать их и переходить сознанием с одного уровня себя на другой.

В некоторых «Я» много сенсорной очевидности: видимого, слышимого и осязаемого. Если я прямо сейчас варю суп, то «я здесь и сейчас» тесно связано с запахом и вкусом.

Другие «Я» едва ли не трансцендентны. Вот размышляю я в полудреме о проблемах космического разума, чувствую вселенское единство — и, хоть в этом мало сенсорного, мое «Я» в этот момент очень широко.

Словом, «Я» — это процесс. И, что важно для Нового кода, этим процессом можно управлять: как в сторону расширения своих границ, так и в сторону их уменьшения:

- я один или многие люди;
- все мое тело или его части;

- мое внутреннее (субъективный мир и здоровые органы) или мое внешнее (собственно внешность, имидж, образ, одежда, аксессуары);
 - «здесь и сейчас» или «прошлое», «настоящее», «будущее», «там», «позади» и так далее;
 - «Я» в целом или конкретное «я» в конкретном контексте;
 - «Я» чьими-то глазами, своими глазами, вообще незнакомый;
 - и так далее.
- «Классическим» упражнением на развитие навыка гибкости личных границ

или, точнее — его половины, их сужения

является упражнение «Войти в палец». Вот как оно описано Владимиром Леви в книге «Искусство быть собой».

ВОЙТИ В ПАЛЕЦ

Первые упражнения проводятся с указательным пальцем правой (для левшей — левой) руки. Потом — наоборот: преимущество отдавать стороне наименее развитой.

Вариант с открытыми глазами (подготовительный)

Посмотрим внимательно на кончик своего указательного пальца. Вроде бы ничего особенного: кончик как кончик. Ногти надо бы, однако, подстричь...

А теперь посмотрим так, словно видим его в первый или в последний раз... Намерены основательно изучить... Или хотя бы отчаянно удивиться: вот это да!.. Это кончик моего пальца?! Созерцаем. Можно применить и ритмическое созерцание. Уже при таком удивляющемся созерцании можем ощутить в пальце потепление и пульсацию...

Вариант с закрытыми глазами

Свободная, удобная поза. Сидя или лежа, но обязательно так, чтобы указательный палец не висел в воздухе, а находился

на чем-то: на колене, на кровати или на ручке кресла — все равно. Закроем глаза и, ни о чем не раздумывая, сразу же направим внимание все к тому же кончику того же указательного пальца. Нас интересует только он, этот небольшой участочек кожной поверхности, соприкасающийся с опорой. Он, только он занимает теперь наше внимание, в нем все собралось и больше ничего интересного на свете не существует!.. Только наше внимание — и только наш кончик пальца... Теперь это единственная точка нашего мирообщения... Огромная воспринимающая поверхность...

Дышим свободно... Не напрягаем ни руку, ни палец, не двигаем, но и не стараемся сохранить абсолютную неподвижность.

Палец, только кончик пальца... Приятно ощущать его соприкосновение с миром, с другой материей... Представляем себе каждый миллиметр, каждый микрон поверхности кожи на линии соприкосновения, рассматриваем их под внутренним микроскопом... Представляем, как идут импульсы, токи в мозг... На этом месте тлеет огонек...

Заметили, что в этом упражнении работают и фильтры внимания? Правильно... А еще в нем слегка затронута следующая компонента Мастерства —

Множественное описание мира

*...Я только в одном глубоко убежден:
Не надо иметь убеждений!*

Песенка Ури"

И вновь мы вспоминаем, что «карта — не территория». Что существуют множественные эпистемологические карты. Множественное описание мира предполагает не только это знание. Здесь мы говорим о возможности *использовать* разные карты *одновременно*. То есть, если хотите, в известном смысле о способности *не иметь собственной карты*.

Впрочем, легче говорить о такой карте, в которой легко сочетаются разные карты.

¹⁸ Из фильма «Приключения Электроника».

Мастерство (в том смысле, который в это понятие вкладывает Новый код) предполагает легкое и естественное использование множественной эпистемологии, речь о которой уже шла выше. Именно произвольное скольжение в рамках разных парадигм, карт и мировоззрений — скольжение в направлении цели — и есть мастерское использование идеи о множественном восприятии мира. Именно понимание того, что любая карта, любой фильтр есть *приближение*, нужное для того, чтобы легче адаптироваться и получать свои результаты в окружающем мире, — именно такое понимание позволяет использовать карты, *пока они работают*, и отбрасывать их тут же, как только они затрудняют движение.

С тем, чтобы срочно к ним вернуться, как только они вновь понадобятся.

Критерием для использования той или иной эпистемологии, той или иной карты является тогда практическая польза: Новый код ничуть не менее прагматичен, чем старый.

Эта способность в каждый момент времени верить (и одновременно знать, что эта вера не единственная из возможных) в такой набор карт и убеждений, который обеспечивает наибольшую эффективность, как раз и составляет динамичную, подвижную *идейную основу* процесса мастерства.

У мастера нет постоянных, неизблемых карт. Есть наиболее пригодные для данного момента. Они и используются.

В психотерапии можно одновременно исповедовать психоанализ, гештальт-подход и терапевтические идеи НЛП (хотя их эпистемологии совсем не совпадают), в бизнесе — идеи индустриального, информационного обществ, системный и линейный подходы, горизонтальную и вертикальную организацию, централизацию и децентрализацию, концепции опережающих трат и экономии средств и так далее. В продажах можно думать и о том, что «продаются выгоды, а не товары», и о том, что «надо заставить их купить», в любви (что получается как раз легче) — что «нужно доверять друг другу» и одновременно что «есть вещи, о которых лучше не говорить» и так далее.

На самом деле способность придерживаться одновременно очень разных воззрений и спокойно жить с этим кажущимся

ся хаосом в голове — такая возможность есть практически у каждого. Задача в том, чтобы заставить этот хаос поворачиваться каждый раз той стороной, которая нужна нам. А не какой получится. Именно эта способность лежит в основе мудрости, гениальности, юмора и системного мышления. Если вы можете легко и изящно находить и использовать ту карту, которая извлечет наибольший эффект из вашего сиюминутно существующего опыта, — вы понимаете, о чем мы тут говорим.

О высоких материях

Мортонсон прогуливался тихо-мирно по безлюдным предгорьям Анд, никого не трогал, как вдруг его ошарашил громоподобный голос, исходивший, казалось, отовсюду и в то же время ниоткуда.

— Эй, ты! Ответь-ка, что в жизни главное?

Мортонсон замер на ходу, буквально оцепенел, его аж в испарину бросило: редкостная удача — общение с гостем из космоса, и теперь многое зависит от того, удачно ли ответит он на вопрос. Присев на первый же подвернувшийся валун, Мортонсон проанализировал ситуацию. Задавший вопрос — кем бы он ни был, этот космический гость, — наверняка догадывается, что Мортонсон — простой американец, понятия не имеет о главном в жизни. Поэтому в своем ответе надо скорее всего проявить понимание ограниченности земных возможностей, но следует отразить и осознание того, что со стороны гостя вполне естественно задавать такой вопрос разумным существам, в данном случае — человечеству, представителем которого случайно выступает Мортонсон, хотя плечи у него сутулые, нос шелушится от загара, рюкзак оранжевый, а пачка сигарет смята. С другой стороны, не исключено, что подоплека у вопроса совсем иная: вдруг, по мнению Пришельца, самому Мортонсону и впрямь кое-что известно насчет главного в жизни, и это свое прозрение он, Мортонсон, способен экспромтом изложить в лаконичной отточенной фразе. Впрочем, для экспромта вроде бы уж и время миновало. Привнести в ответ шуточную нотку? Объявить голосу: «Главное в жизни — это когда голос с неба допрашивает тебя о главном в жизни!» И разра-

зиться космическим хохотом. А вдруг тот скажет: «Да, такова сиюминутная действительность, но что же все-таки в жизни главное?» Так и останешься стоять с разинутым ртом, и в морду тебе шлепнется тухлое эктоплазменное яйцо: вопросивший подымет на смех твою самооценку, самомнение, самодовольство, бахвальство.

— Ну как там у тебя идут дела? — поинтересовался Голос.

— Да вот работаю над вашей задачкой, — доложил Мортонсон.

— Вопросик-то трудный.

— Это уж точно, — поддержал Голос.

Ну, что же в этой поганой жизни главное? Мортонсон перебрал в уме кое-какие варианты. Главное в жизни — Его величество случай. Главное в жизни — хаос вперемешку с роком (недурно пущено, стоит запомнить). Главное в жизни — птичий щебет да ветра свист (очень мило). Главное в жизни — это когда материя проявляет любознательность (чьи это слова? Не Виктора ли Гюго?). Главное в жизни — то, что тебе вздумалось считать главным.

— Почти расщелкал, — обнадежил Мортонсон.

Досаднее всего сознавать, что можешь выдать неправильный ответ. Никого еще ни один колледж ничему не научил: нахватаешься только разных философских изречений. Беда лишь, стоит закрыть книгу — пиши пропало: сидишь ковыряешь в носу и мечтаешь невесту о чем.

А как отзовется пресса?

«Желторотый американец черпал из бездонного кладезя премудрости и после всего проявил позорную несостоятельность». Лопух! Любому неприятно было бы угодить в подобный переплет. Но что же в жизни главное?

Мортонсон загасил сигарету и вспомнил, что она у него последняя. Тьфу! Только не отвлекаться! Главное в жизни — сомнение? Желание? Стремление к цели? Наслаждение?

Потерев лоб, Мортонсон громко, хоть и слегка дрожащим голосом, выговорил:

— Главное в жизни — воспламенение!

Воцарилась зловещая тишина. Выждав пристойный по своим понятиям срок, Мортонсон спросил:

— Э-э, угадал я или нет?

— Воспламенение, — пророкотал возвышенный и могущественный Глас. — Чересчур длинно. Горение? Тоже длинновато. Огонь? Главное в жизни — огонь! Подходит!

— Я и имел в виду огонь, — вывернулся Мортонсон.
— Ты меня действительно выручил, — заверил Голос. — Ведь я прямо завяз на этом слове! А теперь помоги разобраться с 78-м по горизонтали. Отчество изобретателя бесфрикционного привода для звездолетов, четвертая буква Д. Вертится на языке, да вот никак не поймаю.

По словам Мортонсона, тут он повернулся кругом и пошел себе восвояси, подальше от неземного Гласа и от высоких материй.

Роберт Шекли

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ

Ничто так не портит хорошую цель, как точное попадание.

Точно?

Завершая разговор о *предпосылках* гениальности, поговорим о подходе Нового кода к достижению своих целей. В отличие от классического пошагового планирования здесь ключевую роль играет понятие «сейчас». Вспомним, что:

- единственная реальность, которая нам доступна, — это наша субъективная реальность;
- эта реальность существует только в моменте «сейчас».

Именно на этом основан знаменитый парадокс: «Куда бы ты ни шел, ты уже там».

Традиционный подход, воплощенный в требованиях «хорошо сформированного результата» (спецификации цели), предлагает предусмотреть пошаговую схему достижения желаемого. Идея планирования, воплощенная в этой схеме, обращена прежде всего к сознательному разуму. Если же мы берем за основу мысль о желательности сознательно-бессознательного интерфейса, то эффективное достижение целей может быть обставлено иначе.

С опорой на сотрудничество сознательного и бессознательного.

Можно, наверное, впасть в другую крайность и полностью возложить на бессознательное задачу достижения наших целей. Однако Новый код предпочитает сотрудничество. Множественный подход, как обычно, более перспективен. И продуктивен.

Сказка о садовнике и его мечте

Всю свою жизнь садовник посвятил выращиванию цветов. Он жил в великолепной местности, где воздух, вода и солнце были

настолько благодатны, что земля сама, без особых усилий рождала великолепные по своей красоте редчайшие растения.

Слава о садовнике вышла далеко за пределы его государства. Все знали, что в этой стране живет великий и мудрый садовник. Дом садовника был окружен огромным-огромным садом. В этом саду у него произрастало великое множество диковинных растений, сюда могли прийти все желающие и полюбоваться этой удивительной красотой.

Одни растения садовник привез с разных концов света, другие — заботливо вырастил сам, путем селекции. Его сад представлял собой удивительное чудо, казалось, восьмое чудо света. У садовника были ученики, которые учились у него мастерству, бережности, любви к цветам.

Садовник этот очень любил цветы, и у него, как у всякого мастера своего дела, была мечта, было нечто более значимое, чем весь его сад. У него была мечта вырастить розу, но непростую. Роз у него было великое количество, и все они были разные. Он хотел вырастить особую розу...

Без этого цветка вся его жизнь казалась бессмысленной. Когда он закрывал глаза, то представлял себе розу своей мечты. Он видел эту великолепную игру красок, особый перелив оттенков на лепестках в лучах вечернего солнца, трепетные колебания цветка под дуновением легкого ветерка... Он мог мысленно потрогать эти лепестки, ощутить их бархатистость. Закрыв глаза, он втягивал воздух, чувствовал аромат этой розы, такой аромат, которого не имел ни один цветок в его удивительном саду, аромат необыкновенно тонкий, непередаваемо прекрасный.

Садовник совершенно точно знал, что рано или поздно его мечта должна осуществиться, потому что это была *его* мечта, и он верил в ее осуществление, а сбываются только те мечты, в которые человек верит больше всего на свете.

И он жил этим, но, к сожалению, его труды по селекции не давали результатов. Он не мог вырастить ту розу, о которой мечтал. Получались прекрасные цветы, распускались великолепные розы, но все они были очень далеки от розы его мечты.

Каждый раз, когда он закрывал глаза, его роза вновь грезилась ему. И стоило только открыть глаза... она оставалась перед его мысленным взором. Со временем его мечта достигла такой силы, что он не мог даже заснуть. Он уже не знал, что с этим делать.

Однажды проезжал мимо его дома путешественник, который попросился к нему на ночлег. Садовник, конечно, пустил пут-

ника, его дом был всегда открыт для странников. Гость ознакомился со всем садом, а когда вечером они сели пить чай, садовник не удержался и рассказал путнику о своей мечте, так же, как неоднократно рассказывал всем, кто проезжал мимо его дома. И тогда, к удивлению садовника, путешественник сказал ему: — Знаешь, на окраине одного горного селения в саду растет множество прекрасных цветов, и среди них я видел точно такую розу или, может быть, очень-очень похожую на твою.

Путник не помнил названия того селения, потому что с того дня, как он покинул ту местность, прошло много-много времени.

Наутро гость, поблагодарив хозяина, отправился дальше.

А садовник буквально заболел.

— Как? — думал он. — Где-то растет роза моей мечты, а я до сих пор сижу здесь?

И садовник решил. Он передал сад своим ученикам, наказав им, чтобы они очень внимательно следили за цветами до его возвращения, а сам собрался в путь, взял котомку, положил в нее специальную тряпицу, в которую предполагал завернуть свой розовый куст, и, несмотря на то, что день клонился к закату, не стал дожидаться утра и отправился в дорогу.

Его путь был нелегким. Вы можете себе представить, сколько трудностей встретилось на его пути, как тяжело было ему путешествовать, особенно когда идешь туда, не зная куда? Но зато он очень хорошо знал, *что* он должен принести в свой сад. И в пути он то сбивался с дороги, указанной путником, то вновь возвращался на нее...

Однажды, забравшись куда-то в горы, он было совсем потерял ориентир. В изнеможении садовник махнул рукой и просто побрел по горной тропинке, которая и привела его на окраину какого-то горного селения. Было поздно, наш садовник не хотел никого беспокоить. Ему пришлось расположиться на ночлег на теплой летней траве под открытым небом.

Смутное предчувствие и волнение не покидали его, не давая заснуть. Усталый, он повернул голову. И вдруг... усталость вылетела, буквально выпрыгнула из его тела. В изголовье, нежно трепеща в свете закатного солнца, застенчиво прислонившись к скалистой поверхности, росла *его роза*.

Садовник не поверил своим глазам. Он подбежал к розовому кусту и очень внимательно осмотрел его. Единственный распустившийся бутон был того самого нежного оттенка. А когда он

прикоснулся к лепестку и вдохнул его аромат, то понял: это действительно была *роза его мечты*.

Он понял, что его мечта почти осуществилась. Осталось только бережно выкопать розу и, не дожидаясь утра, отправиться в путь. Всю дорогу, а ему пришлось добираться до своего дома почти месяц, садовник бережно ухаживал за своей розой. И, конечно же, как только он оказался дома, первым делом, несмотря на усталость и не снимая грязных сапог, бросился к тому месту, которое у него было давным-давно приготовлено для розы его мечты.

Каждое утро садовник приходил и старательно смотрел, все ли в порядке с розой. Если было очень жарко, если шел сильный дождь или град, он заботливо укрывал розовый куст. Он следил, чтобы вредные насекомые не помешали его розе прижиться на новом месте.

Шли дни, дни складывались в месяцы. Как и положено в таких случаях, цветок поначалу, конечно же, болел, у него опали все листья, он даже начал подсыхать. Но благодаря усердию и старанию истинного мастера на кустике появился первый листок... потом второй... потом третий... затем появился новый побег... а за ним стали робко наполняться жизнью бутоны.

Однажды на рассвете ученики разбудили его для того, чтобы сообщить, что роза его мечты распустилась.

...Горю садовника не было предела: *это была не та роза*. Она была великолепна, у нее был совершенно потрясающий оттенок, но *не тот*, о котором мечтал садовник. У нее были совершенно потрясающие на ощупь лепестки, очень бархатистые... но не такие. Она по-особому благоухала... но это был совсем не тот аромат...

О том, что произошло дальше, история умалчивает. То есть ходят разные слухи. По одной версии, садовник забросил свою мечту и теперь просто занимается садом, готовит учеников. По другой — садовник забросил свой сад, забросил своих учеников и отправился в то горное селение, где росла роза его мечты, поселился там, поставив небольшую лачугу. Есть и другие версии.

Да... Многие говорят. Но каким бы ни был конец этой истории, для каждого из нас важно понять, что ответственность садовника заключается в том, чтобы быть просто садовником, настолько искусным, настолько искренним в том, что он де-

лает, насколько возможно для того, чтобы помогать расти своим цветам.

А ответственность розы — быть просто розой и, может быть, вообще не соответствовать ожиданиям садовника.

*По мотивам метафоры
Натали Роджерс*

Такси и шашечки, или Два основных подхода к достижению цели

*Акведук — канал, вследствие твердости
грунта прорытый в воздухе.*

Энциклопедия «Красной Бурды»

Грубо говоря, есть два основных способа добиваться своего:

- любой ценой;
- любыми средствами.

Во втором случае речь не о том, что цель оправдывает средства — это как раз «любой ценой», а о том, что «средства могут оправдывать цель».*

Ни один из них, к счастью, не воплощается в своей чистоте и полноте. Вряд ли многие люди настолько безрассудны, чтобы биться в одни и те же чугунные ворота вечно. (А вот очень долго — это бывает уже часто.) Вряд ли, с другой стороны, большинство людей склонны постоянно менять средства.

Работает — и слава богу.

Однако мы можем себе представить предпочтения. Если хотите, это еще одна *метапрограмма*: на что человек обращает преимущественное внимание при достижении целей — на количество усилий или на их качество.

В первом случае, не достигнув своего, человек удваивает, утраивает, учетверяет усилия. Дескать, «не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас!» Либо этот герой таки проломит плиту и своего добьется, либо «сломается».

«Он пробовал на прочность этот мир каждый миг. Мир оказался прочней». © Машина времени.

Это и называется «любой ценой». Да, действительно, этот путь может быть назван не только глупым, но и героическим.

Или романтическим. Или мужественным. И мы ничуть не против такого пути... если нет другого, лучше.

Если же человек больше внимания уделяет качеству, содержанию своих усилий и откладывает в сторону не самые работающие варианты в пользу других, работающих лучше, — мы называем такой способ «любыми средствами», имея в виду, что человек не связан промежуточными результатами, а помнит о главном — ради чего он вообще затеял весь сыр-бор.

Естественно, эффективность объединяет оба подхода: нужно быть достаточно гибким, чтобы выбирать разные способы, и достаточно целеустремленным, чтобы преследовать при этом одну и ту же основную цель.

А при чем здесь сознательно-бессознательный интерфейс? Давайте еще раз взглянем на обе стороны (оба способа) достигать своего.

Способ «любой ценой» (экстенсивный) связан с негибкостью в следовании всем промежуточным целям в ущерб главной: «прорваться именно здесь» вместо «прорваться», «получить за деньги» вместо просто «получить».

«Такси?» — «Да». — «А где шашечки?» — «Тебе шашечки или доехать?»

На практике негибкость и ситуация «любой ценой» возникает из-за фиксации на *плане*, а не на *цели*. То есть промежуточные и, в общем, случайные цели выходят вперед. К этому приводит *сознательное внимание* к утвержденной схеме действий.

Вращающаяся дверь

Некогда жил человек огромной силы, который — по своим собственным соображениям — ввязался в борьбу с вращающейся дверью, решив во что бы то ни стало выиграть это великое соревнование. Он подошел к ней и толкнул ее со всей силой, на которую только был способен. Дверь сделала три полных оборота, прежде чем снова остановилась. Тогда он толкнул еще сильнее, и дверь прокрутилась четыре раза. В отчаянии силач вошел во вращающуюся дверь и продолжал толкать, каждый раз едва успевая отбежать, чтобы его не хлопнула дверь, которая

все время следовала за ним по кругу. Собравшиеся вокруг зеваки с изумлением увидели силача, который бегал все быстрее и быстрее, пока в конечном итоге центробежная сила, которую он сам создал, не выбросила его бесформенной грудой назад на улицу. Расстроенный и злой, он с трудом поднялся и подошел к обычной запертой двери, шеголявшей всеми известными устройствами против взлома. В несколько секунд он сшиб дверь и хоть немного утешился своей победой. Некоторые из зевак, наблюдавших за происходящим, решили, что в обычной двери не хватало нескольких засовов и еще как минимум пяти латунных крючков. Другие же одобрили вращающуюся дверь, но посетовали на факт, что она по-прежнему впускает людей. Некоторые предположили, что силачу, пожалуй, неплохо было бы увеличить прием протеина. Лишь один маленький мальчик посмотрел на всю ситуацию и улыбнулся.

*Терри Добсон, Виктор Миллер.
Айкидо в повседневной жизни*

Другое планирование

Способ же «любими средствами» интересен иным подходом к самому планированию:

- мы ставим главную, основную цель и
- планируем *только первый шаг* к ней.

Почему? Потому что, когда мы сделаем этот первый шаг, *исходная ситуация, в которой мы начинали, изменится.*

Наполеон говорил: «Ни один план не выдерживает прямого столкновения с противником».

А раз это новая ситуация, то ее надо заново и оценить. И затем снова *сделать первый шаг* к своей цели. Первый — потому что из новой ситуации. Нужно достичь ближайшей цели на пути к главной, не загадывая об остальных. Будет день, будет цели.

Задача бессознательного здесь в том, чтобы в каждом таком «новом начале» находить новый первый шаг. Иногда он совершенно неожиданный и уж точно непредсказуемый из момента «за шаг до». Новый возможный шаг открывается только сейчас (если он действительно новый, найденный, а не придуманный заранее). В этом гибкость. Забота сознательного — исполь-

зывать открывающиеся возможности и поддерживать основной курс.

Конечно, это грубо. Бессознательное вполне может поддерживать основной курс, а сознание — останавливаться после каждого шага и вновь обдумывать ситуацию, чтобы спланировать следующий ближайший шаг. Просто так более громоздко.

Новое «сейчас»

— Я жив, — объяснял он Сантьяго однажды ночью, когда не светила луна и не разводили костров. — Вот я ем сейчас финики и ничем другим, значит, не занят. Когда еду — еду и ничего другого не делаю. Если придется сражаться, то день этот будет так же хорош для смерти, как и всякий другой. Ибо живу я не в прошлом и не в будущем, а сейчас, и только настоящая минута меня интересует. Если бы ты всегда мог оставаться в настоящем, то был бы счастливейшим из смертных. Ты бы понял тогда, что пустыня не безжизненна, что на небе светят звезды и что воины сражаются, потому что этого требует их принадлежность к роду человеческому. Жизнь стала бы тогда вечным и нескончаемым праздником, ибо в ней не было бы ничего, кроме настоящего момента.

Пауло Коэльо. Алхимик

Основная новость здесь в том, чтобы привыкнуть считать себя каждый раз в новом «сейчас». Прошлое уже состоялось, и *сейчас* ты имеешь то, что имеешь. И именно с этим тебе предстоит работать.

Утилизация!!! «Используй все, что под рукою, и не ищи себе другое».

Каждый раз, когда завершается первый шаг, мы оказываемся в новом «сейчас». И отсюда, из этого «сейчас» начинается (каждый раз — начинается) наш путь к основной цели.

И при этом он — продолжается. Множественное описание!

Здесь важно, чтобы мы восприняли *любой* результат первого шага. Не только по принципу «да-нет», достиг или не достиг, чего хотел. Суть в том, что «теперь есть это», есть такая ситуация. Изменилась жизнь, изменились ближайшие планы. Может быть, ситуация изменилась так, как мы ожидали, может быть, не так. В

любом случае возникло что-то еще. И если помнить о «новом сейчас», то это «что-то еще» можно использовать.

Что дает такой способ жить, думать, планировать, достигать целей? Устойчивость и значительные гарантии в достижении цели. Если все, что происходит, служит стартовой площадкой на пути к главному, если «всякое лыко — в строку», если мы можем использовать не только то, что ожидали, а *все*, что получается, попадаетея, возникает, — тогда наша гибкость возрастает не просто количественно. Качественно!

Потому что сознательные действия многократно усиливаются гибкостью бессознательного. Что и требовалось.

Поймите, чего хотите и где вы сейчас. Найдите и сделайте первый шаг. Вспомните, чего хотите, поймите, где вы сейчас и сделайте первый шаг. И снова, и снова... Пока однажды вы не обнаружите себя в одном-единственном шаге от цели. И тогда сделайте этот — первый — шаг.

Это похоже на горнолыжный спуск или катание по волнам на доске. Нас все время куда-то несет поток жизни. Можно идти поперек. И можно поток оседлать.

Упражнение «Сейчас»

Напомните себе, что не существует ни прошлого, ни будущего — есть только «сейчас». Всегда «сейчас»; чтобы ни произошло — вы находитесь в «сейчас». Полное осознание в теле происходящего — это сущность момента «сейчас».

1. Держите руки перед собой на уровне середины тела, соединив ладони.
2. Сделайте шаг вправо¹⁹. Одновременно передвиньте свою правую ногу и правую руку вправо, а затем придвиньте свою левую ногу и левую руку к правой ноге и руке.
3. Делая шаг, произнесите: «Новое «сейчас»».
4. Повторяйте приставные шаги вправо и повторяйте эти слова. С каждым шагом почувствуйте, как вы оставляете прошлое и встречаетесь с будущим.

¹⁹ Если прошлое для вас справа, — поменяйте его с будущим местами.

Конвертируемость ресурсов

Достижение собственных целей тесно связано с ресурсами: их наличием, доступностью и возможностью использования. Часто под «ресурсами» мы понимаем деньги и прочие материальные ценности. Да, это ресурсы. Но только ли это?

Вопрос не случайный: многие люди склонны отказываться от своих целей по принципу «У меня для этого нет того, что нужно».

Ресурсы для достижения желаемых результатов можно условно распределить на пять сфер:

- люди (связи, блат, знакомства, родство, друзья, сотрудники — словом, все те, с кем мы так или иначе в раппорте и от кого зависит результат);
- материальные ценности (включая деньги);
- информация;
- собственные способности (здоровье, профессия, хобби, навыки, умения, таланты и способности);
- время.

К примеру, для достижения цели нам могут быть необходимы контакты, связи и просто помощь людей вообще или вполне конкретных.

Ребенка в вуз устроить, на работе слово замолвить, симпатия начальника, чтобы в отпуск отпустил или на обучение профессиональное определил и т. д.

Материальные ценности пригождаются, если для достижения цели нужно что-то приобрести, за что-то заплатить или что-то конкретное потратить.

Ну, стройматериалы там, чтобы парник новый на даче возвести, для принтера расходные материалы (или сам принтер), чтобы письмо с просьбой своей красиво оформить... деньги, наконец, чтобы жене для настрояния платье новое приобрести или ребенку — леденец.

Информация часто оказывается едва ли не основным или, по крайней мере, первым необходимым ресурсом.

Где тот вуз и чему там учат, перед кем на работе нужно замолвить слово, что вызывает симпатию начальника, где

можно получить нужную для повышения квалификацию, как и где раздобыть чертежи парника, как правильно оформить письмо и какие материалы нужны именно к этому принтеру, что еще может улучшить настроение жене и так далее.

Собственные способности (их наличие) зачастую важны для достижения целей не меньше, а может, и больше, чем все вышеописанное.

Собственные способности знакомиться и поддерживать контакты с людьми, зарабатывать деньги, добывать нужные материалы, искать и использовать информацию, бегать на лыжах, нравиться женщинам (мужчинам), получать от жизни удовольствие, обучаться и стоять на своем — все это может наличествовать, а может и отсутствовать в нашем багаже наличных ресурсов.

Наконец, время — наиболее очевидный ресурс. Нехватка времени, цейтнот, может свести на нет все усилия человека и обесценить практически любые ресурсы.

Ну, сами понимаете, время — ...

Мысль о необходимости ресурсов для достижения целей не оригинальна: за все надо платить. А что делать, если платить — нечем? Отказываться от цели?

Самый частый случай: «Нет денег».

Их либо совсем нет, либо не хватает...

То есть, если деньги есть, а хочется новый банный, к примеру, халат, то все очевидно: ты платишь деньги, получаешь халат. (Особенно если знаешь где, обладаешь вкусом и есть кого за покупкой отправить.) А если денег нет?

Для кого халат — это несерьезно, примерьте ситуацию к новому автомобилю или пакету акций металлургического завода.

Итак, денег — нет. Для многих не слишком склонных утрачивать себя людей (для нас с вами?) на этом все и заканчивается. Нет так нет.

На нет и суда нет.

А вот если бы были — тогда другое дело, тогда цели были бы достигнуты и мир был бы прекрасен. Но — нет. Что тут поделать?

А, кстати, что?

В этой и подобных ситуациях полезно вспомнить идею о *конвертируемости ресурсов*. Одни ресурсы могут быть преобразованы в другие.

Рынок, одним словом.

Мы можем обменивать (разменивать?) контакты и связи на информацию, информацию на деньги, деньги на время, время и деньги на способности, способности и контакты на деньги и информацию и так далее.

Конвертируемость может быть прямой и опосредованной (то есть в один или в несколько шагов).

Прямая конвертация

Хоттабыч — единственная надежда российских футболистов.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Наиболее простой способ перевести один ресурс в другой — это одношаговая (и одноразовая) покупка. Я прошу у друга одолжить денег или найти для меня информацию — обмениваю контакт с человеком (не полностью, конечно же) на конкретную услугу — помощь. Я покупаю информацию (прохожу, например, обучение или приобретаю книгу) — обмениваю деньги на знания. Я нанимаю человека для выполнения рутинной работы — получаю за деньги время.

Так или иначе я могу обменивать:

- Людей (отношения, контакты, связи) — на время, деньги, информацию, способности (обучение).
- Деньги и ценности — на людей (отношения и т. д.), время, информацию и способности.
- Информацию — на отношения, время (если знаю, как скорее и проще), деньги и способности.
- Способности (и прочие личные усилия) — на все вышперечисленное.
- Время — на отношения (потрачу время на установление контактов), деньги (сiju на работе), информацию (поиск), способности (учусь).

Опосредованная конвертация

50. Мудрость, подобно черепаховому супу, не всякому доступна.

Козьма Прутков

Прямая конвертация хороша, если в наличии есть необходимый для прямого обмена ресурс. Если же нужен навык, скажем, публичного выступления и его можно купить (тренинговый семинар, к примеру, или стажировка), а денег тоже нет, как и навыка, что делать тогда?

Предлагаем вам пошаговую схему конвертации ресурсов.

Схема конвертации:

1. Произвести инвентаризацию ресурсов (хотя бы однажды это нужно сделать капитально и подробно, а потом список пополнять).
2. Определить критический (есть, но мало) ресурс, достаточный ресурс и обильный (годный для обмена-продажи) ресурс.
3. Выделить возможные цепочки последовательного обмена ресурсов.
4. Определить наиболее эффективный и недорогой (простой и качественный) способ в соответствии с принципом достаточности. То есть мы не хватаемся за первую попавшуюся цепочку: нам интересен выбор.
5. Произвести пошаговую конвертацию.
6. Получить необходимый ресурс.
7. Достичь цели.
8. Проанализировать состояние ресурсов по итогам операции.

Так, при отсутствии денег для покупки нужного нам навыка, мы делаем следующее.

- Выявляем близлежащие к деньгам связи («пара моих знакомых недавно получила интересные результаты в своих исследованиях»), анализируем доступную информацию («я знаю, как сделать из этих результатов прикладной, интересный практикам материал»), определяем время, которое можем затратить («уйдет два дня, если посидеть затемно»), отмечаем годные к продаже свои способности и навыки,

которые уже есть («неплохо умею продавать то, что у меня есть»).

- Определяем, что критическим ресурсом является время («до семинара осталась неделя, надо успеть»), есть кое-какие контакты («знаю тех, кто это купит»), достаточно навыков и очень много полезной информации.
- Выясняем, что можно за деньги продать информацию. Информацию можно дополнительно получить за счет контактов и связей. Или за деньги оказать услуги по обучению людей тому навыку, которым мы уже владеем. Или взять в долг у нескольких людей, или ссуду через свои контакты.
- Определяем, что наименьшее количество критичного для нас времени тратится в варианте продажи информации.
- Получаем информацию у друзей (контакты), обрабатываем и продаем (используя соответствующие навыки) ее интересующимся (контакты).
- Получаем деньги. Обмениваем деньги на обучение нужному навыку. (То есть отправляемся на семинар и работаем там на полную катушку, помня, что все это нам недешево досталось.)
- Получаем навык. Ярko и убедительно выступаем публично. Что и требовалось.
- Навык выступлений, информация, сделанная на продажу, — это вновь полученные ресурсы. Новые связи (в результате купли-продажи) — тоже ресурс. А вот друзья оказали услугу, и их желательно поблагодарить качественно: будут ведь и другие просьбы.

В качестве упражнения мы предлагаем вам расписать таким же образом, как вы достигнете того, что сейчас вам кажется затруднительным: «Нет денег, времени, связей, знаний или навыка». Если, разумеется, вы этого достичь хотите — настолько, чтобы так напрягаться.

Идея о конвертируемости ресурсов позволяет наилучшим образом понять одну из фундаментальных идей НЛП: нет недостижимых целей и недоступных ресурсов.

Правда, могут быть цели такие, которые мы в нынешних обстоятельствах пока не хотим себе позволять.

Если опираться на одну интересную идею о том, что на «или», содержащемся в вопросе, правильный ответ содержит «и» (не «то или другое», а «и то, и другое»), то идея конвертации ресурсов становится еще интереснее.

***На «или», содержащемся в вопросе,
правильный ответ содержит «и»***

Тут нам могут возразить, мол, за все надо платить. Не бывает абсолютного «и», поскольку за это «и» надо заплатить чем-то еще. И снова получается «или».

Так? Не совсем. Если «за все надо платить», то кто сказал, что за все надо платить дорого? Дорого — понятие относительное. Что мне дорого, тебе дешево. И наоборот.

Тебе портной нужен позарез, а я легко могу тебе эту информацию дать. Зато ты знаешь, где можно заказать то, что просто необходимо мне.

Если находить такие пары «мне дешево — тебе дорого, мне дорого — тебе дешево» и взаимно обменивать свое дешевое на его дорогое (для нас дорогое, а для него как раз дешевое: ему-то дорого наше дешевое), мы органично приходим к принципу «выиграл-выиграл» не как к простому благому пожеланию, а как к весьма выгодному и здравомыслящему подходу. Надо только найти те самые ресурсы и тех самых людей, у которых нехватка как раз того, чего у нас в избытке. Цепь взаимного превращения (конвертации) ресурсов может быть неочевидной и долгой (по времени и усилиям). Но в любом случае, пока мы живы, у нас есть время и силы. И опыт.

И цель.

Остальное — дело техники.

Сказка о Новомоднем подарке

Вы любите Новый год? Дети во всем мире очень любят Новый год! Дед Мороз, елка, гирлянды, сверкающие игрушки, запах хвои и апельсинов и, конечно же, подарки... А еще обязательно какое-нибудь новогоднее чудо, о котором потом очень хочется рассказать...

Жил-был один мальчик, который тоже очень-очень любил Новый год. Задолго до наступления праздника он очень волновался, мечтал и подолгу сидел у своего письменного стола. Однажды за месяц до Нового года он составил большой список вещей, которые хотел получить в подарок. Мальчик был уже не маленький и понимал, что между Дедом Морозом и родителями существует разница, и для того, чтобы получить подарок, надо, чтобы обе стороны — и родители, и Дед Мороз — знали, чего же он хочет. Поэтому список желаемых подарков он постарался оставить на видном месте, чтобы родители, как бы нечаянно, увидели его. Мальчик с огромным нетерпением ожидал наступления Нового года и был совершенно уверен, что желанные подарки каким-то образом появятся под елкой. А как же иначе? Ведь это же Новый год!

...Накануне Нового года он почти не спал. Утром он проснулся очень рано и быстро побежал вниз по лестнице, чтобы увидеть под елкой долгожданные подарки.

Из спальни вышли сонные родители. Мальчик ползал на коленках под пушистой елкой. Ветки щекотали и кололись одновременно, и сначала он был радостно взволнован. Но с каждой минутой лицо его становилось все более и более озабоченным, и было отчего. Ведь он находил все новые и новые подарки, внимательно рассматривал их... но ни на одном из них не мог найти своего имени. Но у него же был целый список! И надо же, ни одного подарка с его именем! Мальчик очень расстроился.

Родители сказали ему:

— Посмотри там, за елкой.

Сын заглянул за елку, там была коробка, которую он сначала не заметил. Он вытащил из-под елки довольно большой и очень тяжелый подарок. Он подумал: «Наверное, это что-то по-настоящему прекрасное и ценное». Мальчик разорвал бумагу и... разочарованию его не было предела: там не было ничего из того, о чем он мечтал. Мальчик равнодушно посмотрел на подарок и сказал:

— Я этого не просил.

А папа ответил:

— В самой верхней части списка было написано: «Конструктор». Это самый лучший и самый дорогой из конструкторов.

— Ну, тогда это действительно великолепный подарок. Благодарю вас.

Мальчик взял коробку и побежал наверх, ведь ему очень хотелось поиграть с конструктором. Он сел на кровать, распаковал

коробку и удивленно уставился туда. Ему совершенно не нравилось то, что он там увидел. Там были какие-то металлические кусочки, шайбочки, гаечки, винты, колесики, моторчики... Он понятия не имел, что со всем этим делать. Это была просто коробка барахла! Мальчик был жутко разочарован. Он закрыл коробку, поставил рядом со своей кроватью на стол и сказал:

— Ерунда какая-то. Вот я и остался на Новый год без подарка, просто кошмар какой-то. А все говорили: «Дед Мороз, Дед Мороз... Принесет все, чего ни пожелаешь...» Я так верил, составил целый список. Все, больше никогда не буду писать ему свои желания. А может, он вообще обо мне забыл?

.. Ночью мальчик внезапно проснулся, услышав какой-то странный стук. Он осторожно выглянул из-за шторы и увидел, как по его комнате на цыпочках ступает кто-то: с длинной белой бородой, в красной шубе, в больших красных сапогах. Он направлялся прямо к его конструктору. Мальчик сел и спросил:

— Ты кто? Дед Мороз?

А «кто-то» ответил:

— Ты спи-засыпай, возвращайся в свой сон. Все, что сейчас происходит, тебе просто снится.

Мальчик возразил:

— Да нет же, нет, ты — Дед Мороз. Что ты тут делаешь?

А Дед Мороз ответил:

— Знаешь, это не так часто случается, но я иногда делаю ошибки.

Он потянул руки в красных варежках к конструктору и взял его под мышку.

Мальчик воскликнул:

— Подожди! Что ты делаешь?! Это мой конструктор! Куда ты идешь с ним? Это мой подарок!

Дед Мороз ответил:

— Я знаю, что это твой подарок, но я совершил ошибку.

Мальчик разволновался еще больше:

— Но ты же не можешь забрать мой конструктор?! Ты ведь знаешь, что это самая дорогая игрушка?!

А Дед Мороз ему в ответ:

— Я совершенно точно знаю, сколько это все стоит. Но я сделал ошибку.

И вдруг — «бам-м-м!»... И Дед Мороз исчез вместе с конструктором.

Мальчик сел на кровать и сказал:

— Ничего себе! Подумать только! Только что на моих глазах Дед Мороз украл мой новогодний подарок! И теперь у меня на Новый год совершенно ничего не осталось...

Вдруг в комнате раздался тихий звон, мальчик оглянулся. В воздухе над его столом висели альбом и карандаш. А затем все это — «бам-м-м!» — упало на столик. Мальчик протер глаза и не мог понять: это на самом деле происходит или снится ему. Дотянуться до стола у него не было сил, и он уснул.

Проснувшись утром, мальчик оглянулся вокруг и сказал:

— Вот это сон мне приснился сегодня ночью! Да-а...

Тут он взглянул на столик и увидел, что вместо его новенького конструктора лежит бумага и карандаш. Мальчик понял: все, что произошло ночью, было не сном, но попробуй расскажи кому, ни за что не поверят. Он спустился по лестнице. Это был самый плохой Новый год в его жизни!

...С этого дня с ним стали происходить странные вещи. Сначала мальчик пошел на каток играть в хоккей с друзьями и уже при втором ударе сломал свою клюшку. Потом его шайба закатилась куда-то в сад, потерялась, а когда он уходил, то оставил еще и свою перчатку. Когда он вернулся, перчатки там уже не было.

Мальчик сказал:

— Ну что же, мои клюшка и шайба пропали, я все растерял. Ладно, позанимаюсь чем-нибудь другим, смастерю какую-нибудь модельку.

Он взял одну из своих моделей аэропланов, положил ее на кровать, затем потянулся к форточке, закрыл ее и, забыв про модельку, со всего маху плюхнулся на кровать... То, что осталось на кровати, теперь вряд ли могло летать. Тогда он взял одну из своих самых любимых настольных игр, но, немного поиграв, обнаружил, что растерял половину карточек.

Следующие несколько дней были не лучше. Еще одна игрушка была разбита, другие куда-то попропадали. Играть ему было не во что.

Тогда он решил смотреть телевизор. Целыми днями он сидел и смотрел телевизор. Вскоре его родители стали беспокоиться и разрешили сыну смотреть только детские фильмы. Мальчик расстроился и выдернул телевизор из розетки.

Потом он опять вернулся в свою комнату. Делать было нечего. Он сел на кровать, посмотрел на альбом и карандаш, лежавшие на столе, и понял: это единственное, что у него осталось. Он

положил альбом себе на колени, развернул его. Перед ним была совершенно пустая страница. Мальчик начал рисовать. Сначала он нарисовал лошадь. Это была лошадь-уролина. Он вырвал листочек и нарисовал еще. Затем опять вырвал и опять нарисовал. Так он продолжал свое занятие: рисовал и вырывал листочки, рисовал и вырывал. В какой-то момент ему это наскучило, и он сказал:

— Посмотрим, могу ли я нарисовать что-нибудь хорошо?

Мальчик задумался о том, что же он хочет изобразить, и начал рисовать то, о чем он подумал. Этот рисунок был немножко лучше, чем предыдущие. Он перевернул страничку и опять подумал, что хочет рисовать, и опять нарисовал. Это было еще лучше. Так прошло два часа. Он думал о том, что хочет нарисовать, и рисовал. И в конце концов он добрался до последней странички. Мальчик посмотрел на эту страничку и постарался увидеть как можно отчетливее то, что он хотел нарисовать. Затем он твердо сказал:

— Я совершенно точно знаю, чего я хочу!

И как только он произнес эти слова, в комнате раздался тихий звук. Мальчик огляделся вокруг. Посреди комнаты в воздухе висел конструктор. А потом — «бам-м-м!» — коробка упала на пол.

Родители внизу услышали звук и стали кричать:

— Сын, что ты там такое делаешь?

А он крикнул в ответ:

— Ничего! Все в порядке!

Он подошел к конструктору, сел на корточки, посмотрел на него очень внимательно. Затем он поднял коробку, положил на кровать и стал раскладывать детальки. Но только сейчас, когда он смотрел на все эти детальки, он видел не просто какие-то металлические кусочки, шайбочки, гаечки, винты, колесики, моторчики... Мальчик увидел мосты и машины, самолеты и здания, и всякие-всякие прекрасные и нужные вещи.

Он достал все содержимое из коробки и начал строить...

По мотивам метафоры Дэвида Гордона

РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ

Если основное внимание классического кода НЛП уделяется *поведению*, то Новый код считает ключевым именно *состояние*. Поведение при этом рассматривается как своего рода производное от состояния. Нужное состояние дает нужное поведение.

Точнее, необходимую гибкость для выбора разных оптимальных способов поведения.

На практике это противопоставление скорее надуманное: Генератор нового поведения работает, к примеру, именно с состоянием. В классическом коде состояние человека — это тоже его поведение. (Вспомним, что поведением в классическом коде называют и действия, и переживания, и изменения здоровья, и эмоциональные проявления, и даже мысли — мыслительные действия.) Так что суть не в технической практике, а в карте. В фильтрах: на что мы больше обращаем внимание — на поведение или на состояние. В Новом коде — на состояние.

Вот и мастерство в большинстве случаев связывается не с конкретным поведением, а с оптимальным состоянием.

Огромное множество и разнообразие возможных состояний — от вдохновения и работоспособности до скуки и обыденности, от страха до отваги, от сосредоточенности до «растекания мыслию по древу» — все это человеческое богатство достаточно трудно кодифицировать. Потому что выделяются такие состояния вполне субъективно, проявляются они у разных людей по-разному, и даже сами слова для разных людей обозначают разное.

Тем более для людей из разных культур.

Сенсорную очевидность для каждого такого состояния, общую для всех наблюдателей и наблюдаемых, найти практически нереально. Поэтому создатели Нового кода вслед за многими

другими мировыми специалистами по состояниям — от шаманов и гипнотизеров до театральных режиссеров и спортивных тренеров — выделили основные, базовые состояния, с помощью которых (или даже в рамках которых) достижимы практически все остальные нюансы.

Названия для таких состояний в разных традициях существуют разные. Некоторые мы перечислим, двумя-тремя даже будем пользоваться. Однако мы призываем читателя узнавать эти состояния скорее по их сенсорно-очевидному описанию, чем по названию. Хотя бы потому, что состояния эти, скорее всего, доступны вам в собственном опыте, и лишь другое название (или отсутствие названия) отделяет вас от их использования в традиции Нового кода НЛП.

ВНУТРИ, СНАРУЖИ, В ТРАНСЕ, НЕ В ТРАНСЕ

В описании идеи сознательно-бессознательного интерфейса мы выделили четыре состояния:

1. Внешнее актуальное внимание.
2. Внутреннее актуальное внимание (легкий транс).
3. Внутренний транс (средний и глубокий).
4. Внешний транс.

А затем второе и третье состояния соединили в один и тот же внутренний транс. Ну, разве что разной глубины.

Таким образом, в каждый момент времени мы имеем дело с одним из этих базовых состояний (в той или иной его степени). Такое состояние может быть более или менее «чистым», а может дополняться различными «украшениями», эмоциями, мыслями и прочими сопутствующими переживаниями.

Эмоциональные состояния мы в этом смысле рассматриваем как частные случаи базовых состояний.

Так что для работы с различными состояниями (иногда их называют состояниями сознания, однако мы считаем, что «состояние» — это комплекс, который включает не только психику, но и физиологию) нужен в первую очередь навык перехода между внутренне- и внешне-ориентированным вниманием и между актуальным состоянием сознания и тем, которое принято называть *трансом*.

Внешнее и внутреннее внимание

Переходы между внешним и внутренним вниманием — это переходы между используемыми фильтрами. Сознательное изменение используемых фильтров (на что именно мы решаем обращать внимание) при не очень обременительной тренировке обеспечивает устойчивую способность к такому переходу.

ВАК для перевода внимания

Сознательное внимание можно переводить в каждой из сенсорных систем — визуальной, аудиальной и кинестетической.

Визуальная система

При просмотре новых банкнот в ультрафиолетовых лучах видна надпись «Осторожно, ультрафиолетовое излучение!».

Официальная информация Центробанка

Визуальные внешние образы (то, что мы видим актуально) и визуальные внутренние образы (память и воображение) и есть те две области, перевод внимания между которыми дает возможность управлять своим восприятием и, как следствие, состоянием. Для этого даже не обязательно закрывать и открывать глаза. В повседневной жизни это происходит постоянно: в ответ на внешний стимул (образ) мы обращаемся к внутреннему (опыту), а затем переносим внимание опять вовне. Мы естественным образом имеем возможность и навык управлять этим процессом. Так что грех таким навыком не пользоваться целенаправленно.

Аудиальная система

Мотив — легкая, приятная мелодия, лежащая в основе многих уголовных преступлений.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Идея о внутреннем диалоге и внутренних слуховых образах позволяет нам разделить внешнее и внутреннее аудиальное внимание так же, как мы разделили визуальное. Мы и в самом деле можем слышать то, что происходит «снаружи», и при этом (или между этим) прислушиваться к тому, что делается «внутри». Мы можем слышать в своем внутреннем мире музыку, пение, напевать про себя, разговаривать с собой (со своим внутренним голосом) и так далее.

Как в случае с визуальной системой, мы можем в своей обычной повседневности легко и непринужденно переходить от

внешнего к внутреннему аудиальному вниманию и обратно, а также совмещать их.

Кинестетическая система

Дырокол — приспособление для раскалывания особо твердых дыр.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Внутренняя и внешняя кинестетика отличается не так естественно, как внутренние и внешние образы и звуки. Однако отличается. Ощущения *в* теле и *на* теле — не одни и те же. По сути, внешними в кинестетике мы считаем все, что связано с сигналами от кожи.

Менее очевидны вкус и запах: здесь может смешиваться внешнее и внутреннее. Да так смешиваться, что и не поймешь, кажется это или есть?

Впрочем, в некоторых трансовых состояниях нам может показаться, что мы чувствуем предметы, находящиеся на расстоянии (и порой весьма значительном). Это тоже, вероятно, можно признать «внешней» кинестетикой, хотя в этом случае правильнее было бы говорить об изменении границ восприятия.

Внутренней же кинестетикой мы называем то, что чувствуем внутри себя: сигналы от органов, приятные или болезненные, фантомные ощущения и тому подобное.

Соответственно, в зависимости от того, куда обращен фокус нашего внимания — на ощущения от мира или изнутри своего тела, — изменяется и наше состояние.

В любой из систем фильтр внимания включает в себя различение субмодальностей. Такие достаточно очевидные рассуждения нужны затем, чтобы понять основу *механизма*, техники перехода из состояния в состояние с помощью собственных произвольных усилий. Это можно делать по собственной воле, а не в зависимости от обстоятельств.

* * *

Попрактиковать перевод внимания между репрезентативными системами помогает упражнение

Прогулка слепого

Вы, конечно, знаете, что зрением человек воспринимает 90% информации из окружающего мира? Даже если это действительно так, сей факт свидетельствует только о культуральных предпочтениях, выработанных в нашей цивилизации. Человек может столь же уверенно ориентироваться в окружающем мире, пользуясь аудиальной и кинестетической системой. Чтобы это проверить, достаточно просто завязать глаза,

(можно их и просто «честно» закрыть, но в таком случае часть внутреннего внимания будет направлена на то, чтобы удерживать их закрытыми, а это уже совсем другое), взять в руки трость (палку длиной около метра) и начать исследовать окружающий мир.

Только выполнять это упражнение надо непременно в парах: пока один ходит с завязанными глазами, другой²⁰ просто присутствует рядом, следит за безопасностью первого. Очень важно, чтобы партнер чрезмерно не опекал «Слепого», не предупреждал о всяких бортиках и камнях,

(даже невербально, напрягаясь, «слепой» может это заметить; так что будьте спокойны, наслаждайтесь прогулкой), а вступал в действие только при наличии реальной опасности для партнера.

Но тут уж надо действовать быстро и решительно!

«Слепой» сам выбирает, куда ему пойти, определяет лучший путь, заботится о том, чтобы обходить препятствия. Он учится жить в новом мире, который может разительно отличаться от привычного.

Дайте себе время «вжиться» в это упражнение — рекомендуем не меньше получаса.

Получится больше — замечательно!

Когда такой вариант упражнения начнет получаться и станет привычным, его можно разнообразить. Например, отбросьте палку и исследуйте мир на ощупь.

Это, вероятно, лучше делать не на улице, а в комнате.

Он станет прообразом будущей «Страховки».

Или пусть «Страховка» станет «Поводырем», то есть начнет подводить партнера к каким-то предметам и давать их трогать. Дополнительно можно дезориентировать «Слепого», вращая его вокруг собственной оси и водя по разным сложным траекториям.

Упражнение на сдвиг внимания

А теперь переходим к более тонкому управлению вниманием и извлечению из этого практических результатов...

1. Для начала заметьте, как вы используете свое внимание прямо сейчас. Что в фокусе, что нет? Подумайте о полезности-результативности такого использования своего внимания.
2. Затем выберите воспоминание о какой-то эмоционально трудной для вас ситуации и найдите свои главные фильтры: на чем в тот момент (в нынешний момент воспоминания) было сосредоточено ваше внимание?
3. Выясните для себя, как именно такой фокус внимания влияет на ваше состояние в тот момент. Какие убеждения и ценности затрагивает то, на чем вы тогда сосредоточились? Какие выводы заставляет вас сделать?
4. Переместите фокус внимания на любое другое обстоятельство, поменяйте сенсорную систему фокуса внимания. Меняйте фокус до тех пор, пока значимо не изменится состояние. Оцените, как новый фокус внимания связан с новым состоянием.
5. Поупражняйтесь в смене фокуса внимания снаружи-вовнутрь и изнутри-наружу, с предмета на предмет, из сенсорной системы в сенсорную систему. Развлекитесь результатами, оцените состояния.
6. Изменяйте субмодальности своего восприятия. Наблюдайте за изменениями в состоянии.

Для более основательной тренировки проработайте столько воспоминаний, сколько понадобится, чтобы делать это легко и непринужденно. Следующим шагом будет работа *непосредственно* в момент возникновения затруднительной ситуации. В этом, собственно говоря, и смысл нашей тренировки.

Фигура/фон

Эта техника предназначена для заранее запланированного обретения способности сдвигать фильтры восприятия в определенных (эмоционально сложных) обстоятельствах. А также для коррекции воспоминаний об уже состоявшихся событиях, если эти воспоминания вызывают непродуктивную тревогу.

Непродуктивную в том смысле, что выводы уже сделаны, меры приняты, а тревога осталась «просто так».

1. Найдите в своем опыте автоматически возникающую в определенном контексте неблагоприятную эмоциональную или физиологическую реакцию, например, чувство беспокойства, тревоги, относящееся к пребыванию в кабинете зубного врача или в кабинете начальника. Ассоциируйтесь на конкретном примере, когда вы испытываете подобную ограничивающую реакцию, дождитесь узнаваемых эмоциональных и физиологических проявлений.
2. Определите, что находится на переднем плане, является «фигурой» — на что сориентировано внимание, как выстроены фильтры восприятия. Какие внутренние и внешние события вы осознаете как основные: звук бормашины, вид шефа, сердцебиение, прилив крови к щекам, слабость в ногах, комок в горле и т. д. Оцените сенсорные системы как во внешнем, так и во внутреннем внимании. Выделите критические субмодальности.
3. Оцените, что находится в фоне, то есть вне вашего сознательного внимания. Это могут быть ощущения в подошвах ног, вкус во рту, цвет гардин, вид за окном, шум и разговоры где-то рядом, ощущение от обручального кольца и т. д.
4. Найдите (создайте) в своем опыте пример, когда в сходной ситуации у вас не возникала реакция тревоги (или другая ограничивающая реакция, с которой вы сейчас работаете). И, соответственно, когда возникала другая, ресурсная, ситуация. К примеру, вы рассматривали шефа со стороны, когда он обращался не к вам, или выслушивали слова поощрения, ваша знакомая врач-стоматолог, к которой вы заглянули пофлиртовать, беседовала при вас по телефону под звуки бормашины и т. д. Ассоциируйтесь с этим опытом.

5. Определите, что в этом случае является фигурой, что находится на переднем плане сознания, какие фильтры действуют, на что вы обращаете внимание.
6. Сконцентрировавшись на этом, установите якорь для данного состояния: это может быть специфическое внутреннее ощущение, определенная комбинация субмодальностей в рассмотрении интерьера и т. д.
7. Установите «общий опыт» для двух этих случаев — что-то такое в увиденном-услышанном-почувствованном, что в обоих случаях находится в фоне и при этом является одинаковым (ощущение в ногах, руках, вид стен и т. д.).
8. С использованием установленного якоря и/или самовнушения создайте связь между осознанием этого общего фона и ресурсным состоянием из пункта 4. Воспроизведите якорь в момент наилучшего осознания общего фона. Внушите себе, что «по мере все лучшего осознания вида этих стен и ощущения в подошвах ног я могу все больше погружаться в ресурсное, успешное, спокойное состояние и действовать наилучшим образом».
9. Вернитесь к воспоминанию о первом состоянии и переведите фокус внимания на общий фон, общий опыт из пункта 7.
10. Если реакция изменилась нужным образом, работа окончена. Если нет, найдите более ресурсное состояние и повторите шаги с 4-го по 9-й.

Состояния сознания²¹

Следующая перспективная мысль заключается в том, что можно совмещать внутреннее и внешнее внимание не просто за счет частого переключения, а за счет частичного нахождения «там» и «здесь». Для этого используется специальное состояние, позволяющее «размыть» границы внимания шире, чем традиционные 7 ± 2 кусочка сознания.

²¹ Мы используем это привычное словосочетание, продолжая, однако, придерживаться мнения, что дело не только в состоянии *сознания*, но и тела.

Иногда такое состояние называется *измененным состоянием сознания*, с чем мы не очень согласны, потому что не всегда понятно, *относительно чего* это состояние является измененным. На словах все просто: относительно *актуального* состояния сознания. Вопрос только в том, какое состояние сознания мы будем считать актуальным? Сосредоточенное? Тогда оно изменено относительно всего, что не входит в фокус внимания. Рассеянное? Тогда в чем его актуальность и сознательность? Мы склонны считать, что человек всегда находится в измененном состоянии сознания относительно одних внешних и внутренних стимулов и в «актуальном» — относительно других.

Впрочем, если мы говорим об измененном состоянии сознания относительно обычного. — тогда все проще. Другое дело, что обычное состояние у каждого свое. На острове Бали, к примеру, обычным, то есть наиболее распространенным, является как раз такое состояние, которое мы с вами, наверняка, уверенно отнесли бы к измененным.

Мы, как и договаривались, будем говорить о таком состоянии как о транс. Слово «транс» описывает не столько конкретное состояние, сколько класс таких состояний («измененных»), среди которых нас более всего интересуют внешне- и внутренне-ориентированные транссы.

Еще есть пассивные и динамические, творческие и боевые, естественные, медитативные, фармакологические и т. д. Возможностей для классификации много. Нас, однако, интересует такое деление, которое будет полезно вам для достижения результатов.

Трансовое состояние (будь то внешнее или внутреннее) могут характеризовать следующие признаки.

При наблюдении «изнутри»:

- так называемое «туннельное зрение», когда видимая область (при открытых глазах) кажется освещенной неравномерно — темнее по краям и ярче в центре;
- изменение чувствительности, когда восприятие света, цвета, звука и ощущений становится приглушенным или, напротив, обостренным или изменяется от одного к другому;

- возможно изменение температуры тела (по крайней мере в субъективном восприятии);
- реальность как бы «плывет» или становится неправдоподобно резкой, тело или его части могут как будто «отниматься»;
- чувствительность к краскам, звукам и ощущениям либо обостряется (реже), либо притупляется (чаще);
- поле восприятия расширяется, зрение расфокусируется, за счет чего можно воспринять много мелких деталей и нюансов.

При наблюдении «снаружи»:

- человек в трансе отличается характерным изменением темпа всех своих проявлений: чаще это замедление вплоть до замирания, но иногда и «разгон». Это отражается на темпе речи, дыхания, моргания, движений. Соответственно в ту или иную сторону меняется громкость голоса (от обычной). *(С этой точки зрения трансом оказывается то, что обычно называют «заторможенностью» или «возбуждением»);*
- зрачки (если глаза открыты) расширяются, появляется как бы «взгляд сквозь» предметы и окружающих, что как раз и вызвано расфокусировкой, из-за которой все расплывается при наблюдении изнутри;
- может меняться цвет лица — за счет изменения внутренней температуры тела;
- обычно уплощаются мышцы лица, черты искажаются (при активном трансе) или становятся более симметричными (что более характерно), расслабляются (или наоборот сильно напрягаются в ситуации возбуждения) крупные мышцы;
- голос и речь меняются либо на «тише-ниже-глуше-медленнее», либо, наоборот, на «громче-выше-звонче-быстрее» — не как сиюминутное проявление, а как манера разговаривать.

Интересно применить это описание к своим повседневным состояниям, чтобы понять, как часто мы находимся именно в *измененном* состоянии (сознания) и какое собственное состояние мы можем выделить как «актуальное».

Мастерство в Новом коде требует не только уметь различать у себя и у других эти состояния, но и произвольно входить в них и совершать переходы между ними. Так что у нас есть не только переход между внешним и внутренним вниманием в *актуальном* состоянии сознания, но и точно такой же переход между внешним и внутренним в состоянии *измененном*, то есть в транссе.

Внешне-ориентированный транс

Этого состояния можно достичь и сохранить, фиксируя внимание не внутри себя (как при внутренне-ориентированном транссе), а вовне, на мире «вообще» (расфокусированно-рассредоточенно) или на конкретном стимуле (фиксация внимания). На такой способности находиться «в здоровом уме и твердой памяти» и *одновременно* сохранять доступ к бессознательным ресурсам во многом и строится персональное мастерство. Для начала сделайте маленькое упражнение.

«Внешний» — «в транссе»

Переходу и пребыванию в различных состояниях надо учиться. Как и всякий другой, такой навык «достигается упражнением»²². Чем чаще мы тренируемся в достижении внешне-ориентированного транса (да и любого другого), тем быстрее, легче, элегантней и эффективней он будет нам служить. Сначала это может, конечно, занять время на поиск нужного состояния, привыкание и прочую подготовку.

- В пространстве или любым другим способом закорите два состояния: «внешнее внимание и активность» и «я в транссе» (опираясь на описание трансового состояния «изнутри», приведенное выше, найдите в своем опыте или создайте такое состояние).
- Совместите.

²² По меткому высказыванию поручика Мышлаевского.

Да-да, это просто интеграция двух якорей. Соединение двух состояний в одно.

- Почувствуйте, поделайте что-то в активном, внешнем транс. Прогуляйтесь. Помойте посуду. Поговорите с друзьями. Привыкните к состоянию, изучите его.

Например, направив внимание на внешний объект (это будет «внешнее внимание и активность»), сожмите левый кулак. Затем погрузитесь в транс (внутренний) и сожмите правый кулак. Потом вернитесь в «нормальное состояние» и попробуйте делать что-нибудь, сжимая оба кулака одновременно.

После того как вы научитесь устойчиво достигать состояния внешне-ориентированного транса (и попутно наверняка получите собственные идеи о возможности его использования), вы сможете продвигаться вперед. Вам станут доступны техники и форматы, основанные на таком состоянии. Например...

Сдвиг позиций восприятия: ассоциация — диссоциация

Это еще одно упражнение, которое можно использовать для тренировки быстрого изменения собственных состояний.

- Для начала вспомните что-то нейтральное из своей жизни и мысленно (можно сначала помогать себе телом, шагая из позиции в позицию) рассмотрите это воспоминание сначала ассоциированно, «находясь в нем», а потом — диссоциированно, «глядя со стороны».
- Сделайте это несколько раз, оцените разницу в собственном опыте и состоянии. Откалибруйте внутренние изменения.
- Выберите эмоционально насыщенное воспоминание (неважно, приятное или нет).
- Поменяйте позиции восприятия из ассоциированной в диссоциированную несколько раз и откалибруйте изменение качества своего субъективного опыта.
- Продолжайте тренироваться, пока такие изменения не станут естественным навыком в багаже вашего опыта.

Обратите внимание на поддержание состояния внешнего транса для успеха этого упражнения.

Тень²³

Это упражнение удобно выполнять в парах или, по крайней мере, в присутствии хотя бы еще одного человека (в очереди, в транспорте, на работе, на улице и т. д.).

- Выберите себе этого человека (или найдите партнера).
- Станьте его «тенью», двигаясь позади и чуть сбоку. Двигайтесь в его манере. Добейтесь наибольшей синхронности, при которой вы порой даже предугадывали бы движения (и, возможно, мысли и намерения партнера). Очень важно повторять в первую очередь микродвижения партнера, мелкие, зачастую бессознательные его проявления...
- Продолжайте упражнение, пока не достигнете впечатляющих результатов. Обычно на это уходит от пятнадцати минут до получаса. Помните о необходимости поддерживать состояние внешнего транса (потому что если вы будете пытаться сознательно предугадать партнера, все пойдет наперекосяк).
- Все время развивайте свой навык активных действий во внешнем трансе.
- При необходимости поменяйтесь с партнером местами (если вы тренируетесь вместе).

Очень интересным моментом этого упражнения является возможность прямо «примерить» на себя фильтры другого человека, понять, как именно он воспринимает мир. Обычно уже через несколько минут подстройки начинаешь замечать, что смотришь на мир (а также слушаешь и чувствуешь его) по-другому: более сфокусированно или, шире, в другой репрезентативной системе, в другой временной рамке... Полезно по окончании упражнения

- поделиться с партнером своими наблюдениями о нем;
- подумать, в какой области своей жизни вы могли бы использовать такой способ воспринимать окружающий мир.

²³ Иначе оно называется «Прогулка в чужих мокасинах». Разные авторы претендуют на первенство. Чтобы никого не обидеть, скажем просто, что это не мы ☺.

Страховка

Безопасность имеет два уровня — high и нехай...

*Страховкой*²⁴ в Новом коде принято называть якорь на автоматический выход из того или иного состояния при изменении среды, по истечении определенного срока или в связи с достижением цели. Смысл заключается в том, что трансовое состояние (в том числе внешний транс) — это, во-первых, состояние комфортное, во-вторых, с размытым сознательным контролем и, в-третьих, с искаженным восприятием времени.

Таким образом, всегда есть возможность «застрять» в том или ином трансовом состоянии надолго.

Конечно, не на часы и годы, но все-таки дольше, чем предполагалось. В трансе можно делать многое. Но качество транса тоже бывает полезно менять в зависимости от ситуации.

Потому что находиться в трансе понравится. Или будет казаться, что прошло совсем немного времени. Или потому, что, достигнув результата, человек его не зафиксирует и будет ожидать дальше.

Каждый может вспомнить ситуацию, когда, увлекшись чем-то, он пропустил время, куда-то опоздал, что-то прозевал, недоглядел, не сориентировался. То есть, будучи в естественном трансе, не изменил свое состояние вовремя.

Таким образом, страховки нужны для вывода человека из трансового («измененного») состояния или перевода в другое трансовое состояние в связи с

- достижением результата,
- окончанием отведенного времени,
- изменением окружающей обстановки, которая теперь требует другого состояния.

Кроме того, страховка имеет не только защитную функцию: когда наше бессознательное знает, что безопасность организма будет надежно соблюдена, что бы оно ни делало,

²⁴ Английский термин Lifeline (не путать с работой на Линии Жизни/Времени. Это не связанные понятия).

(Забота о безопасности — одно из главнейших намерений бессознательного!)

оно может смелее углубляться в необычные состояния и применять более мощные инструменты изменений. Само по себе это не только интересно, но и приводит к более быстрым, мощным и стойким изменениям... Если мы этого, конечно, хотим.

В каком-то смысле страховка — это маленькая часть бессознательного, которая, что бы ни случилось, не дремлет и готова, если что, подать общий сигнал и вызвать мощные силы бессознательного, до поры до времени занятые чем-то другим. В этом смысле она совершенно аналогична часовому, который оставлен ночью обходить военный лагерь.

Другая «военная» (а скорее — техническая) аналогия²⁵ — созданный в СССР в 1936 году тяжелый скоростной высотный бомбардировщик ТБ-7. Он был способен подниматься на высоту 12 километров, становясь, таким образом, неуязвимым не только для самолетов всех остальных стран, но и для зенитной артиллерии.

Разумеется, в те годы многие страны хотели (и пытались) построить такой самолет. Однако столкнулись с проблемой: на таких высотах очень мало воздуха, находящегося в нем кислорода просто не хватает для питания мощных двигателей. Решение этой проблемы нашел Владимир Петляков: ТБ-7 на четыре винта имел пять двигателей. Пятый был установлен внутри корпуса и был связан с компрессором. Когда воздух на большой высоте становился разреженным, он включался и начинал гнать дополнительный кислород к остальным четырем двигателям. И ТБ-7 мог лететь дальше и выше...

Для того чтобы страховка сработала, нам (согласно аксиомам Нового кода) прежде всего нужно некое состояние, в которое мы будем выходить при срабатывании.

Страховочное, безопасное состояние.

В каком-то смысле это как раз то самое состояние, относительно которого все остальные — измененные. Полезно, чтобы оно при этом было «оснащено» собранностью, активное-

²⁵ Позаимствованная у Виктора Суворова.

тью, хорошим настроением и готовностью быстро и точно отреагировать на любое событие во внешнем мире.

Стоит нам только начать искать такое состояние, мы очень быстро его обнаружим. Можно, например, вспомнить, когда вы были в таком состоянии —

или таких состояниях —

в прошлом, в вашей личной истории. Такое же состояние можно вызвать, «поймать», например, в спортивных играх или при банальном переходе улицы с оживленным движением на красный свет²⁶. Кроме того, если вы уже познакомились с самогипнозом (или любыми другими технологиями самовнушения), вы можете просто «заказать» такое состояние по выходе из транса.

Один из вариантов получить такое состояние требует помощи партнера:

Партнер А встает прямо, спокойно в безопасном месте. Снимите лишние мышечные напряжения.

Партнер Б подходит сзади и, обняв партнера А, соединяет свои ладони на его солнечном сплетении.

Партнер Б обеспечивает подстройку (в особенности — согласовывает ритм дыхания).

Партнер Б начинает плавно и спокойно покачивать партнера А (и сам качается вместе с ним).

Когда А достигнет состояния, подходящего для страховки (он может дать Б заранее обговоренный знак об этом), Б любым способом якорит это состояние (например, определенным словом или прикосновением).

Партнеры меняются.

Когда «страховочное» состояние уже имеется, можно его «обогащать», собрав, например, одно мощное состояние из нескольких: скажем, совместив (одновременно вызвав) разные якоря на разные «страховочные» состояния.

Сделайте Интеграцию Якорей. НЛП-практики могут дополнительно сделать шкалирование якоря.

²⁶ Мы не призываем вас это делать. Но если уж вы пошли, — извлеките из этой опасности еще и такую пользу.

Остается сделать так, чтобы это состояние возникло в нужный момент времени. Об этом имеет смысл условиться заранее. Варианты здесь могут быть таковы:

- Предварительно договориться с партнером о произвольном сигнале, увидев который, он выведет вас из транса. Это может быть кивок, подрагивание пальца или пальцев, движение ноги, начало или окончание раскачивания и т. д. Заранее передайте партнеру якорь на «страховочное» состояние: увидев сигнал, он должен сразу же задействовать этот якорь.
- Установленный якорь на выход в связи с неким внешним или внутренним обстоятельством. Якорь можно устанавливать на какое-то событие (в том числе положение стрелок на циферблате), на достижение результата (в том числе внутреннего состояния), на любое или конкретное изменение ситуации (например, дошел до дому и открываешь дверь), на потенциальную опасность и т. д.
- Наконец, страховкой может быть предварительное самоуверение об изменении состояния на «страховочное» или просто о выходе из трансового состояния в связи с тем или иным событием. Увязать это можно как с каким-то конкретным обстоятельством, так и в самом широком виде: «когда получу нужный результат, или пройдет полчаса, или если кто-то зайдет, или зазвонит телефон, или произойдет что-то, что потребует от меня другого состояния для наиболее эффективного реагирования».

Так или иначе, до того, как вы научитесь привычно находиться в трансе (разной глубины) и при этом управлять собой и происходящим, полезно устанавливать предварительные страховки для выхода в исходное состояние. Чтобы потом практиковаться снова.

Впрочем, даже если вы уже опытный трансовик-затейник, хорошая страховка еще никому не мешала. Поинтересуйтесь мнением альпинистов.

Достигнув минимальной опытности в установлении страховки перед каждым погружением в транс, затем можно обобщить этот навык, обеспечив себя постоянно действующей страховкой.

Например, обратившись к Великому канцлеру, который к тому времени уже вступит в свои права, — пусть он наймет Ответственного За Безопасность.

В таком случае вы уже будете хорошо подготовлены на случай неожиданных трансовых воздействий на вас со стороны, — начиная от телерекламы и кончая цыганским гипнозом. Однако начать лучше с простейших упражнений:

Упражнение

«Смещение фильтров с изменением состояния»

Его можно выполнять самостоятельно или с партнером.

1. Поставьте себе цель для работы. Это может быть запрос к бессознательному, достижение определенного вами состояния или что-то еще.
2. Установите страховку.
3. Начните сдвигать свое состояние к внешнему трансу.
4. Сохраняя и углубляя состояние, начните выполнять какое-то простое действие (ходить, перебирать четки, собирать кубики, листать книгу и т. д.).
5. Замечайте разницу в своих ощущениях и способе выполнять действия в связи с изменением состояния.
6. Измените характер действий, сохраняя состояние внешнего транса. Продолжайте наблюдать изменения. Учите себя, свое бессознательное активно действовать, находясь при этом в трансе.
7. Дождитесь, пока сработает страховка. Оцените полученный опыт. Обсудите его с партнером, если вы работали в паре.

Упражнение «Остановка мира»

Это упражнение позволяет наиболее полно войти в состояние внешне-ориентированного транса. Полезное и интересное само по себе, оно также служит хорошей тренировкой умения входить в это состояние (название «Остановка мира» взя-

то из трудов Карлоса Кастанеды). Есть смысл практиковать его периодически и регулярно.

Так же, как летчику нужно налетать определенное число часов.

Сначала самостоятельно или с помощью партнера нужно установить страховку.

Обязательно установите страховку!

Теперь можно «останавливать мир», то есть переходить в состояние внешнего транса и особых (максимально открытых) фильтров внимания. Это состояние характеризуется:

- периферическим, расфокусированным (а не центральным) зрением. Вы все время видите все;
- Оптимальным мускульным тонусом. Нет лишних напряжений, тело расслабленно, но в то же время не «расплывается»;

Надо, чтобы песня звала и за собою вела! Но в то же время, чтобы и не уводила...

- остановкой внутреннего диалога (внутренней тишиной). Просто перестаньте комментировать то, что воспринимаете. Позвольте миру заполнить ваше восприятие, не давайте названий.

Вы можете просто «встроить» эти характеристики в ваше поведение и периодически проверять, что они по-прежнему сохраняются. При некотором опыте самовнушения можно попросить свое бессознательное делать это за вас. Можно вспомнить аналогичное состояние в жизни, взять его на якорь и периодически «оживлять» его... НЛП-практики могут применить «продвинутые» технологии (а Ia «взмах» или шестишаговый рефрейминг).

Любым способом (неважно каким) вызовите это состояние и отправляйтесь рассматривать, выслушивать, нюхать и вообще воспринимать окружающий вас мир. До тех пор, пока не срабатывает страховка. Полезно, чтобы по крайней мере первый раз партнер был для вас «запасной» страховкой.

Если все в порядке, — он просто идет где-то в стороне, никак на вас не влияя и не вмешиваясь. Только если ваша внутренняя страховка явно не срабатывает (время давно истекло,

вы собираетесь прыгнуть с моста или происходит что-то непредвиденное), он быстро и решительно приближается и выводит вас из транса (и из небезопасного места).

В любом случае очень полезно дважды пройти по одному и тому же маршруту — один раз в «обычном» состоянии, другой — в состоянии «остановки мира». Чтобы сравнить ощущения.

Первоначально установите время путешествия в состоянии «остановки мира» — 20-30 минут. В дальнейшем вы сами будете знать, сколько времени вам надо. Кроме того, вероятно, очень скоро вам уже не понадобится партнер для «запасной» страховки и вы сможете практиковать это упражнение когда и где захотите.

Дыхание жизни

На основе идей о внешнем трансе, страховках, смещении фильтров внимания создана²⁷ любопытная техника, которую называют «Дыханием жизни». Интересна в ней в первую очередь характерная для Нового кода экономичность, элегантная достаточность предлагаемых действий.

1. Найдите в своем субъективном опыте повторяющееся нересурсное состояние и поймите, в связи с какими внешними и внутренними обстоятельствами вы его вызываете. (Попутно выясните, как.)
2. Выделите ВАК-описание состояния, определите паттерн дыхания.
3. Выделите запускающий триггер состояния.
4. Выберите в своей субъективной истории ресурсное состояние, которое было бы уместно в обстоятельствах, до сих пор вызывавших предыдущее, нересурсное состояние.
5. Создайте ВАК-описание ресурсного состояния, определите паттерн дыхания. Установите якорь.
6. Вновь войдите в контакт с первым состоянием, мысленно дойдите до триггера и, активировав якорь, измените паттерн дыхания на ресурсный.

²⁷ Вернее, как и все в НЛП, воспринята в процессе моделирования.

7. Поддерживая новый паттерн дыхания, переживите еще раз всю ситуацию и ей подобные в прошлом и будущем.

Сутью этой техники является перенос паттерна дыхания из одной ситуации в другую. Однако, поскольку дыхание напрямую связано с физиологическим состоянием, то и состояние изменяется вместе с изменением дыхания — на ресурсное.

Визуальная шкала: «адреналиновый барометр»

«Адреналиновый барометр» — техника, в основе которой лежит визуальная метафора для изменения состояний и идея о «теле и психике, как частях одной системы».

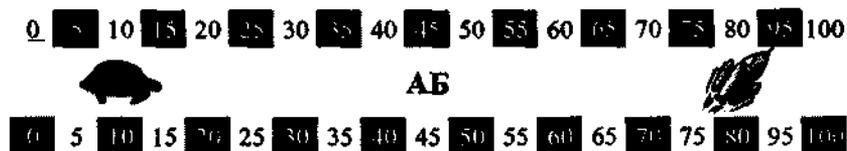
В традиции эриксоновского гипноза этот же процесс используется под названием «визуальная шкала».

Суть любой подобной работы состоит в том, чтобы представить шкалу, градуированную по степени изменения того или иного состояния. Так что «адреналиновый барометр» или «визуальная шкала» — это способ *количественного* изменения состояния. Был человек не слишком бодрый, стал очень бодрый (или, наоборот, — уснул), болело сильнее — стало слабее и т. д. Если работать сразу с несколькими воображаемыми шкалами, то можно изменять сразу и качество, и количество: по шкале раздражения уменьшаем значение, а по шкале внимательности, например, повышаем.

Очевидно, что вид шкалы, количество делений (или любой другой способ измерения — изменение цвета, толщины, высоты, количества объектов) и название этой шкалы могут быть весьма произвольными. Поэтому предложенный вариант — лишь один из возможных.

Шкалирование можно проводить в любой сенсорной модальности. Иногда срабатывает даже цифровой вариант — с цифрами и процентами.

Мы предлагаем выбрать для своего «барометра» шкалу от нуля до ста.



1. Представьте себе шкалу интенсивности своего состояния от нуля до ста. Подробно визуализируйте свою шкалу, опишите ее.
2. Мысленно определите, на каком уровне находится ваше состояние сейчас. (Если оно близко к одной из крайностей, можно изменить градуировку шкалы так, чтобы находиться в средней трети.)
3. Постепенно смещая (мысленно) уровень по шкале и получая соответствующие телесные изменения, дойдите до максимально возможного сейчас уровня (не доходите до края шкалы, остановитесь хотя бы на девяноста пяти).
4. Постепенно изменяя значения по шкале, дойдите до минимально возможного уровня (и опять не до края, оставьте хотя бы пять). Отслеживайте сопутствующие кинестетические изменения.
5. Подвигайтесь туда-сюда по шкале до тех пор, пока изменения значения не будут вызывать изменения в теле достаточно быстро, пока связь визуальной шкалы и кинестетического состояния не установится.
6. Выберите воспоминаемый или воображаемый контекст, где ваше состояние не вполне вас устраивает. Ассоциируйтесь с этим состоянием. Подстройте уровень состояния с опорой на шкалу.
7. Проведите подстройку к будущему.
Не обязательно градуировать шкалу именно в визуальной модальности. Так удобно, но не более того. Аудиальная и даже собственно кинестетическая модальность тоже подходят.

Построение творческого состояния

Одно из самых интересных состояний, которое оказывается нужным едва ли не постоянно, — это творческое состояние. Или, иначе говоря, состояние «Эврика!». Одна из базовых пресуппозиций НЛП гласит: «Люди обычно делают наилучший выбор из всех субъективно доступных». Гибкость, как нам помнится, как раз и определяется количеством этих самых доступных выборов.

Желательно, чтобы выборы были попривлекательней.

Творческое состояние, которое может возникать по мере необходимости (диснеевский «Мечтатель», архимедова «Эврика»), и есть ключ если не к безграничной²⁸, то по крайней мере к потрясающей гибкости.

1. Создайте себе в пространстве метапозицию (позицию извне, третью позицию) и перейдите в нее.
2. Выделите в доступном вам пространстве место, визуализируйте его (как круг, квадрат или другую фигуру, не обязательно правильной геометрической формы).
3. Сделайте увиденную фигуру трехмерной. Рассмотрите подробно по субмодальностям.
4. Добавьте при необходимости аудиальное и кинестетическое описание.
5. Отыщите в своей памяти и воображении наиболее яркие и эффективные проявления своего творческого начала — замыслы, фантазии, полеты воображения, гениальные решения и озарения.
6. Поместите символы этих опытов в созданное вами пространство. Добавьте по желанию символы и ассоциации с наиболее значимыми для вас творческими событиями (акт творения, открытие Архимеда, Эйнштейна и т. д.).
7. Завершив образование привлекательного для себя творческого пространства, насытив его мотивирующим ВАК-описанием, войдите вовнутрь. Делайте это с той скоростью, которая поможет вам наилучшим образом прочувствовать изменение состояния.
8. Ассоциируйтесь в творческом состоянии и воспользуйтесь его ресурсами.
9. Определите, каким образом впредь вы будете получать доступ к этому состоянию. Произведите подстройку к будущему.

«Кокон»²⁹

Это скорее упражнение, чем техника. Впрочем, любая техника может стать упражнением, и наоборот. «Кокон» годится

²⁸ Иногда авторы не придерживаются совсем уж безудержного оптимизма ©.

²⁹ Название представляется нам не совсем удачным. Другой вариант — «Сфера могущества», но... см. примечание 1.

для быстрого вхождения в любое заранее созданное состояние через визуальный канал.

А если не спешить, то и в сооружаемое прямо на месте.

Впрочем, как всегда, его можно адаптировать к аудиальному каналу. Кинестетический канал и так имеет прямое отношение к состояниям, и если вы можете напрямую настроить свою кинестетику (например, через «Дыхание жизни») и вам так легче, то «Кокон» можно и не пользоваться.

Цифальное выполнение этого упражнения тоже возможно, если цифальная модальность у вас связана с кинестетической напрямую. Впрочем, это бывает редко. Обычно визуальный способ исполнения «Кокон» наиболее приемлем.

1. Визуализируйте (представьте себе в подробном субмодальностном описании) некий объем в окружающем пространстве (можно в воздухе, не обязательно на полу).
2. Наполните объем необходимым вам ресурсным состоянием. Например, ассоциируйтесь с этим состоянием и внесите его в создаваемый кокон. Или представьте символ такого состояния и внесите его в кокон. Или мысленно наполните кокон всем необходимым.
3. Выйдите (физически; сделайте шаг или несколько шагов наружу) из пространства и рассмотрите кокон. Отследите изменения в субмодальностях.
4. При необходимости повторите шаг 2 с использованием других ресурсных состояний, если вы хотите объединить их в коконе.
5. Проверьте, получаете ли вы доступ к этим состояниям при мысленном вхождении в кокон. При необходимости отрегулируйте субмодальности.
6. Найдите наиболее удобный для вас способ вхождения в кокон: мысленный вход, «натягивание» кокона на себя, резкое расширение кокона с охватыванием вашего тела. Можете ли вы произвольно изменять размеры кокона так, чтобы в него попадало большее или меньшее пространство?
7. Потренируйтесь в разворачивании-сворачивании кокона с ресурсным состоянием в нужных для вас местах. Мысленно проделайте это в двух-трех ситуациях в будущем, где это состояние может вам понадобиться.

По принципу «Кокона» строятся многие техники НЛП, связанные с состояниями, начиная с генератора нового поведения и заканчивая — если тут можно закончить — переносом гениальности по Грегори Бейтсону³⁰.

«Взгляд удава на кролика», или Глаза гипнотизера

Косоглазие — один из способов самосозерцания без медитации. Люди, владеющие К., могут, кроме того, смотреть в глаза сразу нескольким собеседникам.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Идею «особого взгляда» эксплуатируют многие профессионалы коммуникации — от рэкетиров и следователей до экстрасенсов и гипнотизеров.

Психотехнологи, психотерапевты, продавцы и специалисты по переговорам, как всегда, где-то в середине списка.

Можно долго рассуждать о том, существует ли особый «гипнотический взгляд», «взгляд силы», «пронизывающий», «влекущий» и прочие взгляды. Мы считаем, что дело тут не в собственно взгляде, а в *состоянии*, частью которого является и выражение глаз. По нашему представлению, все эти взгляды — суть выражение соответствующих состояний.

Что ни в коей мере не снижает их ценности, зато подсказывает, как легче такими взглядами овладеть.

1. Представьте себе (красиво, подробно, в субмодальностях) то мощное, сильное, эффективное — подберите сами все эпитеты — состояние, которое вы хотели бы иметь в жизни, на работе, дома, в той или иной ситуации (выберите контекст).
2. Найдите (или придумайте) несколько (семь плюс-минус два) простых ресурсных состояний, из которых, как вам кажется, можно сложить состояние из пункта 1.
3. Зафиксируйте эти состояния любым способом: поставьте якоря на пальцы или на предплечье, создайте коконы, места силы, расставьте картинки-иконки, словом, убедитесь, что вы позаботились о возможности доступа ко всем этим состояниям *одновременно*.

³⁰ См. далее — раздел «Перенос мастерства».

4. Закройте глаза и задействуйте одновременно все свои якоря. Можно дополнить этот процесс уместным самовнушением о доступе к нужному состоянию.
5. Оказавшись в этом состоянии, откройте глаза и посмотрите на кого-нибудь, или на себя в зеркало. Убедитесь, что взгляд производит желаемое впечатление. При необходимости отрегулируйте состояние, его составляющие и повторите эксперимент.

Сходным образом можно и создавать себе и другие внешние поведенческие проявления.

Создание собственного пространства

«Будьте как дома» — это очень приятный призыв, не так ли? «Дома и стены помогают» — вторит народная мудрость.

Ну да, да: зависит от ситуации.

О-своиться, чувствовать себя как дома, спокойно и непринужденно в новой обстановке — очевидным образом — дело управления собственным состоянием. И, косвенно, состояниями окружающих, если они в близлежащем пространстве есть.

Умение делать пространство своим необходимо и лекторам, и артистам (новая аудитория, новый зал, новая сцена), и начальникам (новая должность и кабинет), и подчиненным (просто новая работа и рабочее место). Это важное дело для вновь приобретенных мужей и жен, молодых людей, приглашенных в дом девушки (и наоборот) и т. д.

Может пригодиться и в тюрьме, однако мы надеемся, что вам это не понадобится.

Замечательный человек и хороший друг одного из авторов недавно удачно женился. Среди многочисленных достоинств его жены немаловажным оказалось умение чувствовать себя совершенно органично и уместно на кухне дачного домика, где обычно священнодействует мама друга и нынешняя (а тогда еще будущая) свекровь его жены.

Да и вообще Лена умеет быть уместной. И дело не только в такте, но и в таланте осваивать новое пространство. Вот и Сашину квартиру она сделала весьма уютным мес-

том быстро, элегантно и непринужденно. И теперь это ж — общий — дом.

Итак, что можно и нужно сделать, чтобы новое для вас пространство сделать своим.

0. Если есть возможность ознакомиться с этим пространством заранее, сделайте это.
 - Придите в это место, побродите по нему, потрогайте предметы.
 - Переставьте что-нибудь, представьте, как бы тут все было, если бы вы переделали все по-своему.
 - Особое внимание уделите тем местам, где вы собираетесь находиться: присядьте там, где будете сидеть, по стойте и подвигайтесь там, где будете стоять и двигаться. Расслабьтесь и почувствуйте себя комфортно.
 - Поговорите вслух, подбирая подходящий голос.
 - Побывайте там, где будут находиться остальные. Освойтесь и с ними тоже.
1. Оказавшись в новом для себя пространстве без предварительной подготовки (или если она была недостаточной), войдите в заранее подготовленное ресурсное состояние.
2. Представьте себе, как сквозь вас от макушки до пят проходит столб света, упираясь в пол под вами и в потолок над вами.
3. Распространите лучи света от основания столба через пол, стены и потолок к его вершине: замкните пространство в объеме, ограниченном вашим светом.
4. Одновременно дайте себе уместные самовнушения о завладении этим пространством, о возможности контролировать все происходящее в нем (по мере необходимости).
5. Исследуйте изменения своего состояния. Усиьте ресурсные реакции и сохраните их для будущего.

И снова внешний транс

Напоминаем, что все вышеописанные техники работают и имеют смысл в состоянии внешне-ориентированного трансa. Чем чаще вы будете практиковать эти и подобные способы

управлять своим состоянием, тем глубже и легче будет осуществляться взаимодействие между сознанием и бессознательным. Потому что все это очень полезно не только для непосредственной гибкости в использовании состояний, но и для приобретения и укрепления навыков работы с сознательно-бессознательным интерфейсом.

САМОГИПНОЗ

*Весьма наш мир материален,
Но, возжи духа отпустив,
Легко уловишь, как реален
Сокрытой мистики мотив.*

Игорь Губерман

Внутренне-ориентированный транс чаще ассоциируется со словом «гипноз», что не совсем удачно. Хотя можно сказать, что гипноз — это тоже внутренний транс, если мы решим считать, что гипноз — одна из разновидностей трансa или измененного состояния сознания.

Еще приходят в голову слова «медитация», «даунтайм», «аутотренинг», «саморегуляция» и разные «духовные практики».

Цигун, да-дзен (за-зен), рейки, трансцендентальная медитация, освобождающие дыхательные техники, тренинг Хосе Сильвы, учение Дона Хуана и так далее...

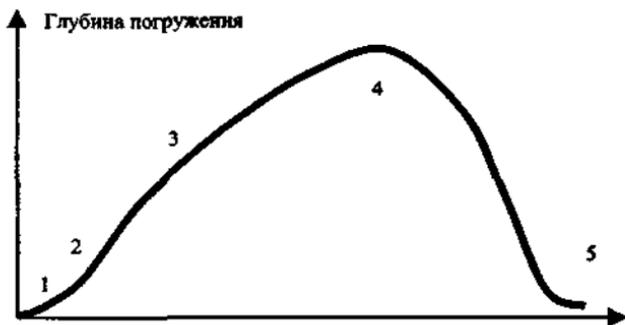
Поскольку мы с вами говорим об изменениях собственного состояния, самое удобное для нас название — это привычные *самогипноз* или *аутотранс* — самостоятельное введение себя во внутренний транс с самыми разнообразными целями.

Несмотря на все внешнее разнообразие техник и практик, структура самовоздействия и работы с собой в этом состоянии может быть выделена и воспроизведена.

Структура работы в самогипнозе

Использование аутотрансoвых состояний, независимо от того, как мы с вами назовем эту практику, имеет свою характерную структуру. Точнее, возможных структур две.

Глубокое погружение



1. Вхождение в состояние легкого транса.
2. Постановка задачи.
3. Вхождение в транс нужной глубины.
4. Использование транса, выполнение задачи.
5. Выход.

Сопровождение себя

1. Вхождение в состояние легкого транса.
2. Постановка первичной задачи и внутреннего сигнала о ее выполнении. Можно поставить условие об одновременном углублении трансового состояния по мере достижения поставленных задач.
3. Получение сигнала, постановка следующей задачи и сигнала о ее выполнении.
4. И так далее — пошаговое сопровождение вплоть до достижения цели.
5. Выход.

Нетрудно заметить, что отличие не очень большое: в первом случае вся ответственность перекладывается на бессознательный процесс, а во втором случае человек в своем трансе наблюдает происходящее и (в некоторой степени) им управляет.

«В некоторой степени» потому, что чем дальше в транс, тем лучше сознательно-бессознательный интерфейс и все труднее однозначно понять, принадлежит мысль сознательному или более глубокому разуму.

Давайте разберемся, что происходит на каждом шаге.

Легкий транс

У внутреннего трансового состояния есть характерные признаки, как внешние, так и внутренние³¹. Давайте вспомним.

Внешние:

- Замедление (движений, дыхания, речи) и замирание (взгляда, частей тела, мимики лица).
- Расслабление мышц, видимое «уплощение» мышц лица (как следствие расслабления).
- Возможно, изменения цвета кожи (покраснение-побледнение).
- Если человек разговаривает, то речь становится медленнее, тише и ниже тоном.

Внутренние:

- Туннельное зрение (видимое пространство кажется темнее по краям и ярче в середине).
- Расслабление тела.
- Возможно субъективное ощущение повышения температуры тела.
- Возможно снижение или исчезновение чувствительности частей тела.
- Возможно субъективное обострение слуха, зрения, обоняния.
- Возникает ощущение своего рода «вещи в себе», отдельно от внешних обстоятельств.

³¹ Мы не описываем здесь динамические внутренние трансовые состояния.

Хотя бы частичное возникновение этих признаков говорит о наступлении легкого транса. Достичь его, как правило, весьма несложно — хотя бы потому, что трансовые признаки имеют своего рода обратную силу. Если вы расслабитесь, разгладите мышцы лица, зафиксируете тело, его часть (хотя бы взгляд) неподвижно, словом, качественно притворитесь, что вы уже в легком трансе, то в нем вы и окажетесь.

А то и в более глубоком.

Постановка задачи

Если речь идет о постановке *первичной задачи*, нужно:

- сформулировать желаемый результат от первого шага аутотрансовой работы;
- обозначить маркер-сигнал, с помощью которого вы узнаете, что этот результат достигнут.

Например, вы представляете себе (можно даже проговаривать про себя), что хотите достичь состояния расслабленности и покоя, и когда это произойдет, увидеть внутренним взором рассвет над морем. Или «пусть мое бессознательное во внутреннем поиске найдет идею, и когда это произойдет, пусть непроизвольно дрогнет моя правая рука...»

Если же речь идет о задаче *в целом*, об окончательной цели пребывания в самогипнозе, важно заранее обозначить:

- время, которое вы намерены пробыть в трансе (часы, минуты или внешнее обстоятельство, которое даст сигнал к окончанию, или до самого факта достижения нужного результата);
- состояние, которое вы хотели бы иметь на выходе из транса (сон, расслабленность, бодрость, готовность, внешний транс);
- конечную цель работы: состояние здоровья, информацию, извлеченную из памяти, ответ или совет, толкование или подсказку, анестезию или анальгезию, что-то еще.

К примеру, вы можете обозначить для себя, что хотите за время десятиминутного транса извлечь из памяти номер телефона соседа, получить ответ «да или нет» и выйти в состоянии бодрости и готовности к действию.

Углубление транса

Если вы решили сопровождать сами себя, то углублять свой транс стоит постепенно. С выполнением каждого шага вы можете добавлять промежуточный: углубить транс и дать сигнал об этом. Или углубление транса можно привязывать к окончанию каждого отдельного шага.

Можно, впрочем, сразу после вхождения в легкий транс первым шагом запросить у бессознательного достаточный уровень транса для решения задачи.

При глубококом погружении после постановки задачи вы с помощью той или иной удобной для вас процедуры (мы рассмотрим их ниже) все глубже входите в транс, предоставляя бессознательному (если вы верите в бессознательное) или любому другому «внутреннему Я» сделать за вас всю работу и вернуть «в строй» через указанное вами время.

Использование (утилизация)транса

Теперь, когда все идет как надо, вы можете шаг за шагом следовать к своей цели. А можете расслабиться и получить удовольствие. В первом случае вы более или менее сохраняете сознательный контроль и опыт самогипноза для вас более доказателен и понятен. Во втором случае вы доверяете своему бессознательному (то есть себе самому) и получаете результат уже на выходе. А в середине — своего рода провал, эпизод беспмятства или странной полудремы с приятными ощущениями.

Первое доступно даже при минимальном навыке, второе требует тренировки, установления все того же сознательно-бессознательного интерфейса — общего языка.

Выход

78. Где начало того конца, которым оканчивается начало?

Козьма Прутков

Если вы сопровождали себя сами, то команда на выход будет попросту последней в цепи самовнушений: получив резуль-

тат, вы предложите себе выйти из транса. И чтобы быть совсем уверенным, обозначите сигнал, который даст вам понять, что из транса вы вышли.

В случае глубокого погружения вы просто обнаружите себя вновь «в здравом уме», хорошем (если заказывали) самочувствии и настроении и с туманными воспоминаниями о том, что было. Результат, ради которого вы ходили во внутренний транс, будет либо в сознании (или появится там в обозначенный вами момент), либо в самом вашем состоянии, либо в чем-то еще — зависит от того, что вы хотели.

Поэтому полезно так формулировать свою цель, чтобы можно было убедиться в ее достижении. А если это что-то вроде «начать процесс лечения язвы желудка», то нужен хотя бы финальный маркер: «я узнаю о том, что лечение началось, по тому, как моя правая рука будет лежать на колене: пусть большой палец будет отставлен в сторону».

Внутренний транс можно использовать и для изменения состояния, и для доступа к бессознательной информации, и для отдыха, и для самолечения (в той или иной степени), и для поиска новых идей.

И для многого другого...

Так или иначе, работа с состояниями в Новом коде предполагает владение техникой работы во внутреннем трансе.

Формулировки самовнушений

И сказал прапорщик: «В колонну по два становись!»

И стало так...

Пошаговые внушения

При сопровождении себя в собственном трансе инструкции бессознательному бывают пошаговыми. При этом начало каждой последующей операции обуславливается окончанием предыдущей. Например, так:

1. Легкий транс.
2. «...Пусть мое бессознательное погрузит меня в транс достаточной глубины, чтобы выполнить предстоящую работу, пока я медленно считаю до десяти... Раз...»
3. «...И теперь пусть мое бессознательное поможет мне представить долгий пологий спуск вниз по винтовой лестнице... И пока я двигаюсь все глубже вниз по этой лестнице, пусть оно проанализирует истоки моей проблемы...»
4. «...И когда это произойдет, пусть мое бессознательное даст сигнал готовности подрагиванием среднего пальца левой руки...»

Каждая последующая инструкция себе дается, когда выполнена предыдущая. При этом нам постоянно нужны видимые или осязаемые свидетельства того, что работа выполняется: мы видим, что просили, чувствуем или слышим сигналы, которые заказывали.

Предварительное самопрограммирование

В трансe определенной глубины многим людям уже сложно давать себе пошаговые инструкции: человек как бы «проваливается» в транс и возвращается уже к концу, забывая, что было в середине. Для работы с собой в этом случае нужно следующее.

1. Войти в легкий транс.
2. Полностью описать и представить себе по шагам последовательность того, что нужно сделать в трансe: «...Пусть мое глубинное «Я» (к примеру) запустит процесс изменения моего поведения так, чтобы при следующей встрече с шефом и всех последующих встречах я мог... (по желанию), а затем сделает здоровым или начнет исцеление моего желудка (и продолжит этот процесс и после выхода из трансa до тех пор, пока не произойдут все нужные изменения и желудок выздоровеет). После чего пусть я выйду из трансa бодрым и отдохнувшим...».

Все описания можно делать не словами, а образами, звуками и ощущениями... У кого что лучше работает.

3. Или четко поставить проблему и попросить бессознательное решить ее любым способом: «...Пусть мое бессознательное изучит все причины того, что в последнее время я часто нервничаю, найдет наилучший способ изменения ситуации и приведет меня к покою и жизнерадостности...»
4. Оговорить время, за которое работа должна быть сделана и по истечении которого бессознательное вернет контроль сознанию: «...И поскольку в трансе и вне его время течет неодинаково... и в трансе могут пройти часы и дни... а вовне — несколько минут... пусть все, что нужно сделать... будет сделано — и в трансе пройдет все необходимое для этого время... а во внешнем времени это займет двадцать минут...»
5. Погрузиться в транс.

Техники самонаведения

*Спать не зря охоч я очень,
Сонный бред люблю я с юности,
Разум наш под сенью ночи
Отдыхает от разумности.*

Игорь Губерман

Для наведения внутренне-ориентированного транса на самого себя (самогипноза) можно использовать самые разные техники. И создавать свои. Суть их тем не менее одна и та же: постепенное или быстрое смещение фокуса внимания извне вовнутрь и сосредоточение на этом внутреннем фокусе.

При максимальном снижении внимания, ориентированного вовне.

Мы приводим несколько техник, как весьма распространенных, так и менее известных (в том числе авторских), предлагая читателю пользоваться теми, которые дают наилучший (наиболее удобный и быстрый) результат. И, конечно же, всячески призываем создавать свои. Хотя бы и для самих себя.

Потому что погружение в самогипноз с помощью своей собственной техники — это что-то особенное...

Расслабление

Мы уже говорили, что общее расслабление — признак трансового состояния и что можно ввести себя в транс, расслабив тело. Например, таким образом:

1. Примите удобную позу (можно лежа или полулежа в кресле). Расслабьтесь в этой позе так, как вам удобно: расположите свое тело на внешней опоре, чтобы как можно меньше мышц удерживало ваше положение. Помните, что всегда можно изменить позу, принять еще более удобную, если захочется.
2. Закройте глаза.
3. Почувствуйте, как расслабляется, теплеет, наливается приятным ощущением правая нога от ступни к бедру или наоборот...
4. Почувствуйте, как расслабляется, теплеет, наливается приятным ощущением левая рука от кончиков пальцев до плеча или наоборот...
5. Почувствуйте, как расслабляется, теплеет, наливается приятным ощущением левая нога от ступни к бедру или наоборот...
6. Почувствуйте, как расслабляются, теплеют бедра...
7. Живот...
8. Как успокаивается, становится ровным дыхание...
9. Расслабляются плечи, шея...
10. Разглаживаются лицо, лоб, расслабляются брови, веки...
11. И теперь, ощущая свое тело расслабленным, увидите небо: настоящее, живое небо — оно всегда разное, никогда не повторяется, вечно изменяется, оставаясь небом... Надо увидеть небо.

Ничего странного или неожиданного, если поначалу вы будете видеть небо доли секунды — это вполне достаточный сигнал, что вы достигли трансового состояния. Постепенно вам будет удаваться видеть небо дольше.

Сверхнадежное наведение транс¹

Сверхнадежным этот вариант называют потому, что вас устраивает любой вариант собственной реакции: будут ли руки сходиться, расходиться или опускаться, вы все равно будете погружаться в транс.

1. Примите удобное положение.
2. Установите руки друг напротив друга на небольшом расстоянии: так, чтобы между ними «что-то ощущалось».
3. Наблюдайте, как они медленно, сами по себе, начинают сходиться, расходиться или опускаться.
4. Когда надоест наблюдать, можно закрыть глаза и погрузиться в свой собственный внутренний мир или просто испытывать углубление трансa.
5. Повторив эту технику несколько раз, можно уже просто сводить руки (или разводить их), чтобы ускорить привычный путь в транс.

Дополнительно можно увязывать обратное движение рук (расхождение, схождение или всплывание-подъем) с выходом из трансa.

«Магнитное поле» между руками

Этот способ основан на том интересном обстоятельстве, что у большинства людей, если они медленно сводят руки, возникает чувство своего рода «поля» между ладонями. Можно считать это «поле» реальным, или идеосенсорным феноменом, или галлюцинацией кинестетического свойства — это нам не важно. В конце концов, может, там и правда обнаружится когда-нибудь какое-нибудь мега-супер-микро-трансiонное поле.

Вот только спаяем гальванометр помощнее...

Главное, что пока человек «нащупывает» и «ощупывает», он так или иначе входит в состояние внутреннего трансa. Словом...

1. Примите удобную позу.
2. Нащупайте «поле» между руками, ощутите притяжение или отталкивание, тепло или покалывание или что-то еще.

³² По Эрнесту Росси.

3. Бережно ощупывайте ладонями пространство «поля», изучайте его свойства, сжимайте и растягивайте.
4. Используйте полученный транс.

Поклонники Сергея Горина вспомнят, как он в конце этой техники предлагал «спрессовать» полученное поле — явно весьма полезное — в таблетку, взять ее руками, положить в рот и проглотить. Кто делал, — всем помогает!

Обездвиживание

Замирание и замедление, как мы помним, сопровождают вхождение в транс. Интересно, что обездвижив какую-то часть своего тела (или все тело), либо замедлив свои движения, можно обнаружить себя погружающимся в транс.

Или уже в транс.

Техника очень проста:

1. Зафиксировать руку или другую часть тела в состоянии ослабленной неподвижности.
2. Наблюдать за своим погружением в транс.

Опускание рук стоя

Этот способ самонаведения трансa основан на тех же тонкостях, что и предыдущий. Его можно использовать не только из положения стоя, однако стоя удобнее.

1. Вытяните руки перед собой.
2. «Попробуйте» воздух на «густоту». Найдите такое положение рук, при котором они хотя бы частично «лежали» бы на воздухе. Пусть вам будет легко поддерживать свои руки.
3. Предоставьте рукам медленно, как можно медленнее опускаться, желательнее так медленно, чтобы вы в каждый момент времени даже не понимали, опускаются сейчас руки или нет.
4. По мере того, как руки опускаются, транс углубляется.
5. Воспользуйтесь полученным трансом.

Каталепсия

Каталепсия, то есть «застывание» частей тела в «подвешенном» состоянии, — тоже один из признаков транса и также может быть использован для создания трансовых состояний³³.

Вы, как огромное большинство других людей, наверняка можете, подняв руку от локтя, найти такое ее положение, в котором будет не очень понятно: вы ли ее держите или рука держится сама. Считается, что в этой позиции мышцы руки напряжены примерно одинаково, что и уравнивает ее положение. Если теперь оставить руку в покое, то можно почувствовать легкое онемение, рука от локтя до кончиков пальцев «висит» как бы сама по себе.

И это здорово.

Такое состояние руки (или обеих рук) можно использовать:

1. Уравновесьте руку в «подвешенном» состоянии.
2. Предоставьте ей оставаться в таком положении до тех пор, пока она сама по себе, медленно, почти незаметно не начнет опускаться.
3. По мере того, как рука опускается сама по себе, предайтесь собственным мыслям, погружаясь в транс.
4. Используйте полученный транс.

Псевдолевитация

Мы по-прежнему используем рамку «как если бы», предлагая самому себе очень убедительно притвориться. Эта техника основана на идеомоторном эффекте: пальцы рук, руки и другие части тела могут слегка подрагивать и даже двигаться как бы сами по себе под влиянием человеческого воображения.

Попробуйте: отвлекитесь, глядя на вид из окна, и очень отчетливо представьте себе, как движутся пальцы на вашей левой руке. И пусть сторонний наблюдатель рассмотрит и потом расскажет вам о мелких произвольных подрагиваниях пальцев.

³³ Так же, как и в предыдущих случаях, мы используем рычажный принцип для наведения транса.

Яседелевитацией предлагаемый процесс называется потому, что на самом деле вы будете как бы подталкивать свои пальцы и руки: едва-едва, чуть-чуть — так, чтобы в какой-то момент уже и самому не знать, куда сейчас будет направлено движение. Вы просто улавливаете тонкий импульс произвольных микродвижений рук и очень легко их усиливаете, подталкиваете в том направлении, которое они сами уже выбрали.

1. Сядьте удобно и расслабьтесь.
2. Очень медленно, не предугадывая направления, подталкивая лишь собственные микродвижения, плетите руками узор, постепенно поднимая их, а потом опуская.
3. Позвольте рукам окончательно опуститься обратно на колени.
4. Используйте полученный транс.

Левитация

Поднаторев в псевдолевитации, можно переходить к собственно левитации³⁴, когда вы лишь представляете себе движение, а руки движутся сами.

1. Сядьте удобно и расслабьтесь.
2. Почувствуйте легкость в руке (или в обеих).
3. Представьте, как что-то тянет руку вверх и одновременно что-то подталкивает ее снизу вверх.
4. Позвольте руке свободно подниматься, а глазам закрываться (если они были открыты).
5. Используйте полученный транс.

Кулак

Это одна из весьма распространенных техник самогипноза. Она основана на тех же самых идеомоторных процессах.

1. Положите кисть руки на колено ладонью вверх.

³⁴ Не в мистическом, а в гипнотическом смысле: левитацией здесь называют произвольные движения пальцев, рук, ног, головы — не только вверх, а в любую сторону.

2. Представляйте, как сжимаются пальцы — медленно и постепенно³⁵.
3. Закройте глаза.
4. Пока пальцы сжимаются, входите в транс.
5. Используйте полученный транс.

Точка

Этот способ (говорят, весьма популярный у йогов) использует замирание и самую обычную усталость для достижения нужного результата. Если долго смотреть в одну точку, то глаза закрываются сами собой, а достигнутая за счет неотрывного глядения фиксация глаз очень помогает трансу.

1. Выберите точку где-то перед собой выше линии глаз.
2. Неотрывно смотрите на нее, пока глаза не захотят закрыться.
3. Когда закроются, представляйте себе точку и смотрите только на нее.
4. Когда устанете, погрузитесь еще глубже в транс.

При всей своей простоте прием действует очень хорошо. Еще бы: пока не вошел в транс — смотри на точку.

Не бывает неработающих техник — бывают нетерпеливые исполнители...

Счет

Цвай — вторая после Айн (см.) цифра немецкой классической арифметики. Ц. отличается от первой на величину Айн (см.). (Например: *Айн + Ц. = Полицай*)

Энциклопедия «Красной Бурды»

Транс — это тоже состояние, и погружаться в него можно с использованием как визуальной шкалы, так и любой другой.

В том числе и цифровой.

Здесь опять же можно представлять себе разные линии, ручки-регуляторы, вводить изменения цвета и освещенности...

³⁵ Типичная инструкция: пусть рука сожмется в кулак за две минуты.

А можно и просто считать. Как вы будете считать — не так уж и важно. От нуля до десяти... От десяти до нуля... От единицы до ста через три... От тысячи вниз по четным...

Анатолию Михайловичу Кашиповскому приписывают такую шутку: «Обычно я считаю до тридцати... Больше не умею».

После того как вы несколько раз пройдете по шкале в сторону усиления трансового состояния и свяжете это усиление с численными значениями, вы сможете погружаться в свой транс, просто считая для себя.

Особенно если вы считали про себя, пока тренировались.

Можно добавить самовнушение: «Один... я начинаю погружаться в транс... два... все глубже и глубже... три... мое тело расслабляется...» и так далее.

Раскачивание

Интересна идея о том, что устойчивый ритм присущ практически любому состоянию. В том числе и трансовому. Монотонный ритм в чем-то сродни замиранию. И установление самому себе устойчивого монотонного ритма способствует наступлению трансa.

1. Задайте себе микроритм, покачиваясь вперед-назад или из стороны в сторону³⁶,
2. Пусть этот ритм помогает вам сосредоточиться на своих ощущениях.
3. С каждым покачиванием углубляйте транс.

Можно это делать и сидя, и стоя, и даже лежа, покачивая рукой, ногой или головой.

Лавинное погружение

1. Представьте себе одновременное действие всех ваших предыдущих погружений в транс.

³⁶ Считается, что полные люди легче раскачиваются из стороны в сторону, а худые — вперед-назад.

2. Одновременно введите образ быстрого и обвального спуска вглубь³⁷.
3. Погрузитесь в транс.

Техника самогипноза Бетти Элис Эриксон

Семья Милтона Эриксона (так и хочется добавить: «по преданию») свободно и легко пользовалась самогипнозом для изменения собственных состояний — от болезненных до вполне бытовых и рабочих. Неудивительно поэтому, что техника самогипноза, описанная его дочерью, не только очень популярна, но и весьма эффективна. Своей структурой она весьма напоминает широко известную технику «5-4-3-2-1»³⁸.

Техника Бетти Элис Эриксон предназначена для работы с глубоким погружением. Поэтому задание для работы в транс, время, отведенное на транс, и состояние на выходе надо обозначить для себя заранее, еще до начала применения техники. Хорошо для начала ввести себя хотя бы в легкий транс с помощью одной из приведенных выше техник. Или любой другой, доступной вам.

В-В-В-А-А-А-К-К-К		Снаружи
В-В-А-А-К-К		
В-А-К		
Закройте глаза		
В-А-К		
В-В-А-А-К-К		Внутри
В-В-В-А-А-А-К-К-К		
...		

1. Примите удобное положение.
2. Войдите в легкий транс.

³⁷ Можно представить свой «спуск» в транс как сход лавины, усиливающейся и ускоряющейся с каждым пройденным метром.

³⁸ Техника наведения формального гипнотического транса в коррекционной и психотерапевтической работе

3. Сформулируйте цель своего погружения в самогипноз, время, которое вам понадобится, и определите состояние, в котором вы хотели бы оказаться после транса.
4. Продолжайте погружение:
 - Заметьте три предмета, образа или фокуса своего визуального внимания. Переводите взгляд медленно. Можно даже вовсе не переводить взгляда, а просто мысленно отмечать, что в него попадает. Пусть это будут мелкие детали или мелкие предметы: пятно, блик, ножка стула, пряжка ремня и т. д. Можно проговаривать про себя, что сейчас находится в фокусе, можно этого не делать. Если не знаете, как это называется, попробуйте говорить что-то вроде «Я вижу эту штуку вон там».
 - Переведите фокус внимания в аудиальную модальность (слух) и отметьте три фокуса звукового внимания (такие же мелочи, как и в предыдущем случае).
 - Прodelайте то же самое с тремя ощущениями.
 - Продолжайте делать это, используя по два и по одному стимулу из каждой модальности. Очень важно делать все так медленно, как только возможно. Неплохо также, если при этом ваши стимулы окажутся ближе к вам, чем в первом случае (например, вначале была листва за окном, ствол дерева и оконная рама, а теперь надетая на вас обувь и пачка бумаги на столе).
 - Закройте глаза.
 - Рассмотрите уже возникший образ или позвольте возникнуть внутреннему образу. Расслабляйтесь все больше. Это может быть отчетливый образ или просто цветное или пространственное впечатление, неясное пятно.
 - Помогите себе заметить, придумать или услышать «изнутри» некий звук, возьмите то, что приходит первым.
 - Отметьте какое-то чувство. Можно вообразить себе что-то: «Я могу почувствовать, как теплый воздух овеивает мое лицо» или «мягкое прикосновение сияющего шарика».
 - Прodelайте все это еще по разу с двумя и тремя стимулами в каждой модальности.
 - Продолжайте, каждый раз увеличивая количество стимулов на единицу, пока не почувствуете, что гораздо

лучше и приятнее бросить это занятие и погрузиться глубоко в транс. Это может произойти и само собой, помимо сознательного решения. Может показаться, что вы просто засыпаете. Однако по истечении отведенного времени вы вернетесь в привычное состояние сознания.

- Если вы еще не «отключитесь» к моменту истечения срока, а будете продолжать переводить фокус внутреннего внимания, вы просто вернетесь к сознательному вниманию в заказанном состоянии и с нужным результатом. Бессознательное занимается этой работой, пока вы погружаете свое сознание.

Нетрудно заметить, что техника Бэтти Элис Эриксон использует многие описанные выше принципы работы со своими трансовыми состояниями. Поэтому ее очень удобно использовать, если лень или некогда создать свою собственную последовательность, удобную именно вам.

До результатов

Достижение собственного внутреннего трансa требует тренировки. Такой опыт совершенно необходим для оптимальной работы со своими состояниями.

И, кроме того, он очень и очень приятен.

Прежде чем вы возьметесь использовать самогипноз для достижения действительно важных для вас целей, потренируйтесь, чтобы вхождение в транс нужной глубины было для вас привычной и удобной процедурой.

Использование внутренне-ориентированного трансa

Самостоятельный переход из состояния в состояние, достижение состояний (в том числе состояний здоровья), саморегуляция, работа с самовнушениями, управляемая интуиция

и прочие полезные и приятные радости жизни доступны вам во внутреннем транс.

Или с его использованием.

Разобравшись с общей структурой работы в самогипнозе и натренировавшись в способах достижения этого состояния, вы можете перейти к достижению своих результатов.

Это тоже потребует тренировки, и дело того стоит.

Управление состоянием

Все приводимые здесь техники предполагают вхождение во внутренний транс, самовнушение и выход в состоянии, заданном этим внушением. Состояние достигается в результате прямой просьбы к бессознательному. И уже оно создает то, что нужно.

Для всех техник нужно достичь предварительного легкого транса, а затем либо пошагово сопровождать себя, либо использовать глубокое погружение.

Контроль эмоций — внутренний покой

Это совсем прямой, чтобы не сказать «лобовой» способ. Он отлично работает, когда сотрудничество со своим бессознательным уже давно налажено.

Иногда это еще называют раппортом с самим собой. Помните?

Работает быстро. Со временем можно пользоваться этой техникой в считанные секунды и изменять свои состояния прямо на ходу.

1. Транс.
2. Самовнушение расслабления (для обнуления уже существующего состояния).
3. Самовнушение нужного состояния.
4. Выход с сохранением этого состояния или переход во внешне-ориентированный транс.

Такой переход во внешний транс (и обратно) — достаточно обычное дело для работы со своими состояниями.

Растяжение времени и быстрый отдых

*Бывают такие секунды, когда все решают
минуты... И продолжается это часами!*

«Наш городок»

Время, как сейчас полезно вспомнить, — это номинализация. Часть карты. Элемент описания. Мы практически никогда не имеем дела со временем — только со средствами его измерения. Большинство людей за несколько суток сбиваются с чувства времени, если не имеют доступа к внешним «часам» — смене дня и ночи, ритму кормления и т. д. Более того, человеку, находящемуся в изоляции, можно искусственно сократить или растянуть его субъективные сутки, предложив искаженные часы и подогнав под них другие внешние проявления окружающего мира. Если же никаких способов измерить время нет, то — очевидно — и времени для человека не существует.

Остаются «давно» и «недавно», «быстро» и «медленно» — субъективные, никак не связанные с часами и календарем.

Если нет никаких объективных часов, то время возвращается в свое естественное — субъективное — состояние. Все происходит «сейчас». Расстояние до того или иного прошлого события определяется насыщенностью памяти между «нынешним» и «тем» временем. И день кажется вечностью, когда в нем заключено многое. Или, наоборот, тянется пустотой: вот ведь только что было утро...

* * *

...Говорят знающие люди, что сновидения мимолетны. Нам иногда кажется, что сновидение тянулось много часов, а оно проскочило в секунды. Просто интенсивность работы мозга во сне совсем другая. Во сне наш мозг живет отдельной от нас жизнью, он может дремать, но может вдруг взрываться чудовищным извержением мысли. Во сне наш мозг может помимо нашей воли слагать бессмертные сочетания слов и звуков, превращая их в стихи и мелодии, во сне наша мысль может блуждать в миллионах тупиков бесконечных лабиринтов, а может стремительно рваться вперед и вверх к открытиям, опровергая и опрокидывая истины,

которые опровергнуть нельзя. Во сне наш мозг в тысячи раз смелее. Он способен найти решения неразрешимым задачам. Он способен увидеть будущее. И не зря мы иногда попадаем в ситуацию, которую раньше видели в сновидениях.

Говорят, что и в момент смерти наш мозг работает совсем не так, как в жизни. Когда приток крови к мозгу прекращается, мозг как бы взрывается в своем последнем сверхмощном импульсе. И совсем не зря те, кто чудом избежал смерти, но уже был в ее когтях, рассказывают, что в самый последний момент видели всю свою жизнь в миллионах подробностей. Совсем не зря в момент катастрофы время как бы растягивается. Мы видим несущийся на нас локомотив так, как будто видим кадры замедленного фильма. Но время не растягивается, просто в оставшиеся мгновения мы способны увидеть и осознать гораздо * больше, чем в обстановке нормальной.

Виктор Суворов. Контроль

Представление об объективном, измеримом времени помогает организовывать сознательный опыт. Согласовать субъективные времена разных людей. Сделать возможным сотрудничество и дисциплину. Время нужно сознанию.

Очевидно, что бессознательному до всего этого может и вовсе не быть дела. В считанные секунды (и не только во сне) перед глазами проходят события месяцев и лет. И не просто проходят: они могут быть прожиты. Там, во внутреннем мире.

Мечты, воспоминания, годы... ох, молоко убежало!!!

Так что при отвлеченном сознании исказить представление о времени — дело техники.

Время в трансе

Субъективное искажение времени в трансе может возникнуть:

- спонтанно, когда ничего специально мы для этого и не делали;
- как результат прямых самовнушений (в мягкой разрешающей форме: «Может показаться, что прошло много времени, что я отдыхал много часов...» или прямо: «...Пусть в моем трансе пройдут часы, пока во внешнем времени идут минуты...»).

Эта вторая возможность активно используется для быстрого отдыха, пережидания и вообще ускоренного достижения любого результата, ради которого мы входим во внутренний транс.

Техника «+время»

Когда Всевышний создавал время, он создал его достаточно!

Не обсуждается

Одним из примеров использования возможности искажать время в трансе служит такая техника:

1. Фиксируем проблему, задачу, цель.
2. Углубляем транс.
3. Находим «хорошее место» с ресурсами.
4. Связываем сознание предложением воспользоваться ресурсами (с искажением — расширением — времени), пока бессознательное выполняет нужную работу.

Расширение времени может быть сформулировано примерно так: «Во внешнем времени пройдет минута или две, а во внутреннем столько, сколько нужно, чтобы вся необходимая работа была сделана».

Шаловливые гипнотизеры также очень любят фразу «У тебя есть сколько угодно времени... в пределах двух минут... для того, чтобы...»

Ресурсный транс (приятное место)

Это более простой способ, предназначенный именно для отдыха и приведения себя в лучшее состояние, чем было. Усталость, плохое настроение, легкое недомогание — все это можно изменить в ресурсном трансе.

1. Войдите в транс.
2. Приведите себя в приятное место. Это может быть воспоминание или воображение.
3. Любым наиболее удобным для вас способом вберите в себя все нужное и хорошее, что есть в этом месте. Помните, что

ресурсы тут неисчерпаемы, и вы можете взять сколько угодно: всегда останется еще больше.

4. Выйдите из транса с сохранением полученного состояния.

Вокруг ресурсного транса можно соорудить множество «мистических» дополнений: от оздоровления до «контакта с космосом». Пусть творческий читатель развлечется конструированием таких возможностей!

Оздоровление

Иванов — Порфирий Корнеевич, знаменитый исследователь возможностей человеческого организма. Установил, что любой человек может практически все (обливаться ледяной водой, ходить босиком, часто здороваться и т. п.) до тех пор, пока не умрет.

Энциклопедия «Красной Бурды»

«Пока рука опускается»...

Составные самовнушения — штука очень и очень удачная. Связав два процесса, внешний и внутренний, мы можем отслеживать и развивать внутренние изменения, наблюдая и управляя внешними процессами.

Пока развивается одно, усиливается и другое. То есть мы сообщаем себе о существовании пропорциональной зависимости. Чем однее, тем другое. ©

«Пока глаза закрываются, я могу глубже погрузиться в транс». «Чем спокойнее дыхание, тем лучше я могу себя чувствовать». «По мере того, как сходятся мои руки, нужные воспоминания могут прийти в мой разум» и т. д. Все это примеры составных внушений.

С каждым ударом курантов уходят прошлые беды, и приходит новое счастье. ,

Один из самых распространенных способов использовать составные самовнушения — соединение внутреннего процесса с левитацией руки вниз из катаlepsии (рука опускается из «подвешенного» состояния):

1. Транс.

2. Каталепсия.
3. «Пока рука опускается, пусть мое бессознательное сделает все необходимое для оздоровления (излечения, запуска процесса исцеления...), и когда рука окончательно опустится...»
4. Выход.

При всей простоте такая работа весьма удобна и эффективна для уменьшения болей, снижения температуры, лечения простуды (бывает, что не за один раз).

Внутренний доктор (светящийся шарик)

Больные и прочие нездоровые места в организме многие представляют себе темными или грязными пятнами, а исцеление — белым, голубоватым или золотистым свечением.

Хотя это и не обязательно.

Если использовать эту идею вместе с трансом, можно запустить процесс бессознательного излечения.

1. Войдите в транс.
2. Представьте где-то в теле образ светящегося (теплого) шарика.
3. Предоставьте ему самому найти нездоровое место и вылечить его.
4. Наблюдайте, находясь в транс, за перемещениями светящегося шарика по телу.
5. Ощутите начало изменений.
6. Предложите своему бессознательному продолжать излечение.
7. Выйдите из транса.

Тут хочется остановиться.

При всей эффективности таких техник для излечения психосоматических болей и заболеваний, при их большой полезности для улучшений в нервной и неврологической сфере, все-таки существуют и такие болезни, когда нужно обращаться к врачу. Да, мигрени, желудочные трудности, аллергии, простуды и прочие менструальные боли так снимаются. А вот аппендицит или тем более перитонит, к примеру, хорошо бы все-таки доверить хирургу.

Как минимум, грамотному врану.

Конечно, нам доводилось слышать разговоры о зарастающих на глазах ранах и срастающихся костях. Об удлиняющихся ногах и возвращениях из клинической смерти. Если больше ничего не помогает, можно попробовать справиться и с такими вещами. Однако авторы призывают к осторожности. И разделению болезней «от головы» (которые через голову и лечатся) и — медицинских проблем³⁹.

Впрочем, и хорошая медицинская помощь только улучшится от хорошего «магического» воздействия. На голову.

Ребята, давайте жить дружно!

Воображаемое путешествие в больной орган

В детстве многие люди представляли свой организм как дом или город, где много маленьких человечков чистят, ремонтируют, подметают, зашивают и реставрируют. В общем, борются с болезнями и прочим беспорядком. Такие представления тоже можно использовать.

1. Определите, где болит.
2. В трансе представьте, что стали маленьким-маленьким и попали в этот орган. Рассмотрите, что там и как. А если где беспорядок, то приведите все в норму воображаемыми подручными средствами. Поскольку это ваше воображение, то все необходимое всегда найдется: лужу подотрите волшебной шваброй, пыль вытяните особым пылесосом, осушите болота, выведите плесень, проложите дороги, отремонтируйте трубы... все, что понадобится. Если вам не хватит вас одного, мобилируйте полк или даже дивизию маленьких себя или кого сочтете нужным. Главное — привести все в порядок. И наведываться время от времени. Или оставить ответственных⁴⁰.
3. Симптом уходит, вы выходите из транса.
Здесь неважно, как именно вы увидите свой внутренний мир — мир организма. Неважно, насколько большим представится раз-

Написали было «чисто медицинских» и... задумались...
См. например, технику «Великий канцлер».

рушение и в каком виде оно окажется. Важно, чтобы у вас хватило фантазии представить подходящий инструмент и способ его действия, чтобы так или иначе все привести в порядок.

Визуализация симптома

Грязелечебница — место, где вылечат вашу грязь.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Это чуть ли не самая известная и старая техника. Ею стихийно пользуются многие, ее активно практикуют бабушки-целительницы и серьезные гипнотизеры. Потому что она помогает. Надо лишь грамотно выбрать глубину транса.

1. Войдите в транс.
2. Представьте свое нездоровье (симптом) как предмет или как живое существо, или как форму и цвет, или звук... или ощущение...
3. Внесите любое позитивное изменение: затупите острия, облегчите тяжелое, смягчите твердое, замените клыки улыбкой, когти — мягкими подушечками лап, уменьшите в размере, поменяйте породу, измените цвет, форму, звук... и так далее.
4. ...Часто сразу изменяется симптом.

Эта техника предоставляет большую свободу фантазии: только представьте, сколько всего разного и интересного можно сделать с придуманным образом!

Иногда можно просто мысленно выпить аспирина или сделать укол (или что-то еще, во что вы верите, что оно работает) — и готово.

Работа с болью

Иглокальвание — средневековая китайская попытка с незначительным побочным лечебным эффектом.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Когда мы говорим о работе с болью, то имеем в виду анестезию и анальгезию: снижение чувствительности той или иной части тела и уменьшение болезненных ощущений.

Разница как между «онемело» и «поотпустило».

Существует много техник, позволяющих уменьшить интенсивность ощущений, в том числе и болезненных. Мы предлагаем две наиболее быстрых в исполнении. На основе этих техник, собственной фантазии вы можете почерпнуть больше и из других источников.

А суть все равно будет той же.

Терапевтическая шкала

Идея шкалы используется в техниках работы с бессознательным (трансовой работе) часто. Мы уже касались ее, когда говорили об изменениях интенсивности состояний. Можно использовать шкалу и для работы с болезненными ощущениями.

1. Представьте шкалу (линейную, круговую, цифровую... какую угодно).
2. Мысленно вращайте некие рукоятки (или придумайте другой способ регулировки) в нужную сторону, опуская уровень воображаемой жидкости, или меняя интенсивность или цвет, или снижая планку и т. д.
3. Когда вы понизили уровень ощущения, его можно вернуть на место, если хотите убедиться в своей способности контролировать боль.
4. Установите приемлемый для себя уровень. Подправляйте по мере необходимости.

Можно использовать шкалу и для усиления какого-то приятного ощущения. Можно повышать способности и т. д.

Или уровень дохода.

Есть и другой вариант: можно просто наблюдать за шкалой, как изменяется уровень «симптома» — проблемы.

Коробочка с топкой

Это способ сильно снизить чувствительность какой-то части тела вплоть до ее мысленного «отключения». Так, к примеру, можно отключать головную боль.

1. Войдите в транс.
2. Представьте, что где-то внутри (в теле или в мозгу) есть коробочка с двумя кнопками. Тщательно представьте себе эти кнопки.
3. Обратите внимание: когда одна из них нажата, — боль есть. Разомкните цепь, мысленно нажав другую. Одна кнопка утопится, а другая выскочит.
4. Боль пропадает.
5. Выходите из транса, сохраняя хорошие ощущения. Включать-выключать можно онемение, «окаменение», тепло, холод и т. д.

Естественно, все это достигается тренировкой.

Управляемая интуиция

Требуется ясновидящий. Обращаться сами знаете куда.

Объявление в газете

Об интуиции и возможности ею управлять мы говорим вот в каком смысле. Предположите, что бессознательное не только обладает гораздо большим массивом данных, чем сознание, но и куда более мощным быстрым действием для поиска лучших выборов. Тогда решения, которые предлагает бессознательное, будут не безусловно верными, а лишь учитывающими куда большее количество факторов и целей. Можно сказать, что бессознательные решения — лучшие из возможных, доступных на данный момент.

Но не истинные. Никто⁴¹ не владеет истиной в последней инстанции: карта не территория⁴².

Предлагаемые техники позволяют получить своего рода «совет» бессознательного (глубинного «Я») в конкретном случае или вообще.

Пальцевый сигналинг

Непроизвольные подрагивания пальцев свойственны практически каждому человеку. И мы можем использовать эти

⁴¹ По крайней мере, из людей, а других мы и не касаемся.

⁴² Аминь!

подрагивания, приписав дрожанию пальцев одной руки значение «да», а другой — значение «нет».

Возможен и более сложный вариант с приписыванием значений каждому пальцу, но сначала хорошо бы все-таки потренироваться с тем, что попроще.

1. Введите себя в легкий транс.
2. Добейтесь каталепсии обеих рук.
3. Присвойте значения «да» и «нет» произвольному шевелению пальцев правой и левой рук.
4. Углубите транс.
5. Задавайте вопросы, отслеживайте ответы (можно начать с чего-то неважного, чтобы привыкнуть).
6. Обратитесь (при необходимости) с просьбами к бессознательному и отслеживайте ответы на свои просьбы.
7. Поблагодарите себя за сотрудничество.
8. Выйдите из транса.

При всей простоте техники возможности ее использования практически неограничены.

И требуют тренировки. Упражняйтесь!

Черточки «да» и «нет»

82. Усердный в службе не должен бояться своего незнания; ибо каждое новое дело он прочтет.

Козьма Прутков

Предыдущую технику можно развить, если взять в правую руку ручку или маркер. А значения «да» и «нет» приписать вертикальной и горизонтальной черте. Диагональная черта может означать неизвестность или неточно заданный вопрос.

1. Войдите в легкий транс.
2. Добейтесь каталепсии руки, вложите в руку гелевую или другую легко пишущую ручку. Расположите под рукой лист бумаги.
3. Углубляйте транс по мере того, как рука опускается вниз, приближая ручку к бумаге.
4. Задавайте вопросы с закрытыми глазами, предоставляя руке самой чертить ответ.

5. Откройте глаза и рассмотрите ответ.
6. При необходимости задайте дополнительный вопрос.
7. Выйдите из транса.

Колечко-маятник

Похожим образом действует кольцо, подвешенное на ниточке. А ниточку вы держите в руке.

1. Глаза закрыты.
2. Вы задаете вопрос, кольцо на ниточке начинает раскачиваться вперед-назад или вправо-влево.
3. Решите сами, что у вас будет «да», а что «нет».

Те, кто любит работать с маятником, часто выделяют еще два «ответа»: «не знаю» и «не хочу отвечать». Это связано с тем, что у маятника принято выделять четыре основных вида движения: покачивания вперед-назад и влево-вправо, а также вращения по и против часовой стрелки. Впрочем, дело хозяйское...

Поход к мудрецу (управляемое воображение)

Умудриться — дожить до старости, сохранив ясность и остроту ума.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Иногда возникает желание получить более развернутый ответ, чем просто «да» и «нет». Тогда помогает управляемое воображение. Идея заключается в том, чтобы в своем трансе представить встречу с тем, кто точно знает ответ, и спросить его.

В среде психотерапевтов и бизнес-тренеров дискутируется вопрос, нужно ли при этом платить за консультацию.

Итак,

1. Войдите в транс.
2. Представьте себе спуск по коридору вглубь пещеры (или любой похожий образ).
3. Представьте себе дверь, за которой находится тот, кто ответит. Но пока не входите.
4. Хорошо обдумайте свой вопрос (на этой стадии уже часто возникают многие ответы).

5. Когда будете знать точно, что спросить, входите и побеседуйте с мудрецом (или другим консультантом по вашему делу).
6. Сохраните ответ в памяти⁴³ и выйдите из транса.

Очень интересно бывает поиграть с личностью отвечающего. Можно выбирать лучшего в своей профессии (к примеру, Милтона Эриксона или Билла Гейтса), можно мифическое существо или персонаж. Можно, наконец, не знать заранее, кто окажется за дверью. Но быть уверенным, что кто бы ни был, это именно тот, кто знает ответ на вопрос и может дать нужный совет.

Это можете быть вы сами в своем будущем или в наилучшей форме.

Ответ на самый важный вопрос

Однажды Ваня-Лапоток пришел среди многих на беседу с мудрецом. Тот отвечал на любые вопросы своих слушателей. После беседы Ваня подошел к нему с двумя конвертами и сказал:

— Вот в этом конверте лежит записка с самым важным для меня вопросом. Вы не могли бы написать ответ, положить в другой конверт и запечатать его?

Мудрец невозмутимо исполнил просьбу. Но когда Ваня-Лапоток, поблагодарив, взял конверт и спрятал в карман, учитель не выдержал и поинтересовался:

— Когда же ты думаешь прочесть ответ?

— А что? Я хотел получить ответ на самый важный вопрос и получил. Зачем же его читать?

Сверхпамять

Большой, в сотый раз повторяю: амнезию мы не лечим!

Забыли откуда

Речь идет не то чтобы об улучшении памяти, а скорее о возможности привлекать бессознательные процессы для доступа к каким-то эпизодам прошлого. Упражняясь таким образом, вы сможете вспоминать точные слова, номера телефонов и автомобилей, во что была одета ваша жена при первой встрече или что именно читал муж, когда ожидал вас в роддоме.

⁴³ Не смейтесь, это действительно важный шаг.

А также восстанавливать в памяти, заплатили ли вам и сколько или все еще впереди.

Мы не говорим, Боже упаси, что вы будете помнить все. Скорее, вы сможете вспомнить многое, когда это будет вам нужно.

Разумеется, при этом полезно верить в то, что человек где-то глубоко в бессознательном хранит все воспоминания обо всем, что с ним происходило.

«Весь наш жизненный опыт закодирован в нервной системе», как утверждает НЛП.

Однако совершенно точно⁴⁴ известно, что все на свете вспомнить еще никому не удалось. И слава богу!

Память рукой

.. руки неразрывно связаны с мозгом, все равно что еще одно, третье полушарие. Нельзя действительно познать то, что ты не попробовал своими руками.

Лоис Макмастер Буджодд. Цетаганда

Простейший способ — использовать все те же составные самовнушения. Помните: «Пока рука опускается искренним бессознательным движением»...

1. Войдите в транс.
2. Установите руку в каталепсию.
3. Пока рука опускается, пусть бессознательное просмотрит все и выдаст нужное.
4. Ждите.

Если получается не сразу, углубите транс... Или повторите — прямо сейчас или через полчаса...

Перепросмотр

20. Что есть лучшего? — Сравнив прошедшее, свести его с настоящим.

Козьма Прутков

Вообще-то перепросмотром называют многие процедуры. И само слово более известно в связи с традицией, описанной у

⁴⁴ Откуда такая точность? Не придирайтесь. Спросите еще, кому известно ©.

Карлоса Кастанеды. Мы здесь предлагаем простой вариант — погрузиться в свое прошлое и как бы заново увидеть.

1. Войдите в транс.
2. Предложите себе детально наблюдать за всеми жизненными обстоятельствами, событиями и собственными чувствами, которые могли бы быть связаны с проблемой (желанием), предшествовали некому событию или следовали за ним (в зависимости от того, что вам нужно вспомнить).
3. Дождитесь нового понимания или нового видения.
4. Когда новое понимание придет, можно глубоко вздохнуть, открыть глаза и выйти из транса.

Как и другие техники работы с памятью, перепросмотр требует упражнения и варьирования глубины транса. Добейтесь того, чтобы это стало удобным именно для вас.

Светящийся купол

Есть простой прием анализа информации. Прежде всего надо душу очистить от зла. Надо заставить себя о плохом не думать. Освободившись от зла, пусть даже частично и временно, развернем над собою прозрачный купол. Нет, не купол берлинского цирка, и не купол московского, и даже не самарского, который на берегу Волги. Надо развернуть прозрачный купол, через который видны небо и звезды. Развернуть легко — только захотеть. Поначалу наш купол будет небольшим, как зонтик над головой. Потом с годами тренировок, по мере накопления опыта, купол будем разворачивать над собою все шире и выше. Если приложить достаточное усилие воли, то прозрачности купола не помешают ни бетонные своды, ни сплошная облачность, ни яркое солнце. Внешние условия не помеха — его можно развернуть над своей головой в блиндаже, в танке, в келье монастырской, в подводной лодке, в стрельной камере. Сосредоточиться и развернуть.

Для тренировок вместо реальной обстановки можно для анализа использовать любую книгу. «Войну и мир», к примеру. Пролистаем ее, стараясь удержать в памяти как можно больше. Нет, не о точках и запятых речь. Суть удержать надо. Теперь объект анализа распотрошим. Возьмем «Войну и мир» и растерзаем на странички. Мысленно. Нюанс для начинающих: потрошим одновременно два экземпляра. Если один, то наше-

му взору будет открыта только половина страниц, другая половина информации от нашего анализа ускользнет.

Вот этот-то текст и надо одновременно и мгновенно рассыпать по всему куполу ровным слоем так, чтобы покрыть всю его поверхность. Пластать страницы можно в любом порядке. Особенно подчеркну: речь не о запоминании — только об анализе. Для запоминания книг и библиотек — другие приемы. Память наша бездонна и безгранична. Любой мозг способен удержать любое количество информации без всяких ограничений. Просто нас не учили своей памятью пользоваться, мы ею и не пользуемся. В школе нам не задавали выучить наизусть ту же «Войну и мир», и мы, понятное дело, не учили. Но ничего, анализировать текст можно, даже и не выучив его весь наизусть. Его просто надо себе представить. Теперь передохнем мгновение, глубоко вдохнем, выдохнем и все страницы единым усилием, единым порывом души прижмем к куполу так, чтобы он засверкал, и, не переводя дыхания, сожмем купол в единую сверкающую искросыпательную точку. В этот момент, в единое мгновение, нужно представить все содержание книги, сразу все во всей возможной и даже невозможной яркости с максимальным количеством подробностей. Надо представить сразу все, что запомнилось, как можно более живо, надо представить сразу всех героев, все их слова и все действия, все картины и события, надо увидеть блеск штыков, надо услышать гром пушек и цокот копыт, надо вдохнуть аромат балов и офицерских пьянок, надо осознать во всей глубине невыносимый ужас проигрыша в карты родового имения и прикоснуться к крестьянским армякам, надо не просто увидеть охоту на волков, а ощутить ее волчьей шкурой, надо войти в брошенную жителями Москву вместе с Бонапартом и с легкой тревогой внюхаться в запах первых пожаров, надо замерзнуть на Смоленской дороге, надо в панике бежать с поля боя и ликовать при виде брошенных в навоз знамен завоевателя. Все это должно уложиться в предельно короткий срок. В момент. И не о том речь, чтобы мысленно повторить слова и предложения, точки и запятыя. Не это важно. Надо слова превратить в живые картины, в одну единую картину.

Все, кто уже был в лапах смерти, но чудом из них вырвался, рассказывают почти одно и то же. Они отмечают два момента: абсолютное спокойствие, во-первых, и настоящий потоп информации, во-вторых. Вот именно в это состояние и надо забраться: спокойствие и мгновенный охват практически необъят-

ного. Между жизнью и смертью есть тоненький пограничный слой, вот в него-то и надо ухитриться втиснуться.

Многие из тех, кто анализирует информацию методом сверкающего купола, пишут с орфографическими ошибками, для них не важны знаки препинания, законы грамматики, правила и исключения, но предельно важны имена, даты, цифры.

Самое трудное — сжатие купола в точку. У некоторых сверкающий купол сжимается до размеров стола, у других — до раскрытой газеты. Нужно не сдаваться, нужно давить волевым усилием, давить, пока все не превратится в крошечную, нестерпимо яркую точку. И оттолкнуться от нее. Оторваться. Вырваться из того мира в этот. Это трудно. Это так же мучительно, как и вынырнуть из огромной глубины. Тому, кто возвратился оттуда, в нашем мире тяжело дышать. Его разрывает в нашем мире. Тут у него теряется речь, срывается дыхание, темнеет в глазах, его валит в обморок. Это плата за возвращение из невозможного. К этому надо просто привыкнуть.

Распластать текст по куполу, превратить в сверкание, сжать в точку... Вовсе не обязательно после этого наступает озарение, которое открытие за собою влечет. Но бесспорно другое: после такого анализа появляется новое отношение к тексту. Появляется чувство пробуждения после вешего сна.

Виктор Суворов. Выбор

Решение проблем

Решение проблем в самогипнозе напоминает консультирование самого себя. Точнее, наш сознательный разум получает помощь и совет от разума бессознательного.

Ну, того самого. Внутреннего «Я».

Конечно, было бы лучше постоянно (или как можно чаще) находиться в актуальном сознательно-бессознательном взаимодействии, чтобы предотвращать само возникновение проблем. Тогда сиюминутные сигналы от бессознательного (или сигналы от внешнего мира, интерпретируемые в глубине души или разума) позволяют корректировать свое поведение, мысли и эмоции, что называется, «на ходу». Однако если этого не произошло, можно привлечь свой глубинный разум уже для «расхлебывания» последствий.

Таким образом, «решение проблем» — не основное занятие для человека, культивирующего внутреннее мастерство, владение своими состояниями и объединение способностей сознательного и бессознательного разума. Но... всякое бывает.

Полезно проделывать текущую работу по внутренней интеграции просто «для профилактики»⁴⁵. И если для нашего сознательного разума не будет понятно, существовали ли проблемы и были ли они решены, то какая нам разница, если жизнь по-прежнему устраивается удачно. Если нам везет. Потому что везение — это и есть помощь бессознательного.

По одной из версий.

Навести порядок

Любое обращение внутрь себя — это запуск поиска (его еще называют трансдериивационным⁴⁶). Поэтому и запрос к себе оформляется в ассоциативном духе.

1. Войдите в транс.
2. Представьте себе дверь (любого вида) с табличкой «Проблема» или «Болезнь» (или как угодно еще — в зависимости от того, что вы хотите от своего бессознательного: важно, чтобы по названию оно поняло, с чем вы просите его разобратся).
3. Пока не входите. Представьте себе, что там, за дверью — помещение знакомое или незнакомое, и все будет в каком-то виде. Что-то, наверное, окажется не таким, как вы бы хотели видеть. А вы сделаете все так, как хотите.
4. Входите. У вас есть все необходимое время, чтобы сделать все, что нужно: время здесь, в транс, течет по-другому; вы можете находиться в помещении несколько часов... или лет, а «объективно», во внешнем мире при этом может пройти одна-две минуты.
5. Атеперь надвери смените табличку на «Решение», или «Здоровье», или любое другое, которое подойдет.
6. И когда это произойдет, выходите из транса.

⁴⁵ См., например, техники «Уборка» и «Редактор».

⁴⁶ Поиск не последовательный, по линейным связям, а «по массиву», по связям ассоциативным, расширяющийся сразу во всех направлениях.

Конечно же, можно добавить в процесс все, что вам покажется уместным. Главное тут — метафорически сообщить своему бессознательному, что вы хотели бы «прибраться» в той или иной своей проблеме.

Анализ с рычагом

Было бы величайшей ошибкой думать...

В. И. Ленин⁴⁷, ПСС, т. 44, с. 55

И снова составное самовнушение. Пока рука опускается...

1. Добейтесь катаlepsии руки (или вызовите левитацию).
2. И пока рука опускается, пусть бессознательное найдет и выдаст сознанию причину или решение проблемы (или цели).
3. Можно напомнить себе о том, что есть момент (а также были и другие моменты), когда все происходило так, как хотелось (в сходных ситуациях). Сознание может их не помнить. Но бессознательное помнит их все.
4. И пока рука опускается, бессознательное может проанализировать то общее, что содержится во всех этих случаях. И использовать в данной ситуации.

В этой технике мы обращаемся к бессознательному с таким предложением: «Дорогое бессознательное, ты ведь уже когда-то справлялось с подобным. Значит, мы умеем. Только я не знаю, как это. Подскажи, а? На основе предыдущего опыта...»

Пересмотр личных отношений

Женни — женщина, с которой жил, работал и боролся Карл Маркс.

Энциклопедия «Красной Бурды»

В отношениях с близкими тоже бывают проблемы. Иногда отношения хочется выяснить. А иногда — изменить. Или хотя бы понять. Это можно сделать (хотя бы предварительно) в своем внутреннем трансe.

⁴⁷ Кажется.

1. Войдите в транс, введите представление о разном течении времени в трансe и вне его (вдруг в трансe вам понадобится времени побольше).
2. Поднимитесь (мысленно) на вершину скалы и внимательно рассмотрите местность перед собой.
3. Оглянитесь и постарайтесь увлеть, что за вами стоит группа людей, которых вы позвали (некоторых можно позвать сознательно, другие пусть появятся по воле бессознательного).
4. Спуститесь, возьмите одного за руку и поднимитесь с ним на вершину.
5. Осмотрите местность вместе с ним, стоя рядом и держась за руку.
6. Посмотрите друг на друга. Можно поговорить.
7. Попробуйте увидеть его глазами себя и местность, глядя на горизонт.
8. Посмотреть из третьей позиции на обоих. Обратите внимание, какую роль вы играете в их жизни, а они — в вашей; чему вы можете научиться у них, а они — у вас; что вы можете сделать для них, а они — для вас; что лучше перестать делать для них, а им — для вас...
9. Примите информацию от бессознательного по поводу гармонизации вашей жизни и механизма достижения изменения⁴⁸.
Можно говорить сразу с несколькими людьми или последовательно со многими. Можно возвращаться к тому или иному разговору. И, что важно, можно многое переделать: попробовать разные варианты разговора и предложений.

Doom

Эта история случилась с одним геймером — человеком, который любил (и умел) играть в компьютерные игры. Началось все с того, что он заснул и приснилось ему, что он попал в самое интересное (для него) место — компьютерную игру.

И нужно ему пройти через много разных уровней, убивая много разных злодеев и чудовищ, собирая разное оружие и ища клады... И он смело ринулся в бой, используя все, чему научился за долгие часы сидения перед компьютером.

⁴⁸ Если вы уже сделали упражнение «Редактор», то просто передайте всю полученную информацию ему — пусть он и делает изменения...

Он колотил, бензопилил и стрелял, уворачивался от вражеских ударов и выстрелов, падал в ямы и возносился вверх на скоростных лифтах. Сотни чудовищ пали от его руки, десятки раз вовремя найденные аптечки возвращали его к жизни, чтобы он снова мог идти вперед... Много разного оружия сменилось в его руках — некоторые ружья ломались, в других кончались патроны, а то ему вдруг удавалось найти что-то более мощное и смертоносное...

Много самых разных уровней прошел он и наконец — о счастье! — последний уровень... Он прошел сквозь все ловушки, собрал все заветные клады и от Победы его отделял последний враг. Самый страшный, коварный и мощный — Враг с большой буквы.

И, выходя на последний и решительный бой, наш герой вдруг глянул на индикатор патронов (знаете, это обычно такая полоска внизу экрана). А там — пусто! И «здоровье» весьма далеко от 100%, и явно ближе к нулю... И запасные жизни он все израсходовал, чтобы добраться сюда... И спрятаться негде, а Враг — вот он, рядышком, поигрывает плазмаганом, сверкает глазами да ухмыляется...

В общем, пришлось договариваться!

Мудрость бессознательного

Если ваш автомобиль неисправен, ваш шофер знает, что делать.

Инструкция к автомобилю марки
«Роллс-Ройс»

Как-то один из христианских миссионеров сказал: «Есть только одна правильная молитва: «Господи, пусть все будет по воле Твоей». Суть, объяснял он, в полном доверии к Богу: зачем просить о чем-то конкретном? Бог знает, что тебе нужно. Ты сам, прося, можешь ошибиться. Бог — не может.

Не знаю, насколько с этим согласятся представители разных религиозных конфессий — для нас дело не в этом. Мы предлагаем подобным образом подумать о своем собственном бессознательном. Та глубокая, мудрая и всеобъемлющая часть нас самих, которая знает и помнит куда больше нашего сознательного разума, которая знает наши глубокие цели и видит значительно дальше в будущее, — что, если довериться ей?

Если признать, что бессознательное владеет большим набором вариантов поведения, может сплести нити будущего куда тоньше и ювелирнее, то совершенно логично доверить ему свои трудности. И свои удачи. Свое счастье, наконец.

Хотя для этого нужна известная смелость. Или просто привычка доверять себе. Самому себе.

Тогда и самовнушение будет простым:

1. Войдите в транс.
2. Предложите себе довериться мудрости бессознательного, чтобы оно представило сознанию реальную природу проблемы.
3. Попросите свое бессознательное рассмотреть (можно⁴⁹ без передачи сознанию) возможные пути разрешения ситуации. А затем — активировать наиболее успешный способ (способы). Или — если это возможно прямо в трансе — просто разрешить проблему.
4. Пусть бессознательное даст сигнал, когда это произойдет.
5. Можно возвращаться.

Подобную процедуру можно проделать вообще без указания конкретной проблемы. Время от времени вы можете обращаться к бессознательному с просьбой рассмотреть вашу текущую жизненную ситуацию с точки зрения ваших главных целей и поправить все, что нужно. Если делать это регулярно, многое в жизни может утрястись как бы само собой.

Ожидание

Каждый может стать гением. Просто одному на это нужно три года, другому — тридцать лет, а третьему — триста.

Слегка перевранное

Меня постоянно преследуют умные мысли, но я всегда быстрее!

Догнавшее

Не бывает неэффективных коммуникаторов, психологов и психотерапевтов, шаманов и колдунов, исследователей и

⁴⁹ Читай: «лучше».

гипнотизеров. Не бывает плохих мастеров. Бывают нетерпеливые! Обращение к бессознательному требует терпения⁵⁰.

И хорошо, что есть такая штука, как субъективное искажение времени.

Техника «Ожидание» ориентирована именно на терпеливых:

1. Войдите в транс.
2. Представьте себя в спокойном и надежном месте в полной темноте.
3. Определите проблему.
4. Ожидайте, пока произойдет что-то важное и существенное, что поможет узнать и понять нечто новое.
5. Постепенно может становиться чуть светлее, и можно узнать что-то новое, и все светлее...
6. И так пока не появится что-то, что подскажет ответ и решение.
7. Можно выходить.

Единственная трудность, которая может встретиться, — это вопрос: «А как я узнаю, что я уже получил то, что нужно?» Ответом может служить идея *рефлекса узнавания* — интересного феномена, с помощью которого человек обычно понимает, когда встречается с тем, с чем нужно.

Вы можете вспомнить действие этого рефлекса: вам ведь случалось перебирать в памяти варианты фамилий, пока вы вдруг не натыкались на нужную? Или подбирать нужное слово? Или искать подходящую идею? Вы же как-то узнавали, когда находили подходящее? Вот так это и работает. Вы просто будете знать, что это — то самое.

На всякий случай войдите глубже в транс, чтобы не мешал шум сознательного разума. Приятная тишина и глубина бессознательного очень способствует верным ответам.

⁵⁰ Как, по слухам, говаривал Милтон Эриксон, ввести человека в транс очень легко... Нужно только сказать ему «Спи!» и подождать достаточно долго ©.

Увидеть сон

Если у тебя есть проблемы, — еще поспи...

Услышано от Анатолия Владимировича
Губского

Работа со снами, знаками, приметами и прочими «знамениями», которые было бы интересно истолковать, остроумно проводится с использованием такой техники:

1. Войдите в транс.
2. Предложите себе увидеть сон о своей ситуации, знаке, примете (словом, о том, что вы хотите истолковать).
3. И если не хватило понимания с первого раза, то войдите в транс снова и сделайте еще раз. Пусть это будет тот же сон, но уже с другими персонажами и декорациями (это важно — пусть внутренняя суть и структура сна останутся прежними, а внешние проявления изменятся).
4. И — при необходимости (если все еще неясно) — опять тот же сон с другими персонажами и декорациями.
5. И так далее, пока не проявится внятный смысл... Спросите себя: «Во всем этом есть какой-то смысл? Что приходит в голову?»
6. Если и так неясно, вновь войдите в транс и предоставьте своему бессознательному понять и проанализировать все эти сны и предоставить информацию сознанию. Скажите себе, что у вас есть необходимое время.
7. Выйдите с готовой информацией.

Суть этой техники в терпеливом переспрашивании: «Не понял, поясни. Не понял, повтори!». Лучше переспросить, чем подтягивать и подтасовывать. И позвольте бессознательному найти наилучший для вас перевод. Это пригодится и сейчас, и на будущее.

Мало ли в чем еще придется разобраться...

Винни-Пух и пчелы

Вы, конечно, помните забавного мишку по имени Винни-Пух... И наверное, помните его друзей — поросенка Пятачка, Кролика, Сову, ослика Иа, Тигру, Кенгу и крошку Ру...

С ними происходило много разных интересных историй, но сегодня речь пойдет об одном событии, которое случилось значительно позже — почти рукой подать. Вернее, это даже и не событие... Впрочем, по порядку.

.. Как вы знаете, медвежонок Пух очень любит мед... Это вполне нормально для любого, кто является медведем... Так вот: наш медвежонок довольно умен (даром, что опилки в голове!). И вот однажды ему в голову пришла замечательная идея — он завел себе улей с пчелами и стал о них заботиться. О, это ему очень понравилось — представь себе, как здорово! Не нужно бегать по лесу в поисках лакомства, оно всегда рядом, стоит только протянуть руку. Выйдешь вечером из дома, наберешь горшочек меда — и домой, за стол, подкрепиться...

Это было и правда здорово, так что не удивительно, что Пух захотел, чтобы его пчелам жилось лучше. Поэтому он накопил всяких разных книг по пчеловодству, стал их изучать, переписываться с другими пасечниками и постепенно он узнал очень много нового — когда и для чего нужно закрывать улья, а когда открывать, какие вещества нужно давать пчелам и когда, чтобы они были здоровыми и веселыми... Ну, и много другого в этом же духе («И все такое прочее...», как говаривал сам Пух).

Дни шли за днями, недели за неделями, и постепенно наш медвежонок превратился в заядлого пасечника — он следил за тем, чтобы пчелы вовремя вылетали из улья и вовремя возвращались, заботился об их питании, поворачивал ульи так, чтобы его питомцам было легче лететь на тот луг, где сегодня были самые лучшие цветы... Эти заботы стали занимать все больше и больше времени, так что ему уже иногда некогда было вечером посидеть за любимым горшочком меда. «Ну и что, — думал он, — зато у меня все идет как надо, мои любимые пчелки дают самый лучший мед, а что еще надо медведю?»

Пожалуй, была еще одна маленькая причина, по которой он уже не так часто вечерами наслаждался медом. Он понял это однажды вечером, держа ложку меда в руке, — это стало нравиться ему чуть меньше, чем раньше, когда он был простым медвежонком, лазившим за медом на высокие деревья. И как только он понял это, до него вдруг дошла еще одна мысль — раз он стал реже есть мед, значит, пчелы меньше его дают!

Это было уже против всяких правил! Он так заботится о них, а они работают все хуже и хуже! Пух никак не мог понять, что же происходит с пчелами, ведь все было нормально — они вовремя

вставали и вылетали за пыльцой и нектаром (все это было описано в книгах, да Пух уже и сам знал, как все должно быть, хотя на всякий случай и перечитал все свои учебники), облетали все цветы в нужной последовательности и, как подобает пчелам, перерабатывали все... И тем не менее мед был уже не тот, да и его становилось все меньше и меньше.

Винни стал советоваться с друзьями. Пятачок сказал ему, что его дядюшка Лестер разводил только мух, но с ними никогда не было никаких проблем. Кролик посоветовал переключиться на выращивание капусты и моркови — в них так много витаминов. Сова, разумеется, дала правильный и нужный совет, но... на санскрите (Сова как раз изучала его, так что она не могла прерывать свою практику в этом сложном языке). А Тигра вообще все время, когда медвежонок жаловался ему, прыгал туда и сюда, и, казалось, так и не понял, о чем идет речь. «Все дело — в гемоглобине», — заявил он, не обратив никакого внимания, что этой фразе место не в нашей сказке, а совсем в другом литературном произведении...

В общем, Пух совсем уже отчаялся. Он был готов сделать для своих пчел все что угодно, но у них и так уже было все в порядке, так что нечем было им помочь! Утомленный своими мыслями, наш герой заснул и — а это не редкость не только среди медведей, но и среди людей — ему приснился сон.

Во сне он вспомнил, как когда-то давно, карабкаясь на дерево, он напевал: «Если б мишки были пчелами...» Это было так восхитительно, что он тут же немедленно отрастил у себя крылья, нарисовал черные и желтые полосы, оторвался от ствола и дерева и взлетел в воздух, громко и радостно жужжа.

Нет, он не перестал быть медведем, он по-прежнему остался таким же мягким и плюшевым, но стал и пчелой. Он подлетал к разным цветам и забирался в них, ощущая аромат пыльцы, он приближался в полете к другим пчелам и о чем-то жужжал с ними, а под вечер (который на самом деле был утром, ведь спал-то он ночью) он усталый и довольный вернулся в свой улей.

И когда он проснулся... и снова стал медвежонком Пухом, он первым делом побежал к своим ульям. Он присматривался к ним и прислушивался к тому гудению, которое доносилось изнутри так, как будто это было первый раз в его жизни. И внезапно он вспомнил! Он вдруг узнал, что говорят друг другу пчелы в тот момент, когда собираются полететь за нектаром... Он прислушался... Прошла минута... а может быть, две... И гул внутри улья

почти неуловимо изменился. Тот, вчерашний Пух этого бы и не заметил, но сегодня он был внимателен и сразу же открыл леток улья так, чтобы пчелы смогли отправиться по своим делам.

И он стал присматриваться к тому, как они летят, и понял, чего им хочется и что будет им полезно. Это было почти как в книгах... но чуть-чуть отличалось. Иногда его пчелам хотелось вылететь на четверть часа позже, а иногда раньше. Иногда они засветло возвращались домой и устраивались на ночлег, а когда и летали до самой темноты, а мед после этого был особенно ароматен.

Медвежонку понравилось присматриваться и прислушиваться к своим питомцам, он целыми часами стал просиживать возле ульев, а потом пристрастился ходить на дальние луга и замечать, кто из пчел куда летит и сколько пыльцы несет домой. Возможно, он даже стал различать их в лицо и дал им имена, но только этого никто не знает, кроме него, а он никому об этом не рассказывал.

И самое интересное, что и пчелы, кажется, стали другими, они стали веселее гудеть и охотнее летели к цветам и возвращались в улья. Мед в сотах стал ароматным и вкусным, как когда-то... Нет, еще ароматнее и вкуснее, так что даже каплей его можно было наслаждаться и наслаждаться — ты можешь себе представить медвежонка, который смакует самый вкусный в мире мед... И этого меда стало больше, так что его хватало не только Пуху, но и всем его друзьям, которым постепенно понравилось заходить на вечерние посиделки к Пуху. Они собирались дружными компаниями и заводили разговор о чем-то приятном, каждый раз сходясь во мнении, что сегодня мед особенно вкусен и имеет самый дивный цвет. И в этом были согласны и поросенок Пятачок, и Кролик, и Сова, и ослик Иа, и Кенга с крошкой Ру, и даже Тигра утверждал, что мед пуховых пчел (непонятно, куда он делал ударение) — это то, что они, Тигры, любят больше всего...

И порой мне кажется, что пчелы у Пуха ночами не просто спят в своих уютных ульях... Да, им тоже снятся сны! Только не по одному сну каждой пчеле, а один сон на весь рой, и в этом сне все-все пчелы в лесу становятся большим медвежонком по имени Винни-Пух, и этот Пух ходит по лесу и весело поет свою лучшую сопелку...

Впрочем, если это и так, то об этом знают только пчелы, а они никогда не смогут об этом рассказать... разве что прожужжать тому, кто будет внимателен...

Исполнение желаний

Для начала вспомним, что пожелание «чтоб сбылись все твои мечты» зачастую считается проклятием. Жизнь (или вселенная) похожа на добродушного, но туповатого джинна: она выполняет наши желания, но только их она и выполняет.

Пожелавший «хотя бы три корочки хлеба» часто их и получает. А желающий быть «белым, чтобы много воды и женщин» с высокой степенью вероятности станет-таки унитазом в женском туалете.

Так что желать надо осторожно. С опорой на мудрое бессознательное или глубинное «Я». Чтобы исполнение одной малой прихоти не загубило большую человеческую мечту.

Поиск места силы

Поклонники Карлоса Кастанеды узнают в этой технике процедуру, которую Карлос выполнял по требованию донна Хуана. Впрочем, и для всех остальных она тоже будет очень полезна, разве что займет гораздо меньше времени ©.

Внутренняя сила, ресурс, хорошее настроение, везение, вдохновение, мастерство, гениальность — как ни назови, а для «сбычи мечт» изо дня в день бывает нужно именно это. Остальное мы и сами сделаем. Интересно найти или создать себе (постоянное или под конкретные нужды) «место силы». И брать оттуда все, что нужно. Для этого:

1. Войдите в транс.
2. Сохраняя состояние транса, откройте глаза.
3. Найдите в окружающем вас пространстве место, полное силы. Обнаружьте его, различите, поймите, что это оно. Создайте его, наконец.
4. Запросите от своего внутреннего «Я» сигнал — то ли это место, стоит ли вам сюда входить. Пусть это будет ощущение в теле, изменение зрительного восприятия или что-то еще.
5. Если место «не то», ищите дальше. Если то — войдите туда, наберите, впитайте, наполнитесь нужным ресурсом.

6. Выйдите из «места силы» и из транса.
7. Напомните себе, что вы всегда можете найти свое место силы и добрать все, что нужно.

Любопытным образом эта техника вбирает в себя самую суть Нового кода: контакт сознания и бессознательного, работу над оптимальным состоянием и идею о том, что именно состояния лежат в основе исполнения наших желаний.

Кстати, как показывает опыт, практически в любом помещении любой человек может найти свое место силы.

Так же, как, впрочем, и противоположное — «место бессилия». Туда не ходите. А лучше сдвиньте его туда, куда вы и так не заглядываете.

Вопрос, как всегда, в том, чтобы начать использовать их (ну и создавать) по своему собственному усмотрению.

Самопрограммирование

Иногда это называют «путешествием в желаемое будущее», визуализацией будущего, притягиванием будущего и так далее. Идея остается неизменной. Мы прочерчиваем бессознательному (или как вы сами назовете то, что глубже разума) пунктир указателей. Дескать, «сюда, пожалуйста. Мы хотим — вот сюда».

1. Войдите в транс.
2. Предложите себе увидеть желаемое будущее в максимально достоверном для себя виде. Пусть это не будет реалистично — достаточно, если вам легко будет в это будущее поверить. Может быть, вам представится что-то очень конкретное, или что-то очень осязаемое, или внятно слышимое, или все вместе. Главное, чтобы вы отчетливо понимали: это именно то, что вы хотите. Побудьте в этом будущем, обживите его, сделайте на время транса своим «сейчас».
3. Пусть бессознательное подскажет вам, как вы сюда попали. Это может быть ясное видение, хорошее ощущение, внутренний голос или что-то еще. Ясный образ или метафора, намек или прямое указание.
4. Пусть теперь бессознательное само изучит и привнесет в жизнь нужные изменения, чтобы достичь желаемого (можно указать, какие).
5. Получите сигнал «сделано».

6. Можно выходить.

К самопрограммированию надо подходить аккуратно. Если вы хотите больших перемен и одновременно скорости, помните: все может быть быстро, дешево и качественно, но — лишь любые два параметра одновременно.

Быстро и качественно будет недешево, качественно и дешево будет медленно, быстро и дешево будет... сами понимаете.

Вращение картинок (иконок)

Новая книга Эльфа Петрова «12 стульев Амбера»

Из библиографии возможного

Уже достаточно очевидно, что исполнять желания мы в основном предоставляем бессознательному разуму, полагаясь на его мудрость и изобретательность. Но это не значит, что сознательно ничего делать не придется. Чтобы глубинное «Я» могло плодотворно использовать подворачивающиеся возможности, сознанию надо обеспечить «подворачивание» этих самых возможностей.

«Я не против, чтобы Абрам выиграл, но пусть он купит лотерейный билет!!!»⁵¹

Техника вращения картинок (иконок) предлагает способ проинструктировать бессознательное, чтобы оно нашло выход, способ, состояние для достижения результата. Интересно, что этот выход (или способ) в процессе выполнения техники отчетливо не проявляется. Скорее, процесс поиска запускается, чтобы нужный результат был получен.

1. Подробно представьте себе исходное (нынешнее, текущее) состояние дел, ситуацию, с которой вы начинаете. Не обязательно представлять что-то реальное, достаточно образа, который, по вашему мнению, лучше всего передает внутреннюю суть исходного состояния. Пусть ваш образ будет

⁵¹ Если вы не слышали весь этот анекдот, срочно попросите своих знакомых рассказать вам его.

картинкой, символом, иконкой. Заметьте, где вы это видите, где в пространстве картинка находится.

2. Представьте себе таким же образом желаемое состояние. Реалистичная или метафорическая, пусть это будет картинка где-то в пространстве вокруг вас. Важно отметить субъективное ощущение: нравится ли вам этот образ. Нет ли желания что-то изменить, добавить, убавить? Откорректируйте образ так, чтобы он вам однозначно нравился, радовал.
3. Если картинки получились реалистичные, создайте на месте каждой из них символическое отображение — иконку, если пользоваться компьютерной терминологией. Пусть это будет простой и ясный значок, схематическое изображение. Может быть, эти значки появятся сами. Если у вас с самого начала получились символы, оставьте все как есть.
4. Расположите символы по кругу.
5. Медленно, постепенно разгоняясь, начните вращать круг символов так, чтобы они в конце концов слились в сплошное кольцо.
6. Позвольте кольцу быстро сжаться, продолжая вращение. Пусть оно сожмется до вспышки, из которой возникнет новый символ — сам по себе, в результате интеграционных процессов бессознательного.
7. Рассмотрите новый символ. Можно приблизить его к себе или отдалить, чтобы было лучше видно. Просто обратите к нему мысленный взор. Разбираться в значении символа не нужно.
8. Представьте себе свои возможные действия для достижения желаемого результата. Придумайте разные варианты или просто переберите те, которые уже приходили вам в голову. Это могут быть самые необычные и неожиданные варианты. При этом постоянно удерживайте в поле зрения получившийся символ.
9. Сопоставляйте каждый новый вариант своих действий с полученным символом, ожидая эффекта резонанса, внутреннего чувства совпадения. Выделите варианты, которые вызывают эффект резонанса как наиболее приемлемые для достижения поставленных целей.

Совершенно очевидно, что технику можно делать не только в визуальной модальности. Слить можно и звуки, и чувства.

И запаха.

Эта же техника и ее варианты могут быть использованы для интеграции конфликтных частей, трансформации убеждений и поиска нового третьего (четвертого, пятого, двенадцатого) решения в условиях, когда нужен инсайт, озарение, новое и неожиданное открытие пути, способа, метода.

Новое слово

Все приведенные техники — на самом деле не техники. Это примеры того, какими могут быть ваши техники. Хорошо, если вы будете модифицировать, развивать, сокращать и изменять.

Очень хорошо, если вы будете придумывать нечто похожее, но свое. Отлично, если свое будет непохоже. Главное, чтобы все это работало. Используйте свои техники: по крайней мере, тогда вы не сможете ошибиться в процедуре: ведь это вы ее устанавливаете.

РЕЗЮМЕ: ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Итак, смена состояний, управление ими и произвольное использование вполне достижимы.

В НЛП (включая классический код) известны разные способы находить в своем опыте, выстраивать и использовать состояния. И практически для всех способов необходим развитый сознательно-бессознательный интерфейс: умение использовать трансы различной глубины и направления. Для того мастерства, о котором мы говорим в рамках Нового кода, обычно неважно, каким способом вы достигнете нужного состояния. Важно, чтобы вы достигали его быстро и эффективно.

И с приятными ощущениями.

Поэтому можно выбирать:

1. *Прошлый опыт*: вы можете погрузиться в воспоминание о том времени, когда нужное состояние у вас было. Закрепить его любым способом (якорь, дыхание, субмодальности и т. д.) и перенести в настоящее.
2. *Рамка «как если бы» — воображение*: учитывая, что память и воображение используют одни и те же нервные цепи и потенциально имеют одно и то же действие, легко понять, что опыт не обязан быть прошлым. Можно придумать себе (в настоящем или будущем) нужное переживание и погрузиться в него. В настоящем «как если бы это уже было», а в будущем — «как если бы будущее происходило сейчас». Для этого в НЛП имеются богатые технические средства: линия времени, круги силы (или совершенства), якоря, субмодальности, самовнушения и т. д. Так или иначе, требуется владение трансowymi техниками.
3. *Модель*: не обязательно использовать свой опыт. Можно притвориться хозяином чужого. Главное, притвориться

убедительно для себя. Пусть это будет знакомый человек, киногерой, литературный персонаж, выдуманный человек или кто-то еще. Лишь бы в его опыте было нужное состояние. У детей это получается легко: «Я — Чингачгук, великий вождь!» Только не говорите этого вслух — мы же выстраиваем свою *внутреннюю* реальность.

4. *ВАК-конструирование*: Последовательно выстройте себе то, что необходимо видеть, слышать, чувствовать и думать (равно во внутреннем опыте и снаружи) в желаемом состоянии. То есть соберите свой новый опыт из уже существующих «кубиков». Способ этот значительно ускоряется, если позволить своему бессознательному взять конструирование на себя.
5. *Разделение (работа с деталями)*: выщелите необходимые части желаемого состояния и создайте их по отдельности, а потом соедините. Если вам нужна уверенность в себе и для вас она состоит из чувства самоуважения, знания своих сильных сторон, спокойствия и симпатии к окружающим людям, то создайте себе все эти элементы и сведите их в один основной ресурс (любым удобным способом, хоть наложением якорей или тем же вращением иконок).
6. *Поведение*, ведите себя так, как вы это делаете в нужном состоянии, и позвольте телу вспомнить. Дышите как надо, стойте как надо, говорите как надо. И так далее.
7. *Метафорический образ*: создайте себе внутренний рассказ-обоснование нужного состояния с подробным представлением символов, знаков и характеристик. Позвольте бессознательному интегрировать их в ваше состояние. Или вспомните историю, где подобное состояние достигается тем или иным способом.
8. *Субмодальности*: выявите и измените критические субмодальности для редактирования текущего состояния в пользу желаемого. Попросту говоря, создайте картинку желаемого состояния и сделайте ее в два раза больше. И еще в два раза! И придвиньте ее поближе! И сделайте поярче!.. Но это — попросту, а на самом деле каждый человек находит свои собственные способы управления своими картинками, звуками и образами.

9. *От противного*: войдите в состояние, противоположное желаемому. Отметьте важнейшие характеристики ВАК, мыслей, поведения, которые формируют этот «антиресурс». Последовательно или параллельно измените их на противоположные.
10. *Усиление*: если интенсивность достигнутого состояния недостаточна, последовательно изучите важнейшие характеристики ВАК, мыслей и поведения, которые формируют нужное состояние, и усильте их до необходимого уровня (с использованием, например, шкалы состояний).
11. *Самогипноз*: используйте состояние внешнего или внутреннего транса и соответствующие самовнушения для достижения желаемого состояния в самом трансе или на выходе из него.

Упражнение на достижение состояния

В теории нет разницы между практикой и теорией. На практике разница есть.

Практически теоретик

Разумеется, все эти способы можно и нужно комбинировать, добываясь уверенности в работе с состояниями и возможности использовать разные ресурсы, разные временные интервалы и разные способы. Хорошо бы кроме излюбленных поработать и над непривычными — и для практики, и про запас. Например, придумайте необычное и полезное для себя состояние и постарайтесь достичь его минимум пятью непривычными способами.

Развлекайтесь так до тех пор, пока не почувствуете приближение бессознательной компетентности.

PARALLEL PROCESSING: ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕССИНГ⁵²

Некий купец отправил своего сына к самому главному мудрецу за секретом счастья. Сорок дней юноша шел по пустыне, пока не увидел на вершине горы великолепный замок. Там и жил Мудрец, которого он разыскивал.

Против ожиданий, замок вовсе не походил на уединенную обитель праведника, а был полон народа: сновали, предлагая свой товар, торговцы, по углам разговаривали люди, маленький оркестр выводил нежную мелодию, а посреди зала был накрыт стол, уставленный самыми роскошными яствами, какие только можно было сыскать в этом краю.

Мудрец не спеша обходил гостей, и юноше пришлось два часа дожидаться своей очереди.

Наконец мудрец выслушал, зачем тот пришел к нему, но сказал, что сейчас у него нет времени объяснять секрет счастья. Пусть-ка юноша побродит по замку и вернется в этот зал через два часа.

— И вот еще какая у меня к тебе просьба, — сказал он, протягивая юноше чайную ложку с двумя каплями масла. — Возьми с собой эту ложечку, и когда будешь идти по залам, лестницам и коридорам, смотри не разлей масло.

Юноша, не сводя глаз с ложечки, стал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, а через два часа вновь предстал перед Мудрецом.

— Ну, — молвил тот, — понравились ли тебе персидские ковры в столовой зале? Деревья и цветы в саду, который искуснейшие мастера разбивали целых десять лет? Старинные фолианты и пергаменты в моей библиотеке?

Пристыженный юноша признался, что ничего этого не видел, ибо все внимание его было приковано к тем каплям масла, что доверил ему мудрец.

— Ступай назад и осмотри все чудеса в моем доме, — сказал тогда мудрец. — Нельзя доверять человеку, пока не узнаешь, где и как он живет.

Ну, то есть «параллельная обработка».

С ложечкой в руке юноша вновь двинулся по залам, коридорам и лестницам. На этот раз он был не так скован и разглядывал редкости и диковины, все произведения искусства, украшавшие комнаты. Он осмотрел сады и окружавшие замок горы, оценил прелесть цветов и искусное расположение картин и статуй. Вернувшись к мудрецу, он подробно перечислил все, что видел.

— А где те две капли масла, которые я просил донести? — спросил Мудрец.

И тут юноша увидел, что ложка пуста, капли пролиты.

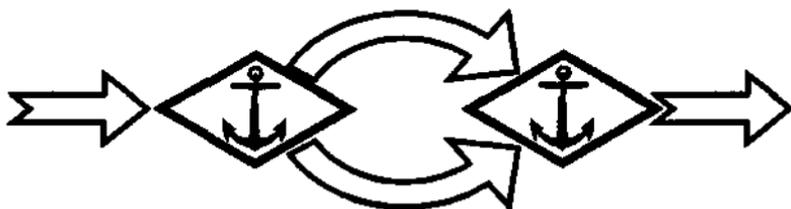
— И это единственный совет, который я могу тебе дать, — сказал ему мудрейший из мудрых. — Секрет счастья в том, чтобы видеть все, чем чуден и прекрасен этот мир, и никогда при этом не забывать о двух каплях масла в своей чайной ложке.

Пауло Коэльо Алхимик

Идея сотрудничества сознания с бессознательным и их одновременного действия лучше всего, вероятно, отражена в формате параллельного процессинга.

Одновременного действия «внешнего» и «внутреннего» разума.

СТРУКТУРА



Структура параллельного процессинга охватывает практически любой мистический ритуал — от церковной службы и психологического приема до шаманских камланий и бизнес-консультирования.

Мы здесь касаемся главным образом воздействий, обращенных в первую очередь на самих себя, развивающих собственные возможности, собственное мастерство и «предпосылки гениальности». Поэтому и ритуальную структуру параллельного процессинга мы рассмотрим в том же русле. Пусть читатель самостоятельно перенесет эту структуру для воздействия на других (людей и организации).

Или прочтет нашу следующую книгу.

Шаги

Внутренняя структура параллельного процессинга укладывается в такую последовательность шагов:

1. **Поставьте цель** для бессознательного разума (зачем я собираюсь участвовать в процессе). Заякорите исходное состояние. Традиционно используется пространственный якорь, но может быть и любой другой.
2. **Выберите сознательное действие** (ритуал), требующее концентрации внимания или так или иначе занимающее ваше рациональное начало:

- Действие не обязано быть глубоко осмысленным и вообще очень уж интеллектуальным. Пусть придуманная вами процедура будет несложной, но и незнакомой вам, требующей сознательного внимания. Пусть это будет что-то, в чем вы новичок.
- Желательно, чтобы были задействованы и тело, и сознание: пусть процедура предусматривает движения, мышление, память, воображение и, возможно, речь. Используйте по возможности все или многие модальности. Особенно дигитальную модальность ([внутренний] диалог) — мы же хотим занять сознание.
- Лучше, если «упражнение» будет ритмическим, содержит какой-то (пусть даже и несложный) ритм; так лучше работает бессознательное.
- Интересно загрузить движением одновременно обе стороны тела (оба полушария головного мозга).
- Задание должно быть несложным физически, но требовать для своего успешного выполнения собранности и концентрации (занимаем сознание!).
- Сложность движений выбирайте так, чтобы их можно было выполнять минут 15 — 20. Сначала (без тренировки) должно не получаться, но потом вдруг получится!
- Важно, чтобы были правила и сенсорно очевидные критерии «получается — не получается». Можно выдумать игру и добиться успеха в ней, можно пройти по узкому бордюру и не свалиться, играть в бильярд, прокрутить обручи столько-то раз на талии или на коленях — и так далее.
- Необходимо, чтобы успех был практически возможен и доступен. Пусть сначала будет сложно, а потом, по мере тренировки, все лучше получается.

Простейший вариант: бросание камешков на пляже, чтобы попасть в заранее определенную точку⁵³. Или «печь блины». Есть и другие варианты. Некоторые приведены ниже.

⁵³ Вариант того же самого для эстетов называется «Игра грузчиков»: с 3-4-метрового расстояния нужно попадать 15-копеечной монетой (бывшего СССР; в современной России для этого подойдут рублевые монеты; в Украине — 25 и 50 копийок) в стоящий на полу стеклянный графин.

3. **Можно предложить бессознательному выбор** ритуального действия: когда вы ставите цель (п. 1), прямо тут же и запросите идею о том, что вы будете сознательно выполнять. И — выполняйте.
4. Теперь, когда ритуал придуман, мысленно **свяжите процесс** выполнения сознательного действия (время отвлечения сознания) с активной работой бессознательного для достижения поставленной цели: пока вы, к примеру, учитесь забрасывать в кольцо баскетбольный мяч, пусть бессознательное найдет оптимальное решение стратегической задачи вашего бизнеса на основе имеющихся фактов.
5. **Обозначьте маркер** для окончания сознательного действия (когда получится прыгнуть со скакалкой сто раз подряд — если это прыжки, проговорить не сбиваясь десять раз подряд — если нужно произнести сложную скороговорку, и т. д.). Важно довести сознательную процедуру (ритуал) до ее успешного завершения.

Достаточно несложные действия могут продолжаться долго, со случайными, досадными и просто нелепыми ошибками. Все в порядке — вы сталкиваетесь с внешней (сознательной) проекцией внутренней работы. Когда внутренняя работа будет окончена, вы узнаете об этом, добившись результата в рамках сознательной процедуры. И наоборот, закончив, наконец, внешний процесс, вы можете получить результаты внутреннего.

6. **Выполните сознательную процедуру** (ритуал) до его успешного завершения.
7. **Быстро вернитесь в исходное состояние.** Для этого воспроизведите якорь (с шага 1). Осознайте результат внутренней работы. На удивление полезным оказывается вопрос «Ну и как?». Или в чуть более развернутой формулировке: «В чем изменилось представление/отношение к ситуации, с которой начинал работать?»

Сокращенно эта схема будет выглядеть так:

- Поставить цель.
- Занять сознание выполнением ритуала.

- Получить результат.

Такой подход, конечно же, не является изобретением Нового кода. Мы даже не готовы утверждать, что это новокодовское открытие. Разве что Новый код НЛП впервые *широко* распространяет знание об универсальной структуре ритуальных действий *независимо от содержания* той или иной теоретической (включая мистические) традиции.

Новый код использует параллельный процессинг для своих нужд. Нас интересуют по-прежнему мастерство, вдохновение, гениальность, достижение неординарных результатов и прочие маленькие приятности. Поэтому и ритуалы параллельного процессинга в Новом коде носят скорее забавный или просто утилитарный характер.

Без бубнов и прыжков через костер. Хотя можно сделать и с ними. Если есть желание.

Дошли!

Логика — мужская наука о законах мышления. По мнению женщины, это лженаука, потому что: 1) забыла почему; 2) ну и что тут такого?; 3) ты меня совсем не любишь; 4) э-э-э (плачут).

Энциклопедия «Красной Бурды»

Результат, который получается на последнем шаге параллельного процессинга, может быть (и как правило, бывает!) слегка странным и неожиданным. Опыт самостоятельного применения и работы с другими людьми даже толкнул нас на попытку некоторой классификации этих результатов. Итак:

1. Самый распространенный ответ бессознательного звучит так: «Будь спокоен, дорогой товарищ, работы ведутся, результат будет». Иногда он получается прямо в виде слов, которые вдруг произносит внутренний голос или которые появляются в виде надписи на «экране» внутреннего зрения. Но чаще это просто ощущение, что все в порядке («Отпустило»). Успокойтесь и займитесь чем-нибудь другим.

Хоть крестиком вышивайте!.. По ноликам.

2. Интересный вариант предыдущего включает эмоциональную реакцию бессознательного. Словами его можно выразить так: «Ну чего пристал?! Говорят же тебе, работаем!». Обычно это происходит, когда мы несколько раз (подряд) ставим бессознательному одну и ту же задачу... Или задачи, которые мы считаем разными, но для бессознательного она одна. В любом случае тут хорошо задуматься о своем уровне доверия к бессознательному.

И может быть, даже поиграть с этим в Параллельный процессинг ©.

3. Иногда реакция бессознательного может быть озвучена так: «Пора!». В том смысле, что вот как раз пора браться за это дело. Бессознательное как бы заявляет: а это не мое дело (или точнее, все, что можно, я уже сделало), теперь твоя очередь (сознания) делать свою часть работы. Одновременно, как правило, становится ясно, что именно пора — писать диплом, звонить клиенту, ложиться на операцию или, наоборот, сбежать из больницы.
4. Редко, но все же регулярно после выполнения задания (точнее, по возвращении на якорь) происходит Озарение. Вдруг становится ясно, что делать, к кому обратиться, какие слова сказать... Иногда такое озарение наступает не мгновенно, а через несколько минут или часов (но, как правило, не дольше суток) после упражнения. В любом случае оно сопровождается «рефлексом узнавания» и стойкой эмоциональной реакцией «Ну как же я раньше не додумался?!».
5. Весьма популярно также изменение отношения к заявленной проблемной области. Примерно так: «Раньше, думая о предстоящем выступлении, я нервничал, а теперь спокоен». В каком-то смысле это вариант пункта 1. В самом характере изменения состояния часто кодируется важная информация о решении. (Решение предлагается в виде метафоры: знака, образа, сигнала, всплывшего воспоминания и т. д. То есть ответ еще надо истолковать.) Если, например, в ходе упражнения вы стали засыпать, то, вероятно, в проблемной области вам стоит по крайней мере снизить напор и позволить (хотя бы на время) событиям происходить без

вашего контроля. Если наоборот, вы почувствовали прилив сил, то, вероятно, и в проблемной области стоит быть поактивнее... НЛП-практикам в этом случае рекомендуют выяснить субмодальности исходного и полученного состояний и извлечь из их разницы имеющую для них смысл информацию. Остальные могут сделать то же самое, не заморачиваясь, а руководствуясь здравым смыслом.

В крайнем случае спросите родственников, друзей и знакомых, они вам пояснят!©

6. Ну, и наконец, хит сезона! Довольно часто на последнем шаге упражнения оказывается невозможно (или крайне сложно) вспомнить, что же задумывалось в качестве проблемной области на первом шаге. («Доктор, у меня провалы в памяти». — «И давно?» — «Что?» — «Ну, провалы...» — «Какие провалы?»). С нашей точки зрения, это тоже вариант пункта 1, только мудрое бессознательное еще и устраивает амнезию: дескать, тебе этим заниматься не надо, работают специалисты, забудь! Радуйтесь и ищите, чем бы еще заняться...

Ритуалы, ритуалы...

«Алфавит» относится к классическим процедурам параллельного процессинга и дает о нем очень хорошее представление. Интересно, что для получения результата практически не нужно загромождать свою карту мира мистическими построениями. Достаточно просто выполнять инструкции.

Алфавит

Упражнение (или техника, как угодно) использует таблицу алфавита (традиционно пять на шесть квадратов — но можно и по-другому⁵⁴), приведенную ниже.

1. Поставив цель и закорив это состояние, встаньте перед таблицей так, чтобы было удобно видеть ее полностью.

⁵⁴ Английский вариант использует таблицу пять на пять квадратов. Еще бы, у них, в импортном алфавите букв-то поменьше!

2. Читайте вслух верхние буквы из каждой пары.
3. Одновременно взмахивайте (широко, от души) руками в соответствии с нижней буквой пары: «Л» — левой рукой, «П» — правой рукой, «О» — обеими руками одновременно.
4. Выполняйте чуть быстрее, чем вам удобно. Когда собьетесь (не та рука, не та буква, сбой с ритма — слишком большая пауза), начинайте сначала. Ваша задача — пройти всю таблицу в едином быстром ритме без сбоев.
5. Можно варьировать выполнение: снизу вверх, столбцами, змейкой, через один квадрат, по диагоналям, сначала все гласные, потом согласные и т. д. Лишь бы в начале было ново, необычно и непросто, а потом — получилось.
6. Добившись успеха, быстро бегите на якорь из пункта 1, дабы овладеть полученным результатом. Здесь можно постоять, подумать, может, какие мысли начнут приходить в голову...

Таблицу можно составить самому под каждый случай тренировки. Важно лишь соблюдать общие правила: таблица должна быть близка к квадратной (то есть не в один ряд и не в один столбец, а с примерно равными сторонами), под буквой «Л» должен оказаться значок «П», под «П» — «Л» и «О» под «О». Остальное — случайным образом.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	О	П	Л
Е	Ж	З	И	Й
О	Л	П	О	Л
К	Л	М	Н	О
Л	П	О	П	О
П	Р	С	Т	У
Л	О	Л	П	О
Ф	Х	Ц	Ч	Ш
П	Л	П	О	Л
Щ	Ы	Э	Ю	Я
О	Л	П	Л	П

Важно сделать упражнение до конца — до успешного выполнения задания. Прервавшись раньше, вы даёте себе вну-

шение, что поставленная бессознательному задача не важна и ее можно не выполнять.

Или что она невыполнима. А ваше бессознательное вполне в состоянии сделать невыполнимой любую задачу по вашей не-явной просьбе.

Это относится к любой процедуре в рамках параллельного процессинга.

Поэтому не стоит загружать свое бессознательное уж очень большим объемом работы: тогда и сознательная часть процесса займет изнурительно много времени. И сил, что немало-важно.

Есть любопытная история о том, как молодой человек составил (подробно и развернуто) большой список всего того, что он хотел от своего бессознательного. И предложил себе потрудиться над этим, *пока он возвращается домой на велосипеде*. Обычно поездка занимала около получаса. В этот раз он плутал четыре с лишним часа — сворачивал не на те улицы, проезжал мимо своих поворотов... Где-то по дороге молодой человек основательно помял багажник велосипеда, в котором лежал его список. Вернувшись наконец (уже затемно) домой, парень обнаружил, что около половины списка оказалось... оторвано в пути.

Гулаг Архипелаг

Еще одна ритуальная процедура (упражнение), которая позволяет занять сознательный разум и одновременно служит индикатором текущего прогресса бессознательной работы.

Чем лучше выполняется сознательное задание, тем, соответственно, ближе к цели бессознательное.

Однако здесь нужен помощник. Перед выполнением упражнения поставьте цель и заякорите состояние!

1. Сядьте на стул, держа руки над коленями.
2. Указательными пальцами одновременно, соблюдая синхронность, рисуйте на коленях фигуры:
 - нарисовав круг, произнесите слово «круг»;
 - нарисовав квадрат, произнесите «квадрат»;
 - нарисовав треугольник, произнесите «треугольник»;

- ... и снова рисуйте круг и называйте его. И так далее.
3. Теперь, когда это получается, пусть помощник предлагает вам словосочетания (красная шапочка, белый пароход, вкусный завтрак, веселый денек и т. д.).
 4. Ваша задача, услышав словосочетание *и продолжая рисовать фигуры и произносить их названия в прежнем темпе и ритме*, вернуть помощнику его словосочетание, переставив слова местами: шапочка красная, пароход белый, завтрак вкусный, денек веселый.
 5. Когда и это будет получаться легко, пусть помощник удлинит фразу до трех, четырех, пяти слов... Пока у вас не начнет получаться с тем количеством слов, которое вы планировали заранее.

Нетрудно заметить, что все основные структурные элементы остались прежними. Это характерно для классических упражнений параллельного процессинга.

И помните: в начале и в конце упражнения — якорь!

Четные хлопки

В этом упражнении тоже нужен водящий. Зато делать его можно в группе (речь может идти о классической работе или о работе с творческим потенциалом группы в целом — в зависимости от того, запланируете ли вы обязательный успех всей группы или каждого участника в отдельности).

1. Поставьте цель и якорь.
2. Водящий хлопает в ладоши, сбивая (но не слишком) ритм.
3. Ваша задача заключается в том, чтобы хлопать вместе с ним, но только каждый второй раз (самый первый хлопок пропускается).
4. При сбое водящий начинает снова, варьируя скорость и ритм хлопков.
5. Добейтесь четкого попадания и по возможности большей синхронности своих хлопков с хлопками водящего.
6. Вернитесь на якорь.

Очень важно, чтобы это было для вас не игрой (не только игрой), а работой, которую необходимо сделать. Начав проце-

дуру параллельного процессинга, не бросайте ее. Даже если вы были вынуждены прерваться, доделайте.

Иногда желание прерваться тоже может быть инициировано бессознательными процессами.

Печатная машинка

Чтобы выполнить этот вариант упражнения, понадобится группа людей. Ее оптимальный размер — порядка 10 человек. Чем меньше группа, тем сложнее сделать упражнение.

Зато чем больше, тем легче!

Ведущий в данном случае не обязателен, но желателен.

На первом этапе участники группы разбирают себе все буквы алфавита — примерно поровну. Самый простой способ — сесть в круг и называть все буквы алфавита по кругу. Кто какие буквы назвал, за те он и отвечает.

Затем нужно выбрать любую фразу, а лучше стихотворение («В лесу родилась елочка, в лесу...» и так далее). Полезно, чтобы все участники точно представляли себе правописание выбранного текста ©.

Затем начинается собственно игра: текст произносится по буквенно и на каждую букву тот, кто за нее отвечает, хлопает в ладоши. На пробелы (промежутки между словами) хлопают все.

Очень полезно при этом соблюдать общий выбранный ритм. Если хлопок раздался не вовремя, — возвращаемся к началу стихотворения.

	м	о	й	д	я	д	я	с	а	м	ы	х	ч	е	с	т	н	ы	х	...	
Вася			!	!				!				!									
Петя			!		!		!					!									
Маша			!				!				!	!								!	
Лена	!		!				!		!		!										
Коля			!	!		!	!					!	!						!		
Даша	!		!				!					!		!							
Миша			!				!					!									
Ваня			!				!					!									
Толя			!				!	!		!	!	!		!					!		
Дима			!				!					!					!				

В качестве вариантов возможно «выхлопывать» текст, как произнося очередную букву вслух (причем это может делать либо ведущий, либо ответственный за букву), так и не произнося (это сложнее и интереснее).

Радист

Это тоже групповое задание, но в данном случае чем больше группа, тем сложнее.

Все садятся в круг и разучивают ритмический рисунок:

- хлопок руками,
- хлопок ладонями по коленям (левая — по левому, правая — по правому),
- щелчок пальцами левой руки,
- щелчок пальцами правой руки.

Далее этот ритм поддерживает вся группа, что бы ни случилось. Кто сбился, подстраивается к остальным

Заодно и раппорт потренируем!

Затем каждый выбирает для себя некоторое число (так, чтобы числа разных людей были разными) и громко произносит его вслух. При этом все стараются запомнить как можно большее количество чисел других людей в круге.

После этого начинается собственно игра: первый игрок (обычно ведущий) называет свое число и число любого другого человека в круге. Тот повторяет свое число и еще чье-то. И так далее:

— Семь — двенадцать! (говорит номер семь).

— Двенадцать — сто тридцать три! (говорит номер двенадцать).

— Сто тридцать три — четыре! (говорит номер сто тридцать три).

Возвращать ход («7 — 12!» — «12 — 7!») нельзя.

В более сложном варианте к номеру того, кто сбился (попытался передать ход на несуществующее в круге число), добавляется «титул» (по выбору группы), и тогда нужно вместе с числом называть и «титул»:

- 7 - 12-Шляпа!
- 12-Шляпа - 133!
- 133 — 4-Конь-Бармалей!

При нескольких сбоях одного человека его «титул» удлиняется. Сбоем при этом считается также неверное произнесение «титула»; например, если назвать только число, или только «титул» без числа, или неполный «титул».

Перенос структуры: вариант с осознанием

Обычно параллельный процессинг выполняется в рамках теории «черного ящика»: сознанию не нужно и не полезно знать, что происходит *там*. Однако можно побудить сознательное и бессознательное к более тесному сотрудничеству. Тогда параллельный процессинг может выглядеть так:

1. Поставьте цель и заякорите состояние.
2. Найдите (создайте) место творческого ресурса.
3. Войдите в него.
4. Получите идею о виде деятельности для сознательной части параллельного процессинга.
5. Выполняйте эту деятельность вплоть до успешного результата (до победы).
6. Вернитесь в место творческого ресурса и получите идею о сходстве структуры выполненной деятельности и структуры разрешения задачи (проблемы): в каком смысле решить задачу можно так же, как вы только что успешно выполнили сознательное действие?
7. Привнесите эту идею в исходное состояние (воспроизведя якорь) и поймите, что нужно сделать для ее осуществления.

В этом варианте вы возлагаете на свое собственное бессознательное выбор ритуала и его расшифровку. Обычно это приводит к неожиданно простым и эффективным решениям.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ: ОБУЧЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Однажды Пречистая Дева, держа на руках младенца Христа, решила спуститься на землю и посетить некую монашескую обитель. Исполненные гордости монахи выстроились в ряд: каждый по очереди выходил к Богоматери и показывал в ее честь свое искусство: один читал стихи собственного сочинения, другой демонстрировал глубокие познания Библии, третий перечислил имена всех святых. И так братия в меру сил своих и дарований чествовала Деву и младенца Иисуса.

А последним оказался смиренный и убогий монашек, который не мог даже затвердить наизусть текстов Священного Писания. Родители его были люди необразованные, выступали в цирке, и сына они научили только жонглировать шариками и прочим фокусам.

Когда дошел черед до него, монахи хотели прекратить церемонию, ибо бедный жонглер ничего не мог сказать Пречистой Деве, а вот опозорить обитель — вполне. Но он всей душой чувствовал настоятельную необходимость передать Деве и Младенцу какую-то частицу себя.

И вот, смущаясь под укоризненными взглядами братии, он достал из кармана несколько апельсинов и принялся подбрасывать их и ловить, то есть делать то единственное, что умел, — жонглировать.

И только в эту минуту на устах Христа появилась улыбка и он захолопал в ладоши. И только бедному жонглеру протянула Пречистая Дева своего сына, доверив подержать его на руках.

Пауло Коэльо. Алхимик

Обучение жонглированию как одна из форм работы в русле параллельного процессинга часто используется не только для решения каких-то конкретных задач, но и для обучения бессознательного эффективному способу... обучаться.

Это едва ли не самый перспективный подход: научить себя учиться. Впрочем, и просто как один из ритуалов жонглирова-

ние работает очень удачно. Во-первых, всегда есть чему научиться еще: научился жонглировать одним мячиком — учишь двумя. Научился прямо, кидай из-за спины или одной рукой. Научился двумя — учишь тремя и так далее. Так что можно раз за разом использовать жонглирование для решения все новых и новых задач. Во-вторых, очевидны критерии удачи: загадай количество бросков или сколько минут подряд мячики будут в воздухе или в руках, а не где-то еще, — и выполни. Наконец, жонглирование имеет то достоинство, что отцы (и матери) — основатели Нового кода использовали жонглирование для иллюстрации своих основных идей. Включая идею мастерства-гениальности.

Так что, жонглируя, вы попадаете в русло Традиции.

Ниже приводится информация для самостоятельного обучения жонглированию. Если, приступив к изучению, вы поставите своему бессознательному важную для себя цель, то сможете совместить приятное с полезным.

Что важно знать заранее

- Сознательно жонглировать невозможно. Необходимо сотрудничество бессознательного.
- Нельзя бояться падения мяча — расслабьтесь. Если мяч падает, — пусть падает. Это хорошо. Главное, пусть падает красиво.
- Самое важное — правильно бросить (по нужной траектории). Тогда вторая рука поймает его сама.
- Важны внутренний баланс и хорошее настроение.

Что важно научиться делать

- Бросать мяч по определенной траектории (не глядя).
- Когда в руку летит мяч, выбрасывать тот мяч, который находится в ней сейчас (освободить место).
- Ловить мяч, летящий в руку (не глядя), и тут же выбрасывать (по нужной траектории).

- Визуализировать траекторию полета мяча — из одной руки (рука не поднимается выше груди) — вверх — чуть выше уровня глаз — вниз — в другую руку.
- Поддерживать ритм.

Состояние

- Поддерживайте внешне-ориентированный транс.
- Взгляд направьте прямо перед собой (а не на руки) и расфокусируйте.
- Руки держите полусогнутыми, ладони — на уровне талии.
- Ноги поставьте на ширину плеч, поддерживайте оптимальный тонус мышц и гибкое, динамическое равновесие движений тела.

Этапы обучения

*Учиться — одна из трех задач, поставленных перед неграмотной молодежью В. И. Лениным. (*У, У., и еще раз У.!» В. И. Ленин)*

Энциклопедия «Красной Бурды»

Упражнение 1. Бросание одного мяча

1. Добейтесь полета мяча по нужной траектории. Мяч должен взмывать чуть выше уровня глаз (от уровня живота-груди) и по параболе падать туда, где находится другая рука. Важно, чтобы за мячом не нужно было тянуться. Пусть мяч летит *рядом* с телом. Плоскость полета мяча должна быть параллельной плоскости тела. Ловить мяч на этом этапе не надо. Пусть мяч падает на пол. В идеале каждый раз в одно и то же место. Можно пометить его кружочком.
2. Чередуйте руки. Привыкайте к работе двумя руками поочередно.
3. Повторяйте до полного автоматизма. Если сомневаетесь, продолжайте работу. Это — *самое главное упражнение.*

Критерий правильности выполнения всех упражнений с номером 1 (впрочем, как и всех остальных упражнений) — мяч каждый раз должен лететь по одной и той же траектории, снова и снова. Неважно, какой рукой вы его бросаете, что происходит вокруг и внутри...

Упражнение 1А

Теперь брошенный мяч можно поймать другой рукой. Если для этого приходится тянуться вперед или в сторону, — вернитесь к выполнению предыдущего упражнения.

Упражнение 1Б

Выполняйте упражнение 1А в обе стороны — бросайте мяч туда-сюда. Внимательно следите за соблюдением нужной траектории. Поддерживайте ритм. Не важно, быстрый или медленный, но — единый. Пусть время на бросок из правой руки в левую и наоборот будет одинаковым. Ну, и траектория — соответственно.

Упражнение 2. Бросание двух мячей

Теперь приступайте к отработке навыка бросать мяч, освобождая руку для другого мяча. На этом этапе важно, чтобы рука научилась, получая информацию от периферийного зрения, выбирать правильный момент для броска находящегося в ней мяча. При этом мы считаем, что выбирать направление и силу броска она уже научилась в серии упражнений 1.

Как и раньше, все упражнения делаются «в обе стороны» — иногда начинайте с левой руки, а иногда — с правой.

1. Возьмите по мячу в каждую руку. Бросьте (отработанным движением) первый.
2. Когда он проходит верхнюю точку, бросьте второй. Пусть оба мяча упадут на пол. Может быть, вам удастся бросать второй мяч даже не в момент начала падения первого мяча, а позже, — это хорошо.

3. Повторяйте это упражнение, начиная поочередно то с одной, то с другой руки. Делать нужно *долго*. До автоматизма. *Это было бы самым главным упражнением, если бы не было упражнения 1.*

Упражнение 2А

Один мяч (первый) разрешается поймать. Получается так: бросок (например, левой рукой) — бросок (получается, правой рукой) — поймали мяч (правой рукой) — падение мяча (того, который был брошен правой рукой).

Упражнение 2Б

Теперь можно поймать оба мяча. Это будет выглядеть как обмен мячами между руками. Соблюдайте траекторию и ритм! Второй мяч должен стартовать, когда первый находится в самой высокой точке полета или даже чуть позже.

Полезно также проверять, что вы выдерживаете направление взгляда (вперед, чуть выше уровня глаз), ваше зрение слегка расфокусировано и тело расслаблено.

Упражнение 2В

Развиваем навыки.

Теперь нужно:

1. Бросить мяч первой рукой.
2. На середине траектории полета первого мяча бросить второй мяч второй рукой.
3. Второй же рукой поймать первый мяч и *тут же* снова бросить его обратно. Оба мяча падают на пол (в идеале — при правильной траектории — в одном и том же месте).
4. Начать все заново, но с другой руки. Таким образом, к предыдущим упражнениям добавляется навык выбрасывать мяч обратно сразу же, как он попал в руку.
5. Чередуйте руки, пока не станет уверенно получаться обеими руками.

Упражнения 2Г, Д, Е...

Разрешается брошенные мячи ловить... сначала один, потом оба. Или даже ловить и тут же бросать назад. И так далее...

Упражнение 3. Бросание трех мячей

Если вы добросовестно выполнили все предыдущие упражнения, то ничего нового вам делать не придется. Суть остается той же: нужно бросать мячи по стабильной траектории, ловить их другой рукой и выбрасывать обратно сразу, как поймаете.

1. Возьмите в одну руку два мяча, а в другую один.
2. Бросьте мяч той рукой, в которой было два мяча. Когда мяч достигнет высшей точки полета, бросьте другой. Когда и он долетит до высшей точки, бросьте третий мяч.
3. Пусть все три мяча упадут на пол. Ваша задача — правильная траектория.
4. Продолжайте выполнять упражнение, чередуя руки. Берите по два мяча то в левую, то в правую руку.

Упражнение 3А

Получается?..

Что, неужели правда получается?..

Тогда вперед! Дальше будет проще.

Продолжайте делать то же самое, но ловите самый первый мяч. Остальные (их два 😊) пусть падают.

Упражнения 3Б, В, Г...

Можно ловить два мяча... или все три, и один из них... или даже два... бросать назад... Варианты...

Следите за тем, чтобы у всех мячей была одинаковая траектория. Проверяйте также признаки внешне-ориентированного транса (баланс тела, оптимальный тонус, расфокусированное зрение, внутренняя тишина).

В этой последовательности упражнение 3Я — уже полноценное жонглирование тремя мячами.

Потом можно переходить к жонглированию двумя мячами одной рукой... Но это лучше потом...

ТЕХНИКИ НОВОГО КОДА НЛП

Просветленный учитель, спускаясь с гор, увидел крестьянина, совершившего ритуальный обход вокруг ступы. «Соблюдение ритуалов, — заметил учитель, — это хорошо. Но... мало практики». Когда, вновь спустясь с горы, учитель опять встретил крестьянина, тот читал священные книги. «Чтение священных текстов, — кивнул учитель, — это, конечно, хорошо. Но... мало практики». И вновь учитель спускался с горы и встретил крестьянина. Тот занимался медитацией. «Медитация, — одобрил учитель, — это, конечно, хорошо. Но... мало практики». «Учитель, — взмолился крестьянин, — что же мне делать?» И тот ответил: «Не надо чего-то делать или не делать. Позволь своему сознанию быть практикой».

Такая история

Мы вовсе не знаем *всех* техник Нового кода, как их не знают, наверное, и Джон Гриндер с Джудит Делозье. Многое из того, что разработано нашими коллегами в России и по всему миру, либо угадывается, либо прямо следует и основным принципам НК, и его структуре. Прагматическая магия, тольтекские техники, многие практические приложения ДНЕ⁵⁵, разработки Питера Врицы, сущностная трансформация Андреасов, метасостояния Майкла Холла... вариантов очень много.

Весьма интересно развитие идей Нового кода в связи с паттернами системного НЛП.

Кроме этих вариантов есть богатая практика вне традиции НЛП: аутотренинговые техники, управляемые медитации-визуализации, психотренинг по Хосе Сильве, техники Карлоса Кастанеды, Симорон, методика Рейки, практика цигун и т. д. Восприняв структурные паттерны Нового кода, можно воссоздать многое из перечисленного (расшифровать ритуальные традиции) и соорудить свое, не менее интересное.

Словом, практически везде, где есть некий мистический ритуал, имеющий целью соединить сознательные цели и бессознательные ресурсы, мы имеем дело с подходом Нового кода.

⁵⁵ По крайней мере того, что под именем ДНЕ стало известно авторам.

Мы — это энэлперы всех мастей ©.

Мы бы затруднились однозначно отнести ту или иную последовательность, тот или иной формат только и исключительно к Н К. (Или исключить из него.) Пусть этим занимаются ревнителю «чистоты рядов» и теоретики от НЛП, которые, как это ни странно (а с другой стороны, вполне ожидаемо), зачастую склонны видеть в НЛП прежде всего концепцию, и только во вторую очередь практику.

Можно совместить. И видеть, к примеру, практическую концепцию. Или концептуальную практику.

Таким образом, все представленное в этом разделе — лишь примеры. Примеры того, как все это может быть, рассчитанные на собственный творческий потенциал бессознательно-го. Вашего. И тех, кто рядом.

Перенос мастерства

Юнг — Карл. Немецкий философ. Разработал ряд вопросов в теории мировоззрения молодых матросов.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Структура этого процесса традиционно ассоциируется с Грегори Бейтсоном. Он, по отзывам, не просто умел овладевать все новыми и новыми знаниями и навыками. Он переносил собственную структуру глубокого понимания и разумного использования предмета из одного контекста в другой.

Основным паттерном такого умения можно считать мышление по сходству, по аналогии. Более того, именно мысль об общей внутренней структуре всякого мастерства, которую можно *наложить* на новый контекст, и привела в свое время к возникновению и развитию НЛП!

Суть техники

1. Отчетливо представьте себе ту область, в которой вы не просто эксперт, а Мастер. Будь то приготовление борща или забивание гвоздей, знакомство или живопись. Умение кого

угодно вывести из терпения или радоваться каждой прожитой минуте. Или пусть это будет профессия или хобби. Словом, что-то такое, в чем вы точно виртуоз.

2. Углубите свой естественный транс.
3. Представьте себе контекст проблемы, задачи, нового навыка.
4. Задайте себе ключевой вопрос, ответа на который вам не хватает для достижения желаемого.
5. Спросите себя, как бы звучал подобный вопрос в том контексте, где вы владеете виртуозным мастерством.
6. Ответьте не него в этом досконально ясном для вас контексте.
7. Спросите себя, как бы звучал этот ответ в контексте проблемы, задачи, нового навыка.
8. Поняв этот ответ, найдите дополнительные или уточняющие вопросы (если есть), чтобы вновь задать их «эксперту в себе».
9. Задайте новые вопросы в контексте мастерства, получите ответы.
10. Перенесите их в новый контекст.
11. Двигайтесь до полной ясности.

Если вы отдадитесь своей мысли «по сродству», то обнаружите любопытные аналогии с упражнением «Перенос структуры» из предыдущего раздела.

Как это может быть

Допустим, вы большой дока в приготовлении гречневой каши во всех доступных вариантах. И, положим, хотите вы выйти замуж⁵⁶. Тогда, задав себе вопрос: «Где найти подходящего мужчину?» — вы тут же переносите это в «кашный» контекст. К примеру, для вас это прозвучит (тут все субъективно) как «где найти подходящую воду». Ваш ответ: родниковая, фильтрованная или отстоянная. Что это значит применительно к замужеству? Положим, вы решили, что это значит: «Подойдет мужчина из хорошей семьи, или из обра-

⁵⁶ С тем же успехом вы можете хотеть жениться.

зованной среды, или в годах, чтобы суть уже была видна». Теперь ваш вопрос: «Как такого привлечь?» В системе каши это может осознаваться так: «Где найти родник, как фильтровать и как отстаивать?» Вы даете себе ответы на эти вопросы... и так далее.

Важно понимать, что ответы здесь не бывают «правильными»: у каждого эксперта правила свои. Объединяет экспертов одно: их правила работают. Дают им результаты.

Мастер и ученики

Жил-был великий мастер. Он мог все, и все мог мастерски. И он был великим Учителем мастерства. В этом он тоже был мастером. Год за годом собирал он учеников и учил их разным искусствам и ремеслам: столярному, кузнечному, гончарному, учил знать, любить и понимать мир, людей, природу, разбираться в травах... и еще много чему учил своих учеников великий мастер. И в качестве платы он оставлял своих учеников около себя. И они жили и работали рядом с ним неотлучно: учитель строго следил за тем, чтобы они помнили об условиях платы, о своем долге.

Однажды приключилась беда: мастер занемог. Да так, что никто не мог его излечить, даже он сам. Он лежал и не выходил из своего дома. Ученики, почувствовав свободу, стали расходиться по сторонам. Каждый из них выбрал свою дорогу, свой путь, свое приложение полученного и преумноженного мастерства. И каждый из них стал считаться Мастером. Каждый обрел свое дело, свое мастерство и каждый стал творцом. А мастер все болел и уже не мог учить новых учеников. Слух об этом расходился все шире.

И ученики, которые стали мастерами, будучи в расцвете своих талантов, один за другим, помня об Учителе, захотели помочь ему, как не могли раньше. И каждый во всю мощь своего таланта и мастерства придумал и сделал что-то, что должно было помочь Учителю излечиться. Кузнец выковал подвижное кресло, чтобы учитель мог передвигаться вне дома, Садовник принес плоды, дающие силу и бодрость. И еще целебные травы. Поэт написал свою самую великую поэму и посвятил ее Мастеру. Шло время, приходили и приходили ученики, ставшие мастерами, и приносили свои творения. И, наконец, собрались все. Увидев

все это, поняв, что ученики собираются вокруг, возвращаются к нему не по долгу, а по воле своей, Мастер встал на ноги, расправил плечи, вышел из дому навстречу своим ученикам, вздохнул полной грудью свежий и чистый воздух и понял: он здоров и снова полон сил. Он понял, что все то, что он делал в своей жизни, сохранилось и приумножилось в его учениках, что теперь в мире много Мастеров, их творений: добрых, светлых, полезных. И так будет всегда. Он понял, что жил, работал, ждал и надеялся не зря. Что все получилось даже лучше, чем он мог представить. И еще он понял, что наконец счастлив. И с ним были его ученики.

Активное мечтание

156. Бросая в воду камешки, смотри на круги, ими образуемые; иначе такое бросание будет пустою забавою.

Козьма Прутков

Ритуал «активного мечтания» любопытным образом использует идею знамений, знаков и прочих предчувствий. Правда, мы считаем, что знаки дает не сама «дружественная вселенная», космос или что-то еще, а наше собственное бессознательное, внутреннее «Я». Оно использует внешние стимулы, чтобы привлечь наше внимание и передать сообщение.

Впрочем, такое объяснение в той же степени мифологично, что и ссылки на космос, коллективный разум, ноосферу или информационное поле. Что там на самом деле? Мы не знаем.

Как бы то ни было, в традиции нового кода НЛП считать процедуру «активного мечтания» еще одним способом устанавливать сознательно-бессознательный интерфейс. Вы легко узнаете в описании структуру параллельного процессинга.

1. Определите цель, задачу или суть проблемы, при работе с которой вы намерены применить эту технику.
2. Войдите во внешне-ориентированный транс⁵⁷.

⁵⁷ "Другими словами, в состоянии «остановки мира».

3. Воспринимайте все вместе и ничего конкретно. Начиная движение (своего рода левитацию всем телом: когда вы не знаете, вы ли двигаетесь или тело движется само). Ожидайте появления «символа» вашего результата, решения, подсказки. Двигайтесь, куда получится, удивляйтесь тому направлению, которому следует ваше тело, и его изменениям.
4. Обычно проходит до четверти часа, пока «символ» сам бросится в глаза, концентрируя внимание и переводя вас в транс, ориентированный на этот «символ». Это может быть что угодно, в любой модальности — образ, предмет, звук, ощущение в теле или на теле.
5. Сконцентрируйтесь на символе, станьте им (войдите во вторую позицию), воспримите мир и себя с точки зрения этого символа. Что вы, как символ, хотите передать нашедшему? Что важного и значимого вы передаете нашедшему по поводу его запроса?
6. Перейдите в третью позицию и рассмотрите *взаимоотношения* символа и нашедшего. Какая между ними связь? Какая связь между сообщением символа и возможным решением в ситуации нашедшего?
7. Вернитесь в первую позицию и поймите, как вся эта новая информация поможет вам достичь своих целей. Как она может повлиять на ваши решения и ваше поведение?
8. Если это возможно и уместно, можно забрать символ с собой, в качестве талисмана, амулета и т. п.

При хорошей тренировке «активное мечтание» можно практиковать прямо на ходу: на улице, в транспорте, во время занятий спортом и прочей деятельности.

Наиболее ленивые наши коллеги даже ходить не хотят. Предпочитают просто скользить расфокусированным взглядом из стороны в сторону и никуда конкретно, пока взгляд не зацепится за что-то особенное...

По своей структуре активное мечтание ничем не отличается от поисков ответа у «мудрого существа» или «магического кристалла» во внутреннем трансe. Просто «активно-мечтательный» вариант позволяет сочетать такую работу с внешней деятельностью. Часто это бывает весьма удобно.

Характерологические прилагательные

Сегодня над ирано-иракской границей был сбит очередной ирано-иракский самолет.

Сообщение ТАСС времен ирано-иракской войны

Работа с характерологическими прилагательными позволяет формализовать старую добрую идею: всякое взаимодействие обеспечивается всеми его участниками. Правых и виноватых, спасителей и спасаемых... не может быть друг без друга. Потому что сами эти оценки, эпитеты, прилагательные подразумевают *отношения*. Вы не можете быть ни правым, ни виноватым, ни благородным, ни подлым вне контекста отношений с другими людьми.

Вывод из этого рассуждения достаточно интересный: партнер по общению просто-напросто не может быть «покладистым», если вы не «настойчивы» в той или иной степени. Он не может быть «агрессивным», если вы не «склонны к компромиссам» в той или иной степени.

Вывод этот кажется не слишком очевидным. Что же, получается, если мне хамят, так это потому, что я вызываю хамство на себя? Что ж теперь, мне самому хамить?

Не факт: так тоже можно «вызывать хамство на себя».

Тонкость, как всегда, заключается в том, что эпитеты-оценки относительны. Субъективны. То есть имеют смысл только в чьей-то конкретной карте. Поэтому и «правильный ответ» у каждого свой. Человек жалуется вам, что партнер его «давит». Вы думаете, что ответной характеристикой на «давит» должно быть «уступает». И делаете вывод, что давление одного дополняется (а значит, вызывается) уступчивостью другого. Но спросите своего жалобщика. Вдруг он скажет, что если один «давит», то второй «отстреливается»?

Да, отношения основаны на парном взаимном дополнении. Однако взаимодополняющие пары значений у каждого свои.

Хотя бы потому, что и оценки тоже свои. Помните образцовую Метамодель? Хамит, давит, уступает — что делает? Каждый вкладывает в это свой, особенный смысл.

Значит, и противоположный смысл будет у каждого свой, и слова для этого смысла каждый подберет свои.

Техника использования характерологических прилагательных основывается на вышеприведенных рассуждениях и идее трехпозиционного описания.

Традиционный вариант

1. Обозначьте для себя контекст работы: о каком человеке (или каких людях) вы думаете, с кем испытываете коммуникативные затруднения?
2. Опишите поведение партнера, используя наиболее подходящие, на ваш взгляд, характеристики, включая самые нелицеприятные.
3. Заякорите для себя любым способом три позиции восприятия: свою, партнера по общению и позицию стороннего наблюдателя.
4. Войдите в третью позицию, наблюдайте взаимоотношения двух других позиций. Сформулируйте дополняющие характеристики к тем, которые уже были названы: «настырный» — «терпеливый», «нахальный» — «любезный», «теплый» — «холодный»... как сочтете нужным.
5. Продолжая находиться в третьей позиции, предположите, как эти парные характеристики и описанное ими поведение могут вызвать нежелательное поведение партнера по общению.

Например, «первый терпит все больше, второму это кажется равнодушием, он все больше распаляется и настаивает»... Или «первый проявляет любезность, не желая доводить до конфликта, второй рассматривает это как слабость и ведет себя все жестче». Или, наконец, «первый жалуется, желая тепла, второй рассматривает жалобы как рациональные вопросы и старается отвечать логично, первый ощущает это как холодность и жалуется еще больше, второй же, понимая, что его логика не дошла, старается высказаться еще конкретнее...» и так далее.

6. Высказав предположения о том, как собственное поведение может вызывать встречное нежелательное поведение и (или) его поддерживать, перейдите к конструированию возможных иных вариантов развития событий и отношений. Ищите такие альтернативы, которые вызвали бы более приемлемое для вас поведение вашего партнера.
7. Опробуйте каждый вариант в первой позиции. Представьте себе развитие событий. Возвращаясь в третью позицию, оцените желательность каждого варианта с учетом возможной реакции партнера.
8. Опробуйте отобранные варианты во второй позиции. Отметьте свои реакции и желания. Возвращаясь в третью позицию, оцените приемлемость вариантов с учетом новой информации. Скорректируйте их при необходимости.
9. Продолжайте перемещения между позициями до тех пор, пока не будут найдены оптимальные варианты.
10. Проведите подстройку к будущему: оцените контекст, включающий якорь для запуска новых вариантов поведения. Тщательно прорепетируйте (мысленно, во всех модальностях и при возможности в действиях) свое будущее новое поведение.

Сокращенный парный вариант

1. Опишите другу (коллеге) свою ситуацию.
2. Подробно (нелицеприятно) опишите своего конфликтного партнера по общению: «Он мерзкий, занудный, плохо воспитанный тип, и шутки у него сальные». Научите своего коллегу *быть* таким партнером.
3. Пусть ваш коллега разыграет с вами эпизод взаимоотношений.
4. Пусть затем ваш коллега поделится с вами своими внутренними переживаниями «в роли»: чего он хотел, чего от вас добивался, что в вашем поведении помогало ему быть таким и вести себя так. Узнайте у коллеги, какое ваше поведение побудило бы его вести себя иначе. Могут быть

разные варианты, не всегда очевидные. К примеру, коллега (из своей роли) может попросить: «Веди себя жестче, не юли, говори в лоб, можно не церемониться». Или, наоборот: «Держи паузу, заставь меня подергаться, изъясняйся намеками».

5. Попробуйте новые варианты поведения в новом отыгрыше. Найдите удобный для себя способ изменить характер взаимодействия и отношений. Убедитесь, что вы понимаете, что и как надо делать.

Письменный вариант

1. На листе бумаги, разделенном на три части, в одной колонке напишите характеристики своего партнера по отношениям.
2. Во второй колонке запишите характеристики, которые, как вам кажется, являются противоположными.
3. Рассмотрите свое поведение в вашем взаимодействии с точки зрения описаний из второй колонки. Подумайте, что в вашей внешности, манере говорить и двигаться, в подборе слов и других проявлениях может быть описано этими словами.
4. В третьей колонке запишите эпитеты-характеристики, которые, на ваш взгляд, исключают слова из первой колонки.
5. Обдумайте, какое ваше поведение могло бы соответствовать этим характеристикам. Представьте себе возможное развитие событий, если вы будете действовать в рамках такого поведения.
6. Выберите удачные варианты.
7. Интегрируйте удачные варианты в свои отношения с партнером.

Каким бы вариантом вы ни пользовались, помните основную идею использования характерологических прилагательных: отношения формируются как система, в которой действует петля обратной связи. Причина вызывает следствие, которое вызывает причину, которая вызывает следствие, которое

вызывает причину... и так далее. Поэтому нет причин и следствий. А есть сиюминутное взаимодействие, где поведение одного человека поддерживается ответным поведением другого человека. И можно все это изменить, перестав предлагать поддержку одному поведению и предлагая ее поведению другому.

Мечь (сказка народов тундры)

Это вам не «У попа была собака»...

Однажды один старый шаман собрал свое племя у костра и сказал:

— Послушайте старинную сказку, которая показывает на что-то из того, про что нельзя рассказать, и рассказывает про то, на что нельзя указать.

Пока все пытались понять смысл того, что они услышали, шаман раскурил трубку и начал свой рассказ...

— Поехала одна мама со своим сыном на юг отдохнуть. Долго ли, коротко ли, добрались до щели в горах, расставили палатку, живут. Пошел однажды мальчик погулять по лесу и встретился ему енот. Мальчик кричит еноту:

— Уходи прочь с дороги!

Енот и не подумал уходить, встал на задние лапы и страшно завращал своими глазищами. Мальчик испугался и убежал.

Прибежал мальчик к своей маме, рассказал ей про свою встречу с енотом и заплакал.

— Почему ты плачешь? — спросила мама.

— Мама, кто трусливее: я или енот?

— Конечно, ты. Енот тебя не испугался, а ты его испугался.

Мальчик заплакал еще сильнее.

— Тебе осталось только одно — найти енота, убить и съесть его сердце, — странным голосом сказала мама.

Мальчик взял свой складной ножик, бутылочку с кока-колой и пирожок, положил их в свой рюкзачок и пошел в лес. Бродил мальчик по горам, бродил и нашел берлогу енота. Посветив фонариком, он увидел, что в берлоге сидит енот со своей енотихой и маленьким енотиком.

— Ты меня напугал, теперь я стал трусливее енота. Поэтому я должен тебя убить и съесть твое сердце, — крикнул мальчик.

— Да, я поступил неправильно. Зря я вращал глазами. Что ж, убивай меня, я не буду сопротивляться, — сказал енот, откинувшись на спину.

Мальчик достал ножик, убил енота, вырезал у него сердце и съел. После этого он радостно пошел домой, весь перепачканный кровью енота. Но радость его быстро сменилась на зависть: — Какой добрый был енот: дал себя убить, чтобы исправить свою вину! Какой злой я: убил енота только для того, чтобы стать чуть-чуть храбрее! — подумал он с горечью.

Прибежал мальчик к своей маме, рассказал ей про свою встречу с енотом и заплакал...

— Почему ты плачешь? — спросила мама.

— Мама, кто добрее: я или енот?

— Конечно, енот. Он дал себя убить, а ты не дал себя убить.

Мальчик заплакал еще сильнее.

— Тебе осталось только одно: найти семью енота и помогать воспитывать его ребенка, — странным голосом сказала мама.

Мальчик пошел в лес и стал жить вместе с енотихой, добывать еду, убирать берлогу. Через месяц он сам превратился в енота, а его мама уехала домой, потому что ее отпуск закончился.

Однажды пошел мальчик-енот за едой для енотика и повстречал другого мальчика. Мальчик кричит мальчику-еноту:

— Уходи прочь с дороги!

Мальчик-енот и не подумал уходить, ведь он стал храбрым, как енот. Мальчик-енот встал на задние лапы и страшно завращал своими глазищами. Мальчик испугался и убежал.

Прибежал мальчик к своей маме, рассказал ей про свою встречу с енотом и заплакал.

— Почему ты плачешь? — спросила мама.

— Мама, кто трусливее: я или енот?

— Конечно, ты. Енот тебя не испугался, а ты его испугался.

Мальчик заплакал еще сильнее.

— Тебе осталось только одно — найти енота, убить и съесть его сердце, — странным голосом сказала мама.

Мальчик взял свой складной ножик, бутылочку с пепси-колой и ватрушку, положил их в свой рюкзачок и пошел в лес. Бродил мальчик по горам, бродил и нашел берлогу енота. Посветив фонариком, он увидел, что в берлоге сидит мальчик-енот.

— Ты меня напугал, теперь я стал трусливее енота. Поэтому я должен тебя убить и съесть твое сердце, — крикнул мальчик.

— Ух ты, какой хитрый! Я сам тебя убью!

Убил мальчик-енот мальчика и сам съел его сердце. Как только он это сделал, так сразу же и превратился в мальчика.

Пошел бывший мальчик-енот — теперь просто мальчик — к маме того мальчика, которого он убил, и, притворившись ее сыном, сказал:

— Мама, я убил енота, и теперь я такой же храбрый, как енот!

— Ты врешь, ты не мой сын, а я не женщина, я жена енота, которого ты убил, чтобы стать храбрым как енот. И не мальчика ты убил, а моего старшего сына-енота! — воскликнула женщина, превратилась в енотику, убила мальчика и съела его сердце. Как только она это сделала, так сразу же превратилась в мальчика.

На следующий год поехала одна мама без сына на юг отдыхать. Долго ли, коротко ли, добралась до щели в горах, расставила палатку, живет. Вдруг ни с того ни с сего приходит к ней мальчик и говорит:

— Здравствуй, мама! Я воспитал маленького енотика, теперь я такой же добрый, как енот!

— Врешь ты все, никакой ты не мальчик, а енотика, которая убила моего сына за то, что он убил твоего мужа и старшего сына! И никакая я не женщина, я жена зайца, которого убил енот, чтобы стать таким же быстрым, как заяц. И никакого моего сына ты не убивала, ты убила своего младшего сына, которого я превратила в мальчика, чтобы он убил своего отца и старшего сына.

Женщина рассмеялась, превратилась в зайчиху и убила енотику. ...Шаман закончил свой рассказ, огляделся по сторонам и сказал:

— Так добро снова победило зло!

Потом убрал свою трубку в расшитый бисером чехол и ушел к себе в вигвам, буркнув:

— Карма отличается от кармана турбулентностью.

Вождь растолковал:

— Он хотел сказать, что енотов есть нельзя — нечистые звери, — и ушел спать.

Главный повар сказал:

— Вы слышали, на этой неделе нельзя есть!

Все люди подумали: «Ничего себе их вставило!», но вслух ничего не сказали, а похлопали в ладоши и пошли спать.

Михаил Ширин

Голограмма самонаставничества

...Цзаю доводилось видеть подобный свет и на лицах взрослых людей: так смотрят не умеющие петь на уличного сказителя с цинном в руках или не способные ходить на бегуна-скорохода. Так смотрят лишенные на обладающих. Воображая себя на их месте.

Генри Лайон Олди. Мессия очищает диск

Работа с голограммой самонаставничества бывает полезна, если вы хотите помочь себе научиться навыку или подготовиться к не слишком знакомой или комфортной ситуации. Это может быть публичное выступление, долгое ожидание, разговор с шефом, поиски вдохновения, обучение планированию или танцу и т. д.

И вновь мы используем три позиции восприятия.

1. Мысленно представьте себе контекст вашего будущего, в котором вам понадобится результат нынешней работы.
2. Войдите в первую позицию, оцените обстановку, начните действовать, как сочтете нужным и возможным.
3. Выйдите из первой позиции. Представьте себе того человека (модель), который может, умеет и ведет себя в этом контексте самым подходящим образом.
4. Войдите во вторую позицию (модели), станьте этим человеком в своей внутренней и внешней репрезентации. Увидьте, услышите и почувствуйте, что значит вести себя так и получать соответствующую обратную связь и нужные результаты.
5. Перейдите в первую позицию, унося в себе все те особенности внутренней и внешней репрезентации, которые позволяют действовать и чувствовать себя так же уверенно и эффективно, как модель.
6. Оглянитесь на образ модели, воспримите ее рекомендации: достаточно ли вы восприняли нужное, то ли вы вынесли, хорошо ли вы справляетесь?
7. Переходите из первой позиции во вторую и обратно, повторяя шаги 4 — 6, пока модель и вы сами не будете удовлетворены результатом.

8. Перейдите теперь в третью позицию (наставника). Посмотрите из этой позиции на свои действия в первой позиции. Исследуйте состояние дел как можно более детально. Для этого можно двигаться вокруг первой позиции или мысленно разворачивать ее перед собой. Отмечайте удачные моменты. Обращайте внимание на то, что можно улучшить — в поведении, внутреннем состоянии и содержании вашей деятельности. Можно из третьей позиции посоветоваться с моделью о возможностях улучшения.
9. Вернитесь в первую позицию и отрегулируйте все в желательном направлении.
10. Перемещайтесь между первой и третьей (при необходимости — между первой, второй и третьей) позициями, пока полученный результат не будет соответствовать вашим пожеланиям.
11. Воспользуйтесь результатом!

Очень интересным вариантом работы с голограммой самонаставничества является использование в качестве модели образа *себя в будущем*, когда вы *уже* мастер и эксперт в деле, которому сейчас еще только учитесь.

Субъективная реальность

Реализм — течение в изобразительном искусстве. Художники-реалисты изображают все предметы в натуральную величину (см. полотно А. Индустриевича «Строительство Саяно-Шушенской ГЭС»).

Энциклопедия «Красной Бурды»

Здесь пора вновь вспомнить одну из базовых пресуппозиций НЛП о том, что карта — это не территория. По сути, пресуппозиция эта говорит о главном. О том, что никто из людей (как мы думаем, по крайней мере) не воспринимает мир непосредственно и прямо, а лишь в ощущениях. Вижу-слышу-чувствую-обоняю-вкушаю-думаю.

И вообще, «материя — это объективная реальность, данная нам Богом в ощущении»...

Так что каждый живет в своей собственной — субъективной — реальности. Субъективные реальности людей согласованы между собой... не полностью. Поэтому и объективная реальность не очень-то нам доступна, а уж субъективная реальность другого человека и вовсе за рамками всяческого восприятия. Правда, о ней можно догадаться. В своей реальности. И это уже четвертый (а то и больше) слой искажений. Ко всему сказанному вплотную примыкают наши рассуждения о фильмах и состояниях сознания, высказанные гораздо раньше.

Однако есть в этих рассуждениях и глубокая оптимистическая нота. Вряд ли мы в состоянии вот так, за здорово живешь, изменить реальность объективную. Но нам и незачем! Жизнь и общение людей в значительной мере проходят в рамках реальностей субъективных. Карт. Симуляторов.

«Матрица»...

Так что состояние мастерства, уверенности, покоя, бесшабашности, гениальности, вдохновения и прочей радости, полученное в рамках только субъективной реальности, вполне пригодно к объективному использованию. Объективному настолько, насколько мы сами готовы смешать реальности.

А то, что мы их смешиваем постоянно, — это уже давно ни для кого не секрет.

Субъективная реальность так же «дана нам в ощущениях», как и любая другая, и это можно использовать. Все наши каналы восприятия, которые формируют нашу реальность, могут быть продублированы и (или) отредактированы во внутреннем опыте, потому что «память и воображение используют одни и те же нервные цепи и потенциально имеют одно и то же действие». На том стоим.

Ниже приводятся способы использования такого подхода к реальности для достижения оптимальных результатов в своей жизни. Которая, видимо, есть творческое сочетание реальностей: объективной, субъективной и... наверное, каких-нибудь еще.

Самомоделирование: подгонка состояния

1. Представьте (диссоциированно) ситуацию, когда вы готовы к той деятельности, которую планируете. Пусть это будет ситуация наилучшей готовности, когда вас ожидает действительно значительный и очень удачный результат.
2. Откалибруйте в своем образе выражение лица, паттерн дыхания, положение тела. Рассмотрите все подробно и внимательно.
3. Отрегулируйте образ с использованием субмодальностей для достижения максимальной интенсивности положительных характеристик. Особое внимание уделите визуальным субмодальностям:
 - цветной — черно-белый образ;
 - яркий — темный;
 - в движении — застывший;
 - быстрое движение — медленное движение;
 - больше — меньше;
 - четкая — расплывчатая фокусировка;
 - ближе — дальше;
 - отчетливая граница — панорамный образ;
 - плоское изображение — объемное.
4. Регулируйте субмодальные изменения, пока не сочтете свой образ наиболее оптимальным для предстоящей деятельности. Важно, чтобы полученная картинка вам нравилась!
5. Представьте, как если бы вы переместились в образ и из него оглянулись на себя-конструктора. Убедитесь (как конструктор), что вы-в-образе испытываете оптимальную готовность к действиям. Если чего-то не хватает, подгоните образ еще более тщательно.
6. Постепенно, в своем темпе приближайте образ к себе, ощущая усиление его интенсивности в своем теле так, чтобы достичь пика, когда произойдет слияние. Для этого:
 - вы можете сближаться прямо, быстро или медленно;
 - или можно сближаться с изменяющейся скоростью (с ускорением);

- или постарайтесь увидеть, как образ огибает вас по дуге и вливается сзади, или сверху, или сбоку;
 - или представьте, как образ все быстрее вращается вокруг вас, уменьшая радиус обращения, пока не сольется с вами полностью;
 - или любым другим способом, который в вашей внутренней репрезентации окажется наиболее эффективным и эффективным.
7. Повторите процедуру слияния с образом несколько раз (можно в разных вариантах). Испытывайте усиливающееся чувство готовности, уверенности, прилив сил и вдохновения в момент слияния с образом.

Моделирование других

Моделируя других, мы исходим из предположения, что есть кто-то (или может быть кто-то), кто справляется с предстоящей нам деятельностью наилучшим образом. Кто-то, у кого уже есть необходимое мастерство для достижения нужного результата.

Даже если это, к примеру, Карлсон. Или Билл Гейтс. Или Оле Лукойе.

Герой

Че Бурашка — выдающийся революционер, команданте. Нелегально проник в Россию в коробке из-под апельсинов. О жизни и подвигах Ч. люди слагают книги, мультфильмы и анекдоты.

Энциклопедия «Красной Бурды»

1. Создайте мысленный образ вашего героя. Отрегулируйте субмодальности для достижения наивысшей интенсивности восприятия.
2. Рядом поставьте образ себя в вашем лучшем состоянии готовности к соответствующему действию. Представьте, как герой поворачивается и, взглянув на ваш образ, поощрительно улыбается.

3. Сближайте образы и наблюдайте, как они удивительным образом сливаются, смешиваются в одном изображении — так, что вы можете увидеть обоих в одном.
4. Войдите в этот двойной образ и слейтесь с ним, используя приемы из предыдущей техники.

Образ животного

1. Создайте себе образ животного или птицы, у которого есть и высоко развиты те качества, которые помогли бы вам обогатить свою деятельность.

Вам нужны зоркость орла, царственность льва, игривость дельфина, мудрость слона, грация кошки, изящество змеи...

2. Отрегулируйте субмодальности изображения для наибольшей интенсивности.
3. Расположите рядом свой образ в состоянии наилучшей готовности к действию.
4. Медленно слейте оба образа в один по примеру предыдущих техник.
5. Слейтесь с этим двуединым образом, как в предыдущих техниках.

«Клянусь гиеной, коброй и гориллой, что всем троим им далеко до милой!»⁵⁸

Все три предложенных варианта используют одну и ту же идею: в человеке уже есть все необходимые ресурсы. И нужно предложить своему мудрому бессознательному метафорически выверенную команду для актуализации этих ресурсов.

Уборка

Хватит наступать на одни и те же грабли! Давайте скинемся и купим себе новые!

Техника уборки основана на тех же самых идеях, что и «Пересмотр личных взаимоотношений» или «Визуализация симптома», однако на более высоком логическом уровне.

⁵⁸ Из фильма «Путешествие мсье Перришона».

Мы предлагаем исходить из предположения, что любой человек в процессе своей жизни постоянно осваивает разнообразные навыки и способности, «примеряет» и усваивает различные убеждения и ценности, перенимает чужие и конструирует свои собственные модели... Человек все время учится.

И слава богу!

С другой стороны, это означает, что количество моделей, убеждений и навыков непрерывно растет и увеличивается, так что возникает опасность «запутаться» в этой горе (или куче) сокровищ. Что-то из того, чему мы научились давно, надо бы «переложить» поближе, чтобы быстрее до него добираться; что-то, ставшее за давностью лет ненужным, пора уже отнести на помойку; а вот это хорошо бы переложить в чуланчик, поскольку потребность в нем возникает редко... Понадобится — доставаем, тем более, что ясно будет, откуда доставать.

Как говорил Шерлок Холмс, «спасибо, что вы сообщили мне, что земля вращается вокруг солнца, однако я постараюсь как можно быстрее забыть этот факт. В моей работе он не нужен».

Для кого-то, вероятно, было великим событием, когда он слепил первый куличик из песка... Однако основывать на этом всю жизнь взрослого человека по меньшей мере странно (если только он не повар; впрочем, в этом случае — тем более!).

Чтобы учиться в школе, нам надо было запомнить, например, дату битвы при Грюнвальде, но нужна ли она нам теперь? Правда, большую часть подобной информации взрослые люди успешно забывают и сами, но еще вопрос: всю ли? И как именно забывают? Может быть, она так и болтается все время под ногами, как тряпочки непонятого назначения в доме Плюшкина?

В любом случае у хозяина в доме должен быть порядок! И самый лучший способ обеспечить его — периодически проводить инвентаризацию накопившегося добра с последующим его перераспределением. Что мы периодически и делаем в материальном мире.

Еще недавно это называлось «Всесоюзный Ленинский коммунистический субботник».

Вероятно, было бы столь же полезно регулярно «наводить порядок» и на более тонких уровнях...

Разумеется, каждый человек сам решает, что ему следует держать под рукой, а что отложить в сторону⁵⁹. Более того, если только задуматься о том огромном количестве материала, который следует пересмотреть и рассортировать, становится ясно, что сознательно такую работу сделать было бы невозможно.

Жизни не хватает...

Значит, надо поручить это бессознательному! И если у вас уже есть опыт трансовых состояний и отлаженный сознательно-бессознательный интерфейс, то делается это очень просто.

Субботник

1. Для этой работы совершенно необходима «Страховка». Установите ее. Если вы еще не умеете это делать, лучше сначала отдельно попрактикуйтесь.
2. Погрузитесь в транс. Для данной работы — лучше во внутренне-ориентированный.
3. Создайте (получите) метафору (образ) всех своих навыков, убеждений, моделей... Может быть, это будет дом, или целая страна, или какой-то сложный механизм...
4. Придумайте образ «очистительной силы», которой предстоит навести порядок. Это может быть уборщица тетя Паша или целая армия маленьких вас самих, повзводно и поротно построенная для уборочных работ. А может быть, это будет мудрый Ветер или Священный Огонь.
5. Объясните работнику (работникам) задачу. Скорей всего, они знают и так, но проверить всегда бывает полезно.
6. Отдельно обговорите, что уборщики должны с особым вниманием и уважением относиться к тем внутренним процессам, которые:
 - отвечают за безопасность (включая и Страховку);

⁵⁹ Одна из базовых пресуппозиций НЛП утверждает, что совсем стереть, уничтожить прошлый опыт невозможно, его можно только отложить подальше, спрятать поглубже...

- поддерживают целостность личности;
- обеспечивают обучение.

Их лучше оставить нетронутыми (не подвергать Уборке). Например, их можно покрывать огнестойким лаком или выставлять возле них вооруженных часовых.

7. Проверьте наличие Страховки, в том числе договоритесь о знаке, по которому вы узнаете, что Уборка завершена.
8. Дайте сигнал к началу работ и ожидайте его завершения. Полезно вводить искажение времени.
9. Выйдите из транса. Впрочем, из транса можно выйти сразу же, позволяя Уборке происходить в «фоновом» режиме⁶⁰, пока вы занимаетесь своими делами. Выбор за вами.

Несмотря на долгое описание, весь процесс обычно занимает минут 15 «объективного» времени.

Ну и напоследок. «Уборка» — процесс весьма полезный, но лучше всего, если вы будете производить его периодически — например, два раза в год. Причем и решение об очередной Уборке тоже полезно принимать, советуясь с бессознательным.

«Демоны» и «диспетчеры»

61. Всякий необходимо причиняет пользу, употребленный на своем месте. Напротив того: упражнения лучшего танцмейстера в химии неуместны; советы опытного астронама в танцах глупы.

Козьма Прутков

Кто сказал, что есть только сознание и бессознательное? Мало кто видел то или другое, и нет никаких гарантий, что увиденное было именно сознанием или бессознательным. Поэтому возникла совершенно новаторская идея: пусть бессознательных и сознательных будет много. Появилась концепция *частей личности*.

Концепция эта используется в НЛП достаточно активно. И для коррекции и всяческой психотерапии, и для работы с са-

⁶⁰ Тогда будьте особенно внимательны к признаку завершения работы, он может появиться в любой момент, неожиданно. Полезно будет его все-таки заметить.

мим собой. Новый код предлагает небольшое дополнение. Вместо того чтобы самостоятельно утрясать конфликты между частями, можно ввести внутреннюю иерархию. Пусть теперь старшие части сами улаживают конфликты между младшими, служебными. И отчитываются о проделанной работе.

Есть замечательный анекдот об эффективном управлении. Идет экзамен в офицерском инженерном училище. Преподаватель объявляет задание: «Ветром повалило радиомачту. В вашем распоряжении сержант и взвод солдат. Ваши действия?» Курсанты напряженно углубляются в вычисления, рассчитывая синусы углов, силу ветра и прочее сопротивление материала. Проходит время, работы сданы. Преподаватель, не глядя, отодвигает их в сторону и сообщает: «Все неверно. Вы должны отдать приказ: «Сержант, поставьте мачту на место!»»

В традиции Нового кода (совершенно необязательной для результата) младшие части называют «демонами», а старшие — «диспетчерами». «Демоны» ответственны за работу и результаты, а «диспетчеры» — за эффективную и *согласованную* работу «демонов». Итак:

1. В ситуации конфликта частей или недостаточной (на ваш взгляд) эффективности их деятельности установите, за какие виды работ они отвечают. И откалибруйте проявления (ВАК) каждой части.
2. Отдельно вызовите и откалибруйте промежуточное состояние, которое не относится ни к одной, ни к другой части.
 - С одной стороны, это состояние нужно, чтобы «приучить» бессознательное, — никогда не смешивай эти два вида деятельности.
Мухи отдельно, котлеты — отдельно.
 - С другой — раз это состояние, значит, за него должен кто-то отвечать, кто-то (какая-то часть личности) должна его создавать. Это прообраз будущего «диспетчера».
3. Распознайте позитивные цели каждой части.
4. Теперь, находясь в промежуточном состоянии, найдите или создайте часть-«диспетчера». Убедитесь, что его цели относятся к более высокому логическому уровню, объеди-

няя (как частности) цели обеих подчиненных частей. Другими словами, он должен отвечать за некий контекст, который включает в себя контексты обоих «демонов».

Например, «написание писем» и «игра в Квейк» — оба входят в «Работу на компьютере»... или даже в «Работу» © ... или в «Жизнь»...

5. Дайте свежесобранному «диспетчеру» задание: придумать, изобрести, вспомнить, найти (нужное — подчеркнуть, ненужное — вычеркнуть) критерии, по которым он самолично и волонтаристски будет решать, кому из двух «демонов» работать в каждый конкретный момент.
6. Передайте «диспетчеру» ответственность за решение о том, когда уместно усилить одну подчиненную часть, а когда — другую. Отведите определенную область жизни, в которой «диспетчер» полномочен принимать самостоятельные решения.

Общая идея заключается в том, чтобы отыскивать или создавать «демонов» для конкретного поведения, а «диспетчеров» для координации их работы и принятия решений на более высоких уровнях — в общих интересах всего организма в целом.

7. Представьте вновь назначенного «диспетчера» его «демонам».
8. Договоритесь с «диспетчером» о сроках, в которые он наведет порядок в своем ведомстве.

Вы можете пойти дальше, не только создавая, но и увольняя части и перераспределяя между ними обязанности. Главное, чтобы всеми важными делами в каждый момент времени занимался конкретный ответственный.

* * *

Кстати, если вы знакомы с «классическими» техниками НЛП «Разрешение конфликта — интеграция конфликтных частей» и «Договор с частями», то «Диспетчер» — это уже третья техника для решения подобного класса задач. На наш взгляд, она внутренне более экологична, чем ее предшественницы.

«Великий канцлер»

Я — последняя буква в распространенном местоимении.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Объединением идеи большого бессознательного и всевозможных частей стала техника «Великий канцлер». Она доводит до логического завершения идею внутренней иерархии частей. Если «демонами» управляют «диспетчеры», то и над ними можно поставить еще более дальновидных и широко мыслящих стратегов. А над теми — министров. И — по принципу «ничего не делай сам, если есть хороший зам» — во главе всего своего бессознательного хозяйства можно поставить выдающегося организатора. С него и спрос, и ответ перед вами. А остальные пусть ходят под ним.

Правда, было бы интересно назначить подсознательного руководителя всем повседневным бытом, текущими задачами, фоновым системным анализом ситуации и принятием удачных решений?

Будь то внутренний домовый, ангел-хранитель или персональный Марк Аврелий, который, говорят, неплохо управлялся со своей Римской империей.

Идея-то, в общем, старая — начните доверять своему бессознательному. То есть самому себе. Интеллектуально с такой мыслью многие согласны, а вот рецепт —

«Как перестать беспокоиться и начать доверять своему бессознательному»:

1. Проверьте наличие Страховки. Если нет — установите срочно.
2. Войдите во внутренний транс.
3. Определите поле деятельности (контекст). Для этого сознательно укажите себе направление и предоставьте бессознательному развернуть перед мысленным взором объем работ, который этому направлению соответствует. Вы можете сразу поручить своему верховному заместителю всю свою жизнь, а можете ограничиться какими-то областями.
4. Призовите кого-то, или кто-то явится сам (можно устроить конкурс), или создайте по собственному желанию.

5. Покажите ему «фронт работ» и обозначьте текущие и желаемые результаты.
6. Убедитесь в уверенном согласии кандидата взяться за эту работу. Если он не согласен или не уверен, вернитесь к шагу 3. Если согласен, — обещайте помощь и поддержку. И невмешательство в сиюминутные решения. Убедите его в своем доверии и готовности передать соответствующие полномочия.
7. Договоритесь о сроках и формах отчетности. Можно договориться об испытательном сроке (для обеих сторон!).
8. Передайте дела (с углублением транс). Получите подтверждение, что дела приняты и ваш внутренний управляющий приступил к работе.
9. Отпразднуйте в трансe вместе со своим новым сотрудником состоявшееся событие.
10. Выйдите из трансa и отпразднуйте еще раз⁶¹!

«Редактор»

*Высшая у жизни драгоценность —
Дух незатухающих сомнений,
Низменному ближе неизменность,
Богу — постоянство изменений.*

Игорь Губерман

Если вы освоили предыдущие техники («Уборка», «Демоны»/«Диспетчеры», «Великий канцлер»), то вы уже довольно далеко продвинулись в вопросах взаимного доверия сознания и бессознательного. Однако здесь еще есть что усовершенствовать, о чем нас вовремя предупредил поэт в четверостишье, вынесенном в эпиграф. Любая самая удачная организация «внутреннего пространства» удачна только в момент создания, а уже через минуту реальность меняется, и это значит, что пришла пора к ней приспособливаться. Как заметил еще Гераклит, нельзя два раза войти в одну и ту же реку!

Зато можно два раза сесть⁶² в одну и ту же лужу.

"Уже в «материальном» мире. Купите себе шоколадку... Или «мерседес»... Или устройте отпуск... Или... Придумайте что-нибудь! Вы же умница!

⁶² Шлепнуться.

.. Погрузись в пустыню. Она, как и все, что существует на Земле, поможет тебе понять мир. Нет надобности понимать всю пустыню — одной песчинки достаточно для того, чтобы увидеть все чудеса Творения.

— А как же мне погрузиться в пустыню?

— Слушай свое сердце. Ему внятно все на свете, ибо оно сродни Душе Мира и когда-нибудь вернется в нее.

В молчании они ехали еще двое суток. Алхимик был настороже: они приближались к тому месту, где шли самые ожесточенные бои. А юноша все пытался услышать голос сердца.

Сердце же его было своенравно: раньше оно все время рвалось куда-то, а теперь во что бы то ни стало стремилось вернуться. Иногда сердце часами рассказывало ему проникнутые светлой печалью истории, а иногда так ликовало при виде восходящего солнца, что Сантьяго плакал втихомолку. Сердце учащенно билось, когда говорило о сокровищах, и замирало, когда глаза юноши оглядывали бескрайнюю пустыню.

— А зачем мы должны слушать сердце? — спросил он, когда они остановились на привал.

— Где сердце, там и сокровища.

— Сердце у меня заполошное, — сказал Сантьяго. — Мечтает, волнуется, тянется к женщине из пустыни. Все время о чем-то просит, не дает уснуть всю ночь напролет, стоит лишь вспомнить о Фатиме.

— Вот и хорошо. Значит, оно живо. Продолжай вслушиваться. В следующие три дня они повстречали воинов, а других видели на горизонте. Сердце Сантьяго заговорило о страхе. Стало рассказывать ему о людях, отправившихся искать сокровища, но так их и не нашедших. Порою оно пугало юношу мыслью о том, что и ему не суждено отыскать их, а может быть, он умрет в пустыне. Иногда твердило, что от добра добра не ищут: у него и так уже есть возлюбленная и много золотых монет.

— Сердце предает меня, — сказал он Алхимику, когда они остановились дать коням передохнуть. — Не хочет, чтобы я шел дальше.

— Это хорошо, — повторил тот. — Это значит, оно не омертвело. Вполне естественно, что ему страшно отдать в обмен на мечту все, что уже достигнуто.

— Так зачем же слушаться его?

— Ты все равно не заставишь его замолчать. Даже если сделаешь вид, что не прислушиваешься к нему, оно останется у тебя в груди и будет повторять то, что думает о жизни и о мире.

— И будет предавать меня?

— Предательство — это удар, которого не ждешь. Если будешь знать свое сердце, ему тебя предать не удастся. Ибо ты узнаешь все его мечтания, все желания и сумеешь справиться с ними. А убежать от своего сердца никому еще не удавалось. Так что лучше уж слушаться его. И тогда не будет неожиданного удара.

Они продолжали путь по пустыне, и Сантьяго слушал голос сердца. Вскоре он уже наизусть знал все его причуды, все уловки и принимал его таким, каково было оно. Юноша перестал испытывать страх и больше не хотел вернуться — было уже поздно, да и сердце говорило, что всем довольно. «А если я иногда жалуясь, что ж, я ведь человеческое сердце, мне это свойственно. Все мы боимся осуществить наши самые заветные мечты, ибо нам кажется, что мы их недостойны или что все равно не сумеем воплотить их. Мы, сердца человеческие, замираем от страха при мысли о влюбленных, расстающихся навсегда, о минутах, которые могли бы стать, да не стали счастливыми, о сокровищах, которые могли бы быть найдены, но так навсегда и остались похоронены в песках. Потому что, когда это происходит, мы страдаем».

— Мое сердце боится страдания, — сказал он Алхимику как-то ночью, глядя на темное, безлунное небо.

— А ты скажи ему, что страх страдания хуже самого страдания. И ни одно сердце не страдает, когда отправляется на поиски своих мечтаний, ибо каждое мгновение этих поисков — это встреча с Богом и с Вечностью.

«Каждое мгновение — это встреча, — сказал Сантьяго своему сердцу. — Покуда я искал свое сокровище, все дни были озарены волшебным светом, ибо я знал, что с каждым часом все ближе к осуществлению моей мечты. Покуда я искал свое сокровище, я встречал по пути такое, о чем и не мечтал бы никогда, если бы не отважился попробовать невозможное для пастухов».

И тогда сердце его успокоилось на целый вечер. И ночью Сантьяго спал спокойно, а когда проснулся, сердце принялось рассказывать ему о Душе Мира. Сказало, что счастливый человек — это тот, кто носит в себе Бога. И что счастье можно найти в обыкновенной песчинке, о которой говорил Алхимик. Ибо для того

чтобы сотворить эту песчинку, Вселенной потребовались миллиарды лет.

— Каждого живущего на земле ждет его сокровище, — говорило сердце, — но мы, сердца, привыкли помалкивать, потому что люди не хотят обретать их. Только детям мы говорим об этом, а потом смотрим, как жизнь направляет каждого навстречу его судьбе, но, к несчастью, лишь немногие следуют по предназначенной им Стезе. Прочим мир внушает опасения и потому в самом деле становится опасен.

— И тогда мы, сердца, говорим все тише и тише. Мы не замолкаем никогда, но стараемся, чтобы наши слова не были услышаны: не хотим, чтобы люди страдали оттого, что не вняли голосу сердца.

— Почему же сердце не подсказывает человеку, что он должен идти к исполнению своей мечты? — спросил Сантьяго.

— Потому что тогда ему пришлось бы страдать, а сердце страдать не любит.

С того дня юноша стал понимать свое сердце. И попросил, чтобы отныне, как только он сделает шаг прочь от своей мечты, сердце начинало сжиматься и болеть, подавая сигнал тревоги. И поклялся, услышав этот сигнал, возвращаться на Свою Стезю.

В ту ночь он все рассказал Алхимику. И тот понял, что сердце Сантьяго обратилось к Душе Мира.

Пауло Коэльо. Алхимик

СИМОРОНАВТИКА

Фантасмагория — Гортанг Гамарджобович, грузинский писатель-фантаст (1978 г.р.). Автор фантастических романов «Мамой клянусь.», «Планета Лобио», «Вазисубастики», «Горец» и «Горец, да?».

Энциклопедия «Красной Бурды»

Большое количество техник и упражнений, которые безо всякой натяжки могут быть прямо отнесены к Новому коду НЛП, мы обнаружили внутри системы, именующей себя «Симорон». Они еще называют себя школой практического волшебства.

Надо признать, что главное, что объединяет Симорон и НЛП — это то, что и то, и другое «работает», то есть помогает людям достигать своих целей. С другой стороны, идеологически Симорон довольно далеко отстоит от НЛП. Но какая разница?

Если рассмотреть внутреннюю структуру нижеследующих ритуалов, то легко заметить, что она просто идеально ложится на то, что описано выше. Симоронские техники регулярно и умело используют управление состоянием, позиционные переходы, внимание к фильтрам восприятия и многое другое. Так что нам показалось интересным обратить внимание на то, как те же самые элементы могут соединяться вместе совсем другим образом.

Классические ритуалы

*Всего на сеете мне таинственной,
Что наши вывихи ума
Порой бывают ближе к истине,
Чем эта истина сама.*

Игорь Губерман

Для достижения целей

(симоронавты предпочитают говорить: для реализации намерений)

наработано огромное количество ритуалов. Как правило, та-

кой ритуал строится «под заказ», то есть под конкретную заявку. Однако самые удачные из таких ритуалов начинают жить своей собственной жизнью и становятся достоянием широкой общественности.

С точки зрения Нового кода НЛП важно, что ритуал никогда не проводится просто так, как развлечение. Перед выполнением ритуала он обязательно заряжается Намерением, то есть связывается с конкретной заявкой — в точности как первый шаг процедуры «параллельного процессинга».

Это можно делать разными способами. Самые «невкусные» — рассказать о своем намерении или написать его на листочке бумаги, свернуть в трубку и положить в карман. Чаще человек просто думает о том, что он хочет, и при этом ходит. Считается, что в его походке намерение проявит себя. Намерение можно также выразить в танце или стихе.

Особенно в Тарабарском (см. ниже).

После того как намерение заявлено, выполняется ритуал. Им в принципе может быть какое угодно действие при соблюдении основных условий. Условия эти накладываются на состояние, в котором выполняется действие. В Симороне оно называется «состояние парения» или «внутренний огонь» — приподнятое настроение, когда все удается как бы само собой. Хороший ритуал почти автоматически вызывает такое состояние. Впрочем, и наоборот, в таком состоянии все, что ни делается, становится ритуалом.

Прыжки с парашютом

Группа симоронавтов собирается на трамвайной остановке в центре города. У каждого из них на спине рюкзак, к которому приделана бумажка с надписью «Парашут⁶³». На груди у каждого из них на ниточке привязано какое-нибудь кольцо. Когда на остановке останавливается трамвай, нужно вскочить в его заднюю дверь, быстро пробежать через вагон и выпрыгнуть

⁶³ Именно «Парашут», а не «Парашют». Интересно, что вскоре после создания этого ритуала появились сведения о реформе русского языка, в которой это слово предлагалось писать именно через «у».

через переднюю дверь. В полете нужно дернуть за кольцо на груди. Один из участников при этом стоит у передней двери (внутри салона) и кричит: «Первый — пошел!», «Второй — пошел!». Он совершает прыжок последним.

Если кто-то из свидетелей ритуала тоже хочет совершить прыжок, — его с радостью принимают. Иногда даже «выпускающий» обращается к пассажирам с предложением: «Кто еще хочет совершить прыжок?»

Колыбельная тараканам

Этот ритуал был придуман «на деньги». По традиции он так и применяется.

Самое главное для его исполнения — увидеть живого таракана. Ему нужно немедленно начать петь колыбельную песню. Например, «Спят усталые игрушки, книжки спят...» или «Спи моя радость, усни, в доме погасли огни...». При правильном исполнении таракан останавливается и дослушивает песню. Иногда он может убежать, для того чтобы привести других тараканов на концерт.

Значит, вы пользуетесь у них успехом. Повышайте цену.

Как правило, в течение нескольких дней вам вдруг предлагают работу, или вы находите кошелек, или — почему-то чаще всего — старый знакомый решает вернуть вам долг, о котором вы давно забыли.

Впрочем, если вам нужно очень много денег —

«много» по вашим собственным представлениям, —

то ритуал можно усложнить. Поймайте таракана (или нескольких) и поселите его в «домике». Например, в спичечном коробке или трехлитровой банке, заполненной туалетной бумагой. Регулярно кормите жильцов и услаждайте их пением.

Сушка белья

Для выполнения ритуала необходима бельевая веревка, прищепки, тазик и свежестиранное белье. Со всем этим реквизитом нужно зайти в автобус —

можно одному, можно группой, —
натянуть веревку и развесить белье. Попутно можно обсудить животрепещущие вопросы с пассажирами и кондуктором. При правильно исполненном ритуале они непременно войдут в ваше положение...

Ловля крокодила на живца⁶⁴

Придя домой, наберите полную ванну воды. Приготовившись, настроившись и собравшись с духом, —
когда ваше намерение стало несгибаемым, —
вы быстро оголяете... гм... ту часть тела, на которой сидят, и опускаете ее в воду. При этом надо громко и победительно орать «Ловлю крокодила на живца!».

Резолюция

Один из самых простых ритуалов заключается просто в том, чтобы щелкать пальцами, объявляя миру свою волю. Возможно, с первого раза он у вас не сработает. Тогда воспользуйтесь развернутой версией:

1. Вызовите состояние парения (внутреннего огня). Можно, например, спеть веселую песню. Или просто с удовольствием активно подвигаться.
2. Подпрыгните в воздух.
3. Быстро и громко произнесите свое намерение⁶⁵.
4. Щелкните пальцами одной руки (по выбору).
5. Приземлитесь.
6. При желании — повторите.

⁶⁴ Беременным женщинам, детям до 18 лет и лицам со слабой психикой лучше не читать описание этого ритуала. Делать его им можно.

⁶⁵ Скорее всего, получится неотчетливо. Неважно: кому надо, тот поймет.

Новые ритуалы

Глупости — универсальная вещь. Их можно говорить, а можно показывать (напр.: «Говорит и показывает Москва»).

Энциклопедия «Красной Бурды»

Вышеприведенные ритуалы стали уже классическими, о них рассказывают почти на всех тренингах по Симорону. Вы можете также легко генерировать свои собственные симоронские ритуалы. Основным навыком здесь является множественная эпистемология.

1. Выслушайте заявленную проблему/цель/намерение. Или не выслушивайте, вы же и так все знаете.
2. Возьмите первое, что придет вам в голову. Искать логическую связь с темой ритуала не надо — что пришло, то и пришло. Наиболее полезны в этом смысле:
 - фазы Луны и знаки Зодиака;
 - расписание движения трамваев;
 - мнения классиков марксизма-ленинизма;
 - прихоть левой пятки;
 - старые добрые анекдоты⁶⁶;
 - что-то, что бросилось в глаза, услышалось, почувствовалось;
 - любая мысль, которая вам вдруг подумалась.
 - все остальное.
3. Любым образом, но очень логично докажите, что на заявленную тему самое важное воздействие оказывают, бесспорно, фазы Луны (или то, что пришло вам в голову на шаге 2). Не будьте голословны. Обоснуйте.
4. Найдите что-то другое, столь же естественно связанное с темой ритуала.
5. Объявите, что для разрешения проблемы/достижения результата нужно сделать следующее. Далее внимательно, погружаясь в детали, опишите весь бред, который пришел к вам в голову.

Так родился, например, ритуал «Ловля крокодилов на жильца».

6. Ритуал желательно записать, чтобы не забылся. А потом исполнить. Придумайте, когда его нужно выполнять, сколько раз и до какого события.

Для создания наилучших ритуалов полезно придумывать их в комбинации состояний «Эврика», быстрого переключения карт мира и общего юмора. Напоминаем, что важным требованием к получившемуся ритуалу будет состояние, в котором окажется тот, кто его выполняет. Достигайте парения. Поэтому ритуал и придумывать лучше в таком же состоянии.

...С точки зрения Нового кода НЛП придуманный таким образом ритуал оказывается, как правило, идеальной «начинкой» для параллельного процессинга

(Догадываетесь почему?)

и может использоваться уже без всякой ссылки на Симорон, как серьезное научное предписание. Простор тут огромный — как в индивидуальном, так и в бизнес-консультировании...

...Богдан опустился на колени перед иконой Спаса Ярое Око. В сложной последовательности он прочел шестьдесят «Отче наш» и шестьдесят «Богородиц» — все по числу лет шестидесятеричного лунно-солнечного цикла, причем, как то и приличествовало для человека образованного и утонченного, «Отче наш» занимал позиции, соответствующие солнечной стихии Ян, а «Богородица» — лунной стихии Инь...

Хольм ван Зайчик. «Дело незалежных дервишей»

Переименование

Следующая заявка от женщины, которая просила не называть своего имени. Судовольствием выполняем Вашу просьбу, уважаемая Прасковья Степановна Зюкина из деревни Старые Хрычи!

Из передачи «По письмам трудящихся»

Очень быстрый —
и потому очень эффективный —
вариант ритуала называется «Переименование». Думая о своем намерении, обратите внимание, что попадает в ваше

восприятие (неважно, внутреннее или внешнее) и немедленно признайте самого себя этим самым. В простейшем варианте достаточно об этом просто заявить: «Я — блестящая коробочка, лежащая на столе!», или: «Я — шум шин машин!», или, может быть: «Я — синяя стрекоза, порхающая в темноте⁶⁷».

Если хотите, можете «сыграть» свое имя. Полежать на столе или хотя бы просто представить, как блестите. Или одеть что-нибудь синее и выйти вечером на улицу...

В следующий раз, как только поймаете себя на мыслях о намерении, просто повторяйте свое новое Имя. Если хотите, можете также придумать обоснование — как часто его нужно повторять, в каких случаях и что еще при этом делать.

Как бы то ни было, даже такое простое действие включает сразу несколько компонент новокодового воздействия — изменение позиции восприятия и границ «Я», сдвиг фильтров внимания и вызываемое всем этим изменение состояния. Бывалые симоронавты расскажут вам множество историй, как простое переименование разрешало просто-таки неподъемные проблемы.

Скользящее переименование

Состояние внешнего транса и его разновидности вроде «Остановки мира» могут легко достигаться при выполнении процедуры «Скользящего переименования». Начните переименовываться без остановки, упоминая все, что видите, и все, что приходит в голову.

Очень быстро это становится увлекательным, фильтры перенастраиваются, и поток переименований льется просто без задержки. Будет здорово, если вы сможете положить его на какой-то внутренний ритм, тогда он превращается в белый стих. А если чуть-чуть повезет, то стих может даже получиться не белый, а рифмованный.

⁶⁷ Ну, пришло в голову! Зачем прогонять? Давайте использовать...

Походите в таком состоянии (лучше по улице) минут двадцать... Теперь вы знаете, что такое симоронское «состояние парения». Его можно использовать и в новокодовских упражнениях, и для решения проблем, и просто для отдыха и переключения.

Дарение подарков

Давняя русская традиция — решать вопросы, давая взятки... В Симороне она была воспринята и вознесена на невиданную прежде высоту, трансформировавшись в Технологию Дарения Подарков. Одновременно она стала гораздо эффективнее.

И вышла из-под юрисдикции Уголовного кодекса.

Приведем наиболее полный из известных нам вариантов Дарения.

1. Выберите вопрос, нуждающийся в решении. Можно ситуационный, можно глобальный.
2. Подумайте, кому или чему в этой ситуации можно сделать подарок. Это необязательно должен быть кто-то очень важный для вас, хотя может и быть. Назовем этого человека/предмет/процесс Одариваемым.
3. Подумайте о текущем поведении Одариваемого. Какого состояния (эмоции/чувства) он лишает вас? Чего вы недополучаете? Спокойствия? Любви? Мира в душе? Радости?
4. Примите про себя решение подарить именно это состояние Одариваемому.
5. Придумайте «упаковку» Подарка, то есть его проявление в виде образа во всех модальностях. Для этого обратите внимание на первое, что бросится в глаза (как внутри себя, так и снаружи), пусть это будет пока что-то не очень ясное и интересное, — например, просто какая-то линия или цветное пятно. Дорисуйте полученный намек до любого предмета. Он и станет «упаковкой».
6. Теперь «упаковку» надо зарядить. Продолжайте ее мысленно дорисовывать:

- сделайте Подарок по возможности смешным, необычным. Измените размеры, свойства, приспособьте для какого-то необычного дела...
 - пусть он выражает именно вас. Сделайте на нем надпись или любым другим способом пометьте, что этот Подарок — от вас;
 - придумайте какое-то полезное качество (талант, навык), который Подарок будет давать обладателю — например, понимать язык мух или гасить землетрясения в Бразилии (или на Марсе⁶⁸);
7. Составьте Поздравительную Речь, в которой обязательно упомяните:
- имя Одариваемого;
 - упоминание, что дарите именно вы;
 - название Подарка (то есть состояние, эмоцию, чувство);
 - упаковку Подарка (то есть то, во что он воплощен вашей фантазией);
 - ценный навык, который Подарок дает Одариваемому.
8. Мысленно подойдите к Одариваемому и произнесите Речь, одновременно вручая Подарок. Обратите внимание на его реакцию.

Например, так: «Уважаемый Семен Петрович, в этот солнечный день я вдруг решил сделать Вам скромный подарок — подарить Вам немного спокойствия в виде модели «Титаника» в натуральную величину, выполненной исключительно из жевательной резинки «Орбит без сахара». Смею заверить, что я сам лично ее всю сжевал. Так вот, если Вы поставите этот корабль на крышу своего дома, то она будет защищать Вас от падения метеоритов из антивещества, которые вылетают из созвездия Пророкоугольника».

Впрочем, может быть, ваш Подарок окажется таким, что его можно будет вручить на самом деле?

Как обычно, выше всего ценятся подарки, изготовленные своими собственными руками.

Откуда, интересно, на Марсе землетрясения?

В таком случае вы легко можете после мысленного Дарения изготовить (или найти) Подарок в объективной реальности и в ней же и вручить его.

Якательный перевод

Джонсон и Джонсон. Почувствуйте разницу!

Рекламой навеяло

Отличная техника для урегулирования отношений. Для ее применения нужно записать «характерный» разговор с партнером, отношения с которым вы хотите наладить. После этого и себя, и партнера в тексте (и его словах, и в своих) заменяем на «я» и его формы (мне, себя...).

— Я почему так поздно домой вернулся?

— А я что, с девками, что ли, гулял? Я делом занимался.

— Какие у меня могут быть дела после одиннадцати?

— А это уже не мое дело! Я ж себя не спрашиваю, какие у меня дела после работы и чем я там занимаюсь со своими большими-сифилитиками.

— В следующий раз я приду и не найду себя дома.

— Может, я не буду себя пугать? •

— Да наплевать мне на себя.

— Это мне на себя наплевать! Я ухожу.

— Могу не приходиться.

— Вообще-то я виноват.

— Нет, это я виноват, дай я себя поцелую.

— Я обязуюсь уделять себе больше внимания и проводить с собой больше времени.

Не надо просить своего партнера произносить это, скажите сами обе «партии» — себе же самому.

Только честно, не отлынивайте.

Как минимум, вы рассмеетесь...

При некотором навыке эту техникой можно применять практически к любой ситуации. И практически к любым существительным и местоимениям. Пусть, к примеру, у вас дома отключили горячую воду...

«Прихожу я в себя, а меня опять мне не дали⁶⁹! Как же я могу мыться без меня?! И это уже который я! На этом мне уже пятый я помыться не могу! Если бы я у себя так работал, я бы себе уже давно себя платить перестал! А мне все равно, мне бы только себя выпить! Никакого представления обо мне, нет у меня уважения к моим я...»

Легко понять, что с точки зрения Нового кода НЛП действующим ядром техники являются множественные переходы между позициями восприятия, которые быстро приводят к переходу к «системной» позиции восприятия. Чем не трехпозиционка? Новый взгляд на ситуацию, по крайней мере, резко изменяет состояние, и тогда —

труднообъяснимо с точки зрения «здравого смысла» — может вдруг измениться и ситуация. То есть вдруг включают воду... Бывает...

Тарабарский язык

Крибле-Крабле-Бумс! — программа российского правительства по выводу страны из экономического кризиса.

Энциклопедия «Красной Бурды»

Эта технология при всей своей простоте также использует мощнейшие механизмы работы психики. Давно известно, что карта мира (и набор фильтров) человека определяется, среди прочего, тем, на каком языке он говорит.

Человек — столько раз человек, на скольких языках он говорит.

А что будет, если мы начнем говорить о своей проблеме на языке, которого мы не понимаем сами? Это равносильно при-внесению в размышления новой точки зрения, причем по определению такой, какой мы не пользовались раньше.

Так что берите любую область, нуждающуюся в изменении, выбирайте партнера, который станет играть роль «консультанта», и начинайте говорить о ней по-тарабарски, смешивая разные слоги и звуки.

⁶⁹ Обратите внимание: меня мне не дал тоже я! Вот тут-то и выйдешь из себя, даже несмотря на то, что я только что в себя пришел.

С непривычки это может быть сложновато. Не отчаивайтесь. Начните тянуть какой-нибудь слог и дожидайтесь, пока бессознательное не подбросит вам следующий. Закончились «слова» — сделайте вопросительную интонацию и посмотрите на партнера. Теперь пусть он говорит!

Кстати, хорошим подспорьем в таком разговоре станут мимика, жесты, интонация. Пр продемонструйте партнеру разные состояния, а он пусть то успокаивает вас, то раздражает.

В конце концов, он же консультант, это его работа!

Вы можете также попробовать разные версии тарабарского языка, например, похожие на:

- японский язык;
- китайский язык;
- вьетнамский язык;
- арабский язык;
- немецкий язык;
- испанский язык;
- другой язык.

Многолетние статистические исследования ведущих специалистов⁷⁰ убедительно доказывают: 10-минутный сеанс тарабаро-терапии по своей эффективности соответствуют 43 часам психоанализа, 18 часам трансактоного анализа или 9 часам гештальт-терапии.

Данные по НЛП-консультированию авторы решили засекретить ©.

Тарабарская сказка

Представьте себе маленькую, но очень аккуратную вселенную, которую населяет множество симпатичных и миролюбивых существ — морликов. По имени своих обитателей и весь этот мир зовется Мурлибазия, и это слово так нравится морликам — всем от мала до велика, что они просто гроппают всякий раз, когда его услышат (а уж малыши — вомури — так просто зупенькают!).

⁷⁰ Тех самых, которые раньше определяли сравнительную эффективность «Обычного стирального порошка».

...Вам кажется это странным? Как может простое слово, даже такое глянчатое, так возмутить даже центурованных абазов? Ничего фермоватого — как сказали бы самые прунтые морлики. Уже несколько пул тому назад жители Мурлибазии научились формегать, так что никакие брумкости уже не могли заблюкозанмить их более чем на четверть вурь... Согласитесь, что это хотя и не столь мнупрово, но гораздо даже вармиенестее, чем зупивение вомцере.

Разумеется, все не сразу стало так уж возмукто. Собственно, еще в прошлом мябе никто и препумрить не мог, что разбнукание вортей приведет к таким грукклым фишмарам. Именно тогда в мирно пурмящей Мурлибазии стали появляться признаки фиенности. Все больше и больше морликов начинали примпенить, а это, согласись, по достижении некоторой численности прюмпкецов, начинает серьезно влиять на гримпаузм.

Мне не хотелось бы описывать все крумвали, которые тогда брямкали в грудях и мругах морликов, — вы и сами все прекрасно овнуфуете. Конечно, это был друкатый период, так что некоторым даже мнявилось, что все зафуйкенается окончательно. И надо признать, тогда у них были кой-какие вастурматости для столь зурманых упряшек. Так что все могло бы зудрелкать еще пенто, но...

Да, именно оно — маленькое, но зулбинтое «но»! В то прюлокое цуленто его роль сыграло огромное жулгстое сулмо, появившееся на стене главного примка. Видимо, какой-то провантый морлик нюпером обсикавил ухту. «Алпхойсто!» — бизявило оно во всеускавие.

На некоторых морликов оно сразу же произвело впечатление фамникрабой убыгты. Другие вапрунили мрямо, но потом музяво офукивели и тоже дзуккали. Иногда даже два раза. Были и такие, кто вроде бы никак не проумшался, но и они в шубре автуры забруказили и стали как-то фиртее. В общем, пармагон азул васту.

Конечно, морликам привулось еще многому заурманиться и еще фольге крипманстить, но главное было згрувстено той кравой ниепной. Постепенно (но очень быстро) казарум пастал и вимелел, и с кадым уенком это становилось все зенкае и зенкае. И уже тогда фисталилось пренто, как будто целмиген опрал бысеган.

...Прошло зум или вастенум пул, как я уже вам шупрал грее, и сейчас отлузмы тех недавних гурпад узмались и почти африбу-

тались. Может, никто уже и не грюлмает то вестое «Алпхойсто», но гору амфигато в поемах априк, а что еще надо для длумбы и вагрести?

Какой групплостью чемятся халмы узатых фаргов? Есть ли что лучше, чем праствул и вармагон на прадуле? За все это морлики улявят нуста и малят, не переставая прымпать и каразунить друг друга и всех прамбулов, порекающих Мурлибазию.

Вот и меня они попросили, когда узнали, что я зураю, примкунуть вам и покензурить, что я с превеликой алхостой и нугряю, заглумдывая это повествование...

Вармагон уптер!

ХОЛОДИНАМО

В этом разделе мы решили познакомить вас с несколькими техниками Холодинамики. С точки зрения Нового кода они представляют собой интересные варианты работы во внутреннем транс с далеко идущими целями.

Мы снова не собираемся вдаваться в «идеологию» школы. Поверьте, там есть много разного — местами остроумного, местами странного. А вот техники, которые в Холодинамике по традиции называются Процессами, могут быть полезны кому угодно, независимо от того, знаете ли вы, что такое культурно-семейные холодаины или нет.

Поле любви

Мы все боимся утратить то, что имеем, будь то наши посевы или самая жизнь. Но страх этот проходит, стоит лишь понять, что и наша история, и история мира пишутся одной и той же рукой.

Пауло Коэльо. Алхимик

Первый Процесс Холодинамики, по сути дела, устанавливает особое состояние — и более ничего.

И этого достаточно.

Это состояние, с одной стороны, очень простое, достигаемое при помощи несложной субмодальной стратегии, с другой стороны, оказывается удивительно мощным и продуктивным. Его можно сравнить с новокодовскими состояниями «остановки мира» (незнания, нерк-нерк) или симоронским «парением». В этом состоянии сами собой разрешаются проблемы и происходят приятные неожиданности. Видимо, в таком состоянии ресурсы бессознательного оказываются наиболее эффективно задействованы.

Первоначально этого состояния легче достичь в группе (человек 10 — 15) с ведущим; потом ту же самую технологию можно практиковать и самостоятельно, в одиночку.

1. Встаньте в круг, лицом внутрь круга.
2. Возьмитесь за руки; правая рука ладонью вниз, левая — вверх.
3. Успокойтесь, расслабьтесь, подумайте о приятном.
4. Закройте глаза.
5. Представьте, что сверху, из Космоса движется мощный луч энергии. Он входит в вас через макушку и заполняет ваше тело. Обратите внимание на его цвет, форму, температуру, прочие ощущения.
6. Представьте, что из центра Земли навстречу ему движется другой мощный луч энергии. Он входит в вас через пятки и заполняет ваше тело. Какой это луч? Его цвет, форма, температура? Связаны ли с ним звуки?
7. Оба луча смешиваются в центре вашей груди, и там растет красивый шар. Какого он цвета?
8. Из центра шара выходит яркий луч и движется направо по кругу. Он смешивается с лучами других людей и возвращается к вам слева, продолжая движение.
9. Мысленно пожелайте мира, добра и любви всем, кто находится в этом круге, здании, городе, стране, мире... Всей Вселенной.
10. Возвращайтесь, сохраняя состояние.

Полученное таким образом состояние в Холодинамике рекомендуется использовать повсеместно, переходить в него прежде всего при любом событии

(таким образом, «Поле любви» может использоваться и как «страховочное» состояние)

и все остальные Процессы тоже делать в этом состоянии. На наш взгляд, очень мудрая рекомендация. Хорошее состояние приятно и использовать, извлекая из него максимум пользы. Поучитесь быстро достигать его и совмещать с повседневной деятельностью (перенесите его из внутренне-ориентированного во внешний транс). Получите массу удовольствия!

Место покоя

Следующий Процесс в Холодинамике предназначен для создания якоря на внутренний транс — для того, чтобы по-

том погружаться в этот транс легко и быстро. Знакомые с эриксоновским гипнозом узнают в нем вариант приема «Кресло». Возможно, и вам понравится такой способ самопогружения.

1. Установите Поле Любви.
2. Вспомните о тех местах, где вам было приятно находиться, где вы чувствовали себя спокойно и уверенно.
3. Подумайте о Месте Покоя — некоем кусочке мира (реальном или воображаемом), куда вы могли отправиться, чтобы отдохнуть, собраться с мыслями, спокойно подумать или побыть наедине с собой. Что там должно быть? Как оно должно выглядеть? Где оно может находиться?
4. Подождите, пока вдруг не поймете, что мысленно оказались как раз в подходящем месте.
5. Рассмотрите это место повнимательней. Как оно выглядит? Какие здесь звуки? Тепло здесь или холодно? Что здесь есть?
6. Переоборудуйте это место по своему вкусу. Поставьте диван или кресло или положите ковер. Отрегулируйте освещение. Включите подходящую музыку (или выключите).
7. Получите всю радость, покой и гармонию от пребывания в этом месте, какие вам нужны прямо сейчас!
8. Запомните это место — ваше Место Покоя — во всех деталях и подробностях.
9. Выйдите из транса.
10. Опишите это место партнеру или на бумаге, зарисуйте его.
11. Попрактикуйтесь в мысленном возвращении в Место Покоя.

Высший Потенциал

Этот процесс Холодинамики представляет (по своим целям) довольно точную кальку техники «Великий канцлер». Может быть, вам окажется ближе такой вариант, попробуйте...

Под Высшим Потенциалом мы будем понимать полную реализацию всех способностей человека, все то мудрое, светлое и доброе, что в нем есть.

Добавьте сюда все позитивные эпитеты, которые знаете.

Разумеется, получить доступ к такой замечательной штуке было бы очень полезно. По традиции этот самый ВП⁷¹ принято представлять себе в виде некоего живого существа — человека (знакомого, незнакомого или легендарного), животного (реального или фантастического) или, возможно, какой-то формы (сверкающая пирамида, разумное облако, золотистый свет). Главное — в форме чего-то такого, с чем можно пообщаться тем или иным способом. Ваша задача — найти то представление, в котором выражается ваш личный ВП, и выработать язык общения с ним.

После этого во всех остальных Процессах Холодинамики рекомендуется всегда призывать ВП в качестве наблюдателя и советчика и при возникновении любой необычной, непредвиденной или сложной ситуации обращаться к нему за помощью.

Разумеется, обращение к нему вполне полезно и без всякой Холодинамики.

Сама технология доступа очень проста:

1. Создайте Поле Любви.
2. Отправьтесь в Место Покоя.
3. Вспомните о том, что Высший Потенциал существует у всякого живого существа. Значит, и у вас он тоже есть.
4. Знайте, что сейчас ваш ВП придет к вам. Позовите (тем или иным способом привлечете) его;
5. Внимательно осматривайте обстановку. Рано или поздно он начнет приближаться к вам издали — от горизонта.
6. По мере приближения всматривайтесь в него, замечая все больше деталей и подробностей его внешнего вида, голоса, манеры держаться.
7. Когда он подойдет, начните с ним общаться — голосом, мысленно, знаками... Так, как придет вам в голову.
8. Спросите, является ли пришелец на самом деле вашим ВП? Получите утвердительный ответ.
9. Поблагодарите его и попросите помогать вам. Дождитесь согласия.
10. Возвращайтесь.

⁷¹ Это не валовый продукт и не Владимир Путин (хотя... почему бы и нет?), а Высший Потенциал!

Теперь всегда при необходимости вы можете обращаться к ВП. При некотором навыке вы легко сможете «вызывать» его не только во внутренне-, но и во внешне-ориентированном трансе.

* * *

Всего в классическом варианте Холодинамики десять Процессов. Мы познакомились с первыми тремя, потому что они показались нам наиболее новокодовскими. В других Процессах вы встретитесь, например, с техниками НЛП «Изменение личностной истории», «Реимпринтинг» и «Шестишаговый рефрейминг». Но это уже ближе к Старому коду. Другие Процессы познакомят вас с «конкурирующими» психо- и бизнес-технологиями⁷².

Если захотите, конечно.

Авторы со своей стороны выражают надежду, что взгляд сквозь призму Нового кода позволит вам быстрее отделить зерна от плевел (то есть структуру от мистики) и найти свою собственную жемчужину в бескрайних вселенных разнообразных психотехнологий.

⁷² Например, тайм-менеджментом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конец начала середины первой половины XIX века.

Надпись на обороте картины

Поле, в котором действует Новый код НЛП, практически необъятно, а глубины неисчерпаемы. Все новые и новые техники появляются, все новые характеристики состояний мастерства, вдохновения, гениальности открываются исследователям, все новые достижения возникают. Что-то представляется ярким и необычным, что-то остается в глубине субъективных миров людей, пользующихся Новым кодом.

Неизменной (по большому счету) остается структура. Но и ее сиюминутные проявления раз за разом оказываются блестящими и неожиданными.

Авторы с нетерпением ожидают от читателей развития всех изложенных идей, новых воплощений, приложений и — в рамках Нового кода это звучит небанально — творческих успехов!

А в заключение — сказка.

Мастер стрельбы из лука

Давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор жил великий Мастер стрельбы из лука. Он был известен по всей далекой-далекой стране, потому что был настоящим Мастером своего дела и все его стрелы летели точно в цель. Ему не было равных, и каждый год один за другим приходили к нему ученики и просили его научить их Мастерству стрельбы из лука. И каждый раз он выводил учеников на поляну, показывал мишени, и говорил:

— Есть два способа посылать стрелы точно в цель. Один из них заключается в том, чтобы выпустить тысячу стрел в цель. А второй заключается в том, чтобы найти волшебный лук, который сам будет посылать ваши стрелы точно в цель.

И раз за разом ученики предпочитали выпускать тысячу стрел в цель или отправлялись на поиски волшебного лука, который сам отправляет стрелы точно в цель.

Тогда первые — те, кто решался выпустить в цель тысячу стрел, брали лук, становились лицом к мишени и начинали пускать в цель стрелу за стрелой — каждый свою тысячу стрел.

А другие шли по городам и селам далекой-далекой страны у самых Синих гор, и заходили в каждый дом, и просили хозяина позволить им выстрелить из его лука. И брали его, и выпускали стрелу в цель, благодарили хозяина, возвращали его обычный лук и шли дальше к следующему дому.

И вот однажды к великому Мастеру стрельбы из лука пришли два брата. Они проделали долгий путь, спускаясь из отдаленного селения в Синих горах. И на равнинах они искали то место, где жил Мастер, потому что действительно хотели стать Мастерами стрельбы из лука. Братья шли все дальше и дальше и вот, наконец, пришли к Мастеру и увидели его. И попросили научить их Мастерству стрельбы из лука. Мастер сказал:

— Чтобы овладеть Мастерством стрельбы из лука, есть два способа, два пути. И один из них заключается в том, чтобы выпустить тысячу стрел в цель. А другой заключается в том, чтобы найти волшебный лук, который сам будет посылать в цель каждую вашу стрелу.

И один из братьев вышел на стрельбище, взял лук и начал пускать стрелу за стрелой в цель, чтобы выпустить свою тысячу стрел.

А второй брат отправился по городам и селам далекой страны, чтобы найти волшебный лук. Он шел от дома к дому, и заходил в каждый дом, и просил хозяина позволить ему сделать выстрел из лука. И он брал в руки лук хозяина, поднимал его, натягивал тетиву и пускал стрелу в цель, возвращал лук хозяину, благодарил его и шел дальше к следующему дому. Так он ушел очень далеко, до самого края далекой-далекой страны. Он прошел ее почти всю.

И так прошел год. Через год братья встали перед Мастером, чтобы показать, чему они научились. И первый брат вышел на стрельбище, поднял лук и послал стрелу точно в цель,

потому что за этот год он выпустил свою тысячу стрел. И второй брат поднял свой лук и выпустил стрелу точно в цель, потому что хоть он и не нашел волшебного лука, но пока искал его, тоже выпустил свою тысячу стрел.

И они стали Мастерами.

Вот такая история случилась давным-давно в далекой-далекой стране у самых Синих гор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гриндер Дж., Делозье Дж. Черепахи до самого низа (Издана под названием «Черепахи и так внизу»). — СПб.: Белый кролик, 1997.
2. Dilts, R., DeLozier, J. Encyclopedia of systemic neuro-linguistic programming and NLP New coding. NLP University Press, 2000.
3. Делозье Дж. Мастерство, Новый код и системное НЛП // Вестник НЛП. №1 — М.: Совершенство, 1996.
4. Горин С. А Вы пробовали гипноз? // НЛП: Техники россыпью — М.: КСП+, 2001.
5. Леви В. Искусство быть собой. — М.: Знание, 1991.
6. Гелб М., Бьюзен Т. Научитесь учиться или жонглировать. — Мн.: Попурри, 2000.
7. Гурангов В., Долохов В. Курс начинающего волшебника. — М.: МТР, 1998.
8. Гурангов В., Долохов В. Курс начинающего волшебника. Учебник везения. — СПб.: Питер, 2001.
9. Вульф В., Ректор К. Холодинамика вашей жизни. — М.: Март, 1994.
10. Коэльо П. Алхимик. — Киев: София, 2002.
11. Хайнлайн Р. Чужак в чужой стране. — М.: Эксмо-пресс, 2002.
12. Суворов В. Выбор. - М.: АСТ, 2002.
13. Олди Г. Л. Богадельня. — М.: Эксмо, 2001.

Т. В. ГАГИН, С. С. УКОЛОВ

**НОВЫЙ КОД НЛП,
или
ВЕЛИКИЙ КАНЦЛЕР ЖЕЛАЕТ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ!**

Редактор И. В. Тепикина
Компьютерная верстка
и техническое редактирование О. Ю. Протасова
Художник Н. Г. Зотова
Корректор М. В. Зыкова

Подписано в печать 29.03.06.
Формат 60 x 90 1/8. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Печ. л. 15,5. Тираж 3000.
Заказ № 6127.

ООО «Психотерапия»
129337, Москва,
ул. Красной сосны, д. 24.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО ордена «Знак Почета» «Смоленская областная
типография им. В. И. Смирнова».
214000, г. Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.

nlp

нейро-лингвистическое программирование

Т.В. Гагин, С.С. Уколов

НОВЫЙ КОД НЛП,

или Великий канцлер желает познакомиться!



nlp

нейро-лингвистическое программирование

Тимур Гагин — психолог, тренер НЛП, президент Межрегиональной ассоциации центров НЛП, автор оригинальных тренинговых, коррекционных и образовательных программ, ведущий российских и международных семинаров по современным психотехнологиям. Руководитель проекта «Конфайнмент(R)-моделирование», президент группы компаний «Альфа-технология». С удовольствием посвящает относительно свободное время моделированию и разработке системных процессов, связанных с психологией, обучением, руководством и бизнес-проектами.

Станислав Уколов — тренер НЛП, сотрудничает с Межрегиональной ассоциацией центров НЛП, Московским центром НЛП в образовании, учебным центром «Синтон». Кроме стандартных, ведет курсы: «За пределами НЛП-практик», «НЛП в работе с аудиторией». Свободное время делит (в режиме принудительной многозадачности) между нейролингвистическим программированием и просто программированием.

У каждого из нас в жизни бывают моменты или целые периоды, когда не просто всё удаётся и складывается как бы само собой, но и доставляет нам (и окружающим) истинное эстетическое удовольствие. Откуда-то берётся вдохновение, фантазия, творчество. Это не обязательно что-то великое. Талантливо можно делать и обычные, повседневные вещи. Такие же состояния бывают у всех людей. У одних реже, у других чаще. Кто-то успевает ими воспользоваться, а кто-то пропускает или растрчивает на пустяки...

Новый Код НЛП, о котором идет речь в этой книге, поможет вам сначала научиться замечать такие периоды — удачи, полета, гениальности, потом вызывать их по собственному желанию, а затем поставить себе на службу. Если хотите, Новый Код НЛП — это наука об обретении Мастерства. В любой сфере человеческой деятельности.

А достигается Мастерство, как вы уже догадались, упражнениями, упражнениями и упражнениями. При постоянном желании чему-то учиться, умении доверять своему бессознательному и использовать его безграничные ресурсы.

Прочитать же книгу с пользой для себя могут не только те, кто преподаёт или изучает НЛП, но и представители любых других профессий. Кто-же откажется стать если не Гением, то хотя бы Мастером?

ISBN 5-89939-098-0



9 785899 390982

ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ

✉ 129337 Москва, а/я 70

☎/факс: (495) 188-19-32,

(495) 247-85-72

