

проект

**ПСИХОЛОГИЯ** (лучшее)

**Диана Бивер**



# **КАК БЫСТРО УСВОИТЬ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ЗНАНИЙ**

**Учимся  
без мучений**

**Новейшие методы НЛП**

**Максимальный результат  
при минимальных усилиях**



Диана Бивер

# КАК БЫСТРО УСВОИТЬ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ЗНАНИЙ

**Учимся  
без мучений**

Новейшие методы НЛП

АСТ • Астрель

Москва

*ВКУП* Владимир

УДК 159.9  
ББК 88.5 Б59

*Серия «Психология лучшее»*

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального издания «NLP for lazy learning. How to learn faster and more effectively», First published in Great Britain in 2006 by Collins & Brown, An imprint of Anova Books Company Limited, 10 Southcombe Street, London, W14 0RA.

Перевод с английского И.Е. Соколовой

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 28.02.2011.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

(I) Доп. тираж 1500 экз. Заказ № 3117и.

(II) Тираж 2500 экз. Заказ N 3117и.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры

Бивер, Д.

Б59 Как быстро усвоить большой объем знаний. Учимся без мучений. Новейшие методы НЛП / Д. Бивер; пер. с англ. И.Е. Соколовой. - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011. - 220, [4] с.: ил. (Психология лучшее).

ISBN 978-5-17-067161-8 (ООО «Издательство АСТ»)(I)

ISBN 978-5-271-27867-9 (ООО «Издательство Астрель»)(I)

ISBN 978-5-226-03702-3 (ВКТ)

ISBN 9781843403739 (англ.)

ISBN 978-5-17-072531-1 (ООО «Издательство АСТ»)(II)

ISBN 978-5-271 -33781-9 (ООО «Издательство Астрель»)(II)

ISBN 978-5-226-03703-0 (ВКТ)

Нейро-лингвистическое программирование - новейшая методика познания человеком собственного скрытого потенциала и возможности получения необходимых знаний без излишних усилий и затрат. НЛП подарит вам возможность по-новому взглянуть на привычную ещё с детства картину обучения.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

© ООО «Издательство Астрель»

© Collins & Brown 2006 © Diana

Beaver 2006

# Содержание

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Благодарности</b>                                      | <b>8</b>   |
| <b>Введение</b>                                           | <b>10</b>  |
| <b>Про обучение</b>                                       | <b>15</b>  |
| <b>Про неучение</b>                                       | <b>48</b>  |
| <b>Пауза для размышления: чего вы хотите?</b>             | <b>78</b>  |
| <b>Доверьтесь чувствам!</b>                               | <b>82</b>  |
| <b>Пауза для размышления: как вы узнаете?</b>             | <b>120</b> |
| <b>Несколько тонкостей</b>                                | <b>123</b> |
| <b>Пауза для размышления: о тех, кто «старше и умнее»</b> | <b>156</b> |
| <b>Менторы, метафоры и модели</b>                         | <b>158</b> |
| <b>Дэвид Эдвардс</b>                                      | <b>168</b> |
| <b>Кэтрин Харман</b>                                      | <b>173</b> |
| <b>Адам Палмер</b>                                        | <b>177</b> |
| <b>Люсинда Грин (член Ордена Британской империи)</b>      | <b>184</b> |
| <b>Колин Риви</b>                                         | <b>192</b> |



|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Сэр Джон Харви-Джонс (член Ордена Британской империи) | 198 |
| Теренс Стэмп                                          | 205 |
| Джудит Делозье                                        | 212 |
| Послание от доктора Ричарда Бендлера                  | 221 |

## ПОСВЯЩЕНИЕ

Эту книгу я с любовью и благодарностью посвящаю моему другу, учителю и наставнику, доктору Джону Гриндеру.

А также родным, Филипу, Марку и Хьюго, которые, несмотря на то, что я их почти бросила, сильно меня поддерживали. Я особенно благодарна мужу, Филипу, за те бесконечные часы, что он провел за компьютером, создавая программы, которые ускорили бы мою работу, и за все, что он придумал, дабы облегчить мой труд.



## Благодарности

Я бы хотела поблагодарить всех друзей и коллег, разрешивших мне украсть плоды их труда. Надеюсь, я упомянула всех, у кого позаимствовала идеи, а если нет - пусть авторы простят меня.

Также хочу сказать спасибо инструкторам, наставникам и друзьям, с которыми мне посчастливилось работать: Ричарду Бендлеру, Шарлотте Бретто, Джудит Делозье, Роберту Дилтсу, Тодду Эпштейну, Ларе Ивинг, Дэвиду Гэстеру, Стивену Джиллигану, Джону Гриндеру, Яну Макдермотту, Джозефу О'Коннору, Джулиану Расселу, Титосу Сомпе и особенно Джуди, Джону, Роберту, Тодду и Стивену, которые столькому меня научили и с которыми мне было так весело. Именно когда я работала с Дэвидом Гэстером, мне внезапно открылось ослепительно очевидное: *чтобы пройти дальше, чем когда-либо мечталось, нужно всего лишь не думать об этом.*

Я чрезвычайно благодарна тем, кто явился для меня образцом для подражания, кто так щедро уделял мне время и так терпеливо и доброжелательно отвечал на мои бесконечные вопросы: Джудит Делозье, Дэвиду Эдвардсу, членам Ордена Британской империи Люсинде Грин и сэру Джону Харви-Джонсу, Кэтрин Харман, Адаму Палмеру, Колину Риви и Теренсу Стэмпу. Спасибо всем коллегам, студентам и клиентам, у которых я столькому научилась.

Подполковник Жорж Марго, главный берейтор, прослуживший в Кадр Нуар с 1946 по 1956 г., любезно дал мне разрешение использовать на с. 157 иллюстрацию в память о своей жене Жанин, знавшей, что такое настоящая дружба.

Я хотела бы поблагодарить Роберта Дилтса и Тодда

Эпштейна из Центра динамического обучения за их любезное разрешение использовать охраняемые авторским правом материалы - диаграммы логических уровней и «Лесенку “Джунгли”»; Рутледж и Кегэн Пол за разрешение воспроизвести схемы, показывающие, как мы читаем, и триединый мозг из «Книги о мозге» Питера Рассела; Джона Харви-Джонса за разрешение процитировать «Как сделать, чтобы это случилось»; Спайка Миллигана и «Пингуин Букс» за разрешение процитировать «Свободный полет» и Дэвида Льюиса и «Сувенир Пресс» за разрешение использовать на с. 63 иллюстрацию из книги «Умения разума».

# Введение

Вы думали когда-нибудь, что неспособны что-то выучить? Замечали, что мозг отказывается работать во время стресса? Испытываете трудности с решением проблем? Недопонимание? Позволяете другим помыкать собой? Боитесь произносить речи перед публикой? Считаете, что не достигнете успеха, если не пройдете через трудности? Теряетесь, сталкиваясь с трудной ситуацией? Иногда чувствуете себя чужим? Хотите еще полнее наслаждаться жизнью?

Если вы ответили «да» хоть на один из этих вопросов, тогда эта книга изменит Ваше мнение о себе.

Сколько себя помню, я работала с людьми - как со взрослыми, так и с детьми, - которым трудно было учиться; я никак не могла понять, почему у них не получается, ведь они такие умные.

Все люди прирожденные суперученики. Единственная проблема нашего разума в том, что при рождении к нему не прилагалась инструкция. *«НЛП: учимся не напрягаясь»* восполняет этот пробел, помогает понять, как управлять своим оборудованием для обучения и как улучшить каналы обучения, с которыми вы родились, но, может быть, забыли, как использовать.

В конце 80-х я проходила по выходным учебный курс для педагогов, и это оказалось катастрофой, преподаватели и студенты яростно спорили. Я ушла домой пораженная и сбита с толку их поведением, и своим собственным тоже. А потом мне внезапно открылось ослепительно очевидное:

люди могут из всех сил пытаться научить, но если студенты не в «режиме обучения», то это просто трата времени. Поэтому я отказалась от преподавания и сфокусировала внимание на обучении.

Тогда я случайно открыла для себя принцип нейролингвистического программирования, известного также как НЛП. Хотя одного названия достаточно, чтобы у самого вежливого любопытствующего остекленел взгляд, этот принцип невероятно прост: он прикладывает объективное (то, как мы должны бы думать) к субъективному (тому, как мы на самом деле думаем, потому как люди, а не роботы). НЛП расставило все на свои места, и я сразу поняла, что это произведет переворот в моей работе. НЛП зародилось в начале 70-х, с того момента, как в математике и компьютерном волшебнике Ричарде Бендлере проснулся горячий интерес к терапии. Еще будучи студентом в Университете Калифорнии в Санта-Крус, он объединил усилия с Джоном Гриндером, профессором лингвистики в том же университете, и они работали вместе, чтобы люди узнали об НЛП.

НЛП описывалось как исследование структуры субъективного опыта: того, как способ обработки наших мыслей влияет на внутренний опыт, как этот опыт влияет на поведение, и как поведение влияет на окружающих. НЛП - то, как можно осмыслять сам процесс мышления. НЛП - то, откуда мы знаем. Откуда люди знают, что им больше нравится проводить время с этим человеком, а не с другим? Откуда они знают, что не могут чего-то выучить? Откуда они знают, что хотят прочитать эту книгу? В результате какого внутреннего процесса они получают эту информацию?

Название «нейролингвистическое программирование» описывает компоненты этой комбинации искусства и техники.



«Нейро»: информация накапливается в нашей нервной системе, которая отвечает на любую ситуацию так или иначе. Ученые, например, насчитали более 1500 разных неврологических реакций на стресс.

«Лингвистическое»: язык, который мы используем, на глубоком подсознательном уровне демонстрирует происходящее внутри нас. Например, если я прошу незнакомого человека посмотреть на что-либо с моей точки зрения, значит, я облакаю свои мысли в картинки и предлагаю ему делать то же самое. Если он отвечает, что мы увязли в деталях, то я понимаю, что сейчас он мыслит не картинками - он обрабатывает материал через ощущения и чувствует, что мы еще долго ни к чему не придем.

«Программирование»: чтобы сэкономить время и силы на проверке всей воспринимаемой информации, мы запускаем автоматические программы, например, Видим красный свет и останавливаемся не задумываясь; кто-то нам улыбается - мы улыбаемся в ответ. Некоторые используют устаревшие программы: мы можем запаниковать, увидев паука; стореть со стыда, если сделаем ошибку или если кто-нибудь над нами посмеется. Один из вопросов, которыми занимается НЛП, - полезны ли эти программы по сей день или лучше иметь несколько вариантов реакций?

НЛП - исследование мастерства: в чем коренное отличие между тем, кто делает что-либо легко, элегантно, мастерски, и тем, кто не может?

Эта книга дает возможность заново открыть все то важное, что вы всегда ощущали глубоко в подсознании, но, возможно, те, кто «старше и умнее», считали это незначительным или глупым. Это исследование посвящено естественному процессу обучения, тому, как и почему мы учимся. Это также исследование намного более сложного

процесса "неучения" и того, как нам удастся не учиться. Эта книга о людях, о том, как они функционируют: как мозг влияет на тело, а тело влияет на мозг. Это не собрание голых фактов о конкретных людях; если хотите фактов, - в списке литературы их множество, можете в них покопаться.

Я хотела бы, чтобы читатели отстранились от своих убеждений об обучении и какое-то время поиграли с моими. А потом, когда закончите книгу, оставьте себе то, что полезно или может быть полезно, а прочее - забудьте.

## *Свобода*

Раскрыв крыла,  
Душа влекла  
В полет, отринуть  
Узы зла.  
Забыв про плут,  
Про труд, про смог,  
Душа летит  
Туда, где Бог.  
Но знаю: мне,  
Душе без крыл,  
Вовек топтать  
Земную пыль.

Спайк Миллиган

# Про обучение

На собственном опыте я убедился, что взрослых крайне сложно чему-либо научить. Однако достаточно просто создать условия, при которых люди будут учиться сами.

*Сэр Джон Харви-Джонс «Как сделать, чтобы это случилось»*

Мы прирожденные ученики. С момента появления на свет и до трех лет вместе с миллионами других вещей мы овладеваем невероятно сложными процессами: мы учимся сидеть, стоять, ходить, говорить, самостоятельно есть, устанавливать отношения с другими людьми, заставлять их делать то, чего мы хотим, играть... и нас никто не учит, мы сами постигаем это. По данной причине мне трудно поверить, что мы не обладаем необычайными способностями к познанию. Интересно, что бы случилось, если бы на мгновение люди отбросили все свои суждения, которые могут этому противоречить, и позволили себе прочесть мои мысли, поиграть в игры, поэкспериментировать и повеселиться. Так как «НЛП: учимся не напрягаясь» основывается на посылке, что мы все разные, начнем с того, кто мы такие и что у нас общего.

## **КТО МЫ ТАКИЕ**

Мы все принадлежим к роду человеческому и, следовательно, нам присущи причуды человеческой натуры. Причуда, занимающая меня больше всего, - это наша склонность чувствовать себя чуждыми. У меня есть теория, что большинство из нас значительную часть времени чувствует себя не на своем месте. Человек входит в комнату, в которой полно народу, и откуда-то узнает, что А одет лучше, чем он; В непринужденнее, чем он; С умнее, чем он, и так далее. И, пожалуй, человеку кажется, что единственный лишний в этой комнате - он,

потому что всем остальным, по его мнению, здесь абсолютно комфортно.

Мы выживаем. В отличие от цыпленка, который вылупляется из яйца и в первый же день может бегать и самостоятельно добывать пищу, за нами достаточно долгое время нужно ухаживать. В очень раннем возрасте мы учимся сообщать о своих желаниях тем, кто заботится о нас. Мы также узнаем: чтобы обеспечить себе физически и ментально комфортные условия, неплохо бы угождать этим людям.

Мы прирожденные ученики - нам приходится быть таковыми, поскольку чтобы выжить, нужно знать все об окружающей нас среде. В мире информации, что всю ее невозможно держать в памяти. Чтобы упростить себе жизнь, мы учимся с помощью своих пяти чувств создавать собственную внутреннюю картину реальности. Мы кодируем и храним информацию в виде внутренних образов, звуков, ощущений, вкусов и запахов. Но хотя мы и выбрали такой способ, нужно осознавать, что данная система кодов не есть реальность - это просто наше личное представление о реальности. Стоит только прочитать или услышать расходящиеся свидетельства очевидцев одного и того же события, дабы понять, что это вовсе не реальность.

Чтобы рационально упорядочить все знания в голове, мы учимся сортировать и маркировать. Сегодня эта способность превратилась в страсть навешивать на людей ярлыки и навязчивое желание рассовать их по коробкам. Для того чтобы попасть в «правильную» коробку, нужно соответствовать, нужно быть нормальным, быть как все, иначе окажешься в «неправильной» коробке, а это может плохо отразиться на близких.

Мы учимся методом проб и ошибок. Единственная проблема нашего мозга заключается в том, что мы родились без инструкции по его применению, в результате придется самим учиться пользоваться им. Некоторые находят великолепные стратегии обучения (часто благодаря счастливой случайно-

сти), а другие обнаруживают менее эффективные методы, которые и продолжают использовать, потому что не знают о возможных вариантах. Кто научил человека ходить? Взрослый-профессионал, рассказывавший, какие именно мускулы задействовать, или же он сам? Кто научил человека говорить? Его заставили вызубрить, как спрягать правильные глаголы, прежде чем разрешили говорить, или же он просто повторял звуки, производимые людьми вокруг, пока не получил реакцию, что произнесенное им содержало какой-то смысл?

**Мы учимся творчески.** В поиске знаний мы постоянно пробуем что-то новое и смотрим, что из этого выйдет. Пока взрослый занят готовкой, мы исследуем нижнюю часть кухни и обнаруживаем, что если ударить одну крышку кастрюли о другую, получится приятный шум; что кастрюля - идеальная емкость для моющего средства; что собачий корм красиво размазывается по двери или что можно оставлять отпечатки с помощью вылитого нами на пол моющего средства, - но такой вид творчества не одобряется, потому что создает много шума или влечет беспорядок. Картонная коробка может превратиться в поезд, лодку, машину; простыня - стать шалашом, плащом, маскировкой, а сами мы можем быть кем захотим. Кроме того, мы творчески обращаемся с языком, экспериментируем со звуками, пока нас не поймут, и постепенно составляем целые предложения, чтобы выразить новые, собственные мысли.

Наше воображение не имеет границ, но по мере того как мы растем, взрослые утверждают во мнении, что для нас важно жить в реальном мире, а это со временем отбивает у нас всякую охоту видеть то, чего в действительности не существует («Что за глупости, драконов не бывает»), рассказывать истории («Сколько тебе повторять? Миссис Блэк не ведьма»), фантазировать («Это неправда... и ты знаешь, что бывает с детьми, которые врут»). Что еще хуже, современное образование сосредотачивается на так называемых «научных предметах» - ими должны заниматься умные дети, а вот



рисование, труды и музыка порой рассматриваются как пустая трата времени.

**Каждый из нас неповторим**, как отпечатки пальцев. В целом мире не найдешь точно такого же человека, как мы, и это делает нас особенными. Если я и другой человек будем думать о собаке, его мысли будут отличаться от моих. Перед нашим мысленным взором будут разные образы, мы услышим разные звуки в своем воображении и будем испытывать разные ощущения. Если я попрошу представить пса, бегущего к этому человеку, а у него недавно была неприятная встреча с ротвейлером, то его внутренний опыт будет отличаться от моего, потому что я подумаю о нашем обожаемом гладкошерстном ретривере, мчащемся поприветствовать меня.

Происходящее внутри нас влияет не только на наше собственное поведение, но и на поведение других людей по отношению к нам; при этом часто мы даже не осознаем, что происходит у нас в мозгу.

Специалисты по НЛП всегда моделируют. Это технический термин для обозначения исследования процессов, происходящих у других внутри, и структуры их субъективного опыта. Что бы они ни делали, как они это делают? Каким образом А удастся так быстро считать в уме? Какие процессы, происходящие в его мозгу, позволяют ему найти решение задачи, при одной мысли о которой мы бледнеем? Как В удастся так эффективно общаться с другими? Как работают ее разум и тело чтобы понять, какие вопросы задавать? И как она запоминает ответы? Какая система убеждений позволяет С легко браться за любой новый язык и чувствовать себя в нем как рыба в воде? Как D может держать в голове номер своего банковского счета, кредитной карточки, все дни рождения? Может, нам не хочется или не нужно уметь это все делать самим, но ведь заранее не узнаешь, когда схема этих стратегий понадобится для чего-то другого, что нам захочется сделать.

Кроме того, моделирование может помочь нам понять, как

люди сами себе мешают. Как А убедил себя, что мир решил его уничтожить, в то время как остальные считают, что все складывается в его пользу? Что происходит внутри него, что уверило его: все вокруг - заклятые враги? Видит ли он мрачные мысленные картины? Слышит ли он воображаемые коварные голоски? Может, его что-то пугает?

Мы все рождены с одинаковым оборудованием для обучения, но у каждого свои стратегии его использования. Моделирование других людей помогает расширить наше представление о мире, дает нам новые идеи и стратегии для игры и варианты реакции на определенные ситуации. Как бы изменились наши навыки общения, если каждого человека, с которым встречаемся, мы рассматривали бы как невероятно занятого? Как бы изменились наши языковые навыки, если бы мы оказались среди восхитительных, интересных и интересующихся людей, но без переводчика?

Здесь приведен эксперимент, разработанный Джудит Делозье, инструктором по НЛП международного масштаба. Понадобятся два партнера (желательно абсолютно не похожие друг на друга) и полчаса свободного времени. После проведения этого опыта вы поймете, насколько он увлекателен и захотите попробовать его со множеством других людей.

Один из участников эксперимента пойдет погулять на десять минут. Он может идти куда угодно и делать что угодно, это его десять минут. Он - модель. Другой будет следовать за моделью и копировать все, что первый делает: как он ходит, как держит голову, как размахивает при ходьбе руками, ритм - все. Тот, кто моделирует, должен на десять минут «превратиться» в своего партнера. Здесь - только то, как он видит и чувствует; пока не пройдут эти десять минут, говорить нельзя;

потом двойник может поделиться с моделью своими ощущениями. Затем они меняются ролями и пробуют снова.

Это эксперимент на расширение сознания через изменение физиологии - того, как человек держит и двигает. Можно понять, насколько по-разному каждый воспринимает вселенную согласно модели мира, которую он себе придумал. Можно открыть для себя, на чем сосредотачивают свое внимание разные люди и что эти аспекты изменяют в образе мышления и чувствования другого человека. Можно применить это на себя и спросить, когда изменения станут полезными, то есть когда можно будет позаимствовать психологию другого человека, чтобы начать думать иначе.

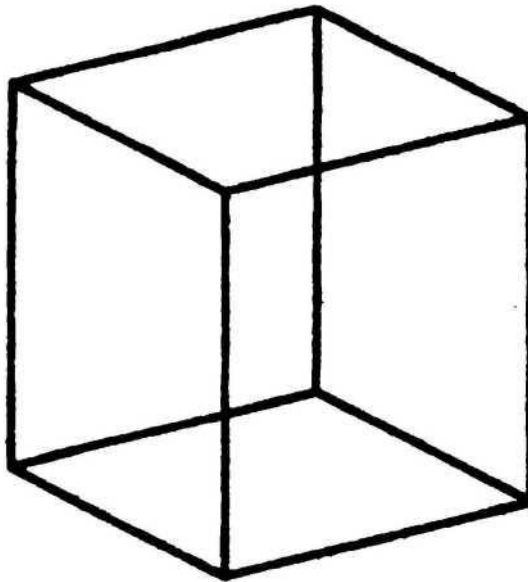
**Мы все - часть системы.** Дома, в семье, мы - часть системы семьи, на работе мы - часть системы работы, в среде обучения мы - часть этой системы. Происходящее в системе сказывается и на нас. Например, если в семье разлад, мы либо непосредственно вовлечены в ссору, либо на нас влияет созданный ею дисбаланс в системе. Точно так же, приходя домой в плохом настроении, мы будем влиять на остальную часть системы семьи: родные могут избегать нас или же пытаться растормошить, а могут и перенять наше настроение, сознательно или бессознательно.

## **ПОЧЕМУ МЫ УЧИМСЯ**

Мы учимся, потому что с рождения наделены ненасытным любопытством, направленным на мир, где мы живем. Мы хотим получить информацию, потому и сравниваем, а так как мы жаждали узнать что-то конкретное, то и запоминаем ответ. Когда ребенок маленький, все это поощряется возгласами радости и восторга обожающих родных, которые, наверное, считают свое чадо самым гениальным ребенком в мире. Малыш верит в себя, потому что никто не говорит ему: «Ты глуп и ничего не умеешь».

По мере взросления многое меняется, и люди начинают убеждать его, что он несовершенен, - в полной уверенности, что это для его же блага. Но чужие слова не лишают ребенка врожденного любопытства и потребности открывать неизве-

данное, а то что он не испытывает большого интереса к, как считают взрослые, обязательным вещам, вовсе не значит, что он неспособен к этому. К примеру, подумайте о чем-то, чем вам действительно нравится заниматься, а теперь попробуйте оценить, насколько много вы об этом знаете и помните, причем, скорее всего, без малейшего усилия. Когда человеку весело, он даже не замечает, как идет обучение. Отец Жанны был математиком, он бил девочку, когда та чего-то не понимала в арифметике, поэтому все, касающееся математики, она считала выше своего разума. Жанна - профессиональная вышивальщица, она использует алгебру, чтобы высчитать необходимое количество материала, геометрию, чтобы сделать схему, и арифметику для определения цены. К счастью, никто не говорил ей о математической первооснове, она свято верит, что это вышивка - только и всего, вот и находит вычисления простыми до невозможности.



### Куб Некера

Наши убеждения формируются любопытным образом. «Кошки отпугивают слонов от нашего сада. Я знаю, что это правда, ведь у нас есть кошки, и слоны никогда не забираются к нам в сад». Мы все совершаем ошибки - в них нет *ничего страшного, это просто часть процесса обучения.*

Посмотрите на изображение куба. Стоит ли он на полу или

приклеен к потолку? Если достаточно долго на него смотреть, не напрягая глаз, то можно заметить, что кубик движется. Это происходит, потому что мозгу нужно осмыслить изображение, а никакого внешнего ориентира у него нет, поэтому он будет пробовать разные варианты, пока не найдет что-то логичное. С момента рождения мы открываем действенные стратегии, а потом испытываем их. Ребенок, в десятый раз бросивший что-то со своего высокого стульчика и гневно кричащий, когда его раздраженный слуга отказывается в очередной раз это поднимать, проверяет недавно открытую теорию земного тяготения. Как только он сочтет теорию должным образом проверенной и доказанной, информация отправится в базу данных как факт, потому что мы верим, что эти данные являются фактом.

Как понятно из примера с кошками и слонами, сведения, хранящиеся в нашей системе убеждений, не обязательно соответствуют реальности. Точно так же если взрослые бесконечно повторяют ребенку, что он глуп, то он скорее всего поверит, потому как они, вероятно, лучше знают, а следовательно, должны быть правы. И если мы считаем невозможным научиться чему-либо, то у нас ничего и не получится. Попробуйте провести эксперимент.

Подумайте о чем-нибудь, в чем убеждены, а потом о том, во что не верите. Далее переключитесь с одной мысли на другую и сравните происходящие в голове процессы, когда вы думаете о каждом из суждений. Например:

- Возникают ли перед мысленным взором образы? Где находятся эти две картинки? Они цветные или черно-белые? Они Статичные или движущиеся? Какая картинка больше? Какая картинка ближе?
- Представляются ли звуки? Какие звуки громче? Какие ближе? Это голоса? А если голоса, то чьи?
- Какие ощущения испытываете в связи с каждой из мыслей? Где они возникают?
- Что еще замечаете касательно своего тела? Температуру,

легкость, размер и так далее?

- Что происходит в голове?

Можно дать целый ряд разных ответов, потому что у каждого человека есть одна папка «верю» и другая «не верю», так он совершенствует работу своего мозга и таким образом быстрее проверяет факты. То, во что мы верим и что ценим, связано с нашей личностью. Если мы чувствуем, что кто-то оспаривает наши убеждения, это может быть угрозой нашей личности. Чтобы защититься, мы до последнего держимся за свое мнение и ценности, отказываясь признать малейшую возможность неточности. Вы когда-нибудь сталкивались с отсутствием энтузиазма у окружающих, предлагая новую идею или открытие? Такая реакция не означает, что люди недружелюбны по отношению к вам, просто их система убеждений расстроилась, а фундамент, на котором строилась хрупкая личность, пошатнулся.

Многим из нас втолковывали любопытный постулат, что «без труда не вытащишь и рыбку из пруда», или, иначе говоря, «это слишком просто, а следовательно, ничего из этого не выйдет». Я удивляюсь, почему мы так упорно ищем себе трудности.

Когда я впервые встретила Ребекку, у нее были ужасные головные боли из-за стрессов, которые она создавала себе в школе, заполняя свой мозг тем, во что не верила. Как только она переключилась на папку «верю», все изменилось, и девочка смогла приняться за то, для чего была рождена.

Она провела целый учебный год, не напрягаясь, но потом начались экзамены, и ее вера в свои способности пошатнулась. Она позвонила мне и сказала, что ее друзья зубрят до трех-четырёх часов ночи, а она за весь год вообще не приложила усилий; а что если она совершила ошибку и все сделала не так? Мы вместе за некоторое время восстановили ей состояние непринужденного обучения. Ребекка сдала девять предметов и получила девять пятерок.

Прежде всего мы сами программируем свой мозг. Это наш мозг и, следовательно, работает он для нас, он сделает именно так, как мы просим.

## КАК МЫ УЧИМСЯ

### Разные способы создания образа мира - пять чувств

Некоторые из нас лучше всего обучаются при помощи зрения: мы видим внутренние образы, которые могут быть конкретными или абстрактными. Люди, пишущие грамотно, *видят* слово перед своим мысленным взором, хотя, возможно, не отдают себе в этом отчета. Если задать кому-то вопрос, и он посмотрит вверх, прежде чем ответить, значит он сверяется с информацией в своем архиве внутренних образов. Мы нетерпеливо говорим: «Не разглядывай потолок, там ответа нет», - но, возможно, именно на потолке находится ответ для визуалов.

Некоторые лучше учатся на слух. Люди, склоняющие доминантное ухо во время разговора, хотя и не смотрят в глаза, но со всей вежливостью уделяют собеседнику все свое внимание. Когда мы зададим такому человеку вопрос, аудиал будет смотреть по сторонам, прислушиваясь к внутренним звукам. «Смотри на меня, когда я с тобой разговариваю!» - настаиваем мы, мгновенно лишая аудиала его самой эффективной системы.

Некоторые из нас лучше учатся с помощью тела: таким людям необходимо подержать предмет, который хотят изучить, поиграть с ним или сделать еще что-то, дабы рецепторы запомнили, каков он на ощупь, на вес. «Сиди спокойно! Прекрати играть!» - требуем мы от кинестетика, парализуя его тело, а вместе с тем и разум. Кинестетики проверяют информацию через свои ощущения и смотрят при этом на руку, которой пишут.

Обучение через вкус становится с возрастом менее доступным. Дети мгновенно все тянут в рот - это часть исследова-

ния, - но скоро им это запрещают из-за «микробов». А между тем истории известен один слепой торговец бриллиантами, проверяющий камни засовывая их себе в рот. Конечно, воспитанные дети не обнюхивают вещи и людей, не так ли? Я помню, как одна женщина, которая держала ларек на овощном рынке Берлина, сказала мне, что нельзя нюхать помидоры. Когда я ответила, что если не понюхаю, не куплю, она изумилась: это шло вразрез с ее моделью мира. Может быть, именно потому, что мы не можем открыто обнюхивать предметы на людях, запах так сильно влияет на наши эмоции на подсознательном уровне.

Попробуйте провести эксперимент.

Вы выиграли путевку, где вы остановитесь?

- ОТЕЛЬ класса «люкс» со всеми удобствами, которые можно себе вообразить, гарантирующие превосходную возможность заниматься спортом как в здании, так и вне его, многофункциональные тренажеры, массаж, сауна.
- Недавно со вкусом редекорированный отель в живописной местности, с одичавшим садом и роскошными видами, цветным телевизором в каждой комнате и видеосервисом.
- Тихую гостиницу в спокойном месте, подальше от повседневного шума, где можно просыпаться под пение птиц и плеск фонтана во дворе.
- Отдых гурмана в отеле, гордящемся качеством своей пищи, тем что все продукты натуральные, выведенные специально, чтобы приготовить лучшие блюда, которых больше нигде не попробуете.

Так какой отель будет самым приятным для вас и почему?

Это самая простая иллюстрация того, насколько мы разные. Я описала один и тот же отель разными способами, обращаясь к разным органам чувств, а вы выбрали то, что больше понравилось. Хорошая реклама показывает объект,



апеллируя к как можно большему количеству чувств. Теперь, когда определитесь, к какой системе восприятия мира вы сильнее расположены, можно опробовать этот тест на друзьях.

Конечно, мы не всегда остаемся в одной и той же системе, но у большинства есть доминирующая. Можно определить, к какой системе принадлежит человек, по его словам.

- Погляди-ка!
- Слушай!
- Какие у тебя ощущения?
- Чую подвох.
- От этого неприятный привкус во рту.

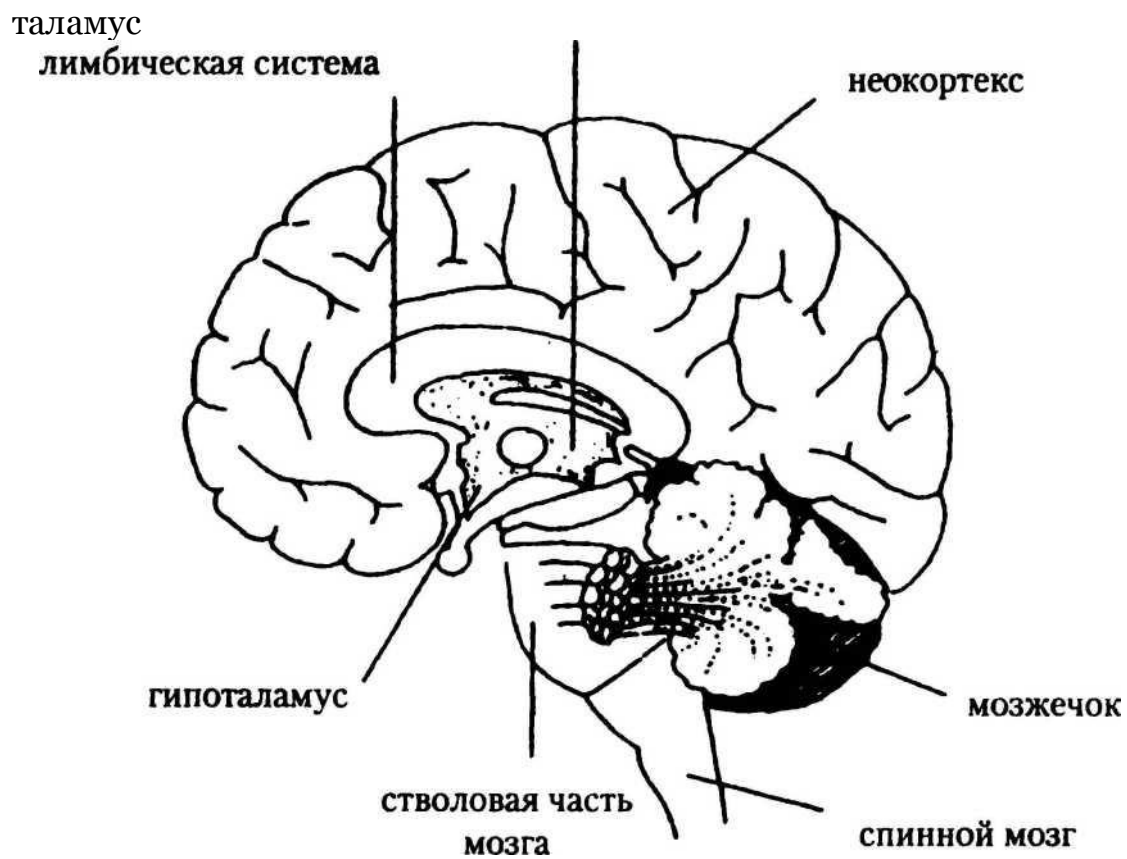
Это не просто часто употребляемые фразы, а бессознательное выражение того, что происходит внутри нас. Очень интересно наблюдать за словами и фразами, используемыми человеком, движениями его глаз. Есть и другие подсказки: визуалы говорят быстро, стараясь не отстать от образов, мелькающих в их голове; аудиалы говорят со средней скоростью, слова - это их стихия; кинестетики - медленнее и спокойнее, они сверяются со своими ощущениями.

Обучение - это просто процесс впитывания информации с помощью пяти чувств и распределения ее по папкам. В доказательство нашего запоминания чего-то мы должны уметь найти папку, в которую положили это; и как для всех архивов, здесь тоже хороша система перекрестных ссылок. Лучше всего воспроизводится то, что запомнилось при участии большинства доступных способов; другими словами, это запомнилось, потому что была задействована вся наша неврология: мы все еще видим образ, слышим звуки, ощущаем тактильно, чувствуем запахи и вкусы.

Когда Джозеф О'Коннор, мастер-практик НЛП, преподает музыку, он спрашивает учеников, каковы мажорные и минорные ноты на вкус, и как они пахнут. Похоже на безумие, но это срабатывает: его ученики в следующий раз мгно-

венно отличают мажорные ноты от минорных.

### Человеческий мозг





Мы говорим, что у человека есть «мозги», потому что их несколько, и каждый мозг отвечает за разные процессы. Стволовая часть, или мозг рептилии, - самая древняя часть мозга, обеспечивает выживание. Именно благодаря стволу-вой части, даже если человек может заснуть, когда работает радио или телевизор, он мгновенно проснется, услышав какой-то тревожный звук. Лимбическая система, или мозг млекопитающего, менее древняя, она отвечает за эмоции, за веселье.

Левое и правое полушария - это половинки самой новой части мозга - неокортекса (новой коры), которая сделала человека так называемым господином мира (хотя существуют люди, утверждающие, что мозг дельфина куда более развит). Полушария связаны друг с другом *мозоли-стым телом*, по которому мысли могут течь из левого в правое, и наоборот, настолько свободно, насколько мы им позволим. Каждое полушарие выполняет свои функции, нужно задействовать оба, чтобы быть на пике своих воз-можностей.

Левое полушарие - точное, упорядоченное, методичное, оно отвечает за язык, счет и организацию. Правое - всеох-ватывающее, оно мгновенно воспринимает полную карти-ну. Чтобы сравнить разные функции полушарий, подумай-те о портрете Роберта Редфорда на с. 28, *не смотря на него*. Говоря, что это не Роберт Редфорд, нужно доказать это себе, не подглядывая. Конечно, это глупо. Но откуда вы узнали? Наверное, когда я упомянула Роберта Редфорда, его лицо появилось перед вашим мысленным взором, и вы сравнили его с другим лицом, тоже застывшим перед мысленным взором, и сразу поняли, что это разные люди. Поразительный пример обработки данных, и всю эту рабо-ту мгновенно провело ваше правое полушарие. Левому полушарию понадобились бы две реальные картинки и линейка, чтобы точно измерить каждую черточку, и этот

процесс занял бы уйму времени. Третий вариант: можно было и не вспомнить лица Роберта Редфорда, смутиться и автоматически принять как факт, что я права, а вы ошибаетесь.

Все части мозга связаны друг с другом и с телом посредством нервной системы. Сигнал, направленный от неокортекса к большому пальцу левой ноги, по пути пройдет через лимбическую систему (эмоции) и стволую часть (выживание), а сигнал в другом направлении, от большого пальца правой руки в мозг, также должен миновать более древние его части, то есть эмоции и инстинкт выживания.

#### *Волны, испускаемые мозгом*

Наш мозг работает на разных частотах в зависимости от того, что мы делаем.

- Дельта-волны появляются, когда человек спит глубоким сном без снов.
- Тета-волны прослеживаются, когда мы уже не спим, но еще не встали, и в те моменты, когда нас посещает гениальная идея, хотя, казалось бы, мы были «за тридевять земель» от нее. Это волны вдохновения. Вам когда-нибудь приходила в голову чудесная идея во время ходьбы, а потом пропадала, потому что ее не записали?
- Альфа-волны появляются, когда мы расслабляемся и даем мыслям течь свободно, когда мы позволяем себе творчество.
- Бета-волны - деловые, командирские волны, доминирующие, когда на нас давят или мы с кем-то соперничаем.

Деловые, командирские бета-волны развиваются с годами. Младенцы, как можно догадаться, большей частью используют дельта-волны, потому что много спят. От года до пяти преобладают тета-волны. Примерно в пять появляются альфа-волны и постепенно набирают силу, пока не сравня-

ся по частоте использования с тета-волнами. С 13 до 19 лет альфа-волн становится все больше, тета-волн - все меньше, и начинают появляться бета-волны. Бета-волны отвечают за конкуренцию, и они очень стараются взять верх над альфа-волнами.

Проблема в том, что бета-волны набирают мощь за счет тета- (вдохновение) и альфа-волн (свободно текущие мысли). Психолог Дэвид Льюис, написавший «План Альфа», подсоединял игрушечные электрические поезда к мозгу людей. Поезда ехали только на альфа-волнах. Представьте себе: у группы соревнующихся людей сейчас начнется конкурс, какой поезд придет первым. Из-за стремления выиграть они излучают бета-волны, поэтому их поезда и не пошевеливаются. Цель упражнения - чтобы люди оставались на альфа-волнах и вернулись во внимательное, расслабленное детское состояние, когда они учились так легко, впитывая знания, как губка. Самое замечательное в мозге - то, что он работает для человека и только для него, и он сделает все, что человек пожелает.

### *Клетки мозга*

У каждого из нас 12-15 миллиардов мозговых клеток. Из уст в уста переходит мысль-вирус, что по мере взросления, часть клеток мозга отмирает, а значит мы многое забываем и больше не сможем учиться. Если мы и теряем какие-то клетки, полезно помнить, что у пчелы их всего-то 9 тысяч, и тем не менее она выполняет невероятно сложные операции.

Мысль создает связи между клетками мозга, проторяет дорожку для новых мыслей, и чем больше мы используем наш мозг, тем больше создаем этих связей и дорожек; другими словами, чем больше мы учимся, тем проще нам учиться.

Давным-давно, когда Земля была сплошь покрыта лесами, один маленький зверек захотел из А попасть в В. Он отправился в

путь через новую, неизведанную местность, оставляя метки для наблюдательных глаз других созданий, шедших за ним. Шло время, и по этой тропинке стали ходить животные побольше, ее стало легче обнаружить, потому что ее использовали все чаще. А потом люди поняли, что это лучший путь из А в В. И чем чаще

по дорожке ходили, тем удобнее она становилась.

Потом придумали колесо, и тропинка стала еще шире. А время все шло, дорога менялась и расширялась, и теперь можно из А добраться до В невероятно быстро. И благодаря другим тропинкам, которых когда-то не существовало, мы можем отправиться куда захотим и так быстро, как пожелаем.

### Сознательное и бессознательное

Мне трудно разделять мозг и тело, в конце концов и то и другое - части системы, которой является человек. Если я кольну булавкой чей-то палец, мозг об этом узнает, а если проводками подсоединю к чьей-то руке детектор лжи и скажу, что через минуту человеку надо будет перевернуть страницу, прибор зарегистрирует движение микромышц его руки, хотя он всего лишь подумал о том, чтобы перевернуть страницу. Поэтому вместо того, чтобы обозначать мозг и тело как две разные структуры, я использую слово «разум», охватывающее всю систему.

Тимоти Голлуэй, написавший серию книг «Внутренняя игра», помогающую преодолеть ментальные барьеры, которые мешают достичь пика возможностей в спорте, создал концепцию «Я-1 и Я-2». Я-1 - тот, кто говорит человеку *постараться, сконцентрироваться* и предупреждает, что сейчас он *совершит ошибку*, тогда как Я-2 прекрасно знает, как и что делать, и если позволить ему задействовать свои механизмы, он достигнет идеального результата. Вспомните, как блестящи попали в цель или выкрутились из сложной ситуации, сделав что-то из ряда вон выходящее, чего абсолютно точно не смогли бы повторить, - это

Я-2 в дей- ствии.

Книга «Суперводитель» Джона Уитмора, бывшего гонщика и спортивного психолога, подстегнула меня к тому, чтобы позволить своему бессознательному отвечать за вождение. Я попробовала в порядке эксперимента. Кричаще-красная машина выехала из-за угла на мою полосу, и я среагировала идеально, выпуталась из трудной ситуации, даже не осознав, что попала в нее. С того момента я передала управление своему внутреннему водителю. Некоторое время спустя я встрети-лась с Джоном Уитмором и пожаловалась: я настолько рас-слабилась, что однажды пропустила поворот, проехала десять лишних миль и приехала поздно. Он залился смехом: «Вы ведь не задали себе изначально, куда ехать?» Он был прав, так и было. Теперь я сажусь в машину, визуализирую место назначения, а потом позволяю бессознательному сде-лать все остальное, а значит приезжаю на место свежая как огурчик.

Ниже приведена головоломка, которую не решишь с помо-щью логики, так что лучше предоставить это дело бессозна-тельному, подумать во сне и посмотреть, что приснится. Что это:

**А Б В Г В Б А?**

*(Ответ на с. 47)*

Специалисты по нейролингвистическому программиро- ванию считают, что любое поведение, каким бы необычным оно ни было, имеет в своей основе благую цель: просто таким способом наше бессознательное пытается до нас донести что- то важное. Человек с лишним весом может подсознательно считать, что лишние килограммы обеспечивают дополни-тельную защиту; тот, кто не может учиться, может полагать,



что в хвосте плестись безопаснее, ведь хуже быть не может; агрессивный человек, возможно, защищает свое скрытое испуганное «я». Какую метафору ни выбери для обозначения двух граней нашей натуры, будь это правое и левое полушария, бета- и альфа-волны, Я-1 и Я-2 или сознательное и бессознательное, человек все равно будет ощущать разницу между той частью себя, что может впитывать знания как губка, и той, что отвечает за организацию, подкидывает трудности, заставляет чувствовать себя неуютно и таким образом перекрывает каналы обучения. Человек также наверняка понимает, что в борьбе между сознательным и бессознательным последнее всегда возьмет верх. Сколько раз вы так усердно старались в какой-то ситуации вести себя строго определенным образом и все равно терпели неудачу? Позже мы узнаем, как взять себя в руки. А пока я хочу рассказать одну историю.

Давным-давно в далекой-далекой стране жили процветающие люди. А процветали они потому, что залогом этого была великая драгоценность. Этой драгоценностью была огромная древняя золотая монета - единственная в своем роде в целом мире, предмет зависти всех соседних стран. Люди процветающей страны знали, что если им вдруг понадобится занять денег, когда придут трудные времена, их сокровище будет все равно в миллионы раз дороже, чем любая сумма, которую они решат одолжить.

Драгоценность хранилась во дворце на пурпурной бархатной подушке. И так как обе стороны золотой монеты сами по себе были произведением искусства, каждый день проводилось церемониальное Переворачивание Монеты, чтобы люди могли полюбоваться своим сокровищем. И народ приезжал издалека, чтобы получить удовольствие, увидеть драгоценность, прикоснуться к ней.

Времена менялись, как это всегда бывает, изменялась и страна; не раз приходила новая мода, и, возможно, люди устали от процветания, не знаю. Я только знаю, что они начали ссориться,

потому что одни предпочитали одну сторону монеты, а другие - другую, и ни одна из партий не понимала, почему нельзя все время выставлять монету этой стороной.

И вот они послали за Великим Советником, который за огромную плату порешил: монету нужно разрезать пополам, и таким образом оба шедевра можно будет показывать одновременно. Этот совет был надлежащим образом выполнен. Две половинки разместили в новом великолепном кабинете, и дорогой процедуры Переворачивания Монеты, на которую только время зря тратили, больше не стало.

Когда снова настали трудные времена, люди отправились в соседнее королевство, чтобы занять денег, как и всегда. Соседи послали Великого Оценщика, чтобы осмотреть сокровище. А когда Великий Оценщик обнаружил, что монету испортили, он объяснил людям, что их сокровище теперь стоило ровно столько, сколько весило золото, из которого оно было сделано; и этого залога было недостаточно, чтобы покрыть сумму займа.

Долгое время люди спорили, что нужно делать и кто виноват. И нищета была по всей стране, пока не появился Волшебник. Этот Волшебник занимался золотом, он знал о нем все что только можно, в том числе и как сплести заклинание, которое вернет монету в ее прежнее состояние так, что даже Великий Оценщик поверит, что располовиненная драгоценность была всего лишь сном.

Волшебник пошел в Комнату Монеты один и приказал, чтобы его никто не беспокоил. И я не знаю, какие он соткал заклятия, не знаю, бодрствовал он или спал; я только знаю, что когда он вышел из Комнаты на следующее утро, люди увидели свое сокровище парящим в воздухе, как будто бы подвешенным на невидимой нити - так что теперь обе стороны были видны, восторгали и завораживали зрителей. И чем больше они смотрели и трогали свое обожаемое сокровище, тем яснее осознавали, насколько больше им нравится монета в ее изначальном состоянии, и тем больше все чувствовали удовольствие, восхищение и облегчение. А потом были великое ликование,

вание и празднование по всей стране, и с того самого мига они стали лучшими людьми, каких только знал мир, и жили они долго и счастливо.

## **Чему мы учимся**

**Мы** запоминаем всевозможные необычные вещи, которые могут не иметь абсолютно ничего общего с тем, что мы «должны бы» выучить. Один мальчик не мог читать, и родители купили ему компьютер. Они ничего в компьютерах не понимали, поэтому малыш сам научился читать по инструкции к компьютеру. Никто ему не говорил, что он не сможет разобратся в таком руководстве, поэтому мальчик продолжал заниматься, ведь он очень хотел понять, как работает эта машина. Некоторые люди, которых считали умственно отсталыми, научились делать самые необыкновенные вещи (и такое ни я, ни другой человек, возможно, не сумеем повторить), когда это по какой-то причине их заинтересовало. Как брат, который глядя на большущую кучу спичек, мгновенно и абсолютно точно скажет, сколько их. Специалисты по НЛП заверяют, что в этой книге нет ничего, чего бы человек не знал заранее где-то в глубине души. Однако никто не обращал внимания на его идеи, возможно, потому что он не смог их доказать в логических терминах. Например, кто-то всегда знал, что внутри нечто иногда не дает ему показать себя во всей красе или постоять за себя, но только совсем недавно люди начали уделять внимание теориям, которым так не достает объективности.

**Мы изучаем то, что происходит непосредственно вокруг нас:** что случится, если улыбнуться; что случится, если потянуть кошку за хвост; что случится, если коснуться чего-то горячего. В книге «Вскормленный любовью» профессор Синити Сузуки, создавший знаменитый НИИ воспитания

таланта в Токио <sup>1</sup>, описывает, как совсем маленькие дети учатся играть на скрипке: кто-то из родителей играет на скрипке, дети хотят быть совсем как взрослые, поэтому берут миниатюрную скрипку, которая совершенно случайно оказалась под рукой, и пробуют. Ученый рассказывает, как Хитоми в три года играла на скрипке по три часа в день, как будто это игрушка. Обученные Сузуки малыши от трех до пяти лет выступали на концертах по всему миру.

Мы учимся тому, что приносит нам удовольствие, тому, что нам нравится. У одной моей юной клиентки были ужасные проблемы с чтением. Я проверила, в какую папку своего мозга она поместила это: «Люблю» или «Не люблю». Когда я обнаружила, что в папку «Не люблю», я спросила ее, что случится, если она положит чтение в другую. Девочка посмотрела на меня, как будто я полная идиотка, и раздраженно сказала «Ну, тогда бы я любила читать, так?» А как она узнала, что будет? Она переместила чтение в папку «Люблю», и ее ощущения сразу же изменились. Человеческий мозг настолько услужлив, что все действительно настолько просто. Конечно, могут наличествовать веские причины не любить что-то, и в этом случае человек, возможно, не захочет менять папки так сразу. Причины эти мы обсудим в главе «Про неучение», а о системе папок мы поговорим в разделе «Несколько тонкостей».

Мы узнаем, что если выразить что-то в звуках, станет лучше. Только родившись мы уже были озабочены своим выживанием, и нужно было сделать так, чтобы все наши потребности удовлетворялись. Мы тихо лежали в кроватках, ощущали, видели, слышали все, что происходило вокруг, - и вдруг приходило осознание, что мы проголодались или намочили пеленки. Мы прекращали слушать и принимались плакать, и кто-то приходил к нам на помощь.

---

<sup>1</sup> Talent Education Research Institute.

И вот мы поняли, что шуметь более эффективно, чем просто слушать, и в итоге почувствовали себя лучше. Многие из нас пришли к подсознательному выводу, что если говорить, а не просто слушать, итогом окажутся приятные ощущения.

Мы учимся перебивать, чтобы говорить, а не слушать. Эффективнейший способ это сделать - заострить внимание на самой незначительной детали, вместо смысла всего сообщения. Например, можно перескочить на обсуждение возможной ошибки. И опять-таки это не имеет никакого отношения лично к говорящему, мы просто хотим, чтобы нам было приятнее. К концу спора, если собеседник достаточно упрям, чтобы дотянуть до конца, мы не усвоим ни одной его идеи, но можем до самой смерти помнить, как этот идиот Блоггз говорил, что ветер дует с востока, - и все это просто потому, что мы столько усилий приложили, дабы перебить его и получить приятные ощущения.

Мы узнаем, что приятнее всего задействовать в споре как можно больше неврологических процессов. Когда мы повышаем голос, размахиваем руками, высвобождается адреналин. Я помню, как проехала сто миль, а мои сыновья всю дорогу ссорились. Только потом я осознала, что хотя они орали, оскорбляя друг друга, но им обоим это доставляло удовольствие. Выкрикивать ругательства - здорово, чувствовать себя победителем - здорово: наша бессознательная потребность в приятных ощущениях удовлетворена. Однако мы можем не учитывать того, как влияют наши слова на других.

Мы учимся наблюдать за членами нашей системы семьи. Когда мы маленькие, эти люди отвечают за наше выживание, и нам просто нужно знать, что происходит. Можно, напри-

мер, усвоить, что когда у папы определенное выражение лица, наверняка будет неприятность; что когда мама выглядит напряженной, держа нас на руках, - грядет ужасная ссора; что определенный тон голоса означает, что нас сейчас накажут. И так как мы заранее знаем, что сейчас случится, то чувствуем себя неуютно. Это превращается в ненадежный алгоритм «причина и следствие»: когда у папы такое выражение лица, мне плохо. Если мы не осознаем, что это происходит, подобный алгоритм может остаться до конца жизни, и не только применительно к отцу, но и к любому человеку с таким выражением.

Мы познаем опасное искусство чтения мыслей. Мама разозлилась: она хмурится, мы представляем себе ее мысли и предполагаем, что она сердится. На самом деле мама хмурится, потому что у нее болит голова, она чувствует слабость, но мы считаем себя настолько искушенными в чтении мыслей, что такая возможность не приходит нам на ум. Мама злится, это точно из-за меня, мне плохо.

Мы учимся сваливать на других. Мы полагаем, что если взрослые узнают, кто на самом деле разбил блюдо, они перестанут нас любить, или, по крайней мере, смотреть на нас, а в худшем случае вообще нас бросят. Намного безопаснее обвинить кого-то другого. Здесь нет личного, мы ничего не имеем против того, на кого сваливаем свою вину, мы просто удовлетворяем бессознательную потребность защитить себя.

Мы открываем свои недостатки. Ян МакДермотт, инструктор по НЛП, был приглашен коллегой посетить урок. Когда Яна попросили раздать проверенные работы, он был поражен, что все они исписаны красным. Стараясь сдержать свое возмущение таким обилием исправлений, инструктор спросил, что значат все эти пометы красной ручкой, и получил непринужденный ответ: «А, это мы просто подчеркиваем, что правильно». Какая идея! Как бы мы все

изменились, если бы нам указывали на то, в чем мы правы, а не на ошибки.

Наверное, все хорошее перечислять было бы слишком долго, поэтому мы экономим время, выделяя то, что считаем плохим. Например, если бы меня попросили назвать чьи-то положительные качества, это заняло бы очень много времени; намного быстрее отметить то, что у человека невымытая голова или что мне не нравится цвет его одежды. И может быть, если своей враждебной критикой я заставлю его выглядеть глупо, а он ничего не сможет сказать в ответ, я буду «на одно очко впереди», а это мне приятно.

У Роберта Дилтса и Тодда Эпштейна из Калифорнийского университета НЛП своя концепция насчет критики: *подстергите кого-нибудь, когда он делает что-то хорошо, и скажите ему об этом*. Результат применения этого метода - лучшие специалисты. Студенты знают: за их работой наблюдают, а значит их похвалят. В итоге, вместо того чтобы дрожжи бояться отрицательных отзывов, студенты наслаждаются своей работой и выполняют ее идеально. И еще узнают о себе много хорошего, о чем даже не догадывались.

**Мы учимся добиваться внимания.** Нам необходимо, чтобы нас признали как отдельного члена системы. Этого можно достичь, совершая правильные поступки и угождая власть имущим или ведя себя неправильно и раздражая их. В любом случае мы получаем внимание, потому что наши действия не остались незамеченными. Может быть, единственный способ привлечь к себе людей - нарочно сделать что-нибудь ужасное.

Очень полезно задавать вопрос «Почему?». Может, вы недавно общались с ребенком? «Почему?» гарантирует, что собеседник продолжит разговор, по крайней мере, пока ему не надоест. Этот вопрос намного эффективнее, чем «Нет», и требует меньших усилий. Одна моя маленькая знакомая объявляла: «Сегодня у меня День рождения», - всякому при-

ходящему, и таким образом безраздельно завладевала вниманием любого гостя.

**Мы учимся моделировать других.** Чтобы стать частью системы семьи, необходимо вести себя, как остальные ее члены. Проще всего это делать, копируя других. Можно копировать своего кумира от и до - мальчики порой выглядят и ведут себя точно как отцы, а девочки - как матери. Я помню, как ужасалась тону одной малышки, когда она обращалась к матери, пока не поняла, что именно так ее отец говорил с супругой.

В работе «Вскормленный любовью» профессор Сузуки говорит, что дети, воспитанные волками, на четырех ногах бегали быстрее людей на двух, их головы были несоразмерно большими, вещи с земли они поднимали ртом, видели в темноте, у них были густые волосы на груди и плечах, и вместо того, чтобы потеть, они дышали, свесив язык.

Подражание может привести к любопытным убеждениям вроде «у меня плохо с математикой, потому что у мамы плохо с математикой», «я алкоголик, потому что отец был алкоголиком».

**Мы познаем стратегии.** Общительные люди научились включать других в свою модель мира; хорошие лидеры научились от каждого члена команды добиваться лучшего результата; хорошие врачи научились лечить каждого пациента как самого главного человека в мире. Скорее всего, они не сознают, что и как делают, но эти люди применяют эффективные стратегии. Ребенок запоминает, что если он кричит на тех, кто берет его игрушки, больше его игрушки не трогают. Потом он может обнаружить, что если выйдет из себя, то настоит на своем, что если разозлится, другие не посмеют с ним спорить. Это тоже работает, но есть и другие способы, которые больше подходят нашей натуре.

Подозреваю, что большинство из нас обнаруживает стратегии случайно. Мы пробуем и получаем результат. Если при



этом подсознательная цель достигнута, мы будем использовать эту стратегию, даже если она неуместна в каких-то ситуациях. Если она не срабатывает, мы можем решить, что неспособны к конкретному действию, а на самом деле мы просто не знаем других способов. Можно сравнить стратегии поведения с программным обеспечением. Мозг - это как техническое обеспечение компьютера - машина. А стратегии, которые мы используем, - как программы, которые мы можем купить, чтобы заниматься какой-то специфической работой. Например, мой компьютер не текстовый процессор, поэтому я использую соответствующие программы, записывая свои мысли. Программы - это то, «каким образом». Успешное выполнение тестов на эрудицию доказывает только то, что человек знает, каким образом делать тесты на эрудицию; у него есть для этого программа, стратегия. Низкие результаты по этим тестам означают, что у него просто нет программного обеспечения, а значит он не знает, каким образом выполнять тесты. А программы хороши тем, что их всегда можно обновить.

Мы учимся создавать себе трудности. *«Сиди спокойно! Сосредоточься! Слушай! Будь внимателен! Постарайся!»* Все это усиливает стресс и закупоривает наши каналы обучения. Джон Гриндер задает интересный вопрос: «Почему мы говорим “уделять внимание”, как будто это нам стоит денег?»

Я играла в «виселицу» с русскими детьми, которые плохо знали английский. Мы только что прочитали «Азбуку доктора Суса», и Игорь выбрал слово «носорог». Вере стало скучно, потому что была не ее очередь, и гадали очень долго, она ушла за угол поиграть. Через несколько минут Вера примчалась назад, крича: «Я знаю! Я знаю! Это носорог!» Она совсем не уделяла игре внимания, но нашла ответ.

Мы учимся не быть слишком умными. По какой-то непонятной причине некоторых раздражают чужие успехи. Если

кто-то процветает, вокруг будет кружить стая стервятников, злорадно ожидающих катастрофы. Возможно, из-за стремления войти в систему, многие не могут показать себя во всей красе, чтобы не казаться важнее других.

Я спросила у клиента, имеющего проблемы на работе, что он потеряет, если поладит со своими начальниками, и он ответил «друзей». Он был офисным балагуром, и его товарищи покатывались от смеха в коридорах. Мы не хотим терять друзей, они дают нам признание и внимание, в которых мы нуждаемся. Моему клиенту пришлось поразмыслить, как отразится на нем успех. Он понял, что можно быть успешным и смешным *одновременно*, таким образом достигая обеих целей.

**Мы учимся эмоциональной защите.** Можно сторониться других, дабы гарантировать, что нам не причинят боль. Можно возводить невидимую стену, чтобы люди не могли подойти к нам слишком близко. Можно накинуться - физически или вербально - на любого, из-за кого нам плохо. Можно умалять заслуги других, чтобы казаться себе более значимыми. Можно вести себя агрессивно, чтобы держать людей на расстоянии. Что бы мы ни делали и как бы неуместно это ни было, наша цель вполне мирная - защитить себя. А так как ошибки - часть процесса обучения, мы можем попросить наше бессознательное подобрать более подходящий способ защиты; такой, который был бы надежен, но более комфортен для нас.

Я обнаружила, что бессознательная установка, направленная на мою защиту, была похожа на оголенный провод, гадкий и опасный; он насквозь проржавел и мог ударить током других. Теперь вместо него у меня ограда под напряжением. Она примерно тридцать сантиметров в высоту, все мои друзья ее видят и переступают через нее, а любой недоброжелатель ее не замечает, поэтому автоматически получает удар. Система работает постоянно, поэтому мне не нужно беспоко--

иться о том, как защититься. Возможно, это звучит глупо, но это действует.

Некоторые сразу же соглашаются с моей теорией, что большинство из нас достаточно часто чувствует себя чуждыми; некоторые говорят, что *они* чувствуют себя чуждыми, но не признают похожие ощущения за остальными; а некоторые смотрят мне прямо в глаза и убедительно заявляют, что *никогда* не чувствуют себя чуждыми.

**Мы учимся судить.** Те, кто «старше и умнее», объявляют что-то плохим или хорошим, правильным или неправильным. Детям больше не на что опираться, поэтому то, как делают в нашей семье, школе, группе или культуре, - правильно. А значит, то, что выходит за рамки известного нам, - плохо и неправильно; и такое рассуждение, скорее всего, делалось на самом глубоком, подсознательном уровне. Чтобы понять, насколько коварно наше программирование, достаточно послушать, как сэр Хамфри Эпплби из сериала «Да, господин премьер-министр» мягко говорит: «Ну, так делалось на протяжении трехсот лет, а значит, это правильно». А еще очень полезно помнить гамлетовское «...нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым...»<sup>1</sup>.

Бессознательное копирование родителей распространяется на все сферы нашей жизни, например, мы можем страдать от одинаковых болезней, лысеть и даже психически или физически оскорблять детей: «Отец меня бил, а значит, так ведут себя все отцы».

## ГДЕ И КОГДА МЫ УЧИМСЯ

Это для каждого индивидуально. Некоторые лучше учатся сидя, другие - лежа. Некоторые читают быстрее, когда расхаживают туда-сюда. Кто-то лучше запоминает утром, кто-то -

---

<sup>1</sup> Перевод Б. Пастернака.

днем, а кто-то - вечером. Учебную деятельность иных людей подстегивает определенный цвет. Где и когда лучше учиться? Нет правильных или неправильных ответов.

**Мы учимся в безопасной и комфортной среде.** Учимся, когда расслаблены и уверены в себе. Маленький ребенок в знакомой обстановке, познающий мир там, где он чувствует себя в безопасности, окруженный поощряющими его родственниками, учится постоянно, даже не замечая этого. То же самое происходит, когда мы занимаемся тем, что нам нравится. Нет причин для неприятных ощущений - и наши каналы обучения открыты.

**Мы учимся, когда задействованы все неврологические процессы.** Если мы видим, слышим, ощущаем, чувствуем вкус и запах того, что изучаем, мы это запоминаем. Если это вызывает у нас эмоции - если это что-то смешное или необычное, или пугающее, - мы запоминаем (возможно, именно по этой причине мы помним столько бесполезного, о чем говорилось раньше).

Однажды я увидела, как моя почтенная подруга-француженка носилась кругами по кухне в девять утра, распахивала дверцы буфетов и комодов и кричала: «Ou est le scotch?». Только когда она торжествующе выудила клейкую ленту и начала обертывать ею пакет, я поняла, что она вовсе не превратилась в алкоголичку. Я так была захвачена данной сценой, что всегда буду помнить это новое для меня значение слова.

**Мы учимся, когда нам позволяют это делать по-своему.**

Один мой клиент был кинестетиком, в классе он занимался из рук вон плохо, потому что от него требовали ответов на задачки, которые он только *видел* на доске, - он их не чувствовал. А другой клиентке сказали, что она складывает «неправильно», хотя она давала верные ответы. Такой странный довод был выше ее понимания, поэтому она решила, что сложение тоже ей не по зубам.

**Мы учимся, когда наше сознательное отвлекается.**

Я выучила французский большей частью, пока каталась на лошади, играла в бридж или просто болтала. Мое сознательное было сосредоточено на управлении лошадью, на картах противников, оставляя французский бессознательному, при этом та часть меня, которая беспокоится о возможных ошибках, в это не вмешивалась.

**Большинство из нас учится лучше, повернувшись к собеседнику правым ухом.** Одна женщина сидела так, что к инструктору было обращено ее левое ухо, пока не узнала об этом. Она ради эксперимента пересела в другую часть комнаты и обнаружила, что информация усваивается намного легче. Коллега рассказала мне, как ее пожилая свекровь поворачивалась к говорящему ухом, которое слышало хуже, если не хотела чего-то слышать. Каким ухом вы слушаете и когда?

**Нам легче воспроизводить информацию там, где мы ее получили.** Чтобы наверняка суметь воспроизвести факты в другом месте, можно попросить бессознательное взять эти данные с собой во внешний мир. Иногда мы усваиваем стратегии поведения в одной ситуации, а в другой их не применяем. Существуют люди, у которых чудесные отношения с сотрудниками, но они не переносят эти стратегии на свою семью. Есть доктора, которые не могут лечить родных, пока не привезут их в больницу и не наденут белый халат. Секрет в том, чтобы попросить свое бессознательное применять новые знания везде, где это может быть полезно.

**Мы усваиваем, что когда у меня все ОК, то и у других все ОК.** Психолог Эрик Берн создал концепцию «о'кейности». Если человек пытается меня чему-нибудь научить, и при этом я думаю, что у меня все ОК, а вот у него - нет, то я, скорее всего, не очень-то буду уделять ему внимание, потому как не считаю, что он мне скажет что-то важное. Если я полагаю, что у него все ОК, а у меня - нет, то могу решить:

что бы он мне ни предложил, это будет за гранью моего разума, поэтому слушать его нет смысла. Однако если я знаю, что у меня все ОК и у него тоже, и сознаю, что мы многим можем поделиться друг с другом, то интересный разговор нам обеспечен.

А Б В Г В Б А = от «А» к «А» = [атака] = атака

А что вам снилось?

Что вы нового узнали о себе и об обучении? Можете составить собственный список, ответив на вопросы: «кто?», «где?», «когда?», «что?», «как?», «почему?».

# Про неучение

## ГДЕ И КОГДА МЫ НЕ УЧИМСЯ

Так как каждый из нас уникален, можно обнаружить множество различных ситуаций, когда мы не учимся. Например, некоторые не могут заставить мозг работать с утра, другие - поздно ночью, некоторые не могут учиться, не поглощая кофе литрами, а кто-то не может усваивать материал в обстановке, слишком сильно напоминающей им школу. Общее здесь то, что у нас не получается учиться, когда нам плохо или неудобно. Давайте поразмыслим над тем, из-за чего мы чувствуем себя плохо.

Когда мы точно знаем, что вызывает у нас неприятные ощущения, легко изменить ситуацию. Я знаю, что не могу продуктивно заниматься после плотного ланча: я чувствую себя толстой и переевшей и хочу спать. Еще знаю, что не могу эффективно учиться, если мне приходится долго и неподвижно сидеть, поэтому каждые минут двадцать я встаю и прохаживаюсь. Знаю, что глаза устают, если слишком долго сижу за компьютером, поэтому время от времени я специально отворачиваюсь и смотрю вдаль. Все эти факторы места и времени относятся лично ко мне, а когда и где вы не можете продуктивно заниматься?

## Места и вещи

С отчаянием в голосе одна моя клиентка сказала, что не может выучить французский. Мы выяснили, что ее уныние вызывал запах мела в классе, и она невольно мыслями возвращалась в школу, где дела у нее шли ужасно. Но теперь у этой женщины есть очень непростая работа, которую она

любит и отлично выполняет, так что о неуверенности в своих умственных способностях и речи не идет. Мы сравнили образы, которые она представляла себе в связи с работой и с уроками французского, и нашли различия: когда женщина думала о работе, образы были совсем реальные, все было в натуральную величину, в ярких красках, как будто она там присутствовала; когда же моя клиентка думала о занятиях французским, то видела себя в классе, и все было черно-белым, она представляла себя очень маленькой по отношению к остальной картинке. Неудивительно, что ей было плохо. Она изменила масштаб образа, цвета и так далее, и в конце концов почувствовала, что она там, в классе, учит французский, и неприятные ощущения сменились приятными, такими, как на работе. Хотя женщина сначала не сознавала, что именно рождало негативные эмоции, но как только обнаружила, легко исцелилась от этой напасти. Больше информации о подобных методиках можно получить в разделе «Несколько тонкостей».

### **Другие люди**

Возможно, вы считаете, что не можете выучить что-то, потому что у вас были плохие отношения с учителем. Попробуйте провести вот какой эксперимент.

Представьте, что вы видите черно-белое изображение этого человека на экране напротив вас. Как только вы свыкнетесь с мыслью, что этот человек в ловушке киноплёнки, начните ускорять фильм, пока он или она не станет двигаться, как Чарли Чаплин и разговаривать, как мультяшные бурундучки. А потом делайте перемотку все быстрее и быстрее, пока не поймете: после того, как вы видели, насколько нелепо выглядел тот человек, при мысли о нем или о ней вы не сможете удержаться от смеха.



## Мы сами

Сознательное легко может заставить нас чувствовать себя плохо; оно настаивает на том, чтобы мы старались, усердно работали, контролировали себя, сосредотачивались. Мы даже говорим себе *постараться* расслабиться, а более глупое противоречие и придумать сложно. Стараться очень утомительно.

Левое полушарие контролирует правую половину тела. А также отвечает за речь. Любопытно: «правое» считается хорошим.

- правильно
- правое дело
- человеческие права
- ты прав!
- правда
- праведный

Тогда как левый, «left» в древнеанглийском означает «слабый, хилый». «Gauche» - «левый» по-французски - также имеет значение «несуразный, искривленный», как и испанское «izquierdo». Из латыни в английский язык пришло слово «sinister», тоже «левый», и приобрело значение «зловещий, мрачный, страшный». Во французском «sinistre» означает «угрожающий, наводящий страх, мрачный» и часто применяется, когда речь идет о несчастных случаях и катастрофах. Моя мама часто говорила: «Левое - это определенно что-то неправое». Раз мы отдаем себе отчет в этой склонности к правому и признаем, что живем в культуре слов, то неудивительно, что правое полушарие, контролирующее левую сторону тела, бессловесно, и поэтому игнорируется большинством. А если уж люди могут подчинять себе окружающих с помощью слов, подумайте, что левое полушарие может делать с правым, а мы этого не осознаем.

Полностью поглощенные работой, мы можем внезапно

почувствовать, что у нас здорово получается, но как только вмешивается сознательное, оно старается перехватить управление. Оно может, например, предупреждать нас о возможных опасностях, ожидающих впереди: «Ну, до сих пор ты неплохо справлялся, но как думаешь, на сколько тебя еще хватит? Вот этот этап особенно сложный; осторожно, а иначе все испортишь. У тебя это никогда не получалось, ты такой тупой! *Постарайся!*» И таким образом внутреннее расслабленное состояние теряется.

Бетти Эдвардс, преподаватель искусствования Калифорнийского государственного университета, чье исследование о функциях мозга и рисовании сделало ее семинары востребованными среди ведущих компаний и исследовательских организаций, в своих работах «Откройте в себе художника» и «Художник внутри вас» разъясняет свою теорию: некоторые люди не умеют рисовать, потому как за рисование отвечает правое полушарие, а в то время, когда левое вмешивается в процесс, правое не может выполнять свои задачи. Преподаватель просит людей изображать предметы в перевернутом виде, и вскоре левому полушарию надоедает думать над тем, как должен бы выглядеть объект вверх тормашками, и сдается, позволяя наконец правому спокойно рисовать.

Когда я училась кататься на лыжах, то катилась по замечательному, легкому склону одна, не считая мужчины, ехавшего чуть впереди. «Не вздумай *в него врезаться*», - говорило мое сознательное, так что я со всем старанием сосредоточилась на том, чтобы не *врезаться в него*. Я старалась, старалась, старалась - и в итоге налетела на него.

А теперь я хочу, чтобы читатель сделал кое-что очень важное для приготовления к следующему упражнению. Вы обязательно должны усвоить это, прежде чем продолжать.

*Постарайтесь не думать о пурпурном цвете.* Ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не думайте о пурпурном

цвете.

Как только что стало понятно, придется подумать о чем-то еще, дабы не думать об этом, а иначе у вас не будет опорной точки - того, о чем думать нельзя.

### Давление и стресс

Когда я была на учебных курсах для педагогов, нам сказали, что *правильно* вопросы задавать следующим образом: *«Поставить вопрос... Сделать паузу... И атаковать»*. Необходимо, чтобы учащиеся по струнке ходили, а иначе они уснут; поэтому задайте вопрос, подождите, а затем накиньтесь на кого-то, требуя ответ. Мы усердно отрабатывали эту технику, но у меня ничего не получалось. Только потом я осознала, что не могла этого делать, поскольку мое бессознательное не позволяло; я никогда так не обращалась со своими несчастными студентами, так с чего вдруг должна начать теперь? Шон тоже не мог атаковать, и я поделилась с ним своей новой теорией. Но он беспокоился из-за оценки, поэтому отрабатывал эту технику, пока не научился.

Пришло время зачета, и Шон давал прекрасный открытый урок. И я наслаждалась каждым мгновением, пока вкрадчивый голосок не шепнул мне: «Сейчас он тебя спросит». Естественно, Шон задал вопрос, сделал паузу, а потом атаковал меня; и в голове у меня вдруг стало абсолютно пусто. Я представила, как экзаменатор за задней партой записывает: «Объяснения недостаточно четкие: Диана не смогла ответить на вопрос», - и мне стало так стыдно, что я подвела Шона. А если бы это случилось теперь, когда я точно знаю, что случается с невинными жертвами в классе, когда на них давят? А что думает учитель о маленьком Джонни, когда тот не может ответить на простейший вопрос? А что думают его одноклас-

сники? Маленького Джонни сбросили со счетов, решив, что он глупый.

Даже взрослый в ситуации класса вполне может возвращаться в детское состояние и чувствовать, что тот всезнайка пытается во всем его превзойти, что эта неприятная женщина с обаятельной улыбкой старается стать любимицей учителя или что все остальные знают эту тему лучше, а следовательно, считают его тупым. Упорно силясь доказать, что он не тупой, человек может начать нести полную чушь, что приведет его в еще большее отчаяние. Если же мы и вне класса ощущаем давление, или кто-то унижает нас, может случиться так, что мы ни слова не запомним из услышанного. Это также может случиться, если кто-то нас запугивает или пытается насаждать свои убеждения.

### **Глаголы долженствования (должен, обязан)**

Я своенравна по натуре, и если вы мне скажете, что я должна или обязана что-то сделать, я, скорее всего, поступлю с точностью до наоборот. По-научному меня можно назвать ■«конфликтный слушатель». В то время как большинство людей уступчивее меня, я не считаю, что от кучи этих «должна и обязана» хоть кому-то стало лучше; так что для своих клиентов я разработала схему, которая меня озолотит: как только они используют глагол долженствования, говоря о ком-то другом, - с них 5 фунтов стерлингов, если по отношению к себе - 20. Я еще и их родных в это втягиваю, обещаю десятипроцентную скидку за истории.

Один мой друг, конфликтный слушатель, упрямо цеплялся за свою иллюзию, что жизнь слишком ужасна, чтобы можно было описать ее словами. Я написала ему письмо, что он не должен и не обязан не думать о том, о чем я хотела заставить его задуматься. Муж, не знавший об этом гениальном плане, счел мое письмо невероятно напыщенным и покровительственным, чего я и добивалась. И оно прекрасно сработало.

## ЧЕМУ МЫ НЕ УЧИМСЯ

Согласно моему опыту, математика является, пожалуй, главным претендентом на победу в выборах наименее понятного предмета; а так как математика - наука, то в категорию «за гранью разумения» попадут также и физика, и химия, и биология. Когда в этом же списке оказываются чтение, письмо и правописание, это серьезно подрывает чужую и нашу веру в свои умственные способности.

Некоторые взрослые заранее ставят в своих каналах обучения фильтры с настолько мелкими ячейками, что не усваивают ничего помимо ожидаемых знаний. Например, если мы «знаем», что все женщины - никудышные водители, то не обратим внимания на тех женщин, которые водят хорошо; если мы ищем механизм, то не заметим логического обоснования, прячущегося за ним. Мы научимся тонкостям и всегда будем восхищаться мыслью, их создавшей. Для шахматистов ферзь - главная фигура на доске, но сколько из них чувствуют связь между силой ферзя и его маневренностью и используют это знание в жизни, становясь маневреннее, а следовательно, сильнее?

**Мы не учимся тому, что для нас бесполезно.** Эйнштейн не помнил номера своего телефона, потому что не представлял себе ситуации, в которой будет звонить сам себе. Пока не уясним, где нам может пригодиться информация, мы ее не запомним. Например, я не могу себе представить ситуацию, в которой я могла бы увлечься игрой в блошки, поэтому мне нет смысла учить правила этой игры.

**Мы не запоминаем то, что неинтересно.** Невзирая на вышесказанное, я - просто склад бесполезной информации, например, о том, как придумали рецепт *pottes soufflées* (мне интересны еда и причуды судьбы) или то, что Уильям Шекспир, по всей видимости, не оставил наследникам книг в своем завещании (мне это кажется любопытным). Но меня бесполезно спрашивать о последних скандалах меж сильны--

ми мира сего, потому как все сведения об этом мне в одно ухо влетают, а в другое вылетают.

**Мы не запоминаем то, что нам не нравится.** Некоторые настолько погрязли в своей ненависти к цифрам, что не могут получить повышения, потому как не запоминают ничего, связанного с цифрами. Некоторые не любят иностранные языки, и поэтому упускают престижную работу с экспортом.

**Мы не усваиваем информацию, выраженную в нашей наименее используемой системе восприятия.** Прочитайте мне немного бюрократической абракадабры, и я впаду в транс. Рассказывать мне, как работает механизм, и при этом не показывать, не давать пощупать - пустая трата времени, тогда как для людей с преимущественно слуховым восприятием инструкции на словах будет вполне достаточно.

Точно так же, как факторы «где?» и «когда?», фактор «что?» сугубо индивидуален, и здесь очень важны «почему?». Подумайте о том, чего не запоминаете. К какой категории это относится? Может, вы нашли собственные категории?

### Как мы не учимся

Прежде чем начать этот раздел, я хотела бы, чтобы читатель прошел тест на эрудицию, который обычный двенадцатилетний подросток решает за двадцать секунд. Я хочу, чтобы вы сделали это как можно быстрее и засекли время.

1. Пуччини мне нравится меньше, чем Верди.
2. Я не настолько сильно не люблю Вагнера, как Бриттена.
3. Доницетти мне не настолько приятен, как Пуччини.
4. Я не люблю Вагнера сильнее, чем Доницетти.

Какого композитора я больше всего не люблю?

Когда истекут 20 секунд, можете читать дальше.

Прошу простить меня за намеренную ложь: обычному двенадцатилетнему подростку потребуется на решение этой задачки скорее 20 минут, чем 20 секунд. Я также прошу прощения за то, что подвергла вас стрессу. Впервые я наткнулась на эту идею, читая «План Альфа» психолога, преподавателя и ведущего, доктора Дэвида Льюиса. Едва я поняла, что он это сделал специально, я чуть не сожгла книгу. Но потом обнаружила, что только что усвоила одну очень важную вещь: я узнала, что происходит со мной в стрессовой ситуации. Что случилось с читателем? Возможно, вы захотите записать свои реакции. Когда закончите, встаньте, походите, сделайте еще что-нибудь, чтобы избавиться от этих неприятных ощущений. Например, как стресс повлиял на:

- голову?
- зрение и внутренние образы?
- слух и мысленный диалог?
- рот, язык, слюну?
- горло и способность глотать?
- шею и плечи?
- дыхание?
- сердечный ритм?
- живот?
- на что-нибудь другое?

Что вызвало этот набор реакций? То, что это тест на эрудицию? То, что нужно его решать на время? Боязнь его решать дольше, чем 12-летний? Некоторые посетители моих курсов говорили: «Это все из-за того, что мы не хотели вас расстроить». Они признают, что это глупо, но потребность угождать другим мы ощущаем с самого раннего детства. Дэвид Льюис еще подливает масла в огонь: он атакует людей вопросом на эрудицию, а если ответ правильный, осведомляется: «Вы уверены или говорите наугад?». Иногда я так поступаю с родителями, которые подвергают ребенка стрессу, когда он и так уже на взводе, - на 20 секунд я стараюсь как можно сильнее накалить обстановку, дабы родители на себе почувство-

вали, что это такое. У иных так трясутся руки, что они не могут развернуть листок с заданиями, у многих как будто ухудшается зрение, и они даже вопрос не успевают дочитать за отведенное время, у меня самой начинается громкий треск в ушах, и мозг отказывается работать, потому что я не слышу собственных мыслей. Самое удивительное, что все это мы себе устраиваем сами. Мы умудряемся мешать себе учиться, когда обучение - наша вторая натура.

### **Задача: отвлечь внимание**

Это эффективный прием. Чтобы отвлечься самим и отвлечь других от того, чего мы не хотим делать, требуется бесконечная изобретательность. Вот некоторые идеи, которые возникали у одного моего клиента при упоминании о дробях:

- Кошка хочет на улицу. Можно ее выпустить?
- Никак не могу найти карандаш.
- Вертолет летит. Можно мне сфотографировать?
- Можно я пойду попью?
- У меня карандаш тупой. Можно я его заточу?
- Кошка теперь хочет домой. Можно ее впустить?

Понаблюдайте за тем, какие глупости всплывают в споре, или за тем, как люди выискивают малейшие просчеты в чьих-то проектах, потому что новый грандиозный план может усложнить им жизнь.

### **Блокирование одного или нескольких каналов обучения**

Мой способ не учиться - создавать шум в ушах. Обычно слух - мой открытый канал обучения, я позволяю звукам свободно вливаться в уши, а потом превращаю их в образы и чувства. В состоянии стресса я создаю в ушах шум, и остальные части системы мгновенно перестают нормально работать, потому что жуткий треск невозможно преобразовать в образы.

Когда Кэролайн хорошо, все вокруг нее источает прекрас-



ные ароматы, но в стрессовой ситуации приятные запахи исчезают, мгновенно заставляя все остальные чувства отключиться. Когда дела идут хорошо, Сильвэйн ощущает свой внутренний ритм, но при стрессе он этого больше не чувствует, а значит весь его организм начинает бить тревогу. Какой удивительно хитрый механизм, надежно закупоривающий каналы обучения, используете вы?

Думая над этим, не забывайте, что у бессознательного исключительно благие намерения, оно просто хочет защитить человека - и защитит, что бы ни случилось. Как я уже говорила, я знаю, что кошки защищают сад от слонов, потому что у меня всегда была кошка, а в сад никогда не забредали слоны. Точно так же у любого бессознательного есть доказательство, что защитная система работает, ведь человек до сих пор жив. Я задаю бессознательному читателя единственный вопрос: а есть ли способы защиты лучше?

Мы воспринимаем все окружающее через свои пять чувств. Чтобы отсечь от себя боль, стресс, проще всего отключить все пять чувств. Менее радикальное решение - уменьшить количество поступающей информации. Например, мы можем видеть все черно-белым или слышать искаженные звуки. Некоторые живут исключительно в своем внутреннем мире и не получают никаких ощущений извне, что очень эффективно отгораживает их от боли. Минус этой стратегии в том, что они лишаются целого канала обучения, не только от боли отгораживаются, но и от радости.

Так какова же самая эффективная, самая действенная, самая удобная защитная система? Возможно, человеку захочется предоставить своему бессознательному самому с этим разбираться, зная что оно всегда работает на благо; человеку просто нужно объяснить бессознательному, чего он хочет, и позволить ему сделать все остальное по-своему.

Бессознательное сделает все, о чем попросит хозяин. Я никогда не составляю списков покупок; и когда муж, пока я была занята чем-то другим и не хотела чтобы меня отвлекали, сказал, что дома закончились бумажные носовые платки,

я просто попросила мое бессознательное напомнить мне о них, когда я пойду за покупками, и продолжила заниматься своими делами. Позже, когда я бродила по супермаркету, пытаясь вспомнить, что же он, черт возьми, просил меня купить, у меня потекло из носа. В другой раз у нас закончились лампочки. По дороге в супермаркет я как будто случайно включила одну из кассет Роберта Дилтса и Тодда Эпштейна. Когда я подъезжала к супермаркету, Роберт Дилтс начал рассказывать анекдоты про лампочки. Мое бессознательное знает, каким раздраженным становится муж, если я что-то забываю (он считает, что я должна составлять списки), и организует мою жизнь соответствующим образом.

### **Почему мы не учимся**

**Мы считаем себя глупыми.** Это убеждение любопытно тем, что его нам кто-то навязал. У нас бы не было представления о глупости, если бы кто-то не сказал нам о ней и не применил бы это понятие к нам. «Не глупи!», «Какую глупость ты сморозил!», «Как глупо ты поступил!» и так далее. «Камнями и палками можно мне кости переломать, но слова меня не ранят» - неправда! Слова ранят, и память о них остается, хотя может казаться, что они на нас никак не повлияли. Даже когда люди не используют слово «глупый», их выдает поведение: когда нам не удастся ответить на вопрос, мы улавливаем все их подсознательные сигналы: они мягко улыбаются и обращаются к кому-то, кто кажется им более умным.

**Мы сами решаем не учиться.** Вот самые распространенные причины, по которым мы сами решаем не делать что-то: «это скучно», «это не для меня», «у меня не настолько много времени, чтобы его на это тратить». Это может быть сознательный выбор, и здесь все индивидуально. Но самое интересное - когда выбор бессознательный.

**Неприятные воспоминания, связанные с объектом.** Пьеру было пятнадцать, но он до сих пор учился в третьем классе из-за плохих оценок по математике. Я спросила его,

как долго он ненавидел математику, и мальчик твердо ответил: «Всегда». Мы просмотрели его воображаемый фильм с того момента, как он пошел в школу (Пьер - визуал), и он был очень удивлен, когда обнаружил, что на самом деле раньше ему нравилась математика. Мы стали перематывать фильм вперед, пока подросток вдруг не сказал: «Я вижу! Я вижу!». Пьер увидел себя десятилетним на уроке математики; он кропотливо выполнял задание, когда вдруг заметил, что что-то застряло в перо его ручки, и на бумаге оставался чернильный след. Он отложил ручку и посмотрел на это безобразие. В этот момент к Пьеру подошел учитель, взял перо, и со словами «Посмотри, что ты наделал!» потряс ручкой так, что чернила забрызгали мальчику все лицо.

Представьте, как его несчастное бессознательное пыталось с этим разобраться: «Я изо всех сил стараюсь на математике, а мне поливают лицо чернилами. Это меня шокирует, унижает перед одноклассниками, и мне гадко. Вот к чему приводят мои старания, так что лучше совсем не стараться». Так он и сделал. Чтобы доказать эффективность этой бессознательной стратегии, нужно было подождать и посмотреть, будет ли кто-нибудь брызгать Пьеру в лицо чернилами. Этого не случилось, так что по умолчанию он получил безусловное доказательство действенности плана. После того как мы просмотрели фильм достаточно много раз, чтобы мой клиент получил объективную картину ситуации, он понял, что учитель не хотел забрызгать его чернилами, и на самом деле в детстве его просто обидели. С того момента Пьера было просто невозможно остановить. Мы брали «Алгебраические палочки». Пьер видел что у него получается, настолько наслаждался красотой и изяществом математики, что еще долго искал новые примеры и разные способы решения, когда мне это уже надоедало.

**Из-за кого-то нам плохо.** Наверное, у всех нас есть подобные воспоминания, и мы через время можем просматривать

их отстраненно. С негативным опытом, о котором мы знаем и от которого отстраняемся, довольно легко смириться. Только когда мы не осознаем скрытого влияния чужого поведения по отношению к нам, мы не можем ничего с этим поделать.

В рамках одного эксперимента в начале школьного года ученикам предложили выполнить тест на IQ. После этого исследователи произвольно, не взглянув на результаты, разделили детей на два класса, по секрету сообщив учителям, что малыши в классе «А» оказались умнее. Без сомнения, педагоги сохранили секрет, но из-за того, что учительница класса «А» считала своих подопечных одаренными, то и относилась к ним, как к одаренным, а руководитель класса «Б» не питал особых надежд относительно «менее умных» детей, поэтому и относился к ним соответствующим образом. В конце года школьникам дали еще один тест на IQ. На этот раз работы были подписаны. Дети из класса «А» показали намного лучший результат, чем те, что из «Б». Они уловили подсознательные сигналы о том, чего ждали от них учителя, и вели себя соответственно этим ожиданиям.

Опробуйте на друзьях этот эксперимент Джона Гриндера. Он рассчитан на двух человек, ни один из испытуемых не должен знать об инструкциях, данных другому.

#### Ситуация 1.

А и В учились в одной школе; прошло несколько лет - и вот они встретились. Поговорили десять минут. Каждый записывает свои впечатления о другом.

#### Ситуация 2.

Инструкции для А: Вы знали В х лет назад, когда у него/нее было много денег, которыми В хвастался(лась) повсюду. Он/она переехал(а) вашу кошку и повел(а) себя так, как будто это уморительно смешно.

Инструкция для В: х лет назад А сбежал(а) с женой вашего брата/мужем сестры, разрушив семью, вызвав материальные проблемы и так далее.

А и В теперь сидят бок о бок, ожидая, когда начнется собрание. Говорят десять минут. Каждый записывает свои

впечатления о другом.

Я проделала это упражнение с Саймоном, с которым я раньше вообще не встречалась. После первой части я записала, что он умный, забавный и смешной. После второй - что он неприятный, скучный, заносчивый. Как я могла прийти к таким абсолютно противоположным заключениям об одном и том же человеке? Только тогда я по-настоящему поняла, насколько сильно предубеждения о другом человеке влияют на наше внутреннее состояние, и как наше внутреннее состояние влияет на общение с ним.

**Нам не позволяют учиться по-своему.** Один психолог обучения рассказал мне о мальчике, которого исключили из школы за списывание только из-за того, что он не записывал свои арифметические расчеты, а предпочитал решать в уме, задумчиво постукивая указательным пальцем. И чем сложнее становились расчеты, тем труднее было администрации школы поверить, что мальчик действительно все решал в уме, а так как он отказывался говорить как списал, его исключили. Это крайняя степень нежелания разрешить человеку учиться наиболее удобным для него способом.

В труде «Залог детских успехов» Джон Холт, американский специалист по образованию, рассказывает замечательную историю. Он неделями тщетно пытался научить свой класс подсчитывать, какой вес на весах. В конце концов он сдался, поставил весы в угол класса и больше о них не упоминал. Тогда-то дети стали с ними играть и почти сразу разобрались, как работают весы и что сделать, чтобы уравновесить чаши.

**Нас лишают оригинальной идеи.** Помните - я-то помню, и очень четко, - как задавали очень важный, а возможно, и мудрый вопрос, а вас отталкивали и говорили не глупить? Дети с оригинальным образом мысли - бич родителей и учителей. Задавать не слишком уверенным в себе людям вопросы, на которые они не могут ответить, - не лучший способ заслужить любовь. Дэвид Льюис упоминает множество изобретательных людей: ребенка, который накачал шарик горячим воздухом и таким образом чуть не отправил в космос кошку; ребенка, чье любительское радио превратилось в самую настоящую секретную сеть, - как стыдно было, когда пришла полиция! Чтобы смириться с реакцией окружающих и избавиться от ее негативного воздействия на нас, чтобы вернуться к невинным пытливым вопросам после того, как нас грубо прервали заявлениями вроде «Нельзя!», необходимо понять, почему на наши действия прореагировали именно так. Вопрос «А что будет?» заставит собеседника остановиться и подумать. Если есть веские причины вроде «твою машину отбуксируют на штрафстоянку», то мы это еще примем, а если их нет, то мы положили начало для переговоров.

**Нас учат копировать чужие идеи, а не использовать собственные.** Когда человек, которого я глубоко уважала, лет двенадцать назад заявил, что я неспособна мыслить оригинально, я охотно приняла это, потому что была с этим согласна. Я до сих пор удивляюсь, когда открываю нечто абсолютно новое. Однажды я разговаривала с педагогом детей с ограниченными возможностями, считавшим что он во всем бесконечно меня превосходит. Я спустила ему, когда он сказал,

что раз я не проходила курс по обучению детей-инвалидов, то ничего не могу предложить его ученикам. Ему неинтересно было мое открытие о том, как некоторые читают буквы и слова задом наперед (о чем можно прочесть в разделе «Несколько тонкостей»).

Подозреваю, что у большинства есть проблема: если мы не понимаем теории, философии или всеми поддерживаемого убеждения, то виним себя, полагая, что мы чего-то недопоняли, и значит, *это точно наша вина*. Интересно, что бы случилось, если бы люди дали своему разуму свободно задавать вопросы относительно того, что они всегда считали *не совсем* правильным.

**Нам не позволяют сохранить природные открытость и любопытство.** Личные замечания и вопросы по поводу того, что к нам не имеет никакого отношения, в обществе считаются дурным тоном:

- У вас большое пятно на кончике носа.
- Сколько вам лет? (если собеседнику больше тридцати)
- Почему у него такой дурацкий голос?
- Почему на вас такая смешная одежда?

Основываясь на реакции окружающих, мы быстро улавливаем, что открытость и любопытство могут раздражать. В итоге мы можем совсем прекратить исследования и перестать задавать вопросы, чтобы гарантировать, что люди, от которых мы зависим, будут нас любить.

**У нас нет необходимых программ.** Исходя из миллионов и миллионов возможных связей между клетками мозга, между отдельной мыслью и комплексами мыслей, мы можем сравнить наше техническое обеспечение для обучения с мировой телефонной сетью, которая все время расширяется и улучшается. Она всегда на месте и всегда доступна для нас. Программное обеспечение предоставляет нам информацию, которая дает специфические возможности, такие как завязывать шнурки или управлять вертолетом. Я, например, не водопроводчик, я не покупала программы для водопроводчи-

ков. Программа решения теста Дэвида Льюиса изящно проста, и если бы не мое давление, читатель бы сам ее открыл для себя. Представьте, что каждое предложение дает ответ на вопрос «Какой композитор мне нравится меньше?».

1. Пуччини мне нравится меньше, чем Верди. *Ответ:*

*Пуччини.*

2. Я не настолько сильно не люблю Вагнера, как Бриттена.

Это пока ничего не меняет, поэтому двигайтесь дальше.

3. Доницетти мне не настолько приятен, как Пуччини.

*Ответ: Доницетти.*

4. Я не люблю Вагнера сильнее, чем Доницетти. *Ответ:*

*Вагнер.*

Теперь можете вернуться к пункту 2.

2. Я не настолько сильно не люблю Вагнера, как Бриттена.

*Ответ: Бриттен.*

Чтобы почувствовать, насколько проста эта задача, попробуйте теперь, когда есть программа, ответить на вопрос, какой композитор мне нравится больше всего. В разделе «Несколько тонкостей» можно найти еще программы.

**Нам не дают фантазировать.** В детстве мы были мастерами игры «а давай как будто...»; мы могли по желанию включать и выключать фантазию. Со временем концепция «реальности» все больше вдалбливалась в наше сознание, вместе с представлениями о правильном и неправильном, правде и лжи, и мы стали утрачивать свою способность фантазировать. Воображению нет места в реальном мире.

У первобытных обществ нет потребности в географических картах, люди мысленно видят путь из А в В, они сохранили фотографическую память. Так как мы можем записывать информацию, нам не нужно сохранять фотографическую память, поэтому она выходит из употребления. Я знаю взрослых, которые говорят, что совсем не могут фантазировать. Они утверждают, что не видят мысленных образов, не



слышат воображаемых звуков и не могут притвориться, что чувствуют больше чем ощущают в этот момент, поскольку раз что-то нереально, то и бесполезно. Не важно, что мы делаем - воображаем что-то или представляем себе путь из А в В, - мы рожаем мысленные картины, то есть придумываем или восстанавливаем. В любом случае эти картины нереальны: мы сами их создали. В своих мыслях можно создать что угодно. Можно притвориться, что нам нравятся собрания, что босс делает все исходя из наших интересов, что заполнять бумаги просто, что мы понимаем жаргон - все, что вздумается. Попробуйте притвориться и посмотрите, что будет.

Если нам нужно выучить информацию о каком-то сражении для контрольной по истории, есть две альтернативы. Можно сидеть всю ночь, зазубривая свои записи, чтобы в точности их потом воспроизвести, или же можно перечитать конспекты и вообразить, что мы на самом деле там, что мы все это видим: соотношение сил, цвета, движение, то как строятся войска, генералов и их штабы, маркитантов и куртизанок, погоду; мы все слышим: крики, выстрелы, грохот копыт, сигналы трубы, победное «Ура!»; мы все чувствуем (в зависимости от того, какую роль мы играем): возбуждение, замешательство, вызванное шумом, то как конь ходит под нами, как толкаются наши соратники; ощущаем запахи: конский пот, кожа, порох; чувствуем вкусовые ощущения: сухость во рту, послевкусие вчерашнего пива и так далее. Какой процесс будет проще, быстрее, увлекательнее? Какой поможет написать лучшее сочинение?

**Мы боимся неудачи.** Наверное, это сильнее всего мешает нам показать себя во всей красе: наше бессознательное не хочет, чтобы мы пострадали, а в случае неудачи мы будем страдать. Этого легко избежать: если не пытаться, то и не будет провала. Интересно, что бы стало с бессознательным, если бы оно поняло: при обучении не важно, сдашь или нет, главное - получить удовольствие от новых знаний, которые могут быть полезны.

**Мы боимся меняться.** Возможно, мы думаем о своих

успешных знакомых и решаем, что не хотим быть как они? Может, А всегда принижает других, В никогда не развлекается, у С маловато друзей. И мы определенно не хотим стать такими, потому что тогда мы перестанем быть собой. Давайте тут остановимся и зададим себе несколько серьезных вопросов:

- Каким это образом успех может превратить нас в саркастичного А?
- Если мы чего-то добьемся, разве у нас не прибавится времени для развлечения?
- Что такое непоправимое мы должны совершить, чтобы лишиться друзей?

А - это А, В - это В, С - это С, а мы - это мы!

Мы можем спрашивать себя, как на наши внутренние изменения отреагируют коллеги и как это повлияет на систему, в которую мы входим. О личности и системах мы поразмыслим дальше.

**Мы не верим, что заслуживаем успеха.** «Да кто ты такой?» Стараясь искоренить в ребенке эгоизм, те, кто «старше и умнее», обычно прививают ему мысль, что он никто и звать его никак; а если он никто, то как он может в чем-то преуспеть, как ему вообще может хоть что-то удаваться? Другие умные, а вот я - нет, во мне нет ничего особенного, я обыкновенный.

Давным-давно в темной мрачной тюрьме жил узник. Я не знаю, почему его бросили в тюрьму; думаю, что он и сам этого не знал. Его посадили в одиночную камеру, потому что арестант был очень агрессивным (возможно, он был таким, так как не понимал, почему сидит в темнице, а достаточно четко сформулировать вопрос не мог). Некоторые говорили, что он заслуживает заключения; возможно, это так, - я не знаю. Как не знаю и того, сколько он сидел в тюрьме и сколько пробыл в одиночке. Мне только известно, что жизнь его наверняка была очень одинокой и скучной, но этот человек привык, поскольку забыл, что бывает иначе.

И вот однажды проверяющий тюрем - по крайней мере, он

назвался проверяющим - пришел навестить узника. Они говорили совсем немного (заклученный отвык от разговоров, а проверяющий вовсе не возражал против того, чтобы посидеть в тишине), но узник почувствовал, что они поняли друг друга, и молчание не было напряженным и неловким. А когда чиновник наконец поднялся, чтобы идти, то вынул из кармана конверт, перевернул его, и на ладонь узника упало маленькое зернышко.

«Позаботься о нем, - сказал проверяющий. - Это единственное во всем мире». И он ушел, оставив сумку, в которой был горшок, немного земли и инструкции.

Заклученный посадил семечко, а горшок поставил на высокий подоконник, где было больше света. Когда надо - поливал, и смотрел, и ждал, ждал, ждал признаков жизни, пока не уверился, что ничего не выйдет. А потом внезапно зернышко проросло! Появился малюсенький побег. И узник все смотрел на него в изумлении: семечко на самом деле проросло! Он едва в это верил, ведь столько времени прошло. Как это было чудесно!

Несколько дней он прятал свою тайну в глубине души - наверное, заклученному нужно было время, чтобы привыкнуть к этой мысли, - но потом, когда росток стал крепче, арестант сказал тюремщику, который очень этим заинтересовался.

Новость пронеслась по всей тюрьме, и люди стали приходить и кричать через дверь, как там растение, пока наконец тюремное руководство не разрешило им заходить в камеру; чтобы увидеть все самим, и наш узник начал осознавать, насколько ему приятны эти посещения и разговоры о них и о его ростке.

А цветок все рос, и узник любовался его красотой, соразмерностью и симметрией. И вот однажды проверяющий пришел снова, и опять с мешком.

«Думаю, пора твой цветок пересадить», - сказал он. Он перевернул горшок и постучал лопаткой по дну.

Арестант пораженно смотрел на тугой клубок корней. «Как их много для такого маленького растения!» - сказал он.

Проверяющий улыбнулся. «Ему нужны были только мир, покой и время для развития», - проговорил посетитель в ответ. И осторожно пересадил растение в горшок побольше, где было место, чтобы расти и пускать корни, и больше земли, чтобы эти

корни питать.

Теперь никто больше не запирает камеру, и узник мог уходить и приходить, когда пожелает. А однажды к нему пришел Начальник Тюрьмы полюбоваться растением (на котором уже набухали бутоны) и предложить арестанту работать в тюремных садах. Не знаю, как воспринял эту мысль сам узник, наверное, странно после стольких лет в камере думать о внешнем мире, о том, чтобы включить в свою вселенную места, о которых он, возможно, ничего не знал. Мне только известно, что он принял предложение и позволил себе исследовать новый мир пространства, цвета, звуков, запахов, вкусов и прочих ощущений и почувствовал себя как дома в этом мире, и позволил себе воображение и развитие, и превратил тюремный сад в нечто невиданное.

А когда пришел день ему выйти на свободу, бывший узник отправился в величественное поместье на собеседование на должность садовника, которое ему организовал Начальник Тюрьмы. Он шел по садам поместья, слушая пение птиц и любясь окружающей его красотой, и вдруг услышал далекий голос: «Вся эта роскошь отвратительна. Они ее не заслуживают. Нужно все это уничтожить и застроить. Почему у них все это, когда у других нет ничего?»

Наш давешний арестант слушал это и многое другое, стоя в английском саду, и скользил взглядом мимо фонтанов, вдоль роскошной аллеи, осененной старыми деревьями, к церкви внизу, и думал, что когда-то весь этот пейзаж был всего лишь чьим-то замыслом, и представлял, как эти сады веками росли и развивались, чтобы сейчас стать такими красивыми и плодородными. Он осознал, насколько естественно здесь смотрелось это поместье, как оно создавалось, чтобы радовать и восхищать потомков, и задумчиво рассказал главному садовнику, который показывал ему здешние места, о своих мыслях.

«Если развить эту идею, - с улыбкой сказал проводник, - то заслужил ли ты эту работу?»

«Заслужил? Не просто заслужил, а поступил бы крайне неблагодарно по отношению к тем тысячам людей, которые веками создавали это поместье, если бы отказался от возможности наслаждаться всем этим и внести свою лепту в его совер-

шенствование и процветание».

Предоставлю читателю самому вообразить, сколько удовольствия, восторга, счастья, гармонии и возможностей развития нашел наш друг в этой новой жизни.

## **Кто?**

Схему на с. 71 создали Роберт Дилтс и Тодд Эпштейн, разрабатывая труд Грегори Бейтсона, английского ученого, создавшего интеллектуальную структуру для широкого спектра наук от кибернетики до НЛП. Она показывает отношения между нами и окружающей средой, между нами и нашей Вселенной.

Если начнем с середины схемы, то увидим, что личность поддерживают убеждения и ценности. Я консультант по обучению, потому что убеждена: все мы рождены, чтобы учиться; каждый хочет добиться успеха; наш субъективный опыт (происходящее внутри нас) влияет на все наши действия. Способности поддерживают эти убеждения: я знаю, как выяснить, чего на самом деле хотят люди; знаю, как заново открыть их природные умения; знаю, как отыскать их субъективный опыт. Способности создаются моим поведением: я провожу кучу времени с клиентами, все мое внимание посвящено им; я присоединяюсь к ним в их модели мира. Мы находим для работы приятное спокойное место, где нас не прервут, и время, когда мы оба не слишком устали. Это очень удобная схема для размышлений над мышлением и для того, чтобы задавать полезные вопросы. Например, вопрос «Говорите, что босс вас не любит. Откуда вы это узнали?» приводит к ответу, с которым мы можем работать, потому как «Не глупите! Я уверена, что любит!» - просто одно из моих убеждений, противоположно первому.

## Сеть логических уровней



Мы уже обсуждали, что те, кто «старше и умнее», должны быть правы: у них больше опыта, а следовательно, они обязаны знать о мире больше нашего. Мы склонны верить тому, что они говорят о нас, и составляем искаженное представление о своей личности. «Я неграмотный, неспособен научиться читать, у меня даже справка эксперта есть». Это суждение о личности: «я такой, и ничего не могу с этим сделать». Однако неспособность к чтению относится и к способностям, и к поведению. Люди, страдающие дислексией, не знают, в каком порядке правильно читать буквы и слова, а следовательно не могут читать и воспроизводить их. Мы не говорим «Я ветряночная», мы говорим «У меня ветрянка», - то есть я могу вся быть покрыта оспинками, но они не являются частью меня.

Если мы запутались в разных логических уровнях мышления, то можем создать у себя в голове полный хаос, представив, что раз кто-то обвинил нас в глупости, - то мы действительно глупы и никак не можем это изменить. А что на самом деле имел в виду тот человек? Забыли сделать то, о чем вас просили? Это было ваше поведение. Вы не сумели достаточно быстро ответить на вопрос? Это относится к способностям. Вы что-то сломали? Это опять поведение. *Утверждение о том, что человек глуп, никак не относится к его личности*, а следовательно не влияет на его убеждения или способности.

Так кто вы на самом деле? Остановитесь и подумайте над этим. Это очень сложный вопрос. Может, легче будет использовать метафору. Я, например, когда работаю над исследованием, представляю себя морской выдрой. Морские выдры живут в водорослях у побережья Калифорнии, и когда смотришь на их забавы, понимаешь, что они учатся, играя, развлекаясь, просто оставаясь самими собой. Занимаясь с группами, я представляю себя фонтаном, который производит то, что люди видят, слышат, ощущают, чувствуют на вкус и запах; то, что люди могут взять или оставить, в зависимости от их желания, в то время как у меня

есть бездонный источник энергии. Если человек решил сравнить себя с чем-то или с кем-то, имеет смысл подумать, почему он выбрал именно это, что его привлекло? Это часть личности. Больше о метафорах можно узнать в главе «Менторы, метафоры и модели».

А вот последний вопрос, который я хочу сейчас задать: *Вы заслуживаете успеха?*

## КТО ЕЩЕ?

С момента рождения мы становимся частью системы, которая является частью еще большей системы. Еще раз рассмотрим схему, мы увидим, что входим в систему семьи (которая может также включать самых близких друзей). Семья входит в систему «друзья, коллеги, соседи». Она в свою очередь - в систему «человечество», которая является частью планеты, а планета - частью системы, которую мы называем Вселенной.

Если мы вдруг станем суперучениками, кто еще попадет под влияние?

Дети открывают движущие силы семьи в очень раннем возрасте и, сознательно или бессознательно, укрепляют ее защиту. Это единственная система, которую они знают. Изменения могут привести к нарушению стабильности, а нестабильность пугает: мы больше не можем предсказать, что случится. Что думает малыш о чувствах своего неграмотного отца, которого мальчик обожает, но который выглядит дураком рядом с сыном, умеющим читать и писать? Если мать гордится тем, что помогает дочери делать математику, то как изменится ее материнская роль, когда девочка вдруг начнет делать математику сама?

Изучение иностранного языка может привести к поведенческим изменениям. А поведенческие изменения могут нарушить работу системы. Наши родители могут не интересоваться открытиями, которые мы совершили в школе. Если мы сочтем, что наши открытия не приносят системе пользы, то мы можем решить поддерживать стабильность, ничего не



открывая.

Вне системы семьи - система школы. Ребенку, который объявил, что один из его кумиров недавно вернулся из Абу-Даби, учитель сказал: «Прекрати хвастаться, Александр, такого места не существует». Александр быстро научился не нарушать систему и после этого сидел молча. Иногда, чтобы расстроить систему, достаточно задать «неправильный вопрос», на который собеседник не знает ответа. А как узнать, какой правильный, а какой нет? Намного безопаснее вообще не задавать вопросов.

Чтобы суметь предсказать, что случится в любой системе, к которой мы себя причисляем, мы изо всех сил стараемся сохранить за собой роль, которую в ней играем. Если кто-то бросит пить, что случится со страдальцей-женой, которая долго мучилась и поддерживала этого человека, когда она больше не сможет выполнять эту роль? Что произойдет с мужем, который всегда управлял всеми делами семьи, когда его жена устроится на работу и станет независимой в материальном плане? Хотим ли мы всех этих перемен, хотим ли вызывать дискомфорт и личностные проблемы у других? Или проще будет нам остаться такими, как есть?

Может, человек желает рассматривать себя как часть системы семьи. Но подумайте, кем он является в большей системе друзей, коллег и тех, с кем проводит время. Что произойдет с ними, если человек изменится? Если дела у него пойдут лучше, коллеги могут начать завидовать, что повлияет на отношения с ними, а это уже нарушит систему работы. Возможно, лучше будет оставить все как есть.

- Если человек на работе всегда тихо выполняет, что говорят, то что случится, когда он поставит под сомнение правильность чьего-то поведения, которое он счел неподобающим?

- Если у человека всегда и на все имеется ответ, что случится, если он скажет «Я не знаю»?

- Если от него ждут, что он всегда поможет другому, что случится, когда человек скажет «Нет»?

- Переключится ли главный задира его компании на другого, если человек скажет ему отвалить?
  - Если человек всегда был предсказуем, что произойдет, когда он вдруг сделает не то, чего от него ожидали?
  - Если человек никогда не озвучивал своего мнения, потому что считал, что оно никуда не годится, что случится, когда он начнет проверять свою теорию, высказывая мысли вслух?
  - Справятся ли окружающие с переменами его личности?
- А он справится, если они не справятся?

Давным-давно жила несчастная пожилая женщина, которая была настолько толстая, что едва могла ходить. Она носила темную бесформенную одежду, которая лишь добавляла тяжести, и выглядела как сгусток чего-то неопределенного. Эта несчастная женщина любила мужа и детей, но муж все время жаловался, а дети постоянно кричали. У бедняжки не было друзей, потому что не очень-то подружишься со сгустком чего-то неопределенного.

Однажды, когда она развешивала белье на просушку, мимо проходила старая мудрая цыганка с корзинкой тугих прищепок, сделанных вручную. И она заговорила с нашим несчастным сгустком чего-то неопределенного. У цыганки был мягкий, добрый голос и глубокие темные глаза на старом мудром лице. И слова, которые она произносила, каким-то образом запали в душу бедняжке, и наш сгусток разрыдался.

А когда цыганка спросила у несчастной, кто она такая, женщина ответила, ни секунды не раздумывая: «Я - полотенце. Я создана для того, чтобы впитывать все слезы, боль, раны и разочарования моей семьи».

Мудрая цыганка сказала, что ей кажется чудесным, что бедняжка пытается укутать семью своей любовью, когда родным холодно, сыро и плохо. И что она представила себе, каким гиганским должно быть полотенце, укутывающее такую большую семью. И еще старая цыганка мягко объяснила, что когда полотенца намокают, им необходимо просохнуть на солнце, пополоскаться на ветру, расправиться. Она дала несчастной

несколько особых прищепок и счастливый вереск.

А когда полотенце стало сухим, чистым, мягким и пушистым, наша подруга уже не была пожилой и печальной, она была легкой, мягкой, гибкой, теплой, прекрасной - как новенькая, в яркой развевающейся одежде. Она могла наслаждаться собой, какой ей хотелось быть, и притом ее родные оставались в тепле, сухости, безопасности и уюте.

Что нового можно открыть о себе и о том, где, когда, как и почему люди не могут научиться, и как на это влияют конкретная личность, окружающие и ситуации? Возможно, кому-то захочется составить список.

Несколько мыслей по поводу ценностей. Если поговорить с людьми из разных концов света, можно обнаружить, что независимо от национальности, цвета кожи и религии высшие ценности у всех одинаковы: мир, уважение, любовь, терпимость, сотрудничество, ответственность и так далее. Из этого открытия родились *«Жизненные ценности»*, образовательная программа для всех уровней. Как видно из схемы на с. 79, ценности находятся на одной ступени с убеждениями, они поддерживают нашу личность и влияют на все, что ниже.

В школах, где практикуют *«Жизненные ценности»*, эта программа стала образом жизни. И, что неудивительно, успеваемость взлетела до небес, поскольку большая часть причин для неучения просто исчезла и потому что люди могут быть собой. У школьников особенно сильна потребность в комфорте, а если все выбрали определенную ценность на неделю/месяц/четверть, то ценность становится фундаментом стабильности и комфорта.

Побывав в школе, где все друг друга знают и заботятся об окружающих, я была ошеломлена и дезориентирована, когда попала в другую, где люди даже не здоровались. О программе «Жизненные ценности» можно больше узнать на ее сайте. Программа «Жизненные ценности» получила премию «Выбор учителя» в США в 2001 г.

## **Пауза для размышления: чего вы хотите?**

Мы говорили о том что делаем, дабы получить более приятные ощущения, и поняли, что от неприятных ощущений хотим избавиться, сознательно или бессознательно. Назревает вопрос: что я хочу делать вместо этого? Как мне найти доставляющий удовольствие путь к приятным ощущениям? Если бы я попросила турагента организовать мне поездку на отпуск, он бы поинтересовался, куда я хочу отправиться. Сказав только то, что не хочу в холодные края и не хочу к морю, я не смогла бы винить турагента, очутившись на верблюде посреди пустыни, когда у меня в сумке только одежда на выход, потому как я рассчитывала попасть в роскошный отель.

Так что вопросы «Чего вы хотите?» и «Что это вам даст?» - это лишь варианты вопроса «Почему вы этого хотите?».

Здесь нет правильных и неправильных ответов, есть только ответы конкретного человека. Схема на следующей странице показывает серию воображаемых следствий. Начните снизу и двигайтесь вверх по ней. Мои студенты называют эту схему «Елочка».

Если хотите, можете подняться до духовного (надличностного) уровня. Цель упражнения - определить, действительно ли человек хочет того, что кажется объектом мечтаний, и что мешает ему быть тем, кем он является на самом деле. Другими словами, почему у человека уже есть все, чего он хочет? В примере кажется, что мешает недостаток уверенности в себе. Если кто-то просто никогда не имел шанса слетать на Луну, то никаких помех нет. Однако если человек считает,



что не может слетать туда, потому как это слишком страшно, имеет смысл спросить себя, что ему мешает быть уверенным в себе. Что бы случилось, если бы у него была эта уверенность?

Теперь, зная чего хотите, вопрос следующий: вы этого заслуживаете? Или все плохое, что наверняка говорили о вас другие, - правда? Когда я была подростком, папа почему-то решил, что я «недовольна жизнью», и принялся читать мне лекции на эту тему. Потом, когда подрос мой брат и начал проходить через все то, что проходят подростки, папа начал все заново: я не просто недовольна жизнью, я еще и брата умудрилась заразить этой антисоциальной болезнью. И опять виноватой оказалась я. К счастью, несколькими годами раньше я решила: что бы ни говорили другие, я вовсе *не настолько* плохая, так что папины обличительные речи раздражали, но не ранили, хотя могли бы.

Во время занятий с Джоном Гриндером однажды нашим домашним заданием было вспомнить фразы родных, которые укоренились глубоко в нашем бессознательном и сейчас могут нас сдерживать. Нашлось несколько интересных:

- Да кто ты такой?
- Прекрати выпендриваться!
- Твои хотелки ничего не значат.
- Да кому ты нужен?
- Много на себя берет.
- Ты этого не заслуживаешь.
- Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.
- И с чего это ты вдруг такой особенный?
- О себе думай в последнюю очередь.
- Думает, что она пуп земли!

Один из моих любимых ведущих, раввин Лайнел Блу, перевернул мой мир, сказав: «Люби ближнего, как самого себя, значит - так же сильно, как себя, поэтому если не любишь себя, то и ближнему не поможешь». Так меня не учили толковать данную фразу, и это намного разумнее, чем позволять любому ноги о себя вытирать.

## **МЕЧТА НАД МЕЧТОЙ**

Немецкий драматург XIX века Георг Бюхнер рассказывает о девочке, которая требовала себе Луну, а когда получила ее, обнаружила, что Луна - просто кусок заплесневелого сыра. Китайцы говорят, что когда достроишь свой дом, то умрешь, а Джон Гриндер советует: «Пусть над вашей мечтой всегда будет еще мечта», - чтобы, когда мечта исполнится, было к чему стремиться; в противном случае что можно делать, когда больше делать нечего? Боязнь успеха - часто это страх потерять цель: я исполнил мечту, у меня все получилось, так куда же мне теперь двигаться дальше? Когда я работаю с результатами, то всегда спрашиваю: «Что мне это даст?», чтобы проявить мечту над мечтой. Ответы - это мысли, их можно изменить когда и как угодно, когда появятся новые, еще более увлекательные идеи.



## Доверьтесь чувствам!

Как мы увидели, обучение включает в себя два процесса: мы воспринимаем информацию с помощью одного или нескольких из наших пяти чувств и воспроизводим ее, когда требуется. Как показывает практика применения гипноза для воспоминаний о событиях прошлого, информация усваивается, даже если мы этого не осознаем. Все что от нас требуется теперь, - это упростить наши системы папок и перекрестных ссылок, чтобы иметь возможность получить необходимые сведения, когда пожелаем.

Все легче и легче становится отыскивать книги. Раньше нужно было знать название, автора и издателя; теперь же, если я хочу найти книгу, о которой слышала несколько недель назад, понятия не имею, кто ее написал, но знаю, что там было что-то про мост, продавец выдаст целый список книг, в названии которых есть слово «мост», который я буду просматривать, пока не опознаю нужное мне наименование. Это очень полезная система перекрестных ссылок, но в компьютерах продавцов есть только слова и цифры, у нас же есть все пять чувств, что сильно упрощает задачу. Теперь мы поразмыслим над своими пятью чувствами: как и где кодируется информация, которую они получают, и как мы ее извлекаем в случае необходимости.

Упражнения в этом разделе созданы, чтобы развивать системы обучения, о которых мы могли позабыть, и чтобы усилить те, которые используем часто. Хитрость в том, чтобы позволить своим открытиям распространяться на все сферы жизни. Например, если человек оттачивает слуховое восприятие, чтобы лучше запоминать имена, можно использовать эти же стратегии для запоминания того, что ему сказали вчера или что и кто говорил на собрании.

Нотабене: цель всех этих опытов - показать людям насколько они умны, начав с чего-то простого и увеличивая сложность согласно развитию каждой системы восприятия. Ставя перед людьми трудные задачи, мы натолкнем их на мысль, что они этого делать не могут, в то время когда они могут, просто не знают об этом. Некоторым легче дадутся визуальные упражнения, другим - слуховые, прочим - кинестетические, в зависимости о того, что они интенсивнее используют.

## **УЧИМСЯ ЧЕРЕЗ ЗРЕНИЕ**

### **Увидеть значит поверить?**

Посмотрите на картинку внизу. На ней старуха или молодая женщина?



На самом деле на картинке две женщины; некоторые уви-

дят одну, кто-то - другую. Когда людям говорят, что их там две, одни легко находят вторую, а другие вообще ее не видят. Девушка, отвернувшись, смотрит через левое плечо. Можно увидеть ее правое ухо, линию скулы, ленту на шее, кончик носа и ресницы. А старуха видна в профиль, она зарылась подбородком в меха, укутавшие приподнятые плечи.

Мы по-разному воспринимаем мир. Люди будут спорить о том, кто на картинке, и даже когда узнают, что там две женщины, будут раздражены, что кто-то до сих пор не может увидеть женщину, которую видят они. В мире столько информации, что на сознательном уровне мы воспринимаем только желаемое или полезное. Например, у меня прекрасная фильтрующая система на пыль: я ее вообще не замечаю. Джон Гриндер предложил такое упражнение: нужно представить, что у нас есть качество, каким бы мы хотели обладать, и посмотреть, что бы изменилось. Я выбрала внимание к деталям, потому что хотела научиться наслаждаться всеми тонкостями мастерства, и к своему ужасу обнаружила, что слоняюсь по красивейшей комнате, замечая щербинки камина, отклеившиеся обои и отсутствие некоторых деталей лепнины - ничего такого я не хотела увидеть.

Как мы уже выяснили на примере куба Некера, мозгу нужно найти смысл в получаемой информации, а если данных недостаточно, он заполнит белые пятна. Когда моя двоюродная сестра начала видеть необычные вещи из-за опухоли мозга, то решила, что это собаки. Она знала, что галлюцинирует, но ей просто нравилась мысль, что по дому ходят еще собаки. На с. 85 - иллюстрация из книги Дэвида Льюиса «Умения разума». Что это? Дайте себе пятнадцать секунд, а потом читайте дальше.



**Что изображено на  
картинке?**

Некоторые видят голову и плечи, другие - ребенка, их разум объединяет разные пятна и заполняет разные пробелы. Что видите вы? На самом деле это всадник, с осознанием этого можно легко заполнить пробелы.

### **Увидеть, что вокруг нас**

Зачем нам жизнь? Объяты вечной суетой,  
Не успеваем любоваться красотой.

*Уильям Генри Дэвис (1871-1940)*

Наше общество, кажется, считает созерцание шокирующе аморальным. Людям полагается быть деловыми, сновать туда-сюда целый день. Если один человек застывает другого любующимся лебедями на реке, то последний будет лихорадочно объяснять, мол куда-то спешит, а остановился, поскольку понял, что еще рано, или что ждет кого-то, - что угодно, лишь бы не признаваться, что «тратил время» Любуясь птицами.

Как мы научимся по-настоящему видеть вещи, если никогда не даем себе времени рассмотреть? Как сможем наслаж-

даться тем, что видим, если у нас никогда нет времени? Как мы научимся оценивать красоту пейзажа, здания, произведения искусства, если никогда не задерживаемся, чтобы ими полюбоваться? Будучи доброй феей-крестной, я подарю читателю время. Время на наслаждение тем, что люди воспринимают через свои пять чувств, что они рассматривают. Время на то, чтобы открывать мир за пределами своего «я».

Попробуйте посмотреть телевизор, отключив звук, - и узнаете, насколько много информации можно почерпнуть без слов и музыки для настроения. Даже просто смотря, можно получить бесконечное количество информации.

А вот игра, которая и детям придется по вкусу.

Вы - из космоса, прилетели посетить Землю, со своим кораблем поддерживаете радиосвязь. Задача - описать все, что видите Эксперту по Земле, который остался на корабле, так чтобы он угадал, что ему описывают. Это первый визит на Землю, так что вы ничего не знаете о наших любопытных порядках. Например, описание может быть следующим: «Это холодный блестящий предмет, тяжелый для своего размера, в длину как моя ладонь. Часть предмета длинная и узкая - по ширине примерно как средний палец - и она сужается. Узкая часть предмета примерно на треть длиннее, чем мой средний палец, к ней крепится вогнутый круг. В нем я вижу свое перевернутое лицо». Продолжайте описывать, пока Эксперт по Земле не определит, что речь идет о столовой ложке.

Посланник использует навыки наблюдения, а Эксперт - навыки визуального конструирования.

### **Зрительная память**

Зрительная память почти совершенна, если мы знаем куда смотреть. Однажды я потеряла сумочку, где только ни иска-

ла, так и не нашла и в итоге ушла без нее. В машине, расслабившись, я сделала первую разумную вещь в своем поиске: посмотрела влево вверх, где хранятся мои визуальные воспоминания, и увидела как выбрасываю мусор, скопившийся в машине, в помойку. Не веря, что могла выкинуть сумку, я шагнула в картинку и почувствовала вес этой самой сумки под остальным мусором; я пошла обратно, там она и оказалась!

Чтобы выжать все из своей зрительной памяти, необходимо знать, где в мозгу хранятся образы. Задайте людям вопросы, которые требуют задействования зрительной памяти, и увидите, что они будут смотреть вверх (обычно влево вверх у правшей), чтобы найти сохраненную картинку. Вот некоторые вопросы, которые можно задать друзьям, чтобы проверить эту теорию. Если их глаза не двигаются, то вопросы слишком просты, попробуйте найти такие, которые заставят их хорошенько покопаться в памяти. Движения глаз очень быстры, так что держите вопросы в голове, чтобы смотреть на испытуемого, когда спрашиваете. Если зачитаете вопрос, а потом взглянете на друга, то пропустите движение. Размышляя над собственными ответами на эти вопросы, можете узнать, как сверяетесь с внутренними образами.

- Какого цвета дома входная дверь?
- Какой формы Австралия?
- Как выглядел Чарли Чаплин?
- Вспомните прекрасный закат.
- Какой фильм вы посмотрели первым в своей жизни?
- Как был одет лучший друг при последней встрече?
- Какого цвета была входная дверь школы?
- Опишите, как выглядит ваш дом снаружи.

Так как я не знаю всех читателей, эти вопросы не особенно интересны, можно самим придумать намного лучшие, например: «Какого цвета глаза у Васи/Пети/Маши?». Нужно помнить очень важную вещь: у всех нас разная система хранения

данных. Нет «правильного» или «неправильного» места хранения запомненных картинок, необходимо только знать, где они.

Некоторые осознают, что создают внутренние образы. Другие будут клясться и божиться, что никогда этого не делают, а когда их спросят, как же они в таком случае узнают окружающих, они скажут, что узнают и все. И с такими людьми очень интересно работать. Попросите их описать винтовую лестницу, не используя жестов, и посмотрите, что случится - куда они станут смотреть, какие слова будут подбирать. Обратите внимание на выражения вроде:

- Посмотрим...
  - На вид...
  - На мой взгляд...
  - Как я это вижу.
  - Рассмотрим с другой стороны.
- «Видишь ли...
- Не вижу связи.
  - любые другие фразы, связанные со зрением.

Если необходимо доказать человеку, что он использует образы, делайте это осторожно: многим не нравится, когда опровергают их теории.

Особенно хорошо зрительная память воспроизводит такие точные вещи, как таблицы и схемы. В своей работе «Максимально используйте свой разум» Тони Бьюзен учит, как вместо написания скучных записок можно создавать мысленные карты, чтобы в зрительных воспоминаниях оставались цвет и формы и чтобы можно было воспроизводить информацию без всяких затруднений. Мы используем зрительную память в разных целях, в том числе и чтобы запомнить, как куда добраться, где мы оставили машину, что изменилось в чем-то или ком-то. Мы также можем ее использовать, чтобы усвоить, как что-то работает (если мы видели

механизм) или каким образом кто-то что-то делает, чтобы вспомнить, где мы в последний раз видели потерянное или воскресить в памяти сцену, собрание или спор, чтобы еще раз прокрутить их в голове и получше разобраться в происшедшем. Люди, развившие фотографическую память, могут цитировать целые страницы из книг, многие из нас помнят, где именно видели что-то в книге или газете, когда нужно срочно это найти, например: ближе к концу, справа, вверху страницы.

Теперь читатель может замечать где, когда и как использует зрительную память наиболее эффективно, узнавать по движению глаз, фразам и ответам на вопросы, когда ее используют друзья и родные. В визуальном режиме люди говорят намного быстрее, потому что информация поступает к ним на высокой скорости. У других могут быть полезные стратегии, о которых другим ничего не известно: если считаете свою память на имена и лица никудышной, спросите того, у кого она хорошая, как ему это удастся и используйте его стратегию. Огромное преимущество зрительной памяти в том, что она быстрая. В тысячу раз быстрее увидеть внутренний образ, чем повторить запомненные слова. Подумайте, как много времени ушло на описание простых предметов Эксперту по Земле в нашей последней игре.

Попросите друга или нескольких друзей попозировать, как для фотографии. Пусть мозг «сфотографирует» их, время выдержки - на ваше усмотрение. Потом закройте глаза и попросите каждого изменить что-то одно, передви-



нуть руку или ногу; для первого раза пусть будет что-нибудь попроще. Откройте глаза и скажите друзьям что изменилось.

В конце станет понятно, насколько много информации пришлось обработать, чтобы успешно выполнить задание. Спросите себя, как это сделать. Как найти воспоминание о внешности людей, прежде чем они поменяли положение? Как сравнить это воспоминание с новыми позами? Две картинки находились рядом, или же вы наложили их, чтобы сравнить и найти отличия? Или сделали как-то иначе? Каким образом вы это сделали? Это и есть стратегия применения зрительной памяти, и вы можете ее использовать там, где понадобится.

Если кажется, что не знаете ответов на эти вопросы, подумайте как бы ответили, если бы знали? Иными словами, попробуйте угадать! Первое что придет в голову, будет ответом бессознательного, а бессознательное знает наверняка. После того как открыли свою стратегию, чтобы развить зрительную память, можете повторить эксперимент, попросив друзей постепенно увеличивать сложность задачи, пока изменения не станут мельчайшими, например, кто-то может снять сережки или застегнуть пуговицу. Я помню, как «позировала» для Филлис. Единственное что я сделала - это переместила бейдж на правую грудь. Филлис коснулась своего бейджа и сказала: «Я не знаю». А ее бессознательное подсказывало ей.

Перед сном, когда мне тепло, удобно, когда я расслаблена, я люблю вспоминать или создавать картинки для рассказа или просто так. Могу вспомнить свой любимый сад, дом, любимую аллею или комнату, люблю воскрешать в памяти пропорции, формы, цвета, освещение, тени, движение. Потом могу что-то слегка изменить, добавить, убрать - просто так, для развлечения. Один мой друг, левша, хранит все счастливые воспоминания вверху справа, оттуда он их берет, чтобы еще раз насладиться. Он называет себя «великим направите-

лем воспоминаний».

Попробуйте описать одному своему другу второго и посмотрите, сколько времени ему потребуется на то, чтобы определить, о ком идет речь.

Это просто несколько предложений, чтобы подстегнуть воображение. Не знаю, кто из музыкантов сказал: «Я никогда не практикуюсь, я играю!» - но чем больше мы играем с нашими визуальными воспоминаниями, тем четче они становятся. Наш мозг учится с поразительной скоростью, и как только он поймет что мы хотим зрительную память, он нам ее предоставит.

## **УЧИМСЯ ЧЕРЕЗ СЛУХ**

### **Рождает отклик в душах каждый звук**

Рождает отклик в душах каждый звук,  
Коль ум настроен, слух наш ублажит  
Мотив текучий, грозный иль живой,  
Коснется с ним согласных струн души,  
И сердце пылко отзовется вдруг.

*Уильям Каупер (1731-1800)*

Звуки передают информацию в мозг, а мы ее толкуем согласно уже имеющимся данным. Как и в случае со зрением, мы отфильтровываем то, что нам не нужно. Люди, живущие в городе, не замечают постоянного шума транспорта. Если я сосредотачиваюсь на чем-то, то не сознаю, что по фону играет радио или потрескивает огонь в камине, - просто для моего дела эти звуки не необходимы, хотя мое бессознательное их фиксирует. Нам нужно знать, где находится папка со слуховой памятью. Наверное, под зрительной. Попросите человека вспомнить какой-нибудь звук, и, скорее всего, он будет смотреть вбок.

- Когда вы последний раз слышали колокола?
- Как звучит полицейская сирена?
- Как звучит ваш будильник?
- Какие первые четыре ноты Пятой симфонии Бетховена?
- Вспомните, с каким звуком волны бьются об утесы.
- Вспомните звуки ливня.
- Вспомните свой последний телефонный разговор.
- Опишите голос Нельсона Манделы.

Вот некоторые вопросы, которые можно задать друзьям и родным. Куда они смотрели, когда вспоминали звуки? И опять же, если направление взгляда не менялось, то мои вопросы были слишком просты. Найдите звуки посложнее, - может быть, услышанное давно или лишь однажды.

Большая часть звуковой информации, поступающей в наш мозг, - это слова. Когда мы вспоминаем слова, то скорее представим себе, как их произносили, а не сами фразы, ведь сами по себе составляют меньше 10% сообщения. Важно не что мы говорим, а как. Как звучат эти слова? Высоко или низко? Громко или тихо? Какой тон? А ритм? Какие слова акцентированы? Где делаются паузы? Масса информации для интерпретации и запоминания.

Звук - это колебания. Дон Кэмпбелл, руководитель Института музыки, здоровья и образования в Боулдере, Колорадо, утверждает, что морские биологи давно знали о способности рыб слушать всем телом, и задается вопросом, когда же антропологи поймут, что это и к человеку относится. Мы впитываем звуки всем телом, и ритм влияет на наше существование.

Попробуем провести эксперимент. Потребуется запись музыки барокко (композиторов первой половины XVIII века, таких как Альбиони, Бах, Корелли, Гендель, Телеман и Вивальди) и тяжелого рока, например «Лед Зеппелин». Также понадобится помощник.

1. Устройтесь поудобнее и около пяти минут послушайте

классику. Потом попросите кого-нибудь проверить силу вашей руки: вытяните вбок ту руку, которая сильнее, под прямым углом к телу. Пусть помощник положит ладонь на ваш кулак и мягко давит вниз, а вы сопротивляйтесь. Пусть партнер даст вам от 1 до 10 баллов.

2. Повторите опыт, послушав тяжелый рок, и сравните баллы.

Я опробовала этот эксперимент с другом, который настаивал, чтобы я проверила обе руки после классической музыки, желая доказать, что левая рука также заработает 10 из 10. Когда после рока мы обнаружили, что он ослаб и едва мог сопротивляться, мой друг пришел в ярость и привел все возможные оправдания. Наверное, он до сих пор пытается уверить себя, что я подло сжульничала.

У сына подруги были проблемы с домашней работой по математике. Хотя Сьюзан не очень-то верила в мою теорию, она поставила в магнитофон сына запись музыки барокко, чтобы окончательно убедиться, - и он выполнил свое задание в мгновение ока. Некоторые звуки придают нам сил, другие делают слабее. Музыка барокко создавалась чтобы освободить душу от земного своими совершенными соразмерностью и гармонией. Я включаю ее на своих курсах, когда занимаюсь с клиентами и когда мучаюсь с текстовым процессором.

Звук заставляет череп вибрировать, а это массирует и стимулирует наш мозг. Профессор Альфред Томатис, проведший поразительную работу со звуком, рассказывает, как его вызвали в один монастырь во Франции, где монахи были при смерти. Подозреваю, что его пригласили, ухватившись за соломинку, когда все остальные специалисты не смогли помочь. Томатису нужно было выяснить, что изменилось в повседневной жизни монастыря перед тем, как монахи стали болеть. Он обнаружил, что новый аббат решил время, тратящееся на песнопения, употребить с большей пользой. Пение упразднили, а монахи, которым оно

массировало мозг несколько часов в день на протяжении многих лет, внезапно лишились стимуляции. Без стимуляции мозг умирает, а если умирает мозг, то вместе с ним и тело. Томатис настоял на том, чтобы пение снова ввели в распорядок, и все монахи выздоровели. Если устали или подавлены, - пойте!

Дон Кэмпбелл отстаивает мнение: люди фальшивят только потому, что кто-то пел им, не попадая в ноты, когда они были маленькими. Исследователь доказывает свою теорию, проводя опыты с участием тех, кто уверен в отсутствии у себя музыкального слуха. Кэмпбелл прижимает правую ладонь к левой щеке испытуемого, а его правую ладонь - к своей левой щеке. Потом он пропевает ноту, и его партнер либо повторяет ту же ноту, либо поет созвучную ей. Если не получается, Дон повторяет эксперимент, прислоняясь щекой к щеке партнера. Никогда не слышала, чтобы опыт не сработал.

Я всегда обожала африканское пение и никогда не понимала почему, пока однажды мы не спели вместе с Титосом Сомпой - он пел фразы, а мы повторяли. Внезапно я поняла, что мы поем как африканцы. И тут я вспомнила Дона: мы не пытались повторить мелодию Титоса, мы подстраивались под нее, просто пели то, что по нашим ощущениям должно гармонировать с ней, и результат был восхитителен.

### **Искусство слушать**

Искусство слушать в школах не преподают, и некоторым так и не удастся его постичь. Наверное, потому что у них постоянно идет настолько бурный внутренний диалог, что он подавляет все внешние звуки. Или потому что эти люди с детства усвоили: говорение приносит им удовольствие. Или потому что они сознательно или бессознательно боятся, что собеседник их обманет. Учиться через слух значит дать себе расслабиться: оставить накопившуюся чепуху и позволить информации свободно вливаться в разум. Информация - это

информация, и только. Наш мозг наилучшим образом справляется с ее сортировкой при поступлении, а когда данные получены, мы можем принять или отторгнуть что хотим. Некоторые люди боятся, что если не перебьют и не зададут вопрос *сию секунду*, то забудут, что хотели спросить. Если мы создадим внутреннюю картинку полной информации по мере ее поступления, то не забудем о пробелах к моменту окончания речи, а к этому времени мы, возможно, получим все дополнительные сведения для ответа на наши вопросы.

Директриса моей школы частенько читала нам и приносила что-то, чем мы могли одновременно заниматься, например, вязание или вышивание. Это отвлекало наше сознательное, а бессознательное могло спокойно впитывать всю сказку. У сказки есть начало, середина и конец, а хорошая сказка написана так, чтобы каждая часть была важна; если мы станем искать изъяны в одной части, то пропустим остальное.

Когда мои студенты начинают учить новый язык, они слушают короткие фразы, а затем повторяют. Одновременно с этим они делают что-то еще, например, жонглируют или прыгают через скакалку - что угодно, лишь бы занять сознательное. И студенты повторяют именно то, что слышали, а не то, что, как им кажется, они услышали. В результате у них чудесный акцент, поскольку сознательное слишком загружено, чтобы постоянно напоминать.

Попробуйте по-разному прослушать одно и то же музыкальное произведение:

- разумом, анализируя;
- душой, наслаждаясь эмоциями, которые оно вызывает;
- животом, вслушиваясь в ритм и вибрацию.

Что изменяется в переживаниях при каждом прослушивании? Какие рождаются мысленные образы? Какие воображаемые звуки можно услышать? Какие возникают чувственные ощущения и где? Что происходит, когда просто слушаешь музыку и позволяешь глазам двигаться с мелодией? Как они

двигаются? Эти движения покажут, как человек запоминает разные звуки и ритмы.

Закройте глаза и посидите так некоторое время, просто наслаждаясь звуками вокруг, в том числе звуками своего сердцебиения и дыхания.

Все понимают слова по-своему. Чтобы уверить собеседника в понимании его слов, можно воспроизвести то, что, как нам кажется, он только что сказал. Жозефина говорила мне о работе и о том, как ее компания предоставляет помощь мелким фирмам. К нам присоединился Джим, и я пересказала ему только что услышанное от Жозефины. Она ужаснулась, когда я сообщила Джиму, что ее компания дает деньги в помощь мелким фирмам. Я поняла «помощь» как «деньги», именно так я сохранила информацию и даже не заметила, что поменяла слова. Компания Жозефины вовсе не деньги одалживала - имела в виду практическая помощь. Это был ценный урок. Теперь, если я не уверена, что подразумевается под определенным словом или фразой, я переспрашиваю.

Попробуйте переспрашивать собеседников, излагая им, как поняли только что услышанное. Люди обожают поговорить, особенно на излюбленные темы. Им будет чрезвычайно приятно, что в кои-то веки кто-то по-настоящему их слушает. Это также поможет говорящему ощутить, как воспринимаются его рассказ о чем-то очень близком сердцу, узнать, настолько ли четко излагает мысли, как хотелось бы.

Когда начнете переспрашивать, постепенно станете осознавать, как запоминаете сказанное. Вы просто вспоминаете слова или мысленно прокручиваете пленку? Вставляете слова в образы, а потом извлекаете их? Вспоминаете с помощью ощущений? Или делаете что-нибудь совсем иное? Может быть, в разных ситуациях вспоминаете по-разному? И если так, то что действеннее? И как вы это делаете?

Следующий опыт разработала Джудит Делозье, он очень занимательный. Понадобятся два помощника.

С сидит с закрытыми глазами и просто слушает. Два других человека будут издавать один и тот же звук - хлопать в ладоши, щелкать пальцами - на ваш выбор. Допустим, они решили хлопать в ладоши. А хлопает один раз и называет себя, потом хлопает В и говорит «В». Так повторяется, пока С не начнет различать звуки. Когда С будет уверен, что чувствует разницу, А и В прекращают объявлять, кто хлопает, а С должен отгадать.

Тонкость здесь в том, чтобы каждый правильный ответ подкреплялся одобрением. Если С сделает ошибку, то человек хлопает еще раз, называя свое имя, чтобы С мог запомнить, не услышав при этом деморализующего «нет» или «неправильно».

И опять же, когда поймете, что можете отличить звуки, спросите себя, как это делаете. Как запоминаете два разных

звука? Как сравниваете только что услышанное со звуковыми воспоминаниями и находите отличия между ними? Как определяете, кто издал звук?

Все эти эксперименты разработаны для того, чтобы человек нашел оптимальную для себя стратегию: что он делает, чтобы угадать? В чем главное отличие между эффективной и неэффективной стратегиями? Занятно узнавать о чужих стратегиях и испытывать их на практике. Придумайте для себя и родных еще игры, которые разовьют ваше искусство слушать.

Теперь, все четче понимая, какие невероятные навыки применял раньше бессознательно, возможно, читатель спрашивает себя, какие еще поразительные ресурсы находятся в его распоряжении. В этой книге можно найти еще упражнения для совершенствования навыков слуха и одновременно постижения своих кинестетических умений, то есть того,



как можно использовать свое тело для получения информации из окружающего мира.

А сейчас можете вознаградить себя.

Поставьте приятную спокойную музыку, лучше всего барокко или Моцарта. Отключите телефон и устройтесь там, где восхитительно тепло и удобно; естественно, можете переменить позу, когда захочется. Закройте глаза и позвольте музыке перенести себя туда, куда пожелаете.

Возможно, сознательному релаксация покажется несколько скучной, так что позвольте ему заняться чем-то другим; когда потребуется, оно к вам присоединится. Может, вам захочется позволить всем своим сознательным мыслям покачиваться в воздушных шариках, ниточки которых привязаны к большому пальцу ноги, а может, вы предпочтете засунуть их в бархатный мешочек и на время отложить в надежное место. Не знаю, что больше понравится сознательному, я только уверена, что вы найдете ответы сами.

Возможно, вы решите отправиться в горы или на море, или на любимую аллею или придумаете что-то свое. Не знаю, куда вы захотите попасть и что будете там делать, - это ваше личное время, которое нужно потратить *на себя*, побыть в любимом месте за любимым делом столько, сколько захочется.

Интересно, что можно увидеть в своем любимом месте? Какие формы, цвета, оттенки, очертания, виды, движения, свет, тень, роскошные узоры, детали, равновесие, соразмерность, гармонию, отражения? Не знаю, что вы увидите.

Интересно, что можно услышать в своем любимом месте? Близкие и далекие звуки, высокие и низкие, длинные и отрывистые, те, которые являются неотъемлемой частью любимого места, ожидаемые и неожиданные, гармоничные и резкие, теплые и холодные. Не знаю, что вы услышите.

А еще интересно, можно ли увидеть новые образы, услышав новые звуки? И приведет ли созерцание новых образов к новым звукам? И удивит ли человек то, насколько много можно увидеть и услышать, пока он гуляет по своему люби-

тому месту, вертя головой, чтобы впитать все привычное и знакомое, и все новое, и интересное?

А еще интересно, захочет ли человек что-то изменить в своем любимом месте, чтобы оно стало еще необычнее и интимнее? Может быть, есть какие-то звуки или образы, которые он хотел бы добавить, убрать или изменить?

И я знаю, что со своими внутренними образами и воображаемыми звуками каждый может делать все что угодно.

А еще интересно, когда к человеку придут ощущения, вкусы, запахи? Он будет в своем любимом месте так долго, как захочет, зная, что когда решит вернуться в реальность, то почувствует себя посвежевшим и расслабившимся, восхищенным и обрадованным всем, что создал и ощутил.

Мои студенты проделывают подобное в начале каждого дня для развлечения, релаксации и тренировки пяти чувств.

## **УЧИМСЯ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЯ**

### **Доверяйте своему телу**

Лучший способ учиться посредством тела - это сознательно в нем пребывать. Некоторые так и делают большую часть времени, а другие, кажется, забывают, что у них вообще есть тело, и живут в своих мыслях. Мы игнорируем боль и напряжение, либо делаем вид что их нет, либо глотая аспирин, и не перестаем задаваться вопросом, а в чем, собственно, дело. Просто осознав, что мы напряжены, мы дадим телу возможность перейти к более приятному состоянию.

В книге «Внутренняя игра в теннис» Тимоти Голлуэй рассказывает, что уровень игры в теннис в Британии взлетает до небес после трансляции Уимблдонского турнира. Любители тенниса часами наблюдают по телевизору за игрой мастеров, и тела зрителей получают массу новой информации. Если кто-то говорит Голлуэю, что не может чего-то, исследователь

просит этого человека показать, как бы сделал профессионал. В книге «Внутренняя игра в катание на лыжах» он рассказал, что попросил одну женщину продемонстрировать, как знаменитый лыжник преодолел бы трудный спуск, с которого она боялась скатиться. Она поехала, победно спустилась и сказала: «Вот так он сделал бы, но, конечно, у меня так никогда не получится!».

Наши тела знают что делают, в конце концов, они заботятся о нас 24 часа в сутки, хотя не получают благодарности. Попробуйте дружелюбно здороваться и сердечно благодарить свое тело, как если бы действительно хотели его поблагодарить *именно сейчас*, и посмотрите, как это для него будет приятно и неожиданно.

Вот эксперимент, разработанный Джоном Уитмором. Понадобится помощник.

Вытяните руку в сторону, под прямым углом к телу, как делали во время опыта с музыкой, и пусть партнер мягко давит на нее вниз, а вы сопротивляйтесь. Обратите внимание, какие мускулы используете, чтобы сопротивляться.

Теперь представьте, что ваша рука - стальной цилиндр, ветвь дуба или еще что-то, что вы не можете согнуть, она уходит прямо в стену. Потребуется секунда-другая, чтобы прийти в нужное состояние. Когда будете готовы, пусть помощник снова попытается опустить вашу руку. Теперь не сопротивляйтесь, просто старайтесь сохранить выбранное представление о своей руке. Вы обнаружите, что стали намного сильнее.

Как говорит Джон Уитмор: «Зачем использовать мышцы спины, шеи и челюсти только чтобы не сгибать руку? Какая трата энергии!»

Мы уже видели, как моделирование чужой физиологии может изменить наше представление о реальности. У одного моего студента были неприятности с начальством, и я посоветовала «стать» своим боссом, чтобы узнать происходящее у него внутри. Молодой человек смог продержаться всего

секунду, это было такое жуткое ощущение, что он не хотел оставаться в шкуре босса. Он стал собой, поняв, почему шеф был таким мерзким типом - от такой физиологии ему было плохо.

Попробуйте провести еще один опыт.

Подумайте о чем-то, что наводит на тоску, потом пройдитесь быстрыми шагами, подняв голову и рассматривая потолок, крыши, верхушки деревьев - все, что видите вверху. Шагая, постарайтесь сохранить все эти депрессивные мысли. Вы обнаружите, что не получается. Чувства хранятся *внизу*, скорее всего в районе руки, которой пишете, а когда смотрите вверх, у вас нет доступа к отрицательным эмоциям.

Если кто-то подавлен, опробуйте фирменный метод Дианы Бивер и возьмите его с собой запускать воздушного змея.

Это эксперимент Джозефа О'Коннора.

1. Подбросьте мячик не слишком высоко и поймайте его. Выберите удобный ритм бросков, а потом попробуйте закрыть глаза, когда мячик в самой высокой точке; можно обнаружить, что тело поймает его даже вслепую.

2. Перебрасывайте мячик по дуге из руки в руку (вершина дуги должна быть чуть выше головы). И опять найдите удобный ритм и закройте глаза, когда мячик будет в высшей точке. Можно снова убедиться, что не нужно видеть мячик, чтобы его поймать.

Как удалось поймать мячик с закрытыми глазами? Что вы сделали? Куда направили свое внимание? Что и где почувствовали? Понимание того, что и как вы сделали, значит, что вы заново узнаете свое тело.

Джудит Делозье - балерина, и поэтому она бесконечный источник идей о том, как записать в наше тело информацию и как ее оттуда извлечь. И вот еще один из ее опытов.

Возьмите палку - трость подойдет, наденьте повязку на

глаза и отправьтесь исследовать мир вслепую, помня, что друг, исполняющий роль Ангела-хранителя, позаботится о вас.

Я проделала этот опыт с Тер, и она, будучи городской девочкой, держалась поближе к зданиям, а когда была моя очередь надеть повязку, я, наоборот, старалась уйти подальше от домов и дорог. Каждая из нас шла туда, где чувствовала себя спокойнее, и каждая, будучи «Ангелом», думала, что бродить в таком опасном месте с завязанными глазами - безумие.

Не снимая повязки, попробуйте идти на звук.

Помню, как повторяла танец Лорен на огромной скорости, взбираясь по холмам и спускаясь с них и напевая «Девяносто девять бутылок пива на полке», и пострадала при этом только моя способность считать от девяноста девяти в обратном порядке.

Попробуйте с завязанными глазами танцевать с партнером, соприкасаясь только кончиками пальцев, это дает превосходное ощущение пространства и движения.

А вот кинестетическая версия зрительных и слуховых упражнений, которые мы проводили с А, В и С.

У С завязаны глаза. А и В по очереди прикасаются к С в одном и том же месте, называя свои имена, пока С не начнет различать их прикосновения.

Вариации здесь бесконечны: А и В могут проводить рукой около лица С, не касаясь его, или садиться около С. Какие будут идеи?

Следующее упражнение придумал Джон Гриндер.

Завяжите глаза и бросьте не слишком далеко от себя ключи или какой-нибудь еще предмет, который почти всегда при вас. Потом пусть кто-нибудь вас окружит. А теперь найдите то, что бросили.

Все эти опыты развивают тему, которую поднял Грегори Бейтсон: где кончается личность и где начинается что-то другое? Слепой человек заканчивается на кончиках пальцев? Или на конце трости? Или на середине ее?

Как удалось проделать все эти упражнения? Как вы поняли, что впереди препятствие, хотя еще не касались его? Вы

улавливали отраженные от препятствия звуки, как летучая мышь? Чувствовали, что перед ним воздух уплотняется? Откуда вы знали, куда повернуть? Откуда знали, что можно без опаски делать следующий шаг, хотя у вас не было трости? Какие процессы запустили внутри себя, чтобы все это узнать? На чем заостряли свое внимание?

Попробуйте кое-что из тайцзи.<sup>1</sup>

Встаньте лицом к лицу, ладони А открыты В, но руки партнеров не соприкасаются, просто они достаточно близко, чтобы чувствовать тепло и энергию друг друга. А (сначала медленно) двигает руками, а В следует за этим движением. Через некоторое время ведет В, А повторяет. В конце концов ни один из вас не будет вести, и вы обнаружите, что танец продолжается, поскольку каждый знает, что делать. Когда захотите, добавьте еще движений, например, можете медленно делать шаг вперед или назад и увеличивать скорость по мере того, как будет расти взаимопонимание.

Помню, как мы проводили этот опыт с коллегой вдоль ветви дерева и одновременно обсуждали упражнение, которое должны были ввести в программу. И опять же, где находятся границы личности?

### **Экспериментируем с другими моделями мира**

Как человек дышит? Какая часть его тела движется активнее всего, когда он набирает воздуха? Живот? Грудная клетка? Верхняя часть груди? В разных режимах люди дышат по-разному. В визуальном режиме все, кажется, стремится вверх, и

---

<sup>1</sup>

Тайцзи - в китайской философии первооснова бытия, Великий Предел, инь и ян; боевое искусство на основе этой философии, упражнения из него часто выполняют в качестве гимнастики.

дыхание будет верхней частью груди; и голос может звучать выше, предположим, когда человек пытается детальнее рассмотреть объекты в поле зрения. В аудиальном режиме грудная клетка расширяется по направлению к звукам и сокращается от них. В кинестетическом режиме дыхание сместится в живот, ближе к центру тяжести, открывая человеку доступ к ощущениям. У кинестетиков тихий, спокойный ритм, дающий им уйму времени на проверку информации с помощью тела. Мы с Колином просто бесим друг друга, когда обсуждаем дела: мне нужно поспевать за своими быстро меняющимися мысленными образами, а он проверяет все через живот.

Ричард, сыщик, учил нас наблюдать за ногами людей, пока они идут. Если мыски указывают прямо, человек находится в визуальном режиме; если одна ступня немного повернута в сторону, значит он прислушивается к звукам, идущим оттуда; а если стопы сильно повернуты, значит он в кинестетическом режиме.

- Что произойдет, если человек ненадолго сменит вид дыхания, чтобы поэкспериментировать с иной моделью мира, посмотреть, что она ему может дать? Какую дополнительную информацию он уловит? Какую потеряет (если вообще потеряет)?
- Что, если изменить направление стоп? Если человек обычно визуал, можно попробовать ходить как танцор, носки врозь, не теряя контакта с землей. Актриса Берил Рейд говорила, что в правильных туфлях она правильно передает характер.

Данные изменения вызовут странные ощущения, и человеку они могут не понравиться. Если так, пусть спросит себя, что именно не нравится. Ему неприятно или просто непривычно? Мы обычно сторонимся неизвестного, потому



что это странно, и даже не спрашиваем себя, может ли это неизвестное дать нам полезную информацию, стоит ли пробовать и посмотреть, что получится, ради самого этого странного ощущения. Во время семинара с Джоном Гриндером мы копировали целителя Финнбара Нолана, и я вдруг поймала себя на том, что делаю очень глубокие вдохи. С того самого момента мое дыхание из быстрого, грудного в визуальном режиме (наверное, так я не получаю достаточно кислорода) перешло вниз, стало глубже, грудная клетка и живот начали расширяться медленнее, и это открыло для меня целый новый мир информации. Тереза Бертера описывает такой же опыт в чудесной книге «У тела свои причины», собрании того, что она называет «анти-упражнениями и самоосознанием».

Титос учил нас африканским танцам. А Джуди воспитывалась на западных танцах, ее учили считать шаги. Однажды она спросила у Титоса, до скольких нужно досчитать, чтобы перейти от одной части танца к другой. Он посмотрел на Джуди как на идиотку и произнес: «Тебе же подсказывают барабаны». И Джуди, и Титос используют комбинацию звука и ритма, чтобы определить нужный момент, однако у каждого из этих танцоров своя модель мира.

### **Кинестетическая память**

У наших мышц есть память. Они знают, каково это - кататься на велосипеде, бежать за автобусом, прыгать в бассейн. Они также помнят, как говорить и писать. Мы все время используем кинестетическую память. Когда нам становится плохо от мыслей о ком-то или о чем-то и когда воскрешаем в памяти счастливые моменты, наши тела отвечают на все, что эти воспоминания пробуждают в воображении.

Вспомните о недавней ссоре и ощутите, что произойдет с телом.

Потом избавьтесь от этих ощущений, потому что эти вос-

поминания больше не нужны. Теперь подумайте о том времени, когда по-настоящему повеселились. Шагните в это воспоминание и переживите все заново, смакуя все ощущения тела, - и таким образом снова по-настоящему повеселитесь.

Теперь спросите себя, как это все проделали. Вы сначала увидели картинку, а она уже принесла с собой ощущения? Может, сначала были слышны звуки? Как вы пробудили свою кинестетическую память? Что сделали, чтобы найти эти воспоминания? Как только это узнаете, кинестетическая память будет в вашем распоряжении, когда понадобится.

Если у клиента перелом, мы делаем воображаемую зарядку. Нога может быть в гипсе, но в воображении она бежит, прыгает, ходит - делает все, что хочется ее хозяину. Все микромышцы заняты в этой работе, и когда гипс снимают, кость уже срослась как полагается, а мышцы почти не надо разрабатывать.

## **УЧИМСЯ ЧЕРЕЗ ВКУС И ОБОНЯНИЕ**

**...только запах и вкус, более хрупкие, но зато более живучие, более невещественные, более стойкие, более надежные, долго еще, подобно душам умерших, напоминают о себе, надеются, ждут, и они, эти еле ощутимые крохотки, среди развалин несут на себе, не сгибаясь, огромное здание воспоминанья.**

*Марсель Пруст "В поисках утраченного времени"*

Когда мой сын Хьюго был очень мал, он во время посещения птичника вызвал большой переполох, угостившись личинками. Меня оповестили об этом вопли ужаса шокированных

<sup>1</sup> Пер. Н.М. Любимова.

окружающих, и бедного Хьюго оттащили от червячков прежде, чем наиболее слабонервные покинули нашу компанию. Сын был в ярости, - очевидно, личинки были просто объеденье.

Мы уже говорили о малышах, которые тянут в рот все на свете: губы и рот настолько чувствительны, что при таком виде исследования можно получить уйму информации. Когда нас с раннего возраста лишают этого превосходного канала обучения на основании принципов гигиены и безопасности, нам остается только вкус и его эффекты. Запахи тоже могут быть погребены глубоко в подсознании, но, как и вкусы, они все еще с нами, все еще усердно работают на нас. Попробуйте провести такой эксперимент.

Представьте, что держите в руке лимон. Рассмотрите его: размер, форму, цвет, то как он лежит на ладони. Перекатите его по руке, чтобы почувствовать форму и текстуру кожуры. Перекатите его по щеке. Понюхайте. Теперь представьте, что разрезаете лимон пополам: смотрите, как нож прорезает его, послушайте, с каким звуком лезвие проходит сквозь мякоть и показывается с другой стороны, смотрите, как течет сок, понюхайте этот свежий сок, а теперь возьмите половинку и погрузите в нее зубы.

Что происходит теперь у вас во рту?

По тому, что происходит во рту, можно определить, что происходит и внутри. Есть один необыкновенный испанский хирург, проводящий серьезные операции без анестезии (одна пациентка беззаботно щебетала, пока он оперировал ее ногу - никогда не забуду эту картину). Хирург настаивает только на том, чтобы у пациентов выделялось много слюны. Когда мне предстояла особенно ужасная поездка на ярмарку, я наполнила рот слюной, и в итоге по-настоящему наслаждалась поездкой. Попробуйте сделать так же, когда смелость покинет вас, и посмотрите, что произойдет.

Повара все время используют вкус и обоняние. Обоняние необходимо, когда, делая покупки, ищите продукты

посвежее и поароматнее. Оно также даст нам знать, когда пирог готов, когда нужно убавить огонь в духовке где тушится мясо, когда муки достаточно для соуса или (что со мной происходит частенько) когда что-то пригорает. Когда моему сыну Марку было где-то два с половиной года, меня разбудил и заставил за какие-то секунды сбежать по лестнице запах кипящего масла. «Смотри, мамочка! Я приготовил завтрак! Одно тебе, одно мне, одно папе и одно моему малышу!» А на сковороде, на самом большом огне, четыре яйца уже чернели по краям (мы Марка не пугали всеми этими штуками, которые необходимо «держать в недоступном для детей месте»; чтобы достать спички, ему нужно было всего лишь подставить стул).

Я помню, как однажды беззаботно заявила на семинаре: «Когда я буду править миром, химия и кулинария будут одним предметом». На задних рядах мои слова вызвали взрыв негодования: «Никогда в жизни не слышал большей глупости. Мне так нравилось ваше выступление... а потом вы сказали такую чушь. Я химик. И уверяю вас, химия вообще никак не связана с готовкой». Я извинилась, сказав что я просто повар, и для меня как раз химия с кулинарией связаны неразрывно. Я (ненамеренно) приравнивала свое поведение при готовке с его личностным представлением о себе как о химике. В результате - мгновенное отторжение. НЛП предполагает, что значение общения заключается в получаемом отклике, у меня же общения не вышло.

Вкусы и запахи, создаем мы или нет, порой переносят нас в детство. В состояние открытости, любопытства и обучения или в состояние, когда мы чувствуем себя обиженными, ранимыми, когда нам необходимо защитить себя, перекрыв все каналы обучения.

Если прислушаетесь, то можете заметить, как люди неосознанно используют в своих рассуждениях вкус и обоняние. Это выражения базового знания:

- Это дурно пахнет.
- Чую недоброе.
- От этого неприятный привкус во рту.
- Дело пахнет керосином.
- Меня от него тошнит.

Английское «flair» от французского «обоняние, нюх» также означает «интуиция». Французы, говоря «нюх», постукивают себя по носу, точно так же, как англичане, когда не доверяют кому-то или имеют подозрения. А вспомните «хороший вкус»!

Вкус и запах всегда для нас доступны в качестве средства запоминания. Как можно убедиться на примере с лимоном, на нас могут влиять вещи, которых нет рядом. Так что развлекайтесь! Почувствуйте запах и вкус того, чего хотите, используя свое воображение!

## **ПУСТЬ ВСЕ СИСТЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ**

Хотя я разделила наше оборудование для обучения на пять чувств, они конечно же все между собой связаны, иногда самым неожиданным образом. Например, я получаю огромное удовольствие, когда чувствую запах показываемого по телевизору, мне любопытно, когда люди мне сообщают, что слушали болтовню на другом языке, и прихожу в восторг, когда мне кто-то говорит: «Хочешь увидеть шум?». Когда я училась в школе, главной идеей было оторвать нас от тел и заставить жить в мыслях. Если бы мы не были чрезвычайно аудиальны, то не выдержали бы режима «поговорили - записали». Теперь в школе можно много чего посмотреть и поработать руками, что придется по душе визуалам и кинестетикам.

Аудиалы любят оказываться правыми и следовать правилам. Представим, что мы забыли свои визуальные навыки и видим все только черно-белым; а так как мы умеем общаться только словами, - только с ними мы и будем работать; возможно, что почти не обращая внимания на варианты интерпретации наших слов и на то, что мы замечаем за собеседниками.

Мы можем не осознавать, что ведем внутренний диалог, до того момента, пока не прекратим о нем думать. Вот он, голос, говорящий нам быть осторожными, что сейчас мы выставим себя дураками, что мы идиоты, и все прочее что он говорит, дабы уберечь нас (это может быть наш собственный голос или чужой, к примеру, родителя, кровно заинтересованного в нашей безопасности).

Внутренний диалог интересен тем, что он проявляется сильнее всего, когда мы используем фовеальное зрение, то есть когда зрение сфокусировано. Когда мы расслабляем глаза и, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной точке, переключаемся на периферийное зрение, позволяющее видеть большую часть из того, что находится в пределах 180° впереди, то внутренний диалог прекращается.

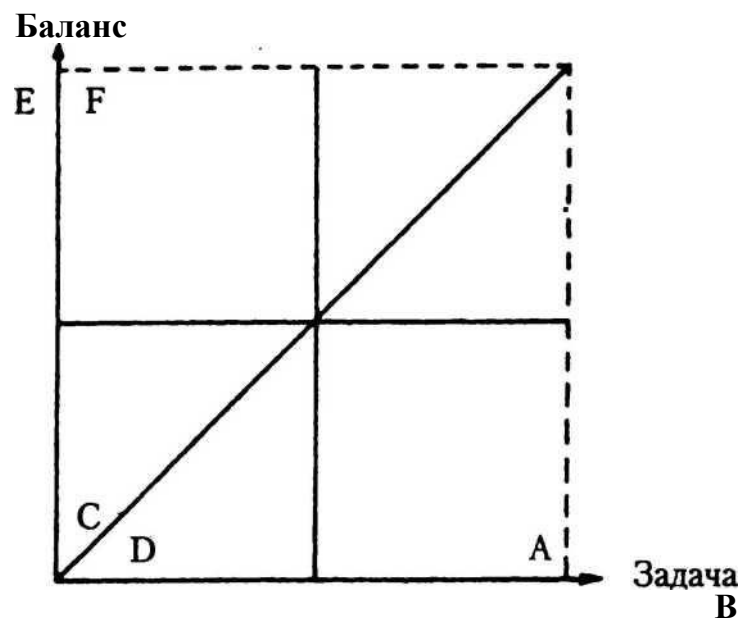
Если сосредоточиться на слове посередине предыдущего абзаца, это слово будет видно четче, а слова вокруг как отдельные единицы более или менее пропадут из восприятия читателя. Также, возможно, он будет осознавать, что ведет внутренний диалог о правильности своего восприятия и о том, правдивы ли мои слова. Если расслабить зрение, то слово, на котором фокусировались, потеряет четкость, но зато получится увидеть, как выглядят остальные слова абзаца.

Еще можно сравнить периферийное и фовеальное зрение, представив, что ведешь машину. Фовеальное зрение тут не поможет, потому что если сфокусироваться исключительно на точке впереди, то не заметишь опасность сбоку и не будешь

знать, что в зеркалах. Периферийное зрение нам необходимо, чтобы расширить поле, с которого можно собирать информацию. Возможно, когда мы предупреждаем об угрозе криком «Смотри!», это неосознанный приказ переключиться с фoveального на периферийное зрение, чтобы увеличить поле зрения, а значит, и поле обнаружения опасности.

Джон Маквертер, инструктор по НЛП, изобрел интереснейшую теорию: как влияет тот, кто присутствует на собрании, на происходящее там. Представьте себе комитет, обсуждающий проект, который, возможно, будет воплощен. Так как на собраниях нет еды, ароматерапии и прочего, для описания участников используем только три главные системы:

- А, визуал, за проект;
- В, визуал, против;
- С, аудиал, за;
- D, аудиал, против;
- Е, кинестетик, за;
- F, кинестетик, против.



Кто что делает на собраниях?

Отношения



Люди с преобладанием зрительного восприятия видят задачу и со всем усердием принимаются за решение. Они как гончие, только охотятся с помощью зрения, они настолько поглощены целью, что не слышат, когда их пытаешься отвлечь. Один мой друг никогда не мог сдержатъ своих борзых, если была хоть какая-то надежда на добычу; стоило им только увидеть жертву, они гнались за ней часами и днями и возвращались изорванные в клочки; ни хозяин, ни колючая проволока не могли их остановить.

Люди, у которых доминирует аудиальное восприятие, как можно догадаться, будут работать на основе слов и педантично исполнять правила. Они так заиклены на правильности своих действий, что не обращают внимания на отношения с членами комитета, а важность самой задачи для них стоит на втором месте после точности деталей.

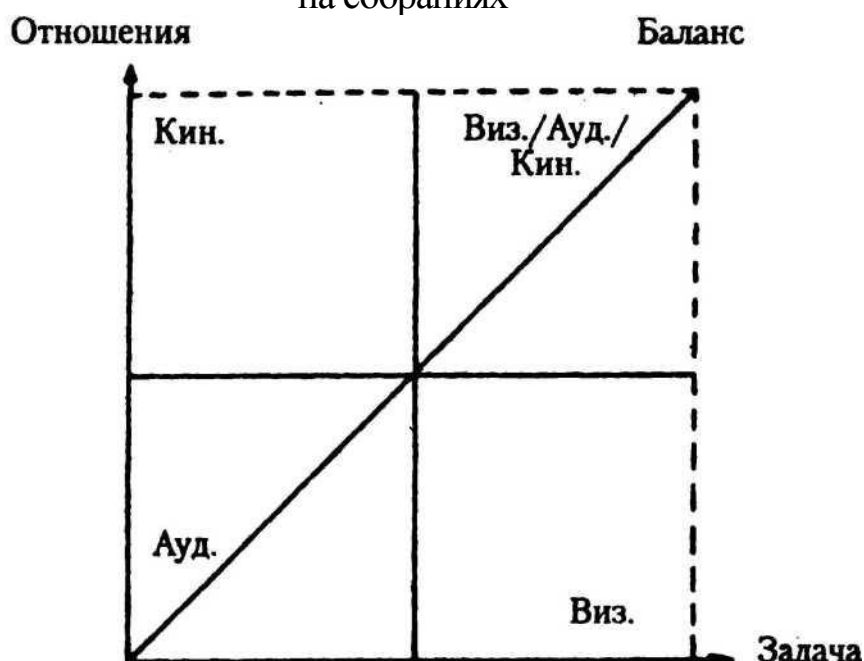
Кинестетикам необходимо чувствовать себя комфортно, поэтому они сосредоточатся на отношениях с людьми в ущерб задаче; они противопоставлены и визуалам, во главу угла ставящим скорее проблему, а не отношения, и аудиалам, уткнувшимся в правила и никуда не движущимся.

Первая схема на с. 112 показывает, что А и В принялись за выполнение соответствующих задач: А - за, В - против. В своем рвении они игнорировали все и вся, они максимально далеки от пункта «Отношения» и наверняка уже переругались. Е и F были заняты как раз отношениями. Они договорились голосовать против проекта, от выполнения задания они максимально далеки. Скорее всего, они попивают чаек и отвлекают всех остальных болтовней и смехом. С и D увязли в тонкостях. Задача и не приблизилась к разрешению, а мысль об отношениях, вероятно, и не зарождалась, потому как это несущественно. Они спорят о том, как и чему навредит победа противоположной стороны.

Идеальный результат любого собрания - это выполнить

задачу и сохранить отношения. Для этого необходимы люди, у которых все три системы в равновесии, - те, кто видит цель, слышит слова и принимает во внимание чувства других. С людьми, у которых три системы сбалансированы, легко работать и получать результат при минимуме суеты.

Баланс достижения цели и сохранения отношений  
на собраниях



Перед тем как открыть для себя эту теорию, я вела курс по осуществлению переговоров. На следующей неделе тем же людям я рассказала о теории, представив ее просто как любопытную идею Джона. Они немного подумали над ней и сказали: «Мы именно так вели себя на прошлой неделе!». И они не обманывали. Сценарий был таков: каждый из них выиграл бесплатную поездку, единственное затруднение которой в том, что отправиться в нее они должны были все вместе. Двое из пяти хотели посетить фотосафари в Кении, а в итоге все пятеро выбрали путешествие на Восточном экспрессе. Только представьте, два человека, страстно любящие широкие

просторы, согласились на то, что их будут мариновать в поезде дни и недели. Один из любителей фотосафари был кинестетиком, он не хотел никого расстраивать. Другой в конце концов сдался, потому как не хватило авторитета: он был намного моложе остальных, и внутренний собеседник убедил его, что он «должен» согласиться со старшими. Женщина, хотевшая поехать на Восточном экспрессе, была аудиалкой, и упорно стояла на своем - не было ни малейшего сомнения: она своего не упустит.

Теперь, зная, какая система у вас преобладает, и понимая, насколько полезными могут быть остальные системы, можете поиграть в «Определи систему» сотрудников и ведущих телепередач. Также можно насладиться преимуществами своей гибкости, того что имеете в своем распоряжении все системы и что можете переключаться на систему другого человека, дабы поддержать отношения и выполнить задачу.

Равновесие всех систем обучения не только позволяет учиться быстрее и эффективнее, но и помогает ладить с окружающими, потому что мы чувствуем их модель мира. Мы родились с этим оборудованием, так давайте использовать его, чтобы сделать нашу жизнь и проще, и как можно веселее. Можем начать с того, что позволим себе еще самопоощрение.

Выделите себе личное время для отдыха, только для себя, устройтесь там, где тепло и уютно, спокойно и безопасно, повесьте на дверь табличку «Не беспокоить» и отключите телефон, поставьте приятную музыку - пусть это будет место, где можно расслабиться и помечтать, как будто владея всем временем мира. Можете даже записать на пленку эти слова, проговаривая все правильным, теплым, успокаивающим тоном, который хотели бы услышать, читая медленно и расслабленно (это будет обращено к бессознательному), представляя ровно столько пауз, чтобы разум разнес эти слова по

всему телу. Скорее всего, сознательному все это покажется скучным, так что отпустите его побродить, зная, что оно вернется, когда потребуется.

А когда станет *по-настоящему* уютно, когда *по-настоящему* расслабитесь и почувствуете себя *по-настоящему* защищенным, может быть, когда начнете вслушиваться в свое дыхание, закроете глаза и прочувствуете все звуки вокруг, положение своего тела; и по мере того как все больше расслабляетесь, ощутите, как спокойствие растекается по телу, от макушки к кончику носа, к кончикам пальцев рук, к кончикам пальцев ног. Возможно, тело захочет перестроиться под эти ощущения уюта и расслабления.

И теперь, все полнее сознавая, что тело и разум - единая система, наверное, читателю захочется подключиться к разным частям своего тела. Начните с большого пальца левой ноги. Интересно, как он ответит на приветствие? Почувствует ли он теплоту, прохладу, легкость, тяжесть? Я не знаю, это не мой палец. Интересно, к какой части большого пальца левой ноги вы решили потянуться? Может, к пальцу в целом, может, к кончику, к середине или к одной его клетке? В любом случае, это система, являющаяся частью большей системы, которая входит в еще большую систему: клетка, сустав, палец, стопа, нога и так далее. Каждая система работает, как часть чего-то большего, но все эти системы работают на человека

Еще интересно, что случится если подключаться к каждой части своего тела: ко всем пальцам ног, к ступням, голням, бедрам - давая себе на контакт столько времени, сколько необходимо, чтобы полнее узнать каждую часть себя, выражая признательность и получая тот или иной отклик. Интересно, что человек осознает, когда его мысли перейдут от бедер, живота к позвоночнику? Он все глубже погрузится в расслабленное состояние или воспарит все выше по мере освобождения от напряжения? Я не знаю, как каждый общается со своим телом. Любопытно, у кого-нибудь урчит в

желудке, когда он освобождается от напряжения? Чувствует ли кто-то легкие подергивания, когда его тело подстраивается под эти ощущения? Интересно, становится ли его дыхание медленнее и глубже, по мере того как расслабление растекается вверх по позвоночнику, через грудную клетку и в легкие?

Любопытно, знают ли плечи и шея, что через несколько мгновений они присоединятся к этому спокойному состоянию, в которое уже погружено все остальное тело, и позволят свободе течь через руки и ладони к кончикам пальцев?

А еще мне любопытно, когда мысли переместятся в голову, почувствует ли человек, как правая и левая половины тела заново подстраиваются друг под друга? Две эти симметричные системы, созданные для работы вместе, наконец позволят себе перенастроиться впервые после долгой разлуки. Возможно, человек почувствует расслабление, свободу там, где шея соединяется с головой, на месте канала, по которому информация течет в обоих направлениях - от мозга в тело и от тела к мозгу.

Возможно, человек ощутит легкость и ясность как в голове, так и вне ее, когда расслабит глаза, и это чувство перетечет в лоб, по всей коже головы; когда расслабится самая сильная мышца тела - челюстная, и смягчатся контуры щек; когда вы почувствуете слюну во рту, почувствуете, как язык заполняет все пространство между челюстями.

И может быть, потратив столько времени, сколько необходимо на подобающее внимание к каждой части тела, человек захочет снова отправиться в свое любимое место. Это может быть то же место, что и в прошлый раз, или что-то совершенно иное. Не знаю, куда он решит переместиться, я только уверена, что человек выберет что-то, идеально подходящее для его нынешнего состояния расслабления и любопытства. И пока он в своем любимом месте, он будет видеть все удивительные детали. Интересно, какова будет

необыкновенная картинка, которую уловит его зрение? Он будет с подлинным любопытством слушать звуки. Любопытно, на какие необычные звуки отзовется его душа? Он будет ощущать все вокруг всем телом, от макушки до кончика носа, кончиков пальцев рук и пальцев ног. Наверное, будет очень интересно и удивительно чувствовать связь с каждой частичкой себя. Возможно, эти ощущения пробудят давно забытые воспоминания или создадут новые для его сокровищницы, когда человек добавит вкусы и запахи, которые необходимы любимому месту, и оно станет намного более пленительным, потому что он все полнее познает его через чувства. Интересно, какие придут к нему запахи из прошлого, настоящего и будущего, и какие вкусы он ощутит или почти ощутит в это посещение любимого места?

И еще любопытно, что случится, если позволит себе погружаться в самую глубь *своего «я»*, пока не почувствуешь ту искру, то пламя, тот свет, тот блеск, который всегда там был, но, может быть, чуть потускнел со временем. Я не знаю, *сделает* ли человек *то, что ему необходимо*, чтобы это сияние снова ожило и чтобы он всегда знал о свете внутри себя; и не знаю, как долго человеку захочется пробыть с этим сиянием в своем любимом месте; не знаю, какие он совершит открытия, находясь там, и не знаю, что будет делать и как ему лучше всего *насладиться собой*. Я только знаю, что когда человек решит вернуться в реальность, то почувствуете себя готовым к действию, живым, отдохнувшим и очень *довольным собой*, знающим, что может повторять это упражнение снова и снова, когда захочет, и чем чаще будет это делать, тем лучше себя почувствует.

Такое самоощущение - отличный способ настроиться на работу, расслабиться после тяжелого дня, взбодриться перед вечеринкой или легко отойти ко сну - и вообще универсальная техника. Мы можем себе такое позволить, ведь чем боль-

ше времени мы проведем за исследованием, тем быстрее будем учиться.

## **Пауза для размышления: как вы узнаете?**

В нашей первой паузе для размышления я спрашивала, чего вы хотите, теперь вопрос таков: «Как вы узнаете, когда получите это?» Что увидите, услышите, ощутите, какой вкус, какой запах почувствуете? Что укажет на успех на определенных этапах пути? Играя со своими визуальными навыками, как стало понятно, что они улучшились? Стали замечать что-то, чего раньше не видели? Вы стали легче запоминать картинки? Цвет стал производить более сильное впечатление, чем раньше? Заметили, что у вас развилось периферийное зрение?

Если хотите чего-то вроде новой работы или повышения, то доказательство исполнения желания будет простым: о своем успехе узнаете, когда кто-то об этом скажет. Но если цель была обрести уверенность в себе, как можно определить, что она появилась? Окружающие станут уделять вам больше внимания? Другие будут выглядеть меньше в вашем воображении? Внутренние образы станут больше или меньше, ярче или бледнее, чем сейчас? Внутренний голос будет говорить, что вы неплохо справляетесь? Станете казаться себе выше, легче или теплее, чем сейчас? Во рту будет приятный вкус, а ноздри будут ловить приятный запах? Это все просто мои предположения, а свидетельствовать о близости к цели может что угодно. Каким бы необычным или глупым ни было доказательство (можно представлять, как висите на люстре, а в носу щекотно от пузырьков шампанского), это ваше доказательство, и только оно имеет значение - только так и станет понятно.

Важно иметь способ доказательства, а иначе как увериться в успешном результате? Обучение без напряжения настолько просто, что на сознательном уровне можно не замечать, сколько всего выучили. Одна женщина попросила меня сделать что-нибудь с ее ощущением преследования, появляющимся каждый раз во время визга тормозов; она была уверена, что этот ужасный звук связан лично с ней. Я сказала, что могу убрать раздражающий звук на территории всего района, но это будет стоить 10 015, 47 фунтов стерлингов; если же она считает, что не может себе позволить такое удовольствие, она может все сделать сама, просто отфильтровывая звуки. Она ушла, определенно посчитав, что я черствая и ничем не могу помочь. Когда я на следующий день поинтересовалась о визжащих тормозах, женщина сердито спросила, что я имею в виду: ее мозг так эффективно отсеивал звуки, что она даже забыла о своей проблеме. Это все замечательно, но большинству людей нравится гордо оглянуться и посмотреть, сколько они прошли по выбранному пути. Чтобы перейти к следующей мечте, нам нужно почувствовать, что мы уже чего-то достигли, нам нужен сундук с сокровищами - с тем, что мы сделали и сделали хорошо, с сокровищами, которые мы можем взять с собой в будущее. Можете на минуту остановиться и перечислить все, что узнали с того момента, как начали читать эту книгу: все, что поняли о себе, все, что поняли о других, и все, что открыли, применив эти знания на практике и извлекая из них пользу. Вы поймете, что усвоили все это, совсем не стараясь заучить.

А вот и следующий вопрос. Откуда вы знаете то, что знаете? Например, откуда знаете, что хотите совершить какое-то действие? Эта информация должна откуда-то поступать. Видите яркую, привлекательную мысленную картинку? Внутренний голос говорит, что вы хотите это сделать? Чувствуете к этому тягу? Ощущаете особый вкус или запах, когда думаете об этом? Или же свидетельство абсолютно другое?



Откуда человек знает, что кто-то его любит или ценит, или что он кому-то нравится? Я работала с парой, они нежно друг друга любили, но брак был под нешуточной угрозой. Я спросила, откуда жена знает о любви мужа, и она без колебаний ответила: «Я узнаю по нежному взгляду, который он мне дарит».

Его ответ на аналогичный вопрос был: «По тону ее голоса». У мистера и миссис Поступай-с-другими-так-как-хочешь-чтобы-поступали-с-тобой были самые благие намерения. Она дарила мужу нежные взгляды, потому что *она* знала: это доказательство любви, но ее любимый при этом не слышал доказательства; он же говорил жене о своей любви к ней тем тоном голоса, который, как *он* знал, был неопровержимым доказательством любви, но она не видела этого.

У всех равные способы доказательства, и полезно узнать, какие нужны нашим родным, друзьям и коллегам, чтобы дать им эти доказательства и сказать им о своих потребностях, чтобы они могли доказать нам свою любовь.

# Несколько тонкостей

## БОЛЬШАЯ ДВОЙКА

Ходит слух, что у Томаса Эдисона было 999 неудачных попыток, прежде чем он создал рабочую лампочку, а когда кто-то спросил, не расстроился ли Эдисон после своих 999 провалов, тот возмущенно ответил: «Это не были провалы, я открыл 999 способов, как нельзя сделать лампочку»! Мы знаем, что такое большая «двойка» на экзамене, но в НЛП не бывает провалов, есть только отдача; другими словами, всегда есть чему научиться из опыта. НЛП стоит на принципе, если что-то не получается, нужно попробовать что-то другое.

Неучение требует огромных усилий: необходимо заблокировать все пять каналов получения информации, держать их закрытыми, лихорадочно искать занятия, чтобы отвлечься, сосредоточенно слушать внутренний голос, вещающий, какие мы глупые, внутренне отрицать все, что мы видим, слышим и ощущаем, зарываться все глубже и глубже в болото уныния или делать еще что-нибудь; это тяжелый труд, и тем не менее мы упорствуем, и *нам удается* не учиться.

И вот вопрос, который я хочу задать теперь: кто-нибудь хочет создавать себе трудности, или же лучше расслабиться, усесться поудобнее и позволить себе учиться? Если хотите прекратить неравную борьбу неучения, то давайте подумаем о том, как капитуляция откроет для нас новые возможности поиграть. Как только мы поймем, что именно у нас не получается, мы больше ничем не будем связаны и сможем попробовать что захотим. Например, что случится, если кто-то придумает новый, веселый способ запоминать: если будет рисовать картинки вместо записок, писать глупые стишки вместо напоминания, напевать то, что нужно заучить, на

любимый мотив, или делать что-нибудь из перечисленного, стоя на голове? Чем человек изобретательнее, чем больше он задействует неврологических процессов, тем проще станет обучение. Как называется клейкая лента по-французски? Если моя история заинтересовала читателя, то он вспомнит, если нет - не вспомнит; все предельно просто.

### Ваша роль в системе

Так как от нашего внутреннего состояния зависит, когда учиться, а когда нет, и так как обычно другая часть системы может вызвать плохое внутреннее состояние, если мы позволим, то первым волшебным фокусом, который я хочу продемонстрировать, будет наличие вариантов реакций на других людей, кроме автоматических негативных ощущений. Фокус называется «Метазеркало», он был разработан Робертом Дилтсом и Тоддом Эпштейном. Можете применять его к любому, кто не нравится, с кем имеются проблемы, кто на вас действует удручающе и рядом с кем чувствуете себя неуютно. Потребуется немного места, чтобы можно было ходить. Можно также попросить друга прочитать инструкции вслух. На каждую точку дайте себе побольше времени, чтобы прочувствовать, что происходит. И будьте добры к себе.

1. Выберите место, где уютно, где можете постоять, и представьте, что напротив вас стоит выбранный человек. Назовем это первой точкой. Стойте на том месте, смотрите на человека в воображении и прочувствуйте происходящее внутри; возможно, вы разговариваете, может, пристально смотрите друг на друга, - я не знаю.

Когда поймете, что происходит внутри, сойдите с этого места, стряхните с себя эти чувства и оставьте их в прошлом.

2. На мгновение влезьте в шкуру этого человека и *станьте*

им или ей (вы уже знаете, как это делается: просто переймите физиологию этого человека и *будьте* им). Оглянитесь назад, туда, где стоите вы, и увидите себя таким, какой есть. Каково это - *быть* этим человеком и смотреть на вас? Прочувствуйте происходящее внутри в роли другого человека, и опишите это с его точки зрения: «Я вижу... Я слышу... Я чувствую...».

Когда поймете, каково это - стать после такого обмена выбранным человеком, сойдите с того места, которое мы назовем второй точкой, избавьтесь от этих ощущений и оставьте их в прошлом.

3. Выберите третью точку, с которой можно наблюдать за собой и за этим человеком со стороны. Станет понятно, как они (вы с ним или с ней) формируют систему - как поведение одного влияет на другого. Слегка отклонитесь назад и раскиньте руки: вы - хореограф, наблюдающий за танцем этих двоих. Опишите происходящее, говоря о Себе-танцоре в третьем лице и рассказывая, что делаете вы-танцор, что делает партнер, и почему, как кажется, они ведут себя именно так.

4. Теперь оставляете образ хореографа и переходите к четвертой точке, откуда можно определить отношения вас-хореографа и вас-на-линии-огня. Эти два отражения одного возраста или одно из них старше? Они одного роста, или кто-то выше? Одно из них мудрее другого? Раннее? Какие между ними различия? В этой точке можно провести сколько угодно времени.

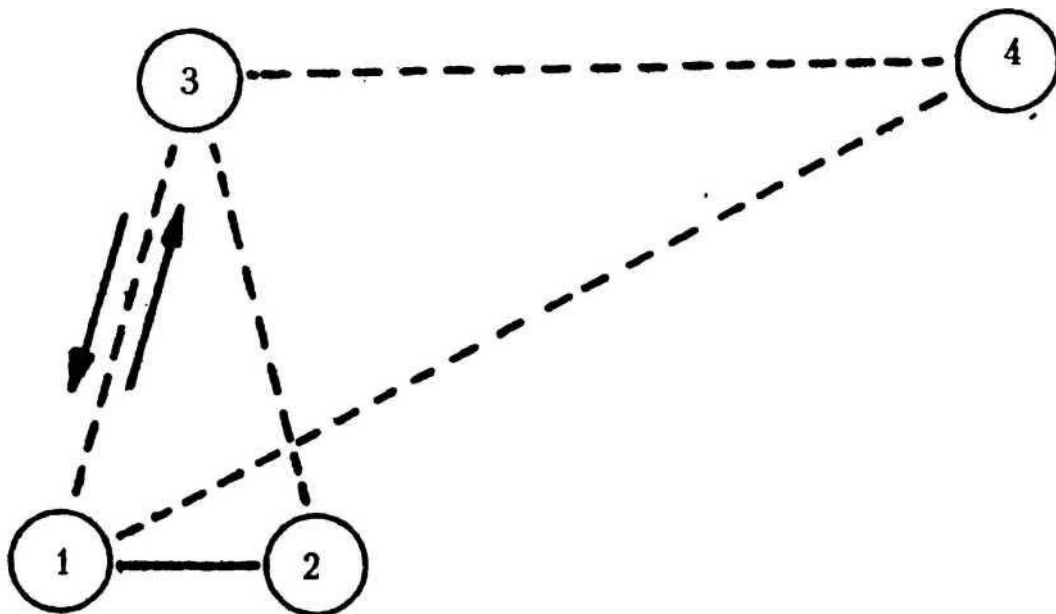
Когда найдете различия, спросите себя, что эти два отражения думают друг о друге. Может быть, они неплохо ладят, а может, раздражают друг друга. Я не знаю. Я только уверена, что у каждого из них есть что-то необходимое другому. Возможно, у старшего есть мудрость и беспристрастность, а у молодого - открытость и любопытство; не знаю, что именно найдется. Опишите различия, которые наблюдаете с четвертой точки; например, «Фред в точке три не вовлечен во все это эмоционально, а Фред в точке один чувствует, что на него

нападают». Сейчас можно обнаружить, что та часть вас, у которой проблемы с другим человеком, наверное, не сможет внятно объяснить происходящее в процессе этого взаимодействия.

Спросите себя, что бы случилось, если бы вы-в-точке-три поменялись местами с вами-в-точке-один, другими словами, если бы более мудрая и отстраненная часть взяла на себя трудную ситуацию. Если это кажется хорошей идеей, вернитесь на один шаг, возьмите с собой Себя-в-точке-три и отведите в точку один. Не знаю, куда вы решите поместить то отражение, которое было в точке один изначально, моя коллега обнаружила, что в точке один ее двойник был так мал, что для защиты она положила кроху в карман. Вы сами определите, где этому отражению будет безопаснее и уютнее и где вы всегда можете обратиться к нему за его замечательными качествами, когда понадобится.

Можно отправиться в точку пять, чтобы получить еще больший обзор, и тогда вы-в-точке-четыре вполне вероятно станете тем, кто лучше всего справится с ситуацией. Эта точка пять может оказаться где угодно - на полу или на потолке, - таким образом, получается увидеть взаимоотношения под другим углом. Выбирайте наилучшее место для себя.

Когда найдете ту часть, которая больше всего подходит для точки один, можете снова встать туда, напротив другого человека. Глубоко вдохните и осознайте, насколько все изменилось. Когда поймете, насколько иначе себя чувствуете, страхните это ощущение и снова встаньте на место другого человека. Оглянитесь на себя и ощутите произошедшие изменения. Попробуйте отнестись к новому себе так, как должен среагировать этот человек, и отметьте изменения в его реакциях. Можно обнаружить, что для другого человека ситуация тоже совершенно изменилась.



Метазеркало

Когда вполне оцените масштаб перемен, выйдите из образа другого человека, стряхните с себя его или ее, вернитесь в точку один и наслаждайтесь своим новым Я.

Эта методика настолько действенна, поскольку мы разделяем пространство проблемы на разные части, так что одна точка на другую не накладывается. Это дает нам возможность оставаться в своем теле и на самом деле испытать, что происходит в каждой точке, вместо попыток разобраться в уме и еще большей путаницы. Мы можем заблудиться, потому что невероятно сложно, когда наши чувства из одной ситуации, где им самое место, перемещаются в другую, где они совсем не к месту. Описание происходящего в каждой точке также помогает все четко упорядочить.

Это волшебство можно использовать где угодно и когда угодно. Ян Дермотт рассказывает: один человек на званом ужине был ему неприятен, поэтому Ян на минуту покинул комнату, быстренько сделал «Метазеркало», вернулся и наслаждался остальной частью вечеринки.

## ПОДУМАЕМ О КРИТИКЕ

Словесная критика начинается с самого детства, когда нас называют непослушными или плохими, и очень скоро мы начинаем делить все на черное и белое. Нейл был очень смысленный: стоило только сказать ему что-нибудь, и он сразу все понимал. Однако его несколько раз исключали из учебных заведений, записка из одной его школы гласит: «Мы стараемся найти что-то хорошее в каждом ребенке, но с Нейлом, к сожалению, не вышло». Единственная проблема Нейла была в том, что в школе ему было слишком легко, и поэтому мальчику стало скучно. Если мы оставили щенка дома одного на целый день, нельзя его винить за сжеванные ботинки.

Чтобы правильно истолковать критику, нужно опять вспомнить логические уровни - личность, убеждения, способности, поведение, среда - и спросить себя, что значит критика в каждом из случаев.

«А ленивый». Давайте спросим автора этого утверждения личностного уровня, что именно оно значит.

«Ну, он никогда не работает».

«Никогда?»

«Ну, не то чтобы никогда, но большую часть времени он бездельничает».

«И как долго?»

«Днем, каждый день».

Даже не углубляясь в детали о субъективности источника знаний, мы уже установили, что утверждение о лени А относится к уровню поведения, а с личностью А никак не связано. Если мы продолжим задавать осторожные вопросы, то можем узнать, что А дают слишком мало заданий, и всю работу он успевает сделать к обеду, или что складывание бумажных самолетиков отвлекает его сознательное, когда А необходимо подумать. Что бы мы ни обнаружили, это никак не будет связано с его личностью. «В агрессивен». Мы зададим пару вопросов и выясним, что создавать много шума -

единственная известная В стратегия, чтобы заставить других слушать его. Опять поведение.

«Непослушный», «плохой», «грубый» всегда следуют за глаголом «быть». Это все утверждения о личности детей, а дети, будучи чувствительными, верят, что данные высказывания правдиво описывают, *кто* они на самом деле, - и это при том, что простенькие разумные вопросы показывают: все эти определения относятся к поведению. Когда заявления делаются на личностном уровне, мы принимаем их относительно личности, если только не знаем, как остановиться и подумать об этом. Утверждения вроде «Ты безответственный/неприятен в общении/такой собственник» заставляют людей разочаровываться в себе, в своей сущности, а это может привести к еще более странному поведению или игнорированию информации, которую мы пытаемся до них донести. Если я чей-то пассажир и безумно напугана тем, с какой скоростью мы едем, мне необходимо совершить действие, облегчающее мои страдания. Я могу сказать, что сосед плохой водитель, и таким образом рискую побудить его ехать еще быстрее, доказывая что он настоящий профессионал; а могу сказать правду: «Мне очень страшно на такой скорости. Давайте мы будем ехать помедленнее?» Какое утверждение дойдет до него и приведет к желаемому результату?

Какая бы ни была ситуация, с ней нужно разобраться. Люди мне небезразличны, и я не хочу кого-то обижать. Однако себя я люблю еще больше, чем водителя, поэтому молча терпеть не собираюсь. Моя цель - просто донести до него информацию, чтобы он изменил свое поведение, и мне стало лучше. Нужно помнить, что критика на уровне личности появляется из насущной потребности другого человека, не научившегося выражать свои потребности: мы сделали что-то, от чего ему плохо, и этому человеку легче сорваться на нас, нежели сказать о своих чувствах.



Для практики я взяла Кэролайн и Сильвэйна к выдающейся соколиной охотнице, Джениме Пэрри-Джонс. Дети не знали ничего о соколиной охоте и связанных с ней терминах, но я пустила дело на самотек и предоставила им самим с этим разбираться. В тот момент моей задачей было отвечать на вопросы, а не учить. Целый день они смотрели, как выпускали на охоту разнообразнейших птиц: сов, орланов, грифов, сапсанов, а на следующий день они объединили свои открытия в систему:

- где и когда охотится каждая из птиц,
- на кого каждая охотится,
- как охотится,
- почему охотится именно так,
- к какому виду принадлежит

и поняли, что дрессировка Дженимы такая действенная, потому что все продельвается на уровне личности: для охотницы каждая птица - индивидуальность, и с каждой она обращается с уважением, как с личностью.

Когда мать Кэролайн приехала забрать детей домой, то сделала замечание личностного уровня, которое раньше могло сильно задеть ее дочь. А Кэролайн только улыбнулась мне и сказала: «Интересно, на каком логическом уровне я должна это принять?» Девочке было двенадцать, она знала, как думать, и у нее был выбор возможных реакций. Если бы выбора у нас не было, пришлось бы все время использовать нашу включенную по умолчанию программу «бороться с критикой», которая задумана, чтобы избавить нас от негативных эмоций. Какой бы ни была эта программа, она, наверное, включает в себя что-то из систем прекращения работы, и в такой ситуации мы ничему не научимся.

## **ЗАДАЕМ ВОПРОСЫ**

### **Зачем мне это учить?**

В школе я не понимала, зачем заучивать даты, поэтому никогда и не пыталась их запомнить, и только через много лет я осознала, что даты нужны для более масштабного исследования, если мы хотим иметь представление о происходящем в одно и то же время в разных местах. Например, интересно узнать, что все деревенские и семейные драмы Джейн Остин разворачиваются во время Наполеоновских войн. Спросите себя: «Зачем мне это учить?», и если не можете придумать ответа, спросите учителя. Если не получите веского довода, решайте, стоит ли тратить на это силы.

### **Что мне нужно выучить?**

Когда перед нами толстый учебник, куча заданий на повторение, новый предмет - что угодно, - нам нужна цель, пункт назначения, иначе мы снова окажемся в вечернем платье на верблюде посреди пустыни. Осознание того, *что* нам нужно выучить, не только задает направление, но и экономит, время, которое мы могли бы потратить впустую.

### **Я не понимаю**

Однажды я спросила своего маленького клиента, ходившего в частную школу, что случится, если он скажет учителю, что не понимает. Он с ужасом в глазах посмотрел на меня и сказал, что его «выпрут». Я спросила, на кого работает учитель, и он ответил «на школу». И тогда я спросила, кто платит за обучение. Когда мальчик понял, что его родители платят школе, дабы школа могла платить учителям, он был счастлив, что может постоять за свои права.

### **Как я это сделаю?**

Нам дают всевозможные указания вроде «Слушай!», «Будь внимателен!», «Сосредоточься!», и все полагают, что мы

знаем, как это делается. Как можно научить людей слушать, особенно если они никогда в жизни не слушали? Что бы им пришлось сделать, дабы научиться слушать? Если человеку говорят сделать что-то, а он не знает как, - пусть спросит. Скорее всего, ему придется задавать вопросы очень деликатно, иначе собеседник сочтет, что над ним смеются.

### **Какие задавать вопросы?**

Принимая во внимание логические уровни, нужно задавать вопросы «Где?», «Когда?», «Что?», «Как?», «Почему?», «Кто?» и «Кто еще?». Читатель обнаружит, что теперь настолько хорошо разбирается в разных уровнях, что вопросы будут задаваться автоматически, а он почувствует, что размышления стали более беглыми. Послушайте разглагольствующих политиков и понаблюдайте, на каких уровнях они отвечают или не отвечают на вопросы.

Каково это - покататься на луче света? Наверное, этот вопрос пришел в голову Эйнштейну, когда он заскучал на математике. Представляю, какой невдохновляющий ответ он получил бы от учителя, если бы высказал такую нелепую мысль; но именно этот вопрос привел его к физике и впоследствии - к теории относительности, которая изменила наши представления о времени и пространстве.

Задавайте «бредовые» вопросы, вы даже не представляете, куда они могут привести. Если кто-то говорит вам закрыть рот и перестать нести чушь, найдите другого собеседника которому думать интереснее.

Любопытно, насколько много выражений об уме связаны со светом:

- блестящий;
- светоч знаний;
- меня озарило;
- светлая голова, светлый ум;
- слепящая вспышка осознания;
- просвещение;
- светило науки;
- ясность;
- просветление ума.

И почему джинн появляется из лампы Аладдина?

### **Что было бы, если бы вы это сделали?**

Как сказал бы Ян МакДермотт, ради этого вопроса стоило купить книгу.

- Вы три недели ждали мастера, чтобы он починил систему отопления, или чтобы провел новую телефонную линию, а когда он наконец приехал, то не смог сделать последнюю и очень важную часть работы из-за «политики компании».
- Вы не можете сказать кому-то, что не понимаете.
- Вы не можете сказать задире, который посильнее, чтобы отвалил.

«Что было бы, если бы вы это сделали?» - это вопрос, который заставляет людей задуматься об убеждениях, сковывающих их, и обнаружить, что на самом деле они, пожалуй, могут это сделать. Задавая кому-нибудь подобный вопрос, делайте это мягко, если хотите сохранить с человеком дружбу.

## НАШЕ ВЛИЯНИЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Мы учимся устанавливать взаимоотношения, подстраиваясь под поведение других и моделируя их, чтобы им было с нами приятно общаться. Эти процессы относятся к уровню поведения, и я считаю, что быть признанным как личность - одна из базовых потребностей человека. Опустим пустую болтовню про моделирование и подстраивание под кого-то, но если человек как личность для меня ничего не значит, ни одно из моих умений и ни одна из техник не будет работать. Взаимоотношения находятся на уровне личности, как обнаружили Кэрлайн и Сильвэйн на соколиной охоте. Тодд Эпштейн сделал ценное замечание к этому ослепительно очевидному открытию: «а если я ничего не значу для вас, то, может быть, я и для себя ничего не значу», - а это дает нам свободу ни с кем не дружить. Так что если Джо Соуп<sup>1</sup> настолько поглощен чувством собственной бесполезности, нам вовсе не обязательно присоединяться к его модели мира и создавать в себе такое же чувство. И мы можем позволить себе не переживать по поводу того, что не хотим с ним связываться.

Дон Хуан Матус, врач из индейского племени Яки, у которого долгие годы учился антрополог Карлос Кастанеда, привлек и удержал внимание исследователя тем, что смотрел ему прямо в правый глаз. Попробуйте и посмотрите, что будет.

Так как мы не можем спрашивать совершенно незнакомых людей, каким образом доказать, что они нам нравятся, то нужно доказывать визуально, аудиально и кинестетически, чтобы наверняка наладить контакт. Другими словами, на них нужно смотреть, подстраиваться под их тон голоса и повторять их движения и/или ритм дыхания, а возможно, слегка кивать, когда они жестикулируют или выделяют слова (если понаблюдаете за друзьями, увлеченными разговором, то увидите, что они так и делают - бессознательно). Можете начать применять эти приемы по отношению к незнакомцам, и уви-

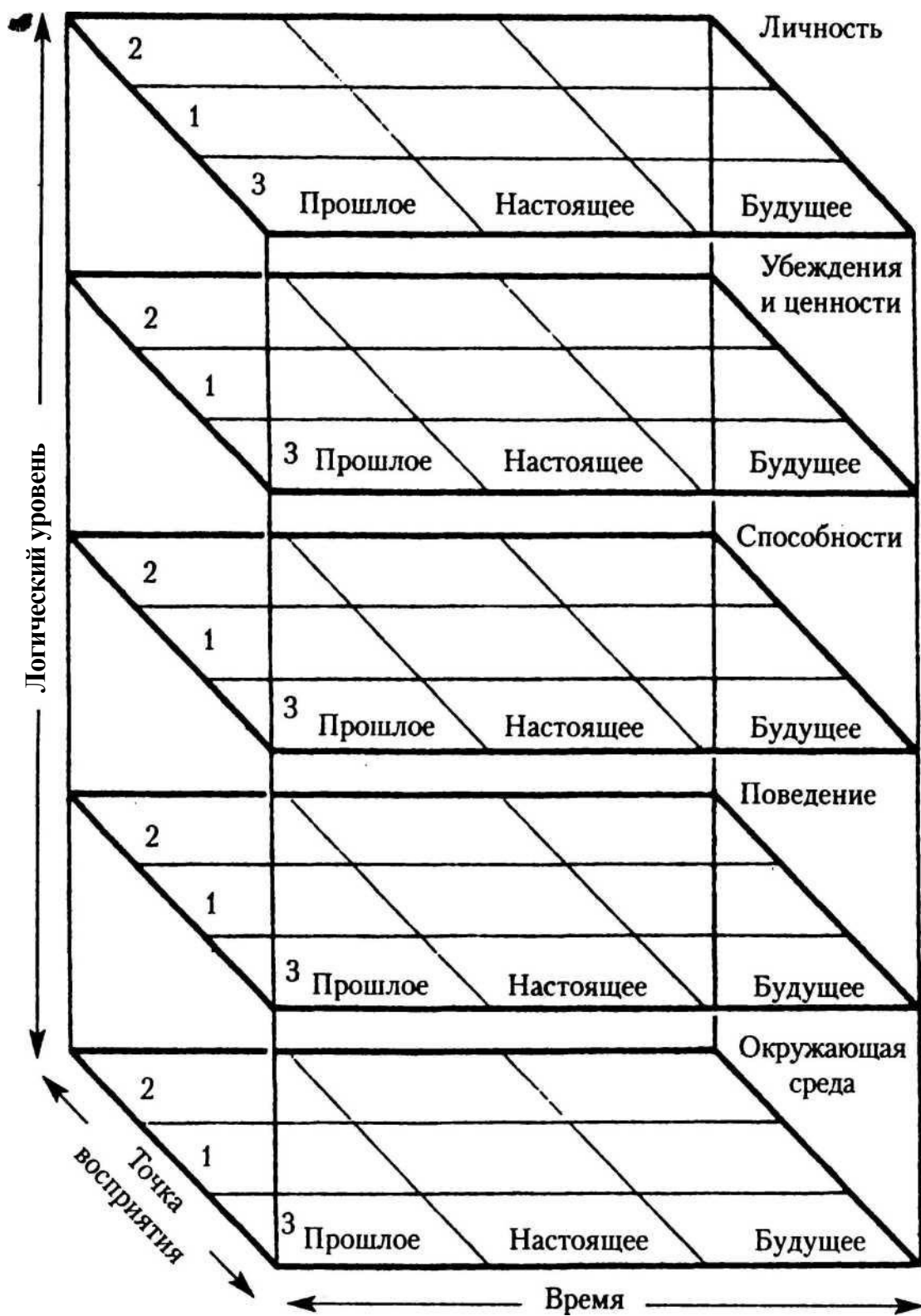
дите, какие они интересные. Потом попробуйте с людьми, с которыми, как казалось, не имеете ничего общего, и посмотрите, что из этого выйдет. А можете просто применять их ко всем.

Эти техники действенны, потому что мы устанавливаем контакт на подсознательном уровне. Наш собеседник не осознает наши действия, он поймет только то, что контакт налажен, и его поведение изменится в сторону укрепления данной связи. Периферийное зрение отметит даже малейшие кивки. Мои клиенты любят применять эти техники на собраниях, потому собрания сразу становятся оживленными и интересными.

## **РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ**

Мы не можем решить проблему на том же уровне, на каком она была создана. В отеле в Санта-Крус в 3.30 меня разбудил ровный звук капающей воды. С потолка текло в спальне и в ванной: кто-то сверху меня заливал. Я поставила емкости и разложила полотенца и позвонила в номер надо мной - ответа не было, так что я набрала администрацию. Персонал был так вежлив и мил со мной, что предложил еще емкостей и полотенец, и другой номер, но так как мастер должен был прийти только в 8.30, они не могли устранить протечку. Они были готовы сделать что угодно на этом этаже, но не поднялись бы выше, чтобы разобраться с причиной.

Если Х обижает людей, крича на них, то если его заткнуть, всем остальным жить будет легче, но когда мы вытащим кляп, ему будет только хуже. Нужно подняться по логическим уровням, чтобы найти причину такого поведения. Он не в состоянии сохранять спокойствие в стрессовой ситуации? Он считает, что это единственный способ заставить



Лесенка «Джунгли»

других слушать? Может, данная проблема личностного уровня: «Они что, считают, что я здесь ничего не значу?» Или это что-то абсолютно иное? Каким бы ни был ответ, на уровне «Что?» мы его не найдем.

Иллюстрация на с. 136 - «Лесенка “Джунгли”», - схема, разработанная Робертом Дилтсом и Тоддом Эпштейном. Как видите, у нее пять логических уровней, на каждом есть прошлое, настоящее, будущее и три точки восприятия, которые мы использовали в «Метазеркале». Точка один - это человек, в собственном теле, видит то, что видит, слышит то, что слышит, и чувствует то, что чувствует в проблемной ситуации; точка два - это когда он влезает в шкуру другого человека и становится им, воспринимает все его глазами, ушами и ощущениями; точка три - человек вне ситуации, отстранен и объективен. Он может представить себя в точке четыре, воспринять ситуацию как целое, будучи вне «Лесенки». Это идеальная модель для решения проблем. Если захотите сделать такую, я взяла размеры 12x12x18 дюймов (30x30x45 сантиметров), и в каждом из сорока пяти кубиков есть отверстие, чтобы можно было туда положить мячик для пинг-понга.

Помните химика, который на меня разозлился? Проблема была в точке один, в настоящем времени, на уровне поведения - «этот человек недоброжелателен ко мне, и я не понимаю почему» - положите мячик в это отверстие. Если я хочу расширить пространство проблемы, то положу мячик во вторую точку, на уровень личности, настоящее, я могу встать на его место и подумать, кто он в этой ситуации. Я обнаруживаю, что его самоопределению в качестве химика угрожает то, что я приравнивала химию к готовке; в точке два, убеждения, настоящее приходит мысль, что готовка - приземленное умение женщин. Если мы отправимся в прошлое или будущее, возможно, доминировать будет та часть личности этого человека, которая пытается умалить его таланты. Если затем



встать в точку один, убеждения, будущее, можно посмотреть, пригодится ли мне только что открытая теория в дальнейшем, если да, то стоит примерить точку один, будущее, поведение. Теперь можно двинуться в точку три и проверить, где и когда такое поведение будет уместно, как его воспримут окружающие - и так далее. Чем больше мы расширяем пространство проблемы, тем яснее становится решение. Как только определится это пространство с помощью шариков для пинг-понга, можно искать решение из любой точки. Можно сразу выбрать точку три и беспристрастно рассмотреть проблему. Можно найти решение на уровне «где? когда?»: Х настроен враждебно, когда поссорится с женой или когда у его собеседника после обеда запах чеснока изо рта. Можно найти их на уровне «что?»: со стороны видно, что оба человека ведут себя абсолютно одинаково, каждый защищается, поэтому ситуация становится все более напряженной. Поиграйте с «Лесенкой», и будете удивлены своими открытиями.

## **ОХОТА ЗА СОКРОВИЩАМИ**

Подумайте о чем-то, что по-настоящему любите делать. Например, о хобби или о чем-то, связанном с работой - от разведения пчел до пения йодлем. Когда определитесь, о чем думать, осознайте, как много связанной с этим информации запомнили, хотя просто развлекались: сколь многому научились из опыта, сколько всего узнали из чистого любопытства, задавая вопросы, экспериментируя, исследуя и т.д.

Издатели просят писать книги о хобби. «Кто, я?» - ошеломленно спрашивают увлеченные люди, полагавшие, что они несведущи, и не могут пространно рассказывать о своем увлечении. Они поражаются, что, оказывается, их считают специалистами в этой области.

Когда вполне оцените всю глубину и обширность своих знаний, подумайте о чем-то простом, чему научились сами: работать по дому, ладить с другими, понимать кошек - о том, чему вас никто не учил. Сколько можно вспомнить того, что входит в эту категорию? Возможно, вам захочется составить список, а еще список того, что выучили с помощью хобби.

Есть еще то, о чем мы раньше говорили, например, способность ползать, есть, ходить, говорить - все, чему научились с рождения и до школы. Можете сделать еще один список, если будете делать тщательно, на это потребуется немало времени.

Когда вполне осознаете, насколько многому научились сами, нарисуйте на земле линию, ось времени, и решите, где будущее, а где прошлое. Куда вы хотите смотреть, заглядывая в будущее?

Пока выполняете упражнение, можете попросить кого-нибудь прочитать вам инструкции.

**Прошлое****Настоящее****Будущее**

Когда будете готовы, встаньте на линию, туда, где отметили настоящее, просто будьте здесь и сейчас, смотря в будущее, в то будущее, которое себе хотите. Когда будущее будет ясным, можете начать охоту за сокровищами, медленно шагая по оси времени в прошлое, назад к тем моментам, когда учились легко и с удовольствием, поскольку желали знаний. Просто идите назад по черте, тело само узнает, где остановиться на каждом моменте обучения.

Дойдя до момента, остановитесь, глубоко вдохните и почувствуйте, что происходит внутри в эту секунду. Что вы видите? Что слышите? Какие у вас ощущения, вкусы, запахи, когда учитесь так легко? Увидьте, услышьте, почувствуйте

все это в данный момент, чтобы понять, каково это - быть в режиме обучения. Возможно, вам захочется сделать что-то, чтобы зафиксировать это состояние. По мере того как восприимчивость увеличивается в каждой точке (может быть, каждый раз, когда делаете глубокий вдох), можете соединять большой и указательный пальцы или сжимать ухо или шевелить носом. Это будет волшебной кнопкой, помогающей вернуться в режим обучения, когда потребуется; было бы разумно выбрать то, что сможете делать прилюдно и что не заставит окружающих признать вас окончательно свихнувшимся.

Пока идете назад по линии, собирая сокровища на пути опыта обучения (и нажимая на свою волшебную кнопку, обнаруживая каждое сокровище, и все связанное с этим внутренним состоянием приходит в действие), можно заметить на линии темные пятна. Можете поступить с ними, как пожелаете: пролить на них свет, перешагнуть, обойти - вам лучше знать.

Продолжайте идти по линии, останавливаясь на всех моментах обучения и собирая все, что в них испытали, пока не дойдете до самого раннего; здесь можете остановиться и посмотреть на пройденный путь и на все найденные сокровища, которые можно забрать с собой в настоящее и будущее.

Когда вполне их все осознаете, начните снова двигаться к настоящему, вновь останавливаясь на каждом моменте обучения и нажимая волшебную кнопку. Интересно, сколько еще удастся заметить точек обучения, пока идете вперед по линии, в сторону настоящего, насколько светлее покажутся какие-то из темных пятен, когда принесете туда свет вместе со знанием и пониманием приобретений. В каждой точке можете стоять, сколько захотите, чтобы полностью ей насладиться.

Когда вернетесь в настоящее вместе со своим запасом сокровищ из прошлого, можете предвкушать то будущее, которое хотите, - будущее вашей мечты и мечты над меч-

той, - зная, что теперь можете выучить все, что пожелаете, поскольку из прошлого принесли с собой в настоящее доказательство своих способностей. Если хотите, можете нажать на волшебную кнопку и идти вперед по линии; дойдите до своей цели на луче будущего - что чувствуете, достигнув ее? Обернитесь назад, в настоящее, и посмотрите, как добрались до этой точки, осознайте, какие средства использовали на своем пути к успеху. Когда в полной мере прочувствуете, каково это - добиться желаемого, можете вернуться в настоящее, смакуя все эти приятные ощущения. Когда окажетесь в настоящем, обернитесь и вновь посмотрите на свои цели и оцените, насколько теперь все выглядит проще и веселее. Возможно, вам захочется соединить себя со своими целями золотой нитью, или лучиком света, или еще чем-то, что неизбежно к ним приведет; при этом их можно изменить на любой стадии, что-то добавить, как-то улучшить.

Теперь можно пользоваться волшебной кнопкой в любой момент, когда пожелаете войти в режим обучения; когда захотите, чтобы природная способность привела каждую частичку себя в состояние обучения, просто нажмите на кнопку, и это произойдет автоматически.

А теперь пора сделать полноценный перерыв, чтобы бессознательное обработало свои открытия.

## **ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ И ПИСЬМА**

Одна из важнейших частей программного обеспечения - то, как мы мыслим время, другими словами, где перед внутренним взором видим прошлое и будущее? Некоторые точно знают, где представляют их себе, другим нужно немного подумать, прежде чем осознать, что там они видят прошлое, а там - будущее. Если вы все еще не знаете, где находится прошлое и будущее, попробуйте провести следующий опыт.

Подумайте о чем-то, что делали на прошлой неделе, в прошлом месяце и в прошлом году. Затем подумайте о том, что планируете сделать на следующей неделе, в следующем месяце, в следующем году. Выберите что-то повседневное, как чистка зубов, например.

Откуда вы знаете, что уже делали, а что еще пока в воображении? Человеческий мозг организовал превосходную систему хранения, чтобы сразу было понятно, что к чему относится, поскольку картинки, ощущения и звуки лежат в разных местах.

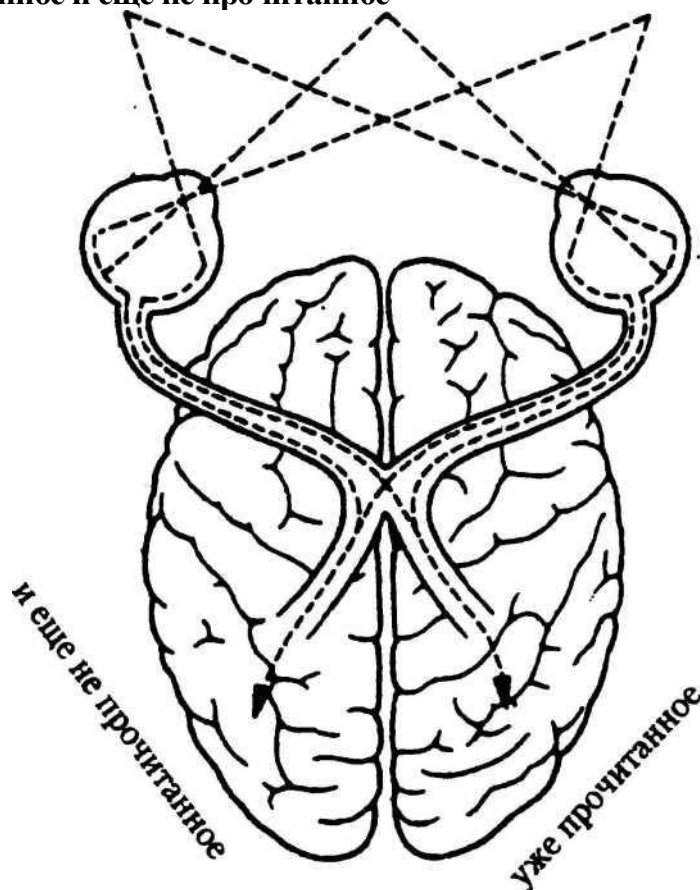
Еще один способ выяснить, как мозг определяет временную шкалу, - это представить, что сегодня вы должны мне позвонить и поздравить с днем рождения. Зная, что попадете на автоответчик, и моего ответа у вас в памяти не останется. *Как вы поймете, что позвонили мне?*

У большинства правшей прошлое находится где-то слева, а будущее где-то справа. Если зададите им вопрос, требующий обращения к памяти, они будут непроизвольно смотреть влево, чтобы увидеть образы или услышать звуки. Если попросите таких людей создать образ чего-то, чего они никогда не видели, или вообразить звук, который никогда не слышали, они будут смотреть вправо. Например, как вы думаете, какой у меня голос? Куда двигались глаза, когда вы задумались над вопросом? Если в языке запись ведется слева направо, как в английском, - то, что мы прочли, оказывается в прошлом, слева, а то, что еще не прочли, - в будущем, справа.

Чтение - сложный процесс, и наши глаза хитроумно его упрощают. Как показано на рисунке на с. 143, периферийное зрение каждого глаза проверяет то, что уже прочитано, чтобы понять, имеет ли какой-то смысл в совокупности с уже прочитанным то, что читается сейчас; и в то же время периферийное зрение каждого глаза захватывает то, что только будет прочитано, дабы удостовериться: то, что читается сейчас, будет иметь смысл и дальше.

## Как наши глаза считывают строчку текста

Уже прочитанное и еще не прочитанное



Когда я работала с клиентом, которого заклеямили «неспособным читать» и обучали в специальной школе, то заметила, что когда я задавала вопросы о прошлом, его глаза двигались вправо. Заинтересовавшись, я проверила, как расположена его ось времени, задав вышеизложенные вопросы. Потом я объяснила ему, как работают наши глаза при чтении, и рассказала, что когда мы читаем, прошлое находится слева, а будущее - справа. Ему было очень любопытно, и я спросила, что будет, если он поменяет направление своей оси времени, чтобы прошлое было слева, а будущее справа. Наступила короткая пауза, а потом: «Ух ты! Я могу читать! Это так просто!» После этого я обнаружила, что все клиенты с проблема-

ми чтения или письма прошлое держали справа, а будущее слева. Такой метод хранения не обязательно означает, что у человека будут проблемы с чтением; у множества моих знакомых с такими осями времени никогда не было подобных прецедентов.

Однажды меня попросили помочь женщине, которая не могла строить планы: она хранила прошлое перед собой, а будущее - позади, поэтому впереди ее ничего ожидать не могло. Вариантов осей времени бесконечное множество. У меня есть сотрудница, которая может всегда назвать точную дату какого-то события: в своем воображении она хранит воспоминания в разноцветных свитках, разложенных по разноцветным банкам согласно дате, - блестяще! Но для меня числа не столь важны, поэтому я и не думаю об этой мешанине; мне нравится, что я могу получить воспоминания мгновенно в виде образов.

Я решила, что мне необходимо две оси времени: одна для жизни, другая для планирования. Моя линия планирования располагается передо мной, так что не приходится все время поворачиваться, чтобы найти усвоенное в прошлом. Можете выбрать для себя наиболее удобный вариант.

## Правописание

Попросите грамотно пишущего человека произнести по буквам какое-нибудь слово, и он будет смотреть либо вверх, либо прямо перед собой, чтобы сознательно или бессознательно увидеть «фотографию» этого слова. Более изощренный способ - смотреть по сторонам, чтобы уловить звуки слова. Но такой метод не слишком эффективен (звучание не соответствует написанию): в словах «праздник» и «поздно» «д» пишется, но не читается, а в словах «труд» и «парад» читается как «т», в слове «дама» все понятно, а как быть человеку, если ему попалось «упразднение» (если я совсем

запуталась, спросите у кого-нибудь: другой человек сразу все поймет, потому что его, в отличие от читателя, не сбил с толку вид написанного слова)? Еще грамотные от природы люди проверяют правильность написания, глядя вниз (обычно на руку, которой пишут). Некоторых порой обвиняют в том, что они читают, лишь бы найти ошибки. Это не так - неправильно написанные слова для них как будто выпрыгивают со страницы и режут глаз.

Для улучшения правописания важно видеть слово. Чтобы выучить новое, нужно удержать его там, где мы его ясно видим, там, где мы храним зрительную память.

- Это длинное слово вроде «космополит»?
- Это короткое слово, как «мы»?
- Буквы одного размера, как в слове «апатия»?
- Есть ли в нем буквы, элементы которых остаются над строчкой, как в слове «бойкий»?
- Есть ли в нем буквы, элементы которых остаются под строчкой, как в слове «мудрость»?
- Может, в нем есть оба типа букв, как в слове «тумба»?
- Есть ли в нем двойные буквы, как в слове «рассказанный»?

Мы можем зафиксировать слово в фотографической памяти, произнеся его сначала обычным образом, а потом задом наперед. Чтобы легче было увидеть образ, можно:

- увеличить слово;
- сделать его ярче;
- приблизить его;
- изменить цвет букв и/или фона;
- поместить его в рамку (какую можно бы сделать рамку?);
- поместить картинку в особое место, например, рядом с любимым животным, на любимый плакат, к любимой еде.



Сами почувствуете, что нужно делать, - экспериментируйте и развлекайтесь! Пощупайте слово, погладив буквы пальцами или написав их в воздухе рукой или ногой - что угодно. Одна из моих коллег, Кристин Амато, работающая в частной школе «Калифорниан Эдюкейшн Оторити», водит по другим школам команды детей, учащихся других малышей правописанию.

### Диктант

Эдуард и Шарль-Анри хотели научиться лучше писать диктанты, потому как плохие отметки по этому виду работ серьезно снижали их средние показатели и не позволяли стать лучшими в классе: на кону была их гордость. Я спросила у Эдуарда, кто в классе лучше всех пишет диктанты, он ответил «Селин», и я сказала ему сесть и «стать» Селин. Он принял классическую позу примерного ученика: стопы стоят параллельно, не соприкасаясь, спина прямая, листок на краю стола, лежит под углом 45°. Именно этого я и ожидала, поэтому удивилась, когда Шарль-Анри стал Филиппом (который писал диктанты успешнее всех в его классе): он сгорбился над тетрадкой, опустил глаза, левой рукой загородил то, что пишет, а когда почувствовал готовность, посмотрел на меня и издал что-то вроде хрюканья.

Я диктовала текст в течение пяти минут, мальчикам стало скучно и они опять превратились в себя. Потом, чисто из интереса, я устроила им еще один пятиминутный диктант. После этого у них совершенно не было настроения снова слушать и делать исправления, поэтому я забрала их работы, чтобы посмотреть на написанное. Первая половина, выполненная когда они копировали одноклассников, была чистенькая, хорошо написанная, легко читаемая, почти без ошибок, а вот вторая, которую они писали, будучи собой, - просто безобразие, читать было почти невозможно, а то, что

я сумела разобрать, было абсолютно неправильно.

У Шарля-Анри была любопытная поза. Я всегда думала, что от правильной посадки зависит все, а он скрючился, как старик над своей работой, и тем не менее результат был блестящим. В конце концов, может быть, копирование другого человека просто отвлекало сознательное. Представляю, насколько отличались бы ощущения в процессе обучения, если бы люди попробовали применять этот простой трюк к каждой дисциплине.

Все, что нужно сделать - это просто подумать о ком-то по-настоящему хорошо разбирающемся в том, чем человек собирается заняться, стать другим человеком и посмотреть на результат. Конечно, никто не хочет изменять свою личность, поэтому, поняв как работает этот фокус, спросите себя: так в чем же главное различие между вами? Другими словами, какие изменения нужно внести в позу? Какие нужно увидеть образы перед мысленным взором? Какие услышать воображаемые звуки? Какие вы заметили изменения у себя внутри, когда смогли сделать то, что, как раньше казалось, не в силах были сделать?

Затруднения при чтении и письме, похоже, стали главной причиной, по которой на людей вешают ярлык «тупица» и списывают их со счетов как неудачников в смысле образования. К счастью, есть люди, не готовые склониться перед этим «неоспоримым» суждением, и так как они свободны от школьных оков, они идут своей дорогой и становятся очень успешными. Люди, у которых не столь независимые взгляды, могут так и остаться в камере, к которой их приговорили: «Я не способен читать, таков я есть, и с этим ничего нельзя сделать».

## БЕРЕГИТЕСЬ СЛОЖЕНИЯ!

В списке того, что, как мы считаем, мы не в силах понять, главный претендент на первое место большая М - математика. Нужно помнить, что математика была придумана, чтобы облегчить жизнь, а не усложнить ее. Доктор Калед Гаттенбо создал концепцию «Алгебраических палочек» (название зависит от производителя), дабы продемонстрировать, что математика - это всего лишь сборник правил. В набор входят палочки разных цветов и разной длины - согласно числам, которые они представляют. Например, единички - белые кубики, двоечки - красные, в два раза длиннее, чем единички, и так далее до десяти. Играя с ними, мы можем видеть и чувствовать, как работает концепция чисел. Мы обнаруживаем, что при вычислениях появляются общие формулы, и можно сэкономить время и силы, используя образец, вместо, решения примера.

Знакомство молодого ума с абстрактной концепцией арифметики может создать ужасную путаницу. Если спросить « $5 + 6 = ?$ », то ребенку простительно поинтересоваться, «пять чего и шесть чего?». Алгебру намного легче понять, потому что это просто сборник правил для упрощения жизни. «Если в поле 5 л (лошадей) и 6 к (коров), то сколько всего ж (животных)?» - это можно записать как  $5л + 6к = 11ж$ , что экономит время, бумагу и силы.

Изобретательное мышление Эйнштейна, кажется, совсем не использовало математику: «Ни одна продуктивная личность не думает так по-бумажному». Роберт Дилтс убежден, что если бы Эйнштейн не умел выражать плоды своего воображения в математических формулах, то ученое сообщество могло и не заметить его открытий. Мы все гении в любой области, где мы хотим проявить свое творчество. Нужно просто уметь наслаждаться кодированием нашего творчества, чтобы впечатлить других, если мы желаем

именно этого.

Помню, как выложила «Алгебраические палочки» на полу, чтобы проиллюстрировать для одного моего клиента, до дрожи боявшегося алгебры, воображаемый визит налогового инспектора, и попросила его доказать, что прибыли не хватает на уплату налогов. Это было невероятно сложно, мы включили в схему, что корм для плотоядных животных слишком дорог, а травоядные зимой стоят больше, чем летом, и так далее. После того как клиент успешно вычислил затраты и свел их со своим доходом, я записала решение математически. Он взглянул на запись и сказал: «Я так не могу!» - но как же он смутился, когда осознал, что на самом деле он именно это и сделал. А так как он очень любил упрощать себе жизнь, то это открытие стало для него способом экономить время и сплошным удовольствием.

Пока люди пользовались римскими цифрами, у них не было обозначения для нуля, а представления об отрицательных числах - и подавно. Вместо следующей последовательности чисел, в которой ноль используется как необходимое для баланса связующее звено,

$$-5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5$$

- вместо этого у нас была последовательность, представлявшая материальную, зримую концепцию:

$$1/5, 1/4, 1/3, 1/2, 1, 2, 3, 4, 5.$$

В ней мы могли работать с тем, что имеем, а не размышлять над понятием «ничто» и меньшим, чем ничто.

Многим людям трудно понять концепцию отрицательных чисел. Для меня это всегда было абсурдно, и един-

ственное, с чем я могла связать ее, - это ситуация, в которой я бы выписала чек на сумму больше, чем на моем банковском счету. А уж то, что два минуса дают плюс...! Как бы абсурдно это все ни казалось, фокус в том, чтобы усвоить: это не реальность, это просто способ мышления. У каждой игры свои правила, и если мы хотим играть, нужно их выучить.

Ноль пришел к нам из Индии, а в Европу попал через испанских арабов. Хотя Церковь эту идею недолго любила, ноль быстро вошел в обиход, потому что купцы обнаружили: так считать проще. Принятие этой концепции сильно повлияло на мышление о себе, как о личности, о смерти и небытии, о разделенное™ рая и земли, и, может быть, вызвало раскол между наукой и искусством, где одна сторона противопоставлена другой, вместо того чтобы мыслиться частью континуума. В «Священной геометрии» Роберт Лоулор описывает помещение нуля перед единицей как концепцию чисел, которая в философском плане вводит в заблуждение. Так что, если у человека проблемы с концепцией отрицательных чисел, то он в неплохой компании.

Помню, как коллега-визуал рассказывал, что математика была для него как китайская грамота, пока он не открыл для себя геометрию и не увидел наконец, что делает. Лоулор называет геометрию метафорой вселенского порядка. Геометрия - это исследование того, что мы уже знаем глубоко в подсознании. Например, некоторые пропорции нам нравятся, другие - нет, и мы наверняка не определим, почему мы решили именно так, а не иначе. Если перед испытуемыми выложить рисунки разных прямоугольников, большинство укажет на те, пропорции которых соответствуют «золотому сечению», хотя эти люди могли никогда и не слышать о нем. Ради чистого наслаждения и красоты почитайте «Священную геометрию» и откройте для себя, что это

такое на самом деле.

## **ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ**

Как мы умудрились выучить родной язык? Вот несколько предположений:

- Мы родились с потребностью к общению, нам это необходимо для выживания.
- Наше внимание было направлено на общение, а не на сам язык.
- Мы копировали членов семьи.
- Мы учились методом проб и ошибок, пока нас не поняли.
- Вербальное общение встречали с гордостью, радостью и поощрением.
- Мы учились в безопасной среде.
- Нас не всегда поправляли.
- Понимание языка у нас врожденное.
- Нам не пришлось учить правильные глаголы, прежде чем нам разрешили говорить.
- Нам позволяли учиться по-своему.

Язык - это сознательное и бессознательное проявление эволюционировавшей со временем культуры. Культура - это система внутри системы, и выражения ее изменяются в зависимости от региона. В английском языке мы что-то предвкушаем, во французском с нетерпением ожидаем, в немецком мы радуемся, что что-то произойдет, в испанском наслаждаемся заранее. Эти выражения показывают глубинные различия мышления, в частности того, как мы относимся к будущему. Язык - это то, кто мы такие; то, почему мы говорим, что говорим; то, как мы говорим, как наше тело воспроизводит звуки.

Изучение языка без напряжения - это удивительный мир. Мы уже столько узнали о логических уровнях и моделировании, что с помощью нескольких подсказок, которые я дам,

сможем творить чудеса.

- Примерьте личность носителя языка. Это даст свободу обращения с другим языком, свободу без смущения вести себя так, как в нормальных условиях ни за что бы себе не позволили, - например, размахивать руками.
- Скопируйте учителя, чтобы погрузиться в психологию языка: переймите все движения, выражения лица преподавателя - все; вы удивитесь, насколько много уловите информации.
- Сделайте вид, что понимаете все, даже если поначалу это и не так: когда говорящий закончит свою реплику, все уже станет понятно: мы постоянно повторяемся.
- Стоя в одном месте, произнесите слово на родном языке, потом шагните в сторону и скажите его на другом языке. Какие ощущаются изменения? Из какого участка тела исходит каждое слово? Какие чувства передает каждое слово?
- Развлекайтесь!
- Объясните своему сознательному, что собираетесь делать, и как только ему наскучит вся эта легкомысленность, спросите его, не хочет ли оно отправиться погулять и поделаться что-то еще, пока вы играете с другим языком, зная, что оно потом вернется, как только понадобится.
- Помните: когда общаетесь, все остальное несущественно.

## НАУКА

Когда-то я считала науки бессмысленными: популярная культура постановила, что человек может обойтись без языков и наук. Только прочитав «Дао физики» и «Танцующие мастера Ву Ли», я поняла, что науку и искусство вообще невозможно разделить. Давным-давно один человек спросил: «Вы верите в Бога?» - и получил ответ: «Конечно же нет, я ведь ученый!» Теперь же, если задать этот вопрос, можно

услышать: «Конечно же да, я же ученый!»

Если бы учителя биологии рассказали мне о слизевиках, они бы точно завладели моим вниманием, потому что для меня слизевики - самые удивительные создания. Они одноклеточные, как амеба, и когда наступает благоприятный период, каждая маленькая клеточка занимается своим делом и выполняет свои задачи. В неблагоприятное время миллионы этих клеточек объединяются и превращаются в нечто, похожее на слизня, которое отправляется на поиски пищи. Это значит, только те клетки, которые находятся на поверхности, подвергаются суровому воздействию погоды, а миллионы внутри - защищены. Если это новое существо не найдет источника пищи, то превратится в нечто иное - на этот раз больше похожее на растение, - с трубкой, через которую споры могут достичь поверхности, чтобы их унесло ветром и вид выжил. И при этом слизевики - низшая форма жизни!

Думаю, самым скучным в образовании для меня была мысль о необходимости тратить свое время на по-настоящему бесполезные вещи, поскольку люди воображают, что невозможно быть умным, не охватив более широкой концепции. Эйнштейн говорил, что «вся наука - это только уточнение повседневных размышлений», и мыслил в первую очередь визуальными образами и ощущениями, обращаясь к словам только когда хотел выразить свои соображения. Эти процессы он описывает как «по-настоящему неопределенную игру», «комбинаторную игру» и «ассоциативную игру», из чего можно заключить, что он так развлекался. Если наука для человека до сих пор китайская грамота, ему нужно помнить о множестве ученых, которым очень хочется понимания. Наука - это просто иной способ думать о жизни, Вселенной и обо всем на свете.



## **НАВЫКИ ПАМЯТИ И УЧЕБЫ**

В «Книге о мозге» Питера Рассела, «Умениях разума» и «Плане Альфа» Дэвида Льюиса масса информации об устройстве мозга и о том, как эффективно пользоваться оборудованием для обучения. Тони Бьюзен, автор книг «Суперпамять» и «Максимально используйте разум», специализируется на памяти. Эти книги очень интересны и полны хороших идей.

## **ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «НЕСЕРЬЕЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ»**

Если считаете, что баловать себя - возмутительная трата времени, спросите себя, был бы Леонардо да Винчи лучшим ученым, не будучи художником, и стал бы он лучше писать картины, если бы не тратил столько времени на науку.

Если хотите научиться рисовать, почитайте книги Бетти Эдвардс. Моя учительница по ИЗО вытирала слезы радости, когда я бросила рисование, а теперь я удивляюсь и восхищаюсь собой - такие вещи я могу делать, и знаю, что у меня получалось бы еще лучше, если бы я уделяла этому больше времени.

Джозеф О'Коннор, Мики Харт, Тим Голлуэй и Дон Кэмпбелл помогут читателю открыть новые миры звуков. С помощью монографии Роберта Дилтса «Вольфганг Амадей Моцарт: песни из самой души» можно моделировать Моцарта.

Кстати, почитайте книги Тима Голлуэя о теннисе, лыжном спорте и гольфе, работы Мэри Уэнлесс о верховой езде, Томаса Крама об айкидо и Джона Уитмора о вождении и парусном спорте. «Жонглирование для неуклюжих» Джона Кассиди и Б.К. Рембо можно купить в магазинах игрушек с прилагающимися мячиками, а об усовершенствованном методе обучения жонглированию авторства Гриндера можно прочитать в книге «Черепахи до самого низа» Джудит Делозье и Джона Гриндера.

## **Пауза для размышления: о тех, кто «старше и умнее»**

Обвинять - это чудесно! Адам винил Еву, а Ева винила змея. Если бы я раньше знала то, что знаю теперь... одному Богу известно, какой вред я нанесла своим детям, когда была раздражена, выходила из себя, валилась с ног от усталости и т. д. Но они пережили это и теперь сами управляют своей жизнью. Интересно, что было бы, если бы каждый в мире решился отвечать за свои поступки, за свое обучение и за свое будущее?

Они делают все, что в их силах, - те, кто «старше и умнее». Я считаю, что родители желают детям только добра, и прежде всего они не хотят, чтобы дети повторяли их ошибки. Когда рождается ребенок, он очень хрупок и нуждается в защите от холодного, сурового мира; и некоторые из нас так привыкают защищать своих чад, что опекают их много дольше, чем это было бы полезно для них - да и для нас, если уж на то пошло.

Мои родители уже давно умерли, но я все еще жду, как один из них появится и скажет, что моя недавняя идея неудачная, поскольку «что скажут люди?»; «ты попадешь в неприятности», «это могут понять как...» - любой из актуальных вариантов запугивания.

Теперь-то я понимаю, что все это они делали из-за заботы и беспокойства о моем будущем. Это замечательно; пусть такое отношение раньше меня бесило, но они делали все, что в их силах, исходя из ограниченного количества имевшихся вариантов. Они ничего не знали, кроме викторианского воспитания: именно так все и «должно» было быть.

И если мы поразмышляем об имеющих над нами власть, о чувстве отчуждения, от которого все мы страдаем, о том, как родные готовят своих деток ко вступлению во взрослую жизнь, то сможем понять мысли вроде: «Сохраняй контроль, а иначе *они* возьмут верх».

Взрослые чувствуют, сознательно или нет, что дети могут их превзойти. Кибернетический (кибернетика - наука о системах) закон необходимого разнообразия гласит, что в любой системе дольше всего просуществует самая гибкая часть, а дети знают, как быть бесконечно гибкими. *Те, кто «старше и умнее», точно так же чувствуют себя чужими, как и все прочие*, - им тоже нужна защита, как и простым смертным.

У детей высоко развита нравственность, а также дисциплина. И хотя не могу не согласиться, что понятия об уровне шума и расходовании энергии у них не всегда совпадают с нашими, я считаю, что ни один ребенок не совершает плохих, жестоких поступков умышленно. Они могут делать ужасные вещи, но мне кажется, что они так поступают либо из любопытства - из их философии эксперимента «Интересно, что будет, если...?» либо из бессознательной потребности защититься или желания, чтобы стало приятнее.

По мере взросления нас все больше сковывают «манеры»; личные вопросы не одобряются; не одобряются вопросы, на которые те, кто «старше и умнее», ответить не могут; бесконечные «почему?» не одобряются, ведь «это раздражает». Учитель, ведущий урок у детей с неумным любопытством, будет чувствовать себя неуютно, когда ему зададут такие вопросы, будет постоянно бояться, что дети возьмут верх, и может попытаться разрушить этот замысел, прежде чем все выйдет из-под контроля.

# Менторы, метафоры и модели

## МЕНТОРЫ

Когда юный Телемах отправился искать своего отца, Одиссея, его сопровождала Афина, богиня мудрости, которая приняла человеческий облик в образе его друга, Ментора, чтобы быть юноше проводником, мудрым советником и верным товарищем. Мы можем получить всю эту поддержку, создав своих собственных менторов.

Самое замечательное в менторах - это то, что человек всегда может держать их в своем воображении, они всегда будут рядом, когда нужно. Однажды я серьезно расстроилась из-за одного человека. Я была очень зла на себя, что позволила такому случиться, и решила позвонить Яну МакДермотту, чтобы он помог мне разобраться с этой проблемой; но я пожадничала, не захотела платить за звонок, поэтому я вызвала его образ. Он стоял передо мной, слегка склонив голову набок, мягко улыбаясь, в отчаянии качал головой и говорил: «Диана, *кто* управляет твоим мозгом?» Вот и все! И проблема просто исчезла.

В качестве менторов у меня всегда есть конь и пес. Какой конь - зависит от того, какие качества мне необходимы в данный момент: все они грациозны, изящны, сильны, добры и благородны, но иногда мне нужно больше скорости, выносливости, смелости, юмора, жизнерадостности или гибкости. Пес - один из моих обожаемых гладкошерстных ретриверов. Эти собаки непосредственны: когда им нужно внимание, они просят его; они всегда веселы, наслаждаются жизнью и на самом деле никогда не взрослеют.

Если мне требуется смелость, я представляю Жана-Луи Ганца, офицера известного во всем мире Кадр Нуар (это

инструктора во Французской кавалерийской школе, просто верх изящества в черной форме - см. с. 187), скачущего рядом со мной. Когда мы жили во Франции, мне очень повезло: я встретила его во время тренировки на воздухе, Жан-Луи взял меня под свое крыло, и я здорово повеселилась, перемахивая через барьеры. Однажды Жан-Луи спросил, перепрыгивала ли я на своей лошадке через особенно трудный барьер, а потом попадала ли прямоком на скользкую от грязи насыпь и катилась ли вниз, в темноту. Когда я ответила отрицательно, он сказал: «Тогда вперед!» Понятно, что это была языковая проблема, я осторожно объяснила, что не делала этого, поскольку не хотела, а он просто заявил: «*Vous allez voir! Vous allez voir!*» И конечно же это вовсе не было так страшно, как казалось; нырнув в утробу земли, мы выплыли на другой стороне и, преодолев затопленную дамбу, вышли на свет. На самом деле, это было настолько весело, что я повадилась прыгать самостоятельно, просто для развлечения. Жан-Луи до сих пор рядом со мной, он повторяет: «Вот увидишь! Вот увидишь!», когда я не хочу попробовать что-то новенькое просто потому, что это кажется опасным или неприятным.

На своем рабочем столе я держу фотографию Джона Гриндера, играющего на калимбе<sup>1</sup> на пляже в Санта-Крус. Джон - мой спасательный круг. Он в моем воображении всегда, когда мне нужно выпутаться из неприятности или ответить на вопросы.

Также у меня на столе стоит фотография Грегори Бейтсона, с которым я так и не познакомилась, ее мне привез Роберт Дилтс. Он мне помогает не терять нить размышлений и не забывать интересующие вопросы. Роберт стоит слева от меня, слегка наклонив голову вбок, улыбаясь и ожидая, когда я сама отвечу на вопрос, который только что задала ему. Тодд

---

<sup>1</sup> Калимба - африканский музыкальный инструмент.

Эпштейн либо позади меня, держит руку на моем плече, так что я чувствую его силу, тепло и смех; либо сидит на высоком стуле, тихо улыбаясь самому себе, он похож на самого доброго из волков, он ждет нужного момента, чтобы огорошить меня сногшибательной новостью или уронить жемчужину мудрости. Тодд помогает мне распределять время. Джудит Делозье просто *присутствует* рядом, она такая, как *есть*, потому что в этом вся Джудит: главное, что она *есть*. А еще на моем столе присланная ею фотография гигантской секвойи. Секвойя - огромное дерево, у которого очень прочный ствол, но при этом оно невероятно гибкое в процессе роста, защиты от внешних воздействий и размножения, потому-то оно и стало самым высоким и одним из самых долгоживущих деревьев.

Один мой клиент до смерти боялся, что сходит с ума: когда у него появлялись сомнения в чем-то, он говорил со своей покойной женой. Мне сразу это пришлось по душе, потому что почивший Эррол Прайор-Палмер (отец Люсинды Грин, с которой читатель познакомится позже) все еще рядом со мной, в первую очередь из-за силы, мудрости, смеха и острого чувства смешного; и когда мне нужна его помощь, я зову его, не колеблясь.

Еще у меня есть Пласидо Доминго, берущий отменную высокую ноту, что переводит меня душевно и телесно в абсолютно иное состояние. Мне нужен только звук его голоса, но если мне хочется себя побаловать, я позволяю себе еще и увидеть его на андалузском коне, в лучах рассветного солнца (это сцена из «Сельской местности»), и я чувствую запах росы и мыслями переношусь туда.

Ментором может стать кто угодно, не важно, существовал ли он на самом деле или был плодом фантазии, - кто угодно, от Шекспира до Шерлока Холмса. Когда сомневаетесь - позовите специалиста, и вы поразитесь тому, что узнаете: прогуляйтесь по тенистым тропинкам вокруг Лицея и поговорите с Аристотелем; станцуйте с Нуриевым или с Фон-

тейн; спойте дуэт из «Искателей жемчуга» вместе с Доминго; станьте Лорелом или Харди из черно-белых комедий и посмотрите, в какую знатную заварушку угодите; прокатитесь на луче света с Эйнштейном; рисуйте, пишите и изобретайте с Леонардо. Все доступно через коллективное сознательное, нужно просто позволить тому, кто сейчас требуется, быть рядом.

Можете спросить себя: «Что сказал или сделал бы такой-то в этой ситуации?». Потом встаньте на место этого человека, как делали во время первого упражнения, когда «стали» своей моделью, и найдите ответ. А можете позвонить своему ментору по воображаемому телефону и задать ему или ей вопросы. Можете придумать что-то абсолютно иное, более действенное.

### **Метафоры**

Мыслить метафорами очень полезно для реорганизации неразберихи, появляющейся в голове, когда мы продираемся через логические уровни; например, когда мы путаем личность и поведение. Вот я думаю о людях, представляя их кошками и собаками. Я собака, я подхожу к людям, помахивая хвостом. Не все любят псов - некоторые их боятся; большая собака, виляющая хвостом на уровне кофейного столика может вызвать хаос. Осознание, какие реакции вызывают у людей собаки, помогает мне лучше понять их реакцию на меня. С другой стороны, кошки более независимые и обычно предпочитают сидеть, обернув хвост вокруг лап, ожидая, пока кто-то другой сделает первый шаг. Так что если кто-то не отвечает на мое восторженное виляние аналогичным образом, это еще не значит отсутствие симпатии, но когда кошка начинает дергать хвостом, лучше поостеречься.

Иногда я - маленький кипплинговский слон с ненасытным любопытством; я отлично знаю, что маленький слон - необычный гость в офисе или на вечеринке, и как бы я ни



была мала, слон все равно очень сильное и тяжелое животное. Когда маленький слон сунул свой нос в крокодильи дела, последствия были болезненны, хотя в результате он получил очень полезный хобот. Эта метафора ко всему прочему напоминает мне: прежде чем радостно ступить на неизведанную территорию, нужно удостовериться, что остальные три ноги стоят на надежной, твердой земле.

Джеймс Причард из «Драйвинг Бизнес» учит водителей компании, как избегать аварий. Он меня попросил: подбери метафору для себя-водителя, и тут пришлось крепко подумывать. Я знала, что дорогу вижу как канал и свой маршрут, а все остальное для меня бегущая вода. Я рыба? Нет, не пойдет, потому что я сразу увидела образ плывущей вверх по течению форели, а это точно не я. В итоге мы пришли к выводу, что я просто вода, текущая в потоке. Джеймс поражается, насколько эффективны образы львов, тигров и буйволов, когда речь идет о своей и чужой безопасности. Этот курс настолько действен, что страховые компании даже делают скидки фирмам, чьи водители занимались с Причардом.

Роберт Дилтс и Тодд Эпштейн разработали свою метафору «рыбы» в контексте тренировок, основываясь на исследовании Грегори Бейтсона о дрессировке дельфинов. За правильную реакцию дельфинов вознаграждали свистом и рыбкой - это была рыбка «за задание». Время от времени дрессировщики давали животным ничем не заработанное лакомство - рыбку «для хороших отношений». Эту концепцию начали разрабатывать после того, как дельфины устроили забастовку и отказались делать что-либо, когда их тренировки стали направлены исключительно на выполнение заданий. Роберт и Тодд придумали «аквариум», полный картинок с разноцветными рыбками: золотыми рыбками, морски-

ми звездами, рыбами-ангелами, рыбами-мечами. Во время нашего курса для инструкторов сорок человек получили в сумме больше 3000 рыбок, это значит, что в среднем каждый студент получил по 75 подтверждений (зримых, словесных и осязаемых - по трем разным системам) в правильности своих действий.

Метафоры и сказки - превосходный способ донести свою мысль, не противореча модели мира окружающих, не указывая, предлагать другим, что делать. Расскажите мне историю, и я либо ее приму, либо отвергну. Сознательное любит факты и вполне может решить, что нечто столь недоказательное как история, не заслуживает его внимания, поэтому отправится побродить, позволяя бессознательному извлечь пользу из сообщения без каких-либо внешних помех. У бессознательного есть бесконечные возможности подстраивать окружающую среду под себя: хотя у нас может и не быть злобной мачехи и двух уродливых сводных сестер, наши истории могут перекликаться. Нас могут расценивать как поломоек, мы можем чувствовать себя чужими, можем отправиться на бал, встретить там прекрасного принца или прекрасную принцессу, потерять счет времени и умчаться домой.

Метафоры можно найти повсюду. Например, чашка кофе может быть метафорой чего угодно от «Вам здесь рады» до «Заходите, стряхните с себя груз забот, расслабьтесь и давайте поболтаем».

Метафора для моего сознательного, или левого полушария, или Я-1, - это Сэр Хамфри Эпплби. Если вы смотрели «Да, господин премьер-министр» или «Да, господин министр», где он был просто мистером Эпплби, то знаете, что этот герой, будучи всего лишь Важным чиновником, потом вознесся до головокружительных высот секретаря Кабинета министров и до чина главы государственной гражданской службы. Сэр Хамфри может вести себя так, как нам не нравится, многие из его убеждений и ценностей нам могут быть

не по вкусу, но он ни за что не достиг бы высот, если бы не умел правильно все организовывать. Сэр Хамфри помогает мне вовремя из А приехать в В, составляет список дел, выполняет всю мою работу с документами, заканчивает задания в установленный срок и назначает встречи со всеми нужными людьми. Когда-то он никак не был связан с моим бессознательным, поскольку они не были представлены, и сэр Хамфри считал его не заслуживающим внимания. Теперь эти двое великолепно сотрудничают - часто на основе принципа необходимого знания; другими словами, они знают, что я очень люблю покомандовать и что я, скорее всего, буду только мешать. Они так замечательно работают в паре, что я с удовольствием предоставляю им разбираться с моей повседневной жизнью.

Начав знакомиться с НЛП, я отправилась к местному практику этого метода. Только я вышла, как у меня возникла острая боль в левом виске; я спросила, в чем дело, - появился сэр Хамфри и заявил, что этот визит - плохая идея. Я пообещала обо всем позаботиться, и боль ушла. Прибыв на место, я рассказала этому практику о тревоге сэра Хамфри. Он сделал пальцами уничижительный жест и ответил: «Он просто никто, секретарь; дайте ему побольше архивной работы, и он будет сидеть тихо». Я была в ярости! Нельзя так относиться к важному чиновнику, а тем более к секретарю Кабинета министров. Я жду, что к каждой части моего разума будут относиться с уважением, заботой и вниманием, потому что знаю: они работают ради моего блага. Неудивительно, что бедный сэр Хамфри не хотел идти.

Выберите эффективные метафоры. Некоторые ненавидят установленную мной для ментальной защиты ограду под напряжением, поскольку им не нравится мысль, что людей будет бить током. Для меня это действительно, я не верю, что наберется много таких людей, которые враждебно ко мне относятся; а если они желают мне зла, то электрошок научит

их держаться подальше и заставит дважды подумать, прежде чем вредить кому-то еще. Некоторые предпочитают пуленепробиваемый плексигласовый щит, но из-за него у меня началась бы клаустрофобия, кроме того, он лишил бы меня физического контакта, который мне столь необходим. Некоторым нравится колючая проволока, мне - нет, ведь есть возможность заражения крови. Некоторые представляют себя лучшими стрелками на Западе, но я бы не смогла выдержать вечное напряжение, состояние круглосуточной боеготовности в ожидании опасности. Огни, цвета, силовые поля, водопады, немецкие овчарки - ища метафору для самозащиты, можно выбирать из бесконечного количества вариантов для нахождения чего-то идеально подходящего. Здесь хитрость в том, чтобы убедиться: желаемое точно вписывается в метафору, - а не менять ее каким-то образом, чтобы подогнать под свои нужды; тогда будьте уверены: она по-настоящему зарабатывает. Например, если бы я выбрала для себя образ рыбы, плывущей в потоке транспорта, то все время беспокоилась бы о том, что приходится плыть против течения (это вызвало бы фрустрацию и раздражение, собственно плавание - это тяжелый труд), и о страхе потеряться в море (а я туда не хочу).

Одна моя подруга работала с человеком, бесившим всех коллег своей новой страстью - это было общее управление качеством. «Это моя религия!» - гордо заявил он. «А-а, - мягко сказала Нельда. - Значит, вы готовы умереть за нее?» Этот простой вопрос разрушил всю силу метафоры, и мужчина понял, что выбрал неподходящее сравнение. Теперь он нашел что-то более уместное, и у всей компании есть общее управление качеством, которое нравится сотрудникам.

Когда что-то выберете, попробуйте метафору в деле; возможно, она оптимальна, а может, по мере использования обнаружится потребность в чем-то другом. Можете как угод-

но ее изменять, обновлять, увеличивать, уменьшать, облегчать и так далее. А можете выбрать что-то абсолютно иное - и так пока не найдете подходящее, со всеми требуемыми ресурсами. Вот мой последний вопрос по метафорам: «Как вы представляете себя-ученика?» Как уже известно, я - морская выдра, прекрасно провожу время, когда учусь через игру; или же маленький слон с неумным любопытством. Если не хватает идей, можете просмотреть «Карточки с талисманами» Джеми Сэмс и Дэвида Карсона для вдохновения. Если хотите выбрать животное, в этой книге есть множество идей.

## МОДЕЛИ

Вам предоставляется шанс открыть для себя, что происходит внутри у людей, чей успех, по всей видимости, был обусловлен определенными деталями их оборудования для обучения: сэра Джона Харви-Джонса обычно описывают как ясновидящего, Теренс Стэмп - волшебник слова, Люсинда Грин - замечательная наездница, гений Адама Палмера - в сфере вкусов и запахов, Дэвид Эдвардс считает в уме - или сочетанием двух систем: Колин Риви объединяет кинестетический мир карате и интеллектуальный мир консультирования по вопросам управления; Кэтрин Харман упорно добивалась успеха в спорте и играх, пока не достигла его, успешно сочетая это с чувством прекрасного и спасением памятников архитектуры; Джудит Делозье перенесла свой опыт из мира танцев и антропологии в технический, жестко упорядоченный мир НЛП. Единственный признак, по которому они отобраны как модели, - это достижения ими вершин, каждого в своей области. У Дэвида и Джуди есть ученые степени, у остальных - никаких подобных дипломов. Теренс называет себя потомков двух пролетарских династий, а Колин до сих пор ощущает себя пятнадцатилетним слесарем.

Цель этого упражнения - открытие устройства того, что мы, смотря со стороны, называем успехом. Кто эти люди, в какой области работают, - не важно, нас сейчас интересует скорее структура, чем содержание. Что они думают о планах на будущее? Что они думают о себе и о жизни в целом? Что они делают на этой планете? Что-то из их слов может показаться полной ерундой; хитрость здесь в том, чтобы спросить себя об изменениях, происходящих внутри, если бы вы говорили подобное. Я рассказала о теории матрешек Колина одному своему другу, и он сказал, что никогда в жизни не слышал большей глупости, и Колин, должно быть, идиот. Этот мой друг так глубоко зарылся в собственную модель мира, что свято верил: все остальные - точно как он. Его стратегия - в 'сопоставлении остального мира с собой и вывода, что все вокруг - придурковатые, и ему вовсе не нужно понимать что-то новое. Интересно, что вы откроете о себе, когда сравните слова моделей с тем, что видите, слышите и чувствуете в определенных ситуациях?

Вооружитесь набором разноцветных маркеров и отправляйтесь на лингвистическую охоту, одним цветом помечая слова и выражения, связанные со зрением, такие как *«гляди!»*, *«посмотрим»*, *«ясный»*, *«яркий»*, *«точка зрения»*, *«взгляд»*; другим - связанные со слухом, как *«звучит... (убедительно/глупо/знакомо)»*, *«слушай!»*, *«глас рассудка»*, *«гармония»*, *«созвучный»*, *«что-то мне подсказывает...»*; а третьим - связанные с ощущениями: *«гладкий»*, *«мягкий»*, *«хватка»*, *«держись»*, *«прикоснуться»*, *«влезть в шкуру другого»*, *«грубый»*, *«что-то притили»* *«к чему-то тянет»* и так далее.

Как модели рассматривают время? Они ориентированы на прошлое, настоящее или на будущее?

Что они думают о других людях? Они относят обучение к категории «задание» или «взаимоотношения»? Как они вос-

принимают свои ошибки? Они сами управляют своей жизнью или позволяют окружающим делать это за них?

Сколько времени они проводят в точке один, исследуя мир через призму своей души? Сколько - в точке два, глядя на жизнь глазами другого человека? И сколько - в точке три, изучая ситуацию беспристрастно и не принимая ничьей стороны? Здесь важная подсказка: используйте «он/она» вместо «я», «мне» или официальный язык, на котором пишут, а не говорят. Если хотите действительно серьезно поработать, можете использовать «Лесенку “Джунгли”», где разделены логические уровни, есть разные временные промежутки и точки восприятия.

Что общего у всех моделей? Когда поймете принцип, возможно, найдете забавным, если люди, которым тоже трудно учиться, попробуют копировать вас; тогда можно осознать главное различие между суперучениками и всеми остальными. Все, что нужно сделать - это задать им те же вопросы, что и я, на разных логических уровнях, уделяя особое внимание их убеждениям и способностям.

### Дэвид Эдвардс

*Дэвид специалист по страхованию (сейчас на пенсии), он работал в страховой ассоциации Ллойд и делал деньги, когда весь мир сидел на бобах - и все это просто потому, что он - честный человек, который хорошо считает.*

*Где и когда он учится*

По утрам. Еще одна из граней старения: мне кажется, мозг устает. С другой стороны, вчера я очень неплохо играл в бридж до трех ночи; главное, чтобы тебе было интересно, - пожалуй, это действительно решающий фактор. Время от времени вспоминаешь когда-то услышанное - и в твоём мозгу сохраняется жемчужинка мудрости.

*Где и когда он не учится*

Я не понимаю, когда объясняют только на словах, даже не пытаюсь запомнить. Если мне становится скучно, отключаюсь. С возрастом начинаешь отключаться еще и тогда, когда почти не слышишь что говорят; слух становится все хуже - и ничего не найдешь более раздражающего, чем уловить, только малюсенький кусочек разговора; намного легче отключиться.

*Чему он учится*

Не думаю, что в таком возрасте много выучишь. По-моему, способности мозга достигают зенита в двадцать один год, а после этого мыслительные способности истощаются, зато опыта становится все больше, и так пока не доживешь до моего возраста - опыта полно, а ума нет.

Если интересно, учишься абсолютно без усилий; если неинтересно - не думаю, что ты хоть что-то выучишь. Я запоминаю то, что меня интересует. Много читаю - всегда что-нибудь да запомнишь.

*Чему он не учится*

Нагоняющему тоску. Не знаю, может, это от безделья, но в таком возрасте почти невозможно овладеть чем-то трудным.

*Вопрос. Мы становимся привередливее в выборе того, что учить?*

О да. Нам не хочется много учить. Кому интересно запоминать бюрократическую абракадабру и тому подобное? Если они не могут выражаться нормальным английским языком, то и читать не захочется. Я часто спрашиваю себя, сколько людей могут понять эту белиберду; может, они воображают себя очень умными и говорят на своем жаргоне? Их слова бессмысленны: я смотрю их в словаре - и они все так же



бессмысленны. У меня есть теория, что большую часть предметов и явлений можно описать простым языком, а если его не хватает, значит, либо говорящий пытается скрыть собственное невежество, либо пытается тебя запутать.

*Дэвид - филолог классической школы, он держит в голове корни чуть ли не всех слов официального английского, так что бюрократ, который может сбить его с толку, может сбить с толку любого.*

У меня занятный мозг. До какого-то момента математика и иже с нею казалась мне страшно легкой. В школе из более сложной математики я усваивал где-то 98% - я просто ее понимал, от меня требовалось только записать. А потом началась высшая математика - почти наполовину это философия, - и уж она для меня - китайская грамота, я не понимал ни слова.

*Вопрос. Как ты узнаешь, что что-то понял?*

*Я знаю, когда не понимаю, поскольку остается просто пробел. Чтобы понять какую-то вещь, нужно ее впитать и разобраться, что она значит. Когда не понимаешь - ничего не усваиваешь, если только ты не попугай. Непонятное похоже на туман: рассеивается - и нет ничего. Когда я что-то понимаю, оно сразу встает на свое место.*

У меня есть теория, которая, наверное, неверна: не стоит заполнять голову бесполезной кашей, она занимает место, которое можно использовать под более ценные вещи. Этот довод может стать - и я почти уверен, что стал, - оправданием, дабы не учить то, чего не понимаешь.

В школе мне было очень легко: все приходило ко мне без малейших усилий. Мне было довольно скучно. Однажды я написал домой о своей скуке и получил жуткий выговор от

мамы, очень разумной женщины, говоривавшей: «скука - это привычка ума, ты можешь от нее легко избавиться, все зависит от тебя».

Моя армейская карьера была ничем не примечательна. Забавно, я всегда помню свои неудачи, а вот успехи - нет; помню малейшие проколы, которых другие даже не заметили, но виню только себя.

### *Как он учится*

Чтение, другие люди, еще говорю себе «а в этом есть смысл - странно, никогда об этом не думал» и запоминаю. Не прилагаю никаких сознательных усилий для запоминания, просто запоминаю - и все, возвращаюсь к основополагающим принципам, стараюсь быть восприимчивым, честным с собой, чутким, задаю правильные вопросы, признаю очевидное - всегда нужно помнить, что можешь ошибаться.

Чем глубже копаешь, тем труднее найти правду, особенно в военной истории: неудачные битвы просто вычеркиваются. Когда встречаешь людей, которые тоже воевали, вспоминается абсолютно иное.

Как быть восприимчивым? Все время нужно спрашивать: только полные дураки никогда не сомневаются, они ограничены. Нужно делать догадки и сравнивать шансы. Какие-то вещи были у меня под носом тридцать лет, но я всегда рассматривал их с глубоким подозрением, по большей части потому, что ни разу не удосужился о них разузнать. Если ты страховщик, то постоянно сталкиваешься с непонятным; часть нашей профессии - слушать чужие истории, при этом довольно часто меняешь мнение.

Как быть чутким? У меня очень хорошие «антенны», как кошачьи усы. Нужно ощущать все вокруг, понимать тон голоса, язык тела (как это сейчас называют), осознавать, что чувствуют другие.

*Пока он это объяснял, у меня сложилось сильное впечатление, что все его пять чувств направлены на улавливание колебаний воздуха.*

Знания входят в мой разум [жест на уровне глаз], я не заостряю на этом внимания [правой рукой движение вверх]. Я могу представить сражение при Гастингсе и Ватерлоо и все такое. Я могу туда переместиться, принять участие в событиях. Забавно, я не слышу звуков. Лучше всего память пробуждают запахи. Завяжите мне глаза, и я почувствую запахи Каира - запросто... Запахи - это предметы, для моего разума они реальнее всего прочего.

Люди, которые, едва с кем-то познакомившись, уже составляют о человеке мнение, ничего не смыслят. Человек - намного более сложное существо.

*Как он узнает, какие задавать вопросы*

Возвращаюсь к основополагающим принципам и думаю об этом. Когда у тебя есть немного практики, все как-то крутится само [говоря это, он нарисовал в воздухе полукруг на уровне глаз].

*Я спросила Дэвида о факторах по двум вопросам страхования. Он визуализировал обе ситуации, а потом сверился с ощущениями: Дэвид почувствовал завершенность, полноту, когда был уверен в правильности ответа; в случае неуверенности он этого не почувствовал.*

*Как он не учится*

Прошлый опыт говорит тебе, что это чушь, и ты отключаешься.

*Почему? Его убеждения и ценности*

Прежде всего самое главное в жизни - это честность. Будь

честен с собой: ты можешь ошибаться. Если чем-то долгое время интересуешься, автоматически начинаешь читать, слушать, думать о своем увлечении. Это вопрос поддержания интереса - я ничего не запоминаю о том, что мне неинтересно.

*Кто?*

*Он тот, кто он есть, ненавидит философию и не вдается в слишком глубокие размышления.*

### **Кэтрин Харман**

*Кэтрин, работавшая в сфере спасения памятников архитектуры, была одной из интереснейших личностей из всех моих знакомых. Она любила трудные задачи и однажды выучила все ответы к игре-викторине без какой-либо причины. Мы так и не завершили наш с ней общий проект. В 1993 г. она погибла при лобовом столкновении автомобилей в возрасте тридцати трех лет, мы никогда не узнаем, как Кэтрин выучила все ответы к этой игре, кроме того обстоятельства, что она это сделала в ванной.*

*Когда я спросила, что ей лучше всего удастся, она ответила: Находить вещи и находить о них она очень любила побеждать и часто бралась за что-то только ради выигрыша: нарды, стрельба по тарелочкам, гольф, - но как только Кэтрин достигала вершины, ей чаще всего становилось скучно и она бросала это занятие. Гольф оставался ее главной страстью.*

*О победах*

Единственный способ победить - это постоянно тренироваться и усердно трудиться. Все время вы не будете побеждать, но играть станете ради победы. Невозможно постоянно выигрывать, ведь всегда будет кто-то, кто лучше вас. Вы никогда не станете играть без стремления победить, а иначе какой смысл играть? Обязательно нужно победить по праву, ни в коем слу-

чае нельзя жульничать. Вы должны выиграть, заслужив свою победу, - просто потому что в итоге вы оказались лучше всех остальных. Я бы ни за что не смогла победить, если бы мне не было интересно. Если думаете, что можете все сделать сами, то ошибаетесь. Настоящий проигрыш - это когда проигрываешь самому себе, а о других провалах я не беспокоюсь. Победа - не самое важное. Победа - это в какой-то степени знание. Любое новое знание - это чудесно; победа приносит вам приятные ощущения. Намного круче стремиться к совершенству, чем быть им, - ведь это куда как увлекательнее. Что вы будете делать, когда разгромите соперников?

*Где и когда она училась*

Жизнь - это обучение. Оно зависит от людей, окружающих вас. Если у вас нет связи, то много вы не узнаете. Вы учитесь, когда уверены в себе.

*Где и когда она не училась*

Когда мне было скучно.

*Чему она училась*

Всему, что интересно или полезно. Можно многое почерпнуть из знаний и умений других людей, наблюдая за ними, особенно в спорте.

*Чему она не училась*

Тому, что не хочу учить или что мне неинтересно; тому, что не нужно, не важно, на что только время зря тратишь - это время я могу отдать чему-то более интересному.

*Как она училась*

Я всегда окружаю себя теми, кто знает что делает: научить-

ся чему-то можно только от других. Если у вас нет связи с людьми, многому не научитесь; нужно быть открытым новому и уметь объективно слушать окружающих. Надо много читать - так знакомишься с иной точкой зрения, - сверяться со справочниками, учиться методом проб и ошибок; один из лучших способов обучения - это именно на ошибках.

Обязательно наблюдать. Вы учились говорить, слушая и наблюдая. Понаблюдайте, а потом симитируйте, скопируйте действия другого человека. Скопированное, по-моему, сохраняется как картинка (если, конечно, вы именно это хотели скопировать). Я могу ударить по мячику для гольфа, как Фальдо. Это будет красиво и приятно.

#### *Как наблюдать*

Умейте истолковать увиденное. Каждый день вы видите мир по-разному: все зависит от внутренних ощущений. Когда мой разум в режиме обучения, я составляю воспоминания: создаю место действия, представляю себя в этой обстановке. Если дело касается гольфа, я делаю мысленные фотографии.

*Ее внутренние образы были разного качества и находились в разных местах, в зависимости от талантливости и телосложения игрока в гольф, о котором она думала.*

#### *Как она училась на ошибках*

Я делаю шаг вперед и смотрю, где я ошиблась. Я стою в стороне и думаю над этим. В гольфе так: чем больше волнуешься, тем скованнее становишься, а значит, меньше шансов, что попадешь.

#### *Что происходило у нее внутри, когда она училась*

Я чувствую восторг. Это так захватывающе, как будто бабоч-

ки летают в животе и груди. Даже взгляд на жизнь меняется: все выглядит таким радужным.

### *Как она слушала*

Нужно интересоваться тем, что вам говорят. Я либо бодрствую, либо сплю, а иногда мой разум где-то бродит, и я просто не слышу.

### *Как она запоминала*

Заново проигрываю пленку в голове [взгляд влево] и создаю образы. Запах денег все делает очень ясным и четким; это другое ощущение, физически вы не чувствуете запаха, но у вас есть это ощущение, и вы запоминаете.

### *Как быть открытым новому*

Обращайте внимание на точки зрения других людей. Все основывается на уверенности в себе: если нет уверенности в себе, вы не сможете быть открытым новому, разве что у вас есть свое собственное мнение; а собственная точка зрения может быть только когда вы о чем-то подумали. Если вы знаете, во что верите, можете соотнести взгляды других людей со своими, попробовать влезть в их шкуру, почувствовать происходящее у них внутри.

### *Как она не училась*

Скука! Я отключаюсь. Я вижу мрачные, унылые образы [черно-белые, чуть слева]. Как будто в клетке сидишь, как в ловушке - не вырваться. Звуков нет. В голове как будто туман [левая рука, от плеча - вниз]. Когда мне по-настоящему скучно, я засыпаю, надеясь, что, когда проснусь, будет не так скучно. Сигнал подает тело: я внезапно чувствую себя ужасно усталой - и просто засыпаю, притом где угодно.

### *Почему она не училась*

У меня очень низкий уровень концентрации, когда скучно.

### Адам Палмер

*Друзья отказываются есть со мной на оздоровительном курорте Чемпниз, потому что сидят на диетах, но я-то приезжаю сюда из-за еды. Адаму в 1989 он стал шеф-поваром Чемпниз. Он отлично понимает, как обрабатывает данные, а его язык демонстрирует использование Адамом всех пяти чувств, чтобы кодировать и вспоминать информацию.*

#### *Когда он учится*

С утра - ужасно, я обретаю нужное состояние часам к пяти вечера.

#### *Когда он не учится*

Я ничего не могу усвоить, если на меня что-то давит. Я должен полностью сосредоточиться на чем-то одном.

Повседневное управление кухней заключается в раздаче указаний и организации людей. Если ты настроен положительно и не испытываешь давления, то будь уверен: созданное сегодня, будет прекрасным, если приложишь усилия. Но если появляется какая-то дополнительная задача, я начинаю просчитывать наперед: все должно быть организовано и *mise en place* (наверное, это самое важное из программы колледжа, - значит «все на своем месте») - нужно подготовиться к новой работе. Если я не вижу порядка к определенному времени, то начинаю ощущать: «сегодня денек будет тот еще». Все время работаешь по часам: если не сделано вот это, не сможешь сделать вот то, а значит, и вон то тоже. Получается длинная цепь, смотришь вдоль нее, и чем дальше, тем темнее она становится, ты говоришь: «сегодня ничего не получится!» - и начина-



ешь соскальзывать вниз, думая о необходимости что-то предпринять. Ты так и скатишься вниз по лестнице, если не возьмешь себя в руки. Очень многое еще зависит от настроения остальных, потому как мы - все равно что команда.

Будущее? Впереди. Но когда я готовлю, - только в пределах одного дня. Утром я могу прикинуть завтрашнее меню и забросить эту мысль куда-нибудь поглубже [показывает на основание черепа с правой стороны]. Чтобы работать лучшим образом, я должен полностью быть в сегодняшнем дне.

Прошрое? Думаю о том, что точно могу исправить, улучшить. Мое прошлое - в пределах двух последних недель, потом все становится очень размытым, поскольку у нас очень насыщенная событиями жизнь. Все мы совершали поступки, о которых сожалеем, и все мы помним об этом. Теперь, когда я о подобном вспоминаю, то смеюсь про себя; пожалуй, это единственное, что задерживается в моей памяти. И это здорово - самый эффективный способ обучения.

### *Где он учится*

Когда я учусь дома - это импровизация, я создаю чудесные блюда. Я хотел поджарить немного пастернака, открыл шкафчик, и оттуда выпала баночка горчицы, и я подумал: «пастернак и горчица - может получится интересное сочетание. Перемешаем горчицу с медом и поджарим пастернак», - и вышло просто объединение! Я натыкаюсь на что-то новое абсолютно случайно. Замечательный способ учиться. Приложи это к работе - пятьдесят человек скажут, что это чудесно, а значит так и есть на самом деле!

Больше я учусь на работе, потому что там я определенным образом настроен: дома слишком многое отвлекает. Не важно, если испортишь какое-то блюдо на работе. Ты готовишь не потому что голоден. Когда готовишь, создавая что-то новое, не страшно, если не получается. Я хотел бы учиться у

других шеф-поваров, мне этого не хватает; я чувствую, что большая часть изобретаемого на кухне исходит от меня, хотя у нас очень свободные порядки - все задействованы в процесс, потому как я считаю, это полезно для остальных. Много нового я узнал от диетолога.

Когда я решил, что научился уже всему, что в принципе могу усвоить, то начал слегка терять интерес. Еда здесь не была во главе угла: еда была всего лишь одной из предоставляемых услуг. Меня учили, что на кухне самая строгая дисциплина во всем отеле. Но здесь оказалось не настолько жестко, как я привык. Марк (он был шеф-поваром, а я устроился его помощником) научил меня, что жизнь - это не только работа. За это я безмерно ему благодарен. Мы теперь даем людям два выходных в неделю, а это неслыханная редкость в нашей профессии. Я считаю, что отдых невероятно важен, ведь у повара такой тяжелый труд... в конце концов, наш ресторан никуда не исчезнет, он будет на том же месте и в понедельник и будет работать.

Члены моей команды стали намного более преданными делу с тех пор, как я сюда устроился; они горды тем, что служат в достойном заведении и готовят достойную пищу, хотя мне кажется, они больше удовольствия получают, когда любуются блюдами, а не едят. Люди считают, что выглядящее красивым должно быть и вкусным. Приходят журналисты брать интервью и говорят, что на вид еда изумительна, а я им говорю, что и на вкус тоже. Когда они записывают меню, то, даже не попробовав, не обратив внимания на сочетание вкусов, смотрят на сочетание цветов; конечно, это очень важно, но зрительные ощущения должны идти параллельно со вкусовыми. Думаю, все эти глянцевого журналы и книжки создали глянцевую еду.

Я вовсе не родился со своим мастерством - я его приобрел. Как? Все дело в опыте и в балансе. Лучше смотрится нечетное число разных гарниров, чем четное. В природе все асим-

метрично, неровно, вот почему у кервеля бывают большие листья. Если блюдо на вид живое, оно выглядит свежим - так и хочется его съесть.

### *Когда он не учится*

Когда не вижу в этом необходимости. Мне было не очень-то интересно в школе. Все время хотелось убратся оттуда и заняться чем-то другим. Я, наверное, не смог бы использовать свои мозги целый день - писать книгу, например, для меня было бы кошмаром.

### *Чему он учится*

Работе с людьми: мне раньше трудно было встречать гостей и давать мастер-классы по кулинарии. Теперь я это обожаю, знакомлюсь с интересными людьми и получаю от этого кайф. Сейчас я знаю, как справиться со скукой. Дело в уверенности в себе. Мои уроки проходят в неформальной обстановке. Мне кажется, люди побаиваются шеф-поваров. Я общаюсь с ними на равных, и если не могу ответить на вопрос, то так и говорю. Я не всеведущ.

### *Как он учится*

Ставя под вопрос общепринятые факты, адаптируя информацию к моей ситуации. Пожалуй, я частенько рисую маленькую мысленную картинку.

### *Как он не учится*

Когда мне скучно, голос у меня в голове начинает жаловаться: «мы уже это проходили, мы все это уже делали» - и я теряю нить: все как будто блекнет, когда тебе неинтересно и когда не ждешь чего-то чудесного после следующего шага, - не видишь за этим будущего.

*Я сказала Адаму, что ему нужно будет завтра пойти на учебный курс по бухучету.*

Как только ты мне это сказала, я сразу начал думать о завтрашних делах в ресторане, - все потому что бухучет мне неинтересен. Что-то мне подсказывает. «да, это будет полезно, поскольку, если я начну собственный бизнес, без бухучета - как без рук», - но что-то еще мне говорит «но сейчас это не так важно». На курсах моя сосредоточенность бесследно исчезает через десять минут. И я пытаюсь приложить усилия: я серьезно подхожу ко всему, что делаю. И я везде вижу сходные черты. Мне нравится, когда все вокруг бурлит, а иначе я теряю нить.

*Почему он учится*

*Я* считаю свою работу особенной: даже если ты - лучший повар мира, вовсе не обязательно, что ты справишься в Чемпиониз. Необходимо иметь хорошие отношения с гостями - это нужно везде, если хочешь добиться успеха. Когда кто-то заказывает хорошо прожаренный бифштекс, его и принести нужно. Я теперь в таком лучше разбираюсь, это приходит в зрелости.

Что тебя делает авторитетом, когда становишься родителем? Это всегда меня озадачивало. Сейчас дети попадают в ситуации, с которыми я в свое время не сталкивался, и в некоторых вопросах они более сведущи. Я могу им сказать, почему, на мой взгляд, им не стоит чего-то делать, но им необходимо выразить свою точку зрения и объяснить, почему, по их мнению, они правы.

Зачем я учусь? Когда становишься старше, начинаешь больше удовольствия получать от обучения, потому что тебя никто не заставляет. Не думаю, что хоть что-то можно знать в достаточной степени. Моя любовь к еде только усилилась за последние пять лет: мне всегда это нравилось, я много чего

о еде узнал, и мне кажется таким образом просто углубляется понимание и удовольствие. Я обожаю свое дело и ни на что его не променяю, но мне хотелось бы иметь немного времени и на другие дела, на чтение, к примеру. Я стараюсь вписать в свою жизнь слишком много всего, не хочу жалеть об упущенных возможностях.

*Как он узнает, какие вопросы задавать*

Я все время прокручиваю это у себя в уме. Иду по каждой попадающейся улочке, и если постоянно выхожу на одну и ту же дорогу, тогда и узнаю наверняка. Я задействую все знания о предмете, качу свои данные по тем же дорогам, и если опять попадаю в то же место, я узнаю наверняка.

*Адам разработал эту стратегию, потому что в школе над ним (и над другими) смеялись, если он задавал вопрос, не обдумав хорошенько.*

Я люблю, когда задают вопросы, люблю делиться информацией - люблю передавать знания.

*Почему он не учится*

Либо из-за отсутствия интереса, либо потому что считаю, что я знаю лучше; мало есть вещей, по поводу которых я думаю, что знаю лучше. Ненавижу художественную литературу: я восхищаюсь чужим воображением, но меня это не привлекает. Я лучше почитаю автобиографию: она реальна, я могу соотнести ее со своей жизнью.

*Кто?*

Я становлюсь тем, кем хочу быть. Именно так. Это, опять же, вопрос уверенности в себе. У тебя достаточно уверенности в себе для воплощения чего-либо. Озвучь свое мнение и стой на своем. Я становлюсь человеком, которым мне нравится

быть (большую часть времени). Если работа завладевает всей моей жизнью, обязательно кто-нибудь скажет: «Держись!» Я - это моя работа, я ее обожаю! И я хочу всегда ее любить. Не знаю, что будет потом, - может быть, через десять лет меня будет занимать что-то другое.

*Кто еще?*

В моей работе важно самому себя стимулировать. Я знаю, что всегда могу сделать больше, и если я хочу сделать больше, я должен сам этим заняться. Мы бы не достигли таких высот, если бы я не подталкивал других и себя тоже. Еда против бюрократии: я просто решил взять быка за рога и сказал, что едой заведу я и только я: любое лишнее давление извне - и вкус станет хуже; и я здесь для предотвращения подобного. Чем больше я в это погружался, тем яснее понимал: «Я здесь именно за этим, именно в этом все и дело». Все здесь могли бы работать, как роботы, все могло бы походить на большого промышленного поставщика питания; но только не со мной и не в Чемпниз.

### **Люсинда Грин, член Ордена Британской империи**

*Мы никак не могли прийти к согласию по поводу того, как мне ее представлять. Я считаю, что она лучшая наездница, которую когда-либо знала Британия. Люсинда немедленно перечислила то, чего она не умеет делать достаточно хорошо, чтобы самой остаться довольной. Я всегда считала ее дочерью Вселенной: пока мы на своих лошадях стояли у реки, наблюдая за повседневной суетой водяных крыс, она мне рассказывала, как скакала с ветром в волосах и звездами в глазах. Ее способности к общению поразительны, как и ее умение общаться с лошадьми, обеспечившее Люсинде первое место в трехдневных соревнованиях (выездка, езда по пересеченной местности и конкур): она шесть раз выиграла Бадминтонские конные соревнования на шести разных лошадях, стала*

*чемпионом мира, дважды завоевала звание чемпиона Европы и написала несколько книг.*

*Когда она учится*

Я считаю, что если постоянно слушать, ты впитываешь информацию большую часть времени. У каждого можно чему-то научиться.

*Когда она не учится*

Когда закрыты глаза и заткнуты уши, и ты так занят мыслями о том, что тебе кажется правильным, ты не осознаешь существование другой точки зрения, другой стороны.

*Люсинда ушла из школы в 15 лет, не получив аттестата*

Я топталась на одном месте, не могла двинуться ни вперед, ни назад. Вся эта школа только скуку на меня нагоняла. Мама забрала меня. С того самого момента начался полет,

биение крыльев. Я достигла возраста, когда должна была расправить крылья, но я не могла [съеживается]. 13,14,15 - это возраст вступления в новую жизнь, но большинство людей в западном мире не могут раскрыться, потому что им не дает школа. Это было странное чувство. С того времени никогда так безраздельно не управляло моей жизнью то, на что я абсолютно не могла влиять. Мне было достаточно одиноко: мир был закрыт, я ничего не могла из него брать; но как только я ушла из школы, он открылся для меня.

*Где она учится*

Всегда и везде можно чему-нибудь научиться.

*Где она не учится*

Когда занимаюсь повседневными делами - не могу думать о нескольких вещах сразу.

*Чему она учится*

Общая эрудиция - это когда знаешь о многих вещах, но о каждой совсем чуть-чуть. Столько всего мне еще нужно узнать!

Для меня невероятно сложно понять, когда кто-то пытается объяснить принцип работы чего-то математического или какой-то системы - любой формы бизнеса. Мне говорят, а я забываю. Не люблю, когда не знаю, как что-то действует. Если бы я могла понять, то была бы намного увереннее в себе, потому что мне хотелось бы узнать о многих других вещах, а не только о лошадях. Я пытаюсь изучать вещи, наводящие на меня скуку, если это необходимо, например схему работы стиральной машины. Если предмет меня не интересует, я не могу себя заставить, я просто этим не занимаюсь.



Мне нравится знать, как что работает; было бы намного легче, нарисуй мне кто-нибудь функционирование экономических систем. Читать не так просто. Если бы меня можно было поместить внутрь систем, чтобы я могла испытать их работу, было бы чудесно.

Если бы кто-то что-либо мне рассказывал про лошадей, я бы сразу себе это представила, я бы увидела все в мельчайших подробностях. Еще до выполнения элементов в седле, я уже представляла себе этот процесс: как будто в моем мозгу прокручивается небольшая киноплёнка - это разминка для моего инстинкта, чтобы он знал, как реагировать, если что-то пойдет не по плану. Я наблюдаю за самой собой в этом фильме; я не всегда чувствую происходящее, это необязательно. Иногда я на своем коне, иногда я наблюдаю за ним.

### *Как она учится*

Пытаюсь привязать новую информацию к тому, что я помню, - чтобы усвоить, цепляю на крючок.

### *Как задавать правильные вопросы*

Нужно походить, подумать о возможных проблемах: это не простая считалочка и не непостижимые откровения Адама, здесь что-то среднее. Нужно узнать количество слабых мест, понять, что именно подведет. Я люблю порядок, люблю сидеть и организовывать что-то. Я люблю, когда все аккуратно расставлено по местам, кирпичики (такого же цвета, как и сам дом) уложены, люблю, когда все правильно. Ну что, подходит? Да как это может подойти, если ты пропустил целый кусок? Но я могу сомневаться в своей правоте и думать, что я глухая или что-то упускаю.



Уверенность и равновесие -  
два важнейших слова в словаре

*Как она не учится*

Если я чего-то не могу понять, то отключаюсь, теряю нить. Когда теряешь нить, тебя больше ничто не поддерживает, поэтому все мельтешит [круговое движение рукой на уровне глаз] и не можешь видеть четко, и больше не появляется образов - просто не воспринимаешь. Стоит мне увидеть цифры - и я падаю духом, поскольку знаю, что все равно их не пойму. Больше не возникает картинок, и я теряюсь.

*Почему она учится*

В основном из-за отсутствия интереса. Мне интересно узнать, как растет трава - зачем она вообще растет? Я считаю, что мир восхитителен, страшно его потерять только, потому, что он воспринимается как само собой разумеющееся. Так что это забавно - остановиться и выяснить.

*Почему она не учится*

Все дело в сложности сосредотачивания; к тому же я занята не тем, что делаю в настоящий момент: я думаю о будущем, о необходимости встать и сделать что-то еще, - и не даю себе времени на обучение.

*Кто?*

Я раньше была как лошадь, но теперь уже нет (очень легко проникнуть в их мысли). В детстве меня не занимали Алиса с Винни-Пухом, потому что они не были достаточно реальными: это бессмыслица какая-то, они были ненастоящие. Порой фантазировать - это нормально, поскольку фантазия делает жизнь ярче; но только реальность имеет значение, и необходимо научиться в ней жить. Что реально? Мне нужны сказки, которые меня касаются. Но вот одну сказку я люблю: мать одного мальчика не верила, что сын нашел в доме дра-

кона, пока ящер не вырос таким огромным, что унес дом на своей спине. Когда мать признала, что дракон существует, он вернулся к своему прежнему размеру (с кошку), а мораль такова: «Не закрывай глаза на то, чего не понимаешь или во что не веришь».

*Кто еще?*

Я всегда чувствовала, что должна быть какая-та невероятно веская причина, почему я здесь, иначе мне бы не досталось так много успеха и удачи. Я не знаю, что могу сделать, это выше моего понимания. Отсюда я заключила, что необходимо во всем этом разобраться; ведь есть какая-та причина, почему со мной случилось столько такого, чего я на самом деле не заслуживаю; гораздо больше этого заслужили люди, которые трудятся в пять раз больше, но им почему-то не везет. Мне интересно понять, почему так.

*Вопрос. Но почему ты не заслуживаешь этого?*

Потому что все это я делала чисто ради себя. Я хотела получить кайф. Выиграть золотую медаль и все такое - здорово, но на следующий день об этом забываешь, - все уже в прошлом. На самом деле победа длится лишь сутки. В жизни должно быть что-то большее, чем победа. Ничего нельзя сравнить с ощущением, когда в твою честь поднимают британский флаг! Но такая жизнь очень эгоистична.

Вместо преподавания езды по пересеченной местности я бы лучше заслужила жизнь. Я не сомневаюсь, что пойму, как это сделать. У меня определенно есть дар к общению и способность вселять в людей уверенность - и я за это бесконечно благодарна. Этот свой талант я и использую в данный момент; думаю, в дальнейшем это перерастет в более глубокую помощь людям.

*Вопрос. Как ты приобрела навыки общения?*

Это врожденное. У меня всегда присутствовала данная способность. Но стопроцентного успеха не бывает: не могу сказать, что могу донести мысль до любого. Я считаю, что каждый наделен каким-то талантом, и ты либо им пользуешься, либо он погибает. Я не знаю, как рождается общение - самая большая слабость человечества, не так ли?

*Вопрос. Что ты делаешь?*

Для начала нужно все время думать о чувствах другого человека; становиться на его место и спрашивать себя: «А что бы я сейчас чувствовал?» Наверное, это и есть самое важное.

Помогите человеку раскрыться, дайте ему уверенность в себе; для этого нужно, чтобы он чувствовал себя непринужденно, чтобы разговорился - позвольте ему вести разговор на хорошо знакомую тему, то и дело понятным способом проявляйте дружелюбие, придерживайтесь этого способа и все время думайте. Преподавание - тоже диалог.

Некоторые любят, когда на них смотрят, некоторые - нет. Мне нужно смотреть на человека, если я хочу узнать его мысли; но если у меня берут интервью, то я не стану смотреть на собеседника: я могу думать над ответом только когда не ловлю сообщений, которые мне посылают глаза другого человека. Дело, опять же, в образах: я пытаюсь найти ответ и увидеть его, прежде чем сказать что-то, а лицо собеседника оттесняет мои мысленные картины. Мне нравится зрительный контакт, но в данный момент я не пытаюсь прочесть тебя, я пытаюсь себя прочесть.

*А вот это очень важный факт: при контакте глаза в глаза в визуальном режиме вы не сдвинетесь с мертвой точки: если вы не будете видеть своих образов, то застрянете.*

Наблюдая за людьми, много чего узнаешь; поэтому я тер-

петь не могу, когда ученик в темных очках - я не вижу его мыслей.

В общем-то люди мне нравятся - уже неплохо для начала. Каждый раз когда сижу с кем-то, чувствую приятную пульсацию, и если мы ссоримся посреди разговора, это очень досадно. Каждый может чему-нибудь научить. Слушайте всех. Никогда не думайте, что знаете все на свете.

Моя Эпитафия? Способность общаться с моим конем, которая помогла ему в самой полной мере обрести уверенность в себе, что позволило ему показать весь свой потенциал. Моя способность все время сохранять равновесие также придает ему уверенности. Я могу понять чувства коня, знаю, когда он в форме, а когда нет. Я могу поддерживать равновесие в животном, что еще усиливает уверенность, получаемую от общения. Я проникаю в его мысли. Я вхожу через глаза - что он будет думать? Он завернет за этот угол, и ему откроется что-то новое...

Если между нами наступает гармония, это похоже на солнечный луч, на поднимающийся луч прожектора.

Жизнь - это одна большая игра с уверенностью; уверенность и равновесие - два важнейших слова в словаре, и, на мой взгляд, смысл дружбы в придании друг другу уверенности; я считаю, мы можем сделать это для других, и они могут взлететь. Однако некоторые наши самые талантливые современники стали великими благодаря чувству отчуждения, - так насколько много уверенности в себе вы хотите дать людям? Уничтожит ли она талант?

### **Колин Риви**

*Колин Риви - консультант по международному менеджменту, также он создал Фонд «Сетокай» и преподает карате-до по всему миру, используя НПП, чтобы интенсифицировать процесс обучения.*

*Когда Колин был молод, на него снизошло озарение, кото-*

*рое на ступеньку выше, чем мое утверждение о человеческой уникальности. Колин осознал, что если он уникален, то, должно быть, еще и гениален, поскольку ничто не говорит об обратном.*

*Где и когда он учится*

Я учусь все время. Могу, например, прочитать одну строчку и закрыть книгу, не в силах читать дальше, потому что из этой одной строчки я столько всего вынес, - это новое знание как будто бы перевернуло все мои прежние убеждения; потом я долго размышляю - и в результате учусь столь многому. Я примеряю это к будущему, смотрю, какие возможности мне открылись благодаря новому знанию; все представляю в картинках, потом проверяю свои ощущения в связи с конкретными образами, и если что-то неправильно, изменяю картинку, пока все не станет верным.

Кое-что приходит ниоткуда. Я что-то объясняю или рисую на доске и говорю себе: «А откуда взялись эти мои слова?» Обычно это лучшие объяснения, которые я когда-либо видел или слышал. Я не знаю, что пишу на доске, просто пишу, и все.

Еще я учусь на ответной реакции, с помощью подсказок и намеков, которые мне дают другие. Когда что-то делаю хорошо, то слышу это. Я говорю сам себе: «У тебя действительно здорово получается». Мой внутренний диалог никогда не бывает негативным - если я не разговариваю с собой, значит все не так хорошо, как могло быть. А еще я всегда анализирую поступки.

Я не разделяю работу и карате. Карате мне поможет ощутить то, что изменит консультирование по вопросам управления завтрашнего дня. Я бросил школу в 15 лет, и люди спрашивают, как вышло, что у меня собственная фирма, что я консультирую все британские компании по вопросам

менеджмента. Думаю, карате стало для меня метафорой обучения - и метафорой жизни. С помощью каратэ я учился тому, чего не мог узнать в классе. Моя сила была предназначена для превращения кинестетического обучения в нечто концептуальное и интеллектуальное.

Я уже достаточно долго занимался карате, когда почувствовал невероятную уверенность в себе, куда бы ни шел, и хотя никогда не учился менеджменту, я знал, что у меня с этим проблем не будет. Я провел со своим японским учителем 27 лет, он мне задавал очень сложные задачи для ума: постоянно сводил разговор в интеллектуальные сферы, я был вынужден прорываться сквозь материальное, чтобы оставаться на одном уровне с ним. У меня есть друзья, занимающиеся карате на том же уровне, что и я, но это искусство никак не проявляется в других аспектах их жизни. В числе критериев на получение пяти дан (их выделил я) есть такой: «должно проявляться во всем, что говорит и делает», способность обобщать и преобразовывать все вокруг.

Сейчас я создаю больше образов, чем когда-либо. Получив двусмысленную информацию, я сразу определяю ей место и превращаю ее во что-то грандиозное, ведь я вижу всю картину целиком. Это маленькое сообщение лежит вот здесь [слева внизу, вертится в его пальцах, пока Колин набрасывает полную схему], и я вижу влияние этой информации на всю картину. Когда я сотрудничаю с членами правления британской промышленности, у меня ощущение, что информация у нас одна и та же, но они не знают, где нужно поработать лобзиком.

*Я поинтересовалась, где и когда он не учится, но Колин не смог ответить на этот странный вопрос.*

*Чему он учится*

Запоминаю особые сведения, которые непосредственно ко



мне относятся и делают меня богаче. Должна быть какая-то ситуация, в которой я должен это знать. Я пытаюсь что-то выучить, дабы добавить миру ценности - как это помпезно звучит!

### *Чему он не учится*

Не ведущему к нужному мне результату. Я хочу стать лучшим консультантом по менеджменту в мире. Вообще-то я хочу большего - хочу быть мудрым; хочу, чтобы у меня была мудрость, чем бы она ни явилась (и опять звучит помпезно).

### *Как он учится*

Сначала я что-то делаю, а потом над этим размышляю. Я думаю над откликом и всяком таком. Я всегда считал, что именно так я и учусь, - это практический, кинестетический способ: иди, сделай что-то и посмотри на результат; но теперь это уравновешено интеллектуальным чтением и обобщением услышанного ранее. Когда я учусь кинестетически, все происходит в эту самую секунду, в этот самый миг, прямо здесь; но у этих знаний нет большой силы, потому что на данном этапе я не обобщаю информацию.

*Колин считает, что если правильно настроит свою неврологию, то не сможет не запоминать. Чтобы подготовиться, он встает и слегка подпрыгивает на пятках, приводя свое оборудование для обучения в рабочее состояние.*

### *Как он не учится*

*Я сказала, что он просто обязан научиться составлять налоговую декларацию.*

Плохая картинка! Я тебя не слушаю. Я знаю, что ты говоришь. Я слышу все твои слова, но не слушаю тебя, я слушаю только себя: «Мне неинтересно». Похоже на

матрешку, когда одна куколка в другой: я - внутри этого реального мира, а снаружи ты; ты пытаешься пробиться, язвишь тут про налоговую декларацию, а я не собираюсь тебя впускать. Я здесь, внутри, я защищен от тебя. Почти точно можно описать ситуацию выражением «в одно ухо влетает, в другое вылетает»; я не позволяю твоим словам проникать глубже.

Чем больше я упрощаю свою жизнь, тем больше людей от меня чего-то хотят. Каждый раз, когда я пытаюсь не работать, они требуют, чтобы я трудился. Настоящий парадокс. Людям что-то не удастся только потому, что они не осознают этого парадокса: если кому-то хотите нанести удар, пусть этот удар будет легчайшим. Люди не понимают этого, всю жизнь стараются ударить посильнее, и ничего не выходит. Если хотите, чтобы дети были с вами неразлучны, отпустите их. Если хотите оставить менеджеров под вашим контролем, дайте им ответственность. Как только вы разберетесь с этим парадоксом, жить станет легко и просто.

Эту идею очень трудно донести до британской промышленности, в которой каждый день оценивается по объему выпущенной продукции, по количеству полученной прибыли; и там так стремятся понять эту идею. Люди создают цифры, но цифры не создают людей; поэтому я работаю с ключевым узлом - с людьми. Приходишь на конференции по менеджменту, и тебе показывают результат; тебе не рассказывают о людях, достигших этого результата, а результаты не

создают людей. Были бы другие сотрудники - получился бы другой результат; но если вы измените цифры, это не изменит людей.

*Почему он учится*

Я хочу еще лучше управляться со своим делом; это связано с

моей миссией, то есть с добавлением ценности миру. Один из этапов этой миссии - изменить британскую промышленность, чтобы она стала на самом деле эффективной и дала людям показать себя во всей красе. Кроме того, я хочу добавить ценности жизням окружающих меня людей.

У меня три разных ментора: лев, филин и дуб - смелость, мудрость и прочные, надежные корни, стабильность и рост. Иногда я рассматриваю спорные вопросы с их помощью. Что бы сделал лев? Что бы сделал филин? Что бы сделал дуб? Но у меня есть еще один, самый главный, - Питер Пен. Который хочет веселиться. Я действительно считаю, что важно учиться и смеяться одновременно; на самом деле, не уверен, что можно учиться как-то иначе.

*Я видела, как люди, собиравшиеся атаковать Колина, падали, даже близко не успев к нему подойти.*

Когда я в состоянии, позволяющем сбить человека, даже не прикасаясь к нему, я нахожусь в контакте с каждым из окружающих и ясно ощущаю связь с человеком, которого хочу повалить, - самым невинным образом: они смеются, когда падают. Я ощущаю невероятно тесное сцепление с землей - не думаю, что вы сможете меня поднять, - и в то же время легкость и способность сдвинуть все, что захочу; меня переполняет наслаждение и необыкновенное чувство равновесия.

Когда говорят об отстраненности, общении и отношениях, для меня это все - точки на одной линии. В первом случае я вне своего тела, смотрю на себя, держусь от вас подальше; следующий уровень - общение - я здесь, в своем теле, разговариваю с вами, но могу пойти и дальше по линии и включить вас в это ощущение своего «я»; я бы сказал, что это и есть взаимоотношения, суперобщение, включение вас в связь.

А если вас кто-то атакует - стоит ему только замыс-

лить недоброе, - и вы сразу об этом узнаете.

Мы используем неправильную терминологию; мы взяли естественный процесс, поставили все с ног на голову и сказали: «Давайте назовем неучение естественным, а обучение - неестественным. И давайте всех оповестим, что учиться тяжело». Возьмем фобии: ваше тело за какую-то долю секунды научилось до конца жизни повторять одну и ту же реакцию, однако если вы учитесь играть в гольф, придется тысячу раз взмахнуть клюшкой, прежде чем сможете сделать два одинаковых удара подряд. Исходное убеждение в том, что вы рождены учиться, исчезло.

#### *Почему он не учится*

Я сразу распознаю, что мне нужно узнать, чтобы достичь своей цели.

#### *Кто?*

Первым на ум приходит рыцарь, рыцарь в сияющих доспехах, и на белом коне, и все такое, который слоняется, чтобы спасти попавших в беду девушек или чью-то промышленность - не важно. Кто-то сказал, что если достаточно долго изучать какую-нибудь вещь, то узнаешь все и обо всем. Содержание одно, контекст разный. Механизмы обучения можно переносить с чего угодно на что угодно.

#### *Кто еще?*

#### *По отношению к семье*

На языке вертится «Покровитель» - не в смысле «сюзерен», а в том смысле, когда являешься частью союза.

#### *По отношению к друзьям и коллегам*

Для них я источник информации. Но еще мне хочется веселиться с ними. Важно, чтобы они понимали невозможность

всегда доверять моим суждениям; в этом году я говорю одно, а в следующем могу говорить другое, поскольку узнал что-то новое.

*По отношению к планете*

Кажется, что я немаловажная ее часть, я играю существенную роль. Здесь есть что-то большее, в определенном смысле можно сказать, что я лидер.

*По отношению ко Вселенной*

То же самое: покровитель, защитник - и снова не в смысле «сюзерен». Чтобы стать одним из них, нужно многому научиться. Есть ли у меня время узнать достаточно для такой миссии?

**Сэр Джон Харви-Джонс, член  
Ордена Британской империи**

*Сэр Джон вступил в Имперский химический трест (Ай-си-ай) после богатой событиями службы на флоте. Во время его председательства крупнейшая британская компания изменилась, начала рост после ужаснейшего кризиса в 1970-х гг., стала получать невероятные прибыли и вновь превратилась в одну из самых успешных и хорошо организованных компаний в стране. Сэру Джону три года подряд равные ему присуждали титул лучшего предпринимателя Британии. Теперь, когда он на пенсии, его называют «бизнес-гуру». Его книги переведены и продаются по всему миру, а его программа «менеджер» имела большой успех в Англии, Австралии и Новой Зеландии.*

*Я впервые увидела сэра Джона на семинаре. Первая половина дня под его председательством прошла очень живо: когда кто-то начинал уходить в абстрактные темы, он дру-*

*желюбно задавал вопрос, касающийся нас всех, и таким образом переводил обсуждение на уровень, понятный простым смертным. Ему пришлось уехать до ланча, и с того самого момента все мероприятие стало трещать по швам; в моей памяти сохранилась только кошмарная сцена, когда ученый джентльмен зачитывал погружающую в транс бумагу, содержание которой так и осталось непостижимым, а объем - незабываемым.*

*Я приехала домой, спрашивая себя в поисках совершенства: «Так что же именно позволяет донести информацию до слушателя?» - и вот к какому выводу я пришла: примеры я беру из собственных наблюдений, а остальное - чтение мыслей.*

*Вопрос:* Сэр Джон Харви-Джонс, кто сейчас ведущий предприниматель в Британии?

*Ответ:* Один из нас. Простой смертный, ладящий с другими простыми смертными.

*Вопрос:* Почему он один из нас?

*Ответ:* Он считает себя частью системы человечества. Ему интересно все и вся. Он убежден, что жить - весело. С ним мы чувствуем себя в безопасности - он не представляет для нас угрозы.

*Вопрос:* В чем это проявляется?

*Ответ:* На уровне личности он создает отношения «Мне хорошо/Тебе хорошо». Он признает убеждения и ценности окружающих. Он открытый. Учится на любом опыте. Веселится.

*Вопрос:* Что он делает?

*Ответ:* Смотрит на людей, слушает, подстраивается под ритм их дыхания, под их движения, под их голоса. Рассказывает истории. Использует слова, чтобы вызвать в воображении слушателей картины, звуки и ощущения, - так каждый может почувствовать свою связь с его словами. Он дает другим свой субъективный опыт. Это оставляет за нами выбор, принимать суждение или нет. Он смеется и шутит - обычно над собой.

Я купила его книгу «Как сделать так, чтобы это случилось», чтобы проверить свою способность читать мысли и побольше узнать об этом необыкновенном человеке. Через несколько лет я смотрела его передачу у друзей и думала: «Боже мой, как он всему этому научился?» - то есть навыкам общения, за овладение которыми люди готовы отдать состояние. Отсюда последовал еще один вопрос: «Как он узнал все ответы?» - и тут я поняла, что он будет отличной моделью для этой книги.

Сэр Джон хотел мне помочь, но стиль его жизни таков, что времени не хватает, поэтому я решила сосредоточиться на его убеждениях, ценностях, внутреннем состоянии, навыках общения и умении задавать правильные вопросы.

Среди самых первых умений, которые приобретают люди в «школе общения» - способность подстраиваться под движения других или копировать их, потому что если совпадает физиология, то и мысли обычно на одной волне. Наблюдая за увлеченными разговором друзьями, можно увидеть, что их движения необыкновенно похожи; а вот если сидите рассла-

бившись, а я стою над вами со скрещенными на груди руками и рассказываю, что вы, по моему мнению, должны сделать, вы вряд ли должным образом воспримете это. Сэр Джон и я сидели за кофейным столиком друг напротив друга, и я почти сразу заметила, что мы оба сидим, наклонившись вбок, положив ногу на ногу, вытянув руку вдоль спинки дивана. Я не спросила, специально ли он это сделал, но я уверена, что он автоматически переходит в модель мира другого человека, даже не задумываясь. В результате я мгновенно почувствовала комфорт и непринужденность в обществе сэра Джона, когда он стал рассказывать о своей теории, что английское образование программирует людей на провал.

Подготовительная школа <sup>2</sup> для него была кошмаром: до семи лет сэр Джон жил в Индии, а потом внезапно родители оставили его в этом ужасном месте в Англии. С другими мальчиками, чьи родители по выходным приезжали на «Роллс-Ройсах» за своими детьми, у него не было ничего общего. Из-за того, что маленький Джон «отличался», другие издевались над ним, и чтобы держаться от них подальше и избежать проблем с учителями, он погрузился в учебу. Его единственный друг был «зубрила», поэтому занятия положительно повлияли на их дружбу. На этом этапе его жизни для меня важно признание сэра Джона, что он и сам виноват в том, как к нему относились: «я был слабаком» - вместо сваливания вины на других; иными словами, он взял контроль над своим разумом в собственные руки.

Потом был репетитор, готовивший мальчиков к поступлению в Дармутский колледж в США, специализирующийся исключительно на флоте. «По истории мы учили все про морские сражения, но ни слова про промышленную револю-

---

<sup>2</sup> Подготовительная школа - частная школа по подготовке к поступлению в колледж.



цию; учили тригонометрию, но никакого матанализа. Я считаю, что совсем не образован, у меня вообще нет диплома». Тут я вспомнила о своей теории про чувство отчуждения, и не так сильно удивилась, что даже лучший предприниматель Британии страдает тем же, чем и все мы. Он считает, что отсутствие диплома может являться причиной его страсти к новым знаниям и к самосовершенствованию.

Работая в «Ай-си-ай», он прошел столько курсов, сколько возможно, и сейчас, хотя у него, пожалуй, времени даже меньше чем раньше, сэр Джон все равно каждый год берет-ся за что-нибудь новенькое. Одно из его нынешних занятий - должность председателя попечителей школы, где я училась и где теперь главная философия «Если запишете к нам свою дочь, мы откроем ее таланты и поможем развить их». Сэр Джон считает, что работа преподавателя не учить, а создать ситуацию, в которой можно учиться и в которой дети не будут учиться без желания. Также он убежден, что лучше всего мы учимся при сбалансированных практике и теории.

Об одном сэру Джону интереснее узнавать, а другим интереснее заниматься: «Ай-си-ай» очень отличался от флота, а нынешние многочисленные занятия сделали жизнь отличной от работы в Имперском химическом тресте.

Лучший предприниматель полагает, что осознание себя англичанами программирует нас на неудачу: превосходство над другими у нас не приветствуется, и в любом случае мы не заслуживаем успеха. Сэр Джон добавляет, что у других народов свои особые проблемы.

Он *очень высоко* ценит дружбу: если она тебе дана, нужно держаться за нее несмотря ни на что. Кофе принес официант - явно старый друг, - отказался от чаевых, и у меня было впечатление, что это потому, что с друзьями он чаевых не берет. Сэр Джон знаком со всеми служащими отеля, знает все об их семьях, люди просто приходят поговорить с ним о разном.

Я спросила, может, это жизнь на подлодке создала благоприятную ситуацию для обучения общению? Хотя сэр Джон и отрицает, что его навыки общения хоть сколько-нибудь выше средних, он немного рассказал мне о жизни на субмарине с командой из сорока двух человек, каждый из которых вполне способен потопить судно; о том, как все до трусов раздевались (а то и совсем) в жару, и не было опознавательных знаков, чтобы определить звание; о крошечных, тесных каютах; о том, как по-настоящему узнаешь людей; как вдруг понимаешь, что у каждого свои индивидуальные таланты, что каждый вносит свой вклад, - и звание здесь неважно; и об осознании того, что под налетом видимости мы все одинаковые.

А еще он рассказал, как удивился, узнав что его кумиры - колоссы на глиняных ногах, как и все мы.

Сэр Джон всегда поражается людям, которые пытаются отличаться, считают, что они превосходят остальных, с такими людьми ему неловко; а я спрашиваю себя, может быть, это их показное превосходство - лишь способ скрыть мучительное чувство отрицания?

Он не считает, что быть физически смелым так уж сложно, для него самое сложное на свете - быть смелым морально. К сожалению, он не смог остановиться на этой теме подробнее, но мне его слова напомнили обо всех тех случаях, когда я не отстояла свою точку зрения, потому что мое внутреннее состояние решило, что я этого не выдержу.

Если я задаю вопрос, сэр Джон считает своим долгом ответить так полно, как только возможно с имеющейся у него информацией. Поэтому он думает, что многие считают его тупым, но для нашего героя самое главное в общении - точность, необходимая для того, чтобы его собеседник ясно осознавал, что сэр Джон имеет в виду.

Жена говорит ему, что он заносчив; ее замечания основаны на отказе супруга идти на компромисс по поводу его лично-

сти и убеждений. Сэр Джон много трудился над своими недостатками, и теперь считает, что если пойдет против своих убеждений и против личности, в какую он превратился, то потеряет приобретенное ранее. Его внутренний воин знает, что хотя всегда существует возможность ошибки, он должен отстаивать свое мнение, когда речь заходит о том, во что он свято верит.

На мой взгляд, это ключевой компонент его искусства общения. Вся неврология сэра Джона соответствует его словам, а так как мы не получаем никаких двойственных сообщений, то чувствуем возможность принять его слова как альтернативный взгляд на вещи, хотя эта точка зрения может противоречить нашим убеждениям. В то же время, если я попытаюсь продать какой-нибудь абсолютно бесполезный на мой взгляд прибор, вряд ли кто-то не захочет купить его, возможно, даже не осознавая, почему, хотя мои слова и убедительны: человек бессознательно уловит более правдивые сигналы моего тела

Если нет зрительного контакта, сэр Джон ощущает какую-то неправильность: «Если на человека избегают смотреть сотрудники, он понимает, что влип». Слушать - это один из видов любезности, которую оказываете людям: как иначе можно узнать наверняка, что они имеют в виду? *Ощущение* связи для сэра Джона очень мощное: он изобразил, как будто держит в ладони шарик на уровне сердца, пальцы его указывали в моем направлении, он слегка поворачивал шарик, чтобы положить поудобнее. Сэр Джон сказал, что ощущение исходит из его мягкого сердца, из астрального сердца: «Здесь только интуиция; просто чувствуешь, что все правильно».

Для сэра Джона необходимо, чтобы общение включало в себя эмоции - не сказать, что британцы славились эмоциональностью. Эмоция - это когда ты способен выразить свои чувства к другому человеку.

Чтобы обнаружить чужие стратегии неучения, требуется время; я рассказала моему знаменитому собеседнику о

матрешках Колина Риви. Сэр Джон сразу все понял и осознал, что были ситуации, когда он не давал себе учиться. Он узнает, какие вопросы правильные, с помощью комбинации образов и ощущений, на основе имеющихся фактов он делает прогноз: «Если я чувствую, что менеджер в главном цеху на самом деле не знает деталей происходящего вокруг, я найду способы проверить это и то, осознает ли он сам, что не разбирается: задам вопросы, понаблюдаю, попрошу зайти и так далее [говоря это, мой собеседник глядел на картинку перед мысленным взором, правой рукой на уровне груди чертил параллельную земле линию - когда делал прогноз, - а потом стал водить рукой в зоне проверки, которая у него находится прямо под линией прогнозов]. В реальности, в жизни все должно быть как цельнотканый плащ. Лоскут, который не является частью цельнотканного плаща, говорит, что здесь что-то еще, что это неправильная теория. А пока остаются непоследовательность, нелогичность и обтрепанные края, ничего не получится. Человек ищет образец, в котором нет внутренних противоречий, а если есть лоскуты, которые не вписываются в образец, или плохо работает главный цех, или цифры не подходят, или ломается продукт, да что угодно - значит, его решение неверно».

### Теренс Стэмп<sup>3</sup>

*Вселенная послала мне Теренса через эфир. Помню, как стояла в лифте, а по лицу у меня текли слезы, потому что я только посмотрела «Билли Бадда», и поймала себя на том, что озадаченно гляжу в точно такие же фиолетовые глаза. Помню, он был неспособен писать, и тем не менее только что создал «Ночь», и это, несомненно, прекрасный роман! Каким образом так называемый «неграмотный» стал художником слова? Мне нужно было знать.*

---

<sup>3</sup> Теренс Стэмп - известный британский киноактер.

*В разговоре Теренс задействует всю свою неврологию, поэтому нет необходимости спрашивать, где и что он ощущает, ведь он демонстрирует это в процессе общения. Его язык настолько точен насчет внутренней обработки данных, а стратегии преодоления недостатков настолько оригинальны, что я подумала, читателю захочется взглянуть на его собственный рассказ.*

Я пошел в школу в три года и частенько оттуда убегал: это был кошмар. Мама поняла, что ее арестуют, если я не буду ходить. О моих прогулах узнали. Наверное, я был очень смышленным! Получал свою отметку, а потом, прежде чем придет другой учитель, вышмыгивал и гулял весь день по парку, а домой приходил в нужное время - и при этом я был совсем еще маленький! Мама отвела меня к местному врачу, очень мудрому человеку, и он сказал, что не нужно меня водить в школу до пяти лет.

Я пошел через два года, но не мог ничего усвоить: не мог читать, меня учили вязанию, но я левша, и это каким-то образом усложняло дело; я не мог завязать шнурки - вообще ничему не мог научиться.

В одиннадцать лет я должен был сдать экзамен, который родные превратили в такое важное событие. Применялся подкуп: я мог получить кожаный портфель и, возможно, велосипед. Это было первое мое настоящее испытание. Я не знал, как к нему готовиться, потому что система механической зубрежки сдавила мой разум. Даже читать я научился не в школе, а потому что хотел прочесть «Мишку Руперта»: меня так озадачили картинки, и я подумал, что в этой сказке должна быть какая-то тайна; к экзамену я только-только выучился читать.

Я до сих пор не понимаю, как смог его пережить. Работа на общую эрудицию была похожа на то, что мне удавалось, она имела любопытные вопросы вроде: «Как выглядит буква Е в

зеркале?» (Это была уже не та школа, в которую я ходил в три года; старое, пугающее готическое здание отдали под средние классы, я ходил в другую, она была красивая и совсем не такая страшная.)

Нам рассказали об экзамене, и директор объявил, что если мы сдадим, то пойдем в классическую школу<sup>4</sup>, а если нет, то в среднюю - в ту самую, жуткую, в которой я уже побывал! Хаммеровский<sup>5</sup> фильм ужасов! И я знал, что там полно драчунов, и не хотел туда возвращаться! Все в этой школе приводило меня в ужас. Директор сказал: «Если пойдете в классическую школу, получите форму и фуражку... встаньте те, кто по-настоящему хочет сдать экзамен».

Никто не встал. Никто не хотел попасть в грамматическую школу. Это были грубые мальчишки, они не хотели идти в школу, где носят форму, они хотели стать гангстерами. Я почувствовал, что если не встану, то завалюсь; поэтому я поднялся - я был единственным. Директор сказал: «будем надеяться, ты встанешь и после экзамена». Я помню, что каникулы были для меня настоящей пыткой: мне пришлось ждать результатов, и я помню, как пришло письмо, говорившее что я сдал.

И тут случился переворот, и я получил все внешние атрибуты: форменный пиджак, фуражку, портфель, велосипед! Меня записали в класс «D-2» - класс для наименее развитых первачков. Я понимал, что мы в классе «D», что мы совсем не похожи на детей из «A» или «B». Они были вроде как интеллектуалы, носили очки. Они учились языкам, а мы - столярному делу. В том году я действительно учился и получал 90%. Я говорил себе: «Я могу пойти в Оксфорд, я могу

---

<sup>4</sup> В классических школах - академическая программа, изучаются классические языки.

<sup>5</sup> «Хаммер» - британская кинокомпания, известная серией готических фильмов ужасов, выпущенных в 1950-1970-х гг.

биться за место в Оксфорде!» - у меня были такие грандиозные идеи.

На следующий год меня перевели в «С-3» (так что на один пункт я продвинулся), и тогда-то я понял, что просто стало больше списков - списки были нескончаемы. По французскому у нас была целая книга глаголов, и все спрягались по-разному - я просто знал, что не смогу это выучить [стискивает голову ладонями]! Я оставил попытки, и на меня тоже махнули рукой.

Если бы меня попросили рассказать, у кого я учился, как выросел, я бы сказал «кумиры». У одного мальчика по имени Рой было все: он был очень красивый, был открывающим бэтсменом в команде по крикету, хорошо играл в футбол, пел, как Дин Мартин. Он был на год старше, и я говорил себе: «Буду наблюдать за ним, потому что он - настоящая звезда, для него это не будет проблемой, он узнает все ходы». И я приклеился к нему как талисман. Я всегда ходил за командой по настольному теннису. Смотрел, как и что он делает, просто чтобы так же играть: у него была грация, которая проявлялась без всяких усилий с его стороны. Смотреть на него было чудесно, чем бы он ни занимался: он все делал непринужденно. Это было здорово! Это было круто!

А потом в один ужасный вечер кто-то спросил у Роя, что он будет делать теперь, когда закончит школу. Он ответил, что отец отдал его в подмастерья в печатную компанию. Мой мир рухнул; я не мог поверить в необходимость плести собственную веревку, делать свою собственную лестницу.

У нас тогда был телевизор, и я стал говорить, что передачи, которые я там видел, были никудышные, что я мог бы сделать лучше. А папа, который вообще был молчуном, посмотрел мне в глаза и сказал: «Послушай, сынок. Такие, как мы, подобным не занимаются. Смотри, сын, я не хочу больше от тебя это слышать».

И я превратился из бурлящего котла в скороварку. Мне

было шестнадцать, и в голове у меня было полно пара. Я был слишком молод, чтобы покинуть дом, и два года я делал то, чего хотели родители. Я стал заниматься рекламой, и к восемнадцати годам я зарабатывал немало. У меня был свой отдел, я старался казаться старше: грим, очки с обычными линзами, - ведь я был ребенком!

Но я чувствовал разочарование и неудовлетворение из-за такой заурядной работы: я получал хорошие деньги, носил хорошую одежду, ходил на дискотеки, но все равно оставалось глубокое ощущение пустоты. У меня не было кумиров, я не встречался с людьми, которыми мог бы восхищаться, с которыми я мог бы отождествить себя, кого я мог бы копировать. Я был что-то вроде мишуры. Это было похоже на чувство во время экзамена: «Если я этого не сделаю, то всю жизнь буду жалеть».

Я покинул дом, стал ходить на вечерние курсы актерского мастерства. Я стал действительно хорошим игроком в настольный теннис, участвовал в Эссекских соревнованиях и общался с лучшими молодыми игроками мира (*все это - результат копирования Роя!*). Неужели я должен был пожертвовать всем этим и вести трудную бедную жизнь? Но я уже начал формироваться. А потом я понял, что единственный путь получить хоть какой-то шанс стать полноценным членом киноиндустрии, - пойти в театральное училище, и для этого нужно будет выиграть стипендию. Столкнувшись с этой проблемой, столкнулся одновременно и со всем, что ненавидел в школе. Нужно было зубрить текст, нужно было учить Шекспира - в детстве все это было выше моих сил. Я это ненавидел, но такова была цена билета.

Я открыл один секрет обучения: понял, что нужно вести подрывную деятельность с разумом. Я сказал себе: «Сегодня мы выучим только первую строчку, а если придется, то только полстрочки».

Я писал первую строку на клочке бумаги и клал в карман;



ходил с ней в кармане, вынимал, смотрел, а потом, на следующее утро, говорил себе: «А теперь мы не станем учить вторую строку, пока не запомним первую», - я вставал, цитировал первую строку, и, если у меня была хоть тень сомнения, я не позволял себе переходить ко второй. Конечно же очень скоро я заучивал тексты в пять минут.

Теперь память - внутренний процесс, но внутренний процесс обучения сознательно проходит через страх. Для меня успех внешне проявляется в разрешении внутренних проблем. Когда я пишу, это уже другое ощущение, мне кажется, так проявляется активность правого полушария. Я считаю, что проблема образования в его ориентации только на левое.

#### *Где и когда он учится*

Здесь все очень тесно связано с отсутствием страха. Все свои автобиографии я написал, когда снимался, и логика здесь такая: за это платят, значит можно помарать бумагу; если получу что-нибудь, это будет награда, - я просто займу время, которое мог потратить на ожидание. Я пишу на оборотах сценариев, что снимает страх чистого листа. У меня очень мягкие карандаши, которыми легко писать, они круглые, так что не тащат за собой мою руку. Ластики у меня невероятно мягкие.

#### *Где и когда он не учится*

Попадаешь в ситуацию, в которой действительно не можешь учиться. Я отказываюсь писать статьи и всякое такое, потому что это нужно сделать к какому-то сроку - такая работа не для меня, свободы нет. Я сознаю, что немалую часть времени машина едет под уклон, а водитель спит: между этими центрами моего тела нет гармонии, они выполняют задачи друг друга, а для этого у них нет оборудования. Все работает как надо, только когда я направляю на них прожектор своего сознательного [показывает, что свет исходит из передней Левой

части головы]. Иногда мне приходится говорить: «Минуточку! Я буду думать о том, о чем хочу думать, а вы сделаны для того, чтобы ощущать, вы не станете использовать мои мысли. Я думаю о том, как успеть на поезд, а не о всяких авариях и прочей ерунде». Мы имеем над собой власть, но большинство этого не принимает.

### *Как он учится*

Когда я чувствую, что присутствую здесь и сейчас; в такие моменты у меня часто появляется ощущение расширения пространства в голове. Это как сердцевина яблока: оно кажется цельным, но как только разрежешь, то увидишь, что вокруг семечек есть пространство. А если разрезать семечко, в сердцевине его тоже будет пустое пространство. Это что-то вроде не-ощущения: я чувствую, что это пространство оттесняет. Чувствуя подобное, я учусь автоматически: это не-действие, данные ложатся в эту пустоту и неподвижность, в идеально сбалансированный разум.

Если мы оглянемся на свою прошлую жизнь, то увидим моменты необычайной ясности, когда мы по-настоящему запоминали информацию; мы были именно в таком состоянии, но это получилось как-то само, случайно. Мы здесь говорим о сознательном выполнении того, что раньше было случайным. Если я могу измениться, то и мир становится иным.

### *Что он делает на этой планете*

Нужно помнить, что я живу здесь и сейчас, потому что только в этом случае все реально. Все подвластно изменениям, кроме чувства, что я есть. Я это знаю, поскольку помню себя маленьким, помню первый снег, помню прогулку по тихой теплой улице - когда я там был, я осознавал свое присутствие. Это естественное состояние. Мы были рождены для жизни в этом состоянии, и я думаю, одна из целей существо-

вания - сознательно вернуться в него.

*Кто он по отношению к другим*

Когда ты здесь и сейчас, и ты знаешь об этом, то нет никакого разделения. Иного не дано. Потому что в противном случае появилась бы мысль: «Вот она, она другая, она Диана...» Это всего лишь мысль, и стоит только заметить ее, как ей приходит конец.

*Большинство людей обнаруживают, что как только они замечают отсутствие внутреннего диалога, он возобновляется. Теренс все делает наоборот, что удивительно умно.*

Я не ввязываюсь в дела разума, поскольку это только мысль, которая разбирается с другой мыслью. Я переключаю внимание на что-то другое, например на то, что в это момент чувствует тело.

*О том, как мы сами создаем себе трудности*

Мы откажемся от чего угодно, но не от того, что нам причиняет боль. Мы держимся, позволяем этому мучить нас. Мы откажемся от чего-то хорошего, будем голодать и лишать себя, но оставим то, что причиняет нам боль. Это так очевидно, но так трудно принять.

### Джудит Делозье

*Джудит пришла в НЛП в начале 1970-х, привнесла в эту сферу свой собственный опыт в области религии, антропологии и танцев. Она проводит занятия как на родине, с Томом Дилтсом и Робертом Эпштейном в Университете так и по всему миру. Влияние танцев просматривается во всех ее словах и действиях.*

*Где и когда она учится*

Я твердо верю, что повсюду прячется масса вещей, которым можно научиться. Вопрос такой: «Замечаю ли я эти вещи?» Или «В правильном ли я состоянии или месте, чтобы их замечать?». Я думаю, что учусь постоянно, хотя не всегда знаю, чему именно. Есть у меня кое-какие темы, по поводу которых я могу допускать свою осведомленность, и со временем я поняла, что делать такие допущения все труднее.

### *Где и когда она не учится*

При определенных видах конфликтов мне становится труднее учиться - по крайней мере, становилось труднее раньше. Я записывала в мышечную память напряжение и конфликт, что мешало мне ясно мыслить. Это было физически изнурительно, и мне нужно было найти танец, в котором я могла бы одновременно и записывать информацию в мышечную память, и смотреть со стороны. Все это связано с моей теорией равновесия и экологии внутри нас и в окружающей среде.

Когда я попадаю в другую культуру, то стараюсь подражать, скажем, образцам отношений; они особым фрагментом выделяются в кинестетической системе [указывает на сердце], но не всегда. Возможно, изначально они выделяются так: «Внимание! Внимание! Что-то происходит, и это важно: здесь есть образец», - в какой-то момент слова будут звучать громче, а потом они станут тише, или картинка сначала загорится и приблизится, а потом отойдет на задний план; таким образом акцентируется «Здесь что-то есть!», мы можем пока не знать, что именно.

Иногда это чувствуешь только сердцем, иногда это ощущение появляется во всех системах. Может быть, все дело во времени: первым делом, возможно, сигнал принимает сердце. Может быть, я замечаю этот сигнал, а может - нет. Может, мой организм оповещает меня несколько раз, но я сознаю необходимость на чем-то сосредоточиться, только когда начинается «Бум! Бум!» [показывает руками приближение/

удаление информации].

Я не учусь по телефону, я знаю: это из-за ощущения, что у меня крадут информацию.

*Вопрос. Что еще мешает тебе учиться?*

Возможно, время, а может, отсутствие интереса к предмету.

*Вопрос. Как ты узнаешь, что тебе что-то интересно?*

Появляется внутреннее ощущение, тепло и что-то, затрагивающее мое сердце.

*Чему она учится, а чему - нет*

Притягательное, что интересно и важно, западает мне в душу. Еще влияют такие реалии, как «Ты можешь остаться к этому равнодушной, но выучить это очень важно: так ты сделаешь свою жизнь проще». Здесь учитывается целый набор более высоких критериев, связанных с конечным равновесием, балансом. Это знание приходит со временем, я вспоминаю, как нервничала, носилась по всему Санта-Крусу, пыталась решить проблемы с налогами, потому что не знала каких-то элементарных вещей. Если бы я раньше этому научилась, мое эмоциональное состояние было бы совсем иным. Так что это снова желание сохранить определенное равновесие, и как можно проще. Мне нравится, когда все просто, по существу я ленивая.

*Как она учится*

Я попадаю в такие ситуации, в которых мне нужно взяться за ум, в которых я не могу идти спать, я должна быть все время наготове. Я представляю образы похожих, на мой взгляд, ситуаций из прошлого и мою на них реакцию. Я внутри этих образов, все переживаю заново, ну, по крайней мере, частично; потом ищу различия. Затем начинаю изучать расхождения. Убираю контекст, стараюсь избавиться от предубежде-

ний, ярлыков и всего такого. Стараюсь сделать, чтобы все это не мешало. Наверное, самое главное - это осознание ярлыков и того, как я провожу аналогии с другими ситуациями.

Чем больше я фокусирую внимание и усиливаю отсев, фильтровку, тем бессистемнее становится мое мышление. Если начинаешь думать системно, все остальное для тебя будет проще простого; ты будешь чувствовать необходимость обратить на что-то внимание, когда перед тобой правило, когда перед тобой модель.

### *Как она не учится*

Для меня процесс неучения противоположен системному. Я говорю: «Я не знаю, как это связано», - и если не могу найти способ совместить эти явления и создать более масштабную картину, зная, как они могут быть соотнесены с другими важными факторами моей жизни, я просто впадаю в транс. Здесь прямой приоритет того, что я считаю значимым. Возможно, я не слишком любопытна. Я учусь быть любопытной, когда дело касается денег, учусь думать об этом, как об игре, - и многое меняется.

*Я сказала Джудди, что ей ну просто необходимо научиться вести свой бюджет. Ее тело напряглось, а голова резко повернулась вправо.*

Я говорю себе: «Это не часть моей личности. Это никак не относится к тому, кто я такая. Тратить свое время на деньги? И циферки? Где выгода?» Теперь я понимаю, что выгода придет позже. Здесь важно терпение: я не знаю, какие качественные изменения это произведет в моей жизни в ближайшем будущем. Я запоминаю информацию, потому что есть у меня такое рефлексивное качество, которое разделяет поведение и цели. Цель - облегчить себе жизнь. Картинок нет - это скорее образ из ощущений относительно возни с цифрами. Конечно, расчеты - это не так уж неприятно, но есть и океан!

И деревья! И люди! Зачем мне сосредотачиваться на цифрах?

*Почему она учится*

Потому что это чудесно! Потому что моя карта становится шире и мир мне все больше открывается. Как будто я его каждый день создаю заново. Такое приятное чувство! Мир настолько красив. И каждый день он выглядит и звучит иначе. Я считаю, что мы созданы для непрерывной учебы; не учиться - это так тоскливо. Если мы хотим постоянно учиться и если мы хотим, видя что-то иное, понимать это, а не усматривать во всем угрозу, значит мир небезнадежен. И конечно же это весело, что является одним из самых важных моих критериев.

*Вопрос. Почему ты так считаешь?*

Я думаю, так проще жить, в нашем мире. Если я приму альтернативную точку зрения, что учиться бесполезно, и начну устанавливать фильтры, чтобы информация не поступала в мой мозг... мне это напоминает живой труп. Учиться захватывающе и весело и, притом мы всегда учимся, намного труднее не учиться.

*Кто?*

Для меня это всегда самый сложный вопрос. Если я использую метафору балерины, то думаю, что была ею еще до того, как стала: хотя я еще только училась делать *plie*, *tendu* и *degage*, каждое из этих движений я исполняла с глубиной и живостью настоящей балерины, хотя и не могла еще сделать все вместе. Это было для меня проявлением глубокой тождественности, а танец общения был более глубокой метафорой для моей сущности.

*Кто еще?*

*По отношению к родным и близким?*

Просится слово «подарки». Я - для них, а они - для меня - подарок, в котором прячется еще один, а в нем - еще. Иногда бантик развязать трудно, а иногда проще простого.

*По отношению к коллегам и друзьям?*

Ну, многие из этих людей тоже подарки. И еще здесь постоянно развивается мысль о групповом сознании, в одиночку мы бы не справились - необходимо, чтобы установились отношения. Наверное, в более широком смысле, это тоже часть подарка.

*По отношению к планете?*

Маленький, крошечный, мизерный человечек с микроскопической, но очень важной миссией, которую могу выполнить только я. Частично она в доставке НЛП в те части мира, где его еще нет, но эта миссия заключена не в НЛП, а во мне. Поэтому суть в том, каким образом НЛП воплощается во мне, модели, - этого нет в технологии НЛП. Я глубоко убеждена, что не могу научить человека тому, чего бы он не знал в глубине души, задача только в создании ситуации, в которой люди начнут понимать, где и что мы забыли, как мы разделились и как важно снова объединиться. Если у меня и есть миссия, она состоит в том, чтобы неким образом служить моделью и говорить: «Вот набор технологий, процессов, процедур и концепций, которые могут удовлетворить наше сознательное, потому что оно любит определенный порядок и определенную последовательность шагов». Это по-настоящему здорово, но это и разновидность заработанной рыбки. На самом деле ее не нужно зарабатывать: люди заслуживают уважения уже фактом существования: если я смогу отстоять данное убеждение, значит, это и есть моя миссия.

*По отношению ко Вселенной?*



На ум приходит такая метафора (думаю, это из преданий евреев-хасидов): когда кто-то умирает, уничтожается целая вселенная. И я чувствую вселенные внутри вселенных, которые соединяются с другими вселенными и постоянно создают все большие и большие вселенные.

## Эпилог

Как понятно из текста, все мои модели учатся с легкостью, если их что-то интересует, если они видят и могут провести связь с имеющимися знаниями, или с тем, что может пригодиться в будущем. Никто из них не учится при стрессе, некоторые уравнивают в правах сознательное и бессознательное, в непростых ситуациях называя себя «мы», «нас».

Все они создают образы и используют ощущения, это несколько удивительно, если учесть, что «полученная» мысль определяет: слова - это главное для обозначения несуществующего - это не для нас, ведь чувствам нет места рядом с интеллектом. Каким-то образом этим людям удалось избежать «обязанности» делать, и продолжить использовать собственные, потрясающе эффективные стратегии.

Они свободно сменяют три возможные точки восприятия, в каждой из них впитывают информацию на разных логических уровнях, привязывая все к прошлому и будущему. Они позволяют себе учиться, понимая происходящее, когда их сознательное отвлекается.

Они уверены, что не знают всего, и эта уверенность позволяет нашим моделям подстраивать свои убеждения в соответствии с наличествующей информацией, имея возможность передумать в случае ошибки, потому что ошибки - один из способов учиться.

Если у вас есть какой-то особенно неприятный предмет, о котором и задумываться не хочется, вы можете обнаружить, что реагируете на него, как Колин на налоговую декларацию или Джуди на «все эти циферки». Крайне простая стратегия обучения здесь - переместить это в папку, где хранятся любимые занятия, сделать картинки таких же размеров, форм, качества, на том же расстоянии и т. д., как и у образов нравящихся вещей. А можно просто притвориться, что вам это нравится: ведите себя так, «как будто» все в порядке, и посмотрите на результат.

Или же можете добавить ритуал к процессу изменения. Этот трюк известен как «Круг совершенства».

Нарисуйте на земле круг, в котором можете представить, что вам необычайно весело, что занимаетесь любимым делом и информация проникает в мозг через все чувства и на всех уровнях. Шагните в этот круг, глубоко вдохните (вдохновение) и прочувствуйте все, что видите, слышите, ощущаете, обоняете и чувствуете на вкус, и восприятие этих данных от пяти чувств. Когда в полной мере ощутите происходящее, выйдите из круга и нарисуйте в другом месте новый, в котором вообразите то, что вам не нравится; прочувствуйте происходящее внутри вас в этом круге.

Оставив свои убеждения об объекте и опыт «неучения» во втором круге, встаньте в третий, нейтральный.

Последний шаг - перенести объект в первый круг, где видите, слышите, ощущаете и чувствуете те вкусы и запахи, которые появляются во время веселья; глубоко вдохните - от макушки до кончика носа, кончиков пальцев на руках и ногах - и наслаждайтесь изменениями, которые переживаете.

Эти техники можете применять в любой ситуации, если с кем-то трудный спор, если откладываете дела на потом, вместо разборки счетов, документов, мытья кухни, звонка кому-то...

Теперь у читателя есть все необходимые образцы. Вы знаете, как происходит процесс обучения и как вы мешаете себе усваивать информацию. У вас есть варианты реакции в ситуации обучения. Теперь можно обнаружить, что управляя собственным мозгом, жизнь становится намного проще, чем думалось раньше. Что делать с этой информацией - решать вам.

Наслаждайтесь собой и развлекайтесь!

# Послание от доктора Ричарда Бендлера

Только спустя какое-то время после окончания этой книги мне посчастливилось встретиться с гением, создавшим НЛП, и я подумала, что он может стать самым необходимым дополнением к нашей коллекции менторов.

Слова вроде «нельзя» и «невозможно» Ричарда не успокаивают, особенно, если их произносят бюрократы или так называемые «облеченные властью». Когда он узнает о подобных разговорах, он скорее наденет шлем и косуху и помчится на своем «Harley-Davidson» прямо в офис ответственного лица:

Бюрократ: Вам нельзя здесь парковаться!

Ричард: Я только что припарковался.

Если расстроены, парализованы или возмущены чужими идиотскими ограничениями, которые вдалбливают другие, мысленно позвоните в его штаб-квартиру (Всепланетный центр контроля за совпадениями) и сэр Ричард в сияющем шлеме на своем сверкающем железном коне примчится в воображаемый кабинет того, кто пытается ограничить ваше творчество. После их разговора ваш противник будет готов согласиться на любое разумное предложение.

Специально для читателей Ричард написал этот постскрипtum:

Время Так щедро  
И Так обширно,  
Как Ваше бессознательное,  
поэтому Теперь  
живите И  
учитесь  
бессознательно.

*Научно-популярное издание*

**Диана Бивер**  
**КАК БЫСТРО УСВОИТЬ**  
**БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ЗНАНИЙ**  
**Учимся без мучений**  
**Новейшие методы НЛП**

Перевод с английского *И.Е. Соколовой*

Ответственный редактор *Е.С. Розанова*

Редактор *О.Д. Ворон*

Младший редактор *А.В. Черных*

Технический редактор *О.Л. Серкина*

Корректор *И.Н. Мокина*

Компьютерная верстка *Н.А. Малышевой*

**ООО «Издательство Астрель»**

129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

**ООО «Издательство АСТ»**

141100, РФ, Моек, обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов



Доказано, что с помощью НЛП можно не только лучше запоминать полученную информацию, но и усваивать знания практически в любой области науки или повседневной жизни.

---

Нейролингвистическое программирование — новейшая методика познания человеком собственного скрытого потенциала и возможности получения необходимых знаний без излишних усилий и затрат. НЛП подарит вам возможность по-новому взглянуть на привычную еще с детства картину обучения.

---

Прочитав данную книгу, вы научитесь:

- овладевать большим объемом знаний за гораздо меньшее время;
- выигрывать в любых жизненных ситуациях;
- выявлять в себе способности, приносящие реальные дивиденды;
- без проблем сдавать экзамены и различные тесты;
- больше зарабатывать;
- и многому другому...

[www.elkniga.ru](http://www.elkniga.ru) • [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

ISBN 978-5-17-067161-8



9 785170 671618 >