

КОВАЛЁВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

**НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ
УСПЕШНОЙ СУДЬБЫ**

Москва, 2008

КРАТКОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

УКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИК ПО АЛФАВИТУ	2
УКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИК ПО НОМЕРУ	4
УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	6
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	8
ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И ПОСЫЛКИ	9
1. ЦЕЛИ И МАРШРУТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ	17
1.1. УСПЕХ КАК ОН ЕСТЬ	17
1.2. НА ДЛИННОЙ ЖИЗНЕННОЙ ДОРОГЕ...	23
1.3. КАКИМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ...	38
2. ЭСКИЗЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АВТОПОРТРЕТУ	54
2.1. ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ВЫСШЕМУ «Я»	54
2.2. ФАКТОРЫ УСПЕХА И УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ	68
2.3. НАЧАЛО ЗНАКОМСТВА С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ	89
3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ «СУДЬБОНОСНОГО» ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ	99
3.1. ПОСТРОЕНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА	100
3.1.1. Цели, которые мы выбираем	100
3.1.2. Включение автопилота бессознательного	107
3.2. РАБОТА С ОБРАЗАМИ Я	113
3.2.1. По единому взмаху	113
3.2.2. Создание лучшего себя	121
3.3. ОПТИМИЗАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ СОСТОЯНИЙ	128
3.3.1. «Чистка» вашего окружения	128
3.3.2. Изменения и «укрепления» состояний	140
3.4. В ПОИСКАХ СУДЬБОНОСНЫХ ДЕЙСТВИЙ	150
3.4.1. Из плена заученных последовательностей	150
3.4.2. Действия, угодные судьбе	157
3.5. УБЕЖДЕНИЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ	161
3.5.1. Поиск ослабляющих вер	161
3.5.2. Изменение неэкологических убеждений	171
3.6. СУБМОДАЛЬНОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ	178
3.6.1. Основы работы с субмодальностями	178
3.6.2. Дискретная модальность и некоторые «продвинутые» техники	187
4. ЛАБИРИНТЫ ТУННЕЛЕЙ РЕАЛЬНОСТИ	194
4.1. «РЕШЁТКИ» МЕТАПРОГРАММ	195
4.2. В ПЛЕНУ У ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ	205
4.3. ПАРАДОКСЫ УБЕЖДЕНИЙ	216
5. МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	223
5.1. ПРОКЛЯТИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПИСАНИЙ	223
5.2. СЦЕНАРИИ ЖИЗНИ И СУДЬБЫ	229
5.3. ТЕРАПИЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЁНКА И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ	239
5.4. ПРОШЛОЕ ПРОТИВ БУДУЩЕГО	248
6. НАСЕЛЁННАЯ ВСЕЛЕННАЯ «Я»	258
6.1. ЕДИНИЦЫ НАШЕГО СОЗНАНИЯ	258
6.2. ХОЛОДАЙНЫ КАК ОНИ ЕСТЬ	261
6.3. СУБЛИЧНОСТИ	267
6.4. СУЩНОСТИ И ЧАСТИ В ИНТЕРЬЕРЕ	273
6.5. ОБЪЕДИНЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ СУЩНОСТЕЙ И ЧАСТЕЙ	278
7. ВРЕМЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ	284
7.1. ВРЕМЕНА, В КОТОРЫХ ВЫ ЖИВЁТЕ	285
7.2. ЛИНИИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	292
7.3. НАСТОЯЩЕЕ РАДИ БУДУЩЕГО	302
8. ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЦЕЛЯМИ И СМЫСЛАМИ	309
8.1. В ПОИСКАХ СМЫСЛА И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ	310
8.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНКРЕТИЗАЦИЯ МИССИИ	322
8.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	338
8.4. РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ВАС ОЖИДАЮТ	351
8.5. СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ	362
9. ИГРЫ В ГЛУБОКОЕ И ВЫСОКОЕ	373
9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ НАЧАЛА РАБОТЫ С СИМВОЛАМИ	374
9.2. СТРУКТУРИРОВАННАЯ СИМВОЛОДРАМА	383
9.3. СИМВОЛЫ РОСТА И ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННИМ НАСТАВНИКАМ	392
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ, ИЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРИЁМА	399
ПОЛНОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ	402

Указатель техник по алфавиту

Автопортрет (Т–021)	91	
активного мечтания (Т–017)	88	
анализа жизненного цикла (Т–004)	35	
анализа и конкретизации удовлетворённости потребностей (Т–006)	51	
анализа прямых родительских предписаний (Т–111)	226	
анализа психологического возраста (Т–002)	34	
анализа психологического сценария (Т–115)	237	
анализа факторов самосаботажа или успеха (Т–015)	68	
анализа характеристик самоактуализации (Т–007)	51	
аффирмаций (программирующих утверждений) (аудиальная репсистема) (Т–018А)	88	
аффирмаций (программирующих утверждений) (Т–018)	88	
аффирмирования с ответами (Т–094)	174	
буквального рефрейминга (Т–054)	132	
быстрого лечения фобий (Т–058)	136	
быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости (Т–053)	132	
Весенняя прозелень (Т–117)	240	
Взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека (Т–122)	246	
взмаха (полный вариант) (Т–038F)	116	
взмаха (упрощённая) (Т–038L)	114	
взмаха внеконтекстного взрывного (Т–040X)	119	
взмаха внеконтекстного голографического (Т–041)	120	
взмаха классического (Т–038C)	115	
взмаха ролевого (Т–042)	120	
взмаха ширококонтекстного (Т–040)	118	
визуализации абстрактных понятий (Т–211)	385	
визуализации бессознательного (Т–012)	67	
визуализации Внутреннего Наставника (Т–219)	395	
визуализации животного (Т–218)	395	
визуализации зачатия (Т–169)	312	
визуализации конкретных предметов (Т–210)	384	
визуализации сцены похорон (Т–166)	311	
визуализации цветов (Т–209)	384	
визуализации целей (Т–024)	97	
визуального сдавливания ролей (Т–044)	123	
визуально-кинестетической диссоциации (фобический вариант) (Т–057F)	135	
включения поведения, ведущего к вершинам успеха (Т–163)	305	
внедрения новых убеждений посредством движений глаз (Т–091)	172	
внесения изменений в прошлое (Т–160)	304	
Внутреннего видео (Т–078)	156	
возвращения утраченных частей (Т–147)	282	
Волшебный вопрос (Т–028)	102	
Восхождение на гору (Т–214)	387	
Вращения картинок (Т–037)	112	
Встреча поезда (Т–131)	269	
Встреча с ребёнком (Т–120)	242	
встречи и переговоров со своим Саботажником (Т–135)	270	
выдувания субличности (Т–137)	271	
вызывания личностной метафоры (Т–205)	379	
выращивания части (Т–173)	320	
выявления линии времени (Т–151)	293	
выявления субличностей (Т–129)	268	
Генеральная уборка (Т–102)	191	
Генератор нового поведения (по М. Аткинсон) (Т–081X)	158	
Генератор нового поведения (Т–081)	158	
Гимнастический зал в джунглях (Т–207)	381	
глубинной цели (Т–172)	319	
Голограмма наставничества (Т–043)	122	
Диалог субличностей (Т–133)	270	
диалога с Высшим Я (Т–220)	396	
Дом – Дерево – Человек (Т–022)	91	
достижения целей (Т–200)	363	
ДПДГ (десенсибилизации посредством движения глаз) (Т–056)	134	
Дыхание жизни (Т–050)	130	
замены идентичности (Т–116)	239	
замены сценария (Т–076)	153	
избавления от нанесённых оскорблений и психотравм (Т–061)	138	
изменения кодирования будущего (Т–154)	297	
изменения линии времени (Т–153)	296	
изменения личной истории (Т–125)	254	
изменения места ценностей в иерархии (Т–108)	213	
изменения метапрограмм (Т–105)	202	
изменения убеждений (Т–109)	219	
изменения эпистемологического сценария (Т–113)	233	
индивидуального определения успеха (Т–181)	338	
интеграции конфликтных убеждений (Т–110)	221	
использования АТ для самосовершенствования (Т–212)	385	
использования логического квадрата для анализа желаний, потребностей и целей (Т–189)	352	
использования миссии героя (Т–046M)	124	
использования цепочки якорей (Т–065)	145	
исследования глубинных ценностей (Т–107)	212	
Истоки ваших убеждений (Т–089)	168	
Каковы мои самые главные цели? (Т–190)	353	
Карты Ценностей (Т–027)	98	
кодирования прошлого (Т–155)	299	
кокона (Т–071)	149	
Коллапс обобщений (Т–036)	111	
контрастного моделирования (Т–203)	369	
критериев оформленности (Т–192)	354	
Круг субличностей (Т–130)	268	
Кто я? (Т–014)	67	
лечения будущих фобий (Т–060)	138	
лечения психологической травмы / фобии (Т–059)	137	
личного плана развития (Т–005)	35	
Луг (Т–215)	388	
Магические слова (Т–100)	188	
многомерного описания цели (фрагмент) (Т–032)	108	
Музей старых убеждений (Т–092)	172	
Музей старых убеждений (второй вариант) (Т–092X)	220	
мысленной репетиции (Т–080)	157	
Несуществующее животное (Т–023)	93	
низшей ступени АТ (Т–208)	384	
Обзор субличностей (Т–132)	269	
обнаружения сущности или части (Т–140)	274	
образа героя (Т–046)	124	
образа животного (Т–046Z)	125	
общего модуля развития (Т–195)	356	
общих вопросов для выявления функции Т. О. Т. Е. (Т–204)	370	
объединения противоположностей (Т–146)	281	
объединения частей (Т–145)	279	
Одностраничное чудо (Т–182)	341	
Определение шагов к моей цели (Т–194)	354	
определения внутренней почвы (Т–087)	165	
определения временных предпочтений (Т–148)	287	
определения линии времени (Т–152)	293	
определения ориентированных		

на миссию целей (Т-178)	329	расфиксирования убеждений (Т-090)	169
определения особенностей психосоциального развития (Т-003)	34	расширения ролей (Т-048)	127
определения смысла Миссии (Т-176)	324	регулирования интенсивности переживаний посредством субмодальных изменений (Т-104)	192
определения убеждений с помощью исследования представлений по теме (Т-086)	164	редактирования памяти с использованием временной линии (Т-156)	299
определения убеждений через анализ сопротивления и сомнений (Т-085)	163	реимпринтирования (Т-126)	256
определения уровня личностного развития (Т-010)	53	реимпринтирования родительской линии жизни (Т-175)	321
определения уровня самоактуализации (Т-016)	81	ресурсирования косвенного (Т-068)	148
организации реального будущего (Т-158)	302	ресурсирования многократного (Т-069)	148
организации сфер жизни (Т-198)	359	ресурсного якорения (Т-062)	141
освобождения перспектив неограниченных достижений (Т-164)	306	розового пузыря (Т-199)	361
От желания к обладанию (Т-191)	354	само моделирования (подгонки состояний) (Т-045)	123
отделения контекста от поведения (Т-073)	151	сведения рук (Т-055)	133
Отрезок жизни (Т-001)	34	семишагового определения своей Миссии (Т-177)	324
отслеживания динамики задач жизнедеятельности (Т-187)	347	синтеза противоположностей (Т-139)	272
отслеживания холодайна (Т-127)	265	синтеза противоположных субличностей (Т-138)	271
оценки желаний и ожиданий (Т-188)	351	снятия созависимости и воссоединение с собственным Я (Т-121)	245
оценки ключевых показателей развития (Т-008)	52	создания желаемого образа себя (Т-039)	115
оценки реализации прав человека (Т-011)	53	Создания Идеальных Условий (Т-026)	97
переоформления негативной составляющей базовых макрокарт (Т-112)	232	создания места покоя (Т-070)	149
пересмотра целей (Т-179)	334	создания мотивации (Т-097)	183
периферийного процесса (Т-052)	131	создания мотивации (упрощённая) (Т-074)	152
плана достижения цели (Т-201)	364	создания неотразимого будущего (вариант Л. Камерон-Бэндлер) (Т-150)	291
планирования достижения (Т-193)	354	создания неотразимого будущего (вариант М. Аткинсон) (Т-159)	303
планирования жизни по М. Шлепечкому (Т-185)	343	создания нового представления о себе (Т-101)	190
поведенческой ресурсной репетиции (Т-079)	157	создания новой почвы (Т-088)	167
повторных переживаний происшествий (Т-124)	252	создания новой роли (Т-047)	125
полярных линий (Т-106)	204	создания новых качеств (Т-009)	52
последнего часа (Т-168)	312	создания образа желаемого будущего (Т-031)	108
построения нового образа Я (Т-103)	191	создания побуждающего будущего (Т-033)	109
построения новой части (Т-143)	276	создания собственного пространства (Т-072)	149
Похвальное слово самому себе (Т-123)	247	созидающих визуализаций (Т-025)	97
Походка уверенности и силы (Т-049)	129	сталкивания (скрещивания) якорей (Т-066)	146
правила (Т-084)	163	Стань родителем самому себе (продвинутый вариант) (Т-119Х)	241
превращения замешательства в понимание (Т-098)	185	Стань родителем самому себе (Т-119)	241
Приласкайте ребёнка, которым вы были (Т-118)	241	стирания предпочтений между прошлым, настоящим и будущим (Т-149)	287
приоритетов целей (Т-183)	342	стратегии мне интересно, как (Т-082)	159
программирования деятельности Верицагина-Ковалёва (Т-202)	368	стратегии Уолта Диснея (Т-083)	160
прохождения на логических уровнях (Т-170)	315	структурированной символизации (Т-216)	388
Процесс личностного своеобразования (Т-174)	320	сцены смертного ложа (Т-167)	312
процессинга сущности (Т-142)	275	Счастье в настоящем и будущем (Т-157)	300
прояснения будущего (Т-180)	337	Тест логических уровней (Т-171)	316
прояснения собственной жизни (Т-165)	310	теста О – кольца (Т-099)	188
психогеографии М. Аткинсон (Т-020)	90	трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и мета «Да» (Т-093)	173
психогеографии С. Деллиндер (Т-019)	89	уничтожения ограничивающего решения (Т-161)	304
Путеводитель по маршрутам успеха (Т-186)	344	усиления аффирмирования (Т-095)	175
Путешествие в желаемое будущее (Т-034)	110	установки сцепленных якорей (Т-067)	147
Путь на дно моря (Т-213)	386	установки якорей для самого себя (Т-063)	143
работы с дисфункциональными паттернами (Т-144)	277	установления автоматической связи «триггер-ресурс» (Т-064)	144
работы с зеркалом (Т-114)	234	установления диалога с бессознательным (Т-013)	67
работы с Критиком (Т-134)	270	установления целей по Ш. Гавэйн (Т-184)	343
работы с простыми ситуациями (Т-051)	130	формализации личностной метафоры (Т-206)	380
работы с символами роста (Т-217)	392	формирования бессознательной готовности к достижению цели (результата) (Т-030)	105
работы с субличностью (Т-136)	271	Формула поведенческого изменения (Т-035)	110
работы с холодайн (Т-128)	265	Хорошо сформулированного результата (Т-029)	103
работы со стремлениями (Т-097L)	183	цветения розы (Т-221)	397
Рабочий лист распознавания (Т-096)	179	шестишагового рефрейминга (Т-141)	274
разблокирования (Т-197)	358	Шоколад леди Годива (Т-075)	152
разгрузки (Т-196)	357		
разрушения дурных предчувствий (Т-077)	155		
Разрушитель решений (Т-162)	305		

Указатель техник по номеру

T-001. Техника «отрезок жизни».	34	T-056. Техника ДПДГ (десенсибилизации посредством движения глаз).	134
T-002. Техника анализа психологического возраста.	34	T-057F. Техника визуально-кинестетической диссоциации (фобический вариант).	135
T-003. Техника определения особенностей психосоциального развития.	34	T-058. Техника быстрого лечения фобий.	136
T-004. Техника анализа жизненного цикла	35	T-059. Техника лечения психологической травмы / фобии.	137
T-005. Техника личного плана развития	35	T-060. Техника лечения будущих фобий.	138
T-006. Техника анализа и конкретизации удовлетворённости потребностей.	51	T-061. Техника избавления от нанесённых оскорблений и психотравм.	138
T-007. Техника анализа характеристик самоактуализации.	51	T-062. Техника ресурсного якорения.	141
T-008. Техника оценки ключевых показателей развития.	52	T-063. Техника установки якорей для самого себя.	143
T-009. Техника создания новых качеств.	52	T-064. Техника установления автоматической связи «триггер-ресурс».	144
T-010. Техника определения уровня личностного развития.	53	T-065. Техника использования цепочки якорей.	145
T-011. Техника оценки реализации прав человека	53	T-066. Техника сталкивания (скрещивания) якорей.	146
T-012. Техника визуализации бессознательного.	67	T-067. Техника установки сцепленных якорей.	147
T-013. Техника установления диалога с бессознательным.	67	T-068. Техника косвенного ресурсирования.	148
T-014. Техника «Кто я?» (По: Т. Иоуменс. «Двенадцать классических упражнений»).	67	T-069. Техника многократного ресурсирования.	148
T-015. Техника анализа факторов самосаботажа или успеха.	68	T-070. Техника создания места покоя.	149
T-016. Техника определения уровня самоактуализации	81	T-071. Техника кокона.	149
T-017. Техника активного мечтания	88	T-072. Техника создания собственного пространства.	149
T-018. Техника программирующих утверждений.	88	T-073. Техника отделения контекста от поведения.	151
T-018A. Техника программирующих утверждений (аудиальная репсистема).	88	T-074. Техника создания мотивации (упрощённая).	152
T-019. Техника психогеометрии С. Деллиндер.	89	T-075. Техника «шоколад леди Годива».	152
T-020. Техника психогеометрии М. Аткинсон	90	T-076. Техника замены сценария.	153
T-021. Техника «Автопортрет».	91	T-077. Техника разрушения дурных предчувствий.	155
T-022. Техника «Дом – Дерево – Человек».	91	T-078. Техника «внутреннего видео»	156
T-023. Техника «Несуществующее животное».	93	T-079. Техника поведенческой ресурсной репетиции	157
T-024. Техника визуализации целей.	97	T-080. Техника мысленной репетиции	157
T-025. Техника создающих визуализаций.	97	T-081. Техника «генератор нового поведения»	158
T-026. Техника «Создания Идеальных Условий».	97	T-081X. Техника «генератор нового поведения» (по М. Аткинсон)	158
T-027. Техника «Карты Ценностей».	98	T-082. Техника «Стратегия «мне интересно, как...»»	159
T-028. Техника «волшебный вопрос».	102	T-083. Техника «Стратегия Уолта Диснея».	160
T-029. Техника «хорошо сформулированного результата».	103	T-084. Техника «правила».	163
T-030. Техника формирования бессознательной готовности к достижению цели (результата).	105	T-085. Техника определения убеждений через анализ сопротивления и сомнений.	163
T-031. Техника создания образа желаемого будущего.	108	T-086. Техника определения убеждений с помощью исследования представлений по теме.	164
T-032. Техника многомерного описания цели (фрагмент).	108	T-087. Техника «определения «внутренней почвы»».	165
T-033. Техника создания побуждающего будущего	109	T-088. Техника создания новой почвы	167
T-034. Техника «путешествие в желаемое будущее».	110	T-089. Техника «исток ваших убеждений».	168
T-035. Техника «формула поведенческого изменения»	110	T-090. Техника расфиксирования убеждений.	169
T-036. Техника «коллапс обобщений»	111	T-091. Техника внедрения новых убеждений посредством движений глаз	172
T-037. Техника «вращения картинок»	112	T-092. Техника «Музей старых убеждений».	172
T-038L. Техника взмаха (упрощённая)	114	T-093. Техника трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и мета «Да».	173
T-039. Техника создания желаемого образа себя.	115	T-094. Техника аффилирования с ответами.	174
T-038C. Техника классического взмаха.	115	T-095. Техника усиления аффилирования.	175
T-038F. Техника взмаха (полный вариант).	116	T-096. Техника «рабочий лист распознавания».	179
T-040. Техника ширококонтекстного взмаха.	118	T-097L. Техника работы со стремлениями.	183
T-040X. Техника «взрывного» внеконтекстного взмаха.	119	T-097. Техника создания мотивации.	183
T-041. Техника внеконтекстного голографического взмаха.	120	T-098. Техника превращения замешательства в понимание.	185
T-042. Техника «ролевого» взмаха.	120	T-099. Техника теста О – кольца.	188
T-043. Техника «голограмма наставничества».	122	T-100. Техника «магические слова».	188
T-044. Техника визуального сдавливания ролей.	123	T-101. Техника создания нового представления о себе.	190
T-045. Техника само моделирования (подгонки состояний).	123	T-102. Техника «генеральная уборка».	191
T-046. Техника образа героя.	124	T-103. Техника построения нового образа Я.	191
T-046M. Техника использования миссии героя.	124	T-104. Техника регулирования интенсивности переживаний посредством субмодальных изменений.	192
T-046Z. Техника образа животного.	125	T-105. Техника изменения метапрограмм.	202
T-047. Техника создания новой роли.	125	T-106. Техника полярных линий.	204
T-048. Техника расширения ролей.	127	T-107. Техника исследования глубинных ценностей.	212
T-049. Техника «походка уверенности и силы».	129	T-108. Техника изменения места ценностей в иерархии.	213
T-050. Техника «дыхание жизни».	130	T-109. Техника изменения убеждений.	219
T-051. Техника работы с простыми ситуациями.	130	T-092X. Техника «Музей старых убеждений» (второй вариант).	220
T-052. Техника периферийного процесса.	131	T-110. Техника интеграции конфликтных убеждений.	221
T-053. Система техник быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости.	132	T-111. Техника анализа прямых родительских предписаний.	226
T-054. Техника буквального рефрейминга.	132	T-112. Техника переоформления негативной составляющей базовых	
T-055. Техника сведения рук.	133		

макрокарт.	232		T-165. Техника прояснения собственной жизни.	310
T-113. Техника изменения эпистемологического сценария.	233		T-166. Техника визуализации сцены похорон.	311
T-114. Техника работы с зеркалом.	234		T-167. Техника сцены смертного ложа.	312
T-115. Техника анализа психологического сценария.	237		T-168. Техника последнего часа.	312
T-116. Техника замены идентичности.	239		T-169. Техника визуализации зачатия.	312
T-117. Техника «весенняя прозелень».	240		T-170. Техника прохождения на логических уровнях.	315
T-118. Техника «приласкайте ребёнка, которым вы были».	241		T-171. Техника «тест логических уровней».	316
T-119. Техника «Стань родителем самому себе».	241		T-172. Техника глубинной цели.	319
T-119X. Техника «Стань родителем самому себе» (продвинутый вариант).	241		T-173. Техника выращивания части.	320
T-120. Техника «встреча с ребёнком».	242		T-174. Техника «процесс личностного своеобразия».	320
T-121. Техника снятия созависимости и воссоединение с собственным «Я».	245		T-175. Техника реимпринтирования родительской линии жизни.	321
T-122. Техника «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека».	246		T-176. Техника определения смысла Миссии.	324
T-123. Техника «Похвальное слово самому себе».	247		T-177. Техника семишагового определения своей Миссии.	324
T-124. Техника повторных переживаний происшествий.	252		T-178. Техники определения ориентированных на миссию целей.	329
T-125. Техника изменения личной истории.	254		T-179. Техника пересмотра целей.	334
T-126. Техника реимпринтирования.	256		T-180. Техника прояснения будущего.	337
T-127. Техника отслеживания холодайна.	265		T-181. Техника индивидуального определения успеха.	338
T-128. Техника работы с холодайном.	265		T-182. Техника «одностраничное чудо».	341
T-129. Техника выявления субличностей.	268		T-183. Техника приоритетов целей.	342
T-130. Техника «Круг субличностей».	268		T-184. Техника установления целей по Ш. Гавэйну.	343
T-131. Техника «Встреча поезда».	269		T-185. Техника планирования жизни по М. Шлепецкому.	343
T-132. Техника «Обзор субличностей».	269		T-186. Техника «путеводитель по маршрутам успеха».	344
T-133. Техника «Диалог субличностей».	270		T-187. Техника отслеживания динамики задач жизнедеятельности.	347
T-134. Техника работы с Критиком.	270		T-188. Техника оценки желаний и ожиданий.	351
T-135. Техника встречи и переговоров со своим Саботажником.	270		T-189. Техника использования логического квадрата для анализа желаний, потребностей и целей.	352
T-136. Техника работы с субличностью.	271		T-190. Техника «Каковы мои самые главные цели?»	353
T-137. Техника выдувания субличности.	271		T-191. Техника «от желания к обладанию».	354
T-138. Техника синтеза противоположных субличностей.	271		T-192. Техника критериев оформленности.	354
T-139. Техника «синтез противоположностей».	272		T-193. Техника планирования достижения.	354
T-140. Техника обнаружения сущности или части.	274		T-194. Техника «определение шагов к моей цели».	354
T-141. Техника шестишагового рефрейминга.	274		T-195. Техника общего модуля развития.	356
T-142. Техника процессинга сущности.	275		T-196. Техника разгрузки.	357
T-143. Техника построения новой части.	276		T-197. Техника разблокирования.	358
T-144. Техника работы с дисфункциональными паттернами.	277		T-198. Техника организации сфер жизни.	359
T-145. Техника объединения частей.	279		T-199. Техника розового пузырька.	361
T-146. Техника объединения противоположностей.	281		T-200. Техника достижения целей.	363
T-147. Техника возвращения утраченных частей.	282		T-201. Техника плана достижения цели.	364
T-148. Техника определения временных предпочтений.	287		T-202. Техника программирования деятельности Верищагина-Ковалёва.	368
T-149. Техника стирания предпочтений между прошлым, настоящим и будущим.	287		T-203. Техника контрастного моделирования.	369
T-150. Техника создания неотразимого будущего (вариант Л. Камерон-Бэндлер).	291		T-204. Техника общих вопросов для выявления функции Т. О. Т. Е.	370
T-151. Техника выявления линии времени.	293		T-205. Техника вызывания личностной метафоры.	379
T-152. Техника определения линии времени.	293		T-206. Техника формализации личностной метафоры.	380
T-153. Техника изменения линии времени.	296		T-207. Техника «гимнастический зал в джунглях».	381
T-154. Техника изменения кодирования будущего.	297		T-208. Техника низшей ступени АТ.	384
T-155. Техника кодирования прошлого.	299		T-209. Техника визуализации цветов.	384
T-156. Техника редактирования памяти с использованием временной линии.	299		T-210. Техника визуализации конкретных предметов.	384
T-157. Техника «счастье в настоящем и будущем».	300		T-211. Техника визуализации абстрактных понятий.	385
T-158. Техника организации реального будущего.	302		T-212. Техника использования АТ для самосовершенствования.	385
T-159. Техника создания неотразимого будущего (вариант М. Аткинсон).	303		T-213. Техника «Путь на дно моря».	386
T-160. Техника внесения изменений в прошлое.	304		T-214. Техника «Восхождение на гору».	387
T-161. Техника уничтожения ограничивающего решения.	304		T-215. Техника «Луг».	388
T-162. Техника «разрушитель решений».	305		T-216. Техника структурированной символодрамы.	388
T-163. Техника включения поведения, ведущего к вершинам успеха.	305		T-217. Техника работы с символами роста.	392
T-164. Техника освобождения перспектив неограниченных достижений.	306		T-218. Техника визуализации животного.	395
			T-219. Техника визуализации Внутреннего Наставника.	395
			T-220. Техника диалога с Высшим Я.	396
			T-221. Техника Цветения розы.	397

Указатель упражнений

[illegible]

ББК 56.1 К 56 УДК 616.8

Ковалёв С. В.

К 56 Нейропрограммирование успешной судьбы. – М.: Профит Стайл. – 2008. – 400 с., илл.

ISBN 5–98857–105–0

Эта книга известного психолога, психотерапевта высшей в Европе и мире квалификации; одного из лидеров отечественного и мирового нейролингвистического программирования, создателя нового и официально признанного направления консультирования и психотерапии – Восточной версии нейропрограммирования, а также новейшего метода управления внутренней и внешней реальностью – нейротрансформинга – рассказывает о том, каким образом и с помощью каких методов и психотехнологий, любой человек может запрограммировать себя на успешную судьбу и обрести полную и подлинную свободу. Свободу жить той жизнью, которой он действительно хочет жить. И свободу достигать желаемого в любой области своей жизни.

В книге представлен гигантский справочный материал и приводится системное описание множества простых и «продвинутых» техник нейропрограммирования с обширными и доступными комментариями автора.

Для специалистов в области практической психологии, психокоррекции, психотерапии, консультирования и коучинга, а также для широкого круга читателей, желающих изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону.

© Ковалёв С. В., 2008

© Профит Стайл, 2008

© Твои книги, оформление, 2008

EAN 978–5–98857–105–6

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

«Жизнь можно считать успешной только в одном случае - если вам удастся прожить её по-своему».

К. Морли

Скажите, вы довольны своей судьбой? Тем как сложилась и складывается ваша собственная жизнедеятельность? Тем, что вы уже получили от жизни и тем, что ещё надеетесь получить? Если да, то, пожалуйста, поставьте эту книгу на полку. Она не для вас и не про вас. Ибо человек, который полностью удовлетворён всем, что есть и будет, может относиться только к одному из двух психологических типов. А именно, он либо мудр, либо, простите, наоборот (по утверждению Конфуция, не меняются и не стремятся к изменениям только самые мудрые и самые глупые). В первом случае мне просто нечего вам сказать, ибо всё, что описано в этой книге, вы давно уже поняли, причём не разумом, а сердцем. И стали подлинным и полномочным хозяином своей жизни. Во втором же случае, говорить о судьбе и её перепрограммировании просто не стоит – причём даже не в силу известной поговорки про бисер и тех, кому не надо попираť его ногами, а вследствие бесполезности и бессмысленности всего этого занятия. Ибо зачем рассказывать о возможностях изменения своей жизни человеку, который просто не хочет её менять?

Однако надеюсь, что это не так. И вы относитесь к тому «молчаливому большинству», которое недоволено своей судьбой и всерьёз задумывается над её переделкой. Если это так, считайте, что вам повезло, и вы нашли искомое и желаемое. Книгу, которая позволит вам избавиться от диктата запрограммированной в вашей психике неуспешной судьбы и обрести судьбу успешную, каковая дарует вам единственную действительно нужную любому человеку свободу – свободу жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить. А ещё – даст возможность стать благополучным, эффективным и счастливым. В любой области вашей драгоценной жизни. И на любом её – этой самой жизни – уровне...

В основе данного опуса лежит несколько весьма простых мыслей:

- Судьба человека – это действительно вполне реальная вещь, имеющая прежде всего и более всего *психологический* характер.
- Записана она не столько на неких божественных скрижалях, сколько в бессознательной части вашей психики в виде набора (системы) карт реальности и программ жизнедеятельности (чуть позднее я объясню, что это такое).
- Поскольку все эти «судьбоносные» программы и карты являются бессознательными, а значит не поддающимися сознательному управлению и контролю образованиями, мы действительно никуда не можем уйти от собственной, но далеко не всегда нами самими запрограммированной судьбы. И жизнь наша и впрямь оказывается обусловленной и предопределённой, но в большинстве случаев далеко не самым лучшим образом.
- Единственным способом изменить эту самую так не нравящуюся нам «судьбоносную предопределённость» является перепрограммирование собственного бессознательного – изменение всех тех карт и программ, которые определяют направление, ход и течение нашей жизнедеятельности.
- Современные психотехнологии, прежде всего и более всего базирующиеся на нейропрограммировании – своеобразной предтечи нейронауки третьего тысячелетия – позволяют осуществить такое вот самоперепрограммирование быстро, легко и сравнительно безболезненно.

И всё это в ваших силах. И всё это вы сможете. Если, конечно, захотите. Скажите, а вы действительно этого хотите? Если да, то просто, прямо сейчас, переворачивайте страницу. И начинайте путешествие за новой жизнью и судьбой...

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И ПОСЫЛКИ

«Фонтан успеха должен забить в нас самих; тот же, кто столь несведущ в человеческой натуре, что ищет счастья, изменяя всё что угодно, кроме самого себя, потратит свою жизнь на бесплодные усилия и приумножит беды, от которых стремится избавиться».

С. Джонсон

Согласно древней притче, однажды некий раб, пребывая в жутком страхе, прибежал к своему господину и начал умолять отпустить его в Самарру – один из соседних городов. На резонный вопрос о том, в чём причина подобной спешки, испуганный раб ответил, что недавно встретил на базаре Смерть, которая многозначительно посмотрела на него и пригрозила пальцем. И что он хочет спрятаться, скрыться, убежать от неё в Самарру, где, если выедет сегодня, будет уже завтра. Господин сжалился над рабом, и дал ему коня, чтобы тот уехал. А чуть позже, чисто случайно, встретил где-то на улице спешащую по своим делам Смерть, и нашёл в себе мужество поинтересоваться: «Зачем ты так напугала моего раба?».

«Напугала?» – удивилась Смерть – «Я просто напомнила, что завтра жду его Самарре...».

Эта и подобные ей притчи служат прекрасной иллюстрацией древней истины: от судьбы не уйдёшь. Скажите, а вы не задумывались, почему? Ведь мы, люди, вроде бы являемся существами, наделёнными свободой воли. И имеем все возможности для того, чтобы строить свою жизнь и судьбу так, как нам хочется. Вот только почему-то сплошь и рядом не получается, так как хочется (по потребностям). И даже не выходит так, как может (по возможностям), что очень многих заставляет принять близко к сердцу расхожие марксистские сентенции о всевластии обстоятельств, которые, дескать, не дают нам жить так, как мы того хотели бы. Однако, положив руку на сердце, любой из нас, буде ему заодно придётся поклясться чем-то святым, согласится и с А. Моруа, который как-то сказал, что любому человеку в течение одного только дня предоставляется не менее семи возможностей изменить свою жизнь. И с И. Сельвинским, горько сетовавшим, что, мол, всякая жизнь, какая ни есть, это мир упущенных возможностей...

Однако на деле мы действительно раз за разом проходим мимо сонма возможностей, которые могли бы сделать нашу жизнь более эффективной и счастливой. И начинаем искренне верить в то, что всё-таки есть она – та самая судьба, от которой не уйдёшь. Но тогда встаёт следующий, уже действительно интересный вопрос: а где и как она записана? Вопрос, скрытно подразумевающий другой: а нельзя ли переписать свою судьбу? Попробуем разобраться в этих вопросах с чисто психологической (в широком смысле этого слова) точки зрения.

Когда-то очень давно я встретил фразу, которая буквально запала мне в душу и, видимо, стала одной из причин появления этой книги (как жаль, что я не помню её – фразы – автора). ***От судьбы не уйдёшь. Потому, что твоя судьба – в тебе самом. А от самого себя ты никуда не сможешь деться...***

А было мне восемнадцать, и учился я тогда на факультете психологии Московского государственного университета. И очень интересовался всем, что может помочь мне *удаться* – т.е. сделать свою судьбу достойной того незаурядного представителя биологического вида Homo Sapiens, каковым я себя тогда считал (и считаю до сих пор, но уже обоснованно). Хорошо помню, как кинулся я тогда за ответом на вопрос, что же во мне самом (остальные меня тогда практически не интересовали) определяет мою собственную жизнь и судьбу. Сначала к преподавателям, которые, выслушав мою вдохновенную речь, быстренько «погасили» меня, сообщив, что в материалистической психологии вопрос о детерминации поведения и деятельности человека рассматривается с точки зрения концепции социальной обусловленности, вскрытой в трудах классиков марксизма-ленинизма, а судьба как таковая является идеалистическим, и потому не рассматриваемым всерьёз понятием. А после – к книгам, содержание которых выходило далеко за пределы академического курса психологических дисциплин (например, именно тогда я узнал о «буржуазной по сути» трансперсональной психологии, признавшей и доказавшей возможность существования сознания человека вне его материального носителя – мозга). Ответ я, однако, в то время так и не нашёл. И, разочаровавшись, постарался забыть и сам вопрос, для чего с удовольствием окунулся в стихию студенческой вольницы. А спустя этак с три десятка лет, пережив за то время и падения, и взлёты; и позор, и славу; и бедность, и достаток, и как-то под настроение осмысливая свою жизнь, я внезапно *озарённо* понял, что она сложилась именно так, как и должна была сложиться – пусть, возможно, и не самым удачным образом. Что через кажущийся хаос

событий и обстоятельств прошедшей жизнедеятельности красной нитью проходит какой-то *лейтмотив* моей собственной судьбы. Как будто кто-то или что-то, невзирая на внешние препятствия и внутреннее моё сопротивление, упорно толкал(о) меня в нужном направлении, продвигая к каким-то загадочным целям и смыслам. Не смотря ни на что и даже особо не обращая внимания на мои собственные желания. Так что, «скользя и падая, и поднимаясь вновь»¹, делая три шага вперёд и только два – назад (хотя мог бы сделать и четыре), я всё-таки шёл к чему-то предназначенному мне и только мне. По дороге, уготованной только мне одному. И тогда я снова вернулся к вопросу о том, какие психологические механизмы определяет жизнь и судьбу человека, и даже, кажется, нашёл ответ, или, точнее ответы. И создал Восточную версию нейропрограммирования (ВВН) – науку, позволяющую взять бразды правления своей жизнью и судьбой в свои же собственные руки.

Попробую теперь изложить некоторые важнейшие положения этой самой ВВН, которые необходимы вам для понимания этой книги и благополучного программирования вашей собственной успешной судьбы. Не беспокойтесь: положений этих будет совсем немного, но все – весьма интересные.

Начнём, как и положено, «от печки», в качестве которой у нас будет выступать следующее весьма простое и, на мой взгляд, практически бесспорное положение. О том, что основным признаком успешной судьбы должен выступить, ну конечно же, **успех**. А вот главным критерием успеха во все века и времена было, есть и, похоже, будет **благополучие человека** как достижение им удовлетворяющего (опять-таки – лично его) уровня жизни. Именно так: удовлетворяющего, ибо, как известно, одним икра не солона, а другим каша не сладка.

Теперь пойдём дальше и определим, что именно определяет и что конкретно включает это самое благополучие. Только не надо мне здесь ваших банальностей типа секса, власти, статуса и денег (или так называемого «три Т»: «тряпки, тачки, тёлки» – в общем, сплошного «потреблятельства»...), ибо чего-чего, а этого добра у обычных моих клиентов (а как психотерапевт высшего в Европе и мире уровня квалификации, я весьма и весьма дорог в использовании, так что и клиенты в основном богатенькие...) хватает с избытком. Но вот приезжает этаким упакованный с ног до головы господин на «бравусовском» «Мерседесе», а уже через десять минут работы, утратив всю привычную спесь, начинает горестно рассказывать, как же он *внутренне* несчастлив – при всём своём несомненном *внешнем* благополучии. Так вот, уже давным-давно (но в этой Галактике) в основу Восточной версии нейропрограммирования, а потом и нейротрансформинга было положено следующее базовое определение:

Благополучие = Эффективность + Счастливость

Что, просто и точно настолько, что даже спорить не хочется? Ещё бы – ведь, если как следует вдуматься в эту формулу с точки зрения критерия как достаточного и необходимого условия, получается ещё интереснее. Ибо эффективность (в делах, деньгах, отношениях и т.п.) тогда является только лишь необходимым условием этого самого благополучия. Тогда как счастье выступает условием достаточным (ну очень достаточным...).

Пойдём, однако, далее, ибо объёмы данного фрагмента я сознательно уменьшил – с учётом всё более утрачиваемой населением нашей страны способности читать достаточно длинные (и умные!) тексты. Так вот, ежели разобрать человеческое благополучие на составляющие, окажется, что их – основных и базовых – всего пять, отчего в Восточной версии нейропрограммирования существует так называемая «*звезда благополучия*».

В звезде этой всё, как мне кажется, понятно и без слов – за исключением только лишь здоровья, каковое приходится (всё остальное можно, но не обязательно нужно, а вот это приходится) подразделить на:

- духовное (чувство правильности и нужности собственной жизни);
- психологическое (когда эта самая жизнь «не колышет») и
- физическое (когда означенная часть здоровья вас просто не беспокоит).



Рисунок 1. Звезда благополучия.

¹ М. Метерлинк.

И ещё один момент, который вы должны запомнить как «Отче наш»: что человеческое благополучие суть комплексный или, иначе, системный момент, и ежели вы благополучны в одной области (и ещё как благополучны, но только в одной), но не слишком благополучны в других, вы в целом неблагополучны!!! И те же мои клиенты – бизнесмены и даже олигархи, весьма и весьма благополучные в сфере денег, хором жалуются на «сволочную» работу («с утра до вечера, как белка в колесе!»). Утраченное здоровье (духовное – ибо «нет смысла жить», психологическое, так как налицо одни тревоги и «депрессняк», и физическое, поскольку, несмотря на супероплачиваемых врачей (или рвачей?), «организм «дохлеет» ну прямо на глазах»). Напрочь испорченные взаимоотношения («кругом одни враги и сволочи»). Мало удовлетворяющий секс («нет, с «виагрой» могу, но всё равно никакого кайфа»). И практически полностью отсутствующую любовь («Вы это о чём? Да им всем от меня нужно только одно – мои деньги!»).

Теперь разберёмся, где «живёт» это самое человеческое благополучие. Что вы действительно всё ещё думаете, что вовне? Ну, мне вас просто жаль! Неужели за все свои прожитые годы вы так и не удосужились понять ну хотя бы принцип «изнутри – наружу», согласно которому всё, что создано человеком в данном мире, сначала было создано внутри него (в виде, например, идеи, схемы и/или чертежа), и только потом – вовне (в форме, например, изделия или образца). И который в Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга был совершенно иначе, но в сути похоже реализован в так называемом «**законе воплощения**».

Согласно этому закону, *вы имеете в своей жизни только то, что уже имеете в собственной голове*. Например, если у вас там нет идеи компьютера, вы его не только не купите, но и просто не узнаете «при встрече», в лучшем случае, приняв за какую-то странную модель телевизора (и то только в том случае, если в вашей голове этот самый телевизор присутствует). А раз так, то и благополучие как таковое всегда идёт изнутри наружу и проживает не вовне, а внутри вас – в виде совершенства и удачливости. И в этакое, ну почти психологическом плане описывается следующей созданной в Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга формулой

Благополучие = Совершенство x Удачливость

Именно так – умножить. И когда меня, чисто случайно, но в очень приятном месте – в одном из лучших (не скажу, каком) отелей Шарм-Эль-Шейха «озарило» этой формулой, я буквально не спал всю ночь, наконец-то поняв то, что произошло и происходит: со мной, с другими и со страной. Чтобы вас тоже осенило, начнём с последнего – страны, а, точнее, стран. Итак, если принять (пока), что *совершенство человека есть некая функция от его образованности и способностей*, а *удачливость прямо ревизуется в возможности достигать целей при минимуме усилий* (примем эти определения как рабочие); и что и первое, и второе можно оценить по десятибалльной шкале ($\min = 0$; $\max = 10$), то при сравнении двух таких постоянно соперничающих стран, как Россия и Америка (США), в каковом последняя явно побеждает, получится следующее.

Россия изначально была (но, увы, уже не есть) весьма совершенная страна (вспомните-ка про самую читающую в мире нацию, наше всеобщее среднее и повальное высшее образование и прочее, что нам досталось в наследство от застойного, но в отдельных аспектах очень даже неплохого СССР). И пусть теперь мы уже никак не можем поставить ей по этому совершенству твёрдую «десятку» (народ нынче если и читает, то вывески и аннотации к тому, что покупает; а про приличное образование в условиях ЕГЭ, скачиваемых из Интернета курсовых и дипломов, а также довольно легко «скупаемых на корню» результатов зачётов и экзаменов и говорить не приходится), задел всё-таки ещё есть, и баллов семь мы всё ещё заслуживаем. Однако мы являемся на диво неудачливой страной, причём неудачливость эта вовсе не пришла с большевиками или новыми русскими (хотя всё-таки ими усугубилась), а изначально была присуща многострадальной Российской империи. Через некоторое время вы поймёте, почему это так, а пока могу только посотевать на то, что нет – ну нет и всё – у меня места на то, чтобы привести воистину вопиющие, фантастические по глупости и нелепости примеры этой неудачливости (а может быть, это и хорошо?). Так что по удачливости мы заслуживаем не более чем одного балла, что в результате даёт следующее:

$$\text{Благополучие России} = 7 \times 1 = 7\%$$

(напоминаю, что 10×10 даёт 100% благополучия).

В отличие от нас, Америка (США) отнюдь не блещет хоть каким-то совершенством (чего стоит один только факт, что дробь американцы изучают чуть ли не в самых старших классах), и если и держится в русле и на стержне научно-технического прогресса, так только за счёт мигрантов (из той же

России, Китая и Индии). В результате по совершенству ей можно поставить не более чем «четвёрку» (напомню: по десятибалльной системе). Однако эта такая назойливая, довольно-таки бестолковая и, тем не менее, весьма привлекательная для многих страна ну просто фантастически удачлива – на все десять баллов! Что в результате даёт следующее:

$$\text{Благополучие США} = 4 \times 10 = 40\%.$$

Ну что, теперь понятно? Что, как и в случае эффективности и счастья, совершенство является в лучшем случае необходимым условием благополучия, тогда как удачливость – условием достаточности? Что, если уж говорить не о странах, а тех самых вышеупомянутых других, именно из-за «разброса», как говорят математики, между совершенством и удачливостью, так неблагоприятны высокообразованные, с честью несущие духовные традиции, но напроць неудачливые старые русские; и так благополучны ничего из себя не представляющие, но зато весьма удачливые русские новые? И что, если, так сказать, переходить на личности (точнее, на себя как личность), вследствие именно разрыва между высокими и абсолютно всеми признаваемыми моими способностями и образованием, но весьма низкой ещё десять лет назад удачливостью, я, в общем-то, не блистал благополучием. И только в последние годы, исправив собственную психологическую ситуацию, буквально ракетой влетел в здоровье, удовлетворяющие меня взаимоотношения, прекрасную любовь и гармоничный секс, а также в абсолютно устраивающую работу, которая к тому же именно тогда стала приносить ну очень приличные деньги...

Остаётся добавить (уже в теоретическом плане), что именно в связи со всем вышеизложенным я и определил Восточную версию нейропрограммирования как *науку о человеческом благополучии* – эффективности и счастья, вытекающих из совершенства и удачливости – *каковое задаётся и создаётся динамикой и структурой человеческого опыта*.

Хотите более конкретно? Да пожалуйста! Самый простой способ узнать пусть и поверхностные, но всё же карты человека по какой-то теме, это спросить: «По каким таким правилам ты живёшь относительно _____?». Так вот, «взяв за основу» тему денег, не могли бы вы ответить, по каким правилам вы живёте относительно этого «предмета»? «От трудов праведных не наживёшь палат каменных»? Ну, тогда вы точно будете жить в коммуналке. А если чисто случайно обретёте пресловутые каменные палаты, изведёте себя мыслями о том, что, скорее всего, нажили их несправедливым образом. И в итоге либо просто зас..., простите, загадите (в отместку) означенные палаты, либо просто уничтожите, сдуру отдав (передав) кому-то другому или даже совсем глупо – посредством пожара...

А теперь до вас, наконец, начало доходить то, почему американцы счастливы и удачливы? Всё правильно: потому что они исконно – культурно, а то и генетически – не имели таких, с позволения сказать, идиотских карт, как вышеприведённая, каковыми, к сожалению, буквально набиты головы «дорогих россиян». Дело в том, что чуть более двухсот лет назад будущие Соединённые Штаты Америки заселили не слишком обременённые «высокоморальными» картами, люди (в общем-то сброд, каковой теперь называют «пассионариями»). Которые хотели только одного: стать эффективными и счастливыми. И стали таковыми, ибо ничего не мешало – нет, не вонне, а в их собственных головах. Не случайно же главной картой счастливых и удачных американцев стала их Конституция – пожалуй, лучшая в мире, утверждающая, что каждый человек имеет право на жизнь, свободу и поиски счастья. А ещё американцам повезло в том, что у них нет нашей «свободной» прессы, каковая, совершенно непонятно, почему и зачем, поливает грязью всё и вся в России, формируя систему карт типа «Ты никто и ничто и звать тебя никак» (о себе), «Кругом одни воры и жулики» (это о других) и «Ты живёшь в худшей стране худшего из миров» (это о мире). Что уж тут поделаешь: в демократических и «бесцензурных» Соединённых Штатах Америки есть такое понятие, как «политкорректность». И всё, что непolitкорректно, в средствах массовой информации, на кино- и телеэкране или в литературных произведениях, немедленно и очень жёстко (если не сказать жестоко) цензурируется. А в это непolitкорректное попадает всё, что идёт супротив личности отдельно взятого американца (представления о себе); американцев в целом (о других), а также Америки и создаваемого ею однополярного мира (о мире). Вот и живут не слишком совершенные американцы в счастливой и чреватой удачливостью уверенности в том, что каждый американец – избранная Богом личность, американцы в целом – лучший в мире народ, Соединённые Штаты Америки – самая Богоугодная страна в мире... Эх, нам бы так: раз – и в рай, да СМИ не пускают. Забыли, к сожалению, наши «журналисты», что желудок куда умнее мозга – потому как первый умеет тошнить, а второй «хавает» всё подряд и без разбора...

Настала пора, разбирая вопрос удачливости как достаточного условия человеческого благополучия более полно. В связи с чем прямо и недвусмысленно сказать, что означенная удачливость определяется

содержанием неких **мета-карт**, а именно базовых представлений человека: о себе, о других и о мире².

Дело в том, что ещё до рождения, у любого ребёнка складываются некие исходные представления, впоследствии задающие всё его отношение к жизни в широком смысле этого слова (да и саму по себе эту жизнь). Представление о том, *насколько благополучен он сам; насколько благополучны другие, и насколько благополучен мир*, в котором ему предстоит жить. У подавляющего большинства детей к моменту рождения три этих мета-карты соответствуют идеальному варианту «*все о'кэй*»: я, другие и мир (к редким исключениям относятся те, кого хотели убить ещё в утробе матери, сделав аборт; или те, вынашивание которых происходило с выраженными патологиями). Однако далее *травма рождения* (крайне неприятный и плохо организованный процесс), *родительское программирование* и *воздействие значимых других*, приводит к тому, что вышеупомянутые мета-карты пришедшего в этот мир человека меняются, а после как бы фиксируются.

О тех немногих, которые сумели в буквально нечеловеческих условиях сохранить мета-карту «я благополучен – другие благополучны» (во избежание сложности анализа позиция человека относительно мира обычно опускается) ничего писать не буду: во-первых, ни в каком таком нейротрансформинге благополучия (правда – базового) они особо не нуждаются, а, во-вторых, таковых действительно просто мало – ну очень-очень мало...

Что же касается тех, кому не повезло, то прежде всего (и, возможно, чаще всего), в силу ряда обстоятельств они принимают в качестве основной мета-карты принцип «я НЕ благополучен – другие благополучны». Возникает это как из-за беспомощности ребёнка, его целиком и полностью зависимой позиции во время и после родов, так и вследствие более поздней его заброшенности родителями и значимыми другими. Однако как бы не «генерировалась» эта самая мета-карта, рано или поздно многочисленные наши обиды и унижения находят своё выражение в ощущении беспомощности и ненужности себя («я не благополучен») при полном или относительном признании благополучия определяющих его жизнь и управляющих ею всемогущих Взрослых («другие благополучны»).

Бывает (но реже, значительно реже), что человек принимает другую мета-карту: «я благополучен – другие НЕ благополучны». Обычно происходит это в силу двух причин. Либо подчёркивания превосходства ребёнка над прочими и остальными (это когда он растёт в атмосфере всепрощения, почитания себя, но принижения и подавления других). Либо, наоборот, при *постоянных* унижениях, угрожающих здоровью (как психическому, так и физическому), а то и самой жизни (а это когда для того, чтобы преодолеть свою приниженность и беспомощность, а то и просто выжить, ребёнок как бы «опускает» мучителей, признавая их неадекватность; и возвышает себя, любым образом оправдывая собственную адекватность и, возможно, исключительность).

Наконец, ещё реже, но всё же бывает, что человек принимает ещё одну – самую безнадёжную – мета-карту: «я НЕ благополучен – другие НЕ благополучны». Мета-карту безнадёжного отчаяния и опустошающего душу бессилия, когда всё, что остаётся, так это только «тонуть» дальше, опускаясь на самое дно, и обречённо ждать, когда же всё это, наконец, кончится...

Наверное, вам понятно, что ни одна из трёх вышеперечисленных мета-карт не может считаться подлинно благополучной в самом широком смысле этого слова. Ибо люди, живущие с мета-картой «я не благополучен – другие благополучны» во все века и времена, и даже в самых что ни на есть благоприятных условиях живут тяжело и грустно, не претендуют на успех и результат; отказываются от инициативы и ответственности; недостаточно уверены в себе; низко оценивают свою жизнь и деятельность; а также просто часто, но как-то вяло, болеют (и психически, точнее психологически, и физически). Те, которые «бытийствуют» с мета-картой «я благополучен – другие не благополучны», наоборот постоянно демонстрируют надменное превосходство, чванливость и самодовольство; подавляют и принижают других, используя их в качестве только лишь инструмента для достижения собственных целей; борются со всеми и вся, терроризируя близких; устраивают бесконечные разборки и обнаруживают врагов даже там, где их и в помине не было. Ну а те, которые буквально (и только лишь) существуют с мета-картой «я не благополучен – другие не благополучны», чаще всего проводят свою жизнь в домах для хронических больных, наркологических, психиатрических и соматических стационарах, местах лишения свободы и даже просто в бомжатниках. И либо кончают с собой сами, либо бессмысленно и обречённо ждут этого конца, не имея ни сил, ни ресурсов на жизнь, и даже не ожидая никакой помощи...

Теперь – но уже совсем немного – поговорим о программах жизнедеятельности. Скажите, вы помните, как учились водить автомобиль или (если вы его не водите) писать (буковки и циферки). Помните, как это было невыносимо тяжело: **сознательно** выжимать сцепление, переключать скорость, подгазовывать, и выяснять, что машина за это время самостоятельно уехала совсем не в ту, куда надо

² См. например, Макаров В., Макарова Г. «Трансактный анализ – восточная версия».

сторону (или опять-таки сознательно, до ряби в глазах, выписывать палочки, кружочки и крючочки)? Так когда-то было, а теперь, ни о чём не задумываясь, вы, совершенно **бессознательно**, шастаете на «железном коне» по переполненным такими же, как и вы автолюбителями (действительно любителями – на метро ведь теперь куда быстрее...) улицам. Или также **бессознательно**, задумываясь только о том, что писать (но уж никак не думая – как...) пишете нечто (надеюсь) разумное, доброе и вечное...

Так вот, программы жизнедеятельности в сути своей и представляют *бессознательные* (более чем на 90%) *последовательности умственных и прочих действий*, возникающие на почве и при участии соответствующих карт.

О том, как именно взаимодействуют между собой карты и программы **бессознательной** части нашей психики (чуть позднее я остановлюсь на этом весьма важном моменте) можно понять с помощью так называемой (мною) «концепции Думающего и Доказывающего». В основе – остроумное замечание отца ребефинга Л. Орра о том, что человеческий мозг ведёт себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего. Думающий может думать что угодно, осмысливая бытие (как это принято говорить среди философствующей интеллигенции). Доказывающий же доказывает всё, о чём думает Думающий. Или, точнее, всё то, что Думающий *надумал*.

В обоснование и раскрытие этой исходной для всего моего опуса концепции позволю себе привести суждение очень уважаемого мною автора – Р. Уилсона³:

«Думающий может думать практически обо всём. Как показала история, он может думать, что Земля покоится на спинах бесконечных черепах, или что она внутри пуста, или что она плывёт в пространстве... Сравнительная религия и философия показывают, что Думающий может считать себя смертным, бессмертным, одновременно смертным и бессмертным (реинкарнационная модель) или даже несуществующим (буддизм). Он может думать, что живёт в христианском, марксистском, научно-релятивистском или нацистском мире – и это ещё далеко не все варианты.

Как часто наблюдалось психиатрами и психологами (к вящей досаде их медицинских коллег), Думающий может придумать себе болезнь и даже выздоровление.

Доказывающий – это гораздо более простой механизм. Он работает по единственному закону: что бы ни думал Думающий, Доказывающий это доказывает.

Вот типичный пример, породивший невероятные ужасы в этом столетии: если Думающий думает, что все евреи богаты, Доказывающий это докажет. Он найдёт свидетельства в пользу того, что самый бедный еврей в самом захудалом гетто где-то прячет деньги. Подобным образом феминистки способны верить, что все мужчины (включая голодных бродяг, которые живут на улицах) эксплуатируют всех женщин (включая английскую королеву).

Если Думающий думает, что Солнце вращается вокруг Земли, Доказывающий услужливо организует восприятие так, чтобы оно соответствовало этой идее; если Думающий передумает и решит, что Земля вращается вокруг Солнца, Доказывающий организует свидетельства по-новому.

Если Думающий думает, что «святая вода» из Лурда излечит его люмбаго, Доказывающий будет искусно дирижировать сигналами от желез, мышц, органов и т.д. до тех пор, пока организм вновь не станет здоровым.

Конечно, довольно легко понять, что мозг других людей устроен именно так, намного труднее осознать, что точно так же устроен наш собственный мозг».

Что получается в результате? Да то, что в вопросе о *сценарии* нашей жизни и судьбы именно совокупность карт реальности и составляет содержание Думающей нашей части, каковая определяет ответ на вопрос о том, ЧТО ИМЕННО будет присутствовать в нашей же жизнедеятельности (того, что не соответствует вашим картам, в ней точно не будет...). А система программ образует содержание Доказывающей нашей части, которая задаёт то, КАК КОНКРЕТНО вы будете достигать и реализовывать это самое «что» и всё предопределено и определено в вашей жизни. То, почему из сонма представляющихся вам *возможностей* вы выбираете только весьма ограниченную их часть, соответствующую некоторым не вполне осознаваемым и даже просто неизвестным вашим картам. И то, зачем из бесчисленного количества *способов* достижения этих возможностей вы используете только незначительную и далеко не всегда удачную их (способов) часть, соответствующую вашим программам.

В принципе, вышесказанного вполне достаточно для того, чтобы сразу же приступить к перепрограммированию себя на другую, более достойную вас жизнь. Ибо если вы поняли (или хотя бы приняли к рассмотрению) центральный для данной книги тезис о том, что судьба человека задаётся и определяется картами и программами его психики, всё, что теперь необходимо и достаточно сделать, дабы обрести успешную судьбу, так это изменить те из них, которые оказались *неэкологичными* (т.е. не дающими вам эффективно и счастливо жить), то есть измениться самому (а вовсе не поменять правительство или страну обитания, ибо и тогда, и там, вы всё равно будете жить согласно ваших карт и программ). Однако перед тем как вы в прямом и в переносном смысле засучите рукава, дабы приступить

³ По: Р. Уилсон. «Психология эволюции».

к этой воистину судьбоносной работе, мне хотелось бы несколько углубить ваши познания в некоторых теоретических аспектах психологии человеческой судьбы, ответив на несколько не заданных вами, но весьма важных вопросов.

Где находится программное обеспечение человеческого биокомпьютера? «Как где?» – ответите вы – «Ну, разумеется, в мозгу, а точнее – в сознании!». И будете не правы. Даже не потому, что так называемые ВТО – феномены внетелесного опыта убедительно доказывают, что при определённых условиях это самое сознание оказывается способным как бы покидать свой физический носитель и существовать, так сказать, самостоятельно. Просто, начиная ещё с XIX века, психологи стали выделять в психике человека сознательную и бессознательную части (последнее – это то самое подсознание или «подкорка», каковыми словами мы привычно пользуемся в обиходе). И на настоящий момент времени обнаружили, что только небольшая часть карт и программ человеческого поведения является осознанно-управляемой (по некоторым данным – только 6%). 94% «программного обеспечения» нашего сознания (в широком смысле этого слова) находится в бессознательном. *Доступ* в это самое бессознательное матерью-природой по целому ряду причин специально ограничен. И именно поэтому все ваши попытки только лишь *сознательного* изменения собственной жизни («с завтрашнего дня я буду жить совсем по-другому!») изначально и заведомо оказывались обречёнными на провал – ведь вы апеллировали только к шести процентам программ и планов своего поведения, в то время как девяносто четыре их процента оставались девственно-нетронутыми (незатронутыми) вашими благими пожеланиями. Однако не беспокойтесь – в этой книге я предлагаю вам работать с «судьбоносными» картами и программами вашей психики именно и прежде всего перепрограммируя бессознательную её (психики) часть. А делать это вы будете, используя самые современные и эффективные психотехнологии, какие только существуют в психологической науке.

Как формируется программное обеспечение человеческого биокомпьютера? В отличие от весьма быстро загружаемых «Пентиумов» – не сразу и не через дисковод. Но, начиная с момента нашего рождения, с помощью окружающих и окружающего происходит интенсивное программирование нашей психики – с помощью трёх основных процессов:

- **Импринтирования** (мгновенного восприятия или буквально «впечатывания» в мозг карт и программ в моменты импринтной уязвимости);
- **Обусловливания** (более медленного усвоения карт и программ за счёт их подкрепления или не – подкрепления со стороны других или среды);
- **Обучения** (заучивания карт и программ путём сознательного многократного повторения, но с последующим переводом в бессознательное).

При этом воспитание, которое осуществляет семья и школа, обычно сводится к использованию всех трёх вариантов программирования. Например, желая приучить вас к чему-то разумному, доброму и вечному, ваш папа может улучшить момент, когда вы совершили противоположное этому и так отодрать вас ремнём, что болевой шок мгновенно создаст ситуацию *импринтной уязвимости*, и вы навсегда будете заимпринтированы на карту отвращения к этому неразумному, недоброму и временному, а заодно и (возможно) программу неделания данной пакости. Или, если ваш папа придерживается более демократических взглядов, для воспитания в вас этого самого разумного, доброго и вечного он может прибегнуть к *обусловливанию* и, например, всякий раз вознаграждать вас конфетой за «правильные мнения» (карты) и «правильные действия» (программы). Или, ежели ваш «папахен» является приверженцем традиционных взглядов, он прибегнет к *обучению*, и будет долго, занудно и не очень, кстати, эффективно объяснять вам, «что такое хорошо, а что такое – плохо»⁴, а также «делать жизнь с кого». Разумеется, что процесс этот двусторонний: не только вас воспитывают, но и вы воспитываетесь сами. Например, если вас, бесстрашно и любознательно сунувшего свой нос в чужую собачью будку, как следует покусала дворовая псина, вы можете до конца своих дней быть заимпринтированным на страх перед собаками. Или будете обходить их седьмой дорогой по причине обусловливания – например, когда все ваши встречи с четвероногими друзьями человека оканчивались их рычанием и вашим страхом. Или станете презрительно отворачиваться от «паскудных шавок», потому что именно так называл этих братьев наших меньших ваш папа, каковой сопровождал данную свою сентенцию поучениями и нравоучениями «обучающего плана».

Что получается в результате программирования вашей психики за счёт импринтирования, обусловливания и обучения? Возникновение вашего собственного *туннеля реальности*. Ибо складываясь воедино, индивидуальные карты и образуют индивидуальный туннель реальности –

⁴ В. Маяковский.

вторичную реальность, в которой вы и живёте. В этой весьма субъективной реальности, в частности, нет просто собак – есть «опасные зверюги» или «добрые ласковые существа». Так вот, пребывая в этой жизни, мы видим не всю её, а только лишь то, что *позволяет* нам увидеть наш собственный туннель реальности. Сверните-ка свои ладони на манер подозрной трубы и посмотрите через них на окружающий мир. Что вы увидели? Маленький-маленький фрагмент действительности... А теперь представьте, что эта самая ваша подозрная труба жёстко зафиксирована. Ну что, поняли? То, что каждый из нас действительно пребывает как бы в своём, собственном мире? Если всё ещё нет, то вспомните любой анекдот из серии «о пессимисте и оптимисте». Ну хотя бы тот, по которому для пессимиста зал был наполовину пуст, а для оптимиста – наполовину полон. И поймите, что поскольку опыт, который мы приобретаем по жизни, картируя её в процессе программирования собственного биокомпьютера, весьма сильно может отличаться у разных людей, наши карты и образовавшийся в результате их «суммирования» туннели реальности крайне редко оказываются подобными тем, что имеют другие люди. Т.е. каждый из нас живёт в собственном, совершенно уникальном и не похожем ни на какой другой туннеле реальности. Но, если мы принимаем свой туннель за реальность («карту» за «местность»), мы поступаем так же глупо, как человек, который, придя в ресторан, начинает есть меню. А если мы начинаем считать, что наши индивидуальные карты обязаны разделять другие, то это становится источником конфликтов и разногласий.

Здесь напомним, что большинство наших карт откладываются вовсе не в сознании. Индивидуальный туннель реальности – это в высшей степени бессознательное образование. Ибо в каждый момент своего существования, познавая мир и приобретая опыт, мы оказываемся способными сознательно усвоить не более 7 ± 2 структурно организованных единиц информации. Всё остальное буквально проваливается в бессознательное, которое и хранит в себе полную запись всего, что вы видели, слышали, чувствовали или познали в этой жизни. И использует эти знания для того, чтобы направлять нас на жизненном пути.

Таким образом, получается, что, творя свою судьбу, мы идём по жизненным дорогам маршрутами, которые задали наши карты. И видим в своей жизни только то, что совпадает с нашим туннелем реальности и, соответственно, попадает в него.

Так что же я предлагаю вам сделать с помощью этой своей книги? Да в общем-то совсем-совсем немного. Перепрограммировать себя для новой, куда более достойной жизни и судьбы за счёт:

- обретения понимания целей, задач и смысла жизненного пути человека;
- знакомства с картами и программами вашей психики, которые определяют эффективность вашей жизнедеятельности;
- изучения способов самоперепрограммирования себя на лучшую (успешную) жизнь и судьбу;
- определения и расширения границ вашего собственного туннеля реальности;
- избавления от негативных последствий родительского программирования;
- работы с самостоятельными «программными комплексами» вашего биокомпьютера: субчастями, частями и субличностями;
- изменения и оптимизации психологического времени вашей жизни;
- определения Смысла, Предназначения, Целей и Задач вашего пребывания на этой земле и
- использования фантастического потенциала вашего Высшего Бессознательного для перехода на иные, более высокие уровни Бытия...

1. ЦЕЛИ И МАРШРУТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ

«Всё, чем мы являемся как человеческие существа - это результат использования того, что в нас встроено, и того, что нами приобретено».

Дж. Лилли

Итак, мы начинаем. Начинаем путешествие за успешной судьбой. Точнее, начинаете вы, потому что я-то уже прошёл весь этот путь перепрограммирования себя и своей жизни. Правда, мне было труднее, чем вам – я шёл наугад, без компаса и карты, выступая таким первопроходцем (или первопроходимцем?). Вам будет куда как легче, ибо мне удалось создать – пусть приблизительные, но достаточно точные – схемы возможных путей. Но это «легче» вовсе не значит, что вам не будет трудно – временами, очень и очень. Например, прямо сейчас, при чтении этой главы, когда вам придётся разобраться с весьма непростыми и, мягко говоря, нетривиальными теоретическими положениями (здесь в своё время «фору» имел я – профессиональный психолог, уже обладавший к тому же квалификациями Мастера нейролингвистического программирования и Специалиста по эриксоновскому гипнозу). Но что поделывать: полноценная и эффективная работа по построению человеком его Новой Судьбы невозможна (или, по крайней мере, малопродуктивна) без понимания (или хотя бы знания) им:

- пути успеха и благополучия
- смысла и целей жизненной дороги, а также
- того, какими нам можно и должно стать.

1.1.УСПЕХ КАК ОН ЕСТЬ

«Что такое слава, богатство, власть? Дым! И вы хотите за дым купить счастье?»

Неизвестный мудрец

Уровни человеческой жизни. Помните то, с чего мы начали работу по программированию вашей успешной судьбы (точнее, анализ этого ну очень важного понятия)? Да-да, именно с этого. С того, что признали, что успех можно (и нужно!) трактовать как обретение благополучия в различных сферах и на различных уровнях человеческой жизни. Там же (в «Основных идеях и посылках») мы коротко (но достаточно) рассмотрели вопрос о базовых сферах этого самого благополучия, выделив в качестве оных (если помните) здоровье, взаимоотношения, любовь / секс, работу и деньги. А вот вопрос об уровнях благополучия мы там благополучно же (экая игра слов!) оставили «за кадром». Но возвращаемся к нему здесь, ибо иначе вам трудно будет понять динамику благополучия в структуре уровней успешной судьбы.

Начнём с того, что, несмотря на ссоры и раздоры, современная психология худо-бедно, но приняла идею о как минимум трёх уровнях развития человека (и жизнедеятельности этого человека), от коей мы и «начнём танцевать»: **досоциальном** (он же доконвенциональный и даже довербальный, т.е. доречевой), **социальном** (а также конвенциональном, вербальном) и **постсоциальном**, иногда обоснованно именуемом **надсоциальным** (он же постконвенциональный и поствербальный). При этом, правда, собственно психология преимущественно занималась двумя первыми уровнями, отдав третий на откуп «духоведению». Что это за уровни?

Первый (**досоциальный**) – это уровень несоциализированного (т.е. не обрётшего своего места в обществе) человека. В общем-то ребёнка, хотя иногда и очень большого. Так, к сожалению, сжигающих машины жителей парижских пригородов или наших болельщиков (неважно, какой команды), переворачивающих оные в центре Москвы (или без всякой на то причины дерущиеся с почитателями конкурирующей команды) никак нельзя признать ни социализированными субъектами, ни даже просто взрослыми. При этом люди, живущие на досоциальном уровне, не соблюдают общественных норм: общепринятых «Что такое хорошо и что такое плохо», как бы всё ещё не подписав соответствующих *соглашений-конвенций* (точнее, не приняв на себя обязательства их соблюдать), отчего и живут доконвенционально. Плоховато у них и с *речевой сферой* и *словарным запасом*. В первой в основном преобладает ненормативная лексика, а во втором мы сталкиваемся с феноменом Элочки Людоедочки из бессмертных «12 стульев» Ильфа и Петрова, когда ну очень ограниченного запаса уже нормативных

слов вполне хватает для общения, в коем куда большую роль играют жесты и передающие эмоцию междометия (т.е. уровень этот ещё и довербальный).

На втором уровне – **социальном** – свершившаяся социализация надолго вводит человека в систему общественных отношений, в которой он выполняет различные социальные **роли** (это то, что он делает – например, выступает Мужем, Инженером или Начальником), реализуя себя в **амплуа** (это то, как он это делает – например, хорошо или плохо, весело или грустно, удачно или нет). При этом делает он это, в общем-то, довольно строго придерживаясь общественно одобряемых образцов и неукоснительно соблюдая общественные соглашения (**конвенциональность**).

Участвуя в самых различных системах общественных отношений, человек научается довольно ловко болтать, обретая и реализуя свою **вербальность**. И чаще всего так и живёт до самой своей смерти, так и не познав, что есть ещё нечто качественно большее: третий, постсоциальный, постконвенциональный и даже поствербальный уровень.

На этом – всё-таки **надсоциальном** – уровне человек внезапно осознает жуткую и давящую всё и вся условность общественных соглашений (**постконвенциональность**). Прекращает «вербализоваться» в многочисленных, но, как внезапно оказалось, совершенно не нужных ему «тусовках» (**поствербальность**). И просто как бы уходит из общества, отказываясь бегать в стае и выть по команде вожака. В своеобразную эмиграцию: когда внутреннюю («я останусь с вами, но буду вне вас»), а иногда и внешнюю («я уйду от вас и так буду вне вас»). В первом случае он становится тем, кого называют Аутсайдером (нет, не последним в забеге, а в буквальном смысле «стоящим в стороне»), а во втором – Отшельником: неважно, в лесу, в монастыре или в ските... Но, кем бы ни были эти «надсоциальные» люди, элиту (но не общества, а цивилизации в целом) составляют именно они, если, конечно, их уход от Мира был осознанным шагом на Пути, а не бессознательным поиском Убежища. Критерий для различения первого и второго один: Аутсайдеры – это те, кто социально состоялся. То есть вполне социализированные индивиды, которые, обретя необходимые или даже достаточные общественные блага, тем не менее, остаются недовольными недостаточным Смыслом предлагаемой им этим самым обществом жизни.

Понятие о трёх уровнях явилось первым основанием для создания модели уровней благополучия. Так как стало ясно, что понимание успеха у людей, живущих на разных уровнях, может ну очень сильно отличаться. А какие вообще модели успеха существуют в этом подлунном мире?

Древнеиндийская модель успеха. Здесь мне повезло: задумавшись об этом, я почти сразу наткнулся на индийскую (точнее, древнеиндийскую) систему, включающую четыре последовательно осваиваемых человеком сферы (и цели) благополучия: **артха, кама, дхарма и мокша**⁵, каковую как бы и развернул.

Артха – это чисто материальный аспект существования, и целью здесь является обретение достаточного уровня благосостояния. Обратили внимание на слово «достаточного»? Да, мудрые индусы задолго до нас (в общем-то, дураков) поняли, что человеку нужно не столько, сколько он зачастую хочет, пленённый моделями богатства из рекламных клипов, а столько, сколько ему действительно надо, чтобы было достаточно. Ограничений здесь нет: если вам, например, действительно нужен «Майбах», работайте так, чтобы заработать на это штуртгартское чудо. Но если он нужен вам не действительно, а, так сказать, для понта, лучше определите, что вам на самом деле нужно (и чего будет достаточно – например, «Тойоты» или «Опеля»). В противном случае разочарование неизбежно: вы потратите кучу времени и сил на приобретение в общем-то совершенно ненужной вам «яхты на колёсах» ценой от 500 тысяч евро...

Кама – это, ну конечно же, чувственные удовольствия (конечно же – если вы читали или хотя бы слышали о «Кама-сутре»). Но вовсе только не один «голый» секс, а всё, что входит в понятие «чувственные удовольствия». А в это «всё» входит и то, что ласкает ваш взор или радует глаз. И то, что услаждает ваш слух. И то, что доставляет удовольствие вашему телу (еда, питье, купание, фитнес и, как говорится, и т. д. и т. п.). И, наконец, то, что задаст и создаёт приятность ваших мыслей: всяческие умственные наслаждения.

Дхарма – это уже кое-что посерьёзнее. То, что описывается не менее серьёзным словом Дао, до, дэ (это, соответственно, по-китайски, по-японски и по-корейски). И что точнее всего могло бы быть передано европейскими словами «Путь», «Предназначение» и/или «Миссия» – но вот только не «Долг» и «Необходимость», как это иногда переводят и понимают. Потому что крайне глупо говорить: «Долг огня – гореть», ибо горение – это его предназначение, реализация духа, естества и сути огненной стихии. А вот слова «дхарма» (Дао, до, дэ) огня – гореть» звучали бы здесь вполне уместно. С поправкой на европейский стиль мышления можно было бы сказать, что у нас понятие «дхарма» соответствует

⁵ По: Р. Уолш «Основания духовности».

Предназначению, Смыслу и Миссии жизни или, чуть более конкретно, германовскому «Делу, которому ты служишь». Тому самому делу, ради которого стоит жить и за которое можно умереть. Делу, которое придаёт смысл всей довольно-таки короткой человеческой жизни...

И, наконец, **мокша** – самое сложное понятие из всех четырёх сфер благополучия, обсуждение которого несколько (весьма заметно) выходит за пределы этой книги. Так вот, мокша – это достижение Просветления (оно же освобождение, Самадхи, Сатори и так далее). Так называемого Предельного Осознания, когда человек внезапно и навсегда действительно осознает удивительную вещь: свою собственную бессмертную и, по сути, божественную природу. Понятие «Просветление» настолько сложно, что я здесь ограничусь только лишь метафорой. Представьте себе безграничный мировой океан, по которому бегут волны, покрытые плёнкой пены. Представили? Так вот, океан – это единое Космическое Сознание. А волны – это мы, люди, которые в своём индивидуальном сознании и под чутким руководством пены (нашего Я, оно же *эго*) начисто забыли, что любая волна суть неотъемлемая и неотделимая часть *единого* океана. Да, она (волна) или, точнее, мы (люди) всё-таки вспомним об этом. Когда тупо, а порой и глупо закончим свой путь, умрём, испаримся, утратив индивидуальность. А позже, снова выпав дождём, опять станем очередной забывшей всё волной... Так вот, Просветление – это ПРИЖИЗНЕННОЕ осознание себя океаном (неотъемлемой его частью). И тем, у кого это происходит, Космическое Сознание дарит бессмертие – ибо, в отличие от короткоживущей волны, океан вечен. А ещё реальную возможность приобщаться к безграничной энергии и бесконечной информации океана – Космического Сознания. Ещё при жизни и со всеми вытекающими из этого благами и привилегиями...

Когда я как бы соединил две этих модели, на свет появилась первая таблица жизненного успеха (см. ниже). Согласно которой задачей первого этапа человеческой жизни (или первого уровня развития человека) является обретение артхи и получение камы; второго – продолжение камы, но с обязательным обретением и деланием дхармы; а третьего – вообще-то получение мокши (насколько, насколько хватит сил, т. к. путь к Просветлению может быть ну очень долгим...).

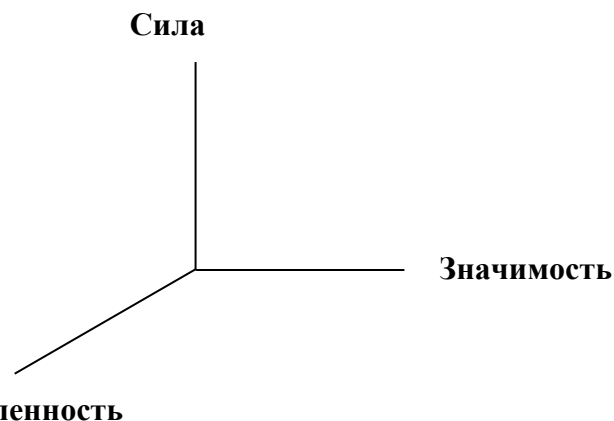
Уровень развития	Цель уровня	Содержание
Досоциальный	Осуществление социализации	Артха
Социальный	Социальная самореализация	Кама
Постсоциальный	Обретение Космического Сознания	Дхарма Мокша

Достижение, власть и одобрение. Как вы, наверное, поняли, цели каждого из трёх уровней я «близко к тексту» (вышеприведённому) сформулировал как *осуществление социализации, социальную реализацию и обретение Космического Сознания*. С первой из них мне уже тогда всё было ясно, ибо она вполне укладывалась в концепцию «артха-кама», и в сути своей сводилась к стандартной для, увы, почти любого современного общества схеме «делай деньги и получай удовольствие» (в общем, сплошное «потреблятельство»...) Куда как «страньше» было с социальной самореализацией, поскольку ко мне, психотерапевту уже тогда очень высокой квалификации, ходили на приём весьма «упакованные» господа, приезжавшие на совсем не дешёвых машинах и, в принципе, весьма социализированные и даже самореализованные. И притом напрочь неблагополучные и очень даже несчастные. Как следует занявшись этим вопросом, я вскоре понял, что все они просто ошиблись и приняли за цель (каковой должно было быть обретение и осуществление собственного Предназначения) то, что могло являться только лишь Средством. Нет, не поймите меня превратно, получение денег и чувственных удовольствий, как цель жизни, действительно интересовало только часть из них – самую примитивную. Но Дхарма, Миссия и Главные Цели собственной жизни для них свелись к банальной триаде мотивов, известных мне ещё из университетского курса психологии. Достижения, власти и одобрения (принадлежности)⁶, а именно:

- **Власть:** власть выбора, обладание контролем, соревнование, доминирование, ориентация на выигрыш / проигрыш, политический менталитет.
- **Принадлежность** (одобрение): связи, отношения учтивости, сотрудничества, взаимного выигрыша или даже жертвования своими интересами ради общих, боязни конфликтов и критики.
- **Достижения:** свершения, выполнение, конечный результат.

⁶ По М. Холл, В. Баденхамер «Полный курс НЛП».

Копнув чуть глубже, я обнаружил, что за всем этим стоит (или под всем этим скрываются) тривиальные детские проблемы: *непризнания силы* (ведущее к последующей самореализации преимущественно в достижениях), *отсутствия значимости* (чаще всего реализующееся в стремлении к власти) и банальная *недолюбленность* (раскрывающаяся в постоянном поиске принадлежности, одобрения и признания). Своеобразные три оси, от которых и из которых мы стартуем в жизнь.



Долюбленность

Рисунок 2. Искажение главных мотивов вследствие проблем детства.

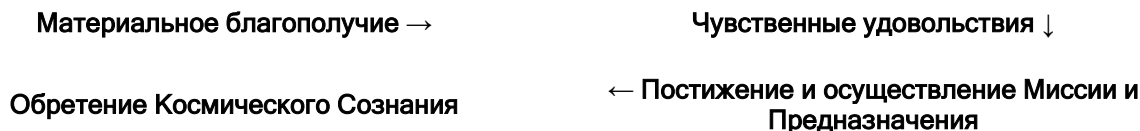
Понял, почему тремя самыми популярными социальными играми являются игры в достижения, власть и популярность. И как бы даже несколько схематично, но уяснил, что те, чьи силы и возможности в детстве не признавались, практически навсегда становятся **Достигателями** (в деньгах, рекордах, изобретениях и открытиях – список можете продолжить сами). Те, значимость которых отрицалась, осуществляют себя как **Властители** (в политике, административных структурах, за счёт тех же денег или даже в собственной семье). Те, кого недолюбили (как-то чисто эмоционально, потому что вообще-то недолюбили и Достигателей, и Властителей – но каждого по-разному) превращаются в **Стремящихся К Одобрению** (на эстраде, в кино, театре и так далее), истово гоняющихся за популярностью и буквально умирающих (или банально спивающихся) сразу, как только эта популярность ушла.

Идея о трёх уровнях развития и жизни человека оказалась столь продуктивной, что я умудрился сделать с её помощью кучу неожиданных выводов. Например, о том, что каждому из них соответствуют **три подхода к человеку**: *психотерапевтический*, целью которого является устранение «ошибок социализации»; *психологический*, который занимается уже только (или более) проблемами социальной самореализации, и, увы, только лишь *духовный*, где генеральной задачей выступает обретение Космического Сознания (увы, потому что подход этот был не очень-то и научный, и я поклялся создать науку, которая «онаучит» Достижение и Просветление и вообще будет решать все три задачи и обеспечивать достижение всех трёх целей как бы «в одном флаконе». И ведь создал, и даже две: Восточную версию нейропрограммирования и нейротрансформинг, но об этом в других моих книгах). Что (поднимемся выше), опять-таки каждому из этих трёх уровней отвечают **три типа менеджмента** в организациях: *по функциям*, *по целям* и *по возможностям* (и **три уровня развития** организации: *бюрократическая*, *целевая* и *самообучающаяся*). И что даже в традиционной **модели общественного развития тоталитаризм** соответствует первому уровню, *демократия* – второму, а вот общество, отвечающее третьему уровню развития, человечество ещё не придумало (хотя и наметило: помните деление социумов на *доиндустриальные*, *индустриальные* и *постиндустриальные*). Из чего, кстати, следовало, что американцы зря пытаются, пытаясь представить свою страну в качестве вершины эволюции общественного развития: они находятся (или всё-таки застряли?) только на втором уровне...

Я даже создал специальную обобщённую таблицу, часть которой (только часть) привожу здесь для, так сказать, особо любознательных:

Области проявления	Уровни жизни		
	Досоциальный	Социальный	Пост(над)социальный
Масштаб охвата жизни	Я	Другие	Мир
Аспект (предмет) благополучия	Артха Кама Дхарма		Мокша
Цель (представления об успехе)	Материальные блага, деньги, чувственные удовольствия	Достижения Власть (статус) Одобрение (популярность)	Духовность
Задачи	Осуществление успешной социализации	Социальная самореализация	Обретение Космического Сознания
Идеологии	Тоталитаризм	Демократия	?
Уровень общественного развития	Доиндустриальный	Индустриальный	Постиндустриальный
Тип организации	Бюрократический	Целевая	Самообучающаяся
Тип управления	По функциям	По целям	По возможностям
Религия	Тотемизм и анимизм	Христианство	Буддизм

Матрица хомогенеза. А теперь, с учётом всего вышесказанного, «подобьём бабки» (сиречь, подведём итоги). Итак, благополучие человека в таком вертикальном или «этапном» аспекте имеет четыре ипостаси: материальное благополучие, чувственные удовольствия, самореализация (постижение и осуществление Миссии и Предназначения собственной жизни) и, наконец, обретение Космического Сознания. При этом все эти четыре ипостаси образуют своеобразную *матрицу хомогенеза: самоосуществления человека* как такового. А это значит, что вы не имеете права (да что там – просто не можете) отказаться от обретения ни одной из них по схеме:



Иначе та ипостась бытия-хомогенеза, от которой вы гордо (или глупо?) отказались и даже как бы отбросили от себя, бумерангом вернётся к вам, ударив в голову, как пресловутая моча. И вы истово или неистово, забросив и забыв Миссию и Предназначение, займётесь, например, латанием дыр в собственном бюджете (нереализованная артха). Или, наплевав на Космическое Сознание, как в омут, с головой кинетесь в чувственные удовольствия – и всё это в довольно зрелом возрасте вполне описывается известной поговоркой: «Седина в бороду – бес в ребро» (последствия отказа от камы).

Далее, благополучие человека имеет как бы две стороны: *предметно-инструментальную (эффективность)* и *социоэмоциональную (счастье)*. А это значит, что, во-первых, для того, чтобы обрести это самое благополучие по параметрам Артхи, Камы, Дхармы и Мокши, вам необходимо быть достаточно эффективным, чтобы эту самую Артку, Каму, Дхарму и Мокшу достичь и/или получить. Да-да, в этой жизни нужно, во-первых, УМЕТЬ – зарабатывать деньги; наслаждаться чувственными удовольствиями; постигать и осуществлять Предназначение и Миссию собственной жизни; и, конечно же, обретать Космическое Сознание).

Во-вторых, это благополучие мало обрести – им надо ещё и НАСЛАДИТЬСЯ. То есть, имея соответствующую Артку, Каму, Дхарму и Мокшу, умудриться ещё быть в этом счастливым, т.е. получать от всего этого удовлетворение. Но если вы посмотрите на кислые лица обрётших эффективность и реализовавших себя Богатых Буратинок (Достигателей, Властителей и Искателей Одобрения), каковые усиленно взбадриваются сексом, алкоголем, наркотиками и экстримом, но, похоже, уже не получают от этого никакого удовольствия (только лишь мимолётное удовлетворение), вы поймёте, что «неладно что-то в датском королевстве». Ещё как неладно! И неслучайно кто-то то ли из великих, то ли из просто мудрых как-то обмолвился (я использовал это в эпиграфе): «Что такое богатство, власть и слава? Дым! И вы хотите за дым купить счастье?!»

Так вот, здесь налицо жуткая ошибка, намеренно воспроизводимая нашей цивилизацией, экономика которой должна «крутиться» и воспроизводиться: что счастье в достижении – непрерывном достижении – всё новых вариантов и уровней материального благосостояния, чувственных удовольствий и тех же богатства, власти и славы. На самом деле счастье в обладании – тем, чего вы уже достигли. И не случайно едва ли не квинтэссенцией человеческой мудрости стала простая мысль:

Надо не печалиться по поводу того, чего нет, а радоваться тому, что есть.

Но где там – мы так воспитаны (обществом, экономика которого, напомню, должна воспроизводиться, а значит, мы должны покупать, покупать и покупать), что, приобретя что-то новое, оказываемся не в силах этим насладиться, а почти сразу же начинаем достигать чего-то следующего, которое по достижению тоже окажется (или всё-таки покажется?) никчёмным и ненужным. Так что умение жить счастливо – это просто способность наслаждаться обладанием достигнутым: с чётким осознанием желанности и нужности этого достигнутого. И неслучайно Лев Толстой как-то обронил удивительно умную мысль, по которой же (цитирую, но близко к тексту) «истинно счастливым становится тот, кто осознаёт, что всё, что у него есть, это и есть всё, что ему надо...».

Успех в вашей жизни. Знаете, перед тем, как клиент придёт ко мне, психотерапевту, на первый сеанс, он обязан письменно ответить на следующие четыре вопроса: «Имею и хочу иметь», «Имею, но не хочу иметь», «Не имею, но хочу иметь» и «Не имею и не хочу иметь», каковые образуют ещё одну четырёхклеточную матрицу:

Имею и хочу иметь То, чем я, к счастью, обладаю	Имею, но не хочу иметь То, чем я, к несчастью, обладаю
Не имею, но хочу иметь То, чем, к несчастью, не обладаю	Не имею и не хочу иметь То, чем, к счастью, не обладаю

Так вот, среди этих вопросов только два действительно предназначены мне и мне же и нужны – о том, что клиент имеет, но не хочет иметь (*проблемы*, от которых я его должен увести). И о том, что он не имеет, но хочет иметь (*решения*, к которым мне надобно его привести). Вопросы номер 1 и 4 предназначены только и исключительно для него самого – одного или означенного субъекта⁷. Который, имея много чего приятного и полезного, совершенно об этом забыл, и от того даже не наслаждается обладанием всего этого – приятного и полезного. И который, не имея много чего бесполезного и неприятного, даже не радуется тому, что этого у него нет. Непонятно? Ну хорошо, давайте проделаем это с вами. Скажите, что вы имеете в своей жизни и что хотели бы в ней сохранить, поскольку без этого ваша жизнь была бы некомфортной? Какие-никакие деньги (минимальный доход), квартиру или даже дом, работу, на которой, как минимум, достаточно тепло и уютно, жену, а то и ещё любовницу – и ещё много прочего, включая, например, приличное физическое здоровье. То, что вы этим давно уже разучились наслаждаться (если вообще умели), не так уж и важно. Важно другое: то, что, ежели всё это у вас есть, значит, у вас нет противоположного: полного отсутствия денег, жилья, работы, семьи и здоровья. А ну-ка представьте, как бы вам жилось в этом случае: нет, не с точки зрения «Тогда бы у меня было другое и лучше» (да ничего бы у вас не было, или если бы и было, то же самое – согласно закону воплощения, с которым я имел честь вас познакомить), а с позиции «Ничего этого нет». Что, стало страшно? Вот так-то. А если добавить, что у вас нет бубонной чумы, землетрясения, голодомора и цунами, становится даже как-то спокойно: «А ведь ничего себе живём...». Да, но только лишь – ничего. Потому как и иметь вы могли бы большее (как именно, я научу, программируя с вашей же помощью вашу же успешную судьбу), но, главное, наслаждаться тем, что имеете, куда как сильнее. Как именно, это уже вопрос к вам. Точнее, предложение и одновременно упражнение: расписать по пунктам всё, что вы имеете, и ответить на вопрос: «Как сделать так, чтобы я получал от этого больше удовольствия?» Обратили внимание на формулировку? Не «почему я не получаю от этого удовольствия?» (наилучший ответ: «По кочану»), а «как сделать так, чтобы получить от этого удовольствия больше». И очень может быть, что тогда вы сможете стать пусть немного, но счастливее. А значит, и эффективнее, потому что только счастливые действительно эффективны... «А что сделать с оставшимися вопросами?» – возможно, спросите вы. С этими самыми «Имею, но не хочу иметь» и «Не имею, но хочу иметь»? Как что? Вы что, ещё не поняли? Ответ на первый (но № 2 в матрице) вопрос включает всё, что МЕШАЕТ вам реализовать успешную судьбу (и, так сказать, субъективно, если вы, например, написали «неуверенность в себе», и объективно, если вы указали «недостаточный уровень доходов»). А вот ответ на вопрос второй (№ 3 во всё той же четырёхклеточной матрице) описывает всё то, что ПОМОЖЕТ вам обрести эту самую «судьбоносную успешность». То сокровенное, что входит в вашу модель благополучия. Субъективное (например, «спокойствие» и «умение радоваться жизни»). И объективное (например, «интересную работу с высокой зарплатой»).

Вы обратили внимание на то, что это самое объективное достигается за счёт и посредством эффективности («интересная работа с высоким заработком»), а субъективное описывает некоторые условия и эффективности («уверенность в себе») и счастливости («спокойствие» и «умение радоваться жизни»)? Если да, то я за вас спокоен. И предлагаю как бы даже развлечься, составив таблицу «Моя модель успешной судьбы», каковая состоит из трёх колонок. В первую запишите всё то, что объективно вам надо иметь для того, чтобы быть успешным и удовлетворённым. Во вторую – всё то субъективное, что вам нужно, чтобы быть эффективным. Ну и в третью – тоже субъективное, но уже с точки зрения счастливости. Разумеется, вы должны воспользоваться материалами из ответов на вопросы «Имею, но не хочу иметь» (здесь сделаете как бы «перевёртыш», т.е. например, замените «неуверенность в себе» на, соответственно, «уверенность») и «Не имею, но хочу иметь». Возможно, вам сразу что-то бросится в глаза и даже поразит, хотя с анализом можете не спешить. Вернётесь к нему, когда мы разберём вопросы следующих разделов этой книги.

Упражнение 1.

Попробуйте оценить, на каком уровне жизни вы находитесь, но не просто (как в тексте), а с точки зрения четырёх сфер человеческой жизни:

- работы (учёбы)
- семейной жизни (межполовых отношений)
- досуга
- общественной деятельности (бескорыстного желания сделать этот мир немного лучше).

⁷ Это не совсем так, но примем как допущение.

Упражнение 2.

Основываясь на матрице хомогенеза и расшифровывающих её предшествующих описаний определите, используя, например, 10-балльную шкалу (10 = max), как у вас обстоит дело с

артхой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
камой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дхармой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
мокшей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Попробуйте сделать хоть какие-то выводы из этих двух упражнений.

Упражнение 3.

Оцените, используя всё ту же десятибалльную шкалу, чем лично для вас является успех – т.е. в какой степени что выражено в вашей его модели:

- достижение
- одобрение (принадлежность)
- власть.

Упражнение 4.

Хотя бы «вчерне», но всё-таки ответьте на четыре вопроса о своей жизни:

- имею и хочу иметь
- имею, но не хочу иметь
- не имею, но хочу иметь
- не имею и не хочу иметь.

Упражнение 5.

Составьте на этой основе предварительную таблицу «Моя модель успешной судьбы» (инструкцию см. в тексте).

1.2. НА ДЛИННОЙ ЖИЗНЕННОЙ ДОРОГЕ...

«Жизнь, которая не подвергнута осмыслению, не стоит того, чтобы быть прожитой».

Платон

Смысл и цели человеческой жизни. Скажите, а зачем вам это надо – взять судьбу в свои руки? Наверное, для того, чтобы сделать свою жизнь такой, какой вы хотите. И иметь жизнь, а не наоборот – когда она тебя имеет. А какую такую жизнь вы для себя хотите? Ну, разумеется, хорошую. А хорошая жизнь – это как и что? Когда имеешь всё, что хочешь? Хорошо, тогда вообразите, что вы имеете всё, чего только можете пожелать (разумеется, в пределах разумного). Зримо и выпукло, со всеми соответствующими звуками и ощущениями, представьте, что вы уже обладаете, например, «джентльменским набором» из квартиры, дачи, виллы в тёплых краях, пары-тройки автомашин и, может быть, даже небольшого вертолёт. Вообразили? А теперь представьте, что вы просто пользуетесь этим лет этак с двадцать – пользуетесь, пользуетесь и пользуетесь. Скажите, вам не стало скучно – ну хотя бы чуть-чуть? Не мелькнула ли где-то в глубине вашего сознания странная мысль: «И это – всё?» Если нет, то мне вас жаль. Ибо, похоже, вы просто не доросли ещё до уровня, на котором, вслед за героем Н. Островского (это не драматург, который сидит в Москве перед зданием Малого театра, а совсем другой писатель, о котором, к сожалению, забыли), начинаешь понимать, что жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно и бессмысленно прожитые годы. То есть жить стоит «цельно» и осмысленно. Но что это такое – цели и смыслы человеческой жизни? Зачем она вообще даётся человеку? Попробуем разобраться во всех этих вечных вопросах.

Я сознательно ограничил свой анализ человеческой судьбы отрезком протяжённостью в жизнь – той самой, что якобы даётся нам один раз. И как бы оставил за скобками два очень важных периода

людских судеб. То, что происходит между зачатием и рождением. И то, что случается между смертью и зачатием. Однако при обсуждении темы смысла и целей человеческой жизни скобки эти мне порой придётся раскрывать. Например так, как это сделал Дж. Грэхэм, который, в своей книге «Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик», вежливо и ненавязчиво, предложил всем нам рассмотреть путешествие длиной в жизнь с точки зрения единственной точно известной в этом путешествии вещи: того, что наступит день, когда наше путешествие подойдёт к концу и мы умрём. И подумать над перспективами такого окончания путешествия, а также о том, что произойдёт дальше.

Дж. Грэхэм предлагает обсудить три возможных варианта завершения путешествия длиной в жизнь. Первый из них заключается в том, что по завершении жизненного пути мы просто умрём, будем погребены каким-либо приемлемым в нашей культуре способом и на этом всё и закончится. Не знаю, как вас, а лично меня эта тупиковая перспектива не слишком вдохновляет, ибо, как справедливо замечает вышеупомянутый автор, если только этим исчерпывается содержание жизни, то и она сама, и её организация становится бессмысленной...

Поэтому Дж. Грэхэм советует обдумать ещё две возможности. Обе они заключаются в признании (хотя бы на время этого самого обдумывания) того, что завершив путешествие длиной в жизнь, мы тем не менее продолжаем двигаться к какому-то следующему пункту маршрута. Но если это так, то в чём же тогда смысл всех тех проблем и трудностей, с которыми сталкиваются люди на своём жизненном пути? И стоит ли проходить его от начала до конца, если это последующее путешествие всё равно состоится? Не проще ли не тянуть лямку жизни, а сразу отправиться к следующему пункту – не случайно же утверждают, что те, кого любят боги, умирают молодыми?

Вот здесь-то Дж. Грэхэм и предлагает то, что он назвал третьей возможностью, а точнее, объяснением цели и смысла человеческого существования. Оно в том, что для любого человека и человечества в целом *путешествие длиной в жизнь – это уникальная (хотя, по-видимому, и не раз предоставляемая) возможность перевести своё сознание в иной, сначала в более высокий, а потом и высший план существования. А все те трудности, с которыми мы сталкиваемся, двигаясь по жизненному пути, являются всего-навсего учебными заданиями, уроками жизни – и одновременно экзаменами и тестами, подтверждающими право на наш переход в следующий класс жизни* – более высокий уровень осознания бытия и развития собственного сознания. И если мы успешно переходим из класса в класс, наше движение к высшим планам сознания продолжается и после завершения жизни – но, конечно же, с учётом «качества образования», которое мы получили в школе жизни. Ибо только в том случае, если оно оказалось полным, мы вправе рассчитывать на поступление в «Космический Университет». Если же мы оказываемся «второгодниками», то не пройденный и не усвоенный жизненный материал раз за разом будет предлагаться нам для обучения и осмысления. И одни и те же события и обстоятельства будут нас буквально преследовать, повторяясь с периодичностью и неумолимостью смены времён года. А если мы окажемся столь бездарны, что на наше обучение не хватит всей нашей же жизни, в следующий раз нам придётся вновь возвращаться в тот класс, в котором мы застряли – или даже на ступеньку ниже. Причём за нашу лень и неспособность будем расплачиваться не только мы, но и наши дети – в полном соответствии с библейским «отцы ваши ели кислый виноград, а на губах у вас оскомина...»

Не знаю, как для вас, а лично для меня, в вышеприведённой гипотезе о цели и смысле жизни (заслуживающей право на существование хотя бы потому, что её разделяют все не заостеневшие религиозные конфессии и все подтвердившие себя духовные практики), чрезвычайно важной оказалась именно та её часть, согласно которой, если мы на пути к высшему сознанию и плану существования не достигаем определённого уровня своего развития (или просто останавливаемся на своём пути самосовершенствования), мы будем просто обречены, как пишет Дж. Грэхэм, «циркулировать по одному и тому же кругу». А значит, никуда не денешься – приходится быть упорным и очень-очень настойчивым в выполнении своих жизненных задач.

«Хорошо, но каких именно?» – спросите вы. Вопрос, как говорится, интересный. Для того, чтобы ответить не него, многим не хватило всей их жизни. Вам же, скорее всего, повезёт. Вы сможете определить задачи собственной жизни и даже определиться в вопросе об их выполнении. Однако только в том случае, если дочитаете до конца эту книгу и сделаете все рекомендованные в ней упражнения. Чтобы, поняв смысл и предназначение своей жизни, взять судьбу в собственные руки...

Этапы и стадии жизненного пути. Для начала попробуем отыскать предварительные намётки задач своей жизни в психологии возрастного развития. Именно в ней, ибо данная почтенная дисциплина как раз и утверждает, что на нашем жизненном пути помимо немногих сугубо индивидуальных – общих и главных – проблем, нам предстоит решить ещё массу *общих* для всех людей задач личного и личностного роста.

В принципе, вопрос о соотношении возрастов и задач жизни можно, безусловно, отнести к извечным, ибо волновал он человечество испокон веков. Так, древние китайцы утверждали, что

человеческая жизнь имеет **три фазы**: двадцать лет, чтобы **учиться**, двадцать лет, чтобы **бороться**, и двадцать лет, чтобы **становиться мудрым**. К сожалению, мы, похоже, поглупели со временем, ибо как иначе объяснить, что отец «Плейбоя» Х. Хефнер, также поддавшийся магии числа три (а «три» – это второе, наряду с «семь» воистину магическое число, так как даже библейские десять заповедей содержат *семь* запретов и *три* пожелания), свёл человеческую жизнь, к в общем-то глупости. И подразделил её также на три отрезка: двадцать лет, чтобы учиться, двадцать лет, чтобы делать дела и деньги, и двадцать лет, чтобы наслаждаться жизнью (ну неужели для того, чтобы ловить кайф от жизни, нужно ждать сорок лет – и разве этот кайф только в бездельи?). К счастью, человечество поглупело в общем, но не в частности, и сумело вернуться к более мудрому «трёхфазному» подразделению. Так, Р. Штайнер, в полный противовес Х. Хефнеру (и значительно раньше его), подразделил жизнь человека на *триаду десяти периодов развития*, в ходе которых совершается рост его тела, души и духа (данный автор исходил из концепции, рассматривающей человека как единство тела, души и духа). Три раза по семь лет на **физически-душевное развитие**. Три раза по семь лет на **собственно душевное развитие**. И три раза по семь лет на **развитие духа** (обратим внимание на то, что периодов пока набралось девять, а это потому, что, согласно Штайнеру, у каждого из нас после 63 лет остаётся ещё целых семь лет на закрепление достигнутого). Менее возвышенный и более реалистичный Х. Вийнгартен разбил человеческую жизнь также на *три фазы*: **изучения** внутреннего и внешнего мира (0–18 лет); **принятия** внутреннего и внешнего мира (18–42 года) и **осознания** внутреннего и внешнего мира (с 42 лет и до конца). А Б. Ливенхуд в своей книге «Кризисы жизни – шансы жизни» (из которой я, кстати, почерпнул многое из выше- и нижеописанного) так же, видимо, поддавшись очарованию «магической» тройки, выделил *три направления развития человека – биологическое, психическое и духовное* – каковые, в свою очередь, разделил опять-таки на три этапа или стадии:

- **восхождение – здоровье – спад**;
- **экстраверсия** (обращённость вовне, в мир) – **благоразумие – интроверсия** (обращённость вовнутрь, в себя);
- **творчество – удовлетворённость – мудрость**.

Воззрения данного автора дают нам первые ориентиры и вехи в анализе путешествия длиною в жизнь. По Б. Ливенхуду, оно совершается в полярностях, аналогичных противоположностям света и тьмы или дня и ночи. Биологическое развитие проходит в полярности подъёма и упадка. Психическое – в полярности экстраверсии (когда мы осваиваем внешний мир) и интроверсии (когда мы изучаем и овладеваем внутренними пространствами своего «Я» – Космосом нашей души). А духовное – в полярности творческого начала и мудрости. Последняя полярность, безусловно, нуждается в некотором пояснении.

Б. Ливенхуд рассматривает творческое начало как активность духа в мире или, иначе, как стремление к выражению собственного «Я» в творчестве. А вот мудрость, с его точки зрения, диаметрально противоположна творческому началу, ибо она вырастает не из деятельности, направленной вовне, а из *сдержанности, способности ждать и активного душевного покоя*. Обретение мудрости – это наполнение духом; нормами и ценностями; идеями и благоразумием; человечностью и тем, что стоит над человеком; верой, любовью и надеждой. В результате возникает удивительная **активная безмятежность** – но только в том случае, если нам удастся успокоить эмоции, овладеть своими мыслями и отказаться от своих желаний, когда непосредственные результаты как бы отступают на задний план, а на передний выйдет сам **процесс бытия**. По Б. Ливенхуду, это самое трудное, чего может достичь человек. Ибо нам в основном дарована не мудрость, а её недостаток, каковой во второй половине жизни проявляется в том, что мы не можем ждать, не можем от чего-либо отказываться, из-за чего принимаем суетливые и поспешные решения, приводящие нас, в конечном счёте, к падению. Так, все диктаторы погибают, в конце концов, именно из-за этого недальновидного упрямства – неспособности вовремя остановиться.

Чтобы закончить изложения действительно мудрых воззрений Б. Ливенхуда (каковые я пока предпочитаю не обсуждать – по принципу «информации к размышлению» или «умному – достаточно»), укажу, что согласно данному автору, все вышеописанные противоположности имеют середину. Середина эта не является статистическим равновесием между двумя противоположно направленными силами, но наоборот, выступает собственной активной силой в человеке и одновременно сущностью человеческой жизни. Так, серединой между биологическими восхождением и спадом является *здоровье*; серединой между психическими экстраверсией и интроверсией – *благоразумие* или, иначе, активное самообладание; а серединой между творчеством и мудростью – *счастье* или удовлетворённость...

Пока мы ограничились только своеобразным «трёхфазным» разбиением жизни на отрезки, каждый из которых имеет свои задачи и смысл. Но в теории психологии возрастного развития этих отрезков

бывало и намного больше. Так древние римляне выделяли пять фаз жизни⁸:

- **раннее детство и первые школьные годы** – 0–15 лет;
- **юность** – 15–25 лет;
- **первая фаза взрослого возраста** – 25–40 лет;
- **вторая фаза взрослого возраста** – 40–55 лет;
- **старость** – с 55 лет.

Пять аналогичных римлянам фаз выделяла и Ш. Бюлер, каковая, однако, наряду с этими «периодическими формальностями» представила чрезвычайно важную (и ценную в рамках нашего анализа путешествия длиною в жизнь) идею о том, что у каждого человека есть как бы **лейтмотив**, на основании которого он ставит цели и выбирает пути к их осуществлению. При том она утверждает ещё один очень важный для нас момент-то, что в течение всей человеческой жизни развитие наше осуществляется на основе определённых стремлений:

- **удовлетворения потребностей**;
- **регулирования жизни** (своеобразной самоограничивающей адаптации изнутри);
- **поддержания внутреннего порядка** (человеческая совесть – из этого, поддерживающего последовательность нашей жизни разряда);
- **творческой экспансии**.

По Ш. Бюлер, в различные *жизненные* фазы эти стремления выражаются с различной интенсивностью (хотя присутствуют в каждой из фаз). Но главное в её теории не это, а всё-таки понятие лейтмотива, который имеет жизнь любого человека, и который он реализует в цепочке «разбег – поиск и пробы – окончательный путь (его определение и реализация) – кульминация – итог и нисхождение»...

Вы думаете, исследователи человеческой жизни и развития ограничились пятью её/его стадиями? Да ничего подобного! М. Мерс поделила наш жизненный маршрут *на шесть стадий*: от детства и юности (первая до 14 лет, а вторая до 21 года) через вторую (21–28 лет), третью (28–42 года) и четвёртую (от 42 до 56 лет) фазы жизни до двух фаз старости (предстарости и собственно заката). Р. Гвардини разделил её уже *на девять фаз* (но без точной возрастной привязки):

- **жизнь во чреве матери**,
- **рождение и детство**;
- **кризис созревания**;
- **юность**;
- **кризис из-за приобретения опыта**;
- **жизнь в качестве совершенного человека (тридцатые годы)**;
- **кризис узнавания границ (начало «ревущих сороковых»)**;
- **жизнь в ранге отрешённого человека**;
- **кризис освобождения**;
- **доживание в качестве мудрого человека**.

А упоминаемый всё тем же Б. Ливенхудом Уотеринг (это не я, а Ливенхуд забыл указать его имя), следуя греческому подразделению жизни на 10 фаз по 7 лет в каждой, предлагает нам следующую систему возрастных градаций:

- **время жизненных фантазий** (0–7 лет)
- **время воображения** (7–14 лет)
- **половое созревание и юность** (14–21 год)
- **завоевание жизненного базиса** (21–28 лет)
- **подтверждение и сличение найденных основ жизни** (28–35 лет)
- **вторая половая зрелость, переориентация в профессиональных целях** (35–42 года)
- **маниакально-депрессивный период** (42–49 лет)
- **борьба с собственным закатом** (49–56 лет)
- **мудрость** (56–63 года)
- **вторая молодость, когда мы ещё раз можем достичь кульминации своей жизни** (63 – 70 лет).

Как видите, у данного автора уже снова появляются некие необходимые нам ориентиры и вехи – в

⁸ Здесь и далее я опять-таки привожу данные, взятые из книги Б. Ливенхуда «Кризисы жизни – шансы жизни».

плане задач и смыслов отдельных участков жизненного маршрута.

Психоэмоциональное развитие человека. Однако полное и конкретное изложение этих самых задач и смыслов в привязке к возрастным стадиям, в коей они решаются и постигаются, содержится в так называемой психосоциальной концепции личности Э. Эриксона (не пугать с М. Эриксоном!). В данной концепции он исходил из того, что каждая стадия возрастного развития характеризуется своей задачей, каковую можно как разрешить, так и не разрешить – с далеко вытекающими из этого последствиями⁹.

На **стадии младенчества** важнейшую роль в жизни ребёнка играет его мать, от которой полностью зависит, сформируется ли у него базовое доверие к миру и оптимизм или, наоборот, недоверие к оному и пессимизм. Главное здесь не кормление, а уход в его психоэмоциональной составляющей: обстановка в доме, внимание к ребёнку, а также уверенность матери в себе и своих действиях наряду с просто её «счастливостью».

На стадии раннего детства ребёнок уже сам решает задачу формирования автономии и независимости, хотя его в этом процессе контролируют стыдящие и наказывающие за провинности взрослые. В результате должно возникнуть некое равновесие «автономии» и «стыда» при безусловном превалировании первой – иначе нерешённая задача этого периода развития надолго, если не навсегда породит зависимое и не самостоятельное существо.

На **дошкольной стадии** в игре, которая занимает центральное место в жизни ребёнка в этот период, маленький человечек развивает свои психические возможности (предметная игра) и осваивает отношения между людьми (игра ролевая). И если ему не удастся «наиграться всласть», последующее развитие будет протекать под знаком пассивности и безынициативности.

На **школьной стадии** ребёнок приступает к овладению знаниями и навыками, и если процесс этот протекает успешно, в нём закрепляется уверенность в себе и своих силах. Систематические же неудачи в обучении могут привести к тому, что задача этапа не будет выполнена, и наряду с пробелами в знаниях человек обретёт ещё и сомнительную радость чувства неуверенности в себе и неполноценности.

На **юношеской стадии** возникает новая – колоссальной важности! – задача: создания целостного образа своего «Я», собственной эгоидентичности, а также определения своих целей и желаний. Если это не произойдёт, возникнет и закрепится тревога, чувство одиночества и пассивно-бесплодное ожидание чего-то такого, что наконец-то изменит это не принимаемую человеком жизнь в лучшую сторону.

На **стадии молодости** главным становится уже другое: поиск сотрудничества с другими людьми и интимности – с некоторыми из них. Однако если подобная «диффузия идентичности» не произойдёт, человек замкнётся в себе и изолируется от других.

На **стадии зрелости** (центральной стадии жизни) задача опять меняется. Возникает острая необходимость в реализации своего «Я», вкладывания своей личности в любимую работу и детей. Если же всё это не будет обретено и достигнуто, на смену удовлетворённости своей жизнью придёт застой и регрессия.

Наконец, на **стадии старости** должно произойти окончательное осмысление своего «Я» и собственной жизни и их принятие – принятие и себя, и жизни... Но если этого «принятия себя и жизни» не произойдёт, душу будет неустанно грызть разочарование и мысль о том, что всё было не так и зря...

Система Э. Эриксона весьма наглядно представлена в следующей таблице, взятой из вышеупомянутой книги В. Столяренко («Основы психологии»):

+ окончательная форма эгоидентичности «принятия себя, жизни», мудрость - разочарование в жизни	Стадия 8 старость после 50 лет
+ творчество, любимая работа, воспитание детей, забота о детях, удовлетворённость жизнью - опустошённость, застой, регрессия	Стадия 7 зрелость до 50 лет
+ чувство близости, интимности, единство с людьми, любовь - изоляция, одиночество	Стадия 6 молодость от 20 до 25 лет
+ цельная форма эгоидентичности, находит своё «Я», верность себе, признание себя людьми - диффузия идентичности, тревога, одиночество, инфантилизм, не нашёл своё «Я», непризнание людьми, «путаница ролей», враждебность	Стадия 5 юношеский период от 11 до 20 лет
+ уверенность в себе, компетентность - неполноценность, неверие в свои силы	Стадия 4 школьный период от 6 до 11 лет

⁹ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

+ инициативность, целеустремлённость, активность, предприимчивость, самостоятельность - пассивность, подражание образцам, вина	Стадия 3 дошкольный период игры от 3 до 6 лет
+ автономия, самостоятельность, опрятность, воля - сомнение, стыд, зависимость от других	Стадия 2 ранний возраст от 1 до 3 лет
+ базальное доверие к миру, оптимизм, стремление к жизни - базальное недоверие к миру, пессимизм, стремление к смерти	Стадия 1 младенчество

Задачи, ресурсы и кризисы развития. Однако, несмотря на глубину проработки и несомненную пользу всего вышеизложенного по психосоциальному развитию не могу не отметить главного его (вышеизложенного) недостатка: то, что возраст с 35 до 50 лет описывается здесь как бы скороговоркой. Но ведь именно в эти периоды и происходят все основные кризисы нашей жизни!

Более подробно этот самый «кризисный» вопрос рассмотрен в «схеме развития» Э. Коуэна, в которой он наряду с периодизацией стадий ввёл ещё четыре понятия:

- ключевые системы;
- задачи развития;
- ресурсы развития;
- кризисы развития.

Согласно А. Айви, М. Айви и Л. Саймэн-Даунинга¹⁰ *ключевые системы* суть окружение человека, в котором более всего протекает его жизнь. *Задачи развития* относятся к основным знаниям, направленным на выживание и достижение успеха. *Ресурсы развития* есть то, что необходимо для решения задач развития. Ну а *кризисы развития* являются своеобразным результатом жизненной стадии, причём, как и у Э. Эриксона, результат этот может быть как позитивным, так и негативным.

Более подробно все эти аспекты жизненного пути представлены в следующей таблице¹¹:

ДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Жизненная стадия	Ключевые системы	Задачи развития	Ресурсы развития	Кризисы развития
Младенчество (рождение - 2 года)	Расширенное лоно семьи.	Социальные связи. Чувство непрерывности существования. Сенсомоторная разведка и примитивные причинные связи. Созревание моторных функций	Безопасность выполнения основных нужд. Стабильность.	Доверие или потеря доверия.
Раннее детство (от 2 до 4 лет)	Расширенное лоно семьи.	Самоконтроль. Языковое развитие. Фантазия и игра. Самостоятельное передвижение.	Человеческие отношения. Сенсорная стимуляция. Защищённое окружение. Ограниченность окружения.	Независимое ощущение «Я» либо сомнение и стыд.
Середина детства (5-7)	Семья. Соседи. Школа.	Половая идентификация. Начальное моральное развитие. Конкретные мыслительные операции. Групповые игры.	Подходящая модель. Объяснение набора правил. Согласованность правил поведения. Внутригрупповые отношения сверстников	Самостоятельность либо чувство вины
Конец детства (8-12)	Семья. Соседи. Школа. Сверстники.	Социальные связи. Самооценка. Обучение навыкам. Принадлежность команде.	Объединённые усилия обучающихся. Объединённая игровая деятельность. Обучение навыкам, которые помогают понять основные межличностные отношения. Обратная связь.	Трудолюбие или инфантильность.
Подростковый возраст (13-17)	Семья. Сверстники. Школа.	Физическое созревание. Абстрактные мысленные операции. Принадлежность группе сверстников. Изначальная половая близость.	Физиологическая информация. Когнитивное решение проблем и навыки построения отношений. Понимание роли полов и их культурных истоков. Возможность независимых моральных суждений.	Социальная принадлежность или социальная изоляция.

¹⁰ По: А. Айви, М. Айви и Л. Саймэн-Даунинг. «Психологическое консультирование и психотерапия».

¹¹ Там же.

Юность (18-20)	Сверстники. Школа или Работа. Семья. Окружение.	Независимое существование. Принятие решения о начале карьеры. Интерниолизация морали. Более прочные интимные отношения. Понимание природы отношений.	Умения и знания для финансовой независимости. Самоизучение в принятии решений, углубление отношений, понимание плюрализма. Ответственность за выбор.	Чёткая либо неуверенная идентификация личности.
Взросление (23-30)	Новая семья. Работа. Дружеские связи. Окружающее общество.	Жизнь в новой семье. Родительская роль. Развитие карьеры. Выработка стиля жизни. Принятие обязательств	Знания и навыки. Планирование семейного бюджета. Межличностные переговоры и разрешение конфликта. Родительская роль. Ролевые ограничения.	Способность к социальному бытию либо отчуждение.
Переходный возраст (30-35)	Семья. Работа. Дружеские связи.	Смена оценок, привязанностей и принятых обязательств. Родительская роль (продолжение). Переоценка значимости людей.	Оценка и обновление решения, касающиеся отношений, карьеры, стиля жизни. Знания и навыки организации широкой помощи.	Обновление либо отстранённость.
Зрелость (35-50)	Работа. Семья. Друзья. Общество.	Оценка взятых обязательств. Дети оставляют дом. Изменение отношений между супругами. Связи вне семьи.	Знания и навыки принятия ролей более высокого порядка. Большая степень дифференциации и интеграции ролей.	Достижения и значимость в обществе либо не - значимость.
Пожилой возраст (51-65)	Семья. Друзья. Работа. Окружение.	Связи вне семьи. Уменьшение роли карьеры. Осознание бренности существования.	Знания и навыки для: налаживания коммуникаций, учительства, умения дать совет. Большая опора на умственные, а не физические способности.	Живительные связи с окружением либо эгоистическая стагнация.
Старость (65-?)	Семья. Друзья. Окружающие.	Увеличение зависимости от других. Оценка собственной жизни. Умение перенести смерть близких... Ожидание собственной смерти.	Умение выживать при уменьшении жизненных ресурсов. Умение сказать: «Прощай».	Чувство значимости либо отчаяние.

Кризис среднего возраста. Как и у Э. Эриксона, в схеме развития Э. Коуэна так называемый средний возраст называется зрелостью и охватывает период с до 50 лет. Задачами этой жизненной стадии является оценка взятых обязательств и изменение отношений между супругами (отчасти – в связи с тем, что дети оставляют дом), а также возникновение связей вне семьи (вовсе не обязательно сексуальных). Ресурсами здесь выступают знания и навыки принятия ролей более высокого порядка, а также большая степень дифференциации и интеграции ролей. Ну а в качестве кризиса развития, т.е. результата этапа, могут являться либо достижения и значимость в обществе, либо неуспех и незначимость.

Позволю себе, однако, сделать два замечания по поводу вышеописанного. Во-первых, всё это верно. Но во-вторых – очень поверхностно. К сожалению, и у Э. Эриксона, и у Э. Коуэна содержание одного из важнейших периодов нашей жизни – среднего возраста – изложено буквально скороговоркой.

Так что попробуем найти какой-нибудь ещё ответ на вопрос о том, что же является содержанием (задачами и смыслом) данного отрезка нашего жизненного пути.

О том, что он чреват серьёзными проблемами, знают все и каждый. Достаточно вспомнить об обиходном и вошедшем в плоть и кровь нашей культуры выражении «кризис среднего возраста», не так давно отображённого на экране в кинофильме с одноимённым названием. Однако большинство исследований этого печального феномена выполнено не «классическими» возрастными психологами, а специалистами по так называемому планированию карьеры. Так, финские консультанты по управлению и развитию Т. Санталайнен, Э. Воугилайнен, П. Поренне и Й. Ниссинен в своей давешней, но никак не устаревшей книге «Управление по результатам», утверждают, что у многих людей в возрасте от 35 до 50 лет наступает этап «брожения» и появляется довольно большое количество проблем. По их мнению, это происходит из-за того, что именно в середине карьеры **человек осознаёт, что он смертен – и одновременно видит ограниченность и постоянное сужение собственных возможностей.**

Для преодоления этого «кризиса середины карьеры» (который, конечно же, шире и глубже того, что описано финнами). Т. Санталайнен с коллегами рекомендуют некие правила по самомотивации, краткий конспект которых я здесь и приведу:

Стремись к цели, но живи сегодняшним днём.
Возьми на себя ответственность за свою мотивацию к жизни.
Приготовься к кризисам, но помни, что и организации, и люди развиваются только в них.
Позаботься о мотивации к работе - она важнейшая часть мотивации к жизни.

ДЛЯ ЭТОГО

Не попадай во всеобщее беличье колесо.
Резервируй себе достаточно времени для достижения ключевых для тебя целей.
Поддерживай только важнейшие контакты - не тони в ненужном общении.
Помни о семье - планируй на неё время и т.п.
Поддерживай искренние отношения с друзьями.
Займи чёткую и обдуманную позицию по главным целям и ценностям.

ДЛЯ ЭТОГО

Позаботься о том, чтобы быть хорошо отдохнувшим, бодрым и деятельным.
Относись положительно к работе и к жизни. Например, организуй на своём рабочем месте кружок «Люби понедельник», ибо это действительно тяжёлый день.
Сделай приятным своё окружение.
Позаботься о запланированной смене работы или работ (той самой перемене занятий, которая есть отдых).
Будь откровенен с людьми и безоговорочно поддерживай от них обратную связь (информацию о тебе).
Вознаграждай себя и требуй вознаграждений от других.
Найди новые хорошие увлечения и составь:

- проект своей карьеры
- личный план саморазвития.

Форму этого самого личного плана саморазвития, каковой всем нам рекомендуется заполнить, вы найдёте в упражнениях к данному разделу. А пока пойдём дальше и отметим, что, не будучи как-то введённым в рамки и хотя бы отчасти «погашенным», кризис среднего возраста может проявиться у человека, доселе успешно справлявшегося с жизнью и немало в ней добившегося, в виде одного из четырёх (не дай бог двух и более!) синдромов:

- **Середины карьеры** – это резкая (до патологии) неудовлетворённость достигнутым в зависть к тем, кто, как кажется, достиг большего.
- **Сгорания** – это утрата чувства перспективы, стёртость эмоциональных переживаний и видение всего и вся преимущественно в серых и чёрных тонах.
- **Профессионального самоубийства** – это своеобразная апраксия, паралич деятельности, при которой человек внезапно испытывает полное нежелание работать, чувствуя при этом неестественное безразличие к своей судьбе и карьере.
- **Приобретённой беспомощности** – а это полное отсутствие желания (и даже возможности) брать на себя ответственность, решать и действовать в объективно требующих того обстоятельствах.

Так что же это за «зараза» такая – кризис среднего возраста? В чём его задачи, смысл и суть?

Задачи середины жизни. Давайте предположим, что этот тревожный период разбивается на два важных этапа. Первый – **построения структуры** – как раз и начинается с наступлением тридцатилетнего возраста, и этот «юбилей» становится как бы триггером («запускным» моментом), после которого человек, доселе достаточно успешно и может быть даже весело проводивший свою жизнь, внезапно спохватывается («молодость-то позади!») и берётся за создание системы своей жизни и своего упрочения в обществе. Построение карьеры, семьи и досуга (всего образа своей жизни) для достижения в этой самой жизни приемлемого и стабильного уровня. Примерно к 40–42 годам этот этап жизни заканчивается, причём точно так же, как и в схеме Э. Эриксона, задача построения структуры может быть как выполнена, так и нет. Отмечу, что выполнение это (точнее – его оценка) носит чисто психологический характер, ибо помимо заведомых неудачников, каждый из нас вполне способен создать ту жизнь, которая его удовлетворит – если, конечно, умерит или, по крайней мере, определит свои желания, не попадёт в смертельный плен несбыточных надежд, или не задерёт «планку» своих ожиданий до уровня, который не взять и чемпиону мира по прыжкам в высоту.

Впрочем, об этом мы ещё поговорим далее. Пока же предположим, что к ревушим сороковым вы подошли с вполне устраивающей вас структурой (всё-таки подчеркну – именно устраивающей вас, а не соответствующей некоему стандарту, ибо одному может вполне хватать «Жигулей», в то время как другого будет напрочь не устраивать его «Мерседес–600»). Вот тут-то вас и подстерегает новый кризис. Внезапно приходит грустное (порой до отчаяния) осознание того, что вы находитесь не просто в середине, но на вершине («пике») своей жизни, ибо всё, что можно было достичь, уже достигнуто, а достигнутым вы как-то даже пресытились. А дальше – ничего хорошего: застой в карьере, стареющий спутник жизни, обрётшие самостоятельность и «выпорхнувшие из гнезда» дети, дряхлеющий организм

и гаснущий интерес к жизни. В общем – «вверх по лестнице, ведущей вниз»¹². Чтобы уйти от всего этого – невыносимо-мучительного – многие пускаются буквально во все тяжкие, судорожно и обречённо цепляясь за, казалось бы, уходящую жизнь. Среди этих тяжких – не только загулы с пьянками и бабами, но ещё и метания на работе и по работам, разводы и даже, не скрою, самоубийства, коих ой как много приходится на этот воистину роковой период. Между тем, на самом деле в нём нет ничего трагического и страшного – если, конечно, понять, что просто-напросто наступил второй из анализируемых нами в данном возрастном периоде этапов: **индивидуации**.

Проблема человеческой индивидуации. Согласно словарю, приложенному к книге «Человек и его символы» (созданной под редакцией самого К. Юнга – автора нижеописываемой теории), процесс этой самой индивидуации – это «сознательная реализация человеком своей единственной в своём роде психической реальности, включающей как сильные стороны, так и личностные ограничения. Индивидуации ведёт к переживанию Самости как регулирующего центра психического».

Сразу же уточню, что индивидуацию не следует путать с индивидуализацией (что делается сплошь и рядом), ибо в основе этого слова (*individuation* – неделимый) лежит идея некоего психического процесса, посредством которого человек становится воистину неделимым – т.е. отдельной сущностью или целым: тем, чем он в действительности есть. По К. Юнгу (а именно его самого я только что цитировал – и буду цитировать далее) «...индивидуация ведёт к естественной оценке коллективных норм» и «...означает расширение сферы сознания и сознательной психологической жизни»¹³.

Как отмечает Дж. Рейнуоттер¹⁴, индивидуация – это процесс, посредством которого человек становится уникальным существом, самим собой – тем, кто он есть на самом деле. В сути своей – это возвращение к себе. Кристаллизация своего «Я» после его растворения в обществе. Воссоединение в едином психическом центре разбросанных по различным сферам социума частей вашей души. Ведь к сорока годам список ваших социальных, профессиональных и прочих ролей становится воистину огромным – вы и муж, и отец, и сын, и начальник, и подчинённый, и любовник, и спортсмен, и... – список можно продолжать до бесконечности. Но в этих маленьких «я», раздробившись, потерялось главное: ваше истинное большое «Я». И вы уже не режиссёр своей жизни, но только лишь её актёр, играющий бесконечный и надоевший моноспектакль. Спектакль, где вы уже не едины, а воистину во многих лицах...

Процесс индивидуации включает в себя два этапа. Первый – он соответствует моему этапу построения структуры – заключается в посвящении во внешний мир и заканчивается (должен закончиться!) формированием того, что К. Юнг называл **персоной** (это социальное «Я» человека и его Большая роль – и одновременно идеальные аспекты личности, вынесенные во внешний мир) – т.е. некоего склада личности, который за таковую личность и воспринимается. Но персоне – это воистину «актёрская маска», «личина», та самая одна восьмая айсберга, которая торчит на поверхности (а семь восьмых – в глубине, и глубины этой не знаете ни вы, ни другие). Вот потому-то второй этап процесса индивидуации есть посвящение в мир внутренний, и здесь вы действительно должны «оторваться от коллектива» и «вернуться домой» – в себя и к себе...

Концепция уровней жизни. Пока – достаточно. Хотя очень надеюсь, что где-то в глубинах вашего бессознательного начинает смутно формироваться уже упоминавшийся и когда-то буквально измучивший меня вопрос: «И это – всё? Построение структуры, какая-то там загадочная индивидуация, лихорадочное доделывание главного, но отложенного на потом, а после – в лучшем случае! – благодушная и благополучная старость и смерть? И где же тогда во всех этих картах жизненного маршрута то самое сознание и осознание, обретение более высокого уровня, которого, по предложенной вами гипотезе Дж. Грэхема, и является целью человеческой жизни?»

Что ж, моту вас обрадовать. Это – не всё. Но ответа на вопрос «И что за этим?» в том, что было описано в традициях ортодоксальной психологии развития, вы не найдёте. Точнее, найдёте, но ответ этот будет – «Ничего». Я и сам-то узнал истину всего несколько лет тому назад, когда во время второго моего Мастерского курса по НЛП, проводимого бельгийским центром «*In mind*», во время освоения одного из сегментов (курс длился почти два года и состоял из периодических пятидневных тренингов) познакомился с удивительной концепцией уровней человеческой жизни, намеренно скупой изложенной и представленной нашим тренером, директором «*Epicentrum Voor neuro-lingvistic programming «In mind»*» П. Врицей.

Я много размышлял над тем, что мне открылось, и смею надеяться, смог кое-чем дополнить эту концепцию – в основном с точки зрения взаимосвязей уровней жизни с психологическими и

¹² Б. Кауфман.

¹³ Цитаты взяты из книги К. Юнга «Психологические типы».

¹⁴ По: Дж. Рейнуоттер «Это в ваших силах».

социальными структурами и ориентациями. В результате получилось нечто вроде миниатюрной системы Менделеева, позволяющей, исходя из уровня, которого достиг человек, очень многое предсказывать и прогнозировать в его психике и жизни. Таблицы этой системы приведены в конце данной книги. Но для того, чтобы их понять, вам придётся прочитать её всю. Так что в данном разделе я ограничусь изложением только лишь основных положений и сути **концепции уровней жизни**.

Вначале – некое вводное замечание (смею заверить – исполненное глубочайшего смысла). Одним из самых печальных заблуждений, свойственных подавляющему большинству человечества, является представление о том, что жизнь всех без исключения людей протекает исключительно в одной плоскости – как бы «по горизонтали». И что изменения в ней носят преимущественно *количественный* аспект – как, например, постепенное накопление материальных благ, статуса, знаний или опыта. Единственное *качественное* отличие, с которым мы ещё можем согласиться – это то, что существует некая действительная разница между периодами жизни человека: детством, юностью, молодостью, зрелостью и старостью. Но в сути своей – это всё то же развитие «по горизонтали», в котором вначале происходит постепенное расширение наших возможностей, а потом – такое же постепенное их сужение («я теперь скупее стал в желаньях»¹⁵). В концепции уровней человеческой жизни всё совсем не так, ибо в её основу положена идея **«вертикального» роста нашего сознания и осознания, который не имеет границ ни в пространстве, ни во времени** человеческой жизни как её обычно понимают. В процессе же этого, не предусматривающего падение взлёта (но, увы, рассматривающего возможность остановок на пути как неизбежную данность), каждому человеку даровано право пройти **семь уровней бытия**.

Три первые из них проходят почти все. На первом из них – **импульсивном** – человеческое существо (вообще-то ребёнок, но есть отдельные особи – людьми их не назовёшь – которые навсегда застревают на уровне импульсивной жизнедеятельности) живёт в категориях «Хочу!» и «Дай». Но очень быстро буквально получает «по рукам» и, задумавшись над тем, как можно поиметь всё желаемое без синяков и шишек, приходит к мысли о том, что лучше всего это сделать, обретя некую власть – над собой и другими. И переходит на следующий уровень существования.

На этом втором уровне – **контроля** – приступивший к социализации представитель вида «*homo sapiens*» начинает активно осваивать власть над собственным «Я», одновременно отлаживая взаимоотношения между этим «Я» и другими. Оптимизируя эти взаимоотношения, он постепенно включается в социальный контекст, входя в различные «тусовки» и «могучие кучки». Именно в них взрослеющий обнаруживает истинность (только относительную, но человеку уровня контроля это пока неизвестно) принципа «Единица – ноль. Единица вздор. Голос единицы тоньше писка...»¹⁶. И рано или поздно входит в сообщества и в общество, переходя на следующий уровень своей жизни.

На данном третьем – **социальном** – уровне и происходит собственно социализация – во всех её главных стадиях и ипостасях. Любопытно, однако, что именно на этом уровне довлевшее и царившее ранее «Я» уступает место величественному «Мы» («Мы – студенты»; «Мы – бизнесмены» или, как когда-то, «Мы – советский народ»), В этом нет ничего плохого, ибо сопровождающее это «Мычество» посвящение в общество совершенно необходимо для самоидентификации человека – получения им ответа на вопрос: «Кто же я такой?»

Однако с течением лет ответов на этот вопрос становится слишком много – и всё присоединяющие человека к определённым социальным группам (бизнесмен, мужчина, русский и т.п.), а не выделяющим его и его Самость (сущность, индивидуальность и т.п.). И с завершением возраста построения структуры (надеюсь – успешным) всех тех, кто не сделает следующий шаг, и поджидают весьма неприятные феномены «ревущих сороковых». Самое печальное заключается здесь в том, что любопытная истина, открывшаяся Алисе в Стране Чудес («Чтобы стоять на месте, надо идти»), целиком и полностью приложима к социальному уровню бытия. Либо вы идёте дальше вверх – к индивидуации, – либо, поболтавшись как... нечто в проруби, начинаете плавно сползать в закат, для начала опустившись на уровень контроля, где вы будете упрочивать свою ускользающую власть самодурством и ограничением окружающих («Кто здесь главный – я или вы?»), а далее – не дай вам бог! – может быть даже и впадая в маразм импульсивного уровня капризной старости...

Единственный уровень, на котором вы можете достойно остановиться – это следующий, четвёртый – уровень **индивидуации**. Собственно, большая часть моей книги и посвящена тому, как достичь этого уровня. Тому, как вернуться к себе, воссоединиться со своей Самостью, постигнуть глубинную сущность Высшего «Я», обрести Смысл и Цепи своей жизни, и ответить на извечные и, увы, проклятые вопросы человеческого существования: «Кто я?» и «Зачем я?»...

Однако это только четвёртый уровень бытия и осознания. И те немногие, что рискнут пойти далее,

¹⁵ С. Есенин.

¹⁶ В. Маяковский.

обретут нечто, далеко выходящее за пределы обыденной жизни с её мизерными возможностями.

Вообще-то тому, как продолжить свой вертикальный рост, будет посвящена другая моя книга – «Психотехнологии интенсивного саморазвития». Но для того, чтобы вы уже сейчас поняли, сколь много может быть даровано нам жизнью, кратко опишу дальнейшие уровни, целиком и полностью связанные уже не столько с бытием, сколько с осознанием.

На пятом уровне – *свидетельствующего* – в результате то ли счастливой случайности (которая в общем-то почему-то всегда связана с несчастным случаем и соприкосновением со смертью, которые как бы пинком заставляют нас идти дальше), то ли специального психотренинга, вы, ранее суетливо живший в там и тогда (кто в прошлом, кто в будущем), внезапно начинаете жить почти исключительно в Великом Здесь и Теперь. Прекращаете обсуждать и осуждать всё, что вас окружает. И просто с любопытством, как свидетель или зритель начинаете наблюдать за захватывающей драмой (или комедией?), разворачивающейся перед вашими глазами – драмой жизни, по поводу коей вы, однако, более уже не испытываете ни тревог, ни страхов, ни опасений...

На шестом уровне – *высокого принятия* – для вас навсегда исчезает дуализм, двойственность этой жизни с её Добром и Злом, Хорошим и Плохим, Приятным и Неприятным. В вас рождается удивительное чувство Слияния с Миром и не обусловленного вашими пристрастиями Принятия его как неповторимого, удивительного и прекрасного – что бы в нём ни было и ни происходило. Ваш туннель реальности оказывается разрушенным, и вы выходите на Свет, который ранее лишь изредка видели в конце этого туннеля...

Ну а на седьмом уровне – *целостности* – приходит Предельное Осознание. Вы не просто принимаете Мир, но понимаете его – не от и до, а весь, как он есть, в системе и синтезе. И становитесь Мадхьямой – человеком, достигшим промежуточной стадии реализации себя как бога и способным невлиятельно влиять на всё сущее... «Бред!» – скажете вы. «Прямо какой-то мистический идиотизм!» Что ж, считать так – ваше право. Но тогда не рассчитывайте на то, что эта жизнь будет вам действительно «в кайф». Ведь состояние души, которое вы обретаете на высших уровнях бытия / осознания, так же похоже на наше убогое «счастье», как вилла Рокфеллера – на собачью конуру.

Поясню свою мысль с помощью концепции уровней Сатори О. Ичазо, описанной в книге Дж. Лилли «Центр циклона». Завершение социального уровня и настоятельная необходимость заняться индивидуацией ввергает нас в Сатори –24 (я, естественно, сохраняю обозначения О. Ичазо) – отрицательное состояние боли, вины и страха; делания того, что надо делать, как бы из-под палки, по внутреннему или внешнему принуждению. Уровень индивидуации возвращает нас в Сатори +48 – нейтральное, ни положительное, ни отрицательное состояние восприятия новых данных и программ, лёгкого обучения и усвоения. Наряду с этим возникают «прорывы» в весьма привлекательное Сатори +24 – состояние базового или профессионального Сатори, когда мы легко, с удовольствием и вдохновенно выполняем свою деятельность, практически не задумываясь, как (так проходят трассу горнолыжники и автогонщики – ведь задумайся они хоть на миг, куда и как поворачивать, это обернётся либо травмой, либо гибелью). Однако полностью доступным это самое Сатори +24 становится только на уровне свидетельствующего.

А затем – прорыв, озарение и Просветление. Одним из признаков того, что человек достиг уровня высокого принятия, как раз и является возникновение у него состояния Сатори +12 (к сожалению, только на время – полностью и навсегда оно приходит только на уровне высокого принятия). Это воистину блаженство. Восприятие космической любви и космической энергии, увеличение телесного осознания, состояние полной любви к миру, высочайшая деятельность сознания и тела. Вот как описывал это состояние Дж. Лилли¹⁷: «Я вошёл в состояние +12. Это произошло так, будто какой-то переключатель внутри меня, повернувшись, ввёл меня в новое состояние и пространство. Этот скачок, внезапный и крутой, означает движение в новом пространстве. Всё стало сверкающим, вибрирующим и изумительным. Мне страшно хотелось привести и других людей к этой красоте и блаженству. Я видел сияние в воздухе, подобное искрящемуся шампанскому. Грязь на полу выглядела сверкающей золотой пылью, поющая птица стала голосом, движущимся через космос и отражающим галактический центр. Мой собственный голос в звуке «ом» звучал точно так же. Всё стало прозрачным. Я видел космическую энергию, движущуюся через моё тело, и посылаемую из всего тела другим. Я видел мою собственную ауру и ауры других людей. Я чувствовал совершенство, ничего неправильного не было ни во мне, ни в Земле, ни в людях. Каждый был совершенен, все вещи были живыми, все люди были изумительными и восхитительными».

О том, что происходит с нашим сознанием далее, пока умолчу – из опасения, что вы признаете меня сумасшедшим и перестанете читать эту книгу. Да и задача её другая. Помочь вам пройти

¹⁷ По: Дж. Лилли. «Центр циклона».

индивидуацию и, быть может, вплотную подойти к уровню Свидетельствующего. А значит – научиться строить свою судьбу по-своему, а не чьему-то разумению. И начать получать истинное удовольствие от путешествия длиною в жизнь...

Упражнение 6.

Т–001. Техника «отрезок жизни»¹⁸.

На пустом листе бумаги начертите отрезок. Один его конец представляет ваше рождение, а другой – вашу смерть. Поставьте крестик на том месте этого отрезка, где вы находитесь сейчас. Поразмышляйте над этим примерно пять минут.

Упражнение 7.

Т–002. Техника анализа психологического возраста.

Представьте, что вы внезапно узнали, что по тем или иным причинам в вашем паспорте неверно проставлена дата вашего рождения. И попробуйте, основываясь на ваших собственных субъективных ощущениях, определить, сколько вам сейчас лет. Ответ запишите.

Теперь вспомните, сколько вам лет на самом деле (если не сможете, раскройте паспорт). И сравните этот свой *физический* возраст с тем *психологическим* возрастом, который вы только что определили. Вы старше (психологически), чем на самом деле? Младше? Вам примерно столько же?

Вернитесь в начало этой главы и определите в какие именно периоды жизни человека попадает ваш:

- физический возраст
- психологический возраст.

Если оба ваших возраста «падают» в один и тот же этап жизненного пути, просто выпишите и проанализируйте всё, что написано об этом возрастном периоде, одновременно определив, все ли его задачи вы успешно решили или решаете. Если же они относятся к различным стадиям жизни, подумайте, а не получилось ли так, что какие-то нерешённые жизненные задачи продолжают психологически задерживать вас там, где вы никак не можете пребывать чисто физически в силу количества реально прожитых вами лет...

Упражнение 8.

Т–003. Техника определения особенностей психосоциального развития.

Выясните особенности своего психосоциального развития, ставя крестик или галочку в том месте на отрезке линии, где вы, как вам кажется, находитесь между двумя полюсами разрешения/не разрешения задач возрастного развития по Э. Эриксону:

Недоверие к миру, пессимизм	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Доверие к миру, оптимизм
Несамостоятельность, зависимость от других	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Самостоятельность, оптимизм
Подражание образцам, пассивность	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Инициативность, активность
Неполноценность, неверие в свои силы	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Уверенность в себе, компетентность
Инфантилизм, тревога, непризнание себя людьми	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Верность себе, признание себя людьми
Изоляция, одиночество	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Чувство близости к другим, единство с людьми
Опустошённость, застой, регрессия	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Творчество, любимая работа, удовлетворённость жизнью
Разочарование себя в ней	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3 _ _ _ _ _ _	Принятие жизни и в жизни

¹⁸ Д. Бьюджентал. По: И. Ялом. «Экзистенциальная психотерапия».

Обдумайте всё, что получилось по каждой из стадий, обратив особое внимание на те из них, где вы получили отрицательные результаты – и в плане оценок, и с точки зрения разрешения возрастных задач. Попробуйте осмыслить то, что происходило в этом столь негативно закончившемся (или ещё не законченном) возрастном периоде. И рискните сделать хоть какие-то выводы и заключения.

Упражнение 9.

Т–004. Техника анализа жизненного цикла¹⁹.

Обратитесь к схеме развития жизненного цикла Э. Коуэна, которая как бы даёт набор правил для определения вашего развития. С её помощью вы сможете оценить собственное развитие и понять, почему у вас появились определённые характеристики вашего туннеля реальности.

1. **Жизненная стадия.** На какой жизненной стадии вы хронологически находитесь? Какие важные события ассоциируются у вас с этим конкретным возрастом? Выпишите все главные события, которые приходятся на каждую из ранних стадий. И очень быстро набросайте список слов, подходящих для каждого события – значительные события играют важную роль в построении туннеля реальности человека.
2. **Ключевые системы.** Каковы ваши нынешние ключевые системы (работа, семья...)? Совпадают ли они с теми, что перечислены в таблице? Какие слова и умственные конструкции (например, «работа-стабильность и достаток») характерны для каждой из этих систем (выпишите их)? Как эти системы воздействуют на ваше поведение?
3. **Задачи развития.** С какими задачами развития вы успешно справляетесь? Какие для вас трудны? А с какими задачами развития вы столкнётесь в ближайшее время?
4. **Ресурсы развития.** Составьте полный список возможных ресурсов развития и поставьте себе оценки по каждому от единицы до пяти. Если хотите, можете добавить в этот список свои особые жизненные навыки, полезные для решения задач развития.
5. **Кризисы развития.** Насколько успешно вы преодолели прежние кризисы? Какова ваша оценка текущего кризиса развития? Вы в «плюсе» или в «минусе»? Как всё это может отразиться на вашей жизни?

Просмотрите вновь свои ответы на пункты 1 и 2. Обратите внимание на повторяющиеся ключевые слова и умственные конструкции и попытайтесь понять, что вы из себя представляете. В какой области вы бы хотели наиболее полно развить свой потенциал? И какие вы планируете действия?

Притворившись, что вы всё поняли в концепции уровней жизни (забудьте, что это не так), объясните её самому благожелательному из ваших знакомых.

Закончив объяснения, перечитайте описания этой концепции и оцените, насколько она для вас стала яснее и понятней.

Если сдвиги в понимании приятно вас поразили, откройте Приложение 1 и попробуйте понять приведённые там таблицы уровней жизни. Обнаружив признаки начала распада умственной деятельности, немедленно отвлекитесь и утешьте себя тем, что всю эту галиматью и бредятину вы безусловно поймёте, когда дочитаете эту книгу. Можете даже по-предвкушать то, насколько вы поумнеете...

Упражнение 10.

Т–005. Техника личного плана развития²⁰.

Попробуйте – хотя бы вчерне – составить личный план развития по форме, рекомендуемой финскими специалистами.

1. Оценка жизненной ситуации

1.1. Работа

- Имею ли я чёткую картину о своей работе и её целях?
- Помогает ли моя работа в достижении других жизненных целей?
- Каковы мои цели развития и продвижения по отношению к работе?
- Какую работу я хочу выполнять через десять лет?
- Есть ли у меня воодушевление и мотивация?

¹⁹ По: А. Айви, М. Айви и Л. Саймон-Даулинг. «Психологическое консультирование и психотерапия».

²⁰ По: Т. Санталайнен, Э. Воутилайнен, П. Пореннс и Й. Ниссинен. «Управление по результатам».

- Что является для меня мотиватором сейчас? А через пять лет?
- Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
- К каким мероприятиям я могу прибегнуть, чтобы убедиться, что моя работа будет в ближайшие годы отвечать моим личным потребностям?

1.2. Хозяйство

- Каково моё экономическое положение?
- Есть ли у меня личный бюджет – каков он и придерживаюсь ли я его рамок?
- Сколько у меня долгов?
- Получу ли я в случае необходимости кредит?
- Каковы мои потребности в финансировании и размещении капитала в ближайшие годы?
- Какие меры я могу в случае необходимости применять для улучшения экономического положения?

1.3. Физическое состояние

- Какова моя общая форма? На чём основана моя оценка? (собственное представление, тесты и т.п.)
- Бываю ли я регулярно на осмотрах у врача (на общих, специальных осмотрах)?
- Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?
- Достаточно ли я сплю?
- Питаюсь ли я правильно?
- Каков мой вес?
- В каких количествах употребляю алкоголь?
- Забочусь ли я о «строительстве» своего тела?
- Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?

1.4. Социальное состояние – человеческие отношения

- Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других? А как я их учитываю?
- Интересуют ли меня чужие заботы и проблемы?
- Интересует ли их моё мнение?
- Навязываю ли я другим свои мысли и мнения?
- Умею ли я слушать?
- Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь? Как это проявляется на практике?
- Стремлюсь ли я развивать людей, с которыми общаюсь?
- Как я забочусь о дружеских отношениях?
- Как я могу развивать свои отношения обратной связи?

1.5. Моральная готовность – психическое состояние

- Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?
- Читаю ли я регулярно газеты, еженедельные издания, специальные газеты, литературные произведения?
- Слежу ли я за новостями дня: по газетам, радио, ТВ?
- Посещаю ли я учебные мероприятия, собрания, конференции, специальные курсы, занимаюсь ли самообразованием?
- Участвую ли я в совместной деятельности по развитию: в кружках, в объединениях?
- Есть ли у меня личный план развития?
- Как я могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?

1.6. Семейная жизнь

- Понимаю ли я значение семьи?
- Какова моя семейная ситуация на сегодняшний день?
- Изменится ли она в ближайшие годы и как?
- Уделяю ли достаточно времени своей семье?
- Есть ли в моей семье общие увлечения?
- Знаю ли я членов своей семьи – их потребности и мнения?
- Могу ли я создать в своей семье открытую и душевную атмосферу?

- Создаю ли я в своей семье надёжные условия?
- Как я могу развивать свою семейную жизнь?

2. Постановка личных конечных целей

2.1. Целями моей жизни являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Насколько они важны для меня и почему?

2.2. Моя главная жизненная цель должна осуществиться до 20 _____ г.
Самое позднее _____

2.3. Какие факторы способствуют достижению моих жизненных целей?

2.3.1. А какие препятствуют?

2.4. Каковы наиболее критические пункты в достижении моих жизненных целей?

Что я могу сделать в этом плане?

2.5. Что мне нужно задействовать для достижения моих жизненных целей – время, деньги, здоровье и т.д.?

2.5.1. Готов ли я задействовать эти факторы или мне нужно изменить свои цели?

3. Частные цели и планы деятельности, способствующие достижению моих жизненных целей

Для достижения поставленных мною жизненных целей мне нужно поставить следующие частные цели:

3.1. В области здоровья и физического состояния:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

3.2. В области моральной мотивации:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

3.3. В области социального взаимодействия, семейной жизни, дружеских отношений и увлечений:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

3.4. В области развития служебного поприща:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

3.5. В области личного хозяйства:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

3.6. В области этического развития:

Мероприятия _____

Время _____

Контроль (когда, как) _____

1.3. КАКИМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ...

«Сколько бы нас не учили сокращать и коверкать наше бытие, что-то внутри нас стремится расширить горизонты, чтобы обеспечить себе пространство для роста и развития... Быть по-настоящему живым – значит быть приговорённым к постоянному развитию, бесконечному изменению...»

Дж. Бьюдженталь

Результаты вашей жизни. Отвлечёмся теперь от проблемы смысла дороги длиною в жизнь. И обратимся к вопросу о результатах этой самой жизни – т.е. того, чего вы в ней добиваетесь. Сразу же предупреждаю: я собираюсь подойти к этому вопросу не с прагматически-житейской (достать, получить и насладиться), но с, если можно так сказать, научной социально-психологической точки зрения, базирующейся на системном подходе. Так вот, наверное многие из вас, пусть смутно, но догадываются, что результаты нашей жизни можно подразделить на *объективные* – что ты сделал и получил – и *субъективные* – каким ты стал. Если добавить к этому ещё одно измерение – *внутренние* результаты (для себя) и *внешние* (для мира), мы получим очень интересную четырёхклеточную *матрицу результатов человеческой жизни*:

<u>Результаты жизни</u>	Внешние	Внутренние
Объективные	Что ты сделал	Что ты получил
Субъективные	Кем ты стал	Каким ты стал

А теперь давайте проанализируем, что же у нас получилось. Для начала подумаем о том, что счастье, к которому мы все так стремимся – это *внутреннее субъективное* состояние. Вы можете быть объективно и внутренне благополучны, но это ни на йоту не приблизит вас к *ощущению* счастья. Так, среди моих клиентов есть масса «новых русских», которые имея *вовне* всё, о чём только можно мечтать, глубоко несчастны *внутри*, и смертельно устали глушить свою несчастливость, тоску и страх делами, вещами, девочками, алкоголем, наркотиками и «прочими нехорошими излишествами». К сожалению, счастье – это такая неуловимо-субъективная «штука», что можно запросто оказаться несчастным, добившись желаемой цели (наверное, многие из вас переживали то, что я опишу: некое *предвкушение счастья* перед тем, как уже почти добились цели – и равнодушие, а то и разочарование сразу после того, как вы её действительно достигли: равнодушие, сопровождаемое убийственно-сакраментальными вопросами «Ну и что?» или, иначе, «И это – всё?»). И можно испытать буквально приступ счастья по совершенно пустяшному, глупому или просто аморальному поводу (например, выпив с похмелья пива или узнав, что твой соперник или недруг претерпел неудачу или, как говорится, «не промахнулся мордой в грязь»).

Что же получается? Да то, что определив главный смысл человеческой жизни как рост и развитие (органически включающий созидание), мы, похоже, не только не погрешили против истины, но даже и просто угадали её. Нет, конечно же вы вправе выбирать любую из четырёх возможностей (ибо все они по-своему ценны). Например, *внешние объективные результаты* человеческой жизни – те самые «пароходы, строчки и другие долгие дела»²¹, помогут вам самореализоваться в деятельности и её продуктах и что-то сделать для других и общества. *Внутренние объективные результаты* – дом, квартира, дача, машина, материальная обеспеченность и прочее – сделают вашу жизнь комфортной и приятной. *Внешние субъективные результаты* – должности, почести, статус, престиж, уважение окружающих и тому подобное – так же безусловно скрасит и украсит ваш жизненный путь. Но всего этого мало, и всё это – ничто без *внутренних субъективных результатов*. Достижений, которые никто не может отнять и разрушить. Состояний, которые твои и только твои. Осознания того, что ты стал таким, каким мог и должен был стать.

Так какими же нам надо стать, чтобы овладеть своей жизнью и судьбой, а также развития ради? По мнению А. Айви, М. Айви и Л. Саймэн-Даунинг – как минимум, *культурно-продуктивными*. Данные авторы утверждают, что в основе многих концепций психологии и психотерапии лежит тема развития этой самой «продуктивности». Продуктивную (или, иначе, всесторонне развитую) личность они

²¹ В. Маяковский.

определяют следующим образом²²: «Личность, действующая продуктивно, обладает чувством перспективы. Он (или она) способны вырабатывать различные стратегии поведения в данной ситуации и подходить к проблеме с различных выигрышных точек зрения. Продуктивный гармоничный индивид не связывает себя одним шаблоном поведения, а поступает в соответствии с изменившимися обстоятельствами и способен ставить перед собой долгосрочные цели».

Вы спросите, причём здесь культура? Да при том, что по мнению вышеупомянутых авторов, продуктивное существование происходит в контексте культуры, а опыт культуры и осознанности дают человеку три возможности:

- 1) Возможность находить максимально большое количество вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры.
- 2) Возможность применять максимально большое количество вариантов понятий, мыслей и поступков с тем, чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри собственной культуры.
- 3) Способность формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями данной культуры и рефлексировать.

И как вам вышеописанное? По мне так никак, ибо всё это имеет отношение не к цели, а к средству. Культурно-продуктивная личность рассматривается здесь как *инструмент* культурно-продуктивной же жизни – т.е. достижения внешних объективных, внутренних объективных и внешних субъективных целей. Внутренние субъективные результаты человеческой жизни – рост, развитие и самосовершенствование – здесь попросту отсутствуют. А раз так, давайте начнём поиск психологических особенностей людей, которые действительно удались в этом самом внутреннем субъективном плане. Людей, которые живут в гармонии с жизнью и собственной судьбой.

Несовершенство совершенного человека. Сделать это не так-то и просто, ибо ещё отцы нейролингвистического программирования Дж. Гриндер и Р. Бэндлер, только приступив к созданию своей науки (направленной на то, чтобы делать людей совершенными) с изумлением обнаружили, что в современной психологии, психиатрии и психотерапии в общем-то практически отсутствуют развёрнутые описания психически здорового человека. Как не без ехидства отместил Р. Бэндлер, «нынешний «Диагностический и статистический справочник – 3 (DSM-III)» содержит более 450 страниц описаний того, как люди могут быть дисгармоничны, но ни одной страницы, описывающей здоровье»²³. Более того – даже имея некие «карты» в виде описаний «целостной» или актуализированной личности, современные душелюбцы и людоеды в основу своего исследования душевного здоровья всё-таки брали болезнь. То есть изучали сломанных людей для того, чтобы понять, как их починить. Как опять-таки не без ехидства заметили вышеупомянутые отцы-основатели НЛП, это было похоже на изучение всех машин на свалке с целью понять, как заставить автомобили лучше ездить...

Ситуация не слишком изменилась за те три с небольшим десятилетия, что прошли с момента возникновения нейролингвистического программирования. И хотя появилось много новых данных о душевном здоровье человека, они всё ещё далеки от систематизации. Поэтому всё, что я предложу вам в данном разделе, может рассматриваться только как очерк, абрис, но отнюдь не целостный портрет совершенного человека.

Начнём от противного и попробуем оттолкнуться от исходного собственного несовершенства. Несовершенства, как вы, наверное, уже поняли, изначально (до программирования) совершенных людей. Лучше всего его, на мой взгляд, выразил Ф. Перлз. Позволю себе привести пространную цитату этого автора²⁴:

«Современный человек живёт на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащий автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и ещё хуже – как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в приключение жизни.

Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста – это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув «зрелости». Он совершает массу движений, но выражение его лица выдаёт отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял всю свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.

Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо с ними справляется. Он сводит свою жизнь к

²² По: А. Айви, М. Айви и Л. Саймэн-Даунинг. «Психологическое консультирование и психотерапия».

²³ Цитирую по: «Трансформация личности: анализ и комментарии» О. Ксенозюк.

²⁴ По: Ф. Перлз. «Гештальт-подход и Свидетель терапии».

словесным и интеллектуальным упражнениям, он топит себя в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдопсихиатрическими её объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность – выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознаёт того, что он в данный момент делает.

Эти утверждения могут показаться огульными, но пришло время, когда это необходимо высказать. За последние пятьдесят лет человек стал в гораздо большей степени понимать самого себя. Мы невероятно много узнали о физиологических и психологических механизмах, посредством которых мы поддерживаем своё равновесие под давлением постоянно изменяющихся условий жизни. Но в то же время мы не научились в равной степени радоваться себе, использовать свои знания в своих интересах, расширять и углублять своё ощущение жизни (aliveness) и роста.

Понимание человеческого поведения ради самого понимания – приятная интеллектуальная игра, приятный (или мучительный) способ убивания времени, но оно может не оказаться полезным для повседневных дел жизни. По-видимому, многое в невротической неудовлетворённости собой и нашим миром происходит из-за того, что, проглотив целиком многие термины и представления современной психиатрии и психологии, мы не разжевывали их, не попробовали на вкус, не попытались использовать наше словесное и интеллектуальное знание как силу, которой оно могло бы быть.

Напротив того, многие используют психиатрические представления в качестве рационализации, в качестве способа продлевания неудовлетворительного поведения. Мы оправдываем нынешние трудности прошлым опытом, мы купаемся в своих несчастьях. Мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально-деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского «Я не могу с этим справиться», мы начинаем говорить «Я не могу с этим справиться, потому что...» – потому что мама отвергала меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим Эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертирован и пр.

Между тем психиатрия и психология не предназначались для того, чтобы оправдывать невротическое поведение, лишаящее человека возможности жить, реализуя максимум своих способностей. Цель этих наук не просто в том, чтобы предложить объяснения поведения; они должны помочь нам обрести самопознание, удовлетворение и способность опираться на себя (self-support)».

В данной цитате Ф. Перлза содержится едва ли не важнейший (по крайней мере для целей нашей книги) момент: *самоподдержки*. Ибо, по мнению данного автора, *зрелость* (а это синоним душевного здоровья) *есть переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя*. Процесс созревания – постепенный отказ от опоры на среду и переход к самоподдержке. А цель любой терапии – помочь сделать так, чтобы человек не зависел от других, и позволить ему обнаружить, что он может делать многое: много больше, чем он думал...

Мне кажется, здесь трудно что-то добавить или убавить – всё сказано недвусмысленно и чётко. И потому просто пойдём дальше, задавшись интересным вопросом: а исчерпывается ли зрелость обретением опоры на самого себя?

Самоактуализационный аспект взросления. Ответ отрицательный, ибо самоподдержка – это только одна ипостась взросления.

Другая же целиком и полностью связана с *самоактуализацией*. Попробую описать этот феномен, воспользовавшись данными главы «Гуманистические теории личности» уже упоминавшейся книги В. Столяренко «Основы психологии» и некоторыми другими источниками.

По сведениям данного автора (и, разумеется, не только его), главный «фокус» вышеназванной гуманистической психологии (и, соответственно, фокус её внимания) заключается в том, что в отличие от многих прочих психологических направлений (фрейдизм и т.п.), изучающих невротическую личность, в которой явно чего-то не хватает, она (гуманистическая психология) предпочитает исследовать здоровье, гармоничные личности, достигшие определённой вершины личностного развития. А, именно, той самой упоминаемой в начале самоактуализации (печально, но таковые самоактуализировавшиеся личности и составляют не более 1–4% всех людей).

Для того, чтобы пояснить, что есть самоактуализация (а заодно и как до неё добираться), А. Маслоу, один из выдающихся представителей всё той же гуманистической психологии, создал теорию иерархии потребностей человека. Согласно этой теории, потребности человека имеют иерархическую структуру и как бы состоят из следующих ступеней или уровней (перечисляю их снизу вверх):

- *физиологические потребности* – в еде, питье, дыхании, сексе и самозащите и т.п.
- *потребности в безопасности* – в «надёжности» физического и социального состояния: материальной, здоровья, обеспеченной старости, отсутствия всяческих потрясений типа войн и революций и т. и.
- *социальные потребности* – в любви, контактах, социальной активности и т.п.
- *потребности в уважении* – в уважении и самоуважении, престиже, успехе и т.п.
- *потребности в самоактуализации* – в самореализации, самоутверждении, осуществлении самого себя и осмыслении своего назначения в мире.

По А. Маслоу, чем выше находится уровень потребностей, тем дольше можно задерживать их реализацию, ибо с «восшествием» по иерархии жизненная необходимость потребностей непрерывно снижается (вы умрёте минуты через две, если будет не удовлетворена ваша физиологическая потребность в дыхании – но можете десятилетиями жить, даже не задумываясь о «самоактуализационной» потребности в осознании своего Предназначения). Тем более, что пока не удовлетворены низшие потребности, все вышележащие потребности являются как бы неинтересными (когда вам, например, давно и безнадежно нечего есть, ради того, чтобы всего-навсего набить брюхо, вы можете пренебречь и безопасностью, и социальными отношениями, и уважением и самоуважением, и уж тем более – самоактуализацией). Однако, с повышением уровня актуальных потребностей увеличивается и их «мотивационная сила» – то есть возможность удовлетворить высшие подробности является более сильным стимулом активности, чем удовлетворение потребностей низших.

А. Маслоу также отмечает любопытный парадокс, описанный много ранее: то, что человек не может удержаться на одном лишь социальном уровне развития. То бишь, разумеется, неудовлетворённость низших потребностей в поддержании физиологии и безопасности закономерно приведёт к тому, что вам будет глубоко наплевать на все остальные «высшие» потребности (что и наблюдается у большинства населения нашей страны). Но если вы будете удовлетворены и своим физиологическим обеспечением, и надёжностью существования, и социальной активностью и контактами, и уважением и самоуважением, но не решите для себя вопрос о самореализации и смысле бытия, вы обязательно заработаете так называемый «*невроз существования*» – это когда человек не понимает, зачем он живёт и, соответственно, страдает от этого...

По А. Маслоу получается, что наше личностное развитие представляет собой своеобразный подъём по ступеням удовлетворения: сначала физиологических потребностей; потом потребностей в безопасности, далее социальных потребностей; после этого потребностей в уважении и самоуважении; и, наконец, самоактуализационных потребностей. Без этого вы никак не перейдёте на высшую (относительно) ступень развития и не станете самоактуализирующейся личностью. Но вот здесь-то нас подстерегает одна ловушка и, одновременно, возможность быстрой самоактуализации. Она – в ответе на вопрос об объёме необходимого и достаточного «материала» для удовлетворения любой из этих комплексных потребностей. Ответ этот каждый ищет сам и для себя. Возьмём, например, физиологическую потребность в еде. Скажите, а сколько вам надо, чтобы вы считали себя сытым? Ведь как гласит пословица, одному каша не сладка, а другому икра не солонa. А тут ещё и «вредоносность» закона неограниченного роста материальных человеческих потребностей. Ведь всего двадцать лет назад (при наличии средств) мы были довольны, если в холодильнике имелся кусок варёной колбасы (сомнительного качества) или котлеты из хлеба и туалетной бумаги, стыдливо именуемые «домашними». А нынче (но, конечно же, при том же наличии средств) воротим от всего этого нос, предпочитая сервелат и вырезку (ах, как жаль, что вы забыли, как хреново жили ещё совсем недавно...). Получается, что удовлетворение столь необходимых для самоактуализации потребностей возможно двумя путями. *Гедонистическим* – буквально жри, пока не нажрёшься. Но путь этот, как вы понимаете, тупиковый, ибо человек есть такое интересное существо, которому всё мало, мало и мало... И *аскетический* – предполагающий сознательное самоограничение потребностей с целью быстрее их удовлетворения и соответствующей самоактуализации. Самоуверенный Запад в основном идёт по гедонистическому пути. Мудрый Восток – по преимущественно аскетическому. О том, где можно больше найти самоактуализирующихся личностей, наверное, говорить не надо. Россия же, как всегда, ищет некий третий путь: в промежности – ох, простите, – в промежутке между этими двумя...

Ну а если вы – гедонистически ли, аскетически ли – всё же умудритесь удовлетворить все вышепоименованные комплексные потребности, считайте, что самоактуализация у вас буквально «в кармане» (оценили игру слов?). Самоактуализирующейся личности (именно так: самоактуализирующейся, а не самоактуализированной, ибо таковым вы станете только на высших уровнях развития и бытия) присущ следующий набор весьма впечатляющих и очень даже приятных особенностей:

- **полное принятие реальности и комфортное отношение к ней** (это когда вы не прячетесь от жизни, а понимаете и принимаете её);
- **необусловленное принятие себя и других** (таковых, какие они есть, то есть безотносительно к тому, соответствуете ли вы или эти другие вашим ожиданиям и идеалам – и независимо от того, что вы получаете от себя и других);
- **профессиональная** (а не дилетантская) **увлечённость** любимым делом (в расшифровке не нуждается);
- **автономность как независимость от социальной среды и чужих мнений** (это, если хотите, принадлежность к самостоятельному сословию по С. Кириенко – но в полном смысле этого слова);

- **способность к пониманию других людей** (внимательность, доброжелательность и т.п.);
- **стремление к новизне и открытость опыту** (а ещё и свежесть и непредвзятость оценок);
- **чёткое, но гибкое различение цели и средств, добра и зла** (согласитесь, что фразу «цель оправдывает средства» придумали люди, весьма далеко отстоящие от самоактуализации);
- **непосредственность и естественность поведения** (равно как и скептически-насмешливое отношение ко всяческим условностям и «ритуалам»);
- **великодушное чувство юмора** (способность незлобиво посмеяться над всем, включая себя)
- **подлинное саморазвитие, самоактуализирующее творчество** – в работе, любви и просто жизни (открытое проявление своих способностей и чёткое «улавливание» потенциальных возможностей);
- **готовность к осознанию проблем и трудностей, подлинному пониманию своих возможностей и конгруэнтность** – соответствию содержания переживания переживаемому без искажений, вносимых туннелем реальности.

Только не надо думать, что самоактуализация – это всё в вашем развитии, всё, чего вы можете достичь в жизни во внутреннем субъективном плане. Это не совсем так и более того – совсем не так. Дело в том, что во-первых, самоактуализация всё-таки не устраняет все ваши внутренние и внешние конфликты, а даже просто не приводит ещё к установлению психической гармонии и нерушимого внутреннего единства (целостности). Это хорошо понимал и сам А. Маслоу, утверждавший, что «...самоактуализацию можно было бы определить как такое развитие личности, которое освобождает человека от дефицита проблем роста и от невротических (или инфантильных, или воображаемых, или ненужных, или «ненастоящих») проблем жизни, так что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни (сущностно и предельно человеческим проблемам, неустранимым «экзистенциальным» проблемам, у которых нет окончательного решения) – и не только обратиться, но и устоять перед ними и взяться за них. То есть самоактуализация – это не отсутствие проблем, но движение от преходящих и ненастоящих проблем к настоящим проблемам»²⁵.

Во-вторых, как справедливо отмечал, говоря о самореализации Р. Ассаджиоли²⁶, чаще всего под этим термином («самореализация») подразумевают самоосуществление – психический рост и созревание, пробуждение и проявление скрытых возможностей человека. Что как раз и соответствует самоактуализации по А. Маслоу. Но тогда нужно отличать данную разновидность самореализации от другого её вида – самореализации как самопостижения: постижения себя как открытия и осознания в себе синтезирующего духовного центра Высшего Я.

Самореализация по Р. Ассаджиоли. Собственно, в этой книге я не собираюсь обсуждать с вами проблему чисто духовного роста и развития, которой так много внимания уделяет именно психосинтез. Задача у нас другая – сделать вашу судьбу успешной, что может быть достигнуто и без специальных психотехнологий постижения Высших Планов Сознания и Бытия. Однако Р. Ассаджиоли в другой своей работе²⁷ описывает очень интересные для нас с вами стадии самопостижения и гармоничной внутренней интеграции, с которыми я вас сейчас и познакомлю:

1. Глубокое познание своей личности.

По Р. Ассаджиоли этот этап духовного развития как бы разбивается на две задачи:

- составления своеобразной описи элементом, образующих нашу сознательную личность и
- исследование обширных областей нашего бессознательного.

2. Контроль над разумными элементами личности.

Здесь «отец» психосинтеза прежде всего рекомендует (в качестве наиболее эффективного) метод (технику) разотождествления, основанный на следующем фундаментальном психологическом принципе:

- Над нами властвует всё то, с чем мы себя отождествляем
- Мы можем властвовать над тем и контролировать всё то, с чем мы себя разотождествляем.

Это действительно нечто фундаментальное. Ведь каждый раз, когда мы отождествляем себя с любой своей слабостью (унынием, усталостью, раздражением или болезнью, говоря «**Я** в унынии», «**Я** устал», «**Я** раздражён», «**Я** болен») мы не только ограничиваем себя, отдаваясь на откуп этой самой

²⁵ По: Maslow, A. H.: «Gritigic of Self-Actualisation», Journal of Individual Psychology, 1959, 15.

²⁶ «Самореализация и психические расстройства». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

²⁷ «Динамическая психология и психосинтез». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

слабости, но (замечание энэлпера) попросту программируем своё бессознательное на воспроизводство и усиление этого негативного состояния. Если же мы разотождествимся со своей слабостью и как бы вынесем её за скобки своего «я», сказав себе **«мною пытаются** овладеть уныние (усталость, раздражённость или болезнь), мы, наоборот, активизируем все силы нашего бессознательного на борьбу с негативным состоянием. И бдительное «я» критично, беспристрастно и холодно рассмотрит нашу слабость, после чего, скорее всего, найдёт ресурсы для её устранения. Или, по крайней мере, оно не будет смято и поглощено негативным состоянием, а сможет выждать, сохранив себя, до наступления благоприятного момента. Должен также отметить, что человек есть существо, которое способно отождествиться с чем угодно – от собственного больного зуба и машины до югославского конфликта и коммунистической идеи. Результат же всегда один и тот же: тем, с чем мы отождествились, мы больше не в состоянии управлять. Более того, мы даже не можем здраво его оценивать...

3. *Постижение своего истинного Я – выявление или создание объединяющего центра.*

На данной стадии Р. Ассаджиоли предлагает создать идеальный образ совершенной личности, соответствующий вашему масштабу, стадии развития и психологическому опыту, после чего отождествиться с нею, начав практически воплощать свой идеал в жизнь.

4. *Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра.*

А это уже некое окончательное воплощение стадии 3, когда вы, выявив или создав объединяющий центр – идеальную модель, начинаете строить вокруг него свою новую личность: внутренне согласованную и объединяющую в одно целое.

Р. Ассаджиоли предлагает следующие шаги этого построения:

- **разработка плана действий и формулирование некой внутренней программы**, когда вы мысленно представите цель, к которой стремитесь, и ясно осознаёте задачи, возникающие в связи с её достижением;
- **переработка и использование всех имеющихся в распоряжении энергий**, что, например, включает «трансмутацию» энергий негативных эмоций типа гнева и т.п.;
- **развитие недостающих или недостаточно развитых** для достижения выбранной цели сторон своей личности;
- **согласование и самоподчинение** (координация и субординация) **различных психических функций и энергий** во имя создания устойчивой структуры личности.

Характеристики устойчивой личности. Всё вышеописанное представляет собой прекрасные очерки процесса самореализации, многие положения которого будут использованы в данной книге. Однако собственно искомые нами характеристики самореализованной личности из него почти исчезли, что заставляет нас как бы вернуться с небес на землю. И вспомнить о последнем в списке черт самоактуализирующейся личности – «конгруэнтностном» – моменте самоактуализации. Дело в том, что он особо волнует представителей нейролингвистического программирования, которые тоже ищут совершенных людей – но несколько в другом плане. В НЛП под конгруэнтностью понимается согласованность всех элементов себя: Сознания и Тела, Сознательного и Бессознательного, Языка и Мыслей и т.п. Поэтому в определение самоактуализации они добавляют три **характеристики устойчивой личности**²⁸:

- **Доверие** – вера в то, что Вселенная, Мир дружелюбны и благосклонны, а это значит, что как уникальный член дружественной Вселенной вы можете получить всё, что хотите, а для достижения своей цели в жизни и выполнения вашей Миссии можете использовать все имеющиеся ресурсы: как внешние, так и внутренние;
- **конгруэнтность** – действие именно при поддержке и согласии всех ваших возможных и опять-таки согласованных сознательных и бессознательных (и многих других) ресурсов;
- **равновесие** – оптимальное сочетание и соотношение разума, тела, сердца и духа (умственного, телесного, эмоционально-чувственного и духовного начал вашего «Я»).

Здесь мы вплотную подошли уже к весьма конкретному описанию опирающейся на себя, самоактуализированной и устойчивой личности. Наиболее подробный и очень интересный список входящих в это описание черт предложил Ф. Фанч. Правда, он немного лукавил и предложил его только лишь в качестве перечня неких ключевых показателей, каковые можно отслеживать по ходу продвижения клиента (напоминаю, что Ф. Фанч – известный и очень уважаемый консультант по

²⁸ По раздаточным материалам к семинарам по НЛП Института Групповой и Семейной Психотерапии (ИГИСП).

личностному преобразованию). Не в смысле какой-то моральной оценки, а просто как список качеств, которые желательны для большинства людей.

Ниже этот список²⁹, но с моими изменениями и дополнениями приводится как система полярных (противоположных) описаний, где слева находится то, отчего следует уйти; справа-то, к чему надо прийти, а между этим «слева» и «справа» – отрезок пути, каковой вам надлежит пройти.

<p>ТАМ Человек «Там», если вы его спросите, объяснит свои действия тем, что он ОБЯЗАН это (неважно – что) делать, потому что что-то в его прошлом или будущем (или ещё где-то) заставляет его делать это самое. Такие люди часто беспокоятся о том, что произошло, происходит или произойдёт где-то там и тогда.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>ЗДЕСЬ Человек «Здесь» находится полностью здесь и теперь и сосредоточивается в основном на том, что происходит прямо сейчас, а не в прошлом или будущем. Он не тратил время, печалась о том, что должен был сделать, вместо того, что делает сейчас – равно как и о том, что он должен делать в будущем. Люди «здесь» вполне способны работать над достижением определённого будущего, но они осознают, что их жизнь происходит здесь и сейчас.</p>
<p>СЛЕДСТВИЕ Человек, стоящий на позиции следствия, обычно во всём, что с ним происходит, обвиняет кого-то другого или что-то другое. Для таких людей причина всего, что случается, обычно «где-то там». Кстати, это может выражаться и в форме обвинения себя за что-то прошлое: сделанное или не сделанное – правда, только тогда, когда это сделанное или несделанное воспринимается фатально и судьбоносно.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>ПРИЧИНА Человек, стоящий на позиции причины, предполагает, что именно он играет ключевую роль в своей жизни и судьбе. Он признает, что является причиной того, что с ним происходит, и наслаждается ролью того, благодаря кому что-то и происходит. Он знает, что события создаются в текущий момент.</p>
<p>ИНЕРТНОСТЬ Инертный человек не действует, если он не обязан этого делать. Если нет внешнего стимула, он просто остаётся неподвижным. Такие люди часто делают одно и то же, не получая при том никакого удовольствия от деятельности.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>АКТИВНОСТЬ Подлинно активный человек наслаждается деятельностью. Он действительно активен и большую часть времени что-то осуществляет. Активность для такого человека – естественное, а не «изподпальчиковое» состояние. Он действует, основываясь на своих намерениях, и ему удаётся добиваться того, чтобы дела двигались в нужном направлении.</p>
<p>НЕЭФФЕКТИВНОСТЬ Неэффективный человек испытывает затруднения в том, чтобы что-то осуществлять. В деятельности напрягается и часто расстраивается от того, что не может получить никаких результатов. Откладывает дела на потом и по своей природе способен вносить в них беспорядок.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>ЭФФЕКТИВНОСТЬ Эффективный человек способен напрямую добиваться результатов. В состоянии деятельности он скорее расслаблен, чем напряжён. Предпочитает заниматься сложившейся ситуацией и улучшает её. По своей природе превращает путаницу в порядок.</p>
<p>НЕОСОЗНАНИЕ НОВОГО Человек, не осознающий нового, считает, что новое – это хорошо забытое старое, а его обучение приходит откуда-то извне. Часто не понимает чего-то, не обнаруживает ничего самостоятельно, и в основном только ждёт, чтобы что-то новое произошло.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>ОСОЗНАНИЕ НОВОГО Человек, осознающий новое, умеет обучаться, просто исследуя сложившуюся ситуацию. Легко и гибко обнаруживает новое в процессе непрерывного обнаружения чего-то. Признаёт и понимает, что своё обучение создаёт самостоятельно.</p>
<p>ПРИСПОСОБЛЕНИЕ Приспосабливающийся человек предпочитает, чтобы дела шли по-старому. Старается «вписаться» и делать то, что от него ожидают и что общепринято. Скушает, если ему не предлагают то, чем можно заняться. Не выступает с новыми идеями, а если его к этому всё-таки принуждают, пытается построить или создать нечто с помощью логики.</p>	-3-2-1 0 1 2 3	<p>ТВОРЧЕСТВО Действительно творческий (не важно, в чём) человек предпочитает действовать по-новому или по-другому, добавляя уникальную ценность во всё, что делает, и улучшая это. Сам создаёт свой интерес к чему-то и считает любую деятельность игрой или возможностью развлечься. С готовностью и без особых причин выступает с новыми идеями или предложениями.</p>

²⁹ По: Ф. Фанч «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

БУКВАЛИЗМ Буквальный человек согласен реагировать только на то, что он осознаёт и может объяснить логически. Он обычно отрицает полезность всего, что получено без помощи логического анализа (предчувствия, интуиции и т.п.), и часто буквально воспринимает слова, метафоры и символы.	-3-2-1 0 1 2 3	ИНТУИЦИЯ Интуитивный человек умеет принимать импульс, даже если он нелогичен и как бы пришёл ниоткуда. Он чутко реагирует на восприятия, приходящие с различных уровней бытия и сознания – даже если они под- или сверхсознательны и не поддаются логическому объяснению.
ОЦЕНИВАНИЕ Оценивающий человек реагирует на другие точки зрения, оценивая их. Обычно в каждый момент времени придерживается только одной точки зрения и старается защищать свои взгляды.	-3-2-1 0 1 2 3	ПРИНЯТИЕ Принимающий человек открыт ко многим разным точкам зрения. Может одновременно охватывать различные взгляды на что-то. Не нуждается в оценивании точек зрения, отличающихся от его собственной, и обязательном отстаивании своих взглядов.
НЕЧЕСТНОСТЬ Нечестный человек не обязательно врёт, но часто скрывает или искажает правду. По своей природе предпочитает формулировки, которые скрывают истину. Уходит от прояснения не наилучших или невыгодно его представляющих ситуаций. Старается отсоединить внешнюю формулировку от внутреннего содержания информации.	-3-2-1 0 1 2 3	ЧЕСТНОСТЬ Действительно честный человек охотно и легко признаётся сам себе и другим в том, что является правдой. По своей природе выискивает самую истинную оценку из известных. Двигается к прояснению ненаилучших или невыгодно его представляющих ситуаций. Старается доискаться истины на любых её уровнях.
ЗАКРЫТОСТЬ Закрытый человек почти не выражает эмоций или выражает неизменную эмоцию, за исключением разве что редких всплесков. Подавляет реакции на обстоятельства, и другим не ясно, что он чувствует насчёт ситуации.	-3-2-1 0 1 2 3	ОТКРЫТОСТЬ Открытый человек естественно выражает эмоции и использует разные эмоции, соответствующие различным обстоятельствам. Реагирует на ситуации, чувствуя что-то и выражая это. Эмоции у такого человека – это гибкая реакция на жизнь, а его эмоциональное состояние довольно очевидно для других.
ЗАМКНУТОСТЬ Замкнутый человек не молчун, но имеет опасения и сомнения насчёт общения с другими. Часто считает, что общение приводит к стрессу и психологическому напряжению.	-3-2-1 0 1 2 3	ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ Действительно общительный человек не болтун, но он может общаться с кем угодно и о чём угодно – расслабленно и открыто.

Масштабы сфер жизни. А теперь о том, почему я упрекнул Ф. Фанча в лукавстве. Дело в том, что ещё до этого вышеприведённого списка, в той же своей книге³⁰, он предложил понятие «состояния развития», каковое показывает то, насколько широка область, в которой личность может демонстрировать свою ясность, гибкость, ответственность, творчество, отсутствие автоматических реакций и понимание реальных ощущений.

Безусловно, это очень интересный (и весьма продуктивный) подход к определению уровня развития человека – по масштабу «игрового поля» личности и её способности справляться со своей игрой на этом расширяющемся «поле». В основу здесь положено понятие «сферы ясности» – т.е. **масштабов** сферы жизни, каковые может охватить человек. Впрочем, вы все сейчас поймёте сами из пространной цитаты из уже в третий раз упоминаемой книги Ф. Фанча³¹.

«Можно разделить всю жизнь на сферы разных масштабов. Можно охватывать всё более и более широкие сферы влияния, начиная с индивида, пока не дойдём до бесконечной совокупности всего вместе взятого. Можно представить это в виде концентрических окружностей. Каждый следующий круг включает в себя предыдущий, меньший круг. Такое разделение жизни можно осуществлять по-разному.

³⁰ «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

³¹ Там же.

Сферы ясности по Ф. Фанчу

Личная сфера	- Отдельная личность и всё, что относится к поддержанию индивидуального существования. Сюда входят: тело человека, его имя, имущество, личные интересы и вкусы.
Сфера взаимоотношений	- Взаимодействие между двумя или более индивидами, близкими друг к другу. Сюда входят: дружба, брак, семья, а также временные связи и взаимообмен между индивидами.
Сфера группы	- Несколько людей, объединяясь, образуют групповую деятельность. Это могут быть фирма, клуб, общее дело или любое другое объединение, постоянное или временное. Группа приобретает свою собственную жизнь, большую, чем движение её участников.
Сфера общества	- Большие группы людей, совместно существуя по соседству друг с другом, образуют общества. Общества могут состоять из многих разнообразных групп и с разными интересами. Вместе они более или менее расплывчато образуют национальную самобытность. Страна - это сфера общества.
Планетарная сфера	- Вся система планеты является планетарной сферой. Сюда входят общества и всё, что существует в сфере планеты. Кроме того, к ней относятся забота об экологии, а также всё необходимое для того, чтобы справиться с совместным существованием разнообразных групп и видов в замкнутой системе. Наша система - планета Земля.
Сфера звезды	- Планеты входят в солнечные системы. Здесь затрагиваются вопросы взаимодействия между разными планетами, путешествие за пределы сферы планеты и забота о жизненном цикле своей звезды. Мы находимся в солнечной системе звезды «Солнце».
Сфера галактики	- Множество звёздных систем образуют вместе галактики, которые также имеют свои долгосрочные творческие циклы. Звёзды рождаются и умирают. Цивилизации возникают или распадаются. Мы находимся на окраине галактики под названием «Млечный Путь».
Сфера Вселенной	- Всё, что существует в одном пространственно-временном континууме, образует Вселенную. Даже у Вселенной есть циклы, расширения и сужения. Всё в ней так или иначе взаимосвязано.
Сфера измерений	- Есть много других вселенных в разных измерениях, которые существуют на разных частотах вибрации. Можно путешествовать между ними или осознать своё многомерное существование в них. Вместе все эти измерения образуют то, что можно назвать «Большой Вселенной».
Всеобъемлющая сфера	- Совокупность всего существующего, включая творческий потенциал создать всё, что угодно, является самой широкой сферой. Её можно назвать «Всё-что-есть». В то время как все другие сферы ограничены и раздроблены. Всеобъемлющее по своей природе целостно и совершенно».

Возможно, «космичность» «ясностей» с шестой по одиннадцатую несколько смутила вас своей масштабностью и, в подлинном смысле этого слова, эзотеричностью (эзотерический – это буквально «внеземной»). Но, как пишет Ф. Фанч, даже состояние полной ясности – вовсе не утопия, и есть люди, которые его достигли. Люди (люди?), которые всегда знают, что им делать и у которых всегда всё получается...

Модель душевной зрелости. А теперь последняя модель совершенной личности – душевной зрелости. Я создал её сам, причём вначале – с достаточно узкоутилитарными целями описания нейросоматического здоровья для своей книги «Исцеление с помощью НЛП». Однако вскоре выяснилось, что она охватывает несколько больший объём психической жизни человека, чем изначально предполагалось. Согласно этой модели, жизнь и взросление человека представляет собой (в психологическом плане) процесс перехода **От** некоторых исходных реалий бытия **К** новому их содержанию – от патологии обыденной жизни к освоению пространства собственной жизнедеятельности через психологический рост и созревание. Описание того, от чего мы идём и к чему придём, приведено в следующей таблице и на рис. 7.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭКОЛОГИЧНО ЖИТЬ, НАМ СТОИТ

Отказаться от неэкологичного и бессмысленного образа жизни	→	Познать и понять Сущность своей жизни, её Смысл и Предназначение
Преодолеть раздроблённость собственного «Я» и раскол на полярности	→	Добиться согласованности объединённых единиц Сознания
Отказаться от позиции Следствия и перейти на позицию Причины	→	Обрести систему целей жизнедеятельности и обнаружить или создать совокупность адекватных способов (процессов) их достижения
Проработать собственные ограничивающие убеждения и фиксированные идеи	→	Создать гибкую и экологичную систему собственных убеждений
Отказаться от подавления своих глубинных смыслов и нужд	→	Прояснить свои истинные потребности и реализовать их экологичным образом
Высвободить и разрушить шаблоны негативных чувств, заставляющие нас реагировать принуждённо и неэкологично	→	Обрести свободу чувств, гибкое и экологичное эмоциональное реагирование
Очистить свою психику от импринтов и записей психотравматических происшествий	→	Освоить экологичное реагирование на проблемные и стрессогенные условия и обстоятельства

Надеюсь, что большинство из описанного в таблице (и представленного на рисунке) вам понятно. Кое-что не очень понятное (например, преодоление раздроблённости собственного «Я» и раскола на полярности) станет окончательно ясным немного далее. А сейчас попробую добавить несколько штрихов к абрису того, каким стоит быть – но уже, как говорится, по жизни (т.е. с точки зрения жизни, которую вы обретёте).



Рисунок 3. Структура душевной зрелости («Счастливый атом» нейросоматического совершенства).

Права и свободы человека. Прежде всего, став самоподдерживающимся, самоактуализирующимся и личностно-устойчивым, вы наконец-то сможете уверенно-спокойно (а не истерично и «с боем») реализовать свои права и пользоваться этими правами. Нет, я не о правах человека, сформулированных ООН. Речь здесь идёт о психологических правах любого из нас, составленных К. Келли³²:

- *право быть независимым,*
- *право на успех,*
- *право быть выслушанным и принятым всерьёз,*
- *право получать то, за что платишь,*
- *право иметь права,*
- *право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным,*
- *право просить то, чего хочешь,*
- *право делать ошибки и быть ответственным за них,*
- *право не быть напористым* (т.е. не участвовать во всеобщих крысиных бегах etc – С. К.).

Энэлперы добавляют к этому ещё несколько прав – пять базовых свобод В. Сэтир³³:

- *свобода ощущать,*
- *свобода думать и интерпретировать то, что думаешь,*
- *свобода чувствовать,*
- *свобода желать и выбирать,*
- *свобода воображать.*

А ещё – присовокупляют к этому свою искреннюю и глубокую убеждённость в том, что все мы абсолютно свободны:

- *видеть и слышать то, что есть, вместо того, что должно быть, было или будет,*
- *говорить, что мы чувствуем и думаем на самом деле, вместо того, чтобы говорить о том, что нам следовало бы чувствовать и думать,*
- *чувствовать то, что мы чувствуем, вместо того, чтобы чувствовать то, что мы должны чувствовать,*
- *просить того, чего мы хотим, вместо того, чтобы ждать разрешения,*
- *рисковать на свою ответственность вместо того, чтобы бояться «раскачать лодку».*

Такие вот очень нужные каждому права. Жаль, что полноценно, без борьбы, воплей и истерик воплотить их удаётся только действительно «продвинутым» людям. Однако шанс сделать это есть у каждого из нас. И, кстати, если вы начнёте последовательную «парламентскую» (т.е. «конституционными методами») борьбу за реализацию этих прав в своей жизни, вы явно продвинетесь на пути своего личностного роста и саморазвития. Вот только помните: любая мораль, конечно же, относительна. Но абсолютным является надморальный закон, именуемый категорическим императивом И. Канта и в наиболее общем смысле формулируемый так:

ТЫ МОЖЕШЬ ДЕЛАТЬ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ – НО ТОЛЬКО ДО ТЕХ ПОР,
ПОКА ЭТО НЕ МЕШАЕТ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.

Жизнь, которую вы обретёте. Итак, в результате своего роста и развития вы получите подлинные права человека, позволяющие вам жить намного эффективнее и счастливее. Но помимо этого **вы приобретёте** и ещё нечто бесценно важное – не просто новую жизнь, но **новый, качественно более высокий фундаментальный модус** вашего **существования в мире**. Поясню это своё утверждение.

Согласно И. Ялomu³⁴, в 1926 году известнейший ныне экзистенциалист М. Хайдеггер обнаружил, что имеются как бы два уровня этого самого модуса существования:

- состояние забвения бытия и
- состояние сознания бытия.

Забвение бытия – это как раз и есть способ существования большинства из нас. В нём мы как бы бежим от жизни и живём в мире вещей, погружённые в жизненную рутину. Человек в этом модусе существования «снижен», поглощён «пустой болтовнёй», затерялся в «они» (орфография И. Ялома). Он

³² По: К. Рудерстам. «Групповая психотерапия».

³³ По: М. Аткинсон. Материалы тренинга «Лечение пищевой и алкогольной зависимости» – ИГИСП.

³⁴ По: И. Ялом. «Экзистенциальная психотерапия».

в буквальном смысле этого слова капитулировал перед повседневностью, в коей более всего озабочен тем, каковы – хорошие или плохие, правильные или неправильные, полезные или вредные и т.д., и т.п. – вещи, события, обстоятельства, да и сама жизнь.

Забвение бытия – это, по М. Хайдеггеру и И. Ялomu, повседневный способ существования, в котором мы не осознаём себя творцами собственной жизни и мира; спасаемся от них бегством, то и дело попадая в ловушки, и избегаем выбора, будучи «унесёнными в успокаивающую «никтовость» («я – никто, а с никто и взятки гладки» – в общем, «моя хата с краю...»).

Сознание бытия – это уже нечто совсем другое (и качественно иное). Пребывая на этом модусе существования, человек сосредоточен не на «как», а на «что» – не на свойствах и оценках вещей, а на том, что они просто есть. Так, например, когда мы действительно любим кого-то, то любим его не за то, что он умный, добрый, храбрый и красивый (ибо в этом случае должны немедленно «разлюбливать» этого другого, как только он таковым перестанет быть), а просто за то, что есть. И тогда не важно, что с течением времени все эти его прекрасные качества как-то стёрлись, поблёкли и потускнели – он просто есть, и этого достаточно...

Существовать в данном модусе – это значит действительно непрерывно сознать своё бытие и свою ответственность за него. Именно на модусе дознания бытия мы являемся полностью самосознающими, живущими «здесь и сейчас» и принимающими мир и самого себя – со всеми своими возможностями, так и ограничениями. Принимающими жизнь такой, какова она есть, а не такой, какой она должна быть в соответствии с нашим туннелем реальности...

По М. Хайдеггеру и И. Ялomu, переход на более высокий модус осознания бытия часто происходит в силу трагического в своей сути столкновения с реальностью конечности жизни и неизбежной смерти. Так, уже только И. Ялом³⁵, исследуя больных раком, обнаружил, что многие из них использовали кризисную интуицию и нависшую над ними угрозу как стимул к изменению. И у них произошли поразительные сдвиги, внутренние перемены, которые нельзя охарактеризовать иначе, как личностный рост. У этих людей буквально возникло следующее:

- *изменение жизненных приоритетов и уменьшение значения жизненных тривиальностей;*
- *чувство освобождённости: появление способности сознательно не делать то, что не хочешь;*
- *обострённое переживание жизни в настоящем вместо откладывания её до пенсии или до какой-нибудь ещё точки будущего;*
- *переживание природных явлений: смены времён года, перемены погоды, опадания листьев и т.п. как высокозначимых событий;*
- *более глубокий, чем до кризиса, контакт с близкими;*
- *уменьшение страхов, связанных с межличностным общением и озабоченностью отвержением; большая, чем до кризиса, готовность к риску.*

Существование на модусе осознания бытия хорошо раскрыто в концепции **метанавыков** Д. Минделла³⁶, трактуемых как некие глубокие духовные качества, убеждения, верования и принципы, составляющие чувственные качества человека и выражающие его взгляды на жизнь. В качестве таковых – экологических и процессуальных, то есть соответствующих сути и течению жизни – его жена, Э. Минделл выделяет некий набор даосских (т.е. последователей ДАО) качеств:

- *сочувствие – ко всем и ко всему, а более всего к себе;*
- *переработку – всего и вся, что бы ни случилось;*
- *склонность к игре – везде и во всём;*
- *отстранённость от происходящего, дабы понять, что же происходит;*
- *деятельность по принципу «рыбёшки» – соединение в себе расслабленности и сосредоточенности³⁷;*
- *соединение шаманизма и учёности – чувственно-интуитивных и познавательно-аналитических*

³⁵ «Экзистенциальная психотерапия».

³⁶ Описание моё, по книге Э. Минделл «Психотерапия как духовная практика».

³⁷ Чтобы вы поняли этот очень важный метанавык, приведу цитату из книги Э. Минделл «Психотерапия как духовная практика». «Вы когда-нибудь рыбачили? Вы садитесь в лодку или устраиваетесь на берегу, забрасываете удочку, а затем, расположившись поудобнее, наслаждаетесь пейзажем. Настало время расслабиться и ждать. Любимый хороший рыбак знает, что нервность и напряжённое ожидание – плохие помощники в этом деле. Вы просто расслабляетесь и отпускаете свои мысли гулять по синему небу и глубоким водам. Но вот леска немного задрожала. Вы приподнимаетесь и проверяете, не пора ли тянуть. Если пусто, вы возвращаетесь в состояние умиротворённости и покоя, терпеливо ожидая, что же будет дальше. Волнение приходит, когда рыба всё-таки клюнет. Настаёт момент активных действий. Вы хватаете уловку и целиком отдаётесь этой задаче. Ловкость, сосредоточенность и чёткость – и вот уже рыбка извивается у вас на крючке. Искусным рыбаком можно стать, лишь соединив в себе расслабленность и сосредоточенность. Даос – рыбак с головы до пят. Он наблюдает изменения в природе, но ничего не предпринимает, пока не наступит момент действовать. Он настоящий минималист, который использует энергию, необходимую только для того, чтобы поймать рыбу. Он столь же точен, сколь и беспечен».

методов жизни, работы и познания мира;

- спонтанное творчество – во всем;
- гибкость и спокойствие.

Здесь мы вплотную подошли к ещё одному моменту – деятельности, труда, работы, – каковые, как вы, надеюсь, поняли, лучше осуществлять по принципу «рыбалки». Но есть здесь и ещё кое-что. Ф. Клакхольм³⁸ предложила следующую антропологическую классификацию ценностных ориентаций людей в отношении деятельности, каковую я намеренно «перевернул»:

- делание
- бытие-в-становлении
- бытие

В первом случае – ориентации на «делание» (на низком уровне развития – С. К.) – для нас значимы преимущественно достижения, оцениваемые по внешним стандартам. В результате такого вот доминирования принципа «главное – чтобы дела были сделаны» (и «чем ты занимаешься» вместо «кто ты есть») мы и становимся обезумевшими трудоголиками, скрывающими свой страх жизни и неудовлетворённость ею за кучей дел и обязанностей. Надо ли говорить о том, что для такого человека крах его дела как отход от деятельности (уход от дел, связанный, например, с уходом на пенсию) – это воистину крушение всей его жизни!

Во втором случае – «бытия-в-становлении» (и среднего уровня развития), – акцент меняется, и на первое место выходит не то, что мы можем достичь, а то, что мы есть. В ней уже важное место занимает понятие развития, а на передний план выходит активность, направленная на совершенствование всех аспектов самости.

Ну а в третьем случае – «бытия» (и высокого уровня развития, эквивалентного мудрости) главным становится сама по себе активность в отличие от цели и процесс, в отличие от результата. Суть спонтанное и естественное «деятельностное» самовыражение личностной «есть-ности» – (то есть того, что вы есть...).

И, конечно же, результатом личностного роста и саморазвития становится обретение мастерства в профессиональной и иной деятельности. Лучше всего, на мой взгляд, в этом вопросе разобрались энэлперы, которые в доставшемся мне неизвестно откуда листочке семинара по НЛП, по-видимому, проведённого ИГИСП, так определили различия между просто уровнем компетенции и уровнем Мастера:

1. Делание своего дела:

- без усилий,
- без намеренных попыток,
- без внутреннего диалога,
- без дополнительного напряжения.
- без предварительного просмотра.

2. Осуществление деятельности в интеграции:

- сознательного и бессознательного,
- ориентации на достижение результата и любопытства, «незнания» и удивления,
- цели и бесцельности («цель в том, чтобы не иметь цели»).

3. Соединение наработанной практики и спонтанности (так, мастер айкидо практикуется, чтобы действовать в строго дисциплинированном состоянии незнания – действовать и пытаться понять, что ты делаешь, приводит к расщеплённому сознанию, что плохо сказывается на овладении предметом и самой деятельностью).

4. Деятельность со способностью изменять личные границы – т.е. способность сознательно менять фокус внимания (так, гонщик чувствует дорогу через колеса машины, а глаза слепого находятся на кончике его палки...).

5. Осуществление активности в состоянии конгруэнтности:

- с Союзниками внутри тебя,
- с мечтами, фантазиями и снами и
- с обществом (сообществом), которое создаёт контекст для проявления твоих способностей и мастерства.

6. Делание в режиме управляемого внимания – т.е. способность направлять внимание на важные точки во времени события и поступки (эти точки могут быть и внутренними, и внешними): иными словами, это способность правильно выбирать себе фильтры туннелей реальности.

7. Осуществление деятельности в «множественном» описании, ибо уровень Мастера – это способность описывать события с разных точек зрения и использовать наиболее подходящую из них для достижения желаемого эффекта.

³⁸ По: И. Ялом. «Экзистенциальная психотерапия».

Заканчивается «энэлперский лист» словами, каковыми и я хочу завершить всю эту главу:

**ЭТО ЛЕГКО, НО НЕ ПРОСТО
ИЛИ ТРУДНО, НО НЕ СЛОЖНО**

Упражнение 11.

Т–006. Техника анализа и конкретизации удовлетворённости потребностей.

Оцените уровень собственной удовлетворённости основных потребностей по А. Маслоу, обведя кружком соответствующую вашему выбору цифру:

- 1 – полностью не удовлетворены;
- 2 – большей частью не удовлетворены;
- 3 – в основном не удовлетворены;
- 4 – в чём-то удовлетворены, а в чём-то нет;
- 5 – в основном удовлетворены;
- 6 – большей частью удовлетворены;
- 7 – полностью удовлетворены.

Физиологические потребности (в еде, питье и т.п.	1	2	3	4	5	6	7
Потребности в безопасности (надёжность физического и социального состояния)	1	2	3	4	5	6	7
Социальные потребности (в любви, контактах, социальной активности и т.п.)	1	2	3	4	5	6	7
Потребности в уважении (самоуважении, престиже, успехе и т.п.)	1	2	3	4	5	6	7
Потребности в самоактуализации (самореализации и самоутверждении)	1	2	3	4	5	6	7

Для каждой из потребностей, которую вы оценили ниже 4, ответьте на следующих два вопроса:

- **Чего я хочу** в связи с этой потребностью – что иметь и чем обладать?
- **Что мне надо** прямо сейчас или в ближайшее время для того, чтобы уровень удовлетворённости этой самой потребности повысился хотя бы на 1–2 балла?

Теперь для каждой из вещей или целей, которые «всплыли» и вас при ответе на вопрос «Что мне надо?» придумайте и запишите по три действия, которые помогут вам приблизиться к обладанию желаемым.

Упражнение 12.

Т–007. Техника анализа характеристик самоактуализации.

Внимательно изучите список качеств, присущих самоактуализирующей личности, и оцените, насколько каждое из них присуще именно и конкретно вам по пятибалльной системе:

Принятие реальности и комфортное отношение к ней	1	2	3	4	5
Необусловленное принятие себя и других	1	2	3	4	5
Профессиональная увлечённость	1	2	3	4	5
Автономность как независимость от социальной среды и мнений чужих	1	2	3	4	5
Способность к пониманию других людей	1	2	3	4	5
Стремление к новизне и открытость опыту	1	2	3	4	5
Чёткое и гибкое различение целей и средств	1	2	3	4	5
Непосредственность и естественность поведения	1	2	3	4	5
Чувство юмора	1	2	3	4	5

Саморазвитие и самоактуализирующее творчество	1	2	3	4	5
Готовность к осознанию проблем и трудностей, а также понимание своих возможностей и ограничений	1	2	3	4	5

Если сомневаетесь в своей объективности, доверьте право оценить вас кому-нибудь из близких.
→ Аналогичным образом прикиньте, насколько вам свойственны

Доверие к миру	1	2	3	4	5
Конгруэнтность	1	2	3	4	5
Равновесие	1	2	3	4	5

Упражнение 13.

Т-008. Техника оценки ключевых показателей развития.

Проанализируйте перечень ключевых показателей Ф. Фанча и определите, где именно вы находитесь между полярностями:

Там	-3 -2 -1 0 1 2 3	Здесь
Следствие	-3 -2 -1 0 1 2 3	Причина
Инертность	-3 -2 -1 0 1 2 3	Активность
Неэффективность	-3 -2 -1 0 1 2 3	Эффективность
Неосознание нового	-3 -2 -1 0 1 2 3	Осознание нового
Приспособление	-3 -2 -1 0 1 2 3	Творчество
Буквализм	-3 -2 -1 0 1 2 3	Интуиция
Оценивание	-3 -2 -1 0 1 2 3	Принятие
Нечестность	-3 -2 -1 0 1 2 3	Честность
Закрытость	-3 -2 -1 0 1 2 3	Открытость
Замкнутость	-3 -2 -1 0 1 2 3	Общительность

Теперь проанализируйте структуру психосоматического здоровья С. Ковалёва. Оцените, насколько ей соответствует ваша собственно индивидуальность. И попробуйте наметить основные направления вашего будущего личностного развития.

Упражнение 14.

Т-009. Техника создания новых качеств³⁹.

Выберите качество, которое, как вы чувствуете, в настоящее время будет способствовать осуществлению постепенно раскрывающегося замысла вашей жизни.

1. Теперь представьте, какими бы вы были, если бы обладали этим качеством во всей его полноте. Позвольте этому образу себя сформировать во всех деталях. Посмотрите, как это качество проявляется в его зоре, положении тела, выражении лица. (Поначалу образ может быть не очень устойчивым, размытым, появляться и исчезать. Но и в этом случае он окажет сильное воздействие на ваше бессознательное). Несколько мгновений удерживайте в уме этот образ, призывая его всё полнее проявлять выбранное вами качество.
2. Представьте, что вы входите в этот образ и образуете с ним одно целое, – как если бы оделись в новую одежду. Слившись с ним, почувствуйте, что выражаемое им качество стало частью вас. Представьте, как ощущается полнота обладания этим качеством. Почувствуйте, что оно наполняет ваше тело. Почувствуйте, что оно проникло в каждую клетку, что оно течёт по жилам, пропитывает всё ваше тело. Представьте, что это качество пронизывает ваши чувства, образ мысли и движущие вами мотивы.
3. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество больше обычного. Подробно представляйте, как разворачиваются эти ситуации.
4. Прodelайте то же самое для других важных качеств.

Упражнение 15.

³⁹ По: П. Феруччи. «Кем мы можем быть». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

Т-010. Техника определения уровня личностного развития.

Ответьте на вопросы опросника личностного роста И. Ялома⁴⁰. Никогда – 1, редко – 2, иногда – 3, часто – 4, всегда – 5.

1. Я могу открыто говорить со своим(ей) супругом(ой)	1 2 3 4 5
2. Я чувствую красоту природы	1 2 3 4 5
3. У меня есть ощущение личной свободы	1 2 3 4 5
4. Я стараюсь быть открытым(ой) со своими детьми	1 2 3 4 5
5. Я получаю от жизни много удовольствия	1 2 3 4 5
6. В общении я честен(на) и открыт(та)	1 2 3 4 5
7. Я делаю только то, что по-настоящему хочу делать	1 2 3 4 5
8. Я живу в настоящем, а не в прошлом или будущем	1 2 3 4 5
9. У меня бывают моменты глубокой умиротворённости	1 2 3 4 5
10. Я отстаиваю свои личностные права	1 2 3 4 5
11. Я чувствую себя психологически комфортно	1 2 3 4 5
12. В общении с друзьями я открыт(а)	1 2 3 4 5
13. Мне кажется, я знаю нечто важное о жизни, что могу	1 2 3 4 5
14. Я способен(на) определять, что хочу делать	1 2 3 4 5
15. Моя жизнь имеет смысл и значение	1 2 3 4 5

Определите «средний балл» уровня вашего развития (а точнее – осознания бытия) по формуле

$$\text{уровень осознания бытия} = \Sigma \text{баллов} / 15$$

Скорее всего, он окажется невысоким. Что ж, вернитесь к опроснику и как следует проанализируйте ваши позиции по всем тем пунктам, которые получили низкие оценки.

Т-011. Техника оценки реализации прав человека

Оцените, как часто в вашей собственной жизни вы оказываетесь способным реализовать основные права человека (*техника оценки реализации прав человека*).

Никогда – 1, редко – 2, иногда – 3, часто – 4, всегда – 5.

1. Право быть независимым	1 2 3 4 5
2. Право на успех	1 2 3 4 5
3. Право быть выслушанным и принятым всерьёз	1 2 3 4 5
4. Право получать то, за что платишь	1 2 3 4 5
5. Право иметь права	1 2 3 4 5
6. Право отвечать отказом на просьбу	1 2 3 4 5
7. Право просить то, чего хочешь	1 2 3 4 5
8. Право делать ошибки и быть ответственным за них	1 2 3 4 5
9. Право не быть напористым	1 2 3 4 5

Также определите средний балл уровня реализации ваших прав (Σ баллов/9) и проанализируйте свои позиции по пунктам, которые получили низкие оценки.

А теперь с учётом всего того, что вы обнаружили в упражнениях 11, 12, 13 и 15 подумайте о том, как и каким вы хотели бы жить дальше. Результаты своих размышлений зафиксируйте в какой-либо произвольной, но письменной форме – ну, например, (хотя бы):

«Отныне я буду жить:

- доверяя миру,
- чувствуя красоту природы,
- получая от жизни много удовольствия,
- определяя, что я действительно хочу делать,
- независимо и
- получая то, за что я плачу».

⁴⁰ По: И. Ялом. «Экзистенциальная терапия». С изменениями.

2. ЭСКИЗЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АВТОПОРТРЕТУ

«Все люди, достигшие взрослого состояния, являются запрограммированными биокomпьютерами. Такова человеческая природа...»

Дж. Лилли

«Познай самого себя». Эта надпись встречала каждого, кто в Древней Греции приходил в Дельфийский ораколий за советом и помощью. И, наверное, многие из тех, кто нетерпеливо ожидали получения мудрого указания по поводу того, как жить дальше, даже не подозревали, что главный совет им уже дан. Ибо крайне глупо предпринимать что-то действительно серьёзное, не разобравшись в оборудовании и снаряжении, данном или дарованном тебе для этого предприятия. А таковым изначально выступает ваша личность, индивидуальный психический склад, состояние вашего «Я». И предпринимать путешествие длиною в жизнь, не зная, чем вы здесь располагаете (и что вам будет помогать, а что – мешать) весьма рискованно. Потому что препятствия, которые возникнут на пути к вашему успеху, чаще всего находятся в нас самих. Как, впрочем, и возможности преодолеть эти самые препятствия и всё-таки достигнуть желаемого. Так что давайте познаем самих себя, действительно сделав некие эскизы к психологическому автопортрету.

Для начала мы рассмотрим весьма важный (но не очень сложный!) вопрос о структуре и функциях человеческого бессознательного в осуществлении человеческой судьбы. Далее изучим личностные факторы вашей культурной продуктивности и определим, где именно вы находитесь (или застряли) на благородном пути собственной самоактуализации, дабы узнать, что ещё вам нужно взрастить в себе, чтобы успешно перейти на четвёртый уровень жизни. А закончим погружением в ваше бессознательное – не слишком глубоко, но достаточно для того, чтобы обнаружить кое-что важное, что мешает вам в этой жизни быть хозяином ну хотя бы «в первом приближении». Если же быть более конкретным, то в этой главе мы займёмся:

- изучением роли бессознательного в вашей судьбе;
- анализом факторов самосаботажа или успеха и определением вашего уровня самоактуализации;
- выявлением особенностей вашего «ближнего» и «среднего» бессознательного.

2.1. ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ВЫСШЕМУ «Я»

«Вы представляете, насколько глубоко это проросло? Если человека ещё до рождения хотели убить, а с пелёнок внушали, какой он урод и бездарь?. Если одних третируют с младенчества - родители, сверстники, учителя; а других насилуют ещё до первого поцелуя... Если все, включая государство, держат тебя за идиота, не позволяя выбирать самому...»

С. Иванов

Бессознательное в нашей судьбе. Сергей Иванов, возвестивший устами одного из своих персонажей вышеприведённую мысль, абсолютно и безоговорочно прав: программы нашей судьбы действительно очень глубоко проросли в нашу душу. Настолько, что и корни, и ствол Древа Судеб практически полностью находятся в бессознательном, проявляясь в сознании в лучшем случае фрагментами своей кроны. Они могут даже и вовсе никак не отмечаться в сознательной части вашей психики, однако, присутствие этих программ в бессознательной её части неоспоримо и бесспорно. И, кстати, вполне достаточно для того, чтобы сузить степень вашей свободы до воистину мизерного количества вариантов развития событий, когда вроде бы даже кажется, что ты волен выбирать свою дорогу, а на деле получается, что давно уже попал в чужую колею, выбраться из которой нет никакой возможности...

Именно поэтому в нашей работе по перепрограммированию судьбы – своей собственной, а, возможно и близких – я в полном соответствии с традициями нейропрограммирования предлагаю вам обратить особое внимание на собственное подсознание. И одновременно **сознательно использовать всю мощь** вашего **бессознательного**. А для этого вам надо узнать и понять сущность и свойства этого самого бессознательного. То есть найти ответы на очень интересные вопросы (разумеется, с моей

помощью).

Что это такое – бессознательное человека? В чём его отличие от сознательного? Как эти две ипостаси нашей психики взаимодействуют между собой? И какова структура и система нашего Большого «Я», т.е. того, что в целостности и единстве сознательного и бессознательного и составляет нашу психическую жизнь?

Попробуем разобраться со всем этим, дабы вы точно знали, на что можно опираться и что использовать (а что изменять) в самом себе в путешествии длиною в жизнь.

Введение в психологию бессознательного. Итак, не вдаваясь пока в теоретические модели, констатируем то, в чём сходятся все без исключения исследователи психики. Что в человеке есть то, что он осознаёт – сознательное. И то, что осознать он (до поры, до времени?) не может – бессознательное. Осознание бессознательного, освоение гигантского пространства Космоса нашей души – это и есть та главная задача, которую каждый из нас решает в своём путешествии длиною в жизнь как достижения Высших Планов Сознания (а они мирно – иногда, правда, и воинственно – дремлют именно в нашем бессознательном).

По опять-таки единодушно разделяемому представителями всех без исключения школ «людоведения» положению, сознание управляет только малой частью программ нашего поведения (по некоторым данным – 6%). Бессознательное, соответственно, контролирует куда больший объём нашей жизнедеятельности (94%). А это значит, что буде мы признали, что судьба – в нас самих, придётся уточнить это суждение до констатации того, что она – в нашем бессознательном. И исправить свою захромавшую судьбину можно только в том случае, если мы сможем переписать и дополнить записанные в бессознательной части нашей психики её (судьбы) сценарий и программы (кто и как пишет нам эти самые сценарии / программы, разберём позднее).

Что ещё можно в режиме предисловия сказать о бессознательном? Наверное то, что оно намного мощнее сознания – скорость обработки информации в бессознательной части нашей психики в тысячи (а по некоторым данным – в десятки и сотни тысяч раз) превышает быстроедействие тугодумного сознательного. Впрочем, с учётом объёма задач, с которым должно справляться бессознательное, сие супербыстроедействие вполне естественно. Вспомним хотя бы о том, что именно бессознательное контролирует все процессы в вашем организме. И тогда вы не удивитесь тому, что, по подсчётам педантичных американцев (я уже писал об этом в «Основных идеях и посылках»), то, что человеческий мозг делает за одну минуту, компьютер класса «Pentium-400» сделает за... 100 лет! Так что каждый из нас является владельцем самого мощного из созданного на Земле кибернетического устройства, которое мы – однако и увы – используем на удивление бездарно – как, впрочем, и обычные компьютеры, каковые служат нам только для стрелялок, догонялок и плуталок (я имею в виду компьютерные игры). Причина такого печального положения – во-первых, конечно же, в лени. Но во-вторых – в отсутствии инструкций по грамотному использованию потрясающих возможностей мозга-биокомпьютера. Нейропрограммирование как раз и является ныне ведущей наукой, разрабатывающей подобные инструкции.

Вы даже не представляете, как здорово было бы вам научиться использовать потенциал бессознательного – ну хотя бы отчасти. Ведь оно не только быстрее, но ещё и намного умнее сознания. Так как содержит запись всего того, что вы только видели, слышали, чувствовали, читали (и так далее) в своей жизни. Доказали сей факт уже довольно давно – во время нейрохирургических операций, когда стимулирование слабым электротоком участков мозга воссоздавало в голове человека абсолютно полную картину того, что было когда-то. Так, некий каменщик смог точно подсчитать количество кирпичей, которые он использовал при кладке стены несколько десятилетий назад. А поскольку стена уцелела, его, естественно, проверили. Оказалось, что он не ошибся ни на один кирпич. Механизм этого феномена довольно прост и отчасти опять-таки уже описан мною в «Основных идеях и посылках». Каждую секунду на нас обрушивается гигантский объём информации, из которого наше медлительное сознание оказывается способно переработать, а потом усвоить только 7 ± 2 структурно организованных единиц информации (не битов, а именно структурно организованных единиц; ибо нашему мозгу почему-то глубоко плевать на кибернетически-компьютерные единицы информации – главное, чтобы её – информации – «кусков» было не больше 7 ± 2). То, что выберет ваше сознание, определяется конфигурацией вашего туннеля реальности. А всё остальное буквально проваливается в бессознательное, которое весь этот колоссальный объём сведений бережно сортирует, записывает и хранит. А теперь представьте: кем бы вы стали, если бы вся эта информация оказалась вам доступной (ну хотя бы книги, которые вы прочитали, но забыли – а там они записаны от начала и до конца)? Правильно – гением. Ведь по опять-таки единодушному мнению психологов, гении – это люди, у которых контакт с бессознательной частью их психики налажен лучше, чем у других. Не случайно и таблица Менделеева, и формула бензола Кёкуле (список случаев можно продолжить до бесконечности)

приснилась их создателям во сне (в котором, как известно, снимается цензура сознания и информация из бессознательного становится доступной)! А теперь огорошу вас ещё больше (впрочем, вряд ли это удастся сделать после того, как вы пережили концепцию уровней жизни). Например, Ч. Тойч доказал, что гипотеза о памяти предков имеет все права на жизнь, ибо в нашем ДНК и РНК не просто кодируется, но и передаётся по наследству информация о всех перипетиях нашей жизни. А представители так называемой трансперсональной психологии (С. Гроф сотоварищи) чрезвычайно убедительно продемонстрировали, что наш мозг-биокомпьютер оказывается вполне способным при определённых условиях как бы подключаться к системе «Интернет» – той самой ноосфере, о которой писали Вернадский и де Шарден, и в которой хранится вся информация о Мироздании. Кстати, наш мозг вполне может всю её поместить, ибо количество связей, которые в нём могут образоваться – 10^{128} , а количество элементов в этой Вселенной несколько меньше...

Бессознательное в жизни человека. Теперь, когда вы, надеюсь, поняли, что именно бессознательное человека – это хранилище всего опыта, памяти и знаний; главный источник беспредельных возможностей человека, а заодно и важнейшее средство разрешения любых проблем (такое понимание бессознательного впервые ввёл величайший гипнотерапевт XX века М. Эриксон, за что ему честь и хвала), пойдём дальше. И поговорим о сознательном и бессознательном в психике человека уже более глубоко и содержательно.

В прекрасной книге С. Гиллигена «Терапевтические трансы» содержится очень глубокий анализ проблемы соотношения сознательной и бессознательной частей нашей психики. Некоторые из его положений я здесь и приведу.

Прежде всего данный автор, развивая идеи М. Эриксона, выделяет четыре уровня, на которых можно рассматривать уникальность человеческой личности:

- глубинное «Я»;
- бессознательное;
- сознание и
- содержание сознания, что схематично можно выразить

в следующем рисунке (рис. 4).



Рисунок 4. Уровни личности по С. Гиллигену

Глубинное «Я» в данной модели рассматривается как сущность личности, которая не может быть воплощена ни в каком образе, определении или форме. Оно представляет собой тот ритм и то самоощущение целостности, которое характеризует уникальность человека. С. Гиллиген считает, что эта сущность неделима и является источником жизненной энергии и продуктивности. А ещё он предлагает представить себе это самое глубинное «Я» в виде четырёхмерного гипершара, сложенного в топологическую форму тора (успокойтесь – это всего-навсего бублик или, точнее, «шар в виде пончика»). Весьма замечательное свойство этого гипершара состоит в том, что любая точка внутри него представляет собой центр, описываемый тем же преобразованием Фурье, каким математики пользуются для получения голограмм – то есть целое здесь содержится в любой из своих точек, как в голограммах. А теперь внимание: именно такой гипершар, именуемый ещё «поверхностью Мёбиуса», был предложен Эйнштейном и Эддингтоном как модель Вселенной!!!

Если надо, остановитесь на время и попробуйте переварить эту информацию о глубинном «Я» как человеческой душе. Я же пойду дальше и сообщу, что, по всё тому же С. Гиллигену, дифференциация «Я» со временем приводит к возникновению системы обеспечения нашей целостности, каковая и называется **бессознательным**. Это инструмент, вычислительное устройство, потрясающе сложная информационная система, задача которой заключается, во-первых, в поддержании целостности «Я», а во-вторых – в расширении его автономии.

На фоне или в поле бессознательного формируется **сознание** – весьма прямолинейное образование, главными функциями которого являются структурирование информации в последовательности действий (это и есть пресловутые «мыслительные структуры»), а также упорядочивание и определение взаимоотношений между понятиями. По С. Гиллигену, сознание – это некий регулятор или менеджер; *директор нашего «Я»*. Увы – по своей природе директор этот изначально консервативен, а отнюдь не продуктивен. Сознание – это наши роли, кибернетические петли, рациональные и целенаправленные планы, сценарии, стратегии и структуры. Через него проходят некие элементы, составляющие **содержание сознания** – в основном индивидуальные восприятия, образы и ощущения, а также познание и двигательные проявления.

Итак, согласно С. Гиллигену, нас можно рассматривать как уникальную сущность («Я»), работающую в рамках не менее уникальной психобиологической организационной системы

(бессознательное), использующую опять-таки уникальные стратегии в попытках достичь целей (сознание) и поглощённую в каждый данный момент конкретным психическим содержанием (содержание сознания). Наиболее важный вывод, который можно сделать из всей этой, на первый взгляд, тарабарщины – это то, что и **бессознательные процессы представляют собой нечто разумное, организованное и продуктивное**. Более того – как неоднократно подчёркивал М. Эриксон, наше сознание очень разумно, но наше бессознательное намного умнее. Ибо, уже по Г. Бейтсону, (но по всё той же книге того же С. Гиллигена), сознание склонно не замечать природы «Я» и внешнего мира, поскольку содержание его экрана определяется соображением цели. Сознание действует линейно – «Я хочу Г, Б выведет к В, а В – к Г, стало быть, Г может быть достигнуто через Б и В». **Но мир, который нас окружает, не линейен** (как не линейна и сама по себе психика)! А значит, сознательно мы никогда не сможем его отобразить с достаточной степенью точности. И уж тем более не добьёмся в нём успеха – в силу теперь уже понятной вам узости целенаправленного и рационального подхода сознания (отказ от которого или, по крайней мере, корректировка и есть, по Г. Бейтсону, существенная черта мудрости).

Различия между сознанием и бессознательным. Подведём некоторые итоги и ещё более пристально рассмотрим различия между сознанием и бессознательным – равно как и то, как и в чём они дополняют друг друга. По всё тому же С. Гиллигену⁴¹, взаимодополнительность и различия сознания и бессознательного выглядят следующим образом (я опускаю здесь графу «автор», так как пишу не теоретическую монографию, а научно-популярную книгу):

Бессознательное	Сознание
<i>микроскопично</i>	<i>атомистично</i>
<i>синтетично</i>	<i>аналитично</i>
<i>конкретно</i>	<i>абстрактно</i>
<i>геометрично</i>	<i>численно</i>
<i>символично</i>	<i>понятийно</i>
<i>невербально (бессловесно)</i>	<i>вербально</i>
<i>аналогово</i>	<i>численно</i>
<i>эйдетично (образно)</i>	<i>дискурсивно</i>
<i>экзистенциально</i>	<i>дифференциально</i>
<i>вырабатывает взаимосвязи</i>	<i>вырабатывает соотношения</i>
<i>свободно, неупорядоченно</i>	<i>управляемо</i>
<i>одновременно</i>	<i>последовательно</i>
<i>мифично и метафорично</i>	<i>рационально и практично</i>

Разнополушарное мышление. Скажите, а задумывались ли вы над тем, где живут сознание и бессознательное? «Глупый вопрос! – скажете вы. – Ну, разумеется, в голове!» И будете не правы. Ибо, во-первых, трансперсональная психология (а задолго до неё буддизм и иные духовные практики) доказали, что мозг – это, скорее, приёмник, чем хранитель психики и сознания, а оно само может находиться где угодно – в том числе и вообще вне тела (между прочим, телевизор ну никак не может рассматриваться в качестве создателя и хранителя телепрограмм). Во-вторых, в нашей голове находится не просто мозг, но два его полушария, каждое из которых работает не просто автономно, но и совершенно по-разному. Разница эта оказалась не только разительной, но ещё и очень похожей на различия между сознанием и бессознательным. Так что очень многие авторы поспешили определить сознание в левое наше полушарие, а бессознательное – в полушарие правое.

Я не слишком разделяю эту теоретическую «карту». Но она удобна для того, чтобы, во-первых, ещё больше подчеркнуть различия между сознанием и бессознательным, заодно приведя дополнительные аргументы в пользу опоры на последнее (использование ресурсов бессознательной части нашей психики). Во-вторых же, данная «карта» хорошо демонстрирует односторонность только лишь «левополушарной» ориентации в познании мира – и даже намекает на то, что когда то, что находится в каждом из полушарий, сольётся и интегрируется, мы обретём нечто, по масштабам и мощи сравнимое со Вселенной...

⁴¹ «Терапевтические транссы» – но сам он эти данные с изменением взял у Боген.

Итак, примем как данность, что левое и правое полушария нашего мозга весьма сильно отличаются друг от друга и как бы специализируются на разных видах деятельности. Так, согласно В. Стюарту⁴²:

левое полушарие «озабочено» преимущественно:	правое полушарие куда более «заинтересовано»:
<p>обработкой, анализом и дедукцией, конвергентным («сходящимся» – от общего к частному) мышлением, фактами, данными, цифрами, конечным продуктом, структурой, логикой и последовательностью, математическими моделями, целесообразностью, сведением задач к рабочим частностям, наукой и техникой, приближением шаг за шагом, применением последовательного подхода, вербальным (словесным), буквальным, конкретным языком, разработкой хорошо определённых планов, порядком.</p>	<p>абстрактными темами, художественным выражением, образом тела, конструктивными задачами, идеями и чувствами, творческими ремёслами, дивергентным («расходящимся» – от частного к общему), глобальным мышлением, эмоциями, процессом, а не результатом, использованием опыта, знанием через образы, восприятием, молитвой, медитацией, мистикой, решением задач, запоминанием лиц, спонтанностью, визуальным, работой с символами, фантазиями и снами, метафорами и образами, работой с противоположностями и неизвестным.</p>

Увы – мы все пока ещё не гении, и в своей жизни предпочитаем использовать (точнее – опираться на) одно полушарие, каковое именуется доминантным. У большинства людей таковым выступает левое. У меньшинства – правое. И в зависимости от того, какое полушарие доминирует, мы совершенно по-разному решаем стоящие перед нами жизненные и иные задачи.

Так, по тому же В. Стюарту:

тот, кто решает задачи левым полушарием:	тот, кто это делает правым полушарием:
<ul style="list-style-type: none"> • определяет цели решения, которое надо принять, • классифицирует цели в соответствии с их важностью, • определяет альтернативные пути действий, • оценивает альтернативные пути по целям, • выбирает альтернативу с лучшим результатом, • определяет и оценивает возможные последствия • альтернатив, • выполняет решения при тщательном контроле и отслеживании возможных негативных последствий. 	<ul style="list-style-type: none"> • смягчает рациональную мысль эмоционально-интуитивными предпочтениями, • использует различные методы «привнесения» в понимание внесознательного материала, • избегает цензуры идей во время их инкубации, • рассматривает расходящиеся, даже противоречащие друг другу идеи скорее с уважением, чем со скептицизмом и оборонительной позицией, • старается не игнорировать внутренние предупреждения, что что-то не так, • проверяет любой рациональный способ решения задачи, чтобы увидеть, ощущается ли он интуитивно хорошим в процессе и в окончательном решении, • пытается постоянно оставаться осознающим себя.

⁴² По: В. Стюарт. «Работа с образами и символами в психологическом консультировании».

Коротко подытожить различия в функциях между левым и правым полушарием можно с помощью следующей таблицы⁴³:

№	Функции левого полушария	Функции правого полушария
1	хронологический порядок	текущее время
2	чтение карт, схем	конкретное пространство
3	запоминание имён, слов, символов	запоминание образов, конкретных событий, узнавание лица людей
4	речевая активность, чувствительность к смыслу	восприятие эмоционального состояния
5	видение мира весёлым, лёгким	видение мира мрачным (спорно - корр.)
6	детальное восприятие	целостное, образное восприятие

Остаётся добавить последнее-то, что в общем-то прозвучало в вышеприведённом сравнительном анализе, но всё-таки нуждается в дополнительном упоминании. Два полушария нашего мозга (а стало быть, и сознание с бессознательным, если принять гипотезу о полушарной локализации этих ипостасей нашей психики) не просто по-разному мыслят и познают окружающий мир (а если честно, то и живут в разных Реальностях). Они ещё и как бы разговаривают на разных языках. Левое полушарие предпочитает слова и знаки. В то время как правое – образы, символы и ощущения. Но если мы вспомним, что именно правое полушарие (бессознательное) управляет 94% программ нашего поведения и деятельности, то не трудно понять, что причины нашего неуспеха в жизни лежат в том, что мы никак не можем договориться со своим бессознательным, ибо просто говорим на непонятном ему языке! Именно поэтому в нейропрограммировании в целом и в данной книге в частности, в техниках и в упражнениях используется система кодов, соответствующая языку бессознательного – те самые вышеупомянутые образы, символы и ощущения, организованные, однако, особым способом.

Структуры человеческой психики. А теперь пойдём дальше и попробуем ответить на столь любимый нашим сознанием вопрос: о *структуре* человеческой психики в единстве её сознательных и бессознательных компонентов (ах, как любит наше левое полушарие препарировать и анатомировать натуру вместо того, чтобы изучать её живой, двигающейся или хотя бы дёргающейся – но на это способно уже только полушарие правое). Как известно, первым, кто ответил на вопрос о данной структуре человеческой психики в искомом нами единстве её сознательных и бессознательных компонентов, был З. Фрейд, который предложил своеобразную «трёхэтажную» модель, состоящую из Оно (Ид), Сверх Я (СуперЭго) и собственно Я (Эго) (рис. 4.).



Рисунок 4. Схема личности по З. Фрейду.

На первом «этаже» нашей психики пребывает подсознательное Оно: некое импульсивное (живущее по принципу «Хочу!» и «Дай!») начало, пребывающее во власти влечений и представляющее собой сумму инстинктивных побуждений, центральным из которых является сексуальный инстинкт.

На третьем «этаже» «живёт» Сверх-Я, которое являет собой своеобразную инстанцию распоряжений и запретов (так же, между прочим, бессознательную), возникающую в ребёнке под влиянием социализации и олицетворяющую собой нормы и мораль.

Ну а между этими двумя антагонистами (влечения и мораль вечно находятся в противоборстве, ибо, как грустно заметил, не помню уже кто, всё, что приятно в этой жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведёт к ожирению) находится (мечется!) наше Я, которое, пребывая как бы между молотом и наковальней, вынуждено примирять между собой «аморальность» Оно и «цензуру» Сверх Я (как говаривал Фрейд, Я – это наездник, который должен сдерживать силу лошади Оно).

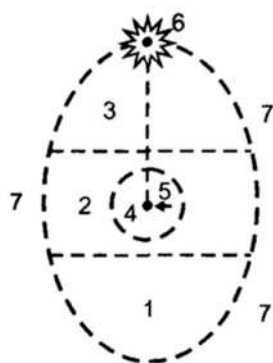
⁴³ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

Как видите, всё логично, и не случайно подобное «трёхкомпонентное» видение получило много других форм теоретико-психологического обоснования. Например, у Э. Берна оно приобрело вид существования в психике человека трёх независимых и как бы не пересекающихся друг с другом Эго-состояний: импульсивного, непосредственного и творчески настроенного *Дитяти*; строгого и морализующего *Родителя* и рационального, ориентированного на результат и выгоду *Взрослого*. И это тоже логично, ибо, во-первых, мы никогда не можем одновременно веселиться, морализировать и следить за выгодой. А во-вторых, без любого из этих компонентов человек становится ущербным (без Дитяти в нём нет творчества и веселья; без Родителя – следования нормам, а без Взрослого – практичности и целесообразности). Однако, к сожалению, З. Фрейд (а за ним и Э. Берна) слишком уж приземлил психическую сущность человека, не оставив в своей модели никакого места для глубинного или Высшего «Я»; Самости и т.п. К тому же вся человеческая активность души у отца психоанализа выводилась только из секса, а позднее – ещё и из влечения к смерти. Естественно, что последователи и даже ученики З. Фрейда стали бунтовать, предлагая собственные модели. Одну из наиболее удачных из них создал К. Юнг.

Главным в его модели (а я не собираюсь разбирать её детально) было прежде всего изменение отношения к бессознательному как к в общем-то помойке или к колонии несовершеннолетних преступников, контролируемых внутренними войсками Сверх Я. У З. Фрейда оно (бессознательное) рассматривается как источник энергии организма, вместилище подавленных побуждений и, увы, генератор всяческих симптомов и комплексов. У К. Юнга – как направляющая основа психики, «резервуар» личных воспоминаний и переживаний, а также вместилище неких архетипов как *коллективных* структур (коллективных в том плане, что они свойственны всем людям и схожи между собой у разных индивидов – так, все мы, несмотря на расовые и этнические различия, имеем по два глаза, уха, ноги и руки). Не буду подробно вдаваться в теорию Юнга – она довольно сложна и к тому же гениально запутана. Упомяну только, что именно у этого автора наряду с понятием о коллективном бессознательном (см. далее) возникло ещё и уже знакомое вам понятие Самости как архетипа целостности, наиполнейшего человеческого потенциала и единства Личности как целого.

Этот регулирующий центр психического как бы является высшей властью в судьбе человека. То, к чему мы действительно стремимся, то, чего на самом деле добиваемся – наши истинные, но, увы, часто непонятные даже нам самим желания, цели и смыслы, определяются именно Самостью. А подлинная удовлетворённость жизнью и судьбой – шестое, утраченное многими нами чувство бытия, без которого, по Дж. Бьюдженталю («Наука быть живым») мы являемся не более чем духовными инвалидами, определяется и задаётся так же Самостью (или, точнее, тем, насколько она – жизнь – этой Самости соответствует). Самость для Юнга есть нечто трансцендентальное и нуменальное. Это воистину «Бог в нас». «Начала всей нашей душевной жизни, – писал данный автор в своей книге «Психология бессознательного», – кажется уму непостижимым образом зарождается в этой точке, и все высшие и последние цели, кажется, сходятся в ней».

Данные К. Юнгом описания пространства бессознательного поразительно интересны, и не случайно многие теоретики с удовольствием продолжают их исследовать и интерпретировать. Но я – человек практический, а значит, предпочитающий «работающие» схемы и модели. И потому мне несколько больше нравится структура психики, предложенная отцом психосинтеза (есть и такое – очень интересное – направление в современной психологии) Р. Ассаджиоли, каковая на рис. 5 выглядит следующим образом (По: Р. Ассаджиоли. «Динамическая психология и психосинтез». В кн.: «Психосинтез. Теория и практика»):



1. Низшее бессознательное;
2. Среднее бессознательное;
3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное;
4. Поле сознания;
5. Сознательное «я»;
6. Высшее Я;
7. Коллективное бессознательное.

Рисунок 5. Схема личности по Р. Ассаджиоли

В модели «яйцо Ассаджиоли» (под таким весёлым названием она закрепилась в психологии) *индивидуальное бессознательное* (в свою очередь окружённое *коллективным бессознательным* – а это

структуры Мира Архетипов Юнга и Высшей деятельностью Сверхсознательного характера) состоит как бы из трёх слоёв. **Низшего бессознательного**, каковое ответственно за координацию телесных функций; инстинктивные стремления; сновидения, образы и комплексы, связанные с интенсивными эмоциями и пр. **Среднего бессознательного**, в пространстве которого протекают наши переживания, а также обычная умственная и образная деятельность. И **высшего бессознательного** или **сверхсознательного** – источника высших чувств, любви, гениальности, а также состояний озарений и экстаза.

В «зоне» среднего бессознательного находится наше сознательное «я», главной особенностью которого является способность осознавать себя и окружающих – в **поле сознания** как непрерывном потоке ощущений, мыслей и чувств, каковые поддаются наблюдению, анализу и оценке. А на вершине и одновременно границе сверхсознательного и коллективного бессознательного покоится наше **Высшее «Я»**, слабым (очень слабым!) отражением которого является наше сознательное «Я» (оно как отблеск костра, но не сам костёр). Это высшее «Я» (некий приблизительный аналог Самости К. Юнга и подлинный – глубинного «Я» и бессмертной души религиозных течений) не затрагивается ни потоком разума, ни телесными состояниями и может быть осознано (освоено, достигнуто) только путём интенсивного саморазвития...

Модели психики З. Фрейда, К. Юнга и Р. Ассаджиоли не очень-то согласуются между собой, хотя вроде бы описывают одно и то же. Наверное, именно поэтому в психологии никогда не прекращались попытки сделать нечто *интегративное* – как бы общую «мета-карту», органично включающую в себя частные «карты» трёх вышеназванных авторов. Одна из наиболее удачных интегративных моделей психики человека была создана Р. Десою – французским инженером, не просто ставшим впоследствии прекрасным психотерапевтом, но и создавшим новый метод психотерапии (или инструмент): управляемые фантазии⁴⁴.

В топографической схеме Р. Десоя содержатся три фрейдистских (или фрейдовских?) элемента: Ид (Оно), Эго (Я) и СуперЭго (Сверх Я). Однако в неё добавлен и четвёртый элемент: Высшее Я по Р. Ассаджиоли, которое одновременно является аналогом Самости по К. Юнгу. Определял его Р. Десой как высшую степень восхождения (человека?) и, одновременно, состояние, выражающее высший идеал, которого человек может достичь в каждый данный момент. Противоположностью Высшего Я выступает Оно, демонстрирующее стремление к проявлению животных инстинктов. Таким образом, Высшее Я и Оно являются двумя полюсами, двумя противоположными точками человеческой психики, каковые никогда не совпадают и совпасть просто не могут. Между этими полюсами и колеблется наше Я (как поплавок или как то, что болтается в проруби – это уж вам выбирать) с включённым в него Сверх Я.

Последнее, однако, по Р. Десою – это не более чем инфантильный, но деспотичный отпрыск нашего Я, отражающий запреты и требования родителей (и других власть имущих людей) в том виде, в котором они были восприняты нами в детстве. Между прочим, Р. Десой утверждал, что у действительно взрослой личности Сверх Я полностью заменяется Высшим Я, как бы растворяясь и исчезая в нём. Схему Р. Десоя можно представить следующим образом (рис. 6).

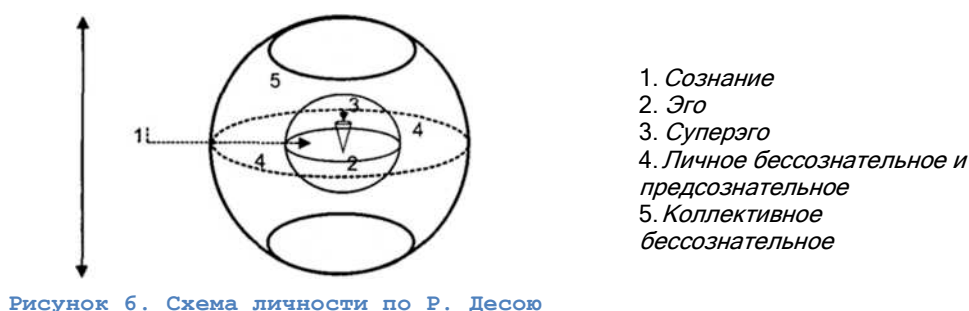


Рисунок 6. Схема личности по Р. Десою

А теперь прикиньте: не прояснилась ли для вас гипотеза о жизни как о процессе достижения иных, более высоких планов сознания и бытия? Ведь по К. Юнгу, это освоение и открытие Самости, а после, уже по Р. Ассаджиоли и Р. Десою (так как Юнг всё-таки на этом как бы и заканчивает), слияние вашего сознательного «Я» с вашим же высшим «Я», в результате чего вы и становитесь Мадхьямой! Ибо даже по мере «подъёма» сознательного к высшему «Я» (сразу после того, как в поле вашего осознания оказываются зона сверхсознательного), вы обретаете и экстаз, и сверхспособности...

Эволюция и спектр сознания. А что именно происходит по мере этого подъёма? Какие такие уровни сознания открываются при этом? Наилучший ответ на этот вопрос дал К. Уилбер в своей концепции эволюции и спектра сознания.

⁴⁴ По: Ф. Харониан. «Подавление высшего». В кн.: «Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии».

По К. Уилберу⁴⁵, эволюция сознания начинается со **стадии Плеромы**. Это некое недифференцированное (ещё не отделившее себя от мира) состояние сознания новорождённого, в которой (уж поверьте!) нет ни времени, ни пространства, ни объективности как таковой. Весьма важно, что на этой стадии Самость не знает различия между собой и окружающим миром. Затем наступает **стадия уробороса**, где важнейшим для младенца оказывается питание. На этой стадии и возникает первое – пока примитивное – различие данного субъекта и окружающего мира (вы, наверное, даже не догадываетесь о том, что в первые месяцы жизни ребёнок воспринимает мать как... собственный орган типа руки или ноги – но вот только донельзя строптивый: орёшь, орёшь, а он(а) всё где-то шляется!). Далее следует **стадия тифона**, на которой ребёнок уже осознал себя как отдельное от окружающей среды тело – каковая, однако, протекает под знаком всевластия принципа удовольствия и инстинктивных побуждений (импульсивная стадия в концепции уровней жизни).

Затем маленький человечек приобретает нечто чрезвычайно важное: язык, а с ним и «умственное» сознание. Начинается **стадия речевого участия**, на коей ребёнок как бы отличает себя от тела («это – тело, а это – я в голове»), становясь не просто телесным, но в общем-то мыслящим и говорящим существом. Это «подразделение себя» на «я» и «тело» (кстати, чреватое печальными последствиями, ибо вынесенное «за скобки» тело, каковое мы начинаем отделять от себя по принципу «это моё тело – а это мой гараж» – и то, и другое моё, но не я – начинает нам мстить, напоминая о себе и обижаясь на забвение – я имею в виду болезни, но это уже другой разговор) продолжается на следующей – **ментально-эготической – стадии**, в ходе которой мы осваиваем линейное, абстрактное и понятийное мышление, а также создаём представления о самом себе. Ну а завершается это развитие на **стадии кентавра**, то есть своеобразной «сборке» себя вокруг и внутри Самости. Как вы, надеюсь, поняли, это соответствует процессу индивидуации – и соответствующей стадии в концепции уровней жизни.

А вот дальше и начинается самое интересное. К. Уилбер был едва ли не первым из академических учёных, кто пошёл далее. Ведь в традиционной психологии (но, как вы уже поняли, не в психосинтезе) уровень кентавра и является самым высоким уровнем сознания – даже К. Юнг остановился здесь (хотя и открыл массу феноменов, относящихся именно к Высшим Сознаниям). Так вот, К. Уилбер изначально видел в «кентавре» **переходную форму**, ведущую к таким планам сознания и бытия, о которых обычный человек даже и не мечтает. Первым здесь выступает так называемый **нижний тонкий уровень**, каковой (вам придётся в это поверить) включает астрально-медиумическую область. И – хотите вы того или нет, но уже доказано (практически!), что на этом уровне сознание может отделять себя от тела и демонстрировать нечто, не укладывающееся в обычные рамки: оставление этого самого тела, астральные путешествия, манипуляции с аурой, ясновидение, телепатию и телекинез, а также прочие оккультные явления. Превзойдя эту стадию эволюции сознания, человек вступает на **высший тонкий уровень** – область подлинной религиозной интуиции, высших присутствий, архетипических форм, символического видения и, похоже, действительно божественного света и звука.

А далее ему открывается **каузальная сфера**, где происходит нечто, о чём я предпочту сообщить скороговоркой. **Нижний уровень** каузальной сферы открывает высочайшее божественное сознание – источник архетипических форм. **Высший её уровень** характеризуется трансценденцией, преобразованием всех форм, которые сливаются в безграничном сиянии Бесформенного Сознания. Ну а на **уровне предельного единства** сознание полностью пробуждается к своему изначальному состоянию, в котором весь мировой процесс проявляется как собственное бытие носителя сознания, вне которого и прежде которого нет ничего...

Предупреждаю вас: и К. Уилбер, и С. Гроф являются серьёзными исследователями и официально признанными столпами трансперсональной психологии. Так что не пытайтесь обвинить их в мистицизме или сумасшествии. Лучше просто признайте для себя, что наш мир устроен немного (намного!) сложнее, чем вы себе это представляли. Скажу даже больше: он намного сложнее, чем любит притворяться...

Восемь контуров бессознательного. Впрочем, всё вышеизложенное не является принципиально важным для целей этой книги. Тем более, что к описанию высших состояний сознания, достигаемых в процессе путешествия длиною в жизнь и далее можно подойти и с ещё одной точки зрения – концепции восьми контуров «аппаратного» обеспечения человеческого мозга Т. Лири, блистательно изложенной Р. Уилсоном в книгах «Квантовая психология» и «Психология эволюции».

Согласно этой концепции, где-то в глубине нашего мозга существуют восемь контуров (по аналогии может себе представить тормозной или иной контур автомобиля), четыре из которых в той или иной степени «работают у всех без исключения людей (низшие контуры), в то время как четыре высших

⁴⁵ «Проекция Атман» и «Спектр сознания», но в силу отсутствия на русском языке этих изданий я передаю концепцию данного автора по книге С. Грофа «За пределами мозга».

контура у обычного человека как бы дремлют (активизированы они только у некоторых «продвинутых» особей).

Первый из этих «низших» контуров – **оральный контур биовыживания**. Эта хитрая система импринтируется матерью или первым сходным с матерью объектом и кондиционируется (обуславливается) последующим питанием и заботой (если вы забыли о том, что такое импринтирование и обуславливание, которое Р. Уилсон – или переводчик его книги – называет кондиционированием, загляните в «Основные идеи и послышки»). В сути своей она представляет собой запечатлённый опыт раннего младенчества, из коего вы – ещё совсем маленьким ребёнком – делаете, однако, воистину судьбоносный вывод о жизни и мире: *о доверии* этому самому *миру*. При благоприятном исходе импринтирования и кондиционирования первого контура вы будете этому миру доверять, считать его интересным, безопасным и в общем-то приятным местом. И, скорее всего, станете, как говорят энэлперы, человеком «К» – т.е. тем, кто как бы идёт навстречу реалиям и решениям своей жизни и придерживается «наступательной» тактики. Если же это самое импринтирование и кондиционирование окажется неудачным, это самое базовое доверие к миру, о котором писал Э. Эриксон, у вас не возникнет, и вы навсегда (почти навсегда – ибо нейропрограммирование и некоторые специальные психотехнологии позволяют как бы перепрограммировать содержание этого контура – но об этом далее) посчитаете этот мир враждебным, небезопасным и малоприятным. И, скорее всего, превратившись в человека «От» – т.е. того, кто старается оградиться или просто уйти от реалий и решений жизнедеятельности и придерживается «отступательной» доктрины.

Пожалуйста, как следует обдумайте вышеописанное. Ведь из него следует, что та самая судьба, которая, как мы знаем, пребывает в нас самих, закладывается ещё в младенчестве! И то, будем ли мы демонстрировать в своей жизни наступательность; позитивный настрой; страсть к переменам и исследованиям, а также просто независимость – или, наоборот, постоянное беспокойство; привычку рано сдаваться и «умирать раньше смерти»; укоренённость и негативное отношение к любым переменам, а также просто зависимость (не от себя, а от других) определяется всего-навсего тем, как – удачно или нет – был импринтирован и кондиционирован первый, биовыживательный, контур нашего мозга – компьютера! Я не хочу далее распространяться на эту тему – если вы действительно желаете в ней разобраться, лучше прочтите книгу Р. Уилсона «Психология эволюции». Но одно всё же скажу. То, что по некоторым данным, 90% всех живущих на Земле людей имеют в той или иной степени негативное «заполнение» этого самого орального контура. Не отсюда ли и проистекают наши вечные депрессивность, угрюмость, постоянное ожидание чего-то плохого, беспокойство и страхи, а также просто неприятие того, что на самом деле представляет собой бесценный дар: жизни в этом мире, который воистину прекрасен – но мы всей этой красоты просто не можем ни увидеть, ни оценить. И ещё – качество импринтирования орального контура определяет и отношение человека к деньгам – спокойное или трепетное – ибо именно они в нашем мире стали эквивалентом биовыживания – «биовыживательными бумажками», как их ехидно окрестил Р. Уилсон.

Второй из «низших» контуров – **анальный эмоционально-территориальный**. Данный контур импринтируется и кондиционируется на этапе раннего детства – когда ребёнок начинает ходить и определять своё место в семье и ближнем окружении. Здесь крайне важным и опять-таки судьбоносным является его *статус* – положение в системе отношений, образующих среду маленького человечка. Если этот самый статус оказывается достаточно высок и признаваем другими (т.е. вас не унижали и не принижали, а признавали как субъекта, имеющего определённые права), импринтирование и кондиционирование осуществился по благоприятному варианту, и вы будете демонстрировать сильное «Я», уверенность в себе и стремление доминировать. Если же всё происходило с точностью до наоборот (т.е. вас ребёнком ни в грош не ставили родные и близкие), вы будете жить под игом слабого «я», сомнений и неуверенности в себе, а также склонности к подчинению. И судьба ваша – бессознательно, а значит неумолимо, но незаметно для вас, – будет складываться соответствующим образом. При неудачном импринтировании эмоционально-территориального контура вы вряд ли когда-нибудь «выйдете в начальники» и будете отдавать приказы. Скорее наоборот, их до конца дней будут отдавать вам. Кто? Да все, кто вас окружает, включая супруга(у) и даже детей, кои все будут командовать вами, как говорится, без зазрения совести...

Теперь после столь печальной информации (но печальной только в том случае, если вы не захотите меняться, взяв свою судьбу в собственные руки) сообщу ещё кое-что – тоже печальное. Характер импринтирования и кондиционирования первых двух контуров задаёт то, что вполне можно назвать **жизненной позицией**. Простейшая её (жизненной позиции) диаграмма выглядит следующим образом (рис. 7).

В данной схеме мы просто «скрестили» возможные характеристики биовыживательного контура человека (они расположены по горизонтали) и потенциальные особенности его эмоционально-

территориального контура (по вертикали). В результате получилось, что почти всех живущих на этой земле людей можно отнести к одному из четырёх получившихся секторов: дружелюбной силы, дружелюбной слабости, враждебной слабости и враждебной силы.

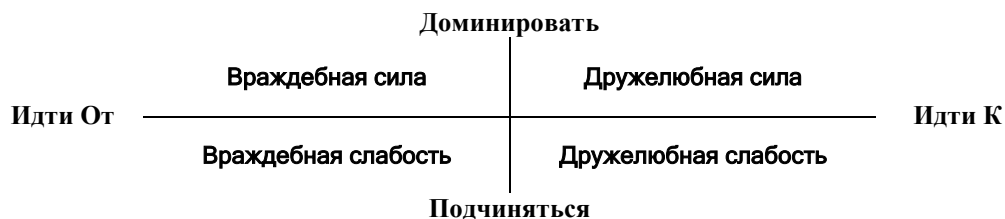


Рисунок 7. Диаграмма жизненной позиции.

По Р. Уилсону⁴⁶ люди «дружелюбной силы» – это естественные и уважаемые общественные лидеры: полезные, внимательные, действительно дружелюбные и уверенные в себе. Правда, они часто портят людей своей добротой, слишком многое прощают, иногда просто соглашаются с каждым и любят управлять преимущественно теми, кто не может управлять собой.

Люди «враждебной силы» – это типичные «начальники», к которым увы, относятся и большинство политических деятелей (особенно в нашей стране – поясню далее, почему). Они тоже хорошие лидеры – но авторитарные, холодные, бесчувственные, а часто ещё и самовлюблённые и хвастливые.

Люди «дружелюбной слабости» лидерами становятся редко, ибо они самокритичны, застенчивы, робки, легко поддаются чужому влиянию и в общем-то частенько ищут кого-нибудь, кто отдавал бы приказы и взял бы руководство на себя.

Ну а люди «враждебной слабости» быть лидерами, пожалуй, просто и не могут, поскольку они никому не верят, восстают против всех, бывают весьма резкими и злопамятными, обожают желчный сарказм, но притом частенько на всех и вся жалуются.

Ну и как вам всё это? Не слишком обнадеживает? Ещё бы! Зато помогает достаточно точно предсказать судьбу – как отдельного человека, так и больших групп и даже целых народностей. Так, хотите ли вы того или не хотите, но сейчас в нашей стране тон задают только два типа людей: «враждебной силы» – наверху, и «враждебной слабости» – внизу. Эта самая объединяющая и «верхи», и «низы» враждебность хорошо передана в известной притче о том, как Бог, пригласив к себе русского, предложил ему просить всё, что душе угодно, но зная при том, что сосед получит в два раза больше. Подумав, русский попросил Бога: выбей мне один глаз...

Так что хромая судьба России во многом имеет, так сказать, психологические корни. Например, с упорством маньяков мы выбираем недееспособную Думу, а при том ещё и наивно удивляемся беспринципности и скоррумпированности власть имущих. Но в том-то и дело, что, по всё тому же Р. Уилсону, в ситуацию борьбы за эту самую власть вступают только люди «дружелюбной» и «враждебной» силы – первые для того, чтобы помочь другим, а вторые потому, что не могут представить себе «у руля» никого другого, кроме себя. Но далее представитель «дружелюбной силы» уступит человеку «враждебной силы» – не потому, что зло сильнее, а оттого, что хочет, чтобы у всех всё было хорошо, а этого не будет, если его оппонент не окажется «наверху»!

Это – о людях власти. Ну а то, какотреагируют «низы», тоже вполне предсказуемо. Людей «дружелюбной слабости» просто не интересует, кто будет у власти, ибо главное для них – чтобы кто-то другой принимал решения. Ну а людям «враждебной слабости» вообще на это наплевать, ибо независимо от того, кто будет «у руля», они всё равно будут только саркастичничать и желчно жаловаться, избегая в то же время любых действий, связанных с их собственной личной ответственностью.

А теперь последний важный момент, связанный с первыми двумя контурами (и то, почему я сказал, что к четырём секторам можно отнести «почти всех», но не «всех»). В принципе, идеальным политиком (и идеальным человеком) может быть отнюдь не «усреднённый» (как бы находящийся «в перекрестье») тип (как вы, возможно, о том подумали), а так называемая уравновешенная личность – т.е. та, которая будет не однобокой, но способной входить в каждый «квадрант» сообразно ситуации и обстоятельствам, занимая в то же время действительно «центральную» позицию (с понятием и феноменом «центра» вы ещё познакомитесь). На диаграмме это можно отобразить в виде такого вот круга (рис. 8).

⁴⁶ «Психология эволюции».

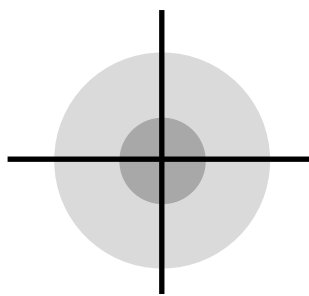


Рисунок 8. Диаграмма уравновешенной личности

Внутренняя затемнённая площадь будет в нём представлять индивидуальность этого воистину «центрового» субъекта, а окружающая «серая зона» – его способность, если это необходимо, «сдвигаться» в любой квадрат.

Следующая – третья – система нашего мозга это так называемый **взаимосвязывающий семантический контур**, и, к счастью, о нём можно говорить, не вдаваясь в особые подробности. Ибо это то, что часто называют интеллектом, а иногда даже и интеллигентностью (хотя правильнее было бы назвать всё это «интеллектуальностью») – в общем-то всего-навсего способность владеть языком и оперировать понятиями. Импринтируется и кондиционируется он в дошкольные и первые школьные годы. А определяет – способности человека к логическому постижению мира,

систематизации, выводам и умозаключениям. Те, у кого этот контур импринтирован и кондиционирован успешно, обычно считаются «умными» (увы – в нашем обществе способность трепать языком на «высокие» темы почему-то считается главным критерием ума). Те же, у кого это произошло неудачно (а с учётом потрясающих «успехов» отечественной системы образования и тем более – грядущей её нивелировки, таких становится всё больше и больше) – наоборот, тупыми или просто глупыми.

Последний – четвёртый из всё-таки «низших» систем человеческого мозга – контур именуется **«моральный социо-сексуальный»**. В принципе, импринтируется он первыми опытами возникновения и удовлетворения полового влечения (не обязательно оргазма, как утверждает Р. Уилсон, но всегда таких эротических вариантов, которые буквально «взяли за живое»). А далее, в процессе кондиционирования на этот своеобразный фундамент накладываются всяческие нормы и «табу» – общества и/или ближайшего окружения. В результате образуется система, которая отвечает за «локальное» – местное и уместное – определение «морального» и «аморального». Здесь учтите, что вообще-то *мораль всегда локальна. Абсолютной же морали просто не существует*. Так, у некоторых северных народностей, до сих пор вполне моральным считается предлагать жену понравившемуся гостю. То же самое, говорят, было и у сванов, которые, однако, считали вполне моральным ещё и убить гостившего у них субъекта – но только после того, как, получив положенное гостеприимство, он покинет пределы селения. Локальность и относительность морали проявляется и в том, что она меняется со временем. Так, лет сто назад дамы обязаны были щеголять в строгих цельных купальниках, в коих наличествовали рукава и панталоны, а нынче же никто не падает в обморок при виде бикини или даже топлесс, хотя подобная «униформа» поборников морали того времени довела бы до сердечного приступа или даже инфаркта...

Помимо «моральности», социо-сексуальный контур контролирует ещё и сексуальное наслаждение, продолжение рода и «родительство». «Удачное» импринтирование и кондиционирование этого контура порождает гибких и терпимых в ценностях и нравственных ориентациях людей, неуклонно придерживающихся, однако, «высших» моральных принципов (типа десяти заповедей или индийской *Ямы*), которые для них давно стали не внешним догматом, но внутренней собственной системой оценки Добра и Зла. Неуспешность же в социо-сексуальном импринтировании и кондиционировании приводит к тому, что подобный человек становится либо трудно выносимым для окружающих моралистом и догматиком, либо, наоборот, совершенно аморальным существом. Здесь эти две крайности сходятся, и не случайно журналисты в нашем отечестве то и дело «застукивают» очередного высокопоставленного моралиста за весьма аморальными действиями типа «групповухи» в бане или посещения девочек в частном борделе...

Закончить свой краткий обзор четырёх «низших» контуров – систем человеческого мозга – я хотел бы упоминанием о том, что у каждого из людей существует свой любимый контур, сильнее всего импринтированный и оттого наиболее часто используемый. И если вы оглянетесь вокруг, то сможете (теперь) увидеть их (контуров) представителей. И Нарциссистов первого контура – тех, кто, буде перед ними возникнет проблема, будут либо искать того, на кого переложить её решение, либо злобствовать и гневаться потому, что проблема эта существует и её приходится решать. И Эмоционалистов второго контура, которые в аналогичной ситуации будут буквально отгонять от себя проблему, как саркастически пишет Р. Уилсон, «угрожающе раздуваясь и рыча, как это делают млекопитающие»⁴⁷. И Рационалистов третьего контура, каковые будут подходить к проблеме планомерно и аналитически – и не решат её, если проблема будет иррациональной, а таковой может быть даже «эмоционально-территориальное» поведение его соседа Эмоционалиста («либерал – это тот, кто выходит из комнаты, как только в ней начинается драка») и, конечно же, Моралистов четвёртого контура, каковые будут искать моральное решение – «как здесь поступить честно и нравственно». А если вам этого покажется

⁴⁷ «Психология эволюции».

мало или вы не захотите вглядываться в себя и в других, просто вспомните, что при любом кризисе люди первого контура сметают с прилавков магазинов буквально всё (в том числе и ненужное), обеспечивая столь близкое их сердцу биовыживание. Люди второго контура поднимают угрожающе-жалобный вой, требуя немедленно призвать к ответу виновных. Люди третьего контура тихо сходят с ума, пытаясь рационально объяснить иррациональное поведение экономики и нерациональное поведение правительства. А люди четвёртого контура более всего возмущаются безнравственностью власти, которая очередной раз нарушила якобы взятые ею на себя моральные обязательства...

Итак, получается, что судьба человека в очень большой степени как бы записана в четырёх контурах – системах его мозга. По сути, я и предлагаю вам в этом опусе её *переписать*, переимпринтировав и перекондиционировав негативные и неэкологичные записи вашей Книги Судьбы. Тем более, что вы вполне можете пойти и далее – к пробуждению и раскрытию колоссального потенциала, заложенного в «высших» контурах нашего биокомпьютера.

Первый из них (и пятый по «общему» счёту) – это *холистический нейросоматический контур*. Именно он, увы, дремлющий у подавляющего большинства людей, за исключением немногих «продвинутых», отвечает за нейросоматические («сознание – тело») обратные связи, спонтанные самоисцеления и соматическо-сенсорное блаженство (тот самый «кайф», жалкое подобие какового мы испытываем под влиянием алкоголя и наркотиков). Человек, «включивший» нейросоматический контур, не имеет больше проблем ни со здоровьем, ни со счастьем, ибо и то, и другое у него теперь есть, причём совершенно независимо от обстоятельств⁴⁸.

Второй (шестой) – это *коллективный нейрогенетический контур*. В нём – хотите вы того или нет – содержится весь «сценарий» эволюции человечества: не только прошлый, но и будущий. «Доступ» к этому контуру порождает совершенно потрясающие – мистические в истинном смысле этого слова – образы и ощущения, ибо именно здесь (в этом контуре) и находятся главные архетипы юнговского коллективного бессознательного. Ну а человек, которому всё это открылось, становится воистину независимым от жизнедеятельности, ибо он познаёт память прошлых жизней, реальность перевоплощений и бессмертия, Вечность и Великий План бытия. Только не думайте, что всё это даровано исключительно сумасшедшим, мудрецам или мистикам. Фраза «Я тот, кто был, есть и будет», написанная Бетховеном и забытая им на столе, где он создавал Девятую симфонию, свидетельствует о том, что перед ним тоже приоткрылась завеса, скрывающая от обычных людей возможности нейрогенетического контура...

Третий (седьмой по счёту) – это *контур метапрограммирования*. С его пробуждением связаны совершенно уникальные возможности, во-первых, перепрограммирования всех предшествующих контуров (быстрое их реимпринтирование и рекондиционирование), а во-вторых – хотите верьте, хотите нет – перепрограммирование самого себя на сознательный выбор не только между туннелями реальности, но и параллельными мирами. В сути своей метапрограммирующий контур представляет собой мозг, в котором пробудилось сознание самого себя (всего себя, а не только Эго и сознания). Именно он и известен как «душа», Творящая Пустота, «не-ум», Белый Свет Пустоты, Предельное Осознание и прочее, прочее, прочее – в различных духовных традициях, где почему-то под разными названиями и в разных ипостасях выступает, тем не менее, одно и то же: Высшее Сознание...

Ну а четвёртый (по общему счёту восьмой) – это *нелокальный квантовый контур*, который, будучи активизирован, дарит человеку (точнее – уже не человеку, а Мадхьяме) перспективу полностью вывести своё сознание за рамки тела и нервной системы и, объединившись с единым Космическим Сознанием, уйти за пределы Времени и Пространства. И начать Бытие в бесчисленном множестве альтернативных миров, составляющих Большую Вселенную, каковую мы, судящие о мире «не выше сапога» третьего и четвёртого контуров, просто не можем себе представить. И всё это есть в каждом из нас – от деревенского дурачка до гения, от парии до раджи, от рядового обывателя до члена кабинета министров. А первый шаг к этому безмерному богатству заключается в том, чтобы снять шоры с глаз, вылезти из туннеля собственной реальности и просто поверить в Высокое. Но даже это даровано очень и очень немногим...

Упражнение 16.

Выберите кого-то терпеливого и расскажите (перескажите) ему всё, что вы узнали о бессознательном человека (включая и концепцию восьми контуров Лири-Уилсона).

Упражнение 17.

⁴⁸ Психотехнологиям нейропрограммирования, пробуждающим этот контур, я посвятил свои книги «Исцеление с помощью НЛП», «Пошли болезнь на...».

Особо не заглядывая в книгу, нарисуйте структуры человеческой психики по:

- Фрейд;
- Ассаджоли;
- Десою;

и для каждой из этих моделей проанализируйте динамику работы вашей психики. Можете в качестве примера взять ваши желания – как социально одобряемые, так и те, о которых вы вряд ли кому-нибудь расскажете.

Упражнение 18.

Т–012. Техника визуализации бессознательного.

Попробуйте представить то, что психологи называют визуальной метафорой бессознательного. Расслабленно и ненавязчиво вообразите (а лучше позвольте вообразиться самому) нечто глубокое или высокое (но обязательно объёмное и протяжённое), а также умное и доброе, что одновременно является символом бессознательной части вашей психики. Это может быть колодец, чердак, пещера, озеро или даже море. Наиболее, на мой взгляд, удачная визуальная метафора бессознательного – живой Океан из книги и/или фильма «Солярис» (надеюсь, что даже если вы и не читали Ст. Лема, знаменитую киноленту А. Тарковского вы всё-таки видели). Получив (увидев) символ, скажите ему «Здравствуй», получите хоть какой-то ответ (дождитесь его) и, очень вежливо, и, опять-таки, ненавязчиво, попробуйте наладить диалог со своим собственным Великим Бессознательным.

Упражнение 19.

Т–013. Техника установления диалога с бессознательным.

Для того, чтобы сделать контакт со своим бессознательным более глубоким, а, главное, продуктивным, расслабьтесь любым известным вам способом (кроме, разумеется, алкогольного и наркотического) и представьте так называемый ментальный экран (например, дисплей компьютера), на котором уже написаны два слова: «Да» и «Нет». Теперь начните задавать своему бессознательному, как бы мысленно переправляя их вашему его символу (визуальной метафоре) различные вопросы. Сначала (для тренировки) простые и недвусмысленные (например, «Я мужчина?», «Сегодня вторник?» и т.п.).

Постарайтесь либо дождаться ответа в виде увеличения яркости или размеров (или просто «расширения» в размерах или даже дрожания или пульсирования) соответствующего слова («Да» или «Нет»), либо инициировать его самостоятельно, как бы подсказывая бессознательному, что ему надо делать. Добившись уверенного получения ответов на простые вопросы (80% вполне достаточно), начните задавать более сложные, а потом и животрепещущие. Напоминаю, что в отличие от сознания, бессознательная часть вашей психики обладает значительно большим запасом сведений и информации, которыми просто грех не пользоваться. Что же касается самой этой техники диалога с бессознательным, то не волнуйтесь – она получается у всех без исключения. Надо только верить и ждать – т.е. не быть упрямым козлом («Фомой неверующим») и торопыгой...

Упражнение 20.

Т–014. Техника «Кто я?» (По: Т. Иоуменс. «Двенадцать классических упражнений»).

1. Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги, сверху поставьте дату и напишите: «Кто я?». Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно зазвать себе этот вопрос и записывать ответы.
2. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чём. Снова задайте себе вопрос: «Кто я?» и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение.
3. Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: «Кто я?». На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

2.2. ФАКТОРЫ УСПЕХА И УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

«Познав самого себя, никто не остаётся тем, кто он есть».

Т. Манн

Блеск и нищета психологического тестирования. Признаюсь честно: этот раздел дался мне с большим трудом. Не потому, что я не смог отобрать психологические тесты, позволяющие определить важные с точки зрения жизни и судьбы характеристики человека. А оттого, что, как говорится, с ходу отобрал их столько, что получилось, что я должен писать отдельную книгу по «судьбоносному» психологическому тестированию. Заодно выяснилось и ещё одно-то, что я назвал «богатством и нищетой тестологии». К сожалению, большинство характеристик, определяемых стандартными психологическими тестами, носят весьма абстрактный характер. А точнее, они малооперациональны – т.е. в том виде, в котором их представляют общепринятые «тестологические» интерпретации, с очень большим трудом поддаются психокоррекции. С точки зрения, например, нейролингвистического программирования, почти все получаемые по результатам тестирования психологические характеристики относятся к *номинализациям* – высококонтекстуальным словам, знаменующим превращение процесса в событие или вещь. «Свобода», «Равенство», «Братство» – наиболее известные примеры номинализаций. Однако обращали ли вы внимание, что любое из данных слов только лишь обозначает, но ничего при этом не объясняет. Максимум, на что они способны номинализации – это ответить на вопрос «Что это?» (это – свобода; это – равенство; а это – братство). Но все они абсолютно бесполезны в плане ответа на вопросы: «Какая?» или «Какое?» (какая свобода; какое равенство и какое братство) и «Как?» (как стать свободным; как обрести равенство; как быть кому-то братом). Тестовые категории современной психологии – это сплошные абстрактные номинализации, практически не поддающиеся конкретной операционализации. Впрочем, это порок и патология всей академической психологической науки-то, что охотно и многомудро отвечая по поводу изучаемых процессов и явлений на вопросы «Что?» и «Почему?», она частенько оказывается совершенно беспомощной при ответе на вопрос «Как?» – использовать или изменить эти самые процессы и явление. Вот почему в конце концов я отобрал для этой главы только два, но довольно крупных теста: «самосаботаж или успех» Д. Эймена и САТ (самоактуализационный тест) Э. Шостром. Первым из них мы воспользуемся для того, чтобы определить культурно-продуктивный или, иначе *инструментальный* аспект вашей личности – т.е. то, что либо помогает, либо мешает вам в достижении успеха и осуществлении процессов жизнедеятельности. Ну, а второй применим, дабы выявить *содержательный* аспект вашего же, но личностного роста: того, где именно вы находитесь по отношению к столь важной для человеческой жизни и судьбы самоактуализации...

Т-015. Техника анализа факторов самосаботажа или успеха.

Самосаботаж против успеха. На основании многолетней работы Д. Эймен составил очень интересный, а, главное, «работающий» (т.е. весьма операциональный) список личностных факторов, которые либо являются чистейшей воды самосаботажем, либо действительно ведут к успеху. Список это выглядит следующим образом¹⁴⁹:

САМОСАБОТАЖ	УСПЕХ
1. Стремление винить других	1. Личная ответственность
2. Отсутствие чётких целей	2. Чёткость целей
3. Ожидание неудачи	3. Вера в успех
4. Надежда на везение	4. Умение использовать везение
5. Повторение своих ошибок	5. Способность учиться на ошибках
6. Прямолинейность	6. Творческое отношение к жизни
7. Невнимательность	7. Наблюдательность
8. Неосведомлённость	8. Информированность
9. Неподготовленность/ неорганизованность	9. Подготовленность/ организованность
10. Нерешительность	10. Умение принимать решения
11. Стремление всё делать самому	11. Способность передавать свои полномочия другим
12. Импульсивность	12. Дисциплинированность

¹⁴⁹ По: Д. Эймен. «Не наступайте на грабли!».

13. Чрезмерная осторожность	13. Готовность идти на разумный риск
14. Замкнутость	14. Контактность
15. Привычка окружать себя негативистами	15. Стремление к общению с теми, кто привык мыслить позитивно
16. Неумение учиться у других	16. Хорошая обучаемость
17. Боязнь конкуренции	17. Готовность к состязанию
18. Эмоциональная глухота	18. Чуткость к настроениям окружающих
19. Зависимость от окружающих	19. Самостоятельность
20. Сумбурность мышления	20. Чёткость восприятия
21. Боязнь успеха	21. Сосредоточенность на успехе
22. Эмоциональные расстройства (депрессия, острая тревога, приверженность к наркотикам / алкоголю)	22. Эмоциональная сбалансированность
23. Вялость	23. Энергичность
24. Внутренние противоречия	24. Целостность
25. Неуверенность в себе	25. Самоуважение
26. Готовность пасовать при первой неудаче	26. Настойчивость

Я думаю, что даже беглый просмотр списка «самосаботаж – успех» убедил вас в том, что данный автор создал действительно практичный набор особенностей нашей личности, поведения и действий, которые либо дают нам возможность жить эффективно и счастливо, либо, как своеобразные внутренние саботажники, коверкают нашу жизнь и судьбу. И не беда то, что с точки зрения академической психологии, эти факторы могут относиться к различным категориям психики и проявлениям психического – уже в следующей главе вы познакомитесь с удивительно эффективными методами построения операционального результата *самоперепрограммирования*, равно как и с психотехнологиями изменения собственной личности, которые позволят вам сделать себя буквально «обречённым на успех». Однако сначала давайте протестируемся по поводу наличия и степени выраженности у вас каждого из этих факторов (которые, как вы, наверное, уже поняли, представляют из себя *полярные* характеристики) – с помощью разработанного Д. Эйменом теста, который я здесь называю *техникой анализа факторов самосаботажа или успеха*.

Вопросы теста Д. Эймена. Текст опросника «Самосаботаж или успех» я взял из прекрасной книги вышеупомянутого автора «Не наступайте на грабли!» и лишь чуть-чуть отредактировал его, соединив отдельные блоки в единый опросник. Итак, прочтите инструкцию и приступайте к работе. Кстати, будет лучше, если вы будете делать это на отдельном листке, где просто проставите номера вопросов, а рядом – баллы ответов, а не пачкая эту книгу, которую, право же, стоит сохранить для других и своего потомства.

Внимательно изучите приведённые ниже высказывания и оцените их по пятибалльной шкале с точки зрения истинности или ложности применительно к вам. Будьте максимально искренни с собой, иначе вы просто зря потратите время.

- 0 = высказывание абсолютно ложное,
- 1 = по сути дела ложное,
- 2 = скорее ложное, чем истинное,
- 3 = скорее истинное, чем ложное,
- 4 = по сути дела истинное,
- 5 = абсолютно истинное.

1. Я часто считаю себя жертвой обстоятельств.
2. Я живу как живётся и ничего заранее не планирую.
3. Я порой убеждён, что не сумею освоить что-то новое – ещё до того, как предпринимаю для этого какие-то шаги.
4. Нередко я только надеюсь, что всё сложится удачно, но не делаю для этого ровным счётом ничего.
5. У меня есть тенденция снова и снова совершать одни и те же ошибки.
6. Я имею привычку пытаться решать проблемы старыми методами, даже если они в прошлом не приносили успеха. Например, я продолжаю ссориться с женой (мужем) или родителями, как это было раньше.
7. Когда возникает проблема, связанная с личными отношениями, я пытаюсь понять, что мне нужно сделать, чтобы разрядить ситуацию.
8. Прежде, чем я приступаю к осуществлению чего-то крайне для меня важного, я выстраиваю чёткую картину того, чего

- собираюсь добиться.
9. Прежде, чем я приступаю к осуществлению какого-то важного проекта, я мысленно представляю себя победителем.
 10. Если мне предстоит что-то важное и серьёзное (выступление на ответственном совещании, установление нужных контактов), я заранее готовлюсь к этому, тщательно продумывая детали.
 11. Неудача подстёгивает меня, заставляет повторить попытку и добиться успеха.
 12. Когда возникает конфликтная ситуация, я готов пойти на компромисс.
 13. Часто моё настроение зависит от отношения ко мне окружающих.
 14. Мне бывает очень трудно понять, какая именно работа вызывает у меня подлинный интерес.
 15. Когда ко мне приходит какая-то новая идея (связанная с работой, семейной жизнью и пр.), я предпочитаю держать её при себе, потому что не уверен, что другие одобряют её.
 16. Если я посещаю какие-то курсы, то имею обыкновение перед очередным занятием читать рекомендованную литературу.
 17. Если я совершаю ошибку, это заставляет меня в дальнейшем избегать похожих ситуаций.
 18. Я с трудом заставляю себя пойти на перемены, даже если они явно мне на пользу.
 19. Я стараюсь изменить себя, а не окружающих меня.
 20. У меня достаточно времени, чтобы продумать, спланировать и записать свои жизненные цели.
 21. Когда я хочу совершить большую покупку (к примеру, автомобиль), я стараюсь получить за свои деньги наилучший товар.
 22. Одним из способов подавить тревогу, вызванную необходимостью выполнить какое-то задание, является попытка самым тщательным образом к нему подготовиться.
 23. Страх перед неудачей не оказывает на меня парализующего воздействия и не заставляет повернуть вспять.
 24. У меня есть способность смотреть на привычное под непривычным углом.
 25. Я отдаю себе отчёт в том, что жизнь предоставляет мне неплохой выбор вариантов, и я готов ими разумно воспользоваться.
 26. Мне не хватает умения чётко разбираться в проблемах моей частной и деловой жизни.
 27. Даже когда я знаю ответ на вопрос, у меня возникает боязнь ответить на него неправильно.
 28. Я часто устраниюсь от решения важных проблем в надежде, что либо они решатся сами собой, либо за меня примут решение другие.
 29. Боязнь провала мешает мне сделать всё возможное, чтобы мои мечты сбылись.
 30. Я не умею решать проблемы нестандартным, оригинальным способом.
 31. У меня есть склонность замечать, насколько окружающие своими словами или действиями усугубили мои проблемы.
 32. Я уделяю много времени достижению таких целей, которые меня особенно воодушевляют.
 33. В моем сердце всегда живёт надежда.
 34. Прежде, чем отправиться на ответственную деловую встречу, я прорабатываю основные её моменты и записываю самые важные проблемы, которые желал бы обсудить.
 35. Я не склонен повторять прежние ошибки.
 36. Я ищу новые способы решения задач.
 37. Когда у меня возникают проблемы (с браком, работой, лишним весом и т.п.), я начинаю искать пути их разрешения и не трачу время и нервы, чтобы обвинять в моих бедах окружающих.
 38. Я трачу слишком много времени, помогая другим добиваться своих целей.
 39. Когда у меня возникает перспектива новых отношений, в том числе и деловых, я опасаясь, что из этого ничего не получится.
 40. Я часто проявляю себя не с самой лучшей стороны, потому что откладываю выполнение работы до последнего.
 41. Если я допускаю ошибку, то начинаю корить себя за неё, но не умею сделать выводов.
 42. Я сильно расстраиваюсь, если в мой график вторгается нечто непредвиденное.
 43. Когда всё идёт не так, как хотелось бы, я начинаю винить в этом других.
 44. Мои жизненные ориентиры гармонично распределены в сферах взаимоотношений с окружающими, а также деловой и внутренней жизни.
 45. Я верю, что эта книга мне поможет.
 46. Если мне действительно хочется добиться хороших результатов (будь то спорт, работа и т.д.), я буду стараться изо всех сил, отрабатывая подходы, пока не добьюсь своего.
 47. Если я ошибаюсь, я стараюсь проанализировать ситуацию и понять, где я свернул с правильного пути.
 48. Когда мне приходится делать то, что делают все остальные, мне хочется отыскать свой собственный способ.
 49. Мои друзья и родственники чаще всего

- относятся ко мне вне зависимости от того, как я с ними поступаю.
50. Я часто поступаю импульсивно и говорю вещи, о которых затем сожалею.
51. Я обычно вполне готов к тому, что впереди меня ждёт разочарование.
52. Я нередко ловлю себя на том, что вспоминаю в последний момент, что от меня чего-то ждут.
53. Если я терплю неудачу, то стараюсь поскорее выкинуть из головы все воспоминания о ней, потому что они для меня слишком болезненны.
54. Когда я что-то делаю, то редко задаюсь вопросом, а нельзя ли попробовать тут иной подход.
55. Когда у меня что-то получается, я начинаю думать, что просто так удачно сложились обстоятельства, а потом всё опять пойдёт по-старому.
56. Я умею сосредоточить силы и энергию на достижении поставленных целей.
57. Я верю в то, что меня ожидает успех, коль скоро я как следует подготовился к выполнению поставленной задачи.
58. Я сам готовлю удачу тем, что тщательно изучаю, как лучше добиться желаемого.
59. Я не боюсь ошибок, потому что знаю: на них я смогу чему-то научиться. Чтобы чувствовать себя нормально, мне вовсе нет необходимости требовать от себя совершенства во всём, чем я занимаюсь.
60. Выбрав направление и способ действия, я всегда готов пересмотреть их, если выявляются новые факты, изменяются обстоятельства.
61. Похоже, я не замечаю многое из того, что видят все остальные.
62. Нередко мне хочется задать какой-то вопрос, но я удерживаюсь из страха показаться глупым.
63. Я имею обыкновение не объединять какие-то сходные дела и потому весь день постоянно возвращаюсь к тому, что следовало бы выполнить раньше.
64. Я не имею ничего против того, чтобы дела решались сами собой.
65. Я обожаю всё делать сам, даже когда это могли бы сделать за меня другие.
66. Я люблю двигаться по линии наименьшего сопротивления, хотя это мешает добиваться успеха.
67. Я слишком уж осторожен.
68. Прежде, чем прийти к какому-то решению, я должен самым тщательным образом рассмотреть ситуацию.
69. Когда мне надо выполнить какую-то ответственную работу, я обращаюсь за содействием к экспертам. Например, если я хочу освоить что-то новое, я обязательно интересуюсь мнением людей, сведущих в этой области, спрашиваю, как лучше начать учёбу.
70. Когда я приступаю к выполнению какого-то важного и довольно срочного проекта, я готов потратить время на то, чтобы составить список операций и установить последовательность, в которой, на мой взгляд, они должны быть сделаны.
71. Прежде, чем принять какое-то ответственное решение, я стараюсь собрать как можно больше необходимой информации, в том числе понять, какие у меня есть варианты.
72. Когда я поручаю кому-то выполнить часть моей работы, я не имею ничего против того, чтобы она или он делали это так, как они считают нужным.
73. Мне удалось взять под контроль свои эмоции и спокойно двигаться к намеченной цели.
74. Я готов идти на риск, если в результате я становлюсь сильнее. Например, я из тех, кто готов искать квалифицированного совета и помощи, если возникает проблема эмоционального свойства.
75. Эмоциональный сумбур нередко мешает мне объективно оценить ситуацию или заметить как можно больше деталей в происходящем вокруг.
76. Я склонен полагать, что разбираюсь в проблеме, ещё до того, как получаю все необходимые сведения. Я считаю, что мне известны мысли и чувства жены (мужа) или друга ещё до того, как она (он) решит ими со мной поделиться.
77. Я нередко забываю важные идеи и интересные соображения, потому что не захватил с собой записной книжки или диктофона.
78. Когда мне необходимо принять решение, в основе которого лежит выбор из двух альтернативных вариантов, это настолько сбивает меня с толку, что я не нахожу в себе сил спокойно проанализировать обе возможности.
79. Если мне необходимо, чтобы задание было выполнено неукоснительно точно, я просто должен взяться за него сам.
80. Мне кажется, что я трачу много времени и сил на вещи, не имеющие отношения к моим целям (слишком много смотрю телевизор, просиживаю часы на бессмысленных совещаниях, увлекаюсь трёпом и т.д.).
81. Обычно я предпочитаю класть деньги под небольшие проценты, не соблазняясь более высокими доходами от инвестиций,

- сопряжённых с некоторым риском.
82. Я имею обыкновение следить за действиями тех, кто добился в жизни немалых успехов. Мне интересно понять, как именно им это удалось.
83. Прежде, чем совершить какую-то крупную покупку я тщательно исследую рынок, выбирая оптимальный вариант.
84. Когда я попадаю в ситуацию ожидания (например, у врача), я всегда беру с собой какую-то работу, чтобы не тратить время попусту.
85. Когда мне надо принять решение, которое как-то отразится на других людях, я стараюсь выслушать и их точку зрения, чтобы учесть её при окончательном решении.
86. По возможности я стараюсь избегать каких-то однообразных дел, которые за меня вполне могли бы выполнить другие.
87. Я всегда проявляю дисциплинированность при осуществлении задуманного (диета, стремление бросить курить, выполнение обещаний, данных окружающим, и т.п.).
88. Риск, который я готов допустить, вполне оправдывается поставленными задачами.
89. Мне бывает непросто проводить время наедине с собой и заниматься самоанализом.
90. Часто я не получаю нужную информацию, потому что стесняюсь обращаться с вопросами к окружающим.
91. Я трачу массу времени в поисках разных вещей, потому что никогда не кладу их на заранее отведённые места.
92. Вроде бы уже приняв важное решение, я затем испытываю сомнения или сожаления по этому поводу.
93. Я трачу много времени, делая то, что другие могли бы сделать за меня, причём никак не хуже.
94. Я имею привычку с энтузиазмом браться за какое-то дело, но потом довольно быстро утрачиваю к нему интерес или вообще в нём разочаровываюсь.
95. Я не исключаю возможность неудачи и всегда строю планы с учётом этого.
96. После того, как я вижу в работе профессионала, который делает то, что меня интересует (теннисист, шеф-повар и т.д.), я замечая, что и сам начинаю действовать в этой области гораздо лучше.
97. Когда у меня возникают вопросы, я нахожу способ их задать.
98. Я всегда спрашиваю себя: как распорядиться своим временем с максимальной пользой?
99. Я никогда не испытываю трудностей с принятием решений.
100. Если мне нужно, чтобы кто-то что-то для меня сделал, я всегда тщательно объясняю, что именно я хотел бы получить.
101. Если мне нужно что-то сделать, я делаю это тщательно, у меня нет привычки сделать что-то поскорее, лишь бы отделаться.
102. Мне интересно решать проблемы, сопряжённые с тем или иным риском.
103. Я часто прихожу к выводу, что дело обстоит именно так, а не иначе, ещё до того, как получаю информацию относительно данного вопроса.
104. У меня нередко возникают осложнения из-за того, что я бываю убеждён, что дело обстоит именно так, хотя на самом деле всё оказывается совсем иначе.
105. Когда мне надо подавать декларацию о налогах (или выполнить какую-то похожую процедуру), я обычно трачу массу времени, собирая все бумаги в последний момент, хотя знаю, что это следовало бы сделать заранее.
106. Когда мне предоставляется какая-то новая возможность, счастливый шанс, я его упускаю, потому что слишком много времени трачу на принятие решения.
107. Я бываю склонен тратить много времени на дела, которые не имеют отношения к моим первоочередным задачам (например, убираю квартиру или привожу в порядок двор нашего дома при том, что у меня есть дела поважнее).
108. Я очень часто совершаю поступки, в которых потом раскаиваюсь.
109. Боязнь неудачи мешает мне добиться выполнения поставленных задач.
110. Когда ко мне кто-то обращается, я заставляю себя внимательно выслушать то, что мне говорят.
111. Когда требуется принять ответственное решение, я собираю как можно больше информации по данному вопросу, в том числе и относительно вариантов, которые у меня имеются.
112. Я содержу своё рабочее место (письменный стол, кухню, огород) в таком порядке, чтобы всегда можно было без труда отыскать то, что мне в данный момент требуется для работы.
113. Я проявляю систематический подход к принятию важных решений.
114. Я сосредоточиваю усилия на том, что приносит мне максимальную отдачу (эмоционального или материального порядка), стараюсь не увлекаться тем, что не имеет для меня большого значения.
115. Для меня свойственно сначала всё как следует выяснить, задать все необходимые вопросы и лишь затем уже начать

- действовать.
116. Я принимаю риск как необходимое условие деятельности, ведущей к успеху.
117. Те, кто играет в моей жизни важную роль, утверждают, что я недостаточно обращаю внимание на их запросы и желания.
118. Я замечаю, что, когда мне чего-то хочется, я начинаю сразу действовать, вместо того чтобы сначала проанализировать ситуацию и понять, как лучше себя повести.
119. Я редко составляю список того, что необходимо сделать за неделю или за день – мне кажется, что я всё и так отлично запомню.
120. Когда мне необходимо принять ответственное решение, я чувствую себя сбитым с толку.
121. Я убеждён, что в состоянии выполнить всё, что мне нужно, самостоятельно, без посторонней помощи.
122. Я прилагаю ровно столько усилий, сколько нужно, чтобы добиться результата.
123. Я очень не люблю рисковать, даже когда вероятность неудачи незначительная.
124. Я выношу суждения о вещах, только когда получаю все необходимые факты.
125. Когда я начинаю сомневаться, то всегда обращаюсь за помощью к другим.
126. Я всегда чётко представляю, что буду делать, и трачу время на то, что нужно для достижения поставленных целей.
127. Я принимаю решения, соответствующие моим целям.
128. Чтобы реализовать свои цели, я постоянно пользуюсь временем, знаниями и энергией других людей.
129. Я всегда готов проявить терпение – в надежде, что будущее принесёт более благоприятные результаты.
130. Я спокойно иду на риск, после того как взвешиваю все за и против.
131. Я испытываю такую настоящую потребность заявить о своей позиции в обсуждении проблемы, что порой не слышу толком собеседника или не могу как следует разобраться в его точке зрения.
132. Я продолжаю общаться с теми, кто имеет привычку ставить меня на место.
133. Я нередко действую так, словно знаю обо всём на свете.
134. Боязнь потерпеть неудачу нередко удерживает меня от попытки чего-то добиться.
135. Я нередко слишком критически настроен по отношению к окружающим.
136. Чтобы чувствовать уверенность в себе, мне необходимо одобрение окружающих.
137. Когда я не понимаю, что сказал собеседник, я обычно прошу его повторить ещё раз.
138. Я стараюсь общаться с теми, кто помогает мне почувствовать себя уверенно, и избегаю тех, кто мною вечно недоволен.
139. Я не жалею времени на то, чтобы наблюдать за теми, кому удалось кое-чего в жизни добиться. Мне интересно знать, как у них это получилось.
140. Конкуренция побуждает меня действовать с полной выкладкой, демонстрировать всё, на что я способен.
141. Я готов сделать всё, что только могу, чтобы удовлетворить эмоциональные нужды окружающих.
142. Чаще всего я не испытываю никаких проблем с выражением своих взглядов.
143. В случае спора я либо ухожу в себя, либо чрезвычайно возбуждаюсь.
144. После посещения близких друзей я нередко бываю недоволен собой.
145. При обсуждении той или иной проблемы я должен доказать свою правоту, иначе мне делается не по себе.
146. У меня всегда возникает впечатление, что я проигрываю в сравнении с теми, кто чего-то добился.
147. Я порой ловлю себя на том, что говорю людям непродуманные вещи, после чего раскаиваюсь в своих словах.
148. Я нахожусь в зависимости от окружающих.
149. Когда я с кем-то разговариваю, то избегаю смотреть собеседнику в глаза.
150. Я стараюсь внушить уважение к себе тем, кто играет в моей жизни важную роль.
151. Я всегда в состоянии понять точку зрения других.
152. Когда я вступаю с кем-то в соревнование, я умею извлечь из этого немало пользы для себя.
153. Когда кто-то начинает на меня очень сердиться, прежде чем что-то ответить, я задаюсь вопросом: почему, собственно, он так себя ведёт?
154. Моё внутреннее «я» позволяет мне всегда оставаться самим собой.
155. Когда кто-то говорит со мной, я нередко отвлекаюсь и позволяю себе переключить внимание на то, что показывают по телевизору, на журнал или письмо.
156. Чтобы чувствовать себя уверенным, я должен непременно вступать в конфликты с теми, кто играет в моей жизни важную роль.
157. Если мне не по душе слова кого-то из окружающих, я тотчас же теряю к нему интерес.
158. Соревнование, конкурентная борьба вызывают во мне неуверенность.
159. Я могу осуждать близких мне людей (детей,

- жену / мужа и пр.) в присутствии посторонних.
160. У меня порой возникает ощущение, что я трачу свою жизнь на чужие цели.
161. При обсуждении вопроса я могу долго и внимательно выслушивать другую сторону, чтобы уяснить себе её позицию.
162. Близкие люди, с которыми я провожу очень много времени, ведут себя по отношению ко мне самым дружеским образом, оказывают постоянную поддержку.
163. Когда мне надо выполнить какую-то важную работу, я нередко обращаюсь за помощью к специалистам, например, если мне нужно освоить какой-то новый навык или приобрести нужное умение, я вступаю в контакт с теми, кто в этом отлично разбирается.
164. Я постоянно поддерживаю окружающих, когда они стараются чего-то добиться.
165. Я веду себя с другими так, как мне хотелось бы, чтобы другие вели себя со мной.
166. Я определил бы себя как человека самостоятельного и независимого.
167. Я нередко готов приходить к скороспелым выводам, толком не выслушав собеседника.
168. Те, с кем я постоянно имею дело, ведут себя так, словно я ничего собой не представляю.
169. Когда окружающие начинают давать мне советы, я постоянно оказываюсь во власти синдрома «да, но...».
170. Я стараюсь, насколько это возможно, избегать конкурентной борьбы.
171. Я так поглощён своими собственными проблемами, что плохо представляю себе, что беспокоит и интересует окружающих.
172. Нередко, приняв то или иное решение, я потом терзаюсь догадками, что скажет по этому поводу кто-то из окружающих.
173. Если я должен провести какие-то важные переговоры, я стараюсь сделать так, чтобы ничто в комнате не отвлекало моё внимание.
174. Я стараюсь проводить больше времени с теми, кто оказывает на меня благотворное, стимулирующее воздействие.
175. Когда у меня возникают какие-то осложнения, я всегда обращаюсь за советом к окружающим.
176. Когда я вступаю с кем-то в соревнование, то убеждаю себя, что у каждой из сторон есть шанс выиграть – или, по крайней мере, приобрести полезный опыт.
177. Я, как правило, умею поставить себя на место другого человека и понять, что он в такой ситуации думает и чувствует.
178. Я упорно тружусь над осуществлением поставленных задач, что бы там ни думали обо мне окружающие.
179. Когда я с кем-то общаюсь, то далеко не всегда могу заставить себя чётко сформулировать свои пожелания. Так, если меня спрашивают, где бы я хотел пообедать, я могу сказать, что мне совершенно всё равно, хотя на самом деле у меня имеются вполне конкретные пожелания на этот счёт.
180. Многие из тех, кто рос в семьях, где с ним не очень-то считались, впоследствии окружают себя людьми того же негативного типа, что и взрослые, от которых они в своё время немало вытерпели. Я из их числа.
181. Мне так важно выразить свою позицию, что я не могу порой понять точку зрения других.
182. Чтобы чувствовать себя уверенным, мне необходимо постоянно побеждать.
183. Близкие говорят мне, что я проявляю невнимание к окружающим.
184. Мне гораздо спокойнее, когда кто-то указывает мне, как поступить, чем принимать решения самостоятельно.
185. Я нередко повторяю то, что мне сказали, чтобы как следует понять точку зрения собеседника.
186. Я не выношу, когда окружающие стараются меня раскритиковать.
187. Я обладаю неплохой обучаемостью.
188. Я активно добиваюсь создания таких ситуаций, где обе стороны могут получить выгоду.
189. Я делаю над собой особые усилия, чтобы ладить с теми, кто дорог моим близким (родственники жены / мужа, друзья детей и т.д.).
190. Я умею принимать самостоятельные решения.
191. У меня есть тенденция делать из мухи слона.
192. Вглядываясь в себя, я вижу, как часто сам заранее настраиваюсь на неудачу.
193. Меня часто беспокоят разные боли в организме, но врачи не находят для них никаких объяснений.
194. Я часто бываю раздражён или не нахожу себе места.
195. Иногда злоупотребление алкоголем или наркотиками приводит к тому, что я не выполняю свои семейные или профессиональные обязательства.
196. Мне часто бывает трудно фокусировать внимание на происходящем.
197. Я часто ловлю себя на том, что говорю: «У меня что-то нет настроения этим заниматься».
198. Я имею склонность выдумывать и сочинять, чтобы выглядеть куда более важной и влиятельной особой, чем на самом

- деле.
199. Даже когда я вроде бы делаю всё правильно, я чувствую себя самозванцем.
200. Я часто легко теряю интерес к делу, за которое взялся с энтузиазмом.
201. В каждой ситуации я обязательно стараюсь увидеть положительную сторону.
202. Я умею проявлять инициативу.
203. Я часто ощущаю внутреннее напряжение и нервозность.
204. Часто у меня возникают проблемы с памятью или концентрацией внимания.
205. Я испытываю угрызения совести по поводу своего пьянства или употребления наркотиков.
206. Мне трудно доводить работу до конца. Я начинаю много всяких проектов, но редко их заканчиваю.
207. Я умею сосредоточиться на том, что кажется мне важным и существенным.
208. Я всегда честен с окружающими.
209. Я нахожусь в согласии с самим собой.
210. Когда я устанавливаю для себя чёткую и ясную цель, я готов сражаться за её осуществление несмотря на все трудности.
211. У меня есть свойство принимать слишком близко к сердцу сущие пустяки.
212. Когда в моей жизни происходит что-то очень хорошее (продвижение по службе, новые знакомства), я часто реагирую попыткой сделать что-то, чтобы убить чувство радости, или впадаю с депрессию.
213. Я постоянно тревожусь и ожидаю от жизни самого худшего.
214. Я слишком часто грущу, печалюсь или пребываю в депрессии.
215. В глубине души я боюсь, что у меня возникнут проблемы с алкоголем или наркотиками.
216. Я легко отвлекаюсь и нередко начинаю думать о совершенно посторонних предметах.
217. Мне кажется, что проблемы в моей жизни накапливаются, потому что я чувствую себя слишком усталым, чтобы с ними разобраться.
218. Я трачу слишком много времени, чтобы как-то ликвидировать последствия своего вранья.
219. Мне часто хочется оказаться где-нибудь совершенно в другом месте.
220. Мне крайне трудно добиваться осуществления того, о чём я мечтаю.
221. Я всячески стараюсь не применять ни к себе, ни к другим таких оскорбительных ярлыков, как «болван», «идиот», «дрянь» и т.д.
222. У меня есть чёткое видение цели.
223. Мне кажется, что мною управляют всевозможные страхи.
224. Я часто чувствую себя одиноким, обойдённым вниманием или же замыкаюсь в себе.
225. Мои родные и близкие постоянно беспокоятся по поводу того, что я пью или употребляю наркотики.
226. У меня возникают проблемы, когда я пытаюсь навести порядок в своём рабочем (жизненном) пространстве.
227. Когда это только возможно, я максимально использую особенности своего энергоцикла. Иначе говоря, если я «сова», то стремлюсь как можно больше сделать ночью.
228. Мне удаётся сделать так, чтобы мои поступки вполне соответствовали моим словам и убеждениям.
229. Мне кажется, что людям в общем-то нравится проводить время в моём обществе.
230. Я продолжаю добиваться того, чтобы мечты мои сбывались, хотя прекрасно понимаю: до этого ещё очень далеко.
231. Меня нередко терзает чувство вины.
232. Чувство вины – главный двигатель в моей жизни, определяющий многие мои поступки.
233. Нередко меня охватывает паника: сердце бешено колотится, грудь ломит, мышцы сводит судорогой, дыхание учащается. Мне кажется, что я должен как можно скорее выйти из сложившейся ситуации или же просто сойду с ума.
234. Я ощущаю себя никчёмным человеком, или же меня снедает чувство вины.
235. Чтобы продолжать функционировать, мне необходимы алкоголь или какие-то сильнодействующие медицинские препараты, которые я принимаю без предписания врача.
236. Нередко я не обращаю должного внимания на детали.
237. Когда я устаю, я тем не менее всё равно могу выполнять какие-то важные дела.
238. Мне часто не хватает целостности.
239. Мне очень не хватает уверенности в себе.
240. Я часто начинаю что-то очень для меня важное, но боязнь провала заставляет меня отступить.
241. Я стараюсь не делать скоропалительных выводов, не получив необходимой информации.
242. Я умею добиваться того, что хочу, и не склонен проводить время в пустых мечтаниях.
243. Я беспокоюсь, если какие-либо привычные дела не могу сделать так, как я привык (приготовление пищи, умывание, одевание и

- т.д.).
244. Почти всё время я испытываю чувство усталости.
245. Несколько раз в состоянии алкогольного или наркотического опьянения я испытывал провалы памяти.
246. Я нередко действую импульсивно, не подумав.
247. Я человек энергичный.
248. Я живу, неукоснительно выполняя свои обязательства.
249. Мне кажется, что я отличаюсь компетентностью, умением квалифицированно делать своё дело.
250. Я умею довести до конца то, за что взялся.
251. У меня есть тенденция к необоснованным обобщениям. Так, если мне где-то отказали в работе, я начинаю думать, что никто и нигде меня не возьмёт.
252. Мне часто необходимо, чтобы кто-то подтолкнул меня, заставил сделать что-то нужное именно мне самому.
253. Чувство острой тревоги порой сковывает меня так, что я не могу подготовиться к чему-то важному. Например, если мне надо произнести речь, тревога мешает мне поупражняться в ней заранее.
254. Мне бывает нелегко заснуть, или же я просыпаюсь среди ночи и не могу опять заснуть.
255. У меня возникали проблемы из-за употребления алкоголя (или наркотиков): я попадал в аварии, терял память и пр.
256. Я часто испытываю беспокойство, делаюсь суетливым.
257. Пытаясь выполнить задуманное, я нередко проявляю медлительность или и вовсе останавливаюсь, увязнув в проблемах.
258. Мне не удаётся жить в соответствии с собственными же представлениями.
259. У каждого из нас есть внутренний голос, который вступает с нами в диалог насчёт того, как мы себя ведём и что нам следует делать. Мой внутренний голос скорее напоминает сурового критика, чем хор болельщиков, подбадривающих любимую команду.
260. Я принимаюсь за дела, которые потом оказывается очень трудно завершить.
261. В своих действиях я руководствуюсь разумом, а не чувствами.
262. Я, как правило, действую ради осуществления тех целей, которые перед собой поставил.
263. Нередко мне вдруг становится страшно без видимых на то причин, и требуется время, чтобы прийти в себя.
264. Мне нередко очень хочется причинить себе какой-нибудь вред.
265. Чтобы заснуть, я употребляю алкоголь или принимаю снотворное.
266. Я нетерпелив и легко прихожу в уныние.
267. Я обладаю энергией, позволяющей мне добиться осуществления своих целей.
268. Я внушаю окружающим, что мне можно доверять, причём не словами, а поступками.
269. Я вполне могу позволить себе оставаться самим собой в самых разных обстоятельствах.
270. Я считаю себя человеком, наделённым большой жизнестойкостью.
271. У меня есть склонность видеть мир только в белых или чёрных тонах.
272. Нередко, чтобы начать действовать, мне нужно получить побудительный толчок от окружающих.
273. Я избегаю того, что для большинства представляется чем-то вполне обычным (управление автомобилем, полёты на самолёте, скопления людей), потому что всё это меня не на шутку пугает.
274. Сейчас мне не доставляют никакого удовольствия занятия, ранее меня радовавшие.
275. Если я перестану употреблять алкоголь или наркотики, то окажусь во власти «синдрома отмены».
276. Я порой отпускаю замечания, не подумав, как на них реагируют окружающие.
277. Мне порой не хватает сил и энергии, чтобы как следует, с пользой провести день.
278. Порой я веду себя с окружающими гораздо менее честно, чем хотелось бы.
279. У меня возникает впечатление, что со мной обращаются хуже, чем с другими.
280. Программы типа «помоги себе сам» не приносили мне пользы, потому что мне никогда не удавалось терпеливо выполнить всё, что в них содержалось.
281. Когда кто-то ведёт себя со мной не самым лучшим образом, мне удаётся понять, что это всё не имеет никакой личной направленности.
282. Мне всегда хочется сделать больше необходимого. У меня есть стремление реализовать все свои возможности.
283. Меня часто одолевают одни и те же, назойливо повторяющиеся мысли.
284. Я часто испытываю резкое повышение или понижение аппетита, которое никак не связано с моей диетой.
285. Среди определений алкоголика и наркомана есть и такое: алкоголик или наркоман – это тот, кто уже попадал в неприятности из-за употребления алкоголя или наркотиков и тем не менее продолжает их употреблять.

Это определение ко мне вполне подходит.
 286. Мой почерк страшно неразборчивый, особенно если я перестаю за ним следить.
 287. Из меня так и бьёт энергия.
 288. Мне удаётся быть откровенным с теми, кто мне действительно близок.
 289. Мне кажется, я оказываю положительное воздействие на окружающих.
 290. Я не ищу никаких благовидных поводов,

чтобы отказаться от начатого.
 291. Я вырос в семье, где злоупотребляли спиртным и наркотиками, и впоследствии обнаружил, что мне трудно доверять людям, быть с ними откровенным и говорить о своих переживаниях. Среда, в которой я рос, оказала на меня своё отрицательное воздействие.

Таблица «Саботаж или успех». Теперь, после того, как вы закончили ответы на вопросы теста Д. Эймена, пришла пора обработать полученные данные. То, как это надо делать, описано далее. Здесь же я привожу специальную таблицу, в которую вы будете заносить результаты обработки, и которую, надеюсь, тоже скопируете.

Таблица «Саботаж или успех»
САБОТАЖ **УСПЕХ**

1. Личная ответственность

Стремление винить других	Личная ответственность
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

2. Чёткость целей

Отсутствие чётких целей	Чёткость целей
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

3. Ожидания успеха / неудачи

Ожидание неудачи	Вера в успех
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

4. Отношение к удаче

Надежда на везение	Умение использовать везение
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

5. Использование ошибок

Повторение своих ошибок	Способность учиться на ошибках
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

6. Гибкость/творческий подход

Прямолинейность	Творческое отношение к жизни
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

7. Внимательность

Невнимательность	Наблюдательность
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

8. Информированность

Неосведомлённость	Информированность
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

9. Организованность

Неподготовленность/ неорганизованность	Подготовленность/ организованность
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

10. Принятие решений

Нерешительность	Умение принимать решения
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25	

11. Передача полномочий

Стремление всё сделать самому	Способность передавать свои полномочия другим
-------------------------------	---

12. Дисциплинированность

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

24. Целостность природы

Внутренние противоречия Целостность
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

25. Самоуважение

Неуверенность в себе Самоуважение
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

26. Упорство

Готовность пускаться при первой неудаче Насистчивость
-25...-20...-15...-10...-5...0...5...10...15...20...25

Обработка результатов тестирования. Теперь – с трепетом и/или надеждой – приступайте к обработке собственных ответов – по алгоритму, описанному ниже.

Шкала	Строка	А	Б	В = А - Б
Личная ответственность	1.Стремление винить в своих неудачах окружающих	7, 19, 25, 37, 49	1, 13, 31, 43 и 55	
Чёткость целей	Отсутствие чётких целей (признак так называемого бессознательного существования)	8, 20, 32, 44, 56	2, 14, 26, 38 и 50	
Ожидания	2.Ожидание неудачи	9, 21, 33,45, 57	13, 15, 25, 39 и 51	
Отношение к удаче	3.Надежда на удачу, а не на свои способности	10, 22, 34,46 и 58	4, 16, 26, 40 и 52	
На ошибках учимся	4.Промах как катастрофа	11, 23, 35,47 и 59	5, 17, 27, 41, 53	
Гибкость/творческий подход	6.Нетворческий подход	12, 24, 36,48 и 60	6, 18, 28, 42 и 54	
Внимательность	7.Отсутствие наблюдательности	68, 82, 96, 110 и 124	61, 75, 89, 103 и 117	
Информированность	8. Неинформированность	69, 83, 97, 111 и 125	62, 76, 90, 104 и 118	
Организованность	9.Неорганизованность	70, 84, 98, 112 и 126	63, 77, 91, 105 и 119	
Принятие решений	10.Нерешительность	71, 85, 99, 113 и 127	64, 78, 92, 106 и 120	
Передача полномочий	11.Неумение передавать другим свои полномочия	72, 86, 100, 114 и 128	65, 79, 93, 107 и 121	
Дисциплинированность	12.Импульсивность	73, 87, 10, 115 и 129	66, 80, 94, 108 и 122	
Разумный риск	13.Нежелание идти на разумный риск	74, 88, 102, 116 и 130	67, 81, 95, 109 и 123	
Общение	14.Неумение общаться	137, 149, 161, 173, 185	131, 143, 155, 167, 179	
Позитивное окружение	15.Негативное окружение	138, 150, 162, 174, 186	132, 144, 156, 168, 180	
Учиться у окружающих	16.Неумение учиться у окружающих	139, 151, 163, 175, 187	133, 145, 157, 169, 181	
Соревнование	17.Боязнь соревнования	140, 152, 164, 176, 188	134, 146, 150, 170, 182	
Внимание к окружающим	18.Невнимание к окружающим	141, 153, 165, 177, 189	135, 147, 159, 171, 183	
Независимость	19.Зависимость от окружающих	142, 154, 166, 178, 190	136, 148, 160, 172, 184	
Восприятие	20.Сумбурность мышления	201, 221, 241, 261, 281	191, 211, 231, 251, 271	
Мотивация	21.Боязнь успеха	202, 222, 242,	192, 212, 232,	

		262, 282	252, 272	
Тревога	22а. Острая тревога	193, 203, 213, 223, 233, 243, 253, 263, 273, 283	-	
Депрессия	22б. Депрессия	194, 204, 214, 224, 234, 244, 254, 264, 274, 284	-	
Алкоголизм/наркомания	22в. Алкоголизм и наркомания	195, 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285	-	
Детство среди алкоголиков / наркоманов	22г. Последствия детства в семье, где есть алкоголики или наркоманы	-	291	
	22д. Недостаточная концентрация внимания у взрослых	196, 206, 216, 226, 236, 246, 256, 266, 276, 286	-	
Энергия	23. Недостаток жизненных сил	207, 227, 247, 267, 287	197, 217, 237, 257, 277	
Целостность натуры	24. Внутренние противоречия	208, 228, 248, 268, 288	198, 218, 238, 258, 278	
Самоуважение	25. Неуверенность в себе	209, 229, 249, 269, 289	199, 219, 239, 259, 279	
Упорство	26. Отсутствие упорства	210, 230, 250, 270, 290	200, 220, 240, 260, 280	

Интерпретация результатов. Главное, что вы должны получить в результате тестирования по опроснику Д. Эймена – это чёткий список особенностей своей личности, поведения и действий, которые являются «самосаботажными» в вашей жизни. В качестве таковых выступают все факторы, которые получили у вас *отрицательную* оценку (т.е. меньше нуля – исключение составляют только паттерны шкалы 22 («Эмоциональные расстройства», ибо там действительно отрицательными могут рассматриваться значения менее -30). Однако Д. Эймен рекомендует осуществить и общую оценку вашей «самосаботажности», что, скорее всего, вас весьма заинтересует, ибо человек – это существо, которое просто обожает сравнивать себя с другими – и очень боится этого сравнения. Что ж, предоставляю слово автору теста⁵⁰: «Суммируйте количество областей, в которых у вас имеются проблемы (т.е. там, где вы набрали менее 7 очков). Затем ознакомьтесь с соответствующим абзацем в конце этой главы.

0-6. Результаты тестов свидетельствуют: у вас налицо весьма высокая степень эмоциональной зрелости, и, как правило, вы действуете исходя из ваших главных интересов. У вас сформировалось позитивное отношение к жизни с её проблемами и возможностями. Если вы и далее сумеете чутко реагировать на требования, которые предъявляет вам жизнь, соотнося ваши запросы и возможности, вам гарантировано большое будущее.

7-14. Результаты тестов указывают на то, что у вас очень много достоинств и сильных сторон. Но отдельные свойства и особенности характера удерживают вас от успешного продвижения к заветным целям. Немного поработав над собой, вы получите отличную возможность изменить ваше существование к лучшему. Впрочем, вы ближе к успеху, чем вам кажется. Нужно только приложить некоторое количество целенаправленных усилий.

15-21. Результаты тестов, как говорится, наводят на размышления, но вы в ваших проблемах не одиноки. Пора вам взять судьбу в собственные руки и ликвидировать те области, которые мешают вам двинуться к победам. Разумеется, на это потребуется какое-то время. Если вы будете усердно выполнять упражнения, включённые в эту книгу, у вас неплохие возможности изменить жизнь в лучшую сторону.

23-30. Вне всякого сомнения, вы усиленно занимаетесь самосаботажом и ваши слабости тянут вас вниз, если ещё не утащили на дно. Возможно, именно поэтому вы и выбрали эту книгу, а стало быть, рано отчаиваться. Если ваша жизнь и ползёт под уклон, ещё есть время принять меры и переломить ход событий. Тех, кто со всей искренностью может воскликнуть: «Так жить надоело», ожидают

⁵⁰ По: Д. Эймен. «Не наступайте на грабли!».

благоприятные перемены. Да, вам предстоит немало потрудиться, но если у вас хватит сил и упорства, вы сумеете двинуться в правильном направлении».

Т–016. Техника определения уровня самоактуализации

Самоактуализационный тест (САТ). Теперь определимся с собственной самоактуализацией – с помощью второго из обещанных мною тестов: САТ Э. Шострем. Важность и значимость определения уровня своей самоактуализации бесспорна, так как в этой книге я, по сути, хочу помочь вам осуществить этот самый процесс – самоактуализации, которая необходима всем и каждому, дабы жить, а не выживать. Для того, чтобы определить, что здесь вам нужно в себе перепрограммировать, чтобы добиться самоактуализации, я и включил в книгу довольно объёмный самоактуализационный тест вышеупомянутого автора, который позволит вам измерить, где вы находитесь (или застряли) на пути к этому приятному состоянию – равно как и узнать то, на что вам нужно обратить внимание (а что – развить), дабы самоактуализироваться. Описание этого теста, который в данной книге условно назван *техникой определения уровня самоактуализации*, я привожу по работе Ю. Алёшиной, Л. Гозмана и Е. Дубовской «Социально-психологические методы исследования супружеских отношений».

Каждый пункт данного опросника содержит в себе два высказывания (а и б). Внимательно прочтите каждое из них и пометьте то из двух, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

№	А	Б
1.	Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2.	Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3.	Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4.	Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5.	Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6.	В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
7.	Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8.	Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9.	Я могу без всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10.	Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.	Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11.	Мне кажется, что в будущем меня ждёт много хорошего.	Мне кажется, что будущее сулит мне мало хорошего.
12.	Человек должен оставаться честным во всём и всегда.	Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13.	Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребёнка, даже если её удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	Не стоит потакать излишнему любопытству ребёнка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14.	У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15.	Я всячески стараюсь избегать огорчений.	Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16.	Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17.	Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18.	Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19.	Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20.	Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21.	Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22.	Я часто задумываюсь о том, соответствует ли моё поведение ситуации.	Я редко задумываюсь о том, соответствует ли моё поведение ситуации.
23.	Мне кажется, любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24.	Главное в нашей жизни – это создавать что-либо новое.	Главное в нашей жизни – быть честным и благородным человеком, приносить людям пользу.
25.	Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины сочетали в себе традиционно мужские и традиционно женские свойства характера.
26.	Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27.	Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями человеческой природы.
28.	Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29.	Я уверен в себе.	Я не уверен в себе.
30.	Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31.	Я никогда не сплетничаю.	Иногда мне нравится сплетничать.
32.	Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33.	Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34.	Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	Мне всегда удаётся быть искренним, когда мне этого хочется.
35.	Меня редко беспокоит чувство вины.	Меня часто беспокоит чувство вины.
36.	Я постоянно чувствую себя обязанным делать всё от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	Я не чувствую себя обязанным делать всё от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37.	Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38.	Я считаю необходимым следовать правилу:	Я не считаю необходимым следовать

	«не трать времени даром».	правилу: «не трать времени даром».
39.	Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40.	Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41.	Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».	Я не оставляю приятного «на потом».
42.	Я часто принимаю спонтанные решения.	Я редко принимаю спонтанные решения.
43.	Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44.	Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45.	Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46.	Мне кажется, что люди должны открыт о проявлять в общении с другими своё недовольство ими.	Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать своё недовольство ими.
47.	Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48.	Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего учёного.	Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49.	При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50.	Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51.	Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52.	Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53.	Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54.	При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.	Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55.	Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56.	В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57.	Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58.	Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59.	Я очень увлечён своей работой.	Я не могу сказать, что я увлечён своей работой.
60.	Я недоволен своим прошлым.	Я доволен своим прошлым.
61.	Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62.	Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63.	Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64.	Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65.	Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66.	Интерес к самому себе всегда необходим для	Излишнее самокопание иногда имеет дурные

	человека.	последствия.
67.	Иногда я боюсь быть самим собой.	Я никогда не боюсь быть самим собой.
68.	Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69.	Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70.	Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71.	Человек должен раскаиваться в своих проступках.	Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.
72.	Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73.	В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.	В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74.	Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».	Я позволяю себе быть «белой вороной».
75.	Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76.	Моё прошлое в значительной степени определяет моё будущее.	Моё прошлое очень слабо определяет моё будущее.
77.	Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78.	Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как приносят пользу людям.	Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79.	Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80.	Я доверю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81.	Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82.	Довольно часто мне бывает скучно.	Мне никогда не бывает скучно.
83.	Я часто проявляю своё расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	Я редко проявляю своё расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84.	Я легко принимаю рискованные решения.	Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85.	Я стараюсь во всём и всегда поступать честно.	Иногда я считаю возможным мошенничать.
86.	Я готов примириться со своими ошибками.	Мне трудно примириться со своими ошибками.
87.	Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88.	Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89.	Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	Я ещё не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90.	Я думаю, что большинству людей можно доверять.	Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91.	Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	Моё настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92.	Я предпочитаю проводить отпуск, путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.	Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93.	Бывает, что мне нравятся люди, чьё поведение я не одобряю.	Мне почти никогда не нравятся люди, чьё поведение я не одобряю.
94.	Людям от природы свойственно понимать друг друга.	По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95.	Мне никогда не нравятся сальные шутки.	Мне иногда нравятся сальные шутки.
96.	Меня любят потому, что я сам способен любить.	Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.

97.	Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98.	Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99.	Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100.	Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101.	Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102.	Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удаётся добиться совершенства в чём-либо.	Я часто расстраиваюсь, если мне не удаётся добиться совершенства в чём-либо.
103.	Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104.	Мне легко смириться со своими слабостями.	Мне трудно смириться со своими слабостями.
105.	Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всём, что я делаю.	Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всём, что я делаю.
106.	Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107.	Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.	Человек должен всегда заниматься только тем, чем ему интересно.
108.	Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109.	Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110.	Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111.	Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112.	Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113.	О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114.	Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115.	Люди часто раздражают меня.	Люди редко раздражают меня.
116.	Моё чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	Моё чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117.	Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118.	Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119.	Бывает, что я стыжусь своих чувств.	Я никогда не стыжусь своих чувств.
120.	Мне нравится участвовать в жарких спорах.	Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121.	У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122.	Мне всегда удаётся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	Мне не часто удаётся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123.	Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих	Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми

	личных проблем.	представлениями.
124.	Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определёнными знаниями в этой области.	Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определёнными знаниями в этой области.
125.	Я боюсь неудач.	Я не боюсь неудач.
126.	Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдёт в будущем.	Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдёт в будущем.

В качестве показателей самоактуализации в тесте Э. Шостром используются две основные и двенадцать дополнительных шкал. Приведу их описание по вышеупомянутой книге Ю. Алешиной, Л. Гозана и Е. Дубовской⁵¹.

Основные шкалы теста САТ. Здесь главными выступают две шкалы.

I. Шкала компетентности во времени определяет отношения человека с временными параметрами его жизни. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим (т.е. переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не рассматривать то, что происходит «здесь» и «теперь» как подготовку к будущей «настоящей жизни»), а во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т.е. видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение говорит о высокой самоактуализации личности. Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и дискретное («отрезочное») восприятие своего жизненного пути.

II. Шкала поддержки измеряет степень независимости ценностей и поведения человека от воздействия извне. Личность, имеющая высокий балл по этой шкале, относительно независима в своих поступках, что, однако, не означает враждебности к окружающим или конфронтации с групповыми нормами. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости и конформности (склонности подтверждать мнение значимых других).

Дополнительные шкалы самоактуализационного теста. В отличие от основных шкал, измеряющих две глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на выявление отдельных аспектов этого весьма любопытного психологического явления.

1. **Шкала ценностных ориентаций** определяет в какой степени человек разделяет ценности, характерные для самоактуализирующейся личности (здесь и далее высокий балл по шкале характеризует большую степень самоактуализации).

2. **Шкала гибкости поведения** измеряет степень гибкости в реализации личностью своих ценностей, способность быстро реагировать на изменяющиеся аспекты ситуации.

Шкалы ценностных ориентаций и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют **блок ценностей**. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – гибкость в их использовании.

3. **Шкала сенситивности (чувствительности) к себе** определяет то, в какой степени человек отдаёт себе отчёт в своих потребностях и чувствах.

4. **Шкала спонтанности** измеряет возможность для личности легко и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, а лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения.

Шкалы 3 и 4 составляют **блок чувств**. Первая свидетельствует о том, насколько человек осознаёт собственные чувства, а вторая – о том, в какой степени они проявляются в поведении.

5. **Шкала самоуважения** определяет способность личности ценить свои достоинства.

6. **Шкала самопринятия** измеряет степень принятия себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

Шкалы 5 и 6 составляют **блок самовосприятия**.

7. **Шкала представления о природе человека** регистрирует отношение к людям. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу людей в целом как положительную («люди в массе своей добры») и не считать полярности (противоположности) мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и тому подобные антагонистическими.

8. **Шкала синергии** характеризует способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

⁵¹ «Социально-психологические методы исследования супружеских отношений».

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию и могут анализироваться совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. **Шкала принятия агрессии** определяет отношение к «выходам из себя». Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать своё раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Однако, конечно же, речь здесь вовсе не идёт об оправдании своего или чужого антисоциального поведения.

10. **Шкала контактности** характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких контактов с людьми.

Шкалы 9 и 10 составляют блок межличностной чувствительности.

11. **Шкала познавательных потребностей** измеряет степень выраженности у личности стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. **Шкала креативности** характеризует выраженность творческой направленности человека.

Шкалы 11 и 12 составляют блок отношения к познанию.

Ключ к опроснику Э. Шострем. Обработка САТ осуществляется с помощью специального ключа, где за выбор указанных ниже суждений даётся 1 балл.

Шкала ориентации во времени: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала поддержки: 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала гибкости повеления: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала сенситивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала спонтанности: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала синергичности: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала контактности: 5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала познавательных потребностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала креативности: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Использование полученных данных. А вот здесь я вас немного разочарую, ибо не приведу никаких оценок по этому тесту: средних, стандартных и т.п. В принципе, они существуют, но лично вам оценки эти не важны и не нужны (а то ещё зазнаетесь или, наоборот, впадёте в депрессию). Важно здесь совсем другое. Этот тест должен послужить для вас именно информацией к размышлению – о пробелах в вашей самоактуализации. Чтобы определить их, вполне достаточно будет вычислить «процент актуализированности» по каждой из шкал по формуле:

$$\text{Процент самоактуализированности по шкале} = \frac{\text{количество «совпавших» ответов по шкале}}{\text{общее количество вопросов по шкале}} * 100$$

Содержание тех шкал, в которых обнаружился самый низкий процент, и должно стать объектом вашего самоперепрограммирования.

Упражнение 21.

Протестируйте себя по тесту «Самосаботаж или успех» Д. Эймана и определите общий уровень вашей «самосаботажности».

Выпишите все факторы, которые получили отрицательную оценку и тщательно обдумайте, как негативно повлияли они на вашу собственную жизнь.

Упражнение 22.

Протестируйте себя по САТ Э. Шостром и обработайте результаты тестирования, определив «проценты самоактуализации».

Тщательно проанализируйте шкалы самоактуализационного теста (их содержание и смысл), после чего представьте, насколько обогатится и улучшится ваша жизнь, если всё это станет достоянием вашей личности.

Упражнение 23.

Т-017. Техника активного мечтания

В позитивном ключе или варианте выпишите все факторы личности и показатели самоактуализации, которые получили у вас низкие оценки (т.е. если, например, обнаружилось, что вам свойственно «стремление винить других», выпisać для дальнейшей проработки нужно антипод этого качества – «личную ответственность»). И снабдите каждое из них «присоединяющим» словом («Я обладаю», «Мне присуща», «Я демонстрирую» и т.п. – например, в случае, описанном в скобках вы можете написать: «Я обладаю личной ответственностью»)

Проранжируйте составляющие этого списка по их важности (с точки зрения силы их влияния на вашу жизнь и судьбу) и составьте новый список, в котором желаемые вами качества личности и показатели самоактуализации будут идти от наиболее важного до наименее важного.

Красиво оформите этот список и повесьте его на видном месте, после чего сделайте регулярной практикой мечты о том, каким(ой) вы станете и как в результате изменится ваша жизнь. Наилучшее время для этих занятий – сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием. Обязательно предваряйте и заканчивайте свою психогимнастику неоднократным (не менее 9 раз) повторением знаменитой фразы Э. Куэ: «С каждым днём я становлюсь всё лучше, лучше и лучше». Всё это мы назовём *техникoй активного мечтания*.

Упражнение 24⁵².

Т-018. Техника программирующих утверждений.

Для усиления психопрограммирования воспользуйтесь *техникoй программирующих утверждений (фраз)*. Напечатайте или напишите первую фразу из вашего списка (например, «Я обладаю личной ответственностью») на листке бумаги 10–20 раз, оставив справа поле для эмоционального «ответа».

Теперь раз за разом читайте созданную вами программирующую фразу и тут же записывайте автоматически пришедший на ум ответ – те соображения, ощущения, страхи и умозаключения, которые могут возникать. Продолжайте делать это и следите, как изменяются ваши ответы. Работа с программирующими утверждениями позволит выявить все негативные мысли, хранящиеся в вашем подсознании. А повторение программирующей фразы до тех пор, пока не иссякнут возражения, а после этого ещё 5–7 раз, сотрёт старые программы и произведёт необходимые изменения в вашей жизнедеятельности и судьбе.

Упражнение 25⁵³.

Т-018А. Техника программирующих утверждений (аудиальная репсистема).

Дополните «письменное программирование» себя ещё двумя способами внедрения в бессознательное характеристик необходимых вам факторов успеха и показателей самоактуализации:

- устное произношение
- пение и распевание.

При устном произношении

1. Проговаривайте программирующие фразы про себя тихо или громко в течение дня каждый раз, когда вы вспомните о них.
2. Проговаривайте их про себя громко, когда смотрите на себя в зеркало. Смотрите себе прямо в глаза и утверждайте то, что должно быть так, как если бы оно уже было. Если вы будете испытывать неудобство, просто продолжайте самопрограммирование – до тех пор, пока вы не сумеет преодолеть барьеры и поверить в себя.

Пение и распевание

1. Обязательно слушайте, заучивайте и пойте песни, утверждающие реальность того, что вы хотите создать для себя.
2. Сочиняйте свои собственные песни или простые песенки, используя те программирующие фразы, с которыми вы хотели бы работать.

⁵² По: В. Козлов. «Истоки осознания».

⁵³ По: Ш. Гавэй. «Созидающие визуализации».

2.3. НАЧАЛО ЗНАКОМСТВА С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ

«Бессознательное неотделимо от сознания какой-то непреодолимой стеной. Процессы, начинающиеся в нём, часто имеют своё продолжение в сознании, и наоборот, многое сознательное вытесняется нами в подсознательную сферу. Существует постоянная, ни на минуту не прекращающаяся связь между обеими сферами нашего сознания».

Л. Выготский

Необходимость идти вглубь. Однако всё, что описано в предыдущем разделе – это далеко не всё в вопросе анализа судьбоносных характеристик вашего «я». И вовсе не потому, что мы использовали только два теста. А оттого, что в основном только лишь плавали по поверхности вашего сознания, даже не решаясь нырнуть вглубь, в бессознательное. Конечно, без специальных «технических (психотехнических!) средств» подобное погружение обычно оказывается невозможным. Точно так же, даже при хорошей физической форме вы вряд ли сможете нырнуть глубже пары десятков метров (а многие не погрузятся и метров на пять). Для того, чтобы более свободно чувствовать себя в водной стихии, человечество сначала создало весьма сложные (и отгораживающие его от этой самой стихии) устройства, типа водолазных костюмов, подводных лодок, батисфер и батискафов. А после, обнаружив, что всё это стесняет движения и является очень неудобным в использовании, изобрело (в лице Ж. Кусто) акваланг. Так вот, то, что я вам хочу сейчас предложить – прожективные тесты, в которых особенности вашей психики будут, как на экран в кинотеатре, «проецироваться» на некий неопределённый материал, – это нечто похожее на акваланг. Акваланг для исследования океана вашего бессознательного – вот только жаль, что только поверхностного его слоя...

Т-019. Техника психометрии С. Деллиндер.

Психометрический тест С. Деллиндер. Первое, с чем вы сейчас познакомитесь, так это с созданной С. Деллиндер психометрией как системой анализа типологии личности на основе (прежде всего, но не только) выбора субъектом какой-либо геометрической фигуры – *техникой психометрии С. Деллиндер*.

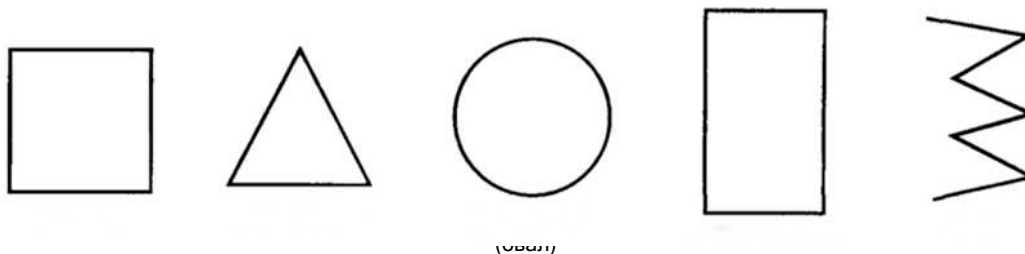


Рисунок 9. Фигуры техники психометрии С. Деллиндер.

Выберите и вы одну из этих «геометрий» – ту, которую вы предпочитаете (не важно, почему). А выбрав, прочитайте доминирующие особенности вашей личности и поведения⁵⁴:

«Квадрат»: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твёрдость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность, нетерпеливость, великодушный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределённость, возбуждённость, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка,

⁵⁴ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Овал: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремлённость в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах».

Т-020. Техника психометрии М. Аткинсон

Психометрия по М. Аткинсон. А теперь продолжим психометрию, но уже на другой основе. Во время прохождения мною Мастерского курса НЛП, наш тренер, директор BC NLP Neuro–Lingvistic Programming Institute М. Аткинсон, где-то уже в конце обучения предложила нам немного другой тест, в котором нужно было не просто выбрать одну из геометрических фигур, но ещё и проранжировать их – как бы расставить по степени предпочтений (техника психометрии М. Аткинсон). Нам тогда были предложены следующие фигуры:

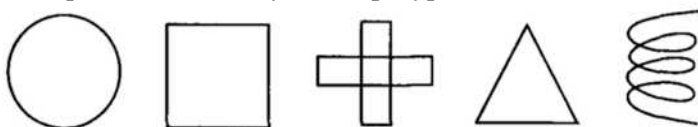







Рисунок 10. Фигуры теста психометрии по М. Аткинсон.

После того, как мы завершили свою расстановку (а вы – завершили?), М. Аткинсон, во-первых, пояснила нам психологический смысл каждого из символов:

-  – автономия, интегрированность внутри себя, целостность своего «Я»;
-  – базис, фундамент, основание;
-  – взаимоотношения и взаимодействия;
-  – действие, энергия, порыв;
-  – стремление к новизне, уход от скуки.

А во-вторых, сообщила, что порядок расположения фигур интерпретируется так:

- 0-ая позиция – то, у чему мы стремимся и на что сразу обращаем внимание;
- 1-ая позиция – то, что мы делаем (у нас получается) легко и без усилий;
- 2-ая позиция – то, что управляет нашим вниманием в определённый (данный) период времени;
- 3-ая позиция – то, откуда мы черпаем энергию и где находятся интересы и текущие проблемы;
- 4-ая позиция – то, что мы не замечаем.

Закончим, однако, на этом с геометрией и перейдём... нет, не к алгебре, а, скорее, к живописи. Потому как дальнейшую работу по анализу своего «Я» на уровне, скажем так, «ближнего» бессознательного, вы будете выполнять с помощью проективных тестов «Автопортрет», «Дом–Дерево–Человек» и «Несуществующее животное».

Т–021. Техника «Автопортрет».

Тест «Автопортрет». Инструкция к технике «Автопортрет» выглядит следующим образом⁵⁵:

На чистом листе бумаги нарисуйте самого себя, занятого какой-нибудь работой. Вы можете нарисовать себя одного, или с членами вашей семьи, или с коллегами по учёбе, работе. Старайтесь изображать людей полностью – не рисуйте карикатуры или плоский контур. Интерпретацию читайте после завершения рисунка.

Интерпретируется этот тест на основании анализа элементов рисунка, того, как именно они нарисованы. В данном случае я привожу интерпретации, взятые из вышеупомянутой книги В. Столяренко.

Голова. Рисунок большой головы обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Рисунок маленькой головы обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза. Большие глаза на рисунке обычно предполагают подозрительность. Они также выражают озабоченность и гиперчувствительность по отношению к общественному мнению. Глаза с длинными ресницами – кокетливость, демонстрация себя. Маленькие или закрытые глаза – погружённость в себя, тенденция к интроверсии.

Рот. Выделенный рот предполагает возможную затруднённую с речью или примитивные оральные тенденции. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении. Рот клоуна – вынужденная приветливость.

Зубы. Чётко вырисованные зубы проявляют агрессивность.

Уши и нос. Большие уши предполагают чувствительность к критике, уши маленькие – стремление не принимать никакой критики. Акцент на нос предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

Руки. Руки символизируют контакт личности с окружающим миром. Скованные руки предполагают жёсткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки предполагают физическую или психологическую слабость, потребность в опеке, зависимости. Длинные сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлечённость в события внешнего мира. Очень короткие руки или отсутствие рук предполагают чувство неадекватности. Руки за спиной или в карманах – чувство вины, неуверенности в себе. Рука как боксёрская перчатка – вытесненная агрессия. Пальцев на руке больше пяти – агрессивность, амбиция. Пальцы сжаты в кулак – протест, бунтарство.

Ноги. Длинные ноги означают потребность в независимости. А вот рисунок без ног может означать нестабильность и отсутствие опоры, а также робость.

Поза. Если человек нарисован так, что виден его затылок – это проявление замкнутости. Голова в профиль, тело в анфас – проявление тревоги, вызванное социальным окружением. Если нарисован человек, сидящий на краешке стула, можно предположить желание человека найти выход из ситуации, страх одиночества. Человек в беге – желание скрыться от кого-либо.

Т–022. Техника «Дом – Дерево – Человек».

«Дом – Дерево – Человек». Инструкция к технике «Дом – Дерево – Человек» аналогична вышеописанной.

Нарисуйте дом, дерево и человека в полный рост, причём постарайтесь изобразить на рисунке какое-то действие. Не рисуйте карикатуру человека. Интерпретацию читайте после завершения рисунка.

Интерпретация эта выглядит следующим образом⁵⁶:

Дерево

Дерево как таковое символизирует жизненную энергию, и ваше общее стремление к жизни определяется толщиной ствола и веток. Если дерево занимает на рисунке значительное место, это говорит об огромной энергии и позитивном подходе к жизни.

⁵⁵ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

⁵⁶ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

Под порывом ветра дерево склонилось к дому. Это значит, что вы стремитесь к безопасности и покою в домашней обстановке. Этот образ может означать и замкнутость на прошлом.

Ветви направлены вниз. Такой рисунок делают те, у кого много нерешённых проблем. Рисунок ивы часто означает депрессию и замкнутость на прошлом.

Ветви направлены вверх. Если дерево прочно стоит на земле, такой рисунок означает стремящуюся вперёд личность, с достаточно удавшейся жизнью, с стремлением к власти. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения. Если ветви, ствол нарисованы одной линией, это предполагает стремление человека убежать от неприятностей реальности, отказ реально смотреть на вещи. Ветки, направленные наружу, обычно рисуют люди, любящие оказывать помощь другим.

Изобилие веток и зелени на стороне, противоположной от дома. Такая личность стремится пустить энергию в свой собственный рост, отрицая семейные и домашние ценности.

Прорисованы корни дерева. Это значит, что вам присуще любопытство, желание видеть спрятанное под землёй. Если нарисована ель, – вы склонны к доминированию, стремитесь к власти, проявляете организаторские способности, активность.

На дереве нарисованы дупла. Это признак пережитых операций, а также психических или физических травм.

Дом

Городской дом, многоквартирное здание. Такой рисунок позволяет предположить черты сухого и замкнутого субъекта, одинокого в своих проблемах.

Небольшой дом с очень низкой крышей. Человек, нарисовавший подобное, чувствует себя усталым, утомлённым, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нём обычно не находит ничего приятного.

Замок. Рисунок дворца или замка раскрывает легкомысленного и несерьёзного субъекта, у которого преувеличенное воображение, но который обычно не успевает справиться со своими реальными обязанностями.

Просторный сельский дом. Это стремление иметь семью, растить детей, расширить своё жизненное пространство. Чем ниже забор или ограда вокруг дома, тем выше у этого человека потребность в общении с людьми, доверие к ним.

Дверь. Отсутствие двери на рисунке предполагает психологическую недоступность, замкнутость, трудности при стремлении раскрыться перед другими. Очень маленькие двери – нежелание впускать в своё «Я». Парадные, большие двери – откровенность, общительность, зависимость от других. Двери с замком – мнительность, скрытность, защитные тенденции. Дверь, расположенная сбоку, означает бегство.

Удалённость дома. Если дом нарисован вдали, то это скорее всего признак отвергнутости. Дом вблизи – открытость, гостеприимство. Если нарисована проекция дома (сверху) вместо самого дома, то это признак серьёзных конфликтов и проблем.

Крыша. Это сфера фантазии. Если нарисован толстый контур крыши – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией. Труба (акцент на трубе) предполагает также озабоченность, но уже психологической атмосферой в доме. Однако она также может означать мужественность, силу и творческое начало. Отсутствие трубы – признак нехватки психологической теплоты дома.

Водосточные трубы. Это признак усиленной психологической защиты и мнительности.

Остроконечная крыша означает сильное сознание и чувство вины.

Густой дым из трубы. Признак значительной внутренней напряжённости. Если дым тонкой струйкой – признак недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна. Отсутствие окон подразумевает замкнутость, в то время как большое количество окон предполагает стремление к хорошим контактам с людьми. Окна сильно открытые – признак развязности, прямолинейности. Занавески подразумевают озабоченность красотой и стремлением сохранить дистанцию в общении. Отсутствие занавесок – отсутствие же стремления скрывать свои чувства. Отсутствие окон на первом этаже – признак враждебности, отчуждённости. Окна лишь на верхнем этаже, но их нет на первом этаже – подразумевается «пропасть» между реальной жизнью и фантазией человека. Маленькие

окна предполагают стеснительность и психологическую недоступность.

Ступеньки и дорожки. Хорошо нарисованные дорожки означают хорошее чувство контроля за своим поведением и развитое чувство такта в отношениях с людьми. Длинные дорожки или ступени подразумевают чувство дистанции в общении. Дорожка, широкая вначале и сужающаяся у дома, – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающееся с поверхностным дружелюбием.

Погода. Если изображена плохая погода, то это свидетельствует о восприятии среды как враждебной. Тучи на рисунке являются признаком боязливой тревоги, опасений и депрессии. А фигура человека на ветру предполагает потребность в любви, заботе.

Другой человек на рисунке. Если это ваша жена (муж), или ребёнок, или родители, то это значит, что именно они являются движущей силой в вашей жизни. Если же вы рисуете только себя, это значит, что вы хорошо контролируете свою жизнь. Если вы находитесь внутри дома, то значит вы нуждаетесь в защите. А если на вашем рисунке дом занимает много места, это значит, что вы стремитесь к достижению материальных благ.

Сильно выраженная штриховка рисунка свидетельствует о психологической напряжённости.

Человек

Интерпретация рисунка человека аналогична «автопортрету», так что вы просто можете лишний раз проверить то, что получилось.

Т–023. Техника «Несуществующее животное».

«Несуществующее животное». Инструкция к технике «Несуществующее животное» также похожа на все вышеописанные.

Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Укажите, где оно живёт, чем питается, к чему стремится (чего хочет). Интерпретацию читайте после завершения рисунка.

Интерпретация же данного рисунка следующая⁵⁷:

Если рисунок находится в правой стороневерху листа, то вы связаны с действительным моментом или с периодом будущего, а также с положительными эмоциями. Если рисунок в левой стороне и внизу – ориентированы на прошлые моменты, отрицательные эмоции и пассивность. В норме рисунок находится посередине листа. Чем ближе рисунок к верхнему краю листа, тем выше самооценка и недовольство своим положением в обществе, недостаточностью признания со стороны окружающих, а также претензии на самоутверждение и продвижение. Если рисунок в нижней части листа, то это показатель неуверенности в себе, низкой самооценки, подавленности, нерешительности.

Если голова фигуры животного повернута вправо, то это признак того, что почти всё, что планирует человек, осуществляется или начинает осуществляться. Если голова повернута влево, то человеку, сделавшему такой рисунок, присуща тенденция к размышлениям, и лишь малая часть замыслов реализуется, а порой он просто проявляет боязнь перед активными действиями. Положение «фас», т.е. голова, направленная на рисующего, трактуется как эгоцентризм.

Значение деталей головы рисунка.

Уши – заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Человек эмоционально реагирует на оценки окружающих себя, хотя порой и не изменяет своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком – признак болтливости, а в сочетании с прорисовкой губ – чувственности. Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно зачернённый, – признак опасения, страхов, недоверия. Рот с зубами – признак вербальной агрессии (огрызается, грубит, задирается).

Глаза. Если сильно выделены глаза, то это символ присущего человеку страха. Наличие ресниц – проявление истероидно-демонстративных черт в поведении, заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Дополнительные детали на голове животного. Рога – это агрессия. По сочетанию с другими признаками агрессии – ногтями, щетиной, иглами – определяется характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, а также к демонстративности. Грива, шерсть – чувственность, подчёркивание своего пола, сексуальной роли.

Ноги, лапы животного. Если лапы «основательны» по отношению к размеру всей фигуры, то это признак основательности, обдуманности, рациональности в принятии решений. При отсутствии ног или хрупких ногах – склонность к поверхностным суждениям, легкомыслию в выводах, импульсивности решений. Однотипность, повторяемость формы ног («многоножка») – конформность суждений, их стандартность и банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей ног, лап – проявление самостоятельности, небанальности, оригинальности, инакомыслия, порой даже творческого начала.

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Если эти части функциональные (крылья,

⁵⁷ По: В. Столяренко. «Основы психологии».

щупальца и т.п.), то это проявление желания человека охватить разные области жизни, завоевать себе «место под солнцем», потеснив других, увлечённость, смелость, энергичность, уверенность в себе. Украшающие детали: перья, бантики, кудри – проявление демонстративности, желания обратить на себя внимание, манерности.

Хвосты. Хвост, направленный вверх – человек положительно оценивает свои действия, решения. Хвост, направленный вниз – недовольство собой, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние. Хвост, направленный вправо выражает отношение человека к своим действиям или поступкам. Хвост, направленный влево – к его мыслям и решениям.

Контур фигуры. Наличие шипов, панцирей – защита от окружающих. Иглы, панцирь в виде острых углов – агрессия. Затемнение линии контура, удвоенные линии – проявление тревоги, страха, подозрительности. Направленность такой защиты соответственно пространственному положению: верхний контур против вышестоящих: родителей, учителей, начальников; нижний контур – против насмешек, отсутствия авторитета у младших, подчинённых; боковые контуры – готовность к защите и самозащите любого порядка и в разных ситуациях.

Сильный нажим рисунка (линии, видимые даже с обратной стороны листа) – резкая тревожность (обратите внимание, какая деталь рисунка выполнена с сильным нажимом – т.е. к чему привязана тревога).

Общая оценка животного. Оно может быть угрожающим, угрожаемым и нейтральным. Это отношение к собственной персоне, к своему «Я», представление о своём положении в мире, как бы идентификации себя по значимости (с зайцем, слоном, букашкой и т.п.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего.

Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует тенденцию к замкнутости, закрытости своего внутреннего мира, нежеланию подвергаться тестированию.

Вмонтирование механических частей в живую ткань животного (постановка фигуры животного на танковые гусеницы, прикрепление к телу пропеллера, проводов, рукояток, антенн и т.п.) – проявление шизоидности, склонности к шизофрении.

Названия. Если в названии рациональное соединение смысловых частей (бегемот, мухобок) – рациональность, способность к адаптации. Названия с научным оттенком (ратолетиус, наплиолярия) – демонстрация своего интеллекта, эрудиции. Звуковые названия (лалио, шама) без всякого осмысления – проявления легкомысленности, неумения учитывать сигналы опасности. Иронические названия – проявление снисходительно-иронического отношения к окружающим. Удлиненные названия – проявление защитных тенденций, склонность к фантазированию защитного порядка.

Иницированная проекция символов. А теперь «нырнём» ещё глубже – с помощью, как вы поняли, техники иницированной проекции символов. Это торжественное и немного высокопарное название принадлежит очень интересной психотехнологии, которая применяется отнюдь не только в качестве метода психодиагностики «среднего» бессознательного (название опять-таки условное), но и как прекрасный инструмент психотерапии и иницирования личностного роста (с этой её ипостасью в качестве **символодрамы** вы познакомитесь далее). Теория ИПС весьма сложна и пространна. Однако я искренне надеюсь, что вас интересует не она, а вполне конкретная практика, отчего изложение теоретических аспектов работы с символами оставляю на более позднее время. Дальнейшее же описание собственно техники иницированной проекции символов я буду осуществлять по работе Г. Лейнер и Х. Корнайт «Иницированная проекция символов» – это статья из сборника «Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии» (с моими изменениями и дополнениями).

Исходным – главным и довольно важным – для применения как техники иницированной проекции символов, так и символюдрамы, является **релаксация** – сиречь расслабленное состояние, в коем вы, во-первых, будете меньше осознавать реалии внешнего мира (он не будет вас отвлекать), а во-вторых, ослабите критику и самокритику собственного эго. Нет, это не гипноз, хотя я предпочитаю проводить символюдраму со своими клиентами, предварительно вводя их в состояние лёгкого транса. Однако вам будет вполне достаточно, если вы добьётесь ощущения тяжести и теплоты (те, кто занимался аутогенной тренировкой, сделают это без труда), а ещё и «поставите» глубокое и регулярное дыхание – не важно, носом или ртом.

После этого вы вполне можете приступить к основной процедуре, каковая заключается в том, что вам просто-напросто надо вообразить себе каждую из «картин», входящих в стандартную серию из двенадцати символических сюжетов (в символюдраме их будет куда больше). То есть вы должны просто – на просто:

- **Представить себя на лугу;**
- **Вообразить гору и возможность восхождения на неё;**

- *Представить себе ручей;*
- *Вообразить дом и мысленно его посетить;*
- *«Услышать» в своём воображении первое пришедшее на ум имя человека того же пола, что и вы, представить себе воображаемого субъекта, которому принадлежит это имя, и описать его;*
- *Представить на лугу или в ином приятном вам месте семью животных (например, корову, быка и телёнка);*
- *Вообразить розовый куст (это если вы мужчина) или представить, как вы в сумерках возвращаетесь домой, оставив за плечами долгий и изнурительный путь по сельской местности, а сзади появляется автомобиль, который, поравнявшись с вами, останавливается, и водитель предлагает вас подвезти (это если вы женщина);*
- *Вообразить заболоченную лужу посреди луга и всмотреться в поверхность этой лужи;*
- *Представить, что вы стоите перед пещерой под защитой дерева и ждёте, что кто-то или что-то появится у пещеры;*
- *Вообразить извержение вулкана;*
- *Представить себе льва, с которым вы где-то и как-то случайно встретились;*
- *Вообразить подвал воображаемого же дома и начать рыть яму в полу, чтобы разыскать там старинную книгу со многими картинками, а найдя её, описать некоторые из картинок и даже «прочитать» текст.*

Эти инструкции как раз и соответствуют двенадцати темам ИПС:

1. Луг.
2. Восхождение на гору.
3. Ручей.
4. Посещение дома.
5. Другое Я (название моё. – С. К.).
6. Животные (так же. – С. К.).
7. Розовый куст / Предложение подвезти (аналогично. – С. К.).
8. Заболоченная лужа.
9. Существо из пещеры.
10. Извержение вулкана.
11. Лев.
12. Картинки в старой книге.

Лучше всего будет, если каждую из этих символических сцен вы будете воображать по отдельности, и только после этого познакомитесь с интерпретацией того, что вы напредставляли. Интерпретаций этих буквально бесчисленное множество (я, например, запросто мог написать книгу, посвящённую только расшифровке результатов ИПС). Но без специального образования и немалой практики (а также «символической» ориентации своего мышления) разобрать и интерпретировать колоссальное количество информации, представленной вашим бессознательным в картинках-символах, вам будет очень и очень нелегко. Поэтому ограничимся наиболее существенным, обратив преимущественное внимание на первые три картины.

Луг. Размеры луга представляют площадь зоны вашего относительного психологического комфорта (чем он меньше, тем, соответственно, меньше и она). То, что окружает этот луг (как привило, лес), соответствует границам и препятствиям к расширению этой самой вашей зоны комфорта. Пейзаж и погода дают довольно точное представление о вашем общем психическом здоровье (естественно, что, например, пустыня и ненастье со снегом и дождём об этом самом здоровье свидетельствуют слабо). Высота травы на лугу передаёт присущий вам уровень желаний и эмоций, причём короткая «травка» говорит о том, что вы их, скорее всего, сами в себе подавили, а подстриженная – что вам их кто-то подавил.

Восхождение на гору. Высота горы свидетельствует о вашем уровне притязаний (чем она выше, тем он больше). Желание на неё взобраться – о мотивации достижения или реализации этого самого уровня. А вот само восхождение на гору-то, сможете ли вы его осуществить (и насколько легко) – репрезентирует вашу внутреннюю оценку возможности удовлетворить свои притязания и самореализоваться (поэтому не забудьте преодолеть или хотя бы изучить препятствия на вашем пути вверх, равно как и пригласить к себе в помощники «инструктора по восхождению», коим будет

выступать ваш Внутренний Наставник).

Ручей. Количество воды в воображаемом ручье является показателем вашей общей психической энергии (того, что в психоанализе «обзывается» словом «либидо»). Глубина и ширина ручья показывает глубину вашей натуры (доступной вам) и широту ваших взглядов на жизнь. Чистота и относительная прозрачность потока воды показывает осознание вами природы ваших подсознательных энергий; препятствия на пути течения воды – ваши конфликты и комплексы, о которых хорошо знает ваше бессознательное; а бурность потока-то, насколько вас эти комплексы беспокоят. А если вы мысленно пройдёте вниз по течению ручья, то в символической форме увидите своё будущее-то есть то, как будет течь ручей дальше, символизирует характеристики вашей будущей жизни, о которых уже знает ваше бессознательное. Здесь важно всё: течёт ли ручей плавно или извилисто; льётся ли вода спокойно или временами замирает в застойных заводях; есть ли препятствия на пути потока или нет.

Итак, первые три – самые важные – картинки – символы ИПС показывают вам «пейзаж» вашей жизни; степень реализации эмоций и желаний; уровень притязаний и возможности его реализации и осуществления; энергию и некоторые содержательные характеристики вашего «потока жизни»; а также определённый прогноз вашей жизнедеятельности. В принципе, этого вполне достаточно для того, чтобы сделать Главные Выводы (ну если и не главные, то по крайней мере, любопытные), так что оставшиеся девять картин-тем я «расшифрую» скороговоркой.

Воображаемый дом является символом вашего Я, так что исследование его (особенно – захламлённых, закрытых, запертых или скрытых комнат) может очень много дать вам в понимании самого себя. **Человек**, имя которого вы услышали, а после представили (его самого), соответствует вашей идеальной личности той, какую вы могли бы или должны были бы иметь в результате саморазвития (так изучите собственную идеальную модель). **Животные на лугу** символизируют вашу родительскую семью (а отношения между ними – семейные отношения), причём характеристики коровы соответствуют вашей маме (тому, как её представляет ваше бессознательное); быка – характеристикам папы, ну а телёнка – вас самого. **Розовый куст** характеризует вашу сексуальность (это если вы мужчина), причём количество роз на кусте и их «зрелость» (от нераскрывшегося бутона до увядающего цветка) примерно соответствует предполагаемому или желаемому количеству сексуальных партнёров (не за раз, а вообще – в жизни), и их типу (так что не увлекайтесь «бутончиками – нимфетками»!). Для женщин характер их сексуальности проявляется в картине «путешествия» по сельской местности с «догоняющей» машиной и предложением подвезти (ну как минимум то, авантюристка вы или нет). **В заболоченной луже** вы можете увидеть многие из своих страхов и фантазий; **существо из пещеры** обычно представляет подавленные или неразвитые стороны вашей личности; **извержение вулкана** показывает то, можете ли вы (и как) освободиться от накопившегося в вас аффективного напряжения (изучите то, как извергается ваш вулкан); **поведение льва** служит показателем вашей способности выразить себя и победить своих противников в реальной жизни (во время визуализации перед львом должны возникнуть какие-то люди, противостоящие вам в реальной жизни); ну а **книга** вообще позволяет вам увидеть и прочитать о своей жизни и себе всё, что захотите...

Упражнение 26.

Проделайте психогеометрические тесты С. Деллиндер и М. Аткинсон – и проанализируйте их результаты.

Нарисуйте автопортрет; дом, дерево и человека, а также несуществующее животное, после чего интерпретируйте результаты.

Сделайте инициированную проекцию символов и тщательно обдумайте всё, что обнаружится.

Упражнение 27.

Сведите воедино всю информацию из Упражнения 26, после чего сделайте детальный анализ всех выявленных особенностей вашего Ближнего и Среднего Бессознательного с точки зрения их возможного влияния на жизнь и судьбу.

Опишите результаты этого анализа, а после коротко – в режиме резюме – запишите всё то, что вы хотели бы иметь содержанием своего Ближнего и Среднего Бессознательного ВМЕСТО того, что обнаружилось.

Создайте на основании этого резюме письменный план вашего личностного роста в виде целей, которые вы хотите для себя и про себя добиться. Если хотите, можете присовокупить к нему наиболее важные позиции по факторам успеха и показателям самоактуализации из прошлого раздела.

Упражнение 28⁵⁸.

Теперь приступите к психопрограммированию самого себя на достижение желанной цели – искомых и необходимых «по жизни» качеств и состояний вашей психики в единстве её сознательных и бессознательных компонентов – с помощью *техники визуализации* целей.

Т-024. Техника визуализации целей.

1. Осуществите расслабление любым известным вам способом.
2. Выберите цель, над которой вы хотите работать.
3. Мысленно представьте себе, что вы уже добились её выполнения.
4. Создайте полный образ этого выполнения. Представьте всё то, что вас будет окружать и то, как вы будете тогда выглядеть. Услышьте всё то, что вам тогда будут говорить и то, что вы будете говорить самому себе. Почувствуйте всё то, что вы будете чувствовать и ощущать. Обдумайте то, что вы тогда будете думать. Постарайтесь добавить к этому образу как можно больше подробностей.
5. Представьте себе, как на достижение вашей цели отреагируют значимые для вас люди.
6. Мысленно постарайтесь увидеть шаги, которые вы предприняли, чтобы добиться этого. Каков был первый шаг? Решите, в чём будут состоять ваши действия, чтобы выполнить этот шаг. Постарайтесь пережить чувство завершения каждого следующего шага. И добавьте максимальное количество деталей к каждому из шагов и к вашим чувствам по поводу их завершения.
7. Почувствуйте радость и благодарность за то, что вы добились поставленной цели.
8. Постепенно перенеситесь в настоящий момент времени.
9. Откройте глаза и приступайте к выполнению первого шага.

Упражнение 29⁵⁹.

Усиьте психопрограммирующее воздействие на самого себя с помощью *техники созидающих визуализаций*.

Т-025. Техника созидающих визуализаций.

1. Установите вашу цель

Выберите нечто, что вы хотели бы иметь, над чем желали бы работать, реализовать или создать. Кстати, ваша цель может касаться не только изменения себя (качеств и состояний вашей психики), но вообще чего угодно: вашей работы, дома, взаимоотношений, увеличения благосостояния, улучшения здоровья, лучшего физического состояния и т.д., и т.п.

2. Создайте чёткий образ или идею этой цели.

Создайте максимально полную мысленную картину будущей ситуации – в точности такой, какой вы хотите её видеть. Вам следует думать о ней в настоящее время как об уже осуществлённой желаемым образом. Как бы нарисуйте себя в этой ситуации таким, каким вы хотите в ней быть, затем включите в ситуацию столько деталей, сколько сможете.

3. Часто фокусируйте на ней своё внимание.

Как можно чаще мысленно возвращайтесь к своей идее или мысленной картине по поводу желанной цели как в моменты тихой медитации, так и посреди дня, когда вам просто случилось о ней подумать. Таким образом, вы сделаете её неотъемлемой частью вашей жизни.

Упражнение 30⁶⁰.

Сделайте ваши цели совершенно неотразимыми с помощью двух дополнительных техник:

- *Создания Идеальных Условий и*
- *Карты Ценностей.*

Т-026. Техника «Создания Идеальных Условий».

Подумайте о любой цели, которая является для вас важной и опишите эту цель – как можно более ясно и в одном предложении.

⁵⁸ По: К. Саймонто́н, С. Саймонто́н. «Возвращение к здоровью».

⁵⁹ По: Ш. Гавэй́н. «Созидающие визуализации».

⁶⁰ По: Ш. Гавэй́н. «Созидающие визуализации».

Напишите под этим: «Идеальные Условия» и начните описывать ситуацию точно такой, какой вы хотели бы её видеть, когда ваша цель будет осуществлена и достигнута. Делайте это в настоящем времени, как если бы ваши идеальные условия уже существовали, и используя столько деталей, сколько вам захочется. Когда закончите, напишите внизу: «Это или нечто лучшее теперь стало проявленным для меня совершенно приемлемыми и гармоничными способами», затем добавьте любые другие утверждения по поводу вашего желания и подпишитесь своим именем. После этого сядьте в тишине, расслабьтесь и визуализируйте ваши идеальные условия на расслабленно-медитативном уровне ума.

Сохраните описание ваших идеальных условия. Пусть они будут в вашем блокноте, на письменном столе, рядом с кроватью, или же повешенные на стене. Часто перечитывайте их и делайте соответствующие изменения, если возникнет такая необходимость. Вспоминайте о них во время занятий медитацией и просто когда для этого представится возможность.

Т–027. Техника «Карты Ценностей».

Чисто физически, наглядно и реально отобразить образ желаемой вами цели или реальности с помощью подручных средств. Ещё раз подчеркну: не в воображении, а реально.

Например, создавайте Карту Ценностей, нарисовав её карандашом или красками или сделав коллаж, используя картинки и слова, вырезанные из журналов, книг, почтовых открыток, фотографий, рисунков, надписей и тому подобного.

Главное здесь – это чтобы ваша Карта Ценностей максимально наглядно представляла вас в ваших идеальных условиях, причём ваша цель опять-таки должна быть полностью осуществлённой.

Покажите себя в окружении вполне реальных вещей и предметов. Используйте как можно большее количество красок любимых вами цветов. И поместите программирующую фразу (фразы) на Карту Ценностей, например, напишите «Это я, обладающий _____» (впишите вместо прочерка то, чего вы хотите).

3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ «СУДЬБОНОСНОГО» ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Человеческий компьютер о пределах, которые ещё следует установить, обладает свойствами программировать самого себя...

Дж. Лилли

Итак, вы определили собственные неповторимые и глубоко личностные факторы самосаботажа – успеха, уровень показателей самоактуализации, а также некоторые особенности «ближнего» и «среднего» бессознательного. После чего, составив программу собственного совершенствования, приступили к самопрограммированию с помощью соответствующих утверждений и визуализаций. Что ж, можете смело погладить себя по головке и громко скомандовать: «Приз – в студию!». Вы и впрямь сделали (начали делать) нечто необходимое для того, чтобы стать хозяином своей жизни и судьбы. Вот только жаль, что всё это действительно *необходимо* – для того, чтобы иметь жизнь, а не наоборот. *Но совершенно недостаточно* – для того, чтобы осуществить тот самый идеал, который, по удивительно точному (и вполне совпадающему с тем, что вы уже узнали) определению Р. Мура, состоит в реализации своего подлинного «Я». Тому (необходимости, но недостаточности) есть две причины: общая и частная. Общая заключается в том, что вы всё ещё занимаетесь не совершенством, но совершенствованием. Инструментальными, а не, так сказать, содержательно-результативными качествами своей личности. И для того, чтобы достичь того самого «вышеопределённого» идеала, вам предстоит сделать ещё очень и очень многое. Ну а частная состоит в том, что помимо утверждений и визуализаций существует ещё множество других – намного более эффективных – методов самопрограммирования, использование которых позволит вам сделать себя таким, каким вы хотите, быстро и беспроblemно.

Знаете, почему двадцать лет тому назад я перестал называть себя психологом (и в общем-то, просто на время прекратил им быть)? Потому, что мне стало стыдно. Стыдно перед людьми, которых, как мне тогда казалось (а может быть, и не казалось?), я дурачил и обманывал, одновременно обманывая и самого себя. Дело в том, что индивидуальным психологическим консультированием я занялся лет двадцать пять назад – дабы подработать с его помощью в свободное от бессмысленного пребывания в качестве младшего научного сотрудника кафедры социологии и психологии управления Московского института управления время (на месячные задания, которые мне поручали, у меня уходило 2–3 дня – так что сами понимаете, времени оставалось много). И довольно быстро стал популярным в клиентской среде. Но вместо того, чтобы почить на лаврах, чем дальше, тем больше стал испытывать неудовлетворённость и угрызения совести. А всё потому, что в психологии того времени безоговорочно властвовал принцип: «Никаких рекомендаций, вмешательств и воздействий!». Всё, что тогда позволялось в консультировании пришедших со своими проблемами людей, так это эмпатическое («сочувственное») слушание и разъяснение психологических механизмов, задействованных в этой самой проблеме. Мой собственный успех объяснялся в общем-то тем, что я всё-таки давал своим клиентам и советы, и рекомендации – судя по их благодарности, удачные. Но действительно никак не воздействовал на них в процессе консультирования. Не потому что не хотел (ещё как хотел!). А оттого, что просто не мог, ибо в те времена в отечественной академической психологии практически начисто отсутствовали инструменты вмешательства в проблему клиента и её разрешения. Довольно быстро я понял, что как психолог, могу почти всё объяснить, но практически ничего не могу изменить. И сам себя стал горько сравнивать с автомехаником, который на просьбу клиента починить ему мотор, отвечает пространным и нудным описанием принципов работы двигателя внутреннего сгорания. Тогда-то я и ушёл из психологии – сначала в социально-психологический тренинг, потом в психодраму, а через неё уже и в индивидуальную психотерапию где, кстати, и стал использовать рекомендованные вам в части II программирующие утверждения и визуализации. Стало полегче, но недовольство сохранялось – слишком уж *отстранённым от меня*, а главное очень долгим оказывался процесс изменений. Клиенты таки излечивались – но для этого им приходилось повторять утверждения и визуализации недели, а то и месяцы. А потом мне просто повезло: я открыл для себя нейролингвистическое программирование. И оказалось, что проблемы, с которыми годами возятся психологи, психотерапевты и психиатры, с помощью НЛП можно решать буквально за считанные сеансы. И тогда, ставши профессиональным энэлпером, я просто прекратил называть себя психологом и даже несколько забыл о психологических премудростях – они просто оказались (нет – тогда казались) не нужны. Конечно, время всё расставило по своим местам. На более высоком уровне вернулось понимание психологии человека, совершенно

необходимое для осуществления глубоких психотерапевтических интервенций. Арсенал техник уже Восточной версии нейропрограммирования пополнился методами эриксоновского гипноза, психосинтеза, краткосрочной психотерапии, гештальт-терапии, символдрамы, когнитивно-бихевиоральной психотерапии и прочего, прочего, прочего (недавно я попытался подсчитать количество техник терапевтических интервенций, которыми владею, но сбился на девятой сотне...). А само по себе НЛП стало рассматриваться только как действительно предтеча науки нейропрограммирования XXI века, но уже не как истина в последней инстанции. Тем не менее, я очень благодарен нейролингвистическому программированию. И в этой, весьма объёмной главе, посвящённой методам личностного редактирования, в основном буду использовать именно модели и техники НЛП. Так что в контексте обретения возможностей управления своей судьбой и жизнью давайте рассмотрим психотехнологии:

- построения и программирования желаемого результата (сиречь – Нового Себя, владеющего и управляющего жизнью и судьбой)
- создания системы образов Я (опять-таки новых)
- изменения и совершенствования собственных состояний
- модификации своего поведения
- трансформации собственных убеждений и
- субмодального перепрограммирования.

При этом, пожалуйста, не пугайтесь кажущегося обилия техник изменений и их видимой (только на первый взгляд) сложности. На самом деле психотехнологии нейролингвистического программирования весьма просты (за счёт чёткого алгоритмизирования), и, изучив всё приложенное, далее вам будет не сложнее, чем, например, разобраться в инструкции к современному телевизору...

3.1. ПОСТРОЕНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

«Если вы работаете над поставленными целями, то эти цели будут работать на вас»

Д. Рон

3.1.1. Цели, которые мы выбираем

Сущность и особенности нейролингвистического программирования (НЛП). Вначале – некоторые исходные положения той самой науки, с помощью которой я и предлагаю вам осуществить самоперепрограммирование. Не пугайтесь – будет их всего три, а необходимы они в связи с тем, что подход НЛП к человеку и изменениям онго в корне отличается от, так сказать, общепсихологического. Первое из них в общем-то хорошо уже знакомо. Дело в том, что по мнению создателей НЛП, Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера сотоварищи, нейролингвистическое программирование представляет собой как бы *модель* психологических *процессов и поведения* человека. Модель эта построена на вполне отчётливой компьютерной аналогии, согласно которой человеческий мозг может быть представлен в виде сверхмощного компьютера, а индивидуальная психика – как набор программ. Эффективность же жизнедеятельности человека определяется качеством его «программного обеспечения», и может быть существенно повышена за счёт перехода на более совершенные «программы» психической деятельности.

Теперь второе, немного странное, положение нейролингвистического программирования. Согласно НЛП *содержание* человеческого опыта (которое, собственно, и является основным предметом «классической» психологии) в деле программирования человеческой психики не столь уж и важно. Нейролингвистическое программирование уделяет основное внимание *организации* этого опыта – тому, как человек строит свой опыт; какие процессы лежат в основе данного построения; и как всем этим можно управлять. Именно в связи с этим «классики» НЛП часто предлагают рассматривать использование этой науки как своеобразный образовательный процесс: *переобучение мозга*. Большинство реакций людей на внешние и внутренние раздражители являются стереотипными и автоматическими – но далеко не всегда полезными и эффективными. Путём замены старых «программ» на новые нейролингвистическое программирование создаёт более продуктивные формы поведения и реагирования на внешние и внутренние стимулы.

И, наконец, третье положение нейролингвистического программирования – о смысле и предназначении НЛП. Его (их) можно выразить в виде простой метафоры. Если вы покупаете какую-нибудь сложную вещь – телевизор, компьютер и т.п., то в обязательном порядке требуете инструкцию

по пользованию этой самой вещью. Иначе вам просто не удастся воспользоваться всеми возможностями, которые заложены в любом сложном изделии. Но тогда как же жаль, что Мать-Природа, снабдив нас таким прекрасным инструментом, как мозг, то ли забыла, то ли не захотела приложить к этому изделию подробную инструкцию по пользованию. Соответственно, нейролингвистическое программирование и является наукой, которая как бы разрабатывает инструкции по использованию возможностей человеческого мозга. Инструкции по управлению мозгом – своим и чужим.

Подход НЛП к перепрограммированию человека. Вообще-то, все психотехнологии НЛП можно подразделить на техники низшего, среднего и высшего уровней. В этой части мы, в основном, будем изучать базовые психотехнологии НЛП, которые исходят из очень интересного положения: любые сложные психологические явления, происходящие в психике человека, можно свести к системе элементарных процессов и кодов деятельности его мозга, изменение которых в свою очередь изменяет и эти самые психологические явления.

То есть все те ваши психологические особенности, которые, как вы выяснили, весьма отрицательно влияют на вашу же жизнь и судьбу (и которые, как вы помните, я обозвал номинализациями – процессами, превращёнными в явления и вещи), с помощью методологии и методов нейролингвистического программирования мы можем как бы разложить на элементарные, поддающиеся изменению составляющие, каковые потом можно будет собрать заново – но уже в нужной последовательности. С точки зрения НЛП, психику человека можно представить в виде такого набора элементов типа конструктора «Лего». Из данного набора можно собрать практически всё что угодно – в том числе и психологические особенности.

Но, к сожалению, во-первых, у многих из нас эта самая сборка была осуществлена крайне неудачно, так что в результате получилось чёрт знает что. А во-вторых, практически у всех, в получившихся (весьма уродливых) «конструкциях» не хватает некоторых весьма важных элементов, которые, по той или иной причине, были нами забыты или потеряны. Но элементы эти не исчезли совсем. Они просто спрятались в тёмных глубинах нашего бессознательного.

Изучая элементы психики, которые, складываясь в последовательности, и образуют наши туннели реальности (частью которых и выступают ваши психологические характеристики), специалисты по нейролингвистическому программированию обнаружили, что любой человеческий опыт состоит из следующего. **Визуальных образов и восприятий. Внешних и внутренних звуков и голосов. Приходящих извне или изнутри ощущений. А также различных логических конструкций.** В общем-то, сие вполне естественно, ибо как известно, имеется пять основных способов, с помощью которых мы познаём окружающий мир: **зрение, слух, ощущения, вкус и запах.** Наиболее важными являются первые три из них – визуальный (V), аудиальный (A) и кинестетический (K) каналы получения информации, а также четвёртый, свойственный только людям (а не всему прочему живому): логический или, иначе, дискретный (D) – формулы, графики, схемы и тому подобные достижения человеческого разума. Так вот, по НЛП, именно эти самые V, A, K и D – образы, звуки, ощущения и логические модели – поразному организуясь и сочетаясь, не только создают наш опыт, но и определяют схемы реагирования или, иначе, способы поведения в мире, являясь как бы своеобразными кодами программ человеческой жизнедеятельности. А это значит, что для того, чтобы изменить эти самые программы, вполне достаточно, не особо вдаваясь в то, откуда и как они появились, просто поменять **последовательность, организацию или конкретное содержание соответствующих VAKD!**

Закончим на этом с теорий нейролингвистического программирования – тем более что для того, чтобы пользоваться НЛП вам вполне достаточно понять одну-единственную метафору: конструктор «Лего». И перейдём к изучению принципов «разборки» сложных психических явлений на элементарные составляющие образующих их процессов.

«К» и «От» в нашей жизни. Начинается эта работа с *проверки направления.* Предположим, что вы решили стать лучше. Очень хорошо. Тогда сформулируйте, чего вы хотите. Что? Вы хотите прекратить быть прямолинейным, чрезмерно осторожным и замкнутым (пример условный). Ну, тогда значит, что вы вообще ничего не хотите. Или, если точнее, хотите неправильно. Поскольку вместо того, чтобы прийти **К** гибкости поведения, разумному риску и нормальной общительности, собираетесь уйти **От** всего того плохого, что перечислено выше.

Это только кажется, что разница между этими последними «от» и «к» не очень-то существенна. На самом деле она кардинальна. Предположим, что вы заболели и пришли к врачу. Зачем? Ну, конечно же, затем, чтобы избавиться от болезни. Но избавиться от чего-то вовсе не значит к чему-то прийти. Если вы воскресным вечером после проведённого на природе уик-энда собираетесь вернуться домой, вам не удастся сделать это, просто идя от леса, в котором вы так хорошо провели своё время. Вам обязательно нужно идти к остановке автобуса, станции электрички или припрятанной неподалёку машине. Самолёт,

летающий от аэродрома и не знающий конечной точки своего маршрута – *другого* аэродрома, на котором он сможет приземлиться, – летит в никуда: к аварийной посадке где-нибудь в тайге. Да, человек – это, конечно же, не самолёт. Но если он идёт от чего-то, не зная, к чему он собирается прийти, вероятность успеха «путешествия» становится воистину мизерной. Нейролингвистическое программирование, моделируя эффективность и совершенство, давно уже установило, что наиболее действенным является именно движение **к**, а не **от**; приближение к позитиву, а не удаление от негатива. В условиях нынешнего базара, который мы ошибочно называем рыночной экономикой, миллионы людей занялись бизнесом. Примерно восемьдесят процентов из них – чтобы уйти от нищеты. И только двадцать – чтобы прийти к богатству. Как вы думаете, кто из них добился большего успеха и преуспел?

Определить то, чего вы действительно хотите (а не то, чего не желаете), отвернуть вас от проблемы и повернуть лицом **К** решению, не так уж и сложно. Достаточно воспользоваться разработанной в краткосрочной стратегической терапии психотехнологией, которая называется *техникой «волшебный вопрос»*. Наиболее общей его формулировкой является следующая⁶¹:

Т-028. Техника «волшебный вопрос».

«Предположим, что однажды утром случилось чудо, и проблема, мучившая вас, исчезла. По каким признакам вы узнали бы об этом? Что изменилось бы в вас и в мире? Что заметили бы в вас окружающие?»

Как показывает практика, само по себе переформулирование проблемы в решение обладает реальным и значительным эффектом. И более того: «волшебный вопрос» позволяет сразу уточнять цель или проблему, одновременно как бы расчлняя её на элементы, которые в конце концов (после многократных подразделений) вполне могут оказаться доступными перепрограммированию. Одновременно начинает вырисовываться «чертёж» желаемой «конструкции», который вы сможете составить из входящий в вашу психику элементов «конструктора «Лего».

Психотехнология «Перевёртыши». Однако создание полного и всестороннего описания Нового Себя (того самого, который способен управлять собственной жизнью и судьбой), каковое вы сейчас и должны осуществить в режиме «**К**», обязано базироваться и основываться не на прекраснотушных благих намерениях (коими по определению усеяна дорога в ад), а на вполне конкретных результатах самодиагностики. Как, разве вы её ещё не составили – этакий скорбный список факторов вашего самосаботажа, показателей недостаточной самоактуализации, а также негативно оценённых вами особенностей «ближнего» и «среднего» бессознательного? Так сделайте это немедленно! Обратив при том особое внимание на *повторяющиеся* в данных различных тестов *моменты* – уж они-то точно являются «главными определяющими» вашу Хромую Судьбу факторами, а значит разбираться с ними нужно в первую очередь. Закончив составление списка, скопируйте любым образом нижеприведённую схему *психотехнологии «Перевёртыши»*, где слева вы выпишите всё то, от чего собираетесь уйти, а справа-то, к чему хотите прийти. Например, если слева у вас стоит *прямолинейность*, то справа, соответственно, должна стоять *гибкость поведения* (в этом отношении тест Д. Эймена, где каждому фактору саботажа «прописан» соответствующий фактор успеха, удивительно «лоялен к пользователю»). Вот только учтите, что «перевёртыш» вашего **от** ни под каким видом не должен содержать частицу **не** (ну это типа «глупый» – «неглупый»), и вообще даже просто не быть, так сказать, антонимом, сиречь противоположностью. На самом деле он обязан являться тем, что вы хотите иметь *вместо* того, что вы имеете, а здесь, например, едва ли не каждый третий мой клиент заменял «беспокойство» не «спокойствием», но «уверенностью в себе». А ещё – обратите внимание на то, что «правые» (сиречь, стоящие справа) факторы и признаки (тот, позитив, который вы желаете иметь вместо негатива), скорее всего начнут как бы повторяться. И это совершенно нормально, потому что в нейролингвистическом программировании также «работает» знаменитый закон Парето 20–80. Вот только у нас он звучит немного по-другому, а именно так:

20% решений устраняют 80% проблем

Негативные факторы (От)	Позитивные факторы (К)

⁶¹ По: Б. Кейд, В. Х. О'Хэнлон. «Краткосрочная психотерапия. Интервенции, манипуляции, техники на основе эриксоновского гипноза и НЛП».

Семь шагов фрейма результата. Теперь пойдём дальше. И дабы полученное в результате использования психотехнологии «Перевёртыши» желанное ваше описание Нового Себя не осталось одной только большой номинализацией, познакомимся, делая следующий шаг, с так называемым *фреймом* (буквально это переводится как «рамка» – т.е. определённая «карта» использования) *хорошо сформулированного результата*. Именно с помощью этого фрейма ваши неясные намерения превращаются во вполне определённые и чётко очерченные результаты и цели, включающие в себя схему и способы их (результатов и целей) достижения.

Фрейм результата исходит из одного очень простого Главного Положения:

Чтобы достичь успеха, необходимо ясно представлять себе результат.

и расшифровывающих его четырёх частных положений нейролингвистического программирования. Согласно этим положениям, хорошо сформулированная цель должна быть:

- определена в позитивных и вполне конкретных сенсорных категориях;
- практична и достижима;
- необходима как таковая и в своих последствиях;
- предполагающая процедуру проверки и разнообразие средств для её (цели) достижения.

Т–029. Техника «хорошо сформулированного результата».

Сама по себе *техника «хорошо сформулированного результата»* представляет пошаговую процедуру уточнения исходного замысла, в ходе которой вы как бы последовательно задаёте себе следующие вопросы (здесь я использую материалы семинаров по НЛП ИГИСП; автор текста мне, к сожалению, неизвестен).

РЕЗУЛЬТАТ	1. Чего я хочу?
ПРИЗНАКИ	2. Как я узнаю, что достиг цели? Что я увижу, услышу, почувствую, смогу сделать?
УСЛОВИЯ	3. Где, когда и с кем мне это необходимо и желательно? Где, когда и с кем – нежелательно?
СРЕДСТВА	4. Чего мне не хватает, чтобы достичь цели? Каких ресурсов?
ОГРАНИЧЕНИЯ	5. Почему я не достиг цели раньше?
ПОСЛЕДСТВИЯ	6. Что произойдёт, если я достигну/не достигну цели?
ЦЕННОСТЬ	7. Стоит ли цель моих усилий?

Чтобы понять всё это, вернёмся к нашему условному примеру, взяв за основу гипотетического личностного редактирования уже упоминавшееся и явно негативное (точнее – неэкологичное) качество, как *прямолинейность*. Перевод его из ОТ в К делается довольно легко, ибо антиподом прямолинейности обычно выступает *гибкость поведения*, и именно она и представлена у Д. Эймена в качестве фактора успеха. Тогда определившись с тем, к чему вы хотите прийти (а не от чего – уйти) – т.е. определив РЕЗУЛЬТАТ, мы задаём себе «волшебный вопрос», выясняя ПРИЗНАКИ достижения этого самого результата. И внезапно узнаём, что признаками этими является *«умение слышать мнения других и учитывать возможные последствия от сказанного и сделанного»* (и как вам эти признаки – ведь получается, что от номинализации «гибкость поведения» практически ничего не сохранилось – но зато мы выяснили то, что вам действительно нужно, дабы ни окружающие, ни вы сами не клеили на вас ярлык «прямолинейность»). Теперь займёмся вопросом о том, каковы здесь должны быть УСЛОВИЯ –

т.е. где, когда и с кем вам необходимо это самое умение выслушивать мнение других и учитывать возможные последствия от сказанного и сделанного. Очень может оказаться, что не везде, а только лишь *«в общении со своими сослуживцами»*, причём не со всеми, а *«равного статуса»* (а что – вполне логично, если, например, перед начальством вы просто побаиваетесь быть прямолинейным, а с подчинёнными, наоборот, демонстрируете такую барствленную гибкость). На всякий случай проверьте себя, определив, где всё это будет нежелательно (например, стоит ли быть гибким, если ваш коллега просто-напросто лжёт?), после чего начнём решать, какие вам нужны СРЕДСТВА – разумеется, в первую очередь, чисто психологические. Вполне возможно, что таковыми выступают *«умение выслушивать до конца и обдумывать сказанное»* (возможно, что понадобится что-то ещё, но я намеренно упрощаю пример). Что ж, нам повезло: тот ресурс, который вы определили как необходимый, *является вполне операционализируемым*. А вот если бы вы сказали «добрая воля», нам пришлось бы вернуться в начало и задать «волшебный вопрос»: «По каким признакам вы узнаете, что проявляете добрую волю?». Так что просто продолжая, попробуем выяснить то, какие такие были ОГРАНИЧЕНИЯ, из-за которых вы не достигли цели раньше. И, хотя эта вас и удивит, но ответ может быть такой: *«я просто не обращал внимание на то, какой негативные резонанс вызывает моя прямолинейность»*. То есть ограничение оказывается в вас самом – в вашем неумении обращать внимание на последствия своих слов и действий. Если хотите, можете сделать это отдельным результатом и «проработать» данное умение (естественно, что вы должны рассматривать всё это в режиме не ОТ, а К) по всем семи шагам фрейма результат. Или просто включить данное качество в формулируемые вами задачи и элементы самопрограммирования (если оно, конечно же, операционализируется). Мы же пойдём дальше и оценим ПОСЛЕДСТВИЯ, то есть то, что произойдёт, если вы достигнете цели, равно как и то, что случится, если вы её не достигнете. Оказывается, что в случае, если вы станете таким, каким хотите (каким определили, что хотите), в вашей жизни произойдёт масса приятных и полезных вещей – например, *«улучшатся взаимоотношения с коллегами»* и *«укрепятся взаимодействия с партнёрами»* (и т.д., и т.п.). Если же вы останетесь таким, каким есть, ничего хорошего не случится – взаимоотношения ещё больше ухудшатся, а взаимодействия просто развалятся. Так что теперь мы, как говорится, вполне ответственно, можем заявить, что ЦЕННОСТЬ результат велика и несомненна, а поставленная цель самоперепрограммирования безусловно стоит необходимых усилий.

Учтите, что вышеприведённое – это только очень-очень краткая запись итогов использования фрейма результата. А сам по себе этот фрейм обладает потрясающей способностью прокладывать верные пути в тумане наших сиюминутных желаний и в болоте повседневности и обыденности – и вовсе не только в целях самоперепрограммирования. Например, это *готовый бизнес-план*, который позволит вам осуществить всё, что вы хотите в сфере предпринимательства...

Модель «Мерседес-SK». Теперь попробуем разобраться с тем, что получилось. Как именно? Да довольно-таки просто. С помощью так называемой модели «Мерседес-SK» (SK – это Сергей Ковалёв), каковую я создал в рамках Восточной версии нейропрограммирования. Модель эта имеет следующий вид:

Согласно данному конкретному представителю славного семейства «Мерсюков» или «Мурзигов» (это я так шучу и надеюсь, что автолюбители меня поймут), любой человек живёт в некоем *окружении* (в нашем контексте это жизнь или жизнедеятельность как таковая). А то, *как он живёт*, определяется *состояниями* его души и тела, каковые либо позволяют ему «счастливы бытийствовать», либо превращают это самое бытие в сущую каторгу. Его *поведением*, которое либо позволяет, либо нет быть этому человеку эффективным в данном окружении. И присущими ему *убеждениями* (в широком смысле этого слова, т.е. включая и «мысли по поводу»), кои либо помогают, либо мешают означенному индивиду «вписаться» в это самое своё окружение и в саму жизнь. А объединяют всё это присущие человеку *образы Я*, согласно которым он опять-таки может быть либо эффективным и счастливым, либо, извините, наоборот.



Рисунок 11. Модель «Мерседес-SK»

Подробное изложение ну очень умной модели «Мерседес-SK» я позволю себе оставить для других своих, более теоретических, книг. Вам же вполне достаточно будет простого понимания двух важных

моментов. Того, что именно по данной модели мы и будем работать с соответствующими классами или системами психотехнологий, последовательно разбираясь с вашими образами «Я», состояниями, поведением и убеждениями – как с теми, которые мешают вам стать полным и полноправным хозяином своей жизни и судьбы, так и с теми, которые этому весьма и весьма поспособствуют. И того, что, в составленном вами хорошо сформулированном результате, так же есть психологические характеристики, которые *более* (но не исключительно) относятся либо к состояниям, либо к поведению, либо к убеждениям. Однако все они в обязательном порядке как-то связаны с системой ваших образов Я, с каковых и надо начинать...

Формирование бессознательной готовности к достижению. Теперь следующее, касающееся результата (и очень важное!) положение, которые вообще-то было сформулировано в нейролингвистическом программировании едва ли не в момент его создания. То, что для того, чтобы достичь любой цели мало только лишь знать, чего ты хочешь. Надо ещё и *обладать готовностью к достижению того, чего ты хочешь*. Так вот, сейчас настала пора разобраться с этим ну очень важным моментом, который в этаким процессуальном плане сводится к формированию бессознательной готовности к достижению цели. Ибо именно в ней и выражается та самая *вера*, без каковой любое предприятие оказывается весьма и весьма малопродуктивным.

С точки зрения НЛП, *готовность к достижению любой цели* (или выполнению любой деятельности) *состоит из семи* (раньше – пяти) *компонентов*.

Во-первых, это *желанность цели*, ибо никто и никогда не стремился достигать того, чего он не хочет.

Во-вторых, это *«стоящее» желаемого результата*, так как бессознательное человека бдительно следит за тем, чтобы то, чего он желает достичь, можно было бы оценить как нечто действительно стоящее того.

В третьих, это *убежденность в достижимости цели*, поскольку цели, оценённые как недостижимые, мягко говоря, «не греют» и уж тем более – не мотивируют.

В-четвёртых, это уверенность в том, что действия, которые придётся предпринимать для достижения этой цели, будут носить нормальный и естественный характер-то есть что не придётся ломать себя, перестраивать свою жизнь или отказываться от чего-то очень-очень ценного.

В-пятых, это чёткое *понимание экологичности желаемого*-то есть того, что достижение цели улучшит вашу жизнь, а не наоборот.

В-шестых, это *убежденность в своих способностях достичь цели*, так как любая мысль о неспособности способна парализовать и достижение цели, и деятельность.

Ну а в-седьмых, это *уверенность в заслуженности достижения цели*, что особенно актуально в нашей несчастной стране, население которой твёрдо убеждено (убедили!), что оно не заслуживает равным счётом ничего...

И если мы столь часто не добиваемся того, чего хотим, в этом повинна так называемая *неконгруэнтность* – в данном случае *несовпадение сознательных и подсознательных компонентов нашего целеполагания*. Ибо *сплошь и рядом, сознательно стремясь к достижению чего-то действительно ценного, мы подсознательно бываем не готовы к тому, чтобы его добиться и достигнуть*.

Наверное, это одна из главных патологий человеческой жизни: то, что осознанно декларируя готовность к достижению какой-то ну очень-очень желанной цели, люди бессознательно (в глубине своей души) либо просто не хотят её; либо считают эту цель на самом деле не стоящей; либо не верят в достижимость цели; либо считают процесс её достижения неестественным (несоответствующим каким-то условиям или их собственному естеству и сути); либо интуитивно понимают, что достижение цели только лишь осложнит их и без того не простую жизнь; либо опять-таки не верят, но уже в свои способности в достижении этой цели; либо просто считают себя не заслуживающим искомого блага.

Т-030. Техника формирования бессознательной готовности к достижению цели (результата).

Так что всякий раз, приступая к чему-то действительно важному, не только создавайте хорошо сформулированный результат того, чего вы хотите, но и проделайте нижеописанную технику «формирования готовности к достижению цели» – по сути, включения «автопилота» вашего бессознательного, а точнее, снабжения его энергией уверенности и убежденности.

Данная психотехнология была представлена в материалах Мастерского курса датских энэлперов Х. Бремера и Х. Конгсбах (ИГИСП), где она называлась «самооценка и ревизия убеждения». В существенно модифицированном мною варианте эта *техника формирования бессознательной готовности к достижению цели (результата)* выглядет следующим образом:

1. Одним предложением запишите цель, которую вы хотите достичь.

Цель: _____

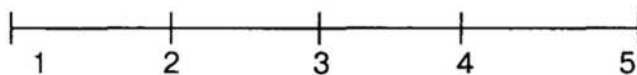
2. Укажите на шкале от 1 до 5, как сильно вы верите в свою цель по отношению к следующим суждениям (1 – самая низкая и 5 – самая высокая степень веры):

- а. Эта цель желанна.
- б. Эта цель стоит того, чтобы её достигать.
- в. Эта цель достижима.
- г. То, что мне нужно делать, чтобы достичь этой цели, нормально и естественно.
- д. То, как я буду жить, когда достигну цели, это будет нормально, естественно и даже приятно.
- е. У меня есть все необходимые способности для достижения этой цели.
- ж. Я заслуживаю достижения этой цели.

3. Теперь просмотрите свои ответы и выберите тот, который вы оценили ниже остальных. Повторите это предложение 9 раз, каждый раз добавляя очередное суждение из нижеперечисленных и то, что спонтанно появится за ним. Постарайтесь быть искренним и обязательно аргументированно переработайте «всплывшие» сомнения и возражения. Когда вы закончите, проделайте опять самооценку и заметьте, что изменилось и укрепилось.

... потому что _____
 ... поскольку _____
 ... и я её достигну до того, как _____
 ... и я начну её достигать после того, как _____
 ... пока _____
 ... если _____
 ... хотя и _____
 ... так же как _____
 ... в любое время _____
 ... так что _____

Техника эта довольно проста, но весьма и весьма эффективна. Однако в ней есть ряд нюансов, каковые способны повысить эту эффективность до уровня, после которого все последующие действия приобретают как бы второстепенное значение или, как минимум, резко сокращаются – просто готовность к достижению цели достигла такого уровня, что произошло то, что вполне можно назвать автоматическим самопрограммированием. Так вот, первый из этих нюансов касается оценки различных компонентов этой самой готовности. Поскольку мы должны получить информацию из бессознательного, будет лучше, если вы, нарисовав такую вот шкалу:



объясните самому себе, что эта шкала вашего согласия с некоторыми суждениями относительно цели – суждениями, которые вы сейчас как раз и будете произносить. Что оценка 5 условно соответствует 100% согласия; 4 – 75%, 3 – 50%, 2 – 25%, а 1 – 0%. Однако отвечать вы будете следующим образом: поставив руку с ручкой над отметкой 3 и как бы передоверив своей руке ответ – нет, не в режиме «автоматического письма», но как бы помогая руке двинуться туда, куда ей захочется, и остановиться там, где она пожелает. Вот эту-то оценку – бессознательную по своей сути – и берите, так сказать, за основу.

Второй нюанс связан с самим процессом формирования бессознательной готовности к достижению результата. Здесь просто представьте, что напротив вас находятся все те люди, которых вам необходимо убедить в том, что вы действительно добьётесь желаемого, причём «в первом раду» как бы находите вы сами – весьма скептически настроенные по этому поводу (это ваша скептическая идентичность, не верящая в результат). И что сейчас вы и будете всех этих людей убеждать, одновременно убеждая и самого себя, в так называемом режиме биоконвергентной обратной связи. **Эмоционально** – ибо даже глупость, произнесённая аффективно и уверенно, способна убедить кого угодно (вспомните, например, В. В. Жириновского – умнейшего, кстати сказать, человека, уверенно и упоённо играющего роль Шута), так что нечто умное тем более «пройдёт». И **рационально** с помощью аргументов, которые вы будете сами себе говорить, как бы отвечая на «вопросы из зала» (в качестве этих вопросов и будут выступать те самые 9 суждений («связок», как я их называю), приведённых в конце описания техники – *потому что* и т.п.). А после, сравнив оценки по суждениям *а, б, в, г, д, е* и *ж*, выберите то из них, которое получило у вас минимальную оценку. И приступайте к работе, в ходе которой вы должны сначала чётко и уверенно *провозгласить* это суждение, а после того, используя «связку», ещё и *аргументировать* его. Обратите внимание на то, что третья «связка» требует обязательного уточнения сроков достижения результата для любого из суждений, а четвёртая – определения того фактора или

момента, который необходим для того, чтобы это достижение начало осуществляться. И учтите, что до тех пор, пока по всем суждениям ваша готовность не достигнет оценки 4, начинать последующие действия будет заведомо бессмысленно. Так что работайте и проверяйте результат, после чего, если надо, снова работайте – до тех пор, пока не сделаете себя, как минимум, «хорошистом» в части подсознательной готовности к достижению результата (без оценки 4 по всем пунктам вам лучше не приступать ни к каким самовоздействиям)...

Упражнение 31.

Объясните кому-либо разницу между От- и К-подходами, используя такие животрепещущие для каждого из нас темы, как здоровье, работа, деньги, взаимоотношения и любовь / секс. А закончив объяснять, подумайте: а вы-то сами как относитесь ко всему этому – с позиции От или К?

Упражнение 32.

Задайте себе «волшебный вопрос» по поводу всего, что открылось и что вы накопили в процессе самодиагностики (ещё до составления данного скорбного списка). Появившийся ответ не просто запишите, но, более того, сделайте «ведущей темой» вашего результата – описания Нового Себя.

Упражнение 33.

Воспользуйтесь психотехнологией «Перевертыши», дабы сделать это самое описание уже более основательным.

Упражнение 34.

«Пропустите» описание Нового Себя через «мясорубку» фрейма хорошо сформулированного результата, запишите то, что получится, после чего прикиньте (пометьте!), с чем всё-таки связано то, что вы хотите создать: с образами себя, состояниями, поведением, убеждениями, или с их «парами» и «тройками».

Упражнение 35.

Создайте в себе, как минимум, 4-х балльную бессознательную готовность к достижению желаемого.

3.1.2. ВКЛЮЧЕНИЕ АВТОПИЛОТА БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

«Жизнь прекрасна, когда творишь её сам».

С. Мапро

Всадник и лошадь человеческой психики. Ну что ж, теперь наступил момент, когда вы, уже прямо, а не косвенно, можете приступать к собственно и непосредственно самоперепрограммированию. Причём в этом его разделе (точнее – на этом этапе) с помощью весьма простых психотехнологий. Дело в том, что, как доказали специалисты по НЛП (и, кстати, не только они, но и ещё многие из смежных областей), наше с вами бессознательное обладает удивительной способностью: *самостоятельно определять пути и средства для достижения цели*, если цель эта ему нравится. И даже более того: опять-таки совершенно *самостоятельно находить ресурсы для создания новых психологических «конструкций»*, если замысел, назначение и хотя бы примерная схема этой самой конструкции ему известны. М. Эриксон – величайший гипнотерапевт XX века и, одновременно, один из предтеч нейролингвистического программирования, любил сравнивать взаимоотношения рассудочного Сознания и интуитивно-мудрого Бессознательного как отношения глупого всадника и очень-очень умной лошади, к тому же знающей *все* необходимые пути-дороги. И любил, в разных историях и по-разному, но проповедовать и повторять одну и ту же простую истину. Что для того, чтобы добраться до пункта назначения, достаточно просто объяснить лошади, куда надо идти. А после расслабиться, и, если хочется, даже вздремнуть, пока она сама, не напрягаясь, и в общем-то с удовольствием, дойдёт до желанной для них обоих цели...

Создание образа желаемого будущего. Так вот, специалисты по НЛП, моделируя эффективных людей (то есть, выясняя, *как они делают себя эффективными*, чтобы передать это другим), обнаружили, что все без исключения успешные субъекты (и во всех возможных областях жизнедеятельности), используют очень своеобразную стратегию успеха. Они вначале чётко и зримо (до деталей) представляют себе то, что хотят получить в будущем (и далёком, и ближайшем). Затем как бы входят в него и «примеряют» на себя это будущее, одновременно наслаждаясь им. Далее из будущего (!),

обернувшись в настоящее, они мысленно отвечают себе на интересный вопрос: «А как я сюда пришёл? Как дошёл до жизни такой?» – определяя или намечая шаги к своей цели. А потом, вернувшись в настоящее, глядя в будущее, проверяют эти шаги с точки зрения их реальности и выполнимости.

Главным в этой стратегии является именно образ желаемого будущего, а не шаги к нему, хотя они, конечно же, тоже важны. Просто (напомню!) наше бессознательное обладает уникальной способностью: самостоятельно приводить нас к желаемым целям. Как автопилот, которому нужно только одно – конечный пункт маршрута...

«Запрограммировать» себя на обретение того, чего вы хотите можно с помощью *техники создания образа желаемого будущего* (по материалам семинаров по НЛП ИГИСП, автор текста также не известен). Обратите внимание, что эта техника универсальна – т.е. может быть использована отнюдь не только для целей самопрограммирования, но и вообще – для любых целей, отчего инструкцию к ней я привожу в самом общем виде:

Т–031. Техника создания образа желаемого будущего.

1. *Представьте самый хороший исход вашей будущей деятельности – например, результат или качество личности, которые вы хотите, но пока не имеете.*

2. *Мысленно просмотрите не менее трёх «кинофильмов» о своём успехе, в которых вы будете видеть самого себя, исполняющего будущие роли с блеском и вдохновением – каждый по три раза.*

3. *«Войдите» в эти фильмы и мысленно проиграйте все эти будущие роли (т.е. если в п. 2 вы на себя смотрели как бы со стороны – были «режиссёром», то теперь на происходящее смотрите как бы из своих глаз – стали «актёром») – опять-таки по три раза каждый.*

4. *Пребывая в своём будущем, в котором вы уже добились успеха или стали таким, каким хотите быть, посмотрите на своё настоящее, из которого вы пришли, и определите, что нужно сделать, чтобы достичь такого вот будущего.*

5. *Вернитесь в настоящее, ещё раз посмотрите в будущее (представьте его), проверьте последовательность шагов, которые необходимы вам для достижения этого будущего, и ещё раз прокрутите фильмы о будущем успехе.*

6. *Полностью ощутите себя в настоящем и почувствуйте приобретённую уверенность – в себе, в результате или в новых качествах и состояниях вашей психики.*

Возвращаясь к ранее описанному, могу пояснить, что для того, чтобы создать у себя ту самую гибкость поведения, которая, как выяснилось, заключается или состоит в *умении выслушивать до конца мнения своих коллег, обдумывать сказанное и обращать внимание на последствия своих слов и действий* (я как бы свёл воедино то, что получилось в результате нашей работы по фрейму хорошо сформулированного результата, вам достаточно сделать следующее. Как следует представить себя таким, каким вы станете, но ещё не стали. Просмотреть не менее трёх воображаемых «фильмов», о желаемом качестве, проявляемом в поведении (каждый не менее трёх раз). Потом все эти фильмы «отыграть» (также мысленно, но уже как бы пребывая в них воочию). И, наконец, определить, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким вы хотите – сначала из будущего, а потом из настоящего. Самое интересное, что последовательность шагов по достижению желаемого будущего, каковую вы при этом выявите, вам вовсе не обязательно делать в реальности – вполне достаточно будет, если вы, по той же схеме, просто «отыграете» их в воображении. Конечно, эта рекомендация не касается того, что действительно требует реальных действий. Например, если вам нужно перед кем-то извиниться, только лишь сделать это в воображении явно не достаточно. Но если вам трудно извиняться (стыдно, неловко и т.п.), воспользуйтесь техникой создания образа желаемого будущего. И я гарантирую, что проблемы с реальным извинением либо резко уменьшатся, либо просто исчезнут.

В вышеприведённой (и, напоминая, ну очень простой) психотехнологии мы использовали одно только ваше будущее – уверен, что с пользой. Однако «ноги» этого самого будущего как бы «растут» из вашего же, но прошлого, отчего энэлперы давно уже «сотворили» целый ряд техник, в которых «означенное» прошлое учитывается в качестве некой основы или базиса для вашего настоящего (из коего вы и идёте в собственное грядущее).

Чтобы понять, как это можно (и нужно!) сделать, я вначале приведу фрагмент *техники многомерного описания цели*⁶²:

Т–032. Техника многомерного описания цели (фрагмент).

1. *Находясь в настоящем, подумайте о своём цели так, как вы о ней думаете сейчас.*

⁶² По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов. С изменениями.

2. Идите в прошлое и найдите то, что послужило основанием для настоящего (зёрнышком из которого в настоящем прорастает ваша цель).
3. Вернитесь в настоящее, посмотрите на себя в прошлом и поблагодарите себя за проделанную вами до настоящего момента работу.
4. Шагните в будущее и испытайте себя уже достигшим вашей цели. Проверьте её эффекты.
5. Обернитесь к себе в настоящем и дайте рекомендации о том, как максимально использовать доступные ресурсы для наиболее быстрого и эффективного продвижения к цели.
6. Вернитесь в настоящее.

Надеюсь, что этакая «укрупнённая» последовательность шагов «увязывания» прошлого и будущего «цели для» вам (теперь) достаточно ясна и понятна. Однако сама по себе техника создания побуждающего будущего (так она официально называется в НЛП) куда как более сложна и, если можно так сказать, «многогранна». Так что ниже я привожу её полное описание⁶³:

Т-033. Техника создания побуждающего будущего

Сначала возьмите любую цель из следующих областей:

- физической;
- профессиональной;
- социальной;
- эмоциональной;
- духовной.

Это ваша жизнь.

Если у вас всё ещё нет никакой конкретной цели, представьте себе, каким вы хотите стать. Какие качества вы хотели бы иметь?

Вообразите свою линию жизни, протянувшуюся от прошлого к будущему. Вы можете сделать это мысленно, но можно также использовать линию на полу, чтобы ходить по этой линии жизни. Подходит всё, что сделает эту процедуру более реальной.

Отметьте на линии жизни то место, которое будет обозначать настоящее (1).

Перейдите вдоль по вашей линии жизни в прошлое на такое же расстояние, какое отделяет вас от вашей будущей цели. Если вы строите побуждающее будущее, которое состоится через пять лет, то и в прошлое необходимо отойти на пять лет (2).

Посмотрите вперёд в то место, которое вы обозначили как «настоящее». Вы построили это «настоящее» теми действиями, которые совершили в своём прошлом.

Пойдите вперёд к «настоящему» и почувствуйте, как много вы изменили за это время. Вам могут прийти в голову определённые ключевые события (3).

Сойдите с линии жизни (4) и представьте себе диссоциированную картинку самого себя, двигающегося к своей цели в будущем. Увидьте себя таким, каким вы хотели бы стать. Добавьте принадлежащие картинке звуки и голоса. Теперь ассоциируйтесь с картинкой.

Какие ощущения у вас возникают при этом? Настройте субмодальности этой картинки, увеличивая её и делая более яркой и цветной до тех пор, пока ваши приятные ощущения не достигнут пика интенсивности. Сделайте то же самое с аудиальными субмодальностями.

Когда вы будете полностью удовлетворены, выйдите из картинки и диссоциируйтесь.

Поместите эту картинку в то место в будущем, где вы хотите достичь своей цели. Пусть она встанет прямо на вашу линию жизни (5).

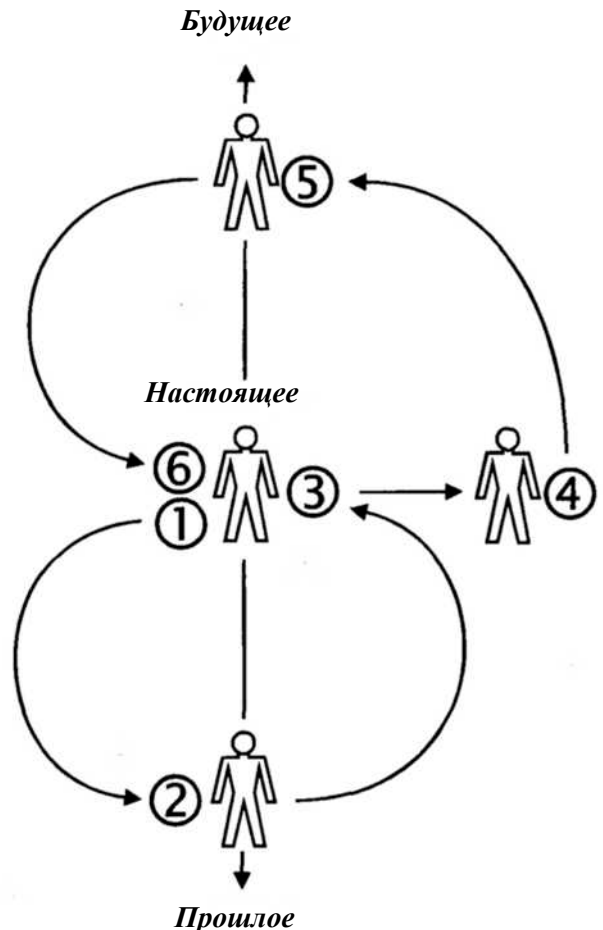


Рисунок 12. Линия жизни.

⁶³ Я. МакДермотт и Дж. О'Коннор. «НЛП и здоровье».

Теперь посмотрите из этой будущей позиции на настоящее.

Какие шаги вам предстоит предпринять, чтобы превратить это будущее в реальность?

Какие препятствия могут возникнуть у вас на пути и как вы можете обойти их?

Что должно произойти в этот промежуток времени между настоящим и будущим?

Отметьте шаги и этапы этого процесса.

Вернитесь в настоящее (6).

Вы поймёте, что существует ряд конкретных результатов, через которые придётся пройти, чтобы достичь желаемой цели.

Пусть всегда цель находится впереди. Когда вы пройдёте её, создайте новую. Если цель потеряла в ваших глазах всякую привлекательность, создайте другую. Пусть всегда у вас будет мечта, выходящая за рамки той фантазии, в которой вы живёте.

Использование возможностей бессознательного. До сей поры в своей работе над целью мы были в общем-то «левополушарно-логичны» (то есть хотя и «грузили» правое полушарие столь любезными его сердцу образами, но больше созданными полушарием левым). Однако вы вполне можете как бы «по полной программе» воспользоваться возможностями своего бессознательного, дабы оно – само по себе и с использованием своего (хотя в чём-то и вашего) колоссального опыта – запрограммировало вас на достижение желаемой цели. Вот только не надо пугаться использованного ниже слова «транс», поскольку оно в сути своей является не более чем весьма расслабленным и оттого повышенно восприимчивым ко всему, что «там, внутри» состоянием. А для того, чтобы вызвать это самое трансовое состояние, вам вполне достаточно будет просто закрыть глаза; хорошенько расслабиться; очистить свой мозг от ненужных мыслей; посмотреть (за закрытыми веками!) немного вверх (под углом в 15–20°) и сказать самому себе: «Мне любопытно, как...». Сама же по себе техника «путешествие в желаемое будущее» делается так⁶⁴:

Т–034. Техника «путешествие в желаемое будущее».

«1. Войдите в транс.

2. Предложите себе увидеть желаемое будущее в максимально достоверном для себя виде. Пусть это не будет реалистично – достаточно, если вам легко будет в это будущее поверить. Может быть, вам представится что-то очень конкретное, или что-то очень осязаемое, или внятно слышимое, или всё вместе. Главное, чтобы вы отчётливо понимали: это именно то, что вы хотите. Побудьте в этом будущем, обживите его, сделайте на время транса своим «сейчас».

3. Пусть бессознательное подскажет вам, как вы сюда попали. Это может быть ясное видение, хорошее ощущение, внутренний голос или что-то ещё. Ясный образ или метафора, намёк или прямое указание.

4. Пусть теперь бессознательное само изучит и привнесёт в жизнь нужные изменения, чтобы достичь желаемого (можно указать, какие).

5. Получите сигнал «сделано».

6. Можно выходить».

Однако для того, чтобы автопилот вашего бессознательного – и вообще, и в соответствии с этой удивительно простой и ошеломляюще эффективной техникой – действительно и эффективно заработал, необходимо ещё одно: **восприятие желаемого вами как достигаемого естественно и непреложно.** Поэтому я хочу порекомендовать здесь вам весьма интересную психотехнологию, в результате применения которой ваш мозг начинает воспринимать то, что вы хотите осуществить, именно таким вот, **неотвратно-естественным образом** (т.е. как то, что необходимо осуществить, потому что оно обязательно должно осуществляться).

Эта техника – «формула поведенческого изменения» – делается следующим образом⁶⁵:

Т–035. Техника «формула поведенческого изменения»

1. Решите, что вы на самом деле хотите. Это должно быть что-то, что вы можете контролировать. И, конечно, что-то, что вы хотите, а не «не хотите». Определите, как вы узнаете, что добились своей цели. Что вы тогда увидите, услышите и почувствуете?

Оцените, каковы положительные и отрицательные последствия достижения вашей цели? При необходимости модифицируйте вашу цель, чтобы уберечь себя от любых внутренних и внешних

⁶⁴ По: Т. Гагин, С. Уколов. «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!».

⁶⁵ По: Р. Дилтс, Т. Халлбон и С. Смит. «Убеждения. Пути к здоровью и благополучию». С изменениями.

отрицательных последствий.

Перечислите все ресурсы, которые у вас могут быть, для достижения вашей цели. Напишите причины, по которым вы не можете этого добиться. Позвольте себе полностью испытать любые отрицательные чувства, которые у вас могли бы быть, и создайте опровергающие эти причины и чувства подтверждения (положительные высказывания о себе или что-то иное), чтобы высвободить все блоки, с которыми вы могли бы встретиться.

2. **Войдите в расслабленное восприимчивое состояние сознания.**

3. **Подумайте о чём-нибудь, что вы совершенно и безоговорочно ожидаете.** О том, что обязательно случится. Войдите внутрь себя и отметьте качества ваших внутренних изображений (цвет, местоположение, яркость, чистота, число изображений); ваших голоса и звуков (качество тона, громкость, высота) и ваших чувств (чувство осязания, чувство движения, чувство действия), когда вы ожидаете то, что что-то произойдёт. Запишите эти чувства, чтобы следить за ними.

4. **Полностью вообразите, как вы достигаете цели,** пока вы смотрите кино с самим собой. Если вам не нравится, как это выглядит, модифицируйте его, пока вам не понравится. Если это выглядит «нормально», и у вас по этому поводу нет возражений, войдите в своё кино и представьте, что вы прямо сейчас переживаете опыт достигнутой цели, используя качества образов, звуков и ощущений того, что непременно случится.

5. Пусть это идёт – **скажите себе, что вы этого заслуживаете...**

Символическое представление результата. В принципе, вышеизложенного вполне достаточно, чтобы «запустить» себя к результату. Однако есть и ещё один – в чём-то более простой, а в чём-то гораздо более сложный способ программирования себя на достижение желаемого с использованием возможностей бессознательного: **символический**. Не хочу и не буду излагать здесь его теорию – дело в том, что она относится к так называемой «второй половине» нейролингвистического программирования, которая в отличие от вышеописанного (и постулированного в начале этой главы) исходит из использования в целях психокоррекции укрупнения процесса или состояния до представления его в **символе** (а не из, наоборот, разукрупнения до элементарных качеств). Достаточно того, что в ходе использования техники инициированной проекции символов вы убедились, что расшифровка содержания весьма общих символов (луг, ручей и т.п.) позволяет очень точно передать особенности состояния психики человека. Но по известному всем закону обратной связи совершенно аналогично **изменение** этого самого содержания символа оказывается вполне способным перепрограммировать связанное с ним психическое состояние.

Так вот, дабы результат стал ещё неотразимей, настоятельно рекомендую вам воспользоваться нижеприведёнными и весьма сходными психотехнологиями.

Первая из этих психотехнологий – **техника коллапс обобщений** – создана Н. Зинком и Д. Маншоу и основывается на переводе чего-то весьма конкретного (например, желаемой вами психологической характеристики) в некоторый абстрактный символ (а бессознательное символы ну просто обожает!). Описание данной техники я делаю по статье данных авторов «Коллапс обобщений и другая половина НЛП», напечатанной в сборнике «Мастерство, новый код и системное НЛП».

Т-036. Техника «коллапс обобщений»

1. **Подумайте о несоответствии между вашим нынешним состоянием и вашим желаемым состоянием.** Отметьте все несовпадения между тем состоянием, в котором вы сейчас, и тем, в котором вы хотите быть – или между вашими настоящими возможностями и желаемыми возможностями.

2. **В то время, когда вы думаете о своём нынешнем состоянии (состоянии проблемы, состоянии тупика), какой зрительный образ или представление возникает в вас?** Какую картинку вы видите своим мысленным взором? Отметьте, в частности, где и на каком расстоянии от вас расположена эта картинка.

3. **Когда вы думаете о желаемом для вас состоянии (результат, возможности), какое зрительное представление у вас возникает?** Отметьте расположение и расстояние, на котором находится картинка.

4. **Теперь позвольте вашему разуму обратить первую картинку в некоторый абстрактный символ или зрительное тоническое представление, которое поддерживайте в месте расположения первой картинки.** Здесь вам нужно следовать вашему словарю и опыту. «Приклейте чертёж», рисунок, карикатуру – вот слова, которые могут для вас работать лучше, чем «тоническое визуальное представление». Некоторые люди создают основательно разработанные тонические изображения: другие разворачивают свои картинки в зрительные представления, представляющие собой просто цвет. Ключевой момент состоит в том, чтобы направить вас от маломасштабной картинки к крупномасштабному зрительному представлению.

5. **Повторите процесс со второй картинкой – разверните её в абстрактный символ или тонический образ.**

6. **Когда у вас будут два иконических образа или символа на своих местах, медленно начните давать им возможность меняться местами, затем верните их на место, затем поменяйте местами снова и т.д., создавая вращательное движение.** Теперь начните двигать их быстрее. По кругу и по кругу. Ещё и ещё быстрее. Теперь

очень быстро! Делайте это в течение десяти-двадцати секунд.

7. Освоив передвижение символьных или иконических изображений очень быстро, дайте им смешаться теперь в единый образ и позвольте этому новому образу переместиться в положение прямо перед вами, так, чтобы он был ясно виден.

8. Как только единый образ окажется на месте, начните немедленно рассказывать историю или случай, какие только придут в голову. Это может быть случай из вашей жизни, волшебная сказка, рассказ, который вы слышали, или сочинённая история, построенная так, как будто она случилась с вами... что угодно – просто начинайте рассказ сейчас.

В конце рассказа исследуйте, как сюжеты, образы и характеристики из рассказа касаются получения желаемого выхода или состояния, к которому вы стремитесь. И как следует обдумайте то, какое отношение имеет рассказ к вашей трудности и выходу из неё?

Вторая психотехнология – техника вращения картинок (иконок) – представляет собой более простой и как бы дополненный вариант коллапса обобщения, отчего скорее всего именно ею вы и воспользуетесь, дабы получить желаемые изменения. Делается же она так (По: Т. Гагин, С. Уколов. «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!»).

Т-037. Техника «вращения картинок»

«1. Подробно представьте себе исходное (нынешнее, текущее) состояние дел, ситуацию, с которой вы начинаете. Не обязательно представлять что-то реальное, достаточно образа, который, по вашему мнению, лучше всего передаёт внутреннюю суть исходного состояния. Пусть ваш образ будет картинкой, символом, иконкой. Заметьте, где вы это видите, где в пространстве картинка находится.

2. Представьте себе таким же образом желаемое состояние. Реалистичная или метафорическая, пусть это будет картинка где-то в пространстве вокруг вас. Важно отметить субъективное ощущение: нравится ли вам этот образ. Нет ли желания что-то изменить, добавить, убавить? Откорректируйте образ так, чтобы он вам однозначно нравился, радовал.

3. Если картинки получились реалистичные, создайте на месте каждой из них символическое отображение – иконку, если пользоваться компьютерной терминологией. Пусть это будет простой и ясный значок, схематическое изображение. Может быть, эти значки появятся сами. Если у вас с самого начала получились символы, оставьте всё как есть.

4. Расположите символы по кругу.

5. Медленно, постепенно разгоняясь, начните вращать круг символов так, чтобы они в конце концов слились в сплошное кольцо.

6. Позвольте кольцу быстро сжаться, продолжая вращение. Пусть оно сожмётся до вспышки, из которой возникнет новый символ – сам по себе, в результате интеграционных процессов бессознательного.

7. Рассмотрите новый символ. Можно приблизить его к себе или отдалить, чтобы было лучше видно. Просто обратите к нему мысленный взор. Разбираться в значении символа не нужно.

8. Представьте себе свои возможные действия для достижения желаемого результата. Придумайте разные варианты или просто переберите те, которые уже приходят вам в голову. Это могут быть самые необычные и неожиданные варианты. При этом постоянно удерживайте в поле зрения получившийся символ.

9. Сопоставляйте каждый новый вариант своих действий с полученным символом, ожидая эффекта резонанса, внутреннего чувства совпадения. Выделите варианты, которые вызывают эффект резонанса как наиболее приемлемые для достижения поставленных целей».

Упражнение 36.

Создайте образ желаемого будущего для каждого из компонентов или составляющих вашего результата.

Упражнение 37.

Используя психотехнологии многомерного описания цели и/или создания побуждающего будущего, запрограммируйте себя на достижение желаемого.

Упражнение 38.

Осуществите своё собственное путешествие в желаемого будущего.

Упражнение 39.

Сделайте его неотвратимым с помощью техники формула поведенческих изменений.

Упражнение 40.

«Запустите» бессознательный «переход» из настоящего в желаемое состояние по психотехнологиям «коллапс обобщений» или вращения иконок.

3.2. РАБОТА С ОБРАЗАМИ Я

«Когда творит воображенье формы
Неведомых вещей, перо поэта,
Их воплотив, воздушному ничто
Даёт и обиталище и имя».

В. Шекспир

3.2.1. По единому взмаху

Роли и образы себя. Чуть-чуть вас огорчу, дабы вы не зазнались. Так вот, несмотря на все успехи, достигнутые вами в «усовершенствовании» себя «судьбы для и жизни ради» (а после формулирования и программирования результата, они, скорее всего, уже явственные), к подлинному «судьбоносному самосовершенствованию» вы только ещё приступаете. Ибо суть его как раз и заключается в создании вашего Нового Я, каковое позволит вам буквально схватить за хвост синюю птицу удачи. Для любителей теории уточню, что это самое Новое Я состоит из множества (к счастью – ограниченного), *Я больших, средних Я и Я малых*. Первые Я (большие) составляют как бы суть вашей натуры («Я как человек» или «Я как мужчина / женщина» и т.п.). Вторые Я (средние), вы привычно применяете и используете в достаточно обобщённых классах ситуаций («Я как специалист» или «Я как супруг» и т.п.), тогда как третьи (малые Я) определяют вашу реакцию в ситуациях вполне конкретных («Я перед начальником», «Я в ресторане с официантом» и т.д.). В современной социальной психологии для описания сонма всех этих ваших Я используется понятие *ролевой набор* (как совокупность всех ваших Я, реализуемых в виде привычно исполняемых вами ролей), однако мы занимаемся не ею (этой самой психологией), а нейролингвистическим программированием. А оно – в качестве, разумеется, только лишь модели, а не теории – не постулирует, а скорее «пресуппонирует» (явно или не явно предполагает) следующее.

Во-первых, каждое из средних и маленьких Я, входящих в систему Я большого, можно представить в виде отдельных самоидентичностей человека, образующих своеобразную иерархию. Например, такое негативное качество, как трусость, может быть едва ли не определяющим элементом Большого Я («я трус по сути и естеству, и вообще – тварь дрожащая»), так и представать в Я среднем («я трусливый мужчина») или в маленьком Я («я боюсь встреч с хулиганами»).

Ну а во-вторых, за каждым из наших Я стоит такое обобщённое образование как Образ самого Себя (ОСС), каковой является своеобразной «оболочкой», объединяющей множество более мелких программ (поведения, состояния и даже убеждений), и задающим параметры их (программ) функционирования. Из чего следует, что только лишь изменив соответствующий ОСС, можно изменить способ действий и взаимодействий составляющих его программ. Но, что интересно, так это то, что, не изменив Образ самого Себя, нечего и пытаться менять более мелкие программы, ибо воистину, «в старые меха не нальёшь новое вино» – быстро скиснет (т.е. программы могут прийти в противоречие с вашим ОСС и тихо угаснуть). И значит, Образ самого Себя, определяющий вашу самоидентичность – это едва ли не главный (и уж точно центральный) элемент любого самосовершенствования. Важно только помнить, что он может быть *внеконтекстным* (т.е. как я уже писал выше, проявляться практически повсеместно), *ширококонтекстным* (реализовываться в большинстве случаев) и *контекстным* (включаться в определённых ситуациях). И подбирать для изменения этих соответственно, больших, средних и малых Я соответствующие психотехнологии – тоже контекстные, ширококонтекстные и внеконтекстные...

Сущность и особенности психотехнологии взмаха. Начнём мы своё «образное» или, иначе «ролевое» самосовершенствование с освоения психотехнологии взмаха, каковая как раз и работает с таким мощнейшим психологическим образованием, как Образ самого Себя. Напоминаю, что именно этот образ и является для нашего бессознательного своеобразной записью программы поведения и действий, а ещё и эмоционального и даже «умственного» реагирования (в соответствующей ситуации или вообще

по жизни). Но если образ этот не эффективен, и ситуация, и жизнь становится заведомо проигрышной. И тогда, право же, стоит предложить собственному бессознательному новый – эффективный образ себя, который отныне становится новой же программой поведения в этой ранее проигрышной, а теперь вполне удачной жизни и ситуации. Так что психотехнология взмаха может использоваться вами для перепрограммирования себя прямо и непосредственно. При этом первом её варианте – так называемом *контекстном* взмахе – мы меняем себя как раз для ситуаций, в которых не проявляем нужного качества или свойства психики. Помните пункт «условия» во фрейме хорошо сформулированного результата, где спрашивается о том, где, когда и с кем вам нужно искомое? Так вот, если вы смогли определить некоторое ограниченное количество ситуаций, где, скажем, проявляете прямолинейность вместо гибкости поведения (боже, до чего же мне надоел этот дидактический пример!), *контекстный взмах* – это то, что вам нужно. Но если ситуаций этих набралась цельная куча, необходим уже *взмах ширококонтекстный*... А если вы просто, так сказать, «по жизни» прямой, как эталонный метр, вам нужен другой вариант «взмаховой» психотехнологии – *внеконтекстный взмах*. Рассмотрим все три варианта данной весьма и весьма эффективной психотехнологии, причём рассмотрим ну очень и очень основательно – но не набора текста ради, а понимания сути серьёзной работы с образами Я для.

Несколько *упрощённая модель техники взмаха* (контекстного) была весьма детально описана одним из «отцов» НЛП – Р. Бэндлером – в его книге «Используйте свой мозг для изменения»:

T-038L. Техника взмаха (упрощённая)

1. **Выясните контекст**, т.е. сначала определите, где вы «поломались» или «застряли». Когда или где вы хотели бы вести себя или реагировать иначе, чем сейчас?

2. **Определите картинку-триггер** («пусковую картину»). Найдите то, что вы на самом деле видите непосредственно перед тем, как начать вести себя так, как вам не нравится. Эта картина обычно ассоциирована (т.е. вы видите её как бы из своих глаз и не видите себя в этой картине). Многие в этот момент находятся на «автопилоте», и потому иногда стоит реально проделать то, что должно предшествовать этому нежелательному поведению, дабы увидеть, как всё это выглядит, и найти триггер. Если же вы сейчас занимаетесь просто проверкой техники взмаха, имейте в виду: поскольку это стимул некой реакции, которая вам не нравится, с этой картиной должно быть ассоциировано хотя бы что-то неприятное. Чем более это неприятно, тем лучше работает.

3. **Создайте образ результата** (нового себя). Сделайте (сконструируйте и вообразите) этот образ – каким бы вы себя видели, если бы уже достигли желаемого изменения. Каким бы вы были, если бы то, где вы «поломались» или «застряли», не было бы для вас проблемой. «Регулируйте» этот образ, пока не получите такой, который «экологичен» и действительно привлекателен – который сильно влечёт вас и нравится вам.

4. **Взмах**. Теперь «махните» эти две картины. Сначала увидите ту, «пусковую», картину, большую и яркую. Потом в нижний правый угол поместите маленький тёмный образ нового себя. А теперь пусть маленький тёмный образ быстро увеличивает размеры и яркость, перекроет первую картину, которая так же быстро потемнеет и скукожится. Потом «очистите экран» и «махните» эти две картины снова – пять раз в общей сложности. Непременно очищайте экран в конце каждого взмаха!

5. Проверка.

а) Теперь вызовите тот первый образ. Что происходит? Если взмах был эффективен, это просто трудно будет сделать. «Картинка-триггер» будет стремиться исчезнуть и замениться вторым образом, желательным.

б) Другой способ проверки – поведенческий. Найдите способ воссоздать ситуацию, представленную в ключевой картине, и проверьте, как вы теперь поступите.

Если во время проверки всё ещё присутствует старое поведение, снова проделайте технику взмаха. Посмотрите, что вы упустили и что ещё можно сделать, чтобы этот процесс заработал.

Так что всё, что вам необходимо сделать, дабы избавиться от прямолинейности и обрести гибкость поведения (напоминаю: при условии, «прямолинейность» проявляется у вас в отдельных ситуациях), так это вспомнить, где именно и конкретно вы «прямолинейничаете»; затем определить «пусковую картинку» проявления этого вашего нехорошего качества; далее вообразить себя переполненного (или преисполненного) гибкости поведения; после чего пять-семь раз и «махнуть» обе картинки по вышеописанной схеме.

Правда, у вас может возникнуть одно, но существенное затруднение – связанное с поиском нового образа себя. Однако затруднение это мнимое, и «означенный» поиск заметно облегчится, если вы поймёте, что образ этот можно не только вспомнить, но и вообразить. Как бы «скалькировать» нового себя с кого-нибудь из знакомых, для которых эта ситуация не проблема, или даже с

литературного или киногероя (а что в этой ситуации сделали бы Супермен или Бэтмэн?). Для того, чтобы это осуществилось, я обычно предлагаю своим клиентам сделать следующую *технику создания желаемого образа себя*:

Т–039. Техника создания желаемого образа себя.

1. *Отыщите реального человека или воображаемого «героя», который способен эффективно и «экологично» справиться с представляющей для вас затруднения ситуацией.*
2. *Разверните эту ситуацию как кинофильм или видеоклип и несколько раз посмотрите, как именно этот человек или герой действует в ней, «играя роль» в этом фильме или клипе.*
3. *Теперь, если вас устраивает образ этих действий, как бы «выньте» этого человека или героя из первого кадра фильма или клипа, «вставьте» туда себя и ещё несколько раз просмотрите этот фильм или клип, но уже с собой в «главной роли» и действующим так, как до вас действовали всё те же герой или человек. Всё, что вас будет не устраивать (не нравиться) в новом поведении, измените, используя собственное воображение.*
4. *И, наконец, как следует наигравшись, «извлеките» из фильма или клипа новый образ эффективного себя и уже с ним осуществите изменение с помощью техники взмаха.*

Если взмах не получился, то это значит, что вы что-то сделали не так. Что именно? Скорее всего, нарушили одно из условий эффективных «взмахов», которые приводят в книге «Измените своё мышление и воспользуйтесь результатами» К. и С. Андреас:

1. **Одновременность** (синхронность). Для эффективности взмаха необходимо, чтобы изменения происходили как бы одновременно-то есть, чтобы картинка-триггер синхронно заменялась на новый образ себя.

2. **Направление.** Взмах «работает», если его делают только в одном направлении – от картинка-триггера к желаемому образу самого себя. Поэтому обязательно используйте между процедурами явно и ярко выраженное промежуточное «разделяющее» состояние (как бы «сепаратор»). Например, перед каждым повторением «очищайте экран», если работали с открытыми глазами (для чего посмотрите на любые окружающие вас предметы). Или просто открывайте глаза, если во время взмаха они были у вас закрыты.

3. **Скорость.** Чем быстрее выполняется процедура взмаха, тем лучше. Поэтому сначала вы можете медленно проделать все шаги этой техники, чтобы понять их. Однако во время выполнения процедуры смена образов должна осуществляться как можно быстрее.

4. **Повторение.** Для закрепления результата взмаха обычно достаточно 3–5 повторений. Если же это не произошло и после десяти повторов вам явно нужно внести какие-то изменения в процедуру, дабы техника эта «заработала».

Полное описание этой техники. То, что было описано выше, представляет одно из первых описаний техники взмаха, которое, возможно, было намеренно упрощено Р. Бэндлером. Поэтому ниже я привожу заметно более полное, и, если можно так сказать, даже «классическое» описание данной процедуры, каковое так и назову: техника классического взмаха⁶⁶:

Т–038С. Техника классического взмаха.

1. *«Извлеките стратегию, которая всегда приводит к негативным последствиям. Мы имеем в виду ситуации, в которых вы ведёте себя нежелательным для себя образом и хотели бы изменить своё поведение. Например, это может быть переедание, курение, неумение общаться с людьми, депрессия или тревожность. Необходимое условие – подобная ситуация должна была неоднократно возникать в прошлом и вы не исключаете, что она повторится в будущем.*

2. *Вспомните, какие зрительные впечатления провоцируют ваше проблемное поведение. Для курильщика это может быть лежащая на столе пачка сигарет. Тот, кто легко взрывается и выплёскивает свой гнев на окружающих, часто реагирует на определённое выражение лица у другого человека. То есть вы извлекаете ключевой образ, который автоматически запускает образ так же ярко, как и в реальной жизни. Затем отведите его в сторону, глубоко вздохните и очистите свой «внутренний экран».*

3. *А теперь создайте воображаемый образ себя, пребывающего в ресурсном состоянии, уверенного в себе и обладающего множеством возможностей выбора. Представьте себе, что ваша проблема (проблемное поведение) только что разрешилась и исчезла. Нет нужды представлять себе,*

⁶⁶ По: Р. Болстад, М. Хэмблетт, К. Дайер-Хурайа. «Pro fusion. Модель изобилия и психического благополучия. НЛП и энергетические практики Востока».

что вы для этого предприняли. Вы просто знаете, что проблема решена. Вам это известно по выражению собственного лица, по положению своего тела и осанке. Это как если бы вы только что стали чемпионом и осознаете, что вам всё по плечу. Используйте некоторое время на то, чтобы сделать этот образ большим и ярким. Почувствуйте, что он действительно мотивирует вас.

4. Проверьте, насколько экологично это новое состояние. Спросите себя: «Не возражает ли какая-то часть меня против моего нового образа самого себя?». Если вы чувствуете, что такие возражения есть, хорошо. Попросите ту часть себя, у которой возникли возражения, отрегулировать полученный образ. Пусть этот образ станет ещё более ресурсным и будет удовлетворять требованиям всех частей вашей личности. Полюбуйтесь созданным образом, рассмотрите его со всех сторон.

5. Теперь приступайте к подготовке процесса изменений.

- Поместите большую и яркую картинку запускающего ключевого образа проблемной ситуации в рамку перед собой. Ресурсный образ себя затемните, уменьшите в размерах и поместите в маленькую рамку, расположив её в центре ключевого образа (который ранее запускал у вас проблемное поведение).

- Когда вы начнёте процесс изменения, маленькая тёмная рамка с ресурсным образом очень быстро увеличится в размерах, станет ярче и заполнит весь ваш внутренний экран. Ключевой образ, наоборот, потемнеет, резко уменьшится в размерах и затем исчезнет.

- Вы можете сопровождать увеличение вашего ресурсного образа любым свистящим или шипящим звуком. Этот звук добавит процессу изменения драматизма, подобно спецэффектам в фильмах Спилберга. Некоторые люди придумывают что-то другое. Вообразите, что именно так всё происходит! Всё остальное сделает ваше подсознание. Именно оно обеспечивает успешные изменения.

- Как только вы произвели этот молниеносный «взмах» – замену ключевого образа на яркий ресурсный образ себя – и ощутили собственную силу и уверенность в себе, очистите внутренний экран.

6. Очистив внутренний экран, снова разверните картинку с запускающим образом. Поместите затемнённый маленький ресурсный образ себя в центр ключевого образа. Запустите весь процесс ещё раз. Затем опять очистите внутренний экран. С каждой новой попыткой вам будет всё труднее и труднее разворачивать ключевой образ. Шести «взмахов» обычно бывает достаточно для того, чтобы ключевой образ перестал появляться.

А теперь ещё раз попытайтесь представить себе самую проблемную ситуацию. Если вам это удалось, обратите внимание, что изменилось. Что вы теперь думаете о подобных ситуациях? Как повлияли произошедшие изменения на вашу жизнь?»

Совсем чуть-чуть о субмодальностях. Есть, к сожалению, одно печальное обстоятельство, которое, как ложка дёгтя, портит большую бочку мёда «взмаховой» психотехнологии. Дело в том, что в работе по вышеописанным его вариантам, для осуществления изменений мы использовали *размер* и *яркость*. Обе эти характеристики «изображения» входят в список других характеристик визуальной модальности (надеюсь, вы не забыли, что это всего-навсего способ восприятия и кодирования информации через внешние и внутренние образы – т.е. всё, что вы видите вне и внутри себя?), каковые в нейролингвистическом программировании именуются **субмодальности**. Буквально это «подмодальности», т.е. в данном случае, характеристики того, что вы видите в визуальной модальности: яркость, «цветность», контрастность, глубина, размеры, чёткость изображения и прочее. Так вот, с помощью именно этих самых субмодальностей, бессознательно как бы кодирует всё и вся (в том числе и хорошее и плохое). Для примерно 70–80% людей хорошее обычно бывает большим и ярким, и именно поэтому данные две субмодальности используются в описаниях психотехнологии взмаха. Но если вы принадлежите к оставшимся 20–30%, вам, право же, стоит поискать другие характеристики «изображения»: с точки зрения того, что лишает картинку-триггер силы, а образ себя, наоборот, делает весьма привлекательным. А дабы всё это не осталось для вас одними только благими пожеланиями, приведу весьма пространное, но зато и очень подробное описание этой процедуры, каковое назову *техника взмаха – полный вариант*⁶⁷:

Т–038F. Техника взмаха (полный вариант).

Прежде всего, определите то конкретное поведение, которое вы хотите изменить. Вы можете также взять определённую ситуацию, в которой вы хотели бы реагировать более разумно, возможно, имея дело с конкретным человеком.

1. Отнеситесь к этому ограничению как к достижению. Как вы узнаете, когда следует запускать проблемное поведение? Какие конкретно триггеры вызывают его? Вообразите себе, что вам

⁶⁷ По: Дж. О'Коннор, Дж. Сеймор. «Введение в НЛП». С изменениями.

необходимо научить кого-нибудь этому ограничению. Что ему необходимо было бы делать, с чего начать? Всегда должен существовать вполне определённый и конкретный триггер, который запускает эту реакцию. Если этот триггер является внутренним, возникающим в вашем мышлении, сделайте из него образ именно так, как вы его переживаете. Если это внешний триггер, нарисуйте его в точности таким, каким он появляется: ассоциированную картинку (взмах легче всего проводить с визуальными образами, хотя можно осуществить его и в аудиальной и кинестетической системах).

2. Идентифицируйте по крайней мере две визуальные характеристики запускающей картинки, которые изменяют вашу реакцию на неё. Обычно хорошо работают размер и яркость. Для большинства людей увеличение размера и яркости образа усиливает его воздействие. Тем не менее, могут существовать другие, не менее эффективные характеристики. Испытайте эти две характеристики на другом образе, чтобы убедиться, что они создают желаемый эффект. Это должны быть такие характеристики, которые вы можете плавно переводить из одного состояния в другое. Прервите это состояние, подумав на минуту о чём-нибудь другом, прежде чем продолжить.

3. Далее, подумайте о том, каким бы вы хотели стать (человеком, который реагировал бы уже по-другому и не имел бы этих ограничений). Каким бы вы увидели себя, если уже совершили желаемое изменение? У вас появилось бы больше выборов, вы приобрели бы новые способности, вы стали бы ближе к той личности, которой вы хотите быть. Это должен быть ваш собственный образ, обладающий желаемыми качествами, а не какое-то конкретное поведение. Картинка должна быть диссоциированной, чтобы мотивировать и привлекать к себе. Ассоциированная картинка даст вам ощущение, что изменение в вас уже произошло и, следовательно, не будет мотивировать вас. Убедитесь в том, что новый Я-образ является экологическим, что он согласуется с вашей личностью, вашим окружением и отношениями с другими людьми. Возможно, вам понадобится сделать некоторые регулировки этого образа. Подумайте о тех ресурсах, которыми будет обладать этот Я-образ. Он будет нуждаться в ресурсах при осуществлении намерения старого поведения. Убедитесь, что этот образ уравновешенный, правдоподобный и не связан тесно ни с какой конкретной ситуацией. Убедитесь также, что этот образ является достаточно притягивающим и что он производит значительные сдвиги к более позитивному состоянию. Теперь прервите состояние и подумайте о чём-нибудь другом.

4. Возьмите картинку-стимул и сделайте её большой и яркой, если размер и яркость оказались «работающими» характеристиками. В углу этой картинки поместите маленькую тёмную фотографию нового Я-образа. Теперь возьмите большой и яркий образ ограничения и очень быстро превратите его в маленький и тёмный, в то время как новый Я-образ пусть станет большим и ярким. Скорость является здесь существенным моментом. Убедитесь в том, что стирание старого образа и рост нового происходят одновременно. Может оказаться полезным, если вы вообразите их и на самом деле произнесёте звук, изображающий этот процесс: «Взмах!». И пусть этот звук отражает то возбуждение, которое вы испытываете относительно превращения в новый Я-образ. Очистите экран. Повторите это пять раз быстро.

Мозг работает быстро. Случалось ли вам когда-нибудь описывать человеку какой-то процесс и замечать, что он выполняет его по мере вашего описания? Вы совершенно правы. Он делал это. (Подумайте о своей входной двери... но пока не входите!). Ненадолго очищайте экран после каждого взмаха, глядя на что-нибудь другое. «Обратный взмах» будет зачёркивать прямой взмах. Убедитесь в том, что вы купили билет только в один конец. Если взмах не работает после пяти повторений, не упорствуйте. Возьмите на вооружение свою «творческую» способность. Может быть, следует подобрать другие визуальные характеристики или желаемый Я-образ является недостаточно притягательным. Это обязательно должно сработать. Кто в своём правом полушарии сможет сохранять проблемное поведение перед лицом столь заманчивых новых возможностей?

5. Когда вы выполните предыдущие шаги, испытайте результат присоединением к будущему. Подумайте о триггере. Вызывает ли он ту же самую реакцию? В следующий раз, когда вы окажетесь в такой ситуации, наблюдайте за новой реакцией. Техники НЛП, как и сам мозг, работают быстро и эффективно. Мы эффективно взмахиваем себя во всякого рода беспокойства, сами того не замечая. Теперь мы сможем сознательно использовать тот же самый процесс для продвижения к чему-то более привлекательному. Эти техники продемонстрируют вам, как можно быстро внести изменения без напряжения и боли.

Расширение контекстов взмаха. Все вышеописанные варианты «взмаховых» техник работают только в отдельных ситуациях (контекстах) нежелательного поведения (о чём я, впрочем, уже писал). Но оказалось, что после небольшой модификации базовой процедуры, осуществлённой группой американских тренеров НЛП, взмах становится ширококонтекстным, а его результаты могут быть

распространены на множество разнообразных контекстов – не только в пространстве, но и во времени. Так что рекомендую вам проделать с качествами и состояниями, давно и упорно мешающими вам быть хозяином своей жизни и судьбы, следующую процедуру – *технику ширококонтекстного взмаха*, описание которой сделано для случая бессилия / беспомощности, так что привязку этой «карты» к собственной «территории» осуществляйте сами⁶⁸.

Т-040. Техника ширококонтекстного взмаха.

«1. Идентификация с образом-указателем. Начните с воспоминания определённой ситуации, в которой вы чувствовали собственное бессилие. Хотя некоторым сразу же приходит в голову какой-нибудь драматический момент из их жизни, будет лучше, если вы выберете какую-нибудь обычную ситуацию. Когда вы измените своё повседневное чувство беспомощности, изменятся все схожие с данной ситуацией жизненные впечатления. Убедитесь, что воспоминание вполне конкретно и реально, войдите в это воспоминание и увидите то, что вы видели в момент, предшествующий началу ощущения вами беспомощности. Этот образ-указатель вы используете позже, а пока – временно – отложите его в сторону.

2. Ваш творческий образ. Теперь глазами воображения увидите свой внутренний образ – себя, уже решившего проблему собственного бессилия: творческого, обладающего мощью и силой. Пусть это будет как ваша фотография без фона. Вам не обязательно знать, как вы добились этого – просто увидите, как вас переполняет чувство собственной силы. Это может проступать в блеске глаз, в самодовольной улыбке и т.д.

Добейтесь того, чтобы изображение вас полностью развилось. Убедитесь, что оно кажется вам настоящим и весьма привлекательным. Радуйтесь этому образу.

3. Расширение своего творческого образа. Мысленно поместите образ в маленькой мигающей точке. Сделайте так, чтобы эта точка резко начала расти, становиться ярче до тех пор, пока вы не увидите перед собой этого творческого себя в натуральную величину. Затем увидите чистый экран. Повторите эту процедуру несколько раз до тех пор, пока она не станет автоматической.

4. Свой творческий образ в образе-указателе. А теперь разместите эту мерцающую точку со своим образом в центре образа-указателя, увиденного вами в пункте 1.

5. Замена образов. Когда образ-указатель быстро бледнеет и темнеет, сделайте так, чтобы мигающая точка начала резко расти и становиться ярче, открывая творческий образ, который в свою очередь начинает быстро расти и принимать натуральную величину.

6. Увидьте чистый экран.

7. Повторение. Повторите шаги с 4 по 6 в более быстром темпе. Вновь разместите маленькую мерцающую точку в центре образа-указателя. Когда образ-указатель начинает быстро бледнеть и темнеть, наблюдайте, как ваше изображение резко начинает увеличиваться, становиться более отчётливым и, наконец, ваш творческий образ закрывает собой образ-указатель. И вновь чистый экран.

8. Множество собственных творческих образов. Поскольку образ «творческого вы» наверняка будет служить вам во множестве различных ситуаций, лучше всего, если вы будете видеть это позитивное изображение везде, куда ни взгляните – в прошлом, настоящем и будущем. Для этого представьте себе, что вы физически держите в руках «творческого себя». Вытяните руки и схватите его. Когда вы прикоснётесь к нему, он начнёт становиться ярче. А теперь размножьте этот большой образ, как бы сделав его цветные копии. Сделайте столько образов творческого себя, один за другим, чтобы все они напоминали вам большую колоду карт.

Теперь оставьте перед собой один образ, а остальные отпустите в воздух. Смотрите, как все образы «творческого себя» начинают опадать и укладываться вокруг вас, создавая концентрические круги, расширяющиеся на огромное расстояние во всех направлениях; в наше прошлое, настоящее и будущее. Представьте себе ряды образов «творческого себя», располагающиеся вокруг вас. И позвольте, чтобы со всех сторон вас окружали и проникали в вас добрые чувства.

9. Проверка результатов. Когда эта процедура будет повторена вами несколько раз, вам необходимо будет проверить результаты своей работы. Подумайте, что вы чувствуете, когда пытаетесь вызвать в воображении этот первичный неприятный образ – указатель. Если же вам вообще не удаётся вызвать неприятные чувства или у вас возникают с этим трудности – вы закончили выполнять упражнение.

Если же негативные ощущения не покинули вас при воспоминании об образе-указателе, повторяйте упражнение, уделяя пристальное внимание каждому шагу, до тех пор, пока не исчезнут

⁶⁸ По: С. Андреас, К. Герлинг, Ч. Фолкнер, Т. Халлблом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП»).

неприятные чувства».

Взмах с использованием внутреннего триггера и внеконтекстный взмах. Как вы, наверное, уже очень хорошо поняли, любой взмах начинается с триггера, который вы должны как можно точнее определить. С того, что «запускает» нежелательное поведение или состояние. Здесь, очень важным, интересным и полезным моментом является то, что *триггер* этот *может* быть не только *визуальным*, но и *кинестетическим*. Ибо вполне естественно, что «толчком» к нежелательному поведению может выступать и некое *внутреннее состояние, вызываемое различными внешними ситуациями*. Представляете, как это обогатит ваши возможности использования техники взмаха? Буквально «одним взмахом – семерых побивахом».

Например, у меня в качестве клиента была женщина, которая испытывала растерянность всякий раз, когда сталкивалась с хамством: прохожих, знакомых, продавцов, начальства и т.д., и т.п. Общим для всех этих ситуаций у неё была именно растерянность, каковую я немедленно «заякорил» и стал использовать в качестве триггера (т.е. с помощью якоря «включал» у этой женщины состояние растерянности, после чего она немедленно вызывала визуальный образ новой сильной себя). В случае использования внутренних ключей мы позволяем себе уйти от контекста – конкретной ситуации, в которой возникали нежелательные поведение или состояние. И используем технику взмаха, которая уже близка к той, которую можно назвать «внеконтекстной».

Надобно вам сказать, что, в последние годы, в нейролингвистическом программировании наметился этаким крен к использованию внеконтекстных взмахов. В каковых – внимание! – **в качестве триггера используется** не картинка, ощущение или звук проблемной ситуации, а ваш собственный **негативный (нересурсный) Образ Самого Себя!**

Например, такое авторитетное издание как «Психотерапевтическая энциклопедия» в статье «методики визуализации» рассматривает взмах как пример интеграции проблемного образа и ресурса, суть которого (взмаха) заключается в том, что в проблемный образ помещается ресурсный образ (это у нас новый и сильный вы), каковой, в конечном счёте, этот самый проблемный образ вытесняет. В этой статье, кстати, приводится пример пошагового использования данной психотехнологии при лечении неуверенности, который (пример) я приведу в качестве описания «*взрывного*» *внеконтекстного взмаха*⁶⁹.

Т–040Х. Техника «взрывного» внеконтекстного взмаха.

1-й шаг – определение проблемного образа неуверенности («Когда вы чувствуете себя неуверенным, то каким вы себя представляете?»)

2-й шаг – определение ресурсного образа («Каким вы себя видите, когда вы уверены в себе?»)

3-й шаг – подготовка ресурсного образа – усиление мощности («Сделайте его ещё более привлекательным для вас, например, добавьте яркости и цвета!) этого образа и перевод в активную форму («Сожмите его в маленький мощный светлый шарик, готовый развернуться и «взорвать» проблему»),

4-й шаг – интеграция проблемы и ресурса («Давайте теперь с этим шариком, готовым к взрыву, пойдём в ситуацию проблемы, и как только вы увидите образ своей неуверенности, то тут же позвольте вашему светлому шарiku развернуться и взорвать проблему»). Операция эта продлевается несколько раз.

5-й шаг – тест на эффективность. («А теперь вновь представьте, пожалуйста, проблему»). Эффективным здесь считается такой тест, когда при попытке вспомнить проблему спонтанно воспроизводится ресурсный образ.

В вышеприведённом описании мы как бы взрывали негативный (нересурсный) ОСС. Однако нам вовсе не обязательно быть такими кровожадными. Тем более, что в далее предлагаемой для самого широкого использования голографического внеконтекстного взмаха вы будете использовать все модальности вашего восприятия (образы, звуки и ощущения), что действительно делает этот образ как бы «объёмным». И с её помощью вы легко можете запрограммировать своё бессознательное на конкретный и целенаправленный поиск ресурсов (не беспокойтесь – оно это сделает автоматически) по превращению вас из слабого и не нравящегося себе в сильного и себя же устраивающего. В любом контексте вашей жизни, любой области жизнедеятельности вашего тела, сознания или духа. И в любой же ипостаси вашего бытия.

В данной психотехнологии вы не взрываете, а как бы меняете между собой два образа вашего «Я».

⁶⁹ По: «Психотерапевтическая энциклопедия». Под ред. Б. Д. Корвасарского.

И тот, который вам не нравится (больной, несчастный – надоело мне писать про одну только прямолинейность) – заменяете тем, который вас устраивает (здоровый, счастливый, расслабленно-гибкий и т.п.). При этом за счёт переключения режимов работы вашего мозга с помощью изменений положений глаз последовательно на визуальный, аудиальный и кинестетический (что ещё один секрет НЛП, знание которого вам, в общем-то, не нужно) вы добываетесь именно целостного голографического образа себя, а не только лишь его визуального представления.

Поскольку речь идёт именно о целостном – внеконтекстном – образе, при достаточном количестве повторений (так же от 3 до 7, но лучше делить это многократно), ваше бессознательное в конце концов перестроит ваше же «Я» – используя все доступные ему ресурсы и не в каких-то конкретных контекстах, а в целом для всей вашей жизни.

Т-041. Техника внеконтекстного голографического взмаха.

Выполняется техника внеконтекстного голографического взмаха следующим образом.

*Посмотрите влево-вверх (это для правшей – левши делают всё с точностью до наоборот) и представьте себя таким, каким вы себе **не нравитесь**. На время отодвиньте этот образ в сторону.*

Теперь посмотрите вправо-вверх и представьте, как должны вы выглядеть вместо того, каким вы себе не нравитесь. Закончив, несколько раз как бы переместите сконструированный образ в область, которая находится от вас слева, хотя тоже сверху – до тех пор, пока он не станет легко и отчётливо вспоминаться.

Переведите глаза в положение вправо по горизонтали и представьте слова, которые будете говорить вы (и которые будут говорить вам), а также все звуки, которые будут сопровождать вас тогда, когда вы станете таким, каким хотите). Как бы переместите этот слуховой образ в область, которая находится слева, но тоже по горизонтали.

Посмотрите влево-вниз и почувствуйте то, что вы будете чувствовать, когда станете таким, каким хотите. Переместите эти ощущения в область справа-внизу.

Отчётливо представив перед собой свой новый образ, необходимое количество раз сделайте так называемый «взмах по дистанции и цвету» (По М. Аткинсон и материалам Мастерского курса НЛП ИГИСП), для чего:

- а) Сделайте **ненравящийся** (ключевой) образ близким и цветным.*
- б) Поместите маленький чёрно-белый **«нравящийся»** образ себя вдалеке от себя.*
- в) Когда вы производите взмах, ключевой (ненравящийся) образ должен быстро уйти вдаль, уменьшаясь в размерах и теряя цвет. Одновременно желаемый (нравящийся) образ себя придвинется к вам, станет большим и этот самый цвет обретёт.*

Повторите взмах пять раз и проверьте. И, конечно же, не забудьте делать перерыв и очищение экрана в конце каждого взмаха.

Однако для того, чтобы вы не думали, что внеконтекстный взмах делается так и только так, приведу вам ещё одно описание: техника «ролевого» взмаха, в которой старый и новый образы себя вы можете наполнить пусть и не голографическим, но всё равно очень важным содержанием (По: Р. Таланов, И. Малкина-Пых. Справочник практического психолога. С изменениями).

Т-042. Техника «ролевого» взмаха.

1. Старая роль. *Определите контекст, с которым вы хотите сейчас поработать. Подумайте, какую роль вы играете в этом контексте. Определите для этой роли:*

- окружение*
- поведение*
- способности*
- цели*
- ценности*
- убеждения, отражающие её сущность.*

Создайте визуальный образ этой старой роли: он может быть достаточно размыт, главное, чтобы вы внесли туда понимание того, что эта ваша старая роль.

2. Новая роль. *Определите, какая роль вам больше подойдёт в этом контексте. Определите для неё:*

- окружение*
- поведение*
- способности*
- цели*

- ценности
- убеждения, отражающие её сущность.

Создайте образ этой новой роли. Он может быть достаточно размыт, но в него должно быть вложено всё то, что вы хотите иметь.

3. Экологическая проверка. Войдите внутрь новой роли и проверьте, нравится ли вам там. Если нет, вам надо немного подредактировать этот образ, так как ваше бессознательное как бы сообщает вам о неких противоречиях. Вернитесь на предыдущий шаг и меняйте этот образ (добавляйте или меняйте качества) до тех пор, пока он вам не понравится.

4. «Экран». Представьте перед собой экран, разделённый пополам. В одной половине поместите себя «старого», а в другой – себя нового. Вы сами можете выбрать, с какой половиной экрана у вас ассоциируется старая роль, а с какой – новая.

5. Взмах. А теперь оттолкните от себя образ «себя старого», а образ себя нового толкните в себя. Так надо сделать очень быстро 5–7 раз. После каждого взмаха отвлекитесь на несколько секунд и создайте картинку заново. Иногда очень удобно помогать себе руками. Один образ вы кладёте на одну ладонь, а второй – на вторую.

6. Проверка. Опять представьте экран. Какой образ более устойчив? Более устойчивым должен быть новый. Старый может съёживаться, рассыпаться, его может быть трудно удерживать, или он может отодвигаться сам, без ваших усилий.

7. Пристройка к будущему. Что это изменит в вашей жизни? Посмотрите в своё будущее и попробуйте найти ответ на этот вопрос.

Упражнение 41.

Определите несколько не самых экологичных своих реакций и потренируйтесь с упрощённой моделью техники взмаха, дабы не столько ввести в себя новые Образы Самого Себя, сколько освоиться с процедурой.

Упражнение 42.

Внимательно изучите описание своего хорошо сформулированного результата; пометьте, а потом лучше выпишите всё то из него, что требует создания Нового ОСС; и как бы расклассифицируйте (достаточно условно) образы, оказавшиеся в списке на:

- узкоконтекстные (проявляющиеся только в отдельных конкретных ситуациях)
- ширококонтекстные (реализующиеся в довольно большом количестве ситуаций) и
- внеконтекстные (присущие вам, так сказать, «по жизни»).

Упражнение 43.

Для всех узкоконтекстных Образов Самого Себя осуществите взмах по «классическому» или полному варианту описания данной процедуры.

Упражнение 44.

Для всех ширококонтекстных ОСС сделайте взмах с расширением контекста, взяв за основу какую-либо конкретную ситуацию.

Упражнение 45.

Для всех внеконтекстных Образов Самого Себя осуществите внеконтекстный взмах с использованием взрыва, ролевого взмаха или замены образа.

3.2.2. СОЗДАНИЕ ЛУЧШЕГО СЕБЯ

Необходимость дополнения Образов Я. Абсолютно уверен, что после того, как вы изрядно – с чувством, толком и расстановкой – повозились с различными вариантами психотехнологии взмаха, жизнь ваша явственно начала меняться в лучшую сторону. Сие естественно, ибо, напомним, что в модели «Мерседес-СК» именно образы Я являются таким объединяющим началом, закономерен – по принципу обратной связи – влияющим и на состояния, и на поведение, и на убеждения. А поскольку образы вы эти поменяли, тем самым начав изменять всё остальное, резонен вопрос: а на фигу надо ещё возиться с

этими самыми новыми Образами Самого Себя, что явственно предполагает название этого раздела?

Отвечу сразу, во избежание кривотолков: *чтобы вы не варились исключительно в собственном соку*. Ведь большинство образов Я, каковые вы использовали в недавней работе, всё-таки были взяты из вашей собственной жизни, т.е. исходно ограничивались индивидуальным опытом и представлениями. Ежели вам этого достаточно, то сразу переходите к работе с состояниями по техникам, описанным в следующей главе (хотя я очень не советую вам это делать). Если же нет, приступайте к работе по созданию Нового Себя посредством психотехнологий, позволяющих использовать для создания собственного ОСС, во-первых, «продвинутые» образы своего Я, а, во-вторых – образы других людей, воображаемых героев и даже животных!!!

Специально для скептиков сообщаю: в этом нет ничего мистического. Все эти «нереальные» образы, точно так же как образы «реальные» будут служить всего-навсего своеобразными «формочками» для извлечения из глубины вашего бессознательно необходимых ресурсов (или если хотите, будут новой схемой сборки для элементов пресловутого «внутреннего» конструктора «Лего»). А ресурсов этих у непрерывно «пишущего» вашу жизнь, а при необходимости, ещё и присоединяющегося к космическому «Интернету» Великого Бессознательного, предостаточно...

Первое, с чем мы познакомимся в этом разделе – так это с так называемой голограммой самонаставничества. Маленькое отступление перед описанием этой самой голограммы: пусть вас не пугает и не путает использованный в тексте термин «три позиции восприятия». Суть здесь удивительно проста, хотя и «ошеломительно» полезна. Просто, взаимодействуя, например, с человеком по поводу «чего бы там ни было» (например, какой-то проблемы), вы можете смотреть на это самое «чего бы там...» или проблему как бы из своих глаз или со своей точки зрения (это и есть первая позиция восприятия); из глаз и с точки зрения другого человека (вторая позиция); и, наконец, как бы со стороны, видя собственно взаимодействие себя и другого (третья позиция). Ну а делается *техника «голограмма наставничества»* следующим образом⁷⁰:

Т-043. Техника «голограмма наставничества».

«1. Мысленно представьте себе контекст вашего будущего, в котором вам понадобится результат нынешней работы.

2. Войдите в первую позицию, оцените обстановку, начните действовать, как сочтёте нужным и возможным.

3. Выйдите из первой позиции. Представьте себе того человека (модель), который может, умеет и ведёт себя в этом контексте самым подходящим образом.

4. Войдите во вторую позицию (модели), станьте этим человеком в своей внутренней и внешней репрезентации. Увидьте, услышьте и почувствуйте, что значит вести себя так и получать соответствующую обратную связь и нужные результаты.

5. Перейдите в первую позицию, унося в себе все те особенности внутренней и внешней репрезентации, которые позволяют действовать и чувствовать себя так же уверенно и эффективно, как модель.

6. Оглянитесь на образ модели, воспримите её рекомендации: достаточно ли вы восприняли нужное, то ли вы вынесли, хорошо ли вы справляетесь?

7. Переходите из первой позиции во вторую и обратно, повторяя шаги 4–6, пока модель и вы сами не будете удовлетворены результатом.

8. Перейдите теперь в третью позицию (наставника). Посмотрите из этой позиции на свои действия в первой позиции. Исследуйте состояние дел как можно более детально. Для этого можно двигаться вокруг первой позиции или мысленно разворачивать её перед собой. Отмечайте удачные моменты. Обращайте внимание на то, что можно улучшить – в поведении, внутреннем состоянии и содержании вашей деятельности. Можно из третьей позиции посоветоваться с моделью о возможностях улучшения.

9. Вернитесь в первую позицию и отрегулируйте всё в желательном направлении.

10. Перемещайтесь между первой и третьей (при необходимости – между первой, второй и третьей) позициями, пока полученный результат не будет соответствовать вашим пожеланиям.

11. Воспользуйтесь результатом!»

Другая психотехнология – *техника визуального сдавливания ролей* – при всей своей удивительной простоте позволяет прямо и непреложно использовать принцип «продвину того себя», при котором эта самая «продвинутость» извлекается из других, возможно даже очень далёких сфер вашей жизни

⁷⁰ По: Т. Гагин, С. Уколов «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!».

(точнее – из присутствующих там образов я). Делается эта техника так⁷¹:

Т–044. Техника визуального сдавливания ролей.

1. Обзор ролей. Охватите взглядом несколько своих постоянных ролей – вне работы – в которых вы ощущаете себя комфортно.

Примеры: бабушка / дедушка, рыбак, младший сын, старшая дочь, «козёл отпущения», новичок, водитель «Жигулей», супруг / супруга, упрямец / зазнайка, приятный во всех отношениях человек.

2. Выбор двух качеств. Выберите два качества, которыми бы вам хотелось обладать, в связи с новым Образом Самого Себя.

Например: умение убеждать и уверенность в себе.

Или: умение направлять и предоставление свободы действий.

Или: энергичность и дружелюбие.

Теперь выберите из своего репертуара роли, соответствующие этим качествам:

- роль, в которой вы, само собой разумеется, обладаете одним качеством;
- роль, в которой вы, само собой разумеется, обладаете другим качеством.

3. Создание образов соответствующих ролей. Создайте на основе обеих ролей соответствующие образы.

4. Закрепление роли. Примите сидячее положение и расслабьтесь, руки перед собой, ладони кверху.

- «Спустите» образ одной роли в одну руку, а образ другой роли – в другую руку.
- Затем по очереди мысленно войдите в каждый из этих образов, и как бы закрепите в них свои мысли и чувства – т.е. как бы ассоциируйте их с соответствующими руками.

5. Объединение ролей.

- Позвольте ролям соприкоснуться и слиться в новый составной образ.
- Мысленно войдите в новый образ (или введите его в себя) и смотрите / слушайте / чувствуйте, как вы обладаете обоими качествами одновременно.

При необходимости производите корректировку, пока не почувствуете себя полностью довольными.

6. Подстройка к будущему.

- Выберите сложный момент, который ожидает вас на вашей работе в будущем.
- Посмотрите и прочувствуйте, как вы теперь – исходя из объединённой роли – будете жить дальше.

Само моделирование. В вышеприведённой технике голограммы самонаставничества мы занимались тем, что в нейролингвистическом программировании называется *моделированием других* (буквально – изучением, использованием и присвоением чужого опыта; пусть и не прямо, а косвенно, но всё равно чужого). Между тем вы сами – да, да, вы и ещё раз вы! – с точки зрения возможностей вашего бессознательного, и сами по себе представляете гигантскую кладовую воистину бесценного опыта, каковой вполне можно использовать для создания нового Образа Самого Себя – так, как это предлагается в двух нижеописанных психотехнологиях.

Первая из них – *техника само моделирования или подгонки состояний* – также относится к психотехнологиям Нового Кода и делается так⁷²:

Т–045. Техника само моделирования (подгонки состояний).

1. Представьте (отстранение, т.е. видя себя со стороны) ситуацию, когда вы готовы к той деятельности, которую планируете. Пусть это будет ситуация наилучшей готовности, когда вас ожидает действительно значительный и очень удачный результат.

2. Откалибруйте в своём образе выражение лица, паттерн дыхания, положение тела. Рассмотрите всё подробно и внимательно.

3. Отрегулируйте образ с использованием его характеристик для достижения максимальной интенсивности положительных характеристик. Особое внимание уделите визуальным характеристикам (субмодальностям):

- цветной – чёрно-белый образ;

⁷¹ По: Л. Деркс, Я. Холландер. «Сущность НЛП». С изменениями.

⁷² По: Т. Гагин, С. Уколов «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!». С изменениями.

- яркий – тёмный;
- в движении – застывший;
- быстрое движение – медленное движение;
- большие – меньшие;
- чёткая – расплывчатая фокусировка;
- ближе – дальше;
- отчётливая граница – панорамный образ;
- плоское изображение – объёмное.

4. Регулируйте характеристики образа, пока не сочтёте его наиболее оптимальным для предстоящей деятельности. Важно, чтобы полученная картинка вам нравилась!

5. Представьте, как если бы вы переместились в образ и из него оглянулись на себя-конструктора. Убедитесь (как конструктор), что вы-в-образе испытываете оптимальную готовность к действиям. Если чего-то не хватает, подгоните образ ещё более тщательно.

6. Постепенно, в своём темпе приближайте образ к себе, ощущая усиление его интенсивности в своём теле так, чтобы достичь пика, когда произойдёт слияние. Для этого:

- вы можете сближаться прямо, быстро или медленно;
- или можно сближаться с изменяющейся скоростью (с ускорением);
- или постарайтесь увидеть, как образ огибает вас по дуге и вливается сзади, или сверху, или сбоку;
- или представьте, как образ всё быстрее вращается вокруг вас, уменьшая радиус обращения, пока не сольётся с вами полностью;
- или любым другим способом, который в вашей внутренней репрезентации окажется наиболее эффективным и эффективным.

7. Повторите процедуру слияния с образом несколько раз (можно в разных вариантах). Испытывайте усиливающееся чувство готовности, уверенности, прилив сил и вдохновения в момент слияния с образом.

Герои наших дней. А теперь, после того как вы освоили азы само моделирования, можно уже снова вернуться к психотехнологиям моделирования других. В первой из них – *технике «герой»* – в качестве модели вы действительно будете использовать близких вашему сердцу, но выдающихся представителей данного человечества⁷³:

Т-046. Техника образа героя.

«1. Создайте мысленный образ вашего героя. Отрегулируйте субмодальности для достижения наивысшей интенсивности восприятия.

2. Рядом поставьте образ себя в вашем лучшем состоянии готовности к соответствующему действию. Представьте, как герой поворачивается и, взглянув на ваш образ, поощрительно улыбается.

3. Сближайте образы и наблюдайте, как они удивительным образом сливаются, смешиваются в одном изображении – так, что вы можете увидеть обоих в одном.

4. Войдите в этот двойной образ и слейтесь с ним, используя приёмы из предыдущей техники (само моделирования – С. К.).

При этом для того, чтобы герой у вас (или для вас) не остался этаким слабенькой копией, добавьте в него полного и подлинного вдохновения с помощью второй психотехнологии техники использования миссии героя⁷⁴:

Т-046М. Техника использования миссии героя.

«1. **Подумайте о своём герое.** Выберите человека, который вызывает у вас восхищение. Кого-то, чьи достижения воодушевляют вас. Некоторые могут остановить свой выбор на какой-нибудь исторической личности, другие выберут религиозных вождей. Вы можете выбрать кого-то, кого лично знаете, члена семьи, сотрудника, друга. Можете остановиться на легендарной личности, например, на Робин Гуде. Пусть вас ведёт вдохновение.

2. **Выберите определённую цель.** Выберите цель, которая была достигнута вашим героем, когда он выполнял свою миссию. Это может быть А. Карнеги, развивавший промышленность, а позднее пропагандировавший в Америке публичные библиотеки, или Ганди, участвовавший в акциях протеста. Это может быть Элеонора Рузвельт, принимавшая участие в обсуждениях и принятии Всемирной Декларации Прав Человека, или Мария Монтессори, которая без остатка посвятила свою жизнь

⁷³ По: Т. Гагин, С. Уколов «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!»).

⁷⁴ По: С. Андреас, К. Герлинг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП»).

детям. Кого бы вы не выбрали, обратите внимание на определённый комплекс действий, определяющих жизненную миссию личности – цель. Создайте короткий полуминутный «фильм» об этой цели. Увидьте близкие образы во всей цветовой полноте и просмотрите созданный фильм в своём воображении. Сделайте так, чтобы он был полон значения и вдохновения. Затем перематывайте его на начало и поставьте на «паузу».

3. Войдите в роль. Станьте героем этого фильма. Уясните себе ценности, цели, принципы и миссию этого героя. Снимите фильм с «паузы» в своём мысленном кинопроекторе и включите фильм, воспроизводя роль героя. Сыграйте всю сцену. Войдите в контакт с чувствами, возникающими в момент реализации этого действия.

4. Задайте себе вопросы.

- Каковы мои мотивы?
- Почему я предпринял именно эти действия для достижения конечного результата – цели?
- Каким образом данная цель связана с моей миссией?
- Какие чувства вызывает у меня реализация данной цели?

5. Вновь станьте собой. Подумайте, какие возможности достижения ваших целей вы приобретаете, становясь этим героем. Главной целью данного упражнения является уяснение для себя чувств, связанных с реализацией целей, основанных на миссии».

Ну а в третьей психотехнологии – *технике образа животного* – в качестве «образца для подражания» у вас будут выступать вполне конкретные представители животного мира, каковых вы сами и выберете⁷⁵.

Т-046Z. Техника образа животного.

«1. Создайте себе образ животного или птицы, у которого есть и высоко развиты те качества, которые помогли бы вам обогатить свою деятельность.

Вам нужны зоркость орла, царственность льва, игривость дельфина, мудрость слона, грация кошки, изящество змеи...

2. *Отрегулируйте субмодальности изображения для наибольшей интенсивности.*
3. *Расположите рядом свой образ в состоянии наилучшей готовности к действию.*
4. *Медленно слейте оба образа в один по примеру предыдущих техник.*
5. *Слейтесь с этим двуединым образом, как в предыдущих техниках».*

Роли, которые мы выбираем. А теперь, напоследок в этой главе, займёмся непосредственно ролями, которые вы исполняете в вашей жизни. Психотехнологии, которые позволяют расширить собственный ролевой диапазон, предполагают нечто большее, чем непосредственную работу с визуальными образами. Однако можете не беспокоиться: в результате вы всё равно приобретёте – и новые Образы Самого Себя, и куда более гибкие и эффективные способы прохождения по этой, порой весьма нелёгкой, жизни...

С помощью первой из этих психотехнологий – *техники создания новой роли* – вы сможете приобрести любую новую роль⁷⁶.

Т-047. Техника создания новой роли.

«Дети обычно обучаются, играя в игры и примеривая на себя то Роль родителей, то любимых кино- или телегероев, то Роль персонажей книг. Они играют и обучаются одновременно.

Войти в роль – значит соответствовать ситуации. Как к каждому замку требуется определённый ключ, так к каждой ситуации требуется своё поведение. А когда ключ не соответствует-либо человек не может войти в комнату, либо очень долго возится с замком, открывая его со скрипом.

А Роль – это только шаблон. И чем больше у человека этих шаблонов, тем к большему числу замков он может подобрать ключи.

И идеал здесь – это когда есть возможность соответствовать любой ситуации.

1. Метароль.

Подумайте о том, какую Роль вы играете по жизни. Придумайте или вспомните метафору к этой Роли.

Это может быть некий образ, фраза, плюс настроение:

⁷⁵ По: Т. Гагин, С. Уколов «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!».

⁷⁶ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов.

«Вообще-то я замужем»;
«Мне ТАК грустно»;
«Никто МЕНЯ не любит»;
«Я ТАК РАД вас всех видеть!»

2. Выбор новой Роли.

Подумайте и выберите для себя такую Роль, которая вам интересна и которая вам может дать что-то новое, обучить чему-то интересному.

Может, стоит взять Роль, противоположную той, которую вы обычно играете по жизни. Или ту, которую вообще никогда на себя не примерят. Если вы по жизни Застенчивый, то попробуйте Роль Наглеца или Донжуана. Если же ваша обычная Роль – Шикарная Женищина, то возьмите на пробу Роль Скромной Девушки.

«Противоположности не противоречат, а дополняют друг друга».

Придумайте обозначение – фразу, действие, эмоцию – для этой Роли. Может, это будет любвеобильный мужчина, который так вкрадчиво говорит: «А как вас зовут?» Или девушка, которая, скромно потупясь и ковыряя землю, произносит: «Я тут ни при чём».

3. Создание образа.

Представьте себе образ, который для вас обозначает эту Роль. Существует три способа для этого:

- 1) вы можете представить себя, играющего эту Роль. Как вы выглядите со стороны?;
- 2) вспомните человека, который прекрасно играет эту Роль. Это может быть ваш знакомый, киногерой и даже герой книги;
- 3) создайте как бы архетип Роли. Завистник, Герой, Супермен. Это как бы чистая Роль, без всяких нагрузок.

Естественно, у каждого способа есть свои достоинства и недостатки. Когда вы выбираете образ самого себя, играющего эту Роль, то всё зависит от того, хорошо ли вы её умеете играть или не очень.

Если вы выбираете другого человека, то вместе с Ролью вы можете получить и его болезни и комплексы. Правда, только на время игры. Но если он играет хорошо, то и вы, скорее всего, будете это делать естественно и достоверно. Это можно назвать «Правило Жены и Тёщи». Или «Правило Мужа и Свекрови». «Когда вы женитесь, вместе с женой вы получаете в нагрузку всех её родственников».

То же самое для того случая, когда вы выходите замуж.

Это для тех, кто в силу определённых причин не может жениться.

Архетип же не несёт в себе никаких нагрузок, но он слишком неестественный. Как герой в мексиканском телесериале. Если это негодяй, то ничего человеческого в нём нет. А если она порядочная девушка, то все вокруг гады и делают подлости, а она всегда хорошая и тут ни при чём. От архетипа хорошо обучаться Роли, но брать за образец я бы не особенно рекомендовал. Он требует ещё человеческого наполнения.

4. Вхождение в образ.

А теперь войдите в этот образ. И отпустите своё тело. Разрешите ему делать то, что оно считает нужным. Если оно захочет как-то изогнуться, сменить позу, расслабиться или напрячься, то разрешите ему это сделать. Будьте просто сторонним наблюдателем. Разрешите Роли играть вас. Но не забывайте, что пульт управления находится у вас. И она вас играет только до тех пор, пока вы ей это разрешаете.

Обычно я говорю, что, с одной стороны, это чрезвычайно простая техника, а с другой стороны – чрезвычайно сложная. Простота в исполнении. Трудность в отказе от контроля. В том, что нужно «отпустить» себя, в пассивности. Я не говорю о страхе перед чем-то новым. Это само собой.

5. Вживание в Роль.

Для того, чтобы лучше вжиться и лучше осознать все те изменения, которые произошли, немного поговорите, пройдитесь, поделайте разные дела и подумайте о разных вещах. Вживитесь в этот образ. Вернее, разрешите этому образу на время вжиться в вас.

Попробуйте несколько раз войти и выйти из этой Роли. Прочувствуйте отличия между вашим обычным состоянием и этим новым. Вхождение в Роль напоминает примерку новой одежды. К ней нужно привыкнуть.

6. Взгляд со стороны.

А теперь отойдите в сторону и взгляните на обе ваши Роли – Метароль и Новую. Чем они отличаются? Как меняется ваше восприятие и ваше мышление? Найдите и проговорите эти различия.

После этого подумайте о том, к каким ситуациям подходит ваша старая Роль, к каким – новая. А где они не подходят обе и нужно что-то другое. Найдите то, что объединяет эти типы ситуаций, и попробуйте это сформулировать».

Ну а посредством второй психотехнологии – техники расширения ролей – получить возможность сделать свой ролевой диапазон сколь угодно широким⁷⁷.

Т–048. Техника расширения ролей.

«Задача данной техники – сделать Роли человека гораздо более гибкими.

Здесь дано описание работы с Метаролью. В случае работы с ситуативной Ролью просто на первом шаге работа ведётся с нею, а не с Метаролью.

1. Старая Роль.

Какую роль вы играете по жизни? Какова ваша метароль? Дайте ей имя и придумайте метафору, характеризующую её.

2. Новая Роль.

Подумайте, с какой Новой Ролью вы хотели бы поработать. Старайтесь для начала выбрать Роль противоположную той, которую вы больше всего играете по жизни. В этом случае нам будет проще работать.

Но выберите противоположную не формально, а качественно. Например, ваши обычная Роль – «Победитель». Формально противоположная тогда – «Проигравший». Ну, а качественно противоположная

— «Свободный». Или «Спокойный». Это зависит только от вашего личного понимания этого качественного различия. И так же, как в первом шаге, дайте имя и придумайте метафору Новой Роли.

3. Образ Новой Роли.

Представьте себе образ, наиболее, по вашим представлениям, соответствующий данному типу. Либо вы в этом состоянии, либо человек, наиболее характерный в жизни в этой Роли, либо собирательный образ, как бы архетип: «Великая Мать», «Деловая Женица», «Супергерой».

Поставьте этот образ на расстоянии шага от вас. И как только он станет достаточно чётким, войдите в него. И отпустите своё тело. Разрешите ему действовать так, как оно сочтёт нужным. Походите, прочувствуйте, что изменилось в движениях, в восприятии мира. Поговорите. Послушайте, как меняется голос. Короче, вживитесь в эту Роль.

4. Выяснение отношений:

а) обернитесь и посмотрите на образ своей старой Роли. Что вы о ней думаете? Что вы можете о ней сказать с позиции Новой Роли?

б) вернитесь в Старую Роль. Что вы можете сказать о вашей Новой Роли? Что ей посоветовать или о чём спросить?

5. Внешняя позиция.

Выйдите за пределы этих двух Ролей. Посмотрите на них со стороны. Что хорошего в каждой из этих Ролей? Что может дать Старая Роль Новой Роли? Что может взять Старая Роль у Новой?

6. Расширение Ролей.

А теперь приблизьте эти образы друг к другу, чтобы они соприкасались. Пусть они обмениваются тем наиболее полезным и ценным, что у них есть. И посмотрите, как изменяются образы. После чего позвольте этим образам раствориться в вас. Проинтегрируйтесь с ними.

Можно сделать это, посадив эти Роли себе на руки и медленно приблизив их так, чтобы рёбра ладоней соприкасались. Но не сжимать их! А объединиться можно, прижав руки к груди и «втокнув» в себя образы изменившихся Ролей. А потом разрешите им раствориться в вас.

7. Проверка.

⁷⁷ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов.

Подумайте, что изменится в вашей жизни после всех этих изменений. Что конкретно изменится? Попробуйте всё это проговорить и представить».

Упражнение 46.

Потренируйтесь в подготовке себя к серьёзным событиям своей жизни с использованием техник:

- «голограмма самонаставничества»
- визуального сдвигания ролей.

Упражнение 47.

«Смоделируйте» желаемые качества и свойства вашей личности и исполняемых ролей по психотехнологии само моделирования.

Упражнение 48.

Дополните получившееся качествами подходящих героев, каковых «оживите» за счёт использования их миссии.

Упражнение 49.

Увеличьте возможности Новых Образов Себя посредством использования свойств соответствующих представителей животного мира.

Упражнение 50.

Расширьте и улучшите свой ролевой диапазон с использованием техник:

- создания новой роли и
- расширения ролей.

3.3. ОПТИМИЗАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ СОСТОЯНИЙ

«В любой неприятности искать смысла - занятие, лишённое смысла».

Б. Грасиан

3.3.1. «ЧИСТКА» ВАШЕГО ОКРУЖЕНИЯ

Навязчивости, фобии и психотравмы. Вообще-то, речь сейчас пойдёт об *окружении*. О том самом, которое составляет непосредственную среду нашей жизнедеятельности (всех её многочисленных условий и обстоятельств). И которое, к сожалению, далеко не всегда позволяет нам быть эффективными и счастливыми – причём чаще всего потому, что мы таковыми в них чувствовать себя ну просто никак не можем. И тщимся хоть как-то поменять это своё окружение (начисто забывая мудрость поговорки «хорошо везде, где нас нет»), а поменяв, искренне недоумевая, почему это мы и здесь, в новых условиях и обстоятельствах, совершенно по-старому, не можем стать эффективными и счастливыми... А всё ведь не просто, а очень даже просто. Если понять, что достают нас не некие злобные элементы нашего окружения, а наши представления о них, каковые в НЛП именуются «картами» (если забыли, что это такое, перечитайте «Основные условия и послышки»), И для того, чтобы обрести и сохранить в любых (подчеркну: в любых!) ситуациях эффективность и счастье, надо просто-напросто поменять наличествующие у нас (и, похоже, неудачные) «карты» этих самых ситуаций. В полном соответствии с английской поговоркой, согласно которой неприятность – это неправильно понятое приключение, а приключение – правильно понятая неприятность. Но на совершенно другом, куда как более мощном, нежели обыденное увещание, психотехнологическом уровне.

Сразу же предупреждаю: работать мы будем не со всем окружением (ишь чего захотели!), а только с теми его элементами, «карты» которых превратились в нечто, безумно и бесконечно достаемое нас. В те самые навязчивые состояния, фобии и психотравмы, которые, искажая «карты» реальности, не дают нам в этой самой реальности быть эффективными и счастливыми. Конечно, некоторым может показаться, что все эти напасти как бы не имеют особого отношения к главной теме нашей книги: перепрограммированию собственной судьбы. Так вот, пусть эти некоторые перекрестятся. Сейчас я поясню, почему. Скажите, у вас дома есть ковры?

Да? Тогда ответьте мне: а вы их чистите – достаточно регулярно или хотя бы тогда, когда этого

уже просто никак нельзя не делать? Тоже да? Ну тогда что же вы удивляетесь тому, что в эти опус и главу я включил раздел о *навязчивых* состояниях, фобиях и психотравмах? Ведь они – та самая пыль, забивающая уже не ковёр и лёгкие, но нашу голову; не дающая легко и жить и дышать; а заодно ещё и искажающая чистое зеркало нашего восприятия, сиречь туннеля реальности. Ведь какое бы сильное желание самосовершенствоваться вы не испытывали, вам не удастся отменить известный психологический «закон фигуры и фона», согласно которому если нечто в нашем восприятии и сознании становится «фигурой», всё остальное уходит в «фон». А это значит, что когда, например, в вашей голове вертится какая-то навязчивая мысль, именно она оказывается «фигурой» для вашего сознания, а всё судьбоносное самосовершенствование уходило в «фон». Так что отнеситесь ко всему, описанному далее, максимально серьёзно. Тем более, что работа с нижеописанными психотехнологиями послужит как бы хорошей тренировкой, необходимой для использования последующих – более сложных техник НЛП...

Для начала возьмём типичную ситуацию из серии «не могу об этом не думать!» Скажите, сколько раз некоторое проблемное событие, мысль или чувство накрепко застревало в вашей голове и мучило вас неограниченно долго, несмотря на все ваши истерические вопли «не вспоминать!» – «не думать!», обращённые к самому себе? Ладно, не считайте, а то собьётесь. Своеобразные микронавязчивости, постоянно возвращающиеся по поводу имевших место или будущих травмирующих нас ситуаций – тревога, досада, страх, обида, гнев, стыд и/или вина (нужное подчеркнуть, недостающее вписать) – являются постоянными спутниками нашей жизни. Так называемые проблемные состояния и ситуации, с ними связанные. Избавиться от них путём полезных советов самому себе (типа «не стоит об этом беспокоиться!») практически невозможно. Так что давайте посмотрим, чем здесь может помочь «самоперепрограммирование в режиме НЛП».

Для начала вспомним, что любая неприятность кодируется нашим мозгом либо в визуальной (чаще всего), либо в аудиальной (значительно реже) модальностях, к коим присовокупляются «кинестетически-модальные» чувства и ощущения (которые, однако, могут выступать и как самостоятельные). Первенствует здесь, безусловно, визуальная репрезентация, в которой неприятные или проблемные воспоминания или представления отражаются либо в виде *отдельно взятого образа* («картинка»), либо в виде *серии статичных образов* («фотороман» – но один из образов всё равно остаётся ключевой «картинкой»), либо в виде *динамичной последовательности образов* («кинофильм»).

Образы эти могут быть или ассоциированными (вы видите ситуацию как бы из своих глаз) или диссоциированными (вы видите в ней себя – как бы со стороны). Так вот, «ассоциированность» в фиксации неприятности, означает вашу психотравматическую вовлечённость в неё. Так что первое, что вам всегда нужно делать – так это *мысленно* как бы *выйти, вышагнуть* из образа *неприятной ситуации, оставив*, однако, *там себя* самого, *более молодого*. То есть диссоциироваться и посмотреть на всё произошедшее или случившееся со стороны.

Простые техники избавления от навязчивостей. Однако одного только диссоциирования от проблемной ситуации может оказаться явно недостаточно – особенно если она будет репрезентироваться не только (и не столько) визуально, но и (сколько) кинестетически (неприятные ощущения) и даже аудиально («жуткие» звуки и слова – например, «Позор Иванову!»). В этом случае вам может помочь очень простая *техника избавления от проблемных состояний и микронавязчивостей*, основанная на «аудиалке» и «кинестетике».

Однако обратите внимание: в НЛП мы прежде всего (и более всего) занимаемся, так сказать, *нересурсными* навязчивостями-то есть теми, которые в буквальном смысле отнимают у вас силы. А разрушая их, зачастую не просто убираем эту самую «нересурсность», но и, путём своеобразного переноса, создаём необходимые для будущих успехов ресурсы. Как именно, вы сейчас поймёте из нижеприведённого описания *техники «походка уверенности и силы»*.

Т-049. Техника «походка уверенности и силы».

1. Представьте полный или частичный ВАК вашей проблемной ситуации или состояния (просто вспомните о том неприятном, что возвращается вновь и вновь – или о «свежей» неприятности, которую вы не ходите сделать навязчивым воспоминанием и для самого себя опишите, что вы при этом видите, слышите и чувствуете). «Повспоминав» достаточно для того, чтобы почувствовать себя не ахти как, отбросьте воспоминание.

2. Теперь примите позу уверенности и силы (вашу собственную или чью-нибудь – Шварценеггера, Петра Первого работы Церетели и т.п.). **Вспомните какую-нибудь бодрую мелодию**, которую вы в состоянии воспроизвести (очень хорошо «работает» здесь входной марш из кинофильма «Цирк»), **И, вновь представив ВАК своей проблемной ситуации или состояния, в позе уверенности и силы под напеваемую вами бодрую мелодию начните энергично шагать** – на месте или куда-то вдаль.

3. Делайте это в течение одной-двух минут, после чего проверьте результат. Скорее всего, ВАК

проблемной ситуации попросту развалится. Если нет или недостаточно, повторите пункт 2 до тех пор, пока это не произойдёт.

Для того, чтобы «вышибить» себя из навязчивых нересурсных состояний можно воспользоваться не только «позой-движением-песней», но и чем угодно другим – ресурсным. Например, дыханием, как это предлагается сделать в так называемой *технике «дыхание жизни»*⁷⁸:

Т–050. Техника «дыхание жизни».

1. Найдите в своём субъективном опыте повторяющееся нересурсное состояние и поймите, в связи с какими внешними и внутренними обстоятельствами вы его вызываете. (Попутно выясните, как).
2. Выделите ВАК-описание состояния, определите паттерн дыхания.
3. Выделите запускающий это состояние внешний или внутренний сигнал.
4. Выберите в своей прошлой личной истории ресурсное состояние, которое было бы уместно в обстоятельствах, до сих пор вызывающих предыдущее, нересурсное состояние.
5. Создайте ВАК-описание ресурсного состояния, определите паттерн дыхания.
6. Вновь войдите в контакт с первым состоянием, мысленно дойдите до сигнала запуска и измените паттерн дыхания на ресурсный.
7. Поддерживая новый паттерн дыхания, переживите ещё раз всю ситуацию и ей подобные в прошлом и будущем.

Однако что особенно интересно, так это то, что ресурсом для вашего нересурсного фрагмента бытия или состояния может быть нечто, лично вам не принадлежащее. Например, некий природный феномен типа водопада, прибоя, огня и тому подобного, как это предлагается в *технике способы работы с ситуациями, не связанными с сильными негативными переживаниями*⁷⁹:

Т–051. Техника работы с простыми ситуациями.

«1. Воссоздайте зрительный образ ситуации, связанной с малоэффективным поведением. Напоминаю, что в образе могут присутствовать не только элементы зрительной модальности, но и звуки и ощущения.

2. Найдите природное явление, которое обладает необходимым для вас качеством. Имеется в виду качество, позволяющее стать эффективным в проблемной ситуации.

3. Поместите зрительный образ проблемной ситуации на первом плане, а образ природного явления – на втором плане, за ним. Оба образа расположите на одной линии прямо перед вами. Далее вам остаётся только созерцать природное явление сквозь разворачивающиеся на первом плане события проблемной ситуации. Это делается три или пять раз подряд.

Может возникнуть взаимодействие образов первого и второго планов. В данном случае шаг процедуры заканчивается, когда в результате трансформации образов возникает некоторое стабильное изображение. Возможен вариант, когда изменения образа приобретают циклический, повторяющийся характер. Либо скорость трансформации изображения становится значительно меньше, чем на этапе бурных преобразований. Это также указывает на завершение данного шага процедуры.

4. Теперь мысленно проиграйте проблемную ситуацию от начала до конца. В оценке изменений ориентируйтесь на свои переживания. Но окончательная проверка результативности процедуры произойдёт в реальной жизни».

Теперь можно вернуться к визуальной модальности и расширить собственное восприятие – дабы извлечь из своей неприятности урок и смысл, а заодно и (если она до сих пор не разрешена) отыскать альтернативы и решения. Дело в том, что наш драгоценный и горячо любимый мозг, в полном соответствии с принятыми в этом мире правилами «игры в реальность» позволяет нам в этой самой реальности видеть только то, что соответствует её (реальности) «карте». А в «карте» этой могут ну напрочь не быть (просто «не влезать»). Ведь даже в обычном – хорошем – состоянии мы обычно созерцаем не реальность, а только то, что допустили из неё в наше поле осознания многочисленные «фильтры» типа репрезентативных систем (если вы визуал, до вас не вполне дойдёт аудиальная и кинестетическая информация) и субмодальных ограничений (если вас мотивирует яркое и блестящее, вы

⁷⁸ По: Т. Гагин, С. Уколов, «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться!». С изменениями.

⁷⁹ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов. С изменениями.

равнодушно отвернётесь от тусклого и матового) – и массы других, о которых я просто не могу вам сейчас рассказать. В результате поле («карта») нашего восприятия оказывается зачастую суженным донельзя, и в него просто «не влезает» свойства, альтернативы и решения, которые позволили бы нам с блеском выйти из трудной ситуации, связанной с нашим окружением или просто проблемой. Однако мы вполне можем существенно расширить наше сознание и осознание, воспользовавшись *техникой периферийного процесса*⁸⁰.

Делается это так:

Т–052. Техника периферийного процесса.

1. *Вспомните ситуацию, которая была или является в каком-нибудь смысле проблемной для Вас. Увидьте её в виде картины или фильма.*

2. *Сфокусируйтесь на ощущениях вашего тела. Как вы себя ощущаете, вспоминая эту ситуацию?*

3. *Просмотрите картину или фильм вновь. В картине увидьте себя со стороны. Фильм же превратите в серию маленьких, объёмных чёрно-белых картинок, заключённых в рамку.*

4. *Просмотрите картину или фильм опять. Увидьте себя в них и установите периферийное зрение. Для этого сделайте рамку при помощи рук, а затем раздвиньте её в стороны так, чтобы краешками глаз видеть свои руки. Не смотрите прямо на периферию – продолжайте смотреть перед собой.*

5. *Просмотрите эти картинки или фильм снова и диссоциированно, и так, как если бы вы были внутри опыта (то есть, не видя себя самого).*

6. *Сохраняя периферийное зрение, связь с телом и замечая сходство и различия. Спросите себя – «Чьи ценности я использую?», «Чему я могу научиться?» Если ценности, которые вы используете, ваши собственные, спросите себя – «Как я могу стать другим в будущем?»*

По М. Атkinson, результатом такого процесса является то, что люди часто создают «Большую, более полную картину». И буквально начинают видеть *отношения* главного объекта своего внимания с другой точки зрения. Между элементами человеческого опыта возникает как бы больше баланса и все его составляющие выстраиваются в перспективу.

Я почти всегда начинаю с этой или аналогичной техники – во всех случаях, когда мне кажется, что клиент как-то неполно или искажённо воспринимает что-то из окружения или просто – свою проблему (а если это действительно проблема, он обязательно воспринимает её неполно и искажённо). Прошу пациента вспомнить и «увидеть свою проблему» – не важно как. Определить, что именно он увидел – отдельную картину, несколько картин («фотороман») или фильм. И показать мне *размеры* этих самых изображений – отдельной картины, серии картин или же «экрана», на котором он видит этот «фильм» своей проблемы.

А дальше (хотя особенно в тех случаях, когда размеры эти небольшие) приступаю к вышеописанной технике. Предлагаю клиенту вытянуть руки и глядя прямо перед собой начать их разводить до тех пор, пока он ещё может их видеть. И сохраняя такой вот странный характер своего взгляда, когда экран восприятия в результате осуществления действия стал не просто широким, но панорамным, снова вспомнить «картинки» или «фильм» проблемы и заново их рассмотреть или просмотреть – входя в это «изображение» и выходя из него.

После этого остаётся только поинтересоваться тем, что произошло. Кое у кого картинка или фильм просто исчезают, а на место проблемы приходит решение. У других происходит видоизменение образа проблемной ситуации, и они начинают видеть то, что раньше было «скрыто за кадром». И все без исключения обретают возможность исследовать свою проблему более широко, трезво и беспристрастно...

Система быстрого разрушения, буквальный рефрейминг и сведение рук. Все вышеописанные психотехнологии были посвящены работе с серьёзными нересурсными навязчивостями. Однако в нашей жизни, а точнее, в голове, зачастую наличествует «мусор», для уборки которого вовсе не обязательно использовать мощный пылесос – вполне достаточным оказывается простого веника. В качестве такового я рекомендую вам систему техник быстрого разрушения, рекомендованных блестящими и очень «плодовитыми» энэлперами К. и С. Андреас («Измените своё мышление – и воспользуйтесь результатами»). Однако прежде чем приступить к ней, на всякий случай проведите тщательную экологическую проверку. Как справедливо указывают вышеупомянутые авторы, разрушение создаёт амнезию, а ваши мысленные картины (фильм) могут быть каким-либо образом полезны для вас (например, содержать информацию о том, чего не стоит делать в будущем). Если это так, то будет

⁸⁰ По М. Атkinson и материалам Мастерского курса НЛП ИГИСП.

лучше, если вы сначала *выделите* полезную информацию и *поместите* её в какую-нибудь новую картину (вернитесь-ка к технике расширения восприятия!). Или просто воспользуйтесь каким-либо иным, не создающим амнезии, вмешательством.

А теперь о том, что можно сделать в этой самой *системе техник быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости* (справедливости ради укажу, что в вышеупомянутой книге они называются просто «Разрушение»).

Т-053. Система техник быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости.

Во-первых, *примените растрескивание*. Это то, что происходит с закалённым стеклом (например, с лобовым стеклом машины), когда оно разбивается. Так что представьте, что тревожащий вас зрительный образ как бы нарисован на лобовом стекле, «врежьте» по нему (стукните как следует молотком или кирпичом) и с удовольствием посмотрите, как оно разбивается и распадается. Если надо, повторите это несколько раз, дабы «растрескать» неприятное воспоминание полностью и навсегда.

Во-вторых, *просмотрите свои картинки «шиворот-навыворот»*. Как и Андреас, я не знаю, что при этом происходит. Но всякий раз, когда я предлагал сделать это своим пациентам, они обязательно получали что-то полезное. Обычно фильм или картинка как бы выворачивались, и всё, находящееся в центре, внезапно перемещалось (автоматически, а не осознанно!) наружу, а всё, что было по краям, «сплющивали» в центре. Бывало и так, что внезапно, само собой, «картинки» переворачивались вверх ногами, а фильм начинал идти «задом наперёд». Однако что бы ни происходило, терапевтический эффект был налицо: навязчивость уменьшалась или просто исчезала.

В-третьих, *поместите «картинку» на воображаемый экран и представьте, что проекционная лампа прожигает дырку* в этом и всех прочих кадрах. Если хотите, то можете просто сжечь экран вместе с образом.

В-четвертых, *для разрушения картины можно также просто*

- *поворачивать её как в калейдоскопе;*
- *смывать как акварель или рисунок на тротуаре под дождём;*
- *увидеть образ в зеркале, которое разбивается, или в водоёме, поверхность которого приходит в волнение.*

и т.д., и т.п. – словом, делайте всё, что вам придёт в голову, дабы образ исчез или видоизменился.

Однако я не советую вам усердствовать с уничтожением – особенно, если речь идёт о каких-то крупных или серьёзных воспоминаниях, пусть даже они остались неприятными или навязчивыми. Ведь это – ваш собственный бесценный опыт. Драгоценный опыт вашей жизни. Который следует не уничтожать, а переосмысливать – в полном соответствии с библейским указанием на необходимость отделения зёрен от плевел. Что вы вполне можете осуществить, применив, например, технику «буквальный рефрейминг» Р. Бэнглера, также описанную в книге К. и С. Андреас «Измените своё мышление – и воспользуйтесь результатами».

Как справедливо отмечают эти авторы, вообще-то в нейролингвистическом программировании термин «рефрейминг» используется для обозначения **словесного** переформулирования чего-то, в результате это «что-то» приобретает иной смысл и содержание. Помните, например, как Том Соьер «замотивировал» мальчишек покрасить за него забор? Это был классический рефрейминг, который он, кстати, осуществил одной-единственной фразой: «Часто ли мальчикам достаётся красить заборы?»

Однако К. и С. Андреас напоминают нам, что буквально «рефрейминг» означает «изменение рамки» (т.е. является визуальным, а не аудиальным словом). Может именно поэтому эффектом процесса рефрейминга обычно действительно выступает чисто визуальное же помещение проблемного события в какую-нибудь новую рамку или фон. Но можно сделать это и без «словесных выкрутас» – просто и буквально по рекомендациям К. и С. Андреас и с помощью *техники буквального рефрейминга*.

Т-054. Техника буквального рефрейминга.

1. *Подумайте о ситуации, при мысли о которой вы чувствуете себя плохо. Это может быть всё, что угодно: старое воспоминание, нынешняя проблемная ситуация или ограничение, а может быть и что что-нибудь ещё.*

2. *Тщательно рассмотрите визуальную часть своего проблемного опыта, затем мысленно шагните из него назад, так, чтобы вы видели себя в этой ситуации (диссоциируйтесь). Если вы не сможете создать эту диссоциацию осознанно, и просто «почувствуйте», что проделываете это или притворитесь, что сделали.*

3. *Теперь поместите вокруг этой картины большую золотую раму в стиле барокко примерно в два метра шириной. И отметьте, как это изменяет ваше восприятие проблемной ситуации.*

4. Если изменения недостаточны, поэкспериментируйте. Используйте овальную рамку, какие употреблялись много лет назад для старых семейных портретов: раму из нержавеющей стали с острыми краями или цветную пластиковую рамку.

5. После того, как рама выбрана, поразвлекайтесь, украшая «картину» и пространство вокруг неё. Музейное яркое освещение, приподнятое над картиной, «проливает иной свет на предмет», нежели тусклая свеча, стоящая на подставке под ней. Видение реальной обрамлённой картины среди других картин на стене в музее или в чьём-то чужом доме может создать совершенно «другую перспективу». Если хотите, то даже просто мысленно выберите знаменитого – или не очень – художника и превратите свою картину в полотно, исполненное этим художником или в его стиле.

А что делать, если некая ситуация не то, чтобы очень уж навязчива, но всё равно неприятна? Как что делать – ну конечно же работать, но, возможно, немножко по-другому. Например, используя *технику сведения рук*⁸¹:

Т-055. Техника сведения рук.

Стандартная поза начала этой техники следующая: руки согнуты в локтях, ладони вверх (как если бы у вас в руках был поднос с тарелками).

1. Проблемная ситуация. Выберите проблемную ситуацию. Создайте для неё визуальный образ и положите его на руку. Выбор руки (правая – левая) принципиального значения не имеет. Если затрудняетесь, можно спросить себя:

«С какой рукой у меня ассоциируется данная ситуация?» или «На какую руку мне хочется положить этот образ?»

В крайнем случае, просто положите негативный образ на левую руку, а позитивный – на правую, или наоборот.

2. Ресурсы. Какие ваши ресурсы: чувства, состояния, эмоции, ценности, способности – могут помочь вам справиться с этой проблемой? Эти ресурсы могут быть совершенно не связаны с данной ситуацией. Представьте себя, полным этих ресурсов (каждого по отдельности), ощутите их и любым образом как бы «опредметьте» их, «увидев» на что они похожи. Положите всё это на другую руку. При этом учтите, что того, что лежит на ресурсной руке, должно быть в 1, 5–2 раза больше, чем то, что лежит на проблемной.

3. Интеграция. Когда вы поймёте, что ресурсов у вас действительно больше, чем того, что лежит на левой («негативной») руке, попросите свои руки сойтись. Они должны сойтись сами, без вашей физической помощи. Просто наблюдайте за этим процессом как бы со стороны. Ладони должны сойтись и плотно сжаться.

Если руки долго «не идут», можно свести их, но очень медленно (за 2–3 минуты). Иногда при сведении рук возникает как бы «подушка» – область «сгущённого воздуха» – приблизительно при расстоянии 15–20 см между руками (внешне это выглядит, как будто человек сжимает в руках упругий мяч). Здесь надо приложить моральные, а не физические усилия, ибо это и есть работа.

4. Проверка работоспособности. Представьте себя в этой ситуации в недалёком будущем. (Если вы работали с прошлой ситуацией, просто попробуйте вспомнить её.) Как изменятся ваше поведение и состояние? Желательно представить не менее трёх случаев в разных контекстах.

«Глазодвигательное» избавление от проблемных состояний. Скажите, а после того, как вы прочитали о всём этом сонме методов быстрого избавления от микронавязчивостей, проблемных состояний и неприятных воспоминаний (малой толике из существующих в нейролингвистическом программировании), не возникло ли у вас «мечта-идея» (как говаривал один из героев В. Золотухина) о некоем едином или интегральном методе, каковой можно было бы использовать если не во всех, то многих случаях наличия в нашей психике всяческих неприятностей? Если да, то, как говорят в Одессе, «их есть у меня». Универсальный метод «перенастройки» своего мозга во всех случаях психических и физических недомоганий.

Базируется он на движениях глаз и той связи, каковая имеется между положением наших очей и соответствующим им режимам работы мозга. О том, что такая – весьма прямая – связь существует, впервые выяснили именно специалисты по нейролингвистическому программированию. Но, наверное, они слегка подзабыли о возможностях *обратной связи*, отчего в самостоятельную психотехнологию «глазодвигательное перепрограммирование» оформил совсем другой автор (о нём, а точнее о ней, вы узнаете дальше). О том, что если режим работы вашего мозга задаёт положение наших глаз, то

⁸¹ По: Р. Таланов, И. Малкина-Пых. «Справочник практического психолога». С изменениями.

изменение этого самого положения запросто может изменить данный режим!

Разработала данный метод американка Ф. Шапиро – кстати, изначально не имевшая никакого отношения ни к нейролингвистическому программированию, ни даже просто к психотерапии.

На создание этой психотехнологии её подтолкнула жизненная необходимость: в тридцать шесть лет она заболела раком молочной железы. После операции по поводу этой болезни Шапиро – литературовед по образованию – никак не могла избавиться от ночных кошмаров и дневных страхов и тревог. Пока не обнаружила, что можно значительно уменьшить их, если интенсивно двигать глазами в разных направлениях. И после долгих экспериментов над собой и другими она «оформила» психотехнологию, каковая, как вы уже поняли, нынче официально называется *техника десенсибилизации посредством движения глаз* (ДПДГ).

Полная схема использования ДПДГ выглядит следующим образом⁸²:

Т-056. Техника ДПДГ (десенсибилизации посредством движения глаз).

1. Подумайте о своей неприятности и сосредоточьтесь на образе, который представляет либо всю её, либо наиболее травмирующую вас часть. Желательно, чтобы в этом образе присутствовал полный VAKD, хотя это и не обязательно.

2. Определите или сформулируйте утверждения, характерные для вашего отрицательного самоопределения – т.е. той негативной мысли-самооценки, которая сопровождает эту неприятность (или которую вы из неё вынесли), например:

Я бессилен (на).

Я ничего не могу предпринять.

Я ничтожество.

Я не могу преуспеть.

Я не достоин(на) успеха.

3. Создайте суждение, которое будет отражать ваше положительное самоопределение по поводу данной неприятности – т.е. то, что должно присутствовать в вашем сознании и бессознательном вместо негативной самооценки, в которой вы застряли. Например,

Я обладаю необходимыми ресурсами Я могу многое сделать Я – человек, достойный уважения Я вполне могу преуспеть Я достоин (на) успеха.

4. Оцените собственную веру в это новое положительное самоопределение по семибалльной шкале, где 1 – «полностью не верю», а 7 – «полностью верю». Не удивляйтесь тому, что оценка ваша находится в пределах 1–2 баллов – так, увы, и должно пока быть.

5. Теперь уже по десятибалльной шкале оцените уровень своего собственного беспокойства по поводу исходной неприятности. Здесь 10 баллов будет соответствовать максимальному беспокойству, а 1 – минимальному. Опять-таки не удивляйтесь оценке в 8–9–10 баллов – иначе и быть не должно, ведь эта самая неприятность намертво застряла в вас и никуда не хочет уходить без посторонней помощи. А вот уровень оценок в 3–4 балла говорит о том, что вы занимаетесь ерундой – с этим вполне можно справиться и без всякого ДПДГ.

6. Теперь сделайте последнее в плане подготовки к десенсибилизации посредством движения глаз. Определите оптимальную скорость и амплитуду движения ваших глаз с помощью собственной (но лучше – чьей-нибудь) руки, в коей «точкой фиксации взгляда» будут выступать два сомкнутых пальца – указательный и средний. Прodelайте это оценочное определение для

- горизонтальных движений (↔)
- вертикальных движений (↑↓)
- «диагональных» движений
- движений по кругу
- «большой восьмёрки»
- вертикальной (8) и
- горизонтальной (∞), а также
- «крестообразных» движений (←↑→ и X)

Выберите то из этих движений, которое вам больше всего понравилось. С него и начните.

⁸² По: Ф. Шапиро. «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз».

7. Вспомните ВАКД своей неприятности и, думая о ней, проделайте серию из 24 движений глаз – например, начните с горизонтальных. Окончив серию, выбросьте всё из головы и сделайте глубокий вдох и выдох. После чего вернитесь к образу и исследуйте:

то, что вы сейчас испытываете по поводу этого образа

то, что вы теперь думаете о своей неприятности.

А затем оцените уровень вашего беспокойства по десятибалльной шкале. И повторяйте всё вышеописанное до тех пор, пока уровень вашего беспокойства по поводу неприятности не снизится до приемлемого для вас (точных норм здесь нет, хотя достижение 2–3 баллов близко к достаточному).

8. Теперь сосредоточьтесь на представлении выбранного вами положительного самоопределения (просто думайте о нём) наряду (одновременно) с воспоминанием о вашей неприятности (её образе) и продолжите серию движений глаз до тех пор, пока вера в это самое положительное представление не достигнет приемлемого для вас уровня (обычно 5 и выше).

9. И, наконец, после того, как положительное самоопределение достаточно утвердится, удерживая и его, и образ неприятности, исследуйте, не осталось ли у вас где-то в теле неприятных ощущений или напряжений. Если таковые обнаружатся, сфокусируйтесь на них и осуществите необходимое количество серий движений глаз – до тех пор, пока всё не уйдёт: и эти ощущения, и то, что «всплывёт», пока вы будете их прорабатывать.

Обратите внимание на один очень важный момент: с помощью ДПДГ (точнее посредством движения глаз) вы довольно легко можете перепрограммировать себя на новые убеждения. В дальнейшем нам это очень пригодится, но это в дальнейшем. Сейчас же мы обратимся к фобиям.

Техника лечения фобий. Все вышеописанные техники позволяют легко справиться с любыми не слишком сложными проблемами и последствиями неудач. Однако если травматическая ситуация перешла некий внутренний порог и превратилась в фобию (например, когда после автомобильной аварии вас трясёт при одной мысли о том, чтобы снова сесть за руль), рекомендую вам обратиться к более сложным и «показанным» именно для таких случаев техникам.

Первая из этих техник – это вышеупомянутая *техника визуально-кинестетической диссоциации*. Она очень эффективна во всех тех случаях, когда вам надо преодолеть фобию или уничтожить последствия психотравмы.

Ниже я описываю «классический» вариант техники ВКД, запечатлённый в материалах давнишних семинаров по НЛП ИГИСП (автор описания мне неизвестен).

Т–057F. Техника визуально-кинестетической диссоциации (фобический вариант).

1. Установите мощные якоря комфорта и «здесь и теперь».

2. Представьте себя как бы вышедшим из самого себя и увидите как на слайде опять-таки себя, но в самый первый момент вашего травматического происшествия. В результате окажется, что вы сидите и, одновременно, представляете себя более молодым прямо перед собой.

3. После того, как вы всё это ясно представите, как бы оставьте своё тело таким образом, чтобы вы могли представить себя сидящим на прежнем месте и наблюдающим за собой более молодым. В результате вы как бы существуете в трёх лицах. Вся перспектива просматривается из третьего положения, тело ваше находится во втором положении, а себя, более молодым и испытывающим травму, вы видите в первом положении. Как только вы установите эту так называемую трёхпозиционную диссоциацию, заякорите её.

4. Теперь – как это ни больно – снова проигrajте свой ВАК психотравмы (того, что так не хочется вспоминать), но при этом оставаясь кинестетически диссоциированным от данного травматического происшествия, а только лишь наблюдающим за собой молодым, переживающим травму. Для того, чтобы оставаться таковым, используйте всё, что «пособит» – например, языковые выражения, которые помогут разграничивать три случая: «я здесь на «перспективном» месте»; «я в настоящее время»; и «я в молодости, переживающий то, что случилось тогда». Это очень важно, дабы отделить Ваше травмированное «Я» в молодом возрасте от Вас, наблюдавшего за собой сегодня с «места перспективы».

5. «Просмотрев» и «прослушав» ситуацию психотравмы перейдите из третьего положения обратно во второе – так, чтобы вы, который смотрел с перспективы интегрировался с фактическим положением вашего тела.

6. А теперь мысленно подойдите к себе молодому – человеку, который пережил травму. Убедите его в том, что вы пришли из будущего. Окажите себе молодому любую необходимую поддержку,

проявляя максимальное участие.

7. После того, как вы в вашем нынешнем состоянии видите, что, будучи визуально представленным молодым, вы получили достаточную поддержку и достигли утешения и понимания, интегрируйтесь, перенеся свою более молодую часть в своё собственное тело. И освободите якорь диссоциированной визуальной перспективы.

Предупреждаю, что в случае сильной и свежей травмы эту процедуру (или некоторые её части) вам придётся проделать 2–3 раза – до тех пор, пока вы не сможете оставаться достаточно диссоциированным с тем, чтобы можно было бы довести до конца дело освобождения от прошлого.

То, что я описал выше, не является «чистым» ВКД. Ибо я включил в неё некоторые элементы техники быстрого лечения фобий – ещё одного прекрасного способа борьбы с посттравматическими переживаниями и просто страхами. Выполняется же она следующим образом (я опять-таки привожу классический вариант этой техники, каковой почерпнул из давнишних материалов к семинарам по НЛП ИГИСП – автор описания мне также не известен).

Т–058. Техника быстрого лечения фобий.

1. Прежде всего, усвойте и объясните самому себе два момента:

а) Большинство людей приобретает фобию в результате одной-единственной ситуации, которая была очень опасной или казалась таковой. То, что для проявления страха (боязни) потребовался всего лишь один случай, лишь одно испытание, доказывает, что ваш мозг действительно способен быстро научиться и это облегчает процесс освоения вами новой реакции.

б) Та часть вас, которая все эти годы защищала вас, сохраняя эту фобию, – это важная и ценная часть, и вы хотите сохранить её способность защищать вас в опасных ситуациях – однако отшлифовав и усилив эту её способность путём обновления информации.

2. **Получите доступ к состоянию фобии** (частично), вспомнив, например, когда в последний раз вы перепугались или о том, что случилось, когда у вас появилась фобия.

3. Диссоциируйте самого себя, как бы «разнесясь» в три места.

а) Закройте глаза и представьте себе, что вы сидите посередине кинотеатра (первая диссоциация) и видите чёрно-белый слайд со своим изображением на экране (вторая диссоциация);

б) А сейчас мысленно поднимитесь в будку кинооператора, откуда Вы сможете увидеть себя сидящим в кресле в зале и наблюдающим за чёрно-белым изображением на экране (третья диссоциация). И чётко разведите для себя эти три места.

4. Организуйте для себя просмотр чёрно-белого «фильма».

Сейчас вы как бы находитесь в будке кинооператора и смотрите и слушаете чёрно-белый фильм о себе самом, описывающий самый первый или самый неприятный случай, когда вы испытали эту фобию. Просмотрите и прослушайте этот фильм целиком, начиная с того момента, который предшествовал этому неприятному событию, и до самого конца, когда всё снова стало хорошо. Смотрите и слушайте, как наблюдатель со стороны, как вы более молодым проходите через психотравму – так, как будто это случилось с кем-то другим. Когда вы дойдёте до того момента, когда всё снова станет хорошо, остановите фильм, но оставьте глаза открытыми.

5. Создайте просмотр фильма в обратном порядке.

Теперь войдите («впрыгните») в последний кадр фильма, который вы только что остановили, и очень быстро просмотрите его в обратном направлении в цвете: в течение 2 секунд и до момента начала неприятных событий. Сделайте описанное в п. 4 и 5 несколько раз.

6. Проверка и подстройка к будущему.

Попробуйте снова вызвать состояние фобии, задавшись, например, вопросом, что бы случилось, если бы вы оказались в той ситуации сейчас? Если проблемная реакция всё же сохранилась, повторите процедуру, делая её каждый раз всё быстрее, пока ничего не останется от фобической реакции.

7. Заключение.

Подумайте о том, что хотя у вас была и фобия, и психотравма, вы уже далеко ушли от тех конкретных ситуаций, когда всё это было. Так что у вас просто не было возможности извлечь из этих ситуаций уроки. Поэтому когда вы повстречаетесь с подобными ситуациями в будущем, проявляйте определённую степень осторожности, пока вы не изучите их в достаточной для безопасности степени.

В вышеприведённом случае технику быстрого лечения фобий мы использовали, напрягая собственное воображение. Однако поскольку у очень многих из нас дела с этим самым воображением обстоят далеко не лучшим образом, ниже я привожу куда более «конкретно-поведенческую», а не воображительную технику лечения психологической травмы / фобии⁸³:

Т-059. Техника лечения психологической травмы / фобии.

1. *«Эта техника абсолютно безопасна и безвредна. Вы можете применять её, даже если ещё не прошли полный курс обучения НЛП. Она поможет вам в любой ситуации, в которой вы ощущаете дискомфорт, будь то страх перед предстоящим экзаменом, обусловленный прошлыми неудачами, или же боязнь пауков, мышей, лифтов, самолётов и т.п. Данная техника эффективна вообще во всех тех случаях, когда вы вздрагиваете от ужаса или морщитесь от отвращения к чему-либо. Вспомните ситуацию, когда вам пришлось пережить нечто подобное. Затем на время отставьте эти памятные события в сторону.*

2. *Войдите в ресурсное состояние, расслабьтесь. Возможно, вам понравилось упражнение на расслабление, описание которого вы прочли во втором разделе книги. Припомните то время, когда вы чувствовали себя на вершине блаженства. Войдите в этот опыт, ощутите всю полноту своих ресурсов.*

3. *Чтобы овладеть этой техникой, вам понадобятся стулья. Поставьте два стула друг за другом «лицом к стене». Сядьте на стул, который стоит ближе к стене. Представьте, что вы в кинотеатре. Пусть стена будет служить вам экраном, на котором вы поместите чёрно-белую неподвижную картинку – образ себя перед тем, как вы начинаете испытывать страх или отвращение.*

4. *Выйдите из «кинотеатра» и пересядьте на другой стул. Этот стул будет служить вам «будкой киномеханика». Когда вы находитесь в этой «будке», вас отделяет от «зала кинотеатра» воображаемое толстое стекло. Когда вы посмотрите «из будки» прямо перед собой, то увидите себя, сидящего «в зале» и смотрящего на экран. Обратите внимание на то, как вы, «сидящий в зале», смотрите со спины – спокойный, уверенный в себе человек.*

5. *Теперь, уютно расположившись в «будке киномеханика», вы начинаете демонстрировать чёрно-белый фильм. «Кино» начинается с того события, которое пугает вас или же вызывает у вас отвращение. Вы наблюдаете за собой, сидящим в зале и смотрящим на экран. Вы не наблюдаете за событиями, разворачивающимися на экране! Тот вы, который смотрит кинофильм, естественным образом реагирует на разные события, учится на них. Когда фильм благополучно заканчивается, вы видите себя, которому также ничто не угрожает после просмотра фильма.*

6. *Теперь, пока вы находитесь «над залом, в будке киномеханика» (сидите на втором стуле), представьте себе, как вы wpłyваете в того человека на экране – в самого себя, для которого всё окончилось благополучно. Сейчас, став этим человеком, быстро «перематывайте» фильм-событие в обратном направлении (как если бы вы перематывали плёнку видеокассеты) – до того момента, когда вы чувствовали себя в безопасности и ощущали уверенность в себе. Когда кадры видеозаписи бегут в обратном направлении, события приобретают смешной характер, смена изображения сопровождается забавными звуками. Быстрее, ещё быстрее. Раз! И плёнка в секунду перематалась до безопасного места. Теперь вернитесь «в будку киномеханика» и влияйте в своё тело, которое там находится.*

7. *Находясь в «будке» (на стуле), попытайтесь воспроизвести чёрно-белую картинку – себя в момент, предшествующий событиям (фильма). Повторяйте шаги 5 и 6 до тех пор, пока запускающий проблему образ не исчезнет. Некоторые говорят, что образ постепенно выцветает. Для других он исчезает мгновенно, как если бы киноплёнка резко оборвалась. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не убедитесь в том, что запускающий образ исчез окончательно. Прежде всего, это касается ваших ощущений. Когда уходят определённые ощущения, становится невозможной и та репрезентация, которую они запускали. Обычно этот процесс занимает не более 3–10 минут.*

8. *Убедившись в том, что вы добились успеха, подождите минут пять. Почитайте книгу, посмотрите телевизор, прогуляйтесь. Дайте своему мозгу некоторое время, чтобы он смог усвоить случившееся. Затем снова попытайтесь вернуть то событие, которое прежде вызывало у вас страх или отвращение. Осознав, насколько всё изменилось, некоторые люди ощущают неконтролируемое возбуждение или желание рассмеяться. Другие – просто улыбаются».*

Если честно, то при работе с фобическими реакциями я обычно использую не ВКД, а именно

⁸³ По: Р. Болстод, М. Хэмблетт, К. Дайер-Хурайа. Pro Fusion. Модель изобилия психического благополучия. НЛП и энергетические практики Востока».

технику быстрого лечения фобий. Во-первых, потому, что она просто нравится мне больше, чем визуально–кинестетическая диссоциация. Во-вторых, оттого, что техника эта – возможно в силу некоторой её «театральности» – быстрее и легче понимается и принимается пациентами.

Однако главная причина моего предпочтения техники быстрого лечения фобий заключается совсем в другом. В том удивительном факте, что именно эта техника позволяет лечить не только прошлые, но и будущие фобии. Точнее, страх перед некоторыми вполне определёнными ситуациями и происшествиями, каковые только ещё предстоят или намечаются.

Дело в том, что любую будущую ситуацию вы можете разбить как бы на три отрезка:

- до ситуации, когда всё будет ещё хорошо
- сама ситуация, которая, собственно, и вызывает панику, страх, волнение и т.п.
- после ситуации, когда всё опять станет хорошо.

Работать нам в этом случае надо именно со средним временным отрезком, который и вызывает негативные эмоции. Отрезком, который для нас будет начинаться с последнего момента, когда *всё было ещё хорошо*. И заканчиваться первым моментом, когда *всё опять станет хорошо*. Так что вы можете избавиться от всех своих «футуристических» страхов с помощью следующей *техники лечения будущих фобий*.

Т-060. Техника лечения будущих фобий.

Для этого вы можете представить кинотеатр имени себя. Войти в него и, поболтав с кассиром и билетёром, пройти в зрительный зал. Увидеть на экране как бы застывший слайд со своим изображением. Сесть в первом ряду, а потом, оставив себя сидящего там, пересесть в средний ряд. Снова оставить себя уже в среднем ряду и пересесть в последний ряд. А после, опять-таки оставив себя – в последнем ряду – подняться в «кинобудку», дабы приготовиться пустить фильм о самом себе и ситуации.

После этого вы можете «запустить» фильм – от того момента, когда всё было ещё хорошо, и до того момента, когда всё опять станет хорошо. А пуская, этак, невзначай, просмотреть его через очень-очень маленькое окошко кинобудки с толстым-претолстым стеклом. А как только фильм закончится – всё опять станет хорошо – остановить его, мысленно быстро выпрыгнуть из кинобудки и «впрыгнуть» в последний кадр фильма – «войти в ситуацию». А после, сделав фильм цветным, ровно за две секунды, находясь внутри фильма, отмотать его обратно – раз, два.

Всё это действие надо повторить ещё три раза, пересаживая себя сначала в конец зала, потом в его середину, а после и в первый ряд. И очень может быть, что теперь вы не просто не будете бояться ситуации, но даже ждать её с интересом и любопытством.

Избавление от оскорблений и психотравм. И последнее, но очень важное, пусть и несколько выходящее за рамки этой книги, но очень важное. Как вы, наверное, уже догадались, именно *прошлые* психотравматические «карты» и не дают нам эффективно и счастливо жить в своём окружении. Так вот, именно с помощью техники быстрого лечения фобий (далее в тексте она будет называться процесс быстрого освобождения от страха) вы можете ещё и очень серьёзно «почистить» всё ваше прошлое – причём как бы «за раз», т.е. в ходе всего одной процедуры – *техники избавления от нанесённых оскорблений и психотравм*⁸⁴.

Т-061. Техника избавления от нанесённых оскорблений и психотравм.

«1 этап – подготовка. Выберите три неприятных переживания из вашего прошлого и примените к ним процесс быстрого освобождения от страха. Это поможет вам создать основу того, что вам предстоит сделать на этапе 3...

Большинству людей легче выполнять все последующие этапы, если они закроют глаза, расслабятся и войдут в особое состояние (транса).

2 этап – сортировка воспоминаний. Попросите своё подсознание отделить ваши прошлые приятные переживания от неприятных.

3 этап – перекодирование ваших прошлых неприятных переживаний:

а) попросите своё подсознание воспользоваться средством избавления от страха и сделать все ваши прошлые неприятные переживания более маленькими, менее яркими и более удалёнными. Ваше

⁸⁴ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. Морозов В. В.

подсознание может также дать вам визуальную перспективу увидеть себя действующим лицом всех этих переживаний вместо того, чтобы наблюдать за ними с вашей изначальной точки зрения;

б) выстройте все свои прошлые переживания по порядку и выберите среди них лишь неприятные. Повернитесь к своему прошлому спиной, а затем быстро, в обратном направлении, пройдите через все эти неприятные переживания, стараясь полностью оторваться от них. Вернитесь в настоящее.

4 этап – воссоединение со своими приятными прошлыми переживаниями:

а) попросите своё подсознание перекодировать все подобные переживания, сделав их яркими и более крупными. Постарайтесь не наблюдать за ними со стороны, а войдите в них, чтобы полностью ощутить их;

б) выстройте все свои прошлые переживания по порядку и выберите на этот раз только приятные. Поднимитесь над своими прошлыми переживаниями, перенеся себя обратно к моменту зачатия. Затем быстро пронеситесь через все свои приятные переживания вперёд, к настоящему, ощущая крепкую связь с каждым из них.

5 этап – перенос знаний в настоящее. Перенесите данный способ восприятия приятных и неприятных событий в ваше настоящее.

6 этап – перекодировка будущего. Перенесите данный способ восприятия приятных и неприятных событий в будущее».

Упражнение 51.

Составьте список всех своих нересурсных навязчивостей и переработайте их с помощью психотехнологий

- избавления от проблемных состояний и микронавязчивостей
- «дыхание жизни», а также
- способов работы с ситуациями, не связанными с сильными негативными эмоциями.

Упражнение 52.

Подумайте о любой проблеме со своим окружением (или просто о некоторой своей проблеме, решение которой ещё не найдено) – как следует, вдумчиво и внимательно, но в основном, ориентируясь на визуальные образы и «фильмы» (я уверен, что их будет достаточно). Разбейте всё это на смысловые или временные блоки и для каждого из них примените технику «периферийного видения проблемы».

Скорее всего, что очень многое станет для вас ясно и понятно – но совсем по-другому.

Упражнение 53.

Переработайте мелкий душевный мусор с помощью системы техник разрушения.

То, что неожиданно всплывёт как нечто достаточно крупное (а это крупное, скорее всего, всплывёт) проработайте посредством техники буквального рефрейминга.

Составьте список проблемных для вас ситуаций и сделайте их ресурсными с помощью техники сведения рук.

Упражнение 54.

Составьте список своих пришедших из прошлого страхов, тревог и сомнений, и проделайте для каждого этого неприятного или болезненного опыта психотехнологию ВКД или ДПДГ.

Определите, каких именно ситуаций, событий или обстоятельств вы боитесь в вашем будущем и осуществите для каждого из этих паттернов технику быстрого лечения фобий.

Упражнение 55.

Попробуйте почистить своё прошлое посредством психотехнологии избавления от нанесённых оскорблений и психотравм.

3.3.2. ИЗМЕНЕНИЯ И «УКРЕПЛЕНИЯ» СОСТОЯНИЙ

Что такое якорение. Теперь о более серьёзном. Прошу вас учесть, что выделение состояний, как отдельной ипостаси перепрограммирования вами вашей же собственной судьбы, всё-таки не случайно. Ибо какой бы, ну самой что ни на есть своей и полной как внешнего и внутреннего, так и субъективного и объективного (это я, напомним, о результатах жизни), не оказалась в итоге ваша жизнедеятельность, она всё равно будет серой и никчёмной без состояний, с которыми мы «при любом раскладе» связываем столь желанное для всех и каждого понятие счастье: безмятежности, восторга, веселья, спокойствия, уверенности и многого прочего (не случайно, кто-то очень точно сказал что рай – это всего-навсего лень, покой и нега...). И хотя с помощью нижеприведённых психотехнологий якорения мы всё-таки больше будем заниматься вашей эффективностью, а не, так сказать, счастливостью, пожалуйста, постарайтесь не забыть, что без вышеперечисленных или других реализующих вашу собственную модель счастья – эмоциональных составляющих, любая внешне удавшаяся жизнь окажется на внутреннюю проверку большой и грустной пустышкой...

Начнём мы с изначально использовавшегося в нейролингвистическом программировании методе работы с состояниями, именуемом якорением. По бытующему в НЛП определению, якорение – это привязка состояний человека к некоторым шаблонам поведения или входам восприятия для последующего воспроизводства и использования. Процесс, посредством которого любой стимул или репрезентация (внешняя или внутренняя) оказывается связанной с некоторой реакцией и запускает её появление.

Переведём данное определение на русский язык. Не могли бы вы, например, прямо сейчас подойти к проигрывателю или магнитофону, дабы прослушать любимую мелодию (или хотя бы вспомните её и представьте, что она звучит здесь и теперь). Что, у вас поднялось настроение? Это нормально. Потому что любимая мелодия – естественный якорь – порождает связанную с ней (ним) реакцию – приятное состояние. Как бы мгновенно срабатывает цепочка: стимул (любимая мелодия) – реакция («подъём» настроения).

В этом примере вы имели дело с якорем, который возник естественным путём – как и многие тысячи других, которые управляют вами в вашей повседневной жизни всё по той же схеме «стимул – реакция». Это как бы некие безусловные рефлексy вашей жизнедеятельности. Но якоря могут вырабатываться и искусственно. Например, наши бабушки для того, чтобы не забыть что-то важное, обычно завязывали узелок на платке, который в этом случае выступил в виде якоря для реакции «мне надо что-то вспомнить». А всё это действие носило некий «условнорефлекторный» (в части сознательной выстроенности) характер.

Энэлперы и не скрывают, что предтечей идеи якорей для них явился наш Павлов (которого, кстати, за рубежом уважают и ценят куда больше, чем у нас). Конечно, кому-то покажется обидным, что в результате его (в части рефлексов) сравнивают едва ли не с павловскими собачками. Но что ж тут поделаешь – аналогия налицо. *Ибо практически вся наша жизнь – это непрерывное якорение. А большая часть якобы сознательного поведения – автоматическое воспроизведение связанных с какими-то якорями реакций и состояний.* Именно так – автоматическое. Бессознательное или, если хотите, неосознаваемое.

Итак, якорение представляет собой просто процесс формирования в нас бессознательных программ нашего реагирования на основании однократного (в случае сильных эмоций) или более длительного ассоциирования некоего стимула с некоторой реакцией. Большинство таких ассоциаций являются безусловно положительными, поскольку позволяют нам особо не задумываясь, действовать необходимым способом. Например, вы автоматически «выныриваете» из пучин сна по звонку будильника, поскольку это якорь реакции «пора вставать». Якоря могут быть и вредными – например, вы можете почти инстинктивно недолюбливать всех без исключения представителей ГИБДД только потому, что один из них как следует нагрел вас по пустяковому поводу (и соответственно ко всем представителям славного племени инспекторов дорожного движения относиться как к «врагам народа»).

Главное же здесь всё-таки то, что однажды возникнув, якоря начинают управлять вашей же жизнью, автоматически воспроизводя связанные с данным якорем реакции и состояния. И вкупе с породившим его стимулом будут выступать в качестве триггера, своеобразного запускового файла соответствующих программ вашего биокомпьютера.

Подведём некоторые итоги всему вышесказанному, для чего обратимся к материалам одного из первых тренингов НЛП, осуществлённого ИГИСП (автор этих материалов мне, к сожалению, неизвестен):

1. Мы учимся посредством ассоциаций, которые возникают на основе имеющегося опыта. Всякий раз обучаясь, мы вспоминаем то или иное и устанавливаем ассоциации между этим самым тем и иным. А когда мы занимаемся творчеством, мы тоже создаём связи (ассоциации) – вот только новые.

2. Благодаря нашему стремлению соединять разные части нашего опыта, любой зрительный

образ, звук, прикосновение, запах, вкусовые ощущения, чувство, поза или движение потенциально могут напомнить нам о том, что происходило, когда мы с ним встретились с ним. Сигналы, которые вызывают у нас прежнюю реакцию и называются триггерами или якорями.

3. Якоря влияют на нас как положительно, так и отрицательно. Фотография любимого человека может напоминать нам о тех чувствах, которыми мы с ним связаны. Встреча со школьным товарищем рождает воспоминание о том, что мы чувствовали, когда учились в школе. Зато сама мысль об экзамене или о публичном выступлении вызывает у нас беспокойство и заставляет нервничать.

4. Устойчивые реакции страха (так называемые фобические реакции: на собак, змей или на высоту и т.п.) – это яркий пример отрицательных якорей.

5. Обычно якоря срабатывают автоматически, и поэтому наше состояние меняется позитивно или негативно без нашего явного и сознательного контроля. И если в прошлом мы накопили большой опыт неприятностей, так называемые нересурсные состояния (подавленности, нерешительности, растерянности, страха и т.п.) могут возникать как бы сами собой и самыми различными способами, ибо мы имеем гигантское количество якорей, которые «включают» наше негативное самоощущение безо всякого нашего участия.

6. Целенаправленно и активно вырабатывая якоря к положительному опыту, мы можем сознательно вызывать позитивные ресурсные состояния, когда в них возникает потребность – как в нас самих, так и у других. Это может помочь нам справиться с негативными ситуациями и состояниями, а также просто быть эффективным(ой).

7 Для того чтобы выработать якорь, нужно прежде всего определить состояние, которое будет нам полезно, например, уверенность, собранность, спокойствие и т.п. Затем вспомнить его и постараться побыть в этом состоянии как можно полнее и интенсивнее. А далее просто подключить к желаемому ресурсному состоянию какой-то сигнал – например, слово, звук, прикосновение, позу, жест или зрительный образ.

8. Конечно, наш якорь будет срабатывать наиболее эффективно, если мы будем использовать по одному уникальному сигналу из каждой репрезентативной системы (визуальной, аудиальной и кинестетической) и синхронизировать их (его) с пиком интенсивности в данном ресурсном состоянии.

На этом закончим с теорией и займёмся непосредственной практикой. А начнём её с возможностей использования в качестве средства самоперепрограммирования техники ресурсного якорения.

Азы и начала постановки якорей. Для того чтобы закорить некое состояние, надо сделать следующее⁸⁵:

Т-062. Техника ресурсного якорения.

1. «Спросите себя, какое именно состояние хотели бы закрепить. Обычно для его описания достаточно одного – двух слов (например, «спокойствие», уверенность в себе», контроль над ситуацией»). Удостоверьтесь, что вы совершенно чётко понимаете, что означает это состояние.

2. Если хотите, можете присвоить этому состоянию определённое название (скажем, «воскресное утро»). Эти слова должны вызывать прямые ассоциации с каким-то воспоминанием.

3. Как можно полнее восстановите это воспоминание, постарайтесь заново пережить его (этот процесс напоминает работу с субмодальностями, см. седьмой урок). Пользуйтесь разнообразными уточнениями, помогающими лучше вспомнить соответствующие ощущения. Вспомните тот момент, когда вы чувствовали себя по-настоящему уверенным в себе (располагающим убедительной мотивацией, спокойным и т.д.). Мысленно возвращаясь к тому случаю, перенеситесь в собственное тело, воспринимайте то, что видели, слышат и чувствовали тогда.

4. Подберите подходящий якорь.

5. Установите якорь.

6. Если вы помогаете в якорении другому человеку, просто задавайте ему вопросы и последовательно проведите по перечисленным пяти пунктам. Кроме того, вы можете воспользоваться тональностью голоса и собственным состоянием, чтобы привести партнёра к желаемому состоянию. После этого вам следует активизировать в партнёре сенсорную восприимчивость и отметить, как он откликается на соответствующие переживания. Вы можете попросить его дать вам знать, когда ощущения достигнут пика».

Попробуем разобраться в вышеописанном, для чего вспомним о вашей гипотетической прямолинейности. Если мне не изменяет память, необходимым ресурсом для демонстрации вами

⁸⁵ По: Г. Олдер, Б. Хэзел. NLP: полное практическое руководство.

альтернативной и экологичной гибкости поведения выступало «умение выслушивать до конца и обдумывать сказанное»: Скажите, а вы что, никогда-никогда не проявляли этого самого умения – ну, например, в общении с любимым человеком? Ну неужели – нет? Как говаривал К. Станиславский: «Не верю!». Так что начните прямо сейчас вспоминать все те случаи, когда у вас был этот ресурс – умение выслушивать до конца и обдумывать сказанное – и выберите тот случай, в котором он (ресурс) проявлялся наиболее отчётливо и интенсивно.

Если опыта переживания ресурса у вас не обнаружилось, вообразите любого своего знакомого, литературный персонаж или киногероя, который точно обладает этим ресурсом. И попробуйте представить себя на его месте. С одной-единственной целью – ощутить, на что было бы похоже переживание этого ресурса, если бы вы были человеком, им обладающим. Наплюйте на «нереальность» вашего «эталона», ибо всё, что вам нужно – так это реальность вашего ощущения. В общем, действуйте по системе вышеупомянутого Константина Сергеевича...

Теперь, когда у вас есть искомый ресурс, усильте его. Прежде всего – за счёт *ассоциированности*, т.е. полного погружения в переживание, *когда* при его «воспроизведении» *вы видите* связанные с ним *события как бы из своих глаз*. Так что если вы переживаете свой ресурс в режиме *диссоциированности* – *видя себя* с этим ресурсом как бы *со стороны*, с позиции невключённого в переживание, видящего и слышащего себя наблюдателя, обязательно мысленно войдите в этого самого себя, дабы видеть ситуацию уже из своих глаз.

Теперь выберите якоря, которые будут воссоздавать в вас ресурсное состояние. Это может быть нечто кинестетическое – например, нажатие на определённую точку плеча или руки или просто сжимание большого и указательного пальцев. Аудиальное – например, сказанное созвучным ресурсному состоянию тоном слово (не обязательно его – ресурс – обозначающее). И даже визуальное – например, некий символ или образ, опять-таки соответствующий ресурсу (например, мудрый медведь Балу из «Маугли» Р. Киплинга, так последовательно и терпеливо втолковывающий волчатам ну очень важный не только для животных, но и для людей жизненный принцип: «Мы с тобой одной крови – ты и я!»).

И, наконец, в своём собственном воображении вернитесь в выбранную вами ресурсную ситуацию, в которой вы демонстрировали умение выслушивать других и обдумывать сказанное. Вспомните, где вы были и что вы делали... Что окружало вас в тот момент... По мере того, как образ или «картинка» будет становиться более отчётливым, представьте, что вы возвращаетесь в тот момент и видите то, что видели там и тогда... Услышьте какие-нибудь звуки, которые вы тогда слышали... Начните переживать те чувства, которые вы ощущали там и тогда, в ресурсной ситуации... В общем, потратьте некоторое время на то, чтобы пережить этот опыт настолько полно, насколько это возможно, обязательно запомнив момент, когда всё это достигнет «пика».

Теперь вы готовы «заякорить» ваш ресурс. Для этого просто переживите ресурсную ситуацию снова, и когда ресурсное же состояние достигнет пика, вспомните свой якорный образ, сделайте свой якорный жест и скажите свои якорные слова (желательно – одновременно). Учтите, что вам необходимо связать свои якоря с ресурсным состоянием именно в «пиковый» момент – ибо если вы произведёте «связывание» после того, как ваше состояние минует пик интенсивности, вы заякорите выход из этого состояния! Последовательность якорей здесь несущественна. Вы можете использовать тот порядок, который наилучшим образом работает на вас, или просто включайте их одновременно (что, как я уже говорил, предпочтительнее). А через некоторое время после того, как ваши ресурсные ощущения прошли пик интенсивности, сойдите с ресурсного места и измените состояние.

Проделайте это несколько раз – от трёх до семи для начала. А после, немного подождя, отметьте уровень ресурсного переживания, которого вы достигаете, ничего не вспоминая или специально ощущая, а просто «включив» якоря. Если он не высок, вернитесь назад и повторите процесс якорения, чтобы усилить связь между якорями и вашим ресурсным состоянием.

Теперь о том, как выбирать якоря. Вот что по этому поводу пишут уже упоминавшиеся авторы⁸⁶:

Как выбирать якоря

«Для выбора подходящих якорей пользуйтесь следующими полезными рекомендациями:

- *Выбирайте уникальный якорь, который вы сможете связать с желаемым состоянием. Как уже говорилось, один из самых распространённых кинестетических якорей – скрещённые пальцы – связан с надеждой на лучшее, состоянием оптимизма. Однако подобные якоря уже стали затасканными, связанные с ними состояния определяются культурой и могут не соответствовать вашим текущим целям. В любом случае, вы вряд ли сможете связать их с конкретным временем, местом и состоянием и личного опыта. Таким образом, сходный, но не такой привычный*

⁸⁶ По: Г. Олдер, Б. Хэзел. NLP: полное практическое руководство.

кинестетический якорь (скажем, прикосновение большого пальца к указательному или среднему пальцу, если вы не делаете этого по привычке) может оказаться более действенным. При этом вы можете пользоваться любой рукой (или ногой), следите лишь за тем, чтобы якорь применялся только на выбранной руке. Это усилит его уникальность.

- Сделайте якорь малозаметным. Друзья и коллеги не должны замечать, как вы им пользуетесь. Судорожные якоря могут означать конец карьеры, если вы неосторожно примените их в присутствии начальника! Помните о своей цели: вам нужно мгновенно восстановить воспоминания о желаемом состоянии, независимо от внешних обстоятельств. Прекрасным примером малозаметности может послужить уже упоминавшиеся нами скрещённые пальцы. Однако тот же эффект окажет шевеление большим пальцем ноги или почёсывание затылка (если, конечно, обычно у вас нет такой привычки). Разумеется, требованию незаметности удовлетворяют все внутренние якоря. Если при необходимости противостоять давлению в кабинете заказчика вы начнёте позванивать колокольчиком, насвистывать увертюру к опере Чайковского или принохиваться к старым пожелтевшим фотографиям, это, мягко говоря, привлечёт нежелательное внимание, но то, что происходит в ваших мыслях, никого не затронет. Каким бы причудливым ни оказался выбранный якорь, он должен оставаться малозаметным.

- По возможности, якорь должен обладать воодушевляющим значением, иметь для вас самостоятельную ценность. К числу таких якорей можно отнести образы людей, которые сами по себе вызывают у вас прилив энтузиазма, предметов и символов, наводящих на приятные мысли. Конечно, даже то, что начинается как нейтральный якорь (например, колечко из большого и указательного пальцев), может со временем обрести для вас значение, но в первое время якорь с самостоятельной смысловой нагрузкой поможет вам усилить его влияние.

- Удостоверьтесь, что выбранный якорь практичен, то есть вы можете воспользоваться им в любых обстоятельствах, требующих перехода к соответствующему состоянию. Не все внешние стимулы удовлетворяют этому условию.

- Выбирайте долговременные якоря и избегайте мимолётных. Человек, которому вы сейчас поклоняетесь, может оказаться колоссом на глиняных ногах. Содержание, связанное с образами и предметами, нередко меняется».

И именно данные авторы дают очень полное и точное описание техники установки якорей для самого себя⁸⁷:

Т-063. Техника установки якорей для самого себя.

«Чтобы установить якорь для самого себя, воспользуйтесь такой процедурой:

1. Найдите спокойное место, где вам никто не мешает. Убедитесь, что в вашем распоряжении достаточно времени, так как вам предстоит расслабиться и погрузиться в воспоминания.

2. Определите, какое состояние или ощущение из прошлого вы хотели бы закрепить, чтобы позже иметь возможность им воспользоваться (мы рассказывали об этом на девятнадцатом уроке).

3. Подберите такой якорь, которым вы сможете пользоваться в любых обстоятельствах. Руководствуйтесь советами, приведёнными в предыдущей главе. Якорь должен быть уникальным, малозаметным и практичным, а также по возможности значимым.

4. Вспомните случай, когда вы остро переживали намеченное состояние. Не пожалейте времени на то, чтобы погрузиться в эти воспоминания. Следите за всеми модальностями (зрения, слух, ощущения). Займитесь каждой из них поочерёдно, а затем совместите в едином восприятии воспоминаний. Представьте, что заново переживаете события прошлого. Уделяйте внимание подробностям, включая цвета, звуки и осязательные ощущения, окружающих людей и их голоса. Удостоверьтесь, что заняли ассоциированную позицию, то есть смотрите вокруг собственными глазами, а не наблюдаете за происходящим со стороны. В частности, не отстраняйтесь от всех испытываемых чувств.

5. Вспомнив все пережитые эмоции, попробуйте сделать их ещё сильнее, повысить интенсивность ощущений. Вы можете, например, повысить яркость и размеры зрительных образов, увеличить громкость звуков. В поисках идей для таких экспериментов можете обратиться к списку разнообразных субмодальностей, который мы приводит в седьмой главе.

6. Достигнув вершины переживаний, задействуйте все три выбранных якоря (визуальный, аудиальный и кинестетический) одновременно. Задержитесь на своих ощущениях. Прекращайте якорение прежде, чем интенсивность переживаний начнёт уменьшаться. Медленно вернитесь в

⁸⁷ По: Г. Олдер, Б. Хэзел. NLP: полное практическое руководство.

настоящее.

7. «Измените» своё состояние, занявшись другими делами или мыслями. Затем вновь «включите» якоря». Убедитесь, что они вызывают желаемое состояние.

Повторите этот процесс несколько раз, стараясь усиливать и обогащать свои воспоминания дополнительными сенсорными подробностями. После каждого сеанса проверяйте результаты, включая якоря. Вскоре вы заметите, что действие якорей всегда вызывает соответствующее состояние. Это даст вам понять, что вы окончательно установили якорь на уровне нейрологии мозга. Если состояние возникает не всегда, повторяйте процесс. При желании вы можете выбирать другие сходные воспоминания.

8. Помимо прочего, вы можете проверить установленный якорь методом присоединения к будущему. Подумайте, в каких обстоятельствах выбранное состояние пригодится вам в будущем. Вообразите, что уже переживаете события, непосредственно предшествующие предполагаемым обстоятельствам (например, поднимаетесь к пюпитру, выходите в центр спортивного зала, стоите перед дверью в кабинет трудного клиента и так далее). Считайте эти события сигналом к необходимости включить якорь, затем приводите якорь в действие и следите за дальнейшими событиями. Когда возникнет необходимость, вы вернётесь в выбранное состояние с такой же лёгкостью, с какой делали это в воображении.

Присоединение к будущему позволяет проверять работу якорей в самых разнообразных контекстах. Проведите такие проверки для нескольких сценариев будущего и убедитесь, что в каждом из них ваш якорь работает достаточно успешно. Помните, что мозг не отличает яркие картины будущего от подлинных переживаний.

9. Повторите проверку якоря на следующий день. Убедившись, что поставленный якорь долговечен, вы почувствуете себя уверенными в том, что сможете призвать его на помощь в любое мгновение. Воспользуйтесь якорем в реальных обстоятельствах при первой благоприятной возможности».

Как всё это можно использовать в самоперепрограммировании? Да как угодно! Например, если мы вернёмся к нашему условному примеру, то столь желаемое вами качество «гибкость поведения» как «умение выслушивать до конца мнения своих коллег, обдумывать сказанное и обращать внимание на последствия своих слов и действий» вы можете элементарно заякорить, чтобы «включать» по мере надобности. А вы хотите, чтобы оно включалось само? Ну тогда изучите следующую технику из психотехнологии якорения.

Установление автоматической связи «триггер – ресурс» и создание цепочки якорей. Если помните (а если не помните, то сейчас вспомните) в НЛП триггером называется некий сигнал, который является как бы пусковой кнопкой для включения определённого состояния или поведения (иногда донельзя неприятного или глупого). Например, если вы боитесь своего начальника, триггером, включающим этот страх, для вас, скорее всего, будет сам вид его внушительной фигуры, но не просто, а, скорее всего, с указующим перстом. Неприятные состояния (а точнее, обеспечивающие их программы мозга), возникающие вслед за соответствующими триггерами, обычно и являются причинами наших весьма несовершенных действий в соответствующих ситуациях. Естественно, что в ситуациях этих вы весьма нуждаетесь в совсем иных – ресурсных – состояниях (вряд ли ваш страх может рассматриваться в качестве приемлемого ресурса). С помощью техники «установление автоматической связи триггер – ресурс» вы можете сделать так, что появление триггера будет само по себе вызывать в вас это самое так необходимое вам по ситуации ресурсное состояние. Привожу описание *техники установления автоматической связи «триггер-ресурс»*⁸⁸:

Т-064. Техника установления автоматической связи «триггер-ресурс».

Подумайте о будущей ситуации, в которой, вероятно, вам понадобится то самое ресурсное состояние, которое вы только что заякорили. Что в ней является триггером – т.е., например, что вы можете использовать в качестве сигнала, который даст вам понять, что вы уже нуждаетесь в этом ресурсе? Найдите то, что вы видите, слышите или ощущаете прямо перед возникновением нежелательной реакции-то, что даёт вам знать, что вы уже именно в неприятной для вас ситуации. Помните, что сигнал может быть внешним или внутренним. Например, любая безапелляционность коллеги, которая провоцирует у вас прямолинейность, будет внешним сигналом. Но и начало внутреннего диалога («Господи, сейчас опять начнут пороть чушь!»), опять-таки вызывающего ваше чересчур прямолинейное поведение, тоже может быть сигналом – но уже внутренним.

⁸⁸ По Дж. О'Коннор и Дж. Сеймор «Введение в НЛП». С некоторыми изменениями.

А теперь, раз за разом вызывая этот внешний или внутренний сигнал (просто вообразите себе его), так же раз за разом «включайте» якорь вашего ресурса.

Если вы сделаете это достаточное количество раз (у меня от 3 до 7, но у вас, скорее всего, больше) ваш триггер станет якорем для того, чтобы вы перешли в ресурсное состояние. И то, что обычно заставляло вас демонстрировать прямолинейность, теперь станет новым триггером, который будет уже переводить вас в устойчивое положительное состояние демонстрации умения слушать и обдумывать сказанное!

А теперь я должен извиниться перед вами – по поводу своего собственного лукавства. Дело в том, что для того, чтобы избавиться от прямолинейности и обрести гибкость поведения, вам вовсе и не обязательно было возиться с ресурсом «умение выслушивать других и обдумывать сказанное». Я «привязался» к нему только для того, чтобы вы смогли освоить совершенно необходимую для всего последующего технику ресурсного якорения и предоставляемые ею уникальные возможности: умению сознательно – в любой необходимый момент – вызвать и использовать необходимые по ситуации или просто по жизни психологические ресурсы – качества и состояния нашей психики, явственно превышающие условно-средний уровень её функционирования.

Однако в деле борьбы за ваше светлое будущее посредством уничтожения прямолинейности мы вполне могли обойтись без ресурса «умение слушать». Дело в том, что психотехнология якорения относится к той самой второй половине нейролингвистического программирования, которая не предполагает и не требует *разукрупнения* качества личности или состояния психики на элементарные составляющие. И сейчас вы узнаете о первой из техник, которая позволяет сразу (прямо и непосредственно) перепрограммировать ваш мозг с прямолинейности на гибкость поведения. Называется она *техника использования цепочки якорей*⁸⁹:

Т-065. Техника использования цепочки якорей.

1. Прежде всего определите, как именно вы узнаете, что вы «прямолинейничаете»? Что внутри вас даёт вам возможность узнать, что вы становитесь (сейчас станете) прямолинейным? Это чувство (какое?), образ (какой?) или звук или внутренний голос (какой?).

Теперь решите, к какому первому состоянию вы хотели бы перейти, как только получите этот внутренний сигнал. К какому второму после этого первого? К какому третьему и т.д.? Например, ваша «цепочка» может выглядеть следующим образом:

«прямолинейность» → «спокойствие» → «любопытство» → «гибкость поведения»

2. Чтобы выстроить всю цепочку, сначала вспомните о времени, когда вы были очень спокойны, и закрепите это состояние кинестетическим якорем (удобнее всего использовать косточки своего кулака – во-первых, они всегда «под рукой», а во-вторых, их целых четыре – косточка большого пальца используется редко. Выйдите из этого состояния спокойствия и, вспомнив, когда вас обуревало любопытство, поставьте якорь этого состояния на следующей косточке. А далее проделайте это для состояния гибкости поведения (тоже «заякорите» его).

3. Теперь вам осталось сделать совсем немного. Вернитесь к своему переживанию прямолинейности (ну хотя бы вспомните то, как вы «прямолинейничали» в последний раз (но только помните, что главное здесь не ситуация прямолинейности, а состояние оной), и как только почувствуете, увидите или услышите тот самый сигнал-триггер возникновения вашей прямолинейности, включите якорь спокойствия, а когда состояние это достигнет максимума, «запустите» якорь любопытства, а после – гибкости поведения.

Делайте это столько раз, сколько нужно для того, чтобы связь прямолинейность → спокойствие → любопытство → гибкость поведения стала автоматической.

Для того, чтобы данная весьма важная процедура стала для вас окончательно понятной, приведу ещё одно описание техники цепочки якорей⁹⁰:

«Создание цепочки якорей означает такое применение нескольких якорей, когда каждый из них автоматически влечёт за собою следующий... Такое применение этой техники способно со временем привести к большим переменам, но для этого вам нужно расположить якоря по мере их усиления.

Представим, что у вас нередко возникают проблемы с состоянием гнева, в котором вы лишаетесь способности вести себя рационально, не говоря уже о хладнокровии.

• *Прежде всего, определите, какие состояния вам хотелось бы изменить и чем их заменить – в данном случае «гнев» полезно заменить «безмятежным спокойствием» (или «спокойной*

⁸⁹ Там же. С изменениями.

⁹⁰ По: Г. Олдер, Б. Хэзел. NLP: полное практическое руководство.

безмятежностью»).

- Подберите промежуточные состояния, расположенные между гневом и спокойствием (например, «объективность» и «отстранённое наблюдение»).

- Перейдите к состоянию, которое хотите изменить. Затем, следуя описанному в начале главы процессу установки якоря, закрепите выбранное промежуточное состояние (одно или несколько) и проверьте качество якоря. Прodelайте то же самое для окончательного состояния.

- Установив все необходимые якоря, переходите к созданию цепочки. Сначала приведите в действие первый якорь, который вызывает гнев.

- Достигнув вершины этого состояния, воспользуйтесь вторым якорем, а после третьим, пока не перейдёте к желаемому состоянию. Каждый якорь должен пересекаться с предшествующим в течение нескольких секунд, чтобы возник эффект цепочки.

- Примером удобной последовательности якорей может служить последовательное прикосновение пальцем одной руки к соседним костяшкам пальцев другой. Чтобы включить такие якоря в единую цепочку, задерживайте давление на предыдущем пальце, когда переходите к следующему.

- После нескольких «учебных» проверок вы начнёте переходить к намеченному окончательному состоянию, приводя в действие только первый якорь, так как все якоря уже соединились в цепочку. При первом же всплеске гнева (первое состояние) само это состояние автоматически пройдёт по составленной цепочке и переведёт вас в желаемое состояние: спокойствие. Переход происходит практически мгновенно.

Теоретически цепочки могут иметь любую длину, но на практике вы обнаружите, что включать в цепочку больше трёх-четырёх звеньев не очень удобно, да и не так уж необходимо для результата. Цепочки якорей помогают быстро добиваться очень резких смен настроения, причём с помощью одного – единственного якоря. Многие уже с восторгом убедились в эффективности этого приёма. Скорее всего, вы почувствуете то же самое, когда установите цепочку (и соответствующие нейронные связи) и увидите, что перемены действительно происходят сами собой, мгновенно. Конечно, чем больше вы тренируетесь, чем чаще пользуетесь этой техникой, тем действеннее она становится».

Скрещивание (сталкивание) якорей. А теперь перейдём к едва ли не самой важной из ипостасей якорения – технике скрещивания якорей. Скажите, что произойдёт, если смешать красное и жёлтое? Правильно – оранжевое. А если проделать это с холодным и горячим? Да, получится тёплое. Ну а если свести вместе плохое и хорошее, что будет тогда? Совершенно верно – в результате возникнет нечто нейтральное.

Именно этот принцип «смешивания» в двух противоположных неврологических процессов и положен в нейролингвистическом программировании в основу очень мощной *техники сталкивания или скрещивания якорей*.

В НЛП скрещивание якорей рекомендуется осуществлять по следующей схеме, взятой мною из давнишних материалов к семинарам по нейролингвистическому программированию ИГИСП (автор данного описания мне неизвестен):

Т-066. Техника сталкивания (скрещивания) якорей.

1. Сядьте поудобнее, вспомните случай, когда вы были особенно уверены в себе, полны творческой энергии или просто здоровы (выберите что-то одно).

2. Заякорите это воспоминание на своём правом колене лёгким нажатием своей правой руки. Убедитесь, что вы ставите якорь именно в момент, когда вы наиболее интенсивно переживаете данное воспоминание.

3. Теперь вспомните какую-либо ситуацию из своей деятельности, в которой вы неуверенны, вялы или просто больны (так же пока выберите что-то одно соответствующее). Установите якорь левой рукой на левом своём колене.

4. Двумя руками одновременно нажмите на оба якоря. В результате две модели поведения столкнутся в одном месте и времени, так что неврологически будет необходимо интегрировать их. Ресурсное и нересурсное поведение (состояние) сольются, заставляя ваш мозг искать новые возможности в ситуации, которая раньше воспринималась как проблемная и/или менять состояние с нездорового на более здоровое.

5. Теперь вообразите себе проблемную ситуацию в будущем. Если ваша работа была успешной, вы обнаружите, что вам куда легче стать ресурсным в данной ситуации (по мере того, как вы будете представлять ситуацию, будут появляться признаки ресурсного состояния). И будьте уверены в том, что впоследствии вы сможете действительно испытать «ресурсность», попав в соответствующую

проблемную ситуацию.

Опять-таки возвращаясь к «сквозному» примеру, могу наметить вам (вообще-то вам уже пора конкретизировать-то есть как бы «привязывать к местности» – техники самим), что если вы заякорите собственную прямолинейность, а после скрестите её с гибкостью поведения (не важно, где – хоть с вашими детьми), то, как минимум, заметно уменьшите эту самую свою способность к «лобовым» взаимодействиям.

Дабы вы как следует освоили эту очень полезную процедуру, приведу вам описание методики (техники) установки сцепленных якорей, в которой более детально описаны основные её (процедуры) технические моменты⁹¹:

Т-067. Техника установки сцепленных якорей.

1. Определите, с каким непродуктивным состоянием вы собираетесь поработать. Например, это может быть состояние тревоги, уныния, неуверенности или разочарования.

2. Представьте себе, как вы переживаете это состояние, и установите якорь, коснувшись указательным пальцем одной руки костяшки того же пальца другой руки. Повторите, чтобы убедиться в действенности якоря. Учтите, что такое состояние должно быть кратковременным.

3. Определите также другое, переходное состояние. Это может быть какое-то смешное воспоминание или просто нечто такое, что требует сосредоточенных размышлений (скажем, просто мысленное воспроизведение вашего номера телефона в обратном порядке).

4. Выберите желаемое продуктивное состояние, такое, например, в котором вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойствии или уверенности в собственных силах. Оживите ту ситуацию, в которой вы испытывали выбранное чувство. Когда интенсивность чувства достигнет максимума, установите якорь, коснувшись средним пальцем одной руки костяшки того же пальца другой руки.

5. Испытайте эти якоря, соблюдая следующие этапы действий:

- Используйте переходное состояние
- Включите первый якорь
- Используйте переходное состояние
- Включите второй якорь.

Если якоря не действуют, повторите процессы их установки.

6. Теперь используйте оба якоря одновременно. Вы почувствуете некоторое смущение, словно два состояния соединились в одно новое, смешанное состояние. Если первое непродуктивное состояние ещё сильно сказывается в новом смешанном состоянии, то вернитесь к пункту 4, выберите более интенсивное состояние и вновь установите якорь. Повторите проверку. Вы можете также обнаружить, что ситуация улучшится, если якорь продуктивного состояния вы включите на секунду или пару секунд раньше якоря непродуктивного состояния.

7. Теперь представьте такую будущую ситуацию, которая в прошлом обычно приводит вас в непродуктивное состояние. Что происходит, когда вы представляете эту будущую ситуацию? Если сложные якоря работают, то это непродуктивное состояние больше **не будет проявляться**.

Однако не могу не предостеречь вас от некой опасности, связанной с техникой скрещивания якорей. Дело в том, что она как бы алгебраически складывает положительные и отрицательные величины, отчего в результате может получиться самый обычный ноль. Предположим, например, что вы решили применить данную технику к ситуации вашего страха перед собаками, для чего решили воспользоваться вашей явной любовью к кошкам. Заякорив два эти состояния, вы «включаете» оба якоря одновременно, после чего обнаруживаете следующую любопытную вещь. Вы действительно уже почти совсем не боитесь собак, и это, как говорится, плюс. Но одновременно, вы стали заметно меньше любить кошек, и это уже может рассматриваться как некий минус. Так что в своём перепрограммировании старайтесь, чтобы мощность позитивного якоря заметно превосходила мощность якоря негативного, а сам он (позитивный якорь) касался чего-то не слишком важного.

Впрочем, вся эта вышеописанная мною опасность всё-таки довольно иллюзорна и легко преодолима (я упомянул о ней только для того, чтобы вы не попали впросак и не впали в горестное недоумение по поводу относительности своих успехов и их последствий). Ведь во-первых, ради того, чтобы обрести гибкость поведения в ситуации общения с равными вам по статусу (это как пример), вы – в самом худшем случае – несколько утратите эту гибкость в случае, аналогичном использованному в ресурсном переживании – и только (во всех остальных случаях эта ваша гибкость сохранится – и очень

⁹¹ По: С. Найт. «Руководство по NLP». С изменениями.

может быть, что она вскоре восстановится и в той, послужившей ресурсом, ситуации).

Во-вторых же, чисто технически для усиления воздействия ресурсных якорей вы просто можете делать скрещивание несколько раз по следующему простому принципу. Если в первый раз вы, например, добились только лишь *уменьшения* прямолинейности, закорите этот уменьшившийся фактор самосаботажа снова, и скрестите его с ещё одним ресурсным переживанием гибкости поведения – и так до тех пор, пока не добьётесь желаемого уровня фактора успеха.

Ну а в-третьих, никто не запрещает вам воспользоваться ещё одной возможностью – возможностью, заключающейся в косвенном и многократном ресурсировании необходимых и полезных вам «по жизни» качеств и состояний.

Т–068. Техника косвенного ресурсирования.

Косвенное и многократное ресурсирование. Дело в том, что, например, всё та же пресловутая гибкость поведения могла присутствовать в вашей жизни не сама по себе (то есть исключительно в тех случаях, когда вы её не проявляли), но и в массе других ситуаций: когда вы что-то создавали, узнавали что-то новое, делали правильный выбор и т.д., и т.п. Так что все эти ресурсные состояния, в которых данная гибкость поведения присутствовала, хотя и не довлекла (была не причиной, а следствием; не лейтмотивом, а сопутствующей музыкальной темой) вы также можете использовать в своём самоперепрограммирующем скрещивании, получая при этом мощные позитивные якоря (назовём это *техником косвенного ресурсирования*).

Впрочем, мощные якоря нужны нам не только для этого. Лично я очень уважаю поговорку: «запас карман не тянет». А вы её уважаете? Если да, то, во-первых, начиная с этого момента, якорите все свои «приятности» и достижения (я, например, это делаю автоматически). А во-вторых (уже для ситуации скрещивания якорей и просто так), сделайте *технику многократного ресурсирования* (название достаточно условное).

Т–069. Техника многократного ресурсирования.

Вспомните и закорите в качестве ресурсов, например, следующие ситуации, кои я почерпнул у Ф. Фанча⁹² – когда вы:

*были счастливы
были преуспевающим хоть в чём-то
были любимым
были любящим
были уверенным
были продуктивным
создавали что-то
заботились о ком-то
достигали чего-то*

*наслаждались чем-либо
выигрывали
совершенствовались
получали подарок
дружили
чувствовали себя богатым
видели что-то приятное
имели больше, чем нужно
обладали запасом времени*

*столкнулись с приятной
неожиданностью
узнали что-то новое
раскрыли тайну
хорошо узнали кого-то
хорошо поняли что-то
сделали правильный выбор
чувствовали себя победителем.*

Список этот может быть продолжен и далее. Однако и вышеизложенного вполне достаточно для того, чтобы при необходимости перенастраивать свой мозг на необходимое вам ресурсное состояние.

Создание внутренних и внешних условий. Состояния, в которых мы пребываем, к сожалению, достаточно сильно привязаны (повязаны!) к обстоятельствам нашей жизнедеятельности – как внешним, так и внутренним. Однако в том-то и состоит «хитрость» нейролингвистического программирования, что эти самые якобы *объективные* условия вы можете создать себе с помощью не слишком сложных *субъективных* психотехнологий. И при необходимости как бы надевать их на себя, уходя от дискомфорта внешнего мира (как улитка в свой «домик» или рак-отшельник в свою же раковину) в комфорт и уют мира внутреннего. Две из этих психотехнологий я здесь приведу.

Первая из них (разработанная, правда не в НЛП, а в так называемой холодинамике) называется *техники создания места покоя* и, как явствует из названия, предназначена для «сотворения» этой важнейшей ипостаси нашего счастья (помните у А. С. Пушкина: «На свете счастья нет, а есть Покой и Воля...»). Делается она так⁹³:

⁹² Из его книги «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

⁹³ По: Т. Гатин, С. Уколов «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться». С изменениями.

Т–070. Техника создания места покоя.

1. Войдите в расслабленное состояние (транс).
2. Вспомните о тех местах, где вам было приятно находиться, где вы чувствовали себя спокойно и уверенно.
3. Подумайте о месте Покоя – некоем кусочке мира (реальном или воображаемом), куда вы могли отправиться, чтобы отдохнуть, собраться с мыслями, спокойно подумать или побыть наедине с собой. Что там должно быть? Как оно должно выглядеть? Где оно может находиться?
4. Подождите, пока вдруг не поймёте, что мысленно оказались как раз в подходящем месте.
5. Рассмотрите это место повнимательней. Как оно выглядит?
6. Переоборудуйте это место по своему вкусу. Поставьте диван или кресло или положите ковёр. Отрегулируйте освещение. Включите подходящую музыку (или выключите).
7. Получите всю радость, покой и гармонию от пребывания в этом месте, какие вам нужны прямо сейчас!
8. Запомните это место – ваше Место Покоя – во всех деталях и подробностях.
9. Выйдите из транса.
10. Опишите это место и/или зарисуйте его.
11. Попрактикуйтесь в мысленном возвращении в Место Покоя.

Ну а вторая психотехнология – техника «кокона» – позволит вам создавать и как бы носить с собой уже не только покой, но практически любое состояние, которое необходимо вам постоянно или, так сказать, «к случаю»⁹⁴:

Т–071. Техника кокона.

1. Визуализируйте (и подробно представьте себе) некий объём в окружающем пространстве (можно в воздухе, не обязательно на полу).
2. Наполните объём необходимым вам ресурсным состоянием. Например, ассоциируйтесь с этим состоянием и внесите его в создаваемый кокон. Или представьте символ такого состояния и внесите его в кокон. Или мысленно наполните кокон всем необходимым.
3. Выйдите (физически; сделайте шаг или несколько шагов наружу) из пространства и рассмотрите кокон. Отследите изменения в его визуальных характеристиках (в цвете, размерах, прозрачности и т.п.).
4. При необходимости повторите шаг 2 с использованием других ресурсных состояний, если вы хотите объединить их в коконе.
5. Проверьте, получаете ли вы доступ к этим состояниям при мысленном вхождении в кокон. При необходимости отрегулируйте пресловутые визуальные характеристики.
6. Найдите наиболее удобный для вас способ вхождения в кокон: мысленный вход, «натягивание» кокона на себя, резкое расширение кокона с охватыванием вашего тела. Можете ли вы произвольно изменять размеры кокона так, чтобы в него попадало большее или меньшее пространство?

Потренируйтесь в разворачивании-сворачивании кокона с ресурсным состоянием в нужных для вас местах. Мысленно проделайте это в двух-трёх ситуациях в будущем, где это состояние может вам понадобиться.

И последнее для этой главы, и тоже об условиях. С помощью нижеприведённой техники создания собственного пространства вы сможете буквально «быть как дома» (то есть пребывать в комфорте и уюте) везде, куда вас только не занесёт судьба⁹⁵:

Т–072. Техника создания собственного пространства.

- «1. Если есть возможность ознакомиться с этим пространством заранее, сделайте это.
- Придите в это место, побродите по нему, потрогайте предметы.
 - Переставьте что-нибудь, представьте, как бы тут всё было, если бы вы переехали все по-своему.
 - Особое внимание уделите тем местам, где вы собираетесь находиться: присядьте там, где будете сидеть, постоит и подвигайтесь там, где будете стоять и двигаться. Расслабьтесь и почувствуйте себя комфортно.
 - Поговорите вслух, подбирая подходящий голос.

⁹⁴ Там же. С изменениями.

⁹⁵ Там же.

- *Побывайте там, где будут находиться остальные. Освойтесь и с ними тоже.*
 2. *Оказавшись в новом для себя пространстве без предварительной подготовки (или если она была недостаточной), войдите в заранее подготовленное ресурсное состояние.*
 3. *Представьте себе, как сквозь вас от макушки до пят проходит столб света, упираясь в пол под вами и в потолок над вами.*
 4. *Распространите лучи света от основания столба через пол, стены и потолок к его вершине: замкните пространство в объёме, ограниченном вашим светом.*
 5. *Одновременно дайте себе уместные самовнушения о завладении этим пространством, о возможности контролировать всё происходящее в нём (по мере необходимости).*
 6. *Исследуйте изменения своего состояния. Усиьте ресурсные реакции и сохраните их для будущего».*

Упражнение 56.

Для каждого из качеств, выбранных вами для личностного редактирования составьте список необходимых для ресурсных состояний и заякорите их, обязательно используя комплексные якоря – т.е. полный VAKD.

Упражнение 57.

Определите триггер запуска проявления любого своего негативного качества, необходимое в этой связи ресурсное состояние и создайте автоматическую связь «триггер – ресурс».

Упражнение 58.

Определите несколько тревожащих вас или досаждающих вам качеств и/или реакций. Подберите и заякорите подходящие ресурсы. И осуществите скрещивание якорей – разумеется последовательно, и по отдельности для каждого качества или реакции.

Упражнение 59.

Создайте своё собственное место Покоя.

Сконструируйте «кокон» со всеми необходимыми вам состояниями.

Упражнение 60.

С помощью техники создания собственного пространства сделайте своими основные места, в которых протекает ваша жизнедеятельность.

3.4. В ПОИСКАХ СУДЬБОНОСНЫХ ДЕЙСТВИЙ

«Мыслить по шаблону - вернейший способ завалить дело».

Немецкая поговорка

3.4.1. ИЗ ПЛЕНА ЗАУЧЕННЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ

Сценарии, по которым мы действуем. Ну вот мы и добрались до поведения – сиречь всего того, что вы привычно совершаете в своей жизнедеятельности. До всех тех действий и поступков, каковые, как бы находясь на границе между внутренним и внешним, прямо и непосредственно определяют характер вашей жизни и судьбы. И, конечно же, среди всего сонма «поведенческих реакций», которые вкупе и образуют ваше поведение, есть те, которые вполне можно признать экологичными, то есть помогающими вам жить эффективно и счастливо. Те, которые назвать таковыми ну просто язык не поворачивается, потому как в результате из «воспроизводства» вы и осуществляете свою Хромую Судьбу. И те, которые экологичны как бы в потенциале, так как с одной стороны именно они только лишь и способны действительно помочь вам стать эффективным и счастливым. С другой же их просто нет в вашем поведенческом репертуаре. От чего в благожелательных и благоприятных изменениях в вашей жизни и судьбе остаётся только мечтать. Так вот, именно всем тем, что нужно убрать из вашего поведения, мы сейчас и займёмся (тому, как в него добавить то, что нужно, будет посвящён следующий раздел).

Знаете, если уж говорить о поведении, то многие академические психологи до сих пор выходят из себя, услышав расхожее сравнение человеческой жизнедеятельности с неким театром (часто – абсурда).

Но что уж тут поделаешь, ежели жизнь человека и впрямь сильно смахивает на некое весьма длинное театральное действо, в котором у каждого из нас есть свои *роли* (то, что мы привычно делаем), *амплуа* (то, как, по большому счёту, мы делаем), *главный сценарный план* (то, что мы осуществляем в ходе всей нашей жизнедеятельности) и *сценарии отдельных повторяющихся эпизодов* (то, как мы действуем в привычных условиях и обстоятельствах).

И с точки зрения нейролингвистического программирования здесь всё действительно довольно-таки просто. Ибо здесь мы имеем дело с весьма несложными бессознательными программками, реализующимися как сценарии поведения и действий в повторяющихся ситуациях повседневной жизни.

Имя этим сценариям легион, и не случайно энэлперы – кто с иронией, а кто и с горечью – утверждают, что на 90% поведение человека является (всего-навсего) *системой заученных последовательностей* реакций, способов поведения и действий (разумеется, бессознательного плана).

Запускаются они уже известными вам триггерами, под которыми (напомню) подразумевается некоторый внешний или внутренний сигнал, как бы включающий соответствующую программу. А записаны все эти микросценарии (микро – потому, что у каждого есть вышеупомянутый главный сценарный план, а точнее, Большой Сценарий Жизнедеятельности) в виде своеобразного **внутреннего видео**. Этаких видеоклипов, каковые мы не осознаём, ибо действуют они обычно ниже уровня осознания. Но которые чётко и непреложно (и, как вы уже поняли, бессознательно), направляют и организуют наше поведение.

Всё, хватит теории. Займёмся практикой, дабы вы смогли убедиться, сколь легко можно исправлять наши, казалось бы, глубоко укоренившиеся способы действий.

Отделение контекста от поведения. Начнём мы с довольно простой процедуры избавления от неэкологических действий и реакций, в которых в качестве вышеупомянутого триггера *собственно условия и обстоятельства* (контекст, как говорят, энэлперы), в которых ненужное поведение и возникает (потому что этим самым контекстом провоцируется и запускается). Например, мы привычно пьём (не воду, а водку!) «за компанию», или потому что «так надо», или «сам Бог велел», или просто буквально «влетаем» в нечто неэкологичное в неких повторяющихся ситуациях.

Так что поскольку ваше неэкологичное поведение здесь действительно почти «впечатано» или завязано в(на) некоторые условия и обстоятельства его (поведения) проявления, рекомендую вам данную – первую – психотехнологию изменения микросценариев: *технику отделения контекста от поведения*⁹⁶.

Т–073. Техника отделения контекста от поведения.

1. Подумайте о своём неэкологичном поведении и прокрутите данное поведение как короткий фильм.

2. Увидьте в фильме, т.е. перейдите в диссоциированное состояние. И чётко разделите себя и контекст. Для этого можете использовать любые различия – размер, цвет, дистанция, прозрачность и т.п. Например, если картина чёрно-белая, увидьте себя в цвете. Если фильм далеко, увидьте себя близко.

3. Прокрутите фильм вперёд с диссоциированным собой, движущимся на удвоенной скорости и контекстом, движущимся на половинной скорости (не наоборот!). Вы увидите, что «приходите» к концу фильма раньше, чем появляется контекст, так что вам придётся ждать, пока этот самый контекст не «приплетётся» за вами.

4. Прокрутите фильм **обратно с самим собой, движущимся на половинной скорости, и контекстом на удвоенной скорости (не наоборот!)**. На этот раз контекст придёт к концу фильма раньше, чем вы.

5. Теперь прокрутите фильм обычным способом, чтобы проверить, есть ли изменения в ваших ощущениях.

6. Если изменений нет, проделайте это ещё раз – также в диссоциированном состоянии и сделав себя больше, чем контекст.

Как отмечают Андреасы, люди, проделав это, обычно сообщают об ощущении типа «мозги перевернулись вверх дном». Именно поэтому они считают эту технику очень полезной для разрушения заякоренных связей типа «причина-следствие» (между контекстом и вами). Когда человек двигается на удвоенной скорости, стимулы появляются после его реакций на них, а следствия происходят до причины, что просто лишает их смысла. Так что вы можете использовать эту технику чтобы «стереть с доски» старые неприятные причинно-следственные связи, и «вмонтировать» какие-либо другие, более приятные.

⁹⁶ По: К. Андреас, С. Андреас. «Измените своё мышление – и воспользуйтесь результатом».

Возможностей для применения данной процедуры существует множество. Например, отделение контекста от поведения я обязательно включаю в курс лечения бизнесменов-алкоголиков (и просто алкоголиков). Предлагаю им вспомнить все ситуации (контексты), в которых им приходится пить. Описать их – очень коротко – и на всякий случай даже как-то записать, дабы ничего не забыть. А после для каждой из них делаю отделения поведения от контекста, разрывая ассоциативную связь выпивания с ситуациями презентаций, посещения саун, визитов к девочкам и т.д., и т.п.

Хотите сказать, что вы-то уж точно не алкоголик? Что ж, верю – и даже весьма. Но если вас как-то затронула эта тема, значит вы уже не свободны от каких-то контекстов проявления вашей алкоголизации – ну конечно же, только лишь начинающейся. Что ж, проработайте это – равно как и всё другое или остальное, где вы так же не свободны в выборе своего поведения.

Усиление собственной мотивации. Что, не слишком хочется? Ну так я и знал. Потому что опять – какой уже раз! – столкнулся с главным парадоксом психокоррекции и психотерапии. Парадоксом, согласно которому самые что ни есть совершенные системы изменения человека «срабатывают» тогда (и только тогда), когда он либо хочет измениться, либо вынужден это сделать.

Что ж, поскольку вынуждать я никого не собираюсь, давайте озаботимся вашей мотивацией – и здесь, и вообще.

Скажите, наверное, прямо сейчас у вас есть нечто такое, чем следовало бы заниматься, но вы не делаете этого, потому что не хочется? Давайте, например, предположим, что это английский язык, учебник которого вот уже две недели лежит у вас на рабочем столе, вызывая всем своим видом позывы тошноты и рвоты. Раз так, давайте воспользуемся тем, что я назвал *«упрощённой техникой создания мотивации»*:

Т–074. Техника создания мотивации (упрощённая).

1. Сядьте и с открытыми глазами в течение некоторого времени посмотрите на учебник, одновременно попробовав ощутить то, насколько же он (английский язык) вас «достал».

2. Закройте глаза и подумайте о любой ситуации, в которой вы чувствовали желание действовать – или любые другие хорошие чувства, которые вы хотели бы ощущать по отношению к English. Мысленно войдите в себя в этой ситуации и преисполнитесь всеми этими чувствами.

3. Теперь на 2–3 секунды откройте глаза, посмотрите на учебник и снова вернитесь к своим приятным воспоминаниям (здесь главное, чтобы приятные чувства у вас не успели полностью исчезнуть).

4. Откройте глаза и посмотрите на учебник 5–7 секунд, после чего опять вернитесь к тем самым чувствам.

5. Прodelайте это ещё несколько раз, всякий раз увеличивая «время рассмотрения», после чего, выждав несколько минут, проведите то, что в НЛП называется «поведенческой проверкой». Отвернитесь к стене или посмотрите в окно, расслабьтесь, успокойтесь, а после этого снова посмотрите на учебник. И отметьте свою реакцию и чувства.

Что, это подействовало? Естественно, потому что в нейролингвистическом программировании мы работаем как бы напрямую, изменяя опыт и психику человека безо всяких интерпретаторов и посредников, как это принято в «классической» психотерапии.

А теперь официально сообщая вам, что техника создания мотивации, описанная в начале этого раздела, была намеренно упрощена. И являлась как бы своеобразной «популяризацией» более сложной (но и более эффективной в мотивационном плане) *техники «шоколад леди Годива»* (уж простите энэлперов за экзотическое название!). И чтобы «замотивировать» себя (на что угодно) с помощью этой психотехнологии, вам необходимо осуществить следующую последовательность действий⁹⁷:

Т–075. Техника «шоколад леди Годива».

1. **Мотивирующая картина.** Создайте видимую из своих глаз картину некой вещи или деятельности, которой вы испытываете дикое желание наслаждаться (шоколад, к примеру). Быстро отставьте её в сторону.

2. **Картина задачи.** Создайте картину самого себя (со стороны), делающего что-то, что вам нужно делать – да так, чтобы вы могли заодно и получить от этого удовольствие.

3. **Экологическая проверка.** Есть ли что-то в вас, что возражает против того, чтобы вы получали удовольствие, делая дело, относительно которого вы решили, что вам нужно его сделать?

⁹⁷ По: К. Андреас, С. Андреас. «Измените своё мышление – и воспользуйтесь результатами». С изменениями.

Если да, уговорить это что-то.

4. Техника зрачка.

А. Увидьте мысленным взором картину задачи с мотивирующей картиной прямо **позади** неё. Быстро откройте маленькое отверстие в центре картины 2 так, чтобы вы могли видеть картину 1 через это отверстие. Заставьте отверстие быстро открыться до такой величины, чтобы вы могли получить полную чувственную реакцию на картину 1.

Б. Теперь быстро уменьшите отверстие, но лишь настолько быстро, чтобы при этом вы могли сохранить чувственную реакцию на картину 1).

В. Повторите шаги 4А и 4Б ещё несколько раз, так быстро, как только можете. В результате надо соединить ощущения мотивирующей картины с картиной задачи.

5. **Проверка.** Посмотрите на картину задачи 2). Тянет ли вас к ней? Если нет, повторите шаг 4 или же вернитесь к предыдущим шагам, чтобы быть уверенным, что ваши элементы верны.

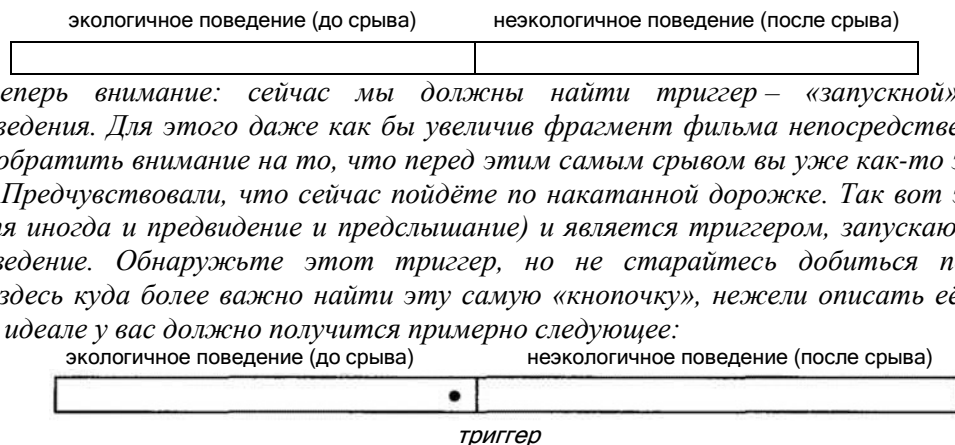
Психотехнология замены сценария. Впрочем, мы, на самом деле, немного отвлеклись от нашей главной темы: борьбы с нехорошими последовательностями. И сейчас к ней возвращаемся – посредством изучения нижеописанной и очень мощной психотехнологии. Она тоже триггерная, но, в отличие от техники отделения контекста от поведения здесь триггером выступают не *внешние* условия и обстоятельства, но нечто очень даже *внутреннее*. Некоторое *предощущение* или даже *предмыслие* того, что сейчас начнётся, или пойдёт нечто то, чего вы явно бы не хотели. Помните мультфильм, в котором собака, изгнанная из дома по причине старости и ненужности, договорилась с волком о своеобразной инсценировке похищения означенным хищником ребёнка, коего эта собака героически «спасла»? Хозяева щедро отблагодарили пса, накормив его до отвала и даже, если мне не изменяет память, пригласили его на праздничную трапезу в избу. Туда же пробрался и волк, каковой, однако, наевшись от пуза, начал предчувствовать, что сейчас наружу вылезет явно неэкологичная реакция воя (неуместная и просто неуместная), и даже сообщил об этом и себе, и собаке вслух: «Сейчас спою». И в конце концов таки спел, и был изгнан в лес и лишён всех благ. Кажется, досталось и псу, но сейчас меня интересует не точное воспроизводство сюжета того давнего мультфильма, а то, что триггер, который вы обнаружите, должен полностью отвечать продемонстрированному в этой мудрой сказке критерию предощущения и «предмыслия» «Сейчас спою!»

Т-076. Техника замены сценария.

Вообще же данная психотехнология – *техника замены сценария* – позволяет буквально переключить поведение человека (с одного неэкологичного варианта на девять (!) экологичных), используя при этом, что характерно, именно старый (неэкологичный) триггер. Делается она так:

1. Вспомните три ситуации своего неэкологичного поведения – разумеется, по очереди и так, чтобы в них обязательно присутствовал достаточно продолжительный отрезок до начала этого самого поведения, каковое мы назовём срывом.

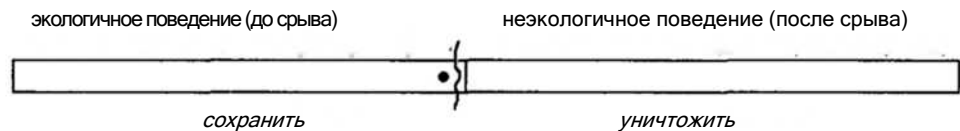
2. Разверните эту ситуацию как диссоциированный фильм (т.е. чтобы вы видели в нём себя) и мысленно просмотреть его, отметив момент, с которого «пошло» неэкологичное поведение – примерно так, как это изображено ниже.



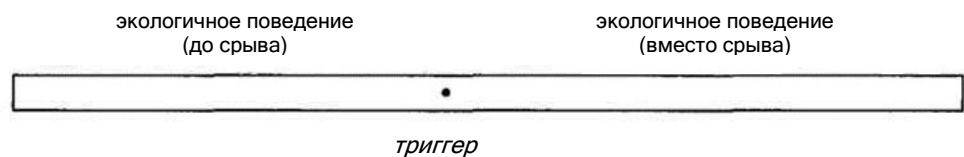
4. И ещё раз внимание: нам надлежит определить, является ли этот триггер универсальным. Дело в том, что наш мозг является весьма экономным «субъектом» и обычно для **одного** вида поведения выбирает опять-таки **один** (единственный) триггер. Поэтому сделайте то, что описано в пункте 3, для двух оставшихся ситуаций срыва. И если и в них триггером неэкологичного поведения выступало

нечто подобное «запускному моменту», выявленному для первой ситуации (весьма-весьма подобное, т.е. практически ничем не отличающееся), можете быть совершенно уверены: вы нашли искомый универсальный триггер, с коим сейчас и будете работать. Если же триггеры для разных ситуаций существенно отличаются, вначале проверьте: точно ли вы выполняли инструкции и не приняли ли случайно за триггер нечто совсем другое. И если всё было сделано правильно, но триггеры всё равно остались разными, значит, у вас имеется не один, а несколько типов неэкологичного поведения, с каждым из которых вам и придётся поработать (опять-таки подобрав по **три** ситуации).

5. Если вы смогли обнаружить единый триггер, считайте, что более чем полдела вами уже сделано. Ибо остальное здесь является простой и в чём-то даже рутинной операцией. И первое, что вы должны в ней сделать, так это как бы **оторвать** вторую часть «фильма», сразу за триггером (но ни в коем случае не трогая сам триггер!) и уничтожить её любым воображаемым способом (например, сжечь)



6. Теперь придумайте вариант «сюжета» с нормальным – заведомо экологичным развитием событий. И, вообразив это экологичное поведение (опять-таки в виде диссоциированного фильма), присоедините его (нового поведения) «фильм» к оставшемуся фрагменту, уберите «монтажный стык» и **трижды** посмотрите то, что получилось, от начала до конца – **сначала диссоциированно** (три раза), а потом **ассоциированно** (также три раза), т.е. как бы войдя в своё тело и видя, слыша, чувствуя и совершая всё, что в нём происходит, изнутри себя (а не со стороны).



7. Теперь сделайте всё, что описано в пункте 5, ещё дважды – с двумя новыми сюжетами, а точнее, вариантами поведения. Каждый из этих «фильмов» вам также надлежит посмотреть по три раза – сначала диссоциировано, а потом ассоциировано.

8. Теперь надобно, чтобы вы, взяв сначала вторую, а потом третью ситуацию неэкологичного поведения, проделали то, что описано в пунктах 2–6 с каждой из них (разумеется, опять-таки по отдельности). Как вы, наверное, уже поняли, в результате единый триггер одного неэкологичного поведения станет теперь пусковым моментом девяти форм или видов поведения экологичного.

9. А напоследок осуществите проверку проделанной вами работы – и одновременно так называемую пристройку к будущему. Представьте, что в недалёком будущем у вас возникнет ситуация, аналогичная использованным, и вообразите «фильм» о её (ситуации) развитии – причём не намеренном, а по принципу «как пойдёт, так и пойдёт». И если вы обнаружите, что в этом фильме сразу после триггера почему-то как бы «приходит в голову» один из воссозданных (новых и экологичных) вариантов поведения, считайте, что вы добились успеха – вероятность срыва теперь даже чисто арифметически (по теории вероятности) не превышает 10%.

Психотехнология, каковую я описал выше, является, во-первых, универсальной (т.е. – как впрочем и большинство техник НЛП – пригодной для практически любых случаев – вплоть до приступов боли или появления симптомов болезни), а во-вторых, если так можно сказать, изящно хитрой. Дело в том, что сам по себе триггер является как бы и не более чем торчащей «над водой» верхушкой «айсберга», (если даже не просто малой частью этой верхушки). В «глубине» под ним (т.е. в глубинах вашего мозга или, точнее, бессознательного) находится некая структура, основная часть «айсберга» обеспечивающая соответствующее неэкологичное поведение и совершающая его ради какой-то неизвестной нам цели. В идеале мы должны работать именно с ней. Но в том-то и заключается преимущество техники переключения сценария, что, не изменяя эту самую неизвестную нам пока структуру, мы, тем не менее, умудряемся и эффективно, и эффектно как бы «подсунуть» ей новый вариант функционирования, заведомо экологичный. Каковой она и принимает как руководство к дальнейшим действиям.

Так что пользуйтесь тем, что я вам предложил для переключения собственных сценариев. Во всех без исключения областях своей реальной и психической жизнедеятельности. Что значит «психическая

жизнедеятельность»? Да всё то, что творится и «парится» в ваших сознании и бессознательном. Ведь не случайно даже в классической психологии любое поведение человека подразделяется на внешнее и внутреннее. Так вот, «чистая» своё *внешнее* поведение, не забывайте о необходимости чистки поведения *внутреннего*. Например, собственных дурных предчувствий. И прошлых ошибок, каковые, не будучи осмысленны, повторяются вновь и вновь.

Разрушение дурных предчувствий. К сожалению, в нашей буквально забитой пессимистическими прогнозами и успокоительными молитвами, творимыми, в основном, журналистами (часть из них, безусловно, является яркими выразителями и носителями «четвёртой» власти, но очень-очень многие – представителями «второй древнейшей» профессии...) почти каждый из нас обладает удивительной способностью, которую в соответствии с библейскими преданиями можно было бы назвать «даром Иова». Потому что сам раз за разом как накликает на себя беды и несчастья, представляя в своей голове *наихудший* вариант развития событий и постепенно (или почти сразу) приходя в уверенность, что именно такой сценарий разыгрывается. И он действительно разыгрывается – но не в силу злопыхательства или зловредности людей, условий и обстоятельств, а просто потому, что данный сценарий становится *самоосуществляющимся пророчеством* или, чуть иначе, *самореализующимся предсказанием*, каковое(ые) в силу такой вот своеобразной настройки мозга человека обязательно сбывается(ются). Ибо бессознательно мы планируем свои действия именно в соответствии с этим самым наихудшим сценарием.

Так вот для избавления себя от «дара Иова» вы можете использовать один из вариантов психотехнологии переключения сценариев – так называемую *технику разрушения дурных предчувствий*⁹⁸:

Привожу её в режиме прямой цитаты:

Т–077. Техника разрушения дурных предчувствий.

- *«Вспомните одно из обычных для вас состояний навязчивых предчувствий.*

Чем оно вызывается?

Конкретным человеком?

Конкретными обстоятельствами?

- *Определите причину, из-за которой возникают мрачные мысли.*
- *Приносят ли они какую-то выгоду вам и другим? (Выгода может быть явной и скрытой).*
- *Подумайте, можно ли добиться той же выгоды, не погружаясь в это состояние.*
- *Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы избавились от этой озабоченности?*
- *Представьте, что больше не погружаетесь в это состояние.*

Как изменилась бы ваша жизнь?

Как это повлияло бы на других?

- *Если вы убеждены, что подобные мысли не приносят пользы или есть другой способ получить ту же пользу, вновь вообразите те причины, которые вызывают у вас такое состояние.*
- *Понаблюдайте за собой в тех обстоятельствах, где возникают эти пусковые механизмы.*
- *Представьте, что «проснулись» и уже не реагируете на эти пусковые механизмы так, как прежде.*
После подобных фантазий, как после новых сновидений, очень важно «очнуться», так как во сне вы, по крайней мере, не можете поставить себя в глупое положение или навредить другим.

Итак, наблюдайте за собой со стороны, смотрите, как совершаете нечто другое, требующее внимательности к внешнему миру.

- *Если увиденное вас устраивает, мысленно шагните в экран и отрепетируйте новый сценарий.*
- *В следующий раз, когда почувствуете, что погружаетесь в мрачные фантазии, «проснитесь» и скажите себе: «Я знаю, что это. Неужели мне хочется снова в это погрузиться?»*
- *Если вам этого не хочется, перенесите внимание на окружающий мир. Смотрите вокруг, а не в себя.*
- *Если вам этого хочется, оставайтесь в текущем мгновении. Следите за телесными ощущениями. И спросите себя, какую пользу принесёт вам пребывание в этом настроении.*

Устранение прошлых ошибок. Теперь о прошлых ошибках. В принципе (и вы это должны уже понимать), формирование сценариев ваших поведения и деятельности, зачастую являются следствием «импринтирования» прошлых событий и обстоятельств – как правило, «пресыщенных» отрицательными эмоциями и просто неверными действиями и реакциями. Изменение сформировавшейся в результате

⁹⁸ По: Дж. О'Коннор. «NLP. Нестандартные решения повседневных проблем».

программы можно осуществить с помощью ещё одного варианта переключения сценариев – *техники «внутреннего видео»* (По: Дж. О'Коннор. «NLP. Нестандартные решения повседневных проблем»). Опять-таки просто цитирую его текст.

Т-078. Техника «внутреннего видео»

«Ошибки обычно сводятся к неверной оценке событий. Пришло время оценить их по-новому, точнее.

- *Примите удобное положение, откиньтесь назад и расслабьтесь. Вам предстоит просмотреть интересный и поучительный видеофильм.*
- *Вспомните случай, из которого вы хотели бы извлечь урок. Убедитесь, что воссоздаёте его, глядя на происходящее снаружи. Иными словами, следите за самим собой со стороны, не занимая место участника событий. Представьте, что стали сидящей на стене мухой.*
- *Наблюдайте за собой. Пусть события разворачиваются в воображении последовательно, как на экране телевизора. Они не вызовут бурных чувств, так как сейчас вы снаружи. Если почувствуете, что вас вот-вот тянет внутрь, вернёт к прежним чувствам, представьте, что делаете шаг вперёд и снова покидаете сцену событий. Помните, что вы не участник, а зритель.*
- *Досмотрев фильм до конца, отключите телевизор и задайте себе вопрос: «Чего я пытался добиться в том случае?»*

Здесь возможны три ответа:

1. *В то время вы сами не очень-то понимали, чего хотели, ничуть не удивительно, что вам не удалось ничего добиться.*
2. *Вы понимали, чего хотели, но не смогли этого добиться.*
3. *Тогда вы хотели чего-то такого, что в тех обстоятельствах было совершенно неуместным. Это может вызвать желание пересмотреть свои цели.*

Подумайте над следующими вопросами:

- *Какие советы вы дали бы самому себе в тех обстоятельствах, опираясь на преимущество оценки задним числом?*
- *Какие уроки можно извлечь из случившегося, чтобы что-то не произошло в будущем?*
- *Каким вы хотели бы видеть благоприятный исход той ситуации?*

То, что вы сделали в прошлом, было ошибкой. Если подобные действия приносят вам успех в других обстоятельствах, то в чём заключается принципиальная особенность данного случая, из-за которой выбранное поведение оказалось неправильным?

- *Пришло время внести в ваш мысленный видеофильм кое-какие изменения. Представьте, что переживаете тот же случай заново, но на этот раз ведёте себя по-другому. Наблюдайте за тем, как ход событий меняется и приводит к более благоприятному для всех участников исход.*
- *Отключите телевизор и мысленно перемотайте плёнку к началу.*
- *Повторяйте эксперименты с различными сценариями, пока один из них не принесёт чувства удовлетворения.*
- *Просмотрите окончательный вариант по меньшей мере трижды, отключая телевизор после каждого сеанса.*
- *Включив запись в четвёртый раз, мысленно шагните прямо в экран. Представьте выбранный вариант, наблюдая за происходящим от первого лица. Следуйте собственным советам и ведите себя иначе. Устраивает ли вас такое развитие событий?»*

Упражнение 61.

Создайте у себя мотивацию на «разумное, доброе и вечное» (и на аналогичные изменения) посредством психотехнологий создания мотивации.

Упражнение 62.

Распрощайтесь со всяческими «глупостями» ваших действий и реакций посредством техники «отделения контекста от поведения».

Упражнение 63.

Проанализируйте свою повседневную жизнь на предмет «срывоподобных» способов поведения и действий, после чего замените их на экологичные и совершенные, основываясь на психотехнологии замены сценария.

Упражнение 64.

Разрушите все свои дурные предчувствия с использованием соответствующей техники.

Упражнение 65.

Устраните сценарии прошлых ошибок посредством психотехнологии «внутреннего видео».

3.4.2. ДЕЙСТВИЯ, УГОДНЫЕ СУДЬБЕ

Ресурсирование поведения. Всё это время мы, в основном, занимались вашим поведением как бы в режиме «От». То есть либо убрали нечто не годящееся для эффективности и счастья, либо создавали условия для этого самого убирания. Теперь же настала пора заняться всяческими улучшениями способов действий, а также созданием чего-то «разумного, доброго, вечного», чего ну совсем не было в вашем поведенческом репертуаре. Обе задачи весьма схожи, в чём вы сейчас убедитесь на примере нижеприведённой психотехнологии.

Предположим, что у вас есть некое прошлое или будущее поведение, каковое отнюдь не делает вас эффективным и счастливым. Например, традиционный ваш способ ведения любых переговоров весьма далёк от совершенства (прошлое «видео»), отчего (а может и совершенно независимо) представляемый вами «видеоклип» о предстоящих переговорах ничего, кроме невесёлого смеха, у вас не вызывает (будущее «видео»). Исправить и первое, и второе вы можете с помощью очень несложной *техники*, которая делается так.

Т-079. Техника поведенческой ресурсной репетиции

1. *Представьте себе эту самую будущую ситуацию, которая вас тревожит или к которой вы ощущаете себя недостаточно подготовленным.*

2. *Мысленно внимательно рассмотрите своё поведение (себя в ней, т.е. диссоциированно!) и попытайтесь понять, какое ресурсное состояние необходимо вам для того, чтобы вы стали действовать в ней более эффективно.*

3. *Найдите в себе этот ресурс и заякорите его.*

4. *Теперь включите якорь снова, вернитесь к тревожащей вас ситуации и просмотрите своё поведение в ней от начала до конца. Не удивляйтесь, если ваше поведение в ситуации внезапно, как по волшебству, изменится в лучшую сторону. Если же это произойдёт в недостаточной степени, определите, в каких ещё ресурсах вы нуждаетесь и повторите шаги 3–4.*

5. *Теперь, когда вас устраивает новое ваше «внутреннее видео» (поведение в данной ситуации), как бы запишите его в себя, ещё три раза просмотрев свои действия «со стороны» (диссоциированно) и три раза – из своих глаз (ассоциировано), т.е. как бы даже мысленно их проделав.*

Техника мысленной репетиции. Вообще-то мы как бы даже слегка забежали вперёд, потому что вышеописанная психотехнология суть вариант некой базовой *техники*, позволяющей буквально (но всё-таки мысленно, а вашему мозгу, между прочим, довольно-таки наплевать, делаете вы что-то мысленно или, так сказать, реально – ведь для него это в конечном счёте всё равно сводится к нервным импульсам и кодам) отрепетировав новый способ действий⁹⁹.

Т-080. Техника мысленной репетиции

- *Чтобы мысленно отрепетировать, скажем, спортивные успехи, нужно посмотреть на хороший образец того мастерства, которого хотелось бы достичь. Быть может, у вас есть свой кумир. Посмотрите подлинные видеозаписи его выступлений, а если это невозможно, воспользуйтесь «внутренним видео». Не так уж важно, кто именно выступит в роли образца для подражания. Вы можете просто представить себе, как выглядит со стороны тот, кто в совершенстве владеет выбранным вами умением.*
- *Понаблюдав за образцом, войдите в экран и представьте, что сами выполняете то же самое. Погрузитесь в переживания, ощутите, что действительно делаете всё это (подобные чувства возникают благодаря микродвижениям мышц, так как воображение заставляет их делать то, что вы представляете).*
- *Мысленно повторите этот эпизод не меньше десяти раз.*

Процесс мысленной репетиции пригоден для любых действий:

⁹⁹ По: Дж. О'Коннор. «NLP. Нестандартные решения повседневных проблем».

- Вначале представьте, как выглядит то, что вы хотели бы сделать.
- Создайте мысленную видеозапись этих событий и наблюдайте за ними со стороны.
- Удовлетворившись результатом, войдите в экран и представьте, что сами это делаете.
- Проведите как можно больше мысленных репетиций этих событий».

Генератор нового поведения. Честно говоря, я привёл здесь технику репетиции больше для того, чтобы вы просто познакомились с этим очень интересным процессом. Каковой можно использовать где угодно и когда угодно. Однако то, как именно угодно использовать эти самые репетиции, куда лучше передаёт другая (уже как бы основная) психотехнология – техника, прямо предназначенная для создания новых действий и реакций.

Согласно Х. Алдер¹⁰⁰ делается эта психотехнология так:

Т–081. Техника «генератор нового поведения»

«1. Прежде всего определите, что именно в своём поведении вы хотели бы изменить или какое новый стиль поведения хотели бы приобрести.

2. Опишите его для себя, представьте себе как вы должны при этом выглядеть, что можете услышать или ощутить.

3. А теперь вообразите себя самого, осуществляющего этот новый стиль поведения в некоторых конкретных ситуациях. Постарайтесь отмечать всё, что вы должны при этом увидеть, услышать или почувствовать, а также помните об ответной реакции людей, включённых в ваше «кино». Если вам не удастся представить себя в таких ситуациях, постарайтесь вообразить кого-то из знакомых.

4. Если при этом что-то не будет вас удовлетворять в полученном образе, вернитесь к этим моментам ещё раз и постарайтесь исправить их в своём сознании. Добейтесь такого состояния, которое бы полностью вас удовлетворяло.

5. Когда получившаяся картинка полностью вам понравится, «войдите» в неё, представьте самого себя, поступающего именно таким образом. И вновь отмечайте всё, что вы можете в этой ситуации увидеть, услышать или почувствовать, а также ответные реакции, включённых в «картинку» людей.

6. Вы вновь можете что-то изменить в ситуации, вернувшись на стадию 3. Отмечайте при этом любые изменения в «картинке».

Когда вы будете полностью удовлетворены сконструированным вами представлением, подумайте о том, что могло бы быть сигналом – внешним или внутренним, зрительным, слуховым или осязательным, – который подсказал бы вам, что пора этот новый тип поведения опробовать на практике. Таким сигналом, например, могла бы быть встреча с кем-нибудь, пребывание в определённом месте или выход на сцену при публичном выступлении, внезапная слабость и т.п.

7. А теперь проделайте всё это на самом деле. Представьте себе, что условный сигнал получен, время перемен наступило. Обратите внимание на то чувство удовлетворения, которое вас при этом посетит».

В описании, которое было сделано Х. Алдер, как бы исчез момент использования чужого поведения для создания собственного. Поэтому на всякий случай привожу вам ещё одну «инструкцию» к методу «генератор нового поведения» – М. Атkinson¹⁰¹:

Т–081Х. Техника «генератор нового поведения» (по М. Атkinson)

Создайте и диссоциированно проиграйте внутренний сценарий, в котором Вы видите, что Вы ведёте себя так, как Вам нравится. Если сразу это не получается, для начала пусть это будет ваш знакомый или герой кинокартины, романа и т.д., справляющийся с ситуацией так, как Вам хотелось бы. Когда герой, исполняющий «главную роль в сценарии», выбран (может быть, это Вы или другой человек), просмотрите этот фильм от начала до конца. А после поместите себя в этот образ и сделайте все необходимые изменения, чтобы теперь именно Вы заняли место главного героя, и просмотрите фильм заново. Получилось? Если нет, попробуйте ещё раз, чтобы внести эффективные изменения.

1. Добавьте звуковое сопровождение. Каким Вы хотите слышать звучание своего голоса? Проверьте, так ли он звучит. Если нет – сделайте нужные изменения.

2. Войдите в новый образ себя. Сейчас, когда Вы в своём новом образе, подвигайтесь в нём, как бы примеряя его на себя. Чувствуете ли Вы себя так, как Вам хотелось бы? Смотря изнутри этого образа, проверьте, действуете ли вы так, как хотели? Когда это новое поведение достаточно

¹⁰⁰ «НЛП: современные технологии».

¹⁰¹ По материалам проведённого ею тренинга «Стратегия продаж». С небольшими изменениями.

подробно изучено и принято, заякорите его, а затем сделайте проверку.

Остаётся добавить, что во всех трёх вышеописанных психотехнологиях, для того, чтобы как бы «прокатать дорожки» нового «внутреннего видео», необходимо в конце три раза просмотреть его ассоциировано, и три – диссоциированно...

«Мне интересно как...». Ну а что делать, если новый сценарий как-то не получается, а «скалькировать» его вроде бы и не с кого? Вообще-то в этом – действительном, а не вызванном вашим лентяйством – случае рекомендуется использовать так называемую стратегию Уолта Диснея, каковую я опишу далее. Однако есть в гигантском арсенале техник психотерапевтических интервенций нейролингвистического программирования психотехнология, каковая позволяет как бы довольно изящно «выкрутиться» из этой неприятной ситуации – причём исключительно за счёт возможностей собственного бессознательного и даже не только в части поведения. Называется эта техника стратегией «мне интересно как...»¹⁰².

Т-082. Техника «Стратегия «мне интересно, как...»»

«Стратегия «Мне интересно как...» представляет собой простой, но эффективный способ активизирования неосознанного знания и творческого начала... Стратегия функционирует следующим образом:

1. Определи, какой процесс ты хочешь сделать оптимальным.

Спроси у себя: «В чём именно заключается сложность моего мышления / ощущения / действия, в каком месте этот процесс прерывается?»

2. Сформируй образы того, как обстоит дело сейчас, и как ты хочешь, чтобы оно обстояло.

Сформируй чёткую визуальную репрезентацию того состояния, в котором ты сейчас пребываешь (твое «нынешнее состояние»), и того состояния, к которому ты стремишься (твое «желаемое состояние»).

3. Задай вопрос «Мне интересно, как...»

Прояви заинтересованность в следующем этапе данного процесса, создай пространство для неосознанного знания, твоей интуиции, задавая себе вопрос (глядя при этом на картину репрезентации прерванного процесса): «Мне интересно, я спрашиваю самого себя, как... я могу добавить в этот процесс следующий этап...».

Посмотри на свою репрезентацию, словно ты находишься в своём собственном кинотеатре и видишь изображение на экране.

В это время: подложи одну руку под подбородок, а другую руку под локоть.

4. Осознай появившуюся у тебя реакцию.

У тебя всё получилось? Если да – прекрасно. Если нет, используй полученную информацию для улучшения репрезентации. Повторяй вышесказанное до тех пор, пока не будешь знать следующий этап и/или пока процесс, который был прерван, не продолжится.

Варианты использования других сенсорных каналов:

Воспроизведи нынешнее и желаемое состояние с помощью звуков (аудиальная система).

Займи место в концертном зале своей жизни, прислушайся к тому, что услышишь.

Воспроизведи нынешнее и желаемое состояние посредством ощущений и движений (кинестетически).

Встань и постарайся почувствовать, какие импульсы и движения произвольно появляются у тебя».

Стратегия Уолта Диснея. Однако может случиться так, что либо ваше бессознательное откажется вам подсказывать, либо сценарий нового действия окажется ну просто жуть каким сложным. Именно тогда я и рекомендую вам, дабы создать нечто новое (кстати – не обязательно сценарное) и/или выйти из тупика (не только, так сказать, поведенческого), воспользоваться «классической» для нейролингвистического программирования и имеющей весьма широкое применение в осуществлении творчества вообще техникой «стратегия Уолта Диснея». Данная психотехнология была создана Р. Дилтсом, который выяснил, что У. Дисней интуитивно обнаружил, что лучше всего искать нестандартные решения, используя три различных роли или позиции восприятия: Мечтателя, Реалиста и Критика. Делается эта психотехнология так¹⁰³:

¹⁰² По: Л. Деркс, Я. Холландер. «Сущность НЛП».

¹⁰³ По: Дж. О'Коннор, Дж. Сеймор. «Введение в НЛП».

Т-083. Техника «Стратегия Уолта Диснея».

«1. Выберите программу, которой вы собираетесь заняться, причём она может быть настолько трудной, насколько вы хотите. Не думайте пока о ней. Подберите три места перед собой, в которые вы сможете вступить. Одно для вашего Мечтателя, одно для Критика и одно для вашего Реалиста.

2. Подумайте о том времени, когда вы на самом деле были креативны, когда ваш Мечтатель действительно создал нечто творческое. Войдите в расположенную перед вами позицию Мечтателя и переживите то время. Вы закрепили свои ресурсы и стратегию Мечтателя на этом месте.

Если вам трудно найти доступ к креативному референтному опыту, то найдите метафору для той проблемы, которая помогла бы вам мыслить креативно. Или же вы можете смоделировать того человека, которого вы знаете как креативного Мечтателя. Прежде чем возвращаться к процессу, пойдите и спросите его, как он вводит себя в такое состояние. Возможно, вам будет необходимо разбить проблему на более управляемые куски. Не пытайтесь думать реалистично, это будет позже. Не редактируйте и не оценивайте. Вы даже можете отвлечь своё сознание прослушиванием музыки или выполнением каких-нибудь физических действий. Когда вы намечались влечь, выйдите обратно в метапозицию.

3. Подумайте о том времени, когда вы были предусмотрительны и реалистичны относительно некоторого плана – вашего или чьего-то ещё. То время, когда вы приводили какой-нибудь план в действие изящным и эффективным способом. Если у вас возникли трудности, подумайте о человеке, которого вы смогли бы моделировать. Либо спросите, что он думает относительно приведения плана в действие, либо прикиньтесь им. «Если бы я был X, как бы я приводил план в действие?» Действуйте так, как будто вы и есть X. Когда вы будете готовы, перейдите в позицию Реалиста. На этом месте вы закрепили свои ресурсы и состояние «чистой реальности». Когда вы закончите переживать свой опыт реалиста, вернитесь в метапозицию.

4. Наконец, оценка. Критик. Вспомните то время, когда вы критиковали какой-нибудь план конструктивным способом, видели как слабость, так и силу, выявляли проблемы. Это мог быть один из ваших собственных проектов или проект коллеги. Опять же, если это трудно, моделируйте известного вам хорошего критика. Когда у вас будет референтный опыт, перейдите на третье место, определённое вами, и переживите опыт. Когда закончите, выйдите.

То, что вы сделали, – это якорение Мечтателя. Критика и Реалиста в трёх различных местах. Вы можете использовать три места в своём рабочем кабинете или даже три отдельные комнаты. Возможно, вы обнаружите, что переход в одну позицию оказывается для вас более лёгким, чем переход в другие. Вы могли бы сделать некоторые заключения относительно тех планов, которые вы реализуете. Каждая из этих позиций сама по себе фактически является стратегией. Данная стратегия творчества является суперстратегией, включающей в себя три отдельные стратегии.

5. Возьмите проблему или результат, с которым вы хотите поработать. Встаньте на место Мечтателя и дайте свободу своим мыслям. Мечтатель не обязан быть Реалистом. Мечты обычно представлены картинками, и ваш мечтатель, вероятно, использует визуально сконструированные представления. Небо – это ограничение. Не позволяйте реальности давить на ваши мысли. Мега мозговой штурм. Что бы вы сделали, если бы точно не могли потерпеть неудачу? Мечтателя можно было бы выразить одной фразой: «Интересно, что будет, если...» Когда вы закончите, вернитесь в метапозицию. Что бы вам ни говорили в школе, мечтание может быть полезным, креативным и приятным времяпрепровождением.

6. Войдите в позицию Реалиста и подумайте о плане, о котором вы только что мечтали. Упорядочьте свои идеи. Как их можно реализовать на практике? Что следует изменить, чтобы сделать их более реалистичными? Когда вы будете удовлетворены ответом на эти вопросы, вернитесь снова в метапозицию. Фраза для реалиста: «Как я могу это реализовать?» Ваш Реалист – это по преимуществу кинестетик, человек действия.

7. Далее, войдите в позицию Критика и проверьте и оцените свой план. Может быть, что-то упущено? Если этот план требует сотрудничества с другими людьми, то что они найдут в нём для себя? Что вы сами получите из его реализации? Что интересно? Каковы неожиданные результаты и компенсация? Критик спрашивает «Что упущено? Что это мне даст?» Оказывается, Критик более оперирует внутренним диалогом.

8. Снова войдите в позицию Мечтателя и внесите в план творческие изменения, учитывая то, чему вы научились у Критика и Реалиста. Продолжайте переходить из позиции в позицию до тех пор, пока ваш план не будет конгруэнтно устраивать каждого из них. В каждой позиции у вас будут свои, отличающиеся от других физиология и неврология, поэтому убедитесь в том, что результат не изменяется от одной позиции к другой».

Упражнение 66.

Усовершенствуйте свои привычные действия, используя технику поведенческой ресурсной репетиции.

Упражнение 67.

«Отрепетируйте» какие-то нужные вам «поведенческие последовательности» посредством психотехнологии мысленной репетиции.

Упражнение 68.

Создайте новое необходимое «судьбы для» поведение, используя «генератор нового поведения».

Упражнение 69.

Для всех тех случаев нового поведения и действий, где у вас не нашёлся образец или просто не хватило воображения, создайте новые сценарии с помощью психотехнологий «мне интересно, как».

Упражнение 70.

Для решения ещё нерешённых вами сложных проблем, связанных с несколькими (или системой) последовательностей (а таковые, конечно же, найдутся) воспользуйтесь техникой «стратегия Уолта Диснея».

3.5. УБЕЖДЕНИЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ

«Каждому - по его вере».

из Библии

3.5.1. ПОИСК ОСЛАБЛЯЮЩИХ ВЕР

Убеждения как самоисполняющиеся пророчества. Знаете, почему работа с убеждениями как бы венчает «судьбоносное» перепрограммирование в контексте модели «Мерседес-SK»? Да потому, что именно эти многочисленные наши веры (не столь уже важно, маленькие или большие), выступают такими конечными субстанциями, дающими разрешение на изменение чего угодно. То есть любые изменения и свершения могут стать реальностью только в том случае, если хоть как-то соответствуют вашим убеждениям. И наоборот: всё то, что не пролазит, как пресловутый верблюд, в игольное ушко наших верований, скорее всего (а вообще-то – точно), не изменится и не свершится. А это значит, что ежели что-то в вашей судьбе (и обеспечивающих её психологических механизмах) всё ещё вас же не устраивает (и это при том, что вы уже сделали новые свои Образы Себя, почистили окружение, оптимизировали состояния и улучшили поведение), то значит, вы наткнулись на какие-то свои ограничивающие или ослабляющие убеждения.

Почему это так? Да потому, что именно «верования» (эти самые убеждения) в весьма значительной степени задают и даже просто создают так называемую «вторую реальность» нашей жизни. И являются, как это справедливо утверждал П. Вацлавик, самоисполняющимися пророчествами или, иначе, самореализующимися предсказаниями. То есть в жизни вы и видите, и делаете, и обретаёте только то, что соответствует вашим убеждениям.

Так уж устроена эта жизнь, что библейское «каждому по его вере» (что в современном переводе значит «каждому в соответствии с его убеждениями»), действительно является абсолютной – внепространственной и вневременной – истиной, которую даже многие верующие христиане не понимают до конца и, собственно, смысла (этой истины). А ведь всё очень и очень просто. Вы получаете в этой жизни то, во что верите. То, в чём убеждены. Ибо именно убеждения резче и чётче всего селектируют вашу действительность и деятельность на «возможно» и «невозможно». Что порождает её подразделение на «будет, состоится» и «не будет, не состоится». И если вы твёрдо говорите себе «это возможно», сколь бы головоломным не было то, к чему вы приступаете, оно действительно окажется возможным. А если вы, наоборот, твердите «это невозможно», любое, самое пустячное дело окажется трудным и неосуществимым...

Теперь скажите, а насколько вы уверены, что ваши убеждения соответствуют действительности? И что они действительно помогают, а не мешают вам жить и совершенствоваться? Ведь ежели убеждения ваши не верны или даже верны, но неэкологичны (да-да, я не оговорился: ваши убеждения могут быть

весьма близкими к истине, но при том совершенно неэкологичными – так вполне обоснованная вера в то, что мир плох, не только не облегчит вам жизнь, но ещё и не даст сделать этот самый мир хоть немного лучше...), то они вполне попадают в разряд тех, которые энэлперы называют ограничивающими или иначе – ослабляющими. То есть теми, которые не дают вам возможности раздвинуть границы и действовать в полную силу (а ещё и просто жить – эффективно и счастливо...).

Хотите понять, как именно наши убеждения превращаются в самореализующиеся предсказания? Ну, вообще-то для этого вам достаточно заглянуть в начало книги и прочитать то, что Л. Опп (точнее Р. Уилсон) писал. Но если вы хотите большего, то тогда сообщу, что весьма доступно и понятно это важнейшее – и для НЛП и просто «по жизни» положение было раскрыто Д. Леонардом и Ф. Лаутом в их книге «Ребёфинг». «Если Вы – пишут данные авторы – имели твёрдое убеждение, что люди изначально злы и склонны к обману, то встретив кого-нибудь, кто обойдётся с вами доброжелательно, Вы, естественно, предположите, что он обманул Вас и имел какое-то плохое намерение. Эта интерпретация поведения человека побудит Вас вести себя таким образом, что заставит этого человека стать злым по отношению к Вам. Если Вы считаете себя плохим водителем. Вы, естественно, среагируете на эту мысль плохим вождением. Если Вы думаете, что у Вас есть тенденция стать бедным, то Вы будете делать всё, чтобы привести себя к бедности. Есть много отличных способов объяснить феномен превращения мыслей в реальность, включая некоторые мистические толкования, но утверждение, что мысль создаёт поведение, а поведение производит результаты – это точно, чётко и легко для понимания».

Дело в том, что убеждения относятся к одному из высших уровней регуляции человеческого поведения и деятельности. Сие было бы совсем хорошо и здорово, если бы не одно «но». К сожалению, основной функцией убеждения является *стимулирование человека на непрерывный поиск их (убеждений) подтверждения*. То есть на яростное (особенно – если заденут «за живое») стремление ещё раз подтвердить, что это вот убеждение – истинно. А вовсе не проверка того, истинно ли оно. Результат – удивительно странная жизнь большинства из нас. «Вглухую», когда человек не вслушивается в аргументы других людей (просто не допускает до сознания) и даже доводы собственного рассудка или бессознательного. И «вслепую», когда он начисто не замечает ничего, что опровергало бы его убеждение, но зато тут же «узревает» всё, что это убеждение подтверждает – даже если там нет ничего подтверждающего...

Так что же это такое – убеждение? По своей сути оно представляет собой просто *обобщение*. О себе самом, о мире или о себе и о мире – включая других и их взаимоотношения. Убеждение – это некая «генерализация»: о причинах, смыслах и границах. Генерализация эта помогает нам справляться с превышающим уровень нашего восприятия количеством деталей и сделать мир предсказуемым. Так, имея убеждение об опасности крупных собак, вы не анализируете породу приближающегося к вам мохнатого чудовища, а просто даёте дёру. Главное же заключается в том, что если мы уж в чём-то убеждены, мы будем вести себя так, чтобы это убеждение подтвердилось. Т.е. если мы, например, искренне верим, что нас не любят, то и вести себя будем так, чтобы это верование подтвердилось – капризно, враждебно, подозрительно и т.д., и т.п.

Сами по себе убеждения могут как бы классифицироваться и здесь вам, право же, будет полезно узнать, что, например, Ф. Фанч, обозначивший наши верования как *фиксированные идеи*, подразделял их на следующие типы или виды:

Типы фиксированных идей по Ф.Фанчу.

Фиксированные предположения. Это информация, которую человек считает истинной, не задумываясь об этой самой истинности. Информация, которая никогда не проверяется.

Фиксированные необходимости. Это то, что должно быть только так, или никак не может быть так. Внутренняя уверенность в том, что возможны некие неуточнённые, но негативные последствия, если не соблюдать определённые правила.

Фиксированные шаблоны поведения. Это определённые шаблоны ролей, действий и отношений, которые человек автоматически, не задумываясь, сохраняет.

Фиксированные убеждения. А вот это и есть основные правила о мире и о себе, по которым человек живёт, не осознавая, что они у него есть, и не зная, где, когда, как и почему он их выбрал.

Фиксированная правота. Ну а это, последнее, представляет собой навязчивую потребность считать себя правым, а других неправыми.

Однако для того, чтобы изменить ограничивающие или ослабляющие убеждения любого класса фиксированных идей, его сначала нужно обнаружить. И именно этим мы сейчас с вами и займёмся.

Основные способы определения убеждений. Первым (и самым простым) способом обнаружить

убеждение из какой-то области является следующий¹⁰⁴.

Т-084. Техника «правила».

Задать вопрос «По каким правилам или принципам ты живёшь относительно _____» (техника «правила»), а далее, «уцепившись» за то, что появилось, раз за разом, последовательно или даже «вперемешку» спрашивать:

Почему?

Как это так?

Ты можешь это объяснить?

На каком принципе или правиле это основано?

Возможно, что некоторое время будут появляться и проявляться вполне логично выглядящие ответы, но если вы будете продолжать спрашивать уже об этих самых логических обоснованиях, то через некоторое время дойдёте до основной нелогичности.

Как немного ехидно утверждает Ф. Фанч в вышеупомянутой книге: «На самом деле мы не ищем логичных причин и объяснений. Мы поощряем человека раскрыть очень нелогичную причину. Для этого нам нужно как бы обхитрить его, загнать в угол и вывести на чистую воду. У него не должно быть времени, чтобы построить разумные объяснения. Лучше, если он необдуманно выложит что-то. Поэтому задавайте вопросы очень быстро. С помощью последовательности быстро повторяющихся вопросов и ответов вы, скорее всего, обнаружите фиксированную идею.

... Играйте с ним (опять-таки – с человеком или собственным разумом – С. К.) в игру. Он старается найти логичные причины, а вы – поймать его на использовании основной нелогичности, не просто какой-то ошибки мышления, а конкретной фиксированной идеи, которая является основой его способа мышления и действий в жизни».

Т-085. Техника определения убеждений через анализ сопротивления и сомнений.

Вторым из рекомендуемых мною в данной книге способов выступает *техника определения убеждений* через анализ сопротивления и сомнений. Ибо потому что (среди всего прочего сопротивляющегося) в вас, как я уже говорил, просто должны наличествовать сдерживающие убеждения, каковые по сути своей выступают ограничивающими или ослабляющими. Дабы вывести их «за ушко да на солнышко», то бишь определить, вам достаточно сделать следующее.

Впишите в пробелы все те мысли, которые возникнут у вас при чтении нижеприведённого текста – и тогда, очень может быть, что вы получите весьма интересный список убеждений, как бы сопротивляющихся вашему совершенствованию (По: Р. Дилтс. «Фокусы языка»). Да, дабы вы могли пользоваться этой психотехнологией, в любой сфере или области жизни, где как бы зашли в тупик, я сохраняю в неприкосновенности исходный текст, и вы, соответственно, вместо слов «то, чего хочу» ставите конкретное направление изменения своей жизни и судьбы.

«Если я получу то, чего хочу, то _____

(Что вы можете потерять или что может пойти не так, если вы получите то, чего хотите?)

Получить то, чего я хочу, будет означать для меня _____

(Что плохого для вас или других людей в том, что вы получите то, чего хотите?)

Из-за того, что _____, всё остаётся по-прежнему.

(Что мешает ситуации измениться?)

Если я получу то, чего хочу, то _____

(Какие проблемы может вызвать то, что вы добьётесь того, чего хотите?)

Ситуация никогда не изменится, потому что _____

(Какие ограничения или препятствия удерживают ситуацию в нынешнем состоянии?)

Я не могу получить то, чего хочу, потому что _____

(Что мешает вам получить то, чего вы хотите?)

Невозможно получить то, чего я хочу, потому что _____

(Что делает для вас невозможным получить то, чего вы хотите?)

Я не способен получить то, чего хочу, поскольку _____

(Какой личностный недостаток мешает вам получить желаемый результат?)

Лучше уже не будет, потому что _____

(Что будет всегда мешать вам добиться успеха!)

¹⁰⁴ По: Ф. Фанч «Преобразующие диалоги».

А это уже следующая – третья по счёту – психотехнология, и то, как с помощью *техники определения убеждений с помощью исследования представлений по теме* Д. Леонарда и Ф. Лаута (название опять-таки моё) следует выявлять собственные верования, можно понять с помощью нижеприведённого описания. Для тех, кто, например, решил выяснить собственные убеждения по теме «работа», данные авторы рекомендуют следующее¹⁰⁵:

Т–086. Техника определения убеждений с помощью исследования представлений по теме.

«Выберите момент, чтобы проверить поток Ваших представлений о работе и о Вашей работе. Выпишите 10 мыслей о работе вообще и ещё 10 о Вашей работе в частности.

Найдите несколько минут, чтобы просмотреть список, который вы сделали. Мысли, которые вы записали, наиболее вероятно, отражают шаблон Вашей позиции по отношению к работе вообще и к Вашей работе в частности. Это вполне возможно, что составленные Вами списки содержат некоторые мысли, которые не поддерживают в вас удовольствие от работы. Вы можете использовать простой процесс инверсии, чтобы превратить мысли, которые вас не поддерживают, в аффирмацию, которая будет способна изменить ваши нынешние мысли (об аффирмациях и технике аффирмирования подробнее см. далее – С. К.).

Например, если одна из мыслей в Вашем списке гласит «Работа тяжела», то аффирмация посредством инверсии будет «Работа легка»; или если одна из мыслей «Моя работа есть то, что я вынужден делать», то вы получите аффирмацию «Так как я выбрал мою работу, она приятна мне»...

Словарь определяет «работу» как усилие для выполнения чего-то; словарь так же определяет «работу» как функцию или операцию. Чем более вы будете рассматривать Вашу работу как благоприятную возможность действовать на пользу службы обеспечения в мире, тем более радостной она будет.

Формализованные методы нахождения ограничивающих убеждений. Нахождение собственных неэкологических убеждений – дело тонкое и сложное. Лучше всего с этим может справиться квалифицированный энэлпер. Однако люди – это, несмотря на всю их индивидуальность, весьма типические существа. И они просто обожают иметь одни и те же нереалистичные и неэкологичные убеждения.

Так вот, психолог-когнитивист А. Эллис уже давным-давно составил перечень наших внутренних установок, наиболее широко распространённых в Северной Америке (но только ли там?). Проверьте, не придерживаетесь ли и вы этих ограничивающих убеждений, воспользовавшись нижеприведённым списком (привожу его по книге Д. Нейдхарда «Властелин эмоций»).

Перечень внутренних установок по А. Эллису

(а) Вам необходимо постоянно получать доказательства любви и одобрения со стороны людей, мнение которых для вас значимо.

(б) Вам беспрестанно хочется доказывать свою безоговорочную компетентность во всём или же, по крайней мере, в каких-то вполне определённых вопросах.

(в) Вы рассматриваете свою жизнь как сплошную цепь неудач и невезений, если в ней вдруг наступает чёрная полоса.

(г) Людей, нанёсших вам обиду или причинивших вред, вы относите к категории злых ничтожеств и либо «наказываете» их, либо постоянно рассказываете об этих людях, проклиная их и обликая во всех смертных грехах.

(д) Ваши мысли и переживания в основном заняты тем, что представляется вам опасным или вызывает страх.

(е) Весь мир испорчен и плох, а если вы не можете найти выход из негативной ситуации, он выступает просто ужасным.

(ж) Ваша эмоциональная неудовлетворённость является результатом преимущественно внешних факторов, поэтому вы не можете управлять своими чувствами и избавиться от уныния или враждебности.

(з) Для вас легче и привычнее избегать жизненных трудностей и ответственности, чем, сталкиваясь с ними, воспитывать свой характер.

(и) Вы постоянно помните о своём прошлом – так, что если что-то однажды повлияло на вашу

¹⁰⁵ По: Д. Леонард, Ф. Лаут. «Ребёфинг».

жизнь, оно и по сей день определяет ваши чувства и поступки.

(к) *Вы находите счастье, покой или удовлетворённость в бездействии. Настолько, что ваша инертность вполне устраивает вас.*

Рекомендую вам для определения того, насколько близкими и родными для вас являются все эти неэкологичные убеждения, сначала выписать их в близкой и приемлемой для вас формулировке, а после воспользоваться семибалльной шкалой следующего вида:

- 7 – да, это так
- 6 – вероятно, это так
- 4 – скорее всего это так, чем не так
- 4 – это и так, и не так
- 3 – скорее это не так, чем так
- 2 – вероятно, это не так
- 1 – нет, это не так.

И все убеждения, которые получили у вас оценки 5 и выше немедленно переработать с использованием любой из описанных далее техник. Сие тем более важно, что, как правило, трансформация одного «крупного» убеждения ведёт к немедленному изменению всех вытекающих из него и более «мелких» убеждений – а все вышеприведённые убеждения, уж поверьте мне, относятся к весьма крупным.

Отмечу также, что позднее всё тот же А. Эллис обнаружил, что иррациональных убеждений человека насчитывается всего три – все остальные являются как бы их подпунктами. Вот эти три убеждения, как их описал уважаемый мэтр (цитирую по книге «Эволюция психотерапии», т. 2).

«Я *должен* добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если я не делаю того, что *должен* и *обязан*, значит со мной что-то не в порядке. Это ужасно и я ничтожество». Это иррациональное убеждение ведёт к тому, что человек впадает в депрессию, испытывает тревогу и отчаяние, сомневается в самом себе. Это *требование* Эго. «Я *должен* добиваться успеха, иначе я – ничтожество».

Второе иррациональное убеждение таково: «Вы – люди, с которыми я общаюсь, мои родители, моя семья, мои родственники и сотрудники – *должны*, *обязаны* относиться ко мне хорошо и быть справедливыми! Просто ужасно, что вы этого не делаете – гореть вам за это в адском огне!» Отсюда озлобленность, ярость, убийства, геноцид.

И, наконец, третье иррациональное убеждение: «Условия, в которых я живу – окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка – *должны* быть устроены так, чтобы я с лёгкостью, не прилагая больших усилий, получал всё, что мне необходимо. Разве не кошмар, что эти условия трудны и причиняют мне огорчения? Я не могу переносить этого! Я никак не могу быть счастливым; я или навсегда останусь несчастным, или убью себя». Отсюда низкая устойчивость к фрустрации».

Т.е. самыми страшными убеждениями, буквально разрушающими вашу жизнь и работу, является этакая (явно нечистая) троица, нуждающаяся в немедленной и первоочередной переработке:

- я *должен* добиваться успеха;
- вы *должны* хорошо ко мне относиться;
- жизнь *должна* быть лёгкой.

Другой – и весьма объёмный – список «общечеловеческих» неэкологичных изменений содержится в так называемом *эмпаурменте*, который, кстати, по мнению авторов этого метода Д. Гершона и Г. Страуба является искусством творить такую жизнь, какую вы хотите. А поскольку вы, наверное, тоже хотите творить именно такую жизнь, давайте познакомимся с «технологией эмпаурмента» по книге В. Козлова «Искусство осознания».

Т-087. Техника «определения «внутренней почвы»».

Согласно данному источника, начинается «работа в стиле эмпаурмент» с того, что можно назвать *техникой определения «внутренней почвы»* – с выявления присущих вам неэкологичных и ослабляющих волю убеждений по списку убеждений, объединённому в следующие группы:

- личная ответственность;
- самооценка;
- вера во Вселенную;
- позитивное отношение;
- открытость переменам.

Всё, что вам здесь нужно – так это внимательно прочитать нижеперечисленные убеждения и выбрать (а потом выписать) их тех, с которыми вы **безусловно согласны**.

Одно предупреждение: выписывайте не все утверждения, с которыми вы более или менее соглашаетесь («Вероятно, это так...»), а только те из них, по поводу которых так и хочется возопить: «Это истина моей жизни!».

Личная ответственность

- *Я жертва сил, которыми не способен управлять.*
- *Я не властен (на) изменить свою жизнь.*
- *Я беспомощен (на).*
- *Я не знаю, что делать в сложных ситуациях.*
- *Я ни в чём не могу разобраться, поэтому не должен (на) брать на себя ответственность за свою жизнь.*
- *Я не могу изменить мою жизнь, такова моя карма (судьба, доля...).*
- *Это мои родители повинны в том, что моя жизнь в таком беспорядке.*
- *Во всём виноват кто-то другой или что-то другое.*
- *Мне всегда достаётся самое сложное в любом деле.*
- *Я не знаю, как изменяться и расти.*

А сейчас, по совету авторов метода, спросите себя: в какой мере вы желаете взять на себя ответственность за извлечение урока из своего жизненного опыта – как положительного, так и отрицательного? Какую роль это вот принятие / неприятие ответственности играет в вашей повседневной жизни? И что вы можете сделать для того, чтобы взять на себя большую ответственность за свою жизнь?

Самооценка

- *Я недостаточно хорош (а).*
- *У меня нет качеств, необходимых для того, чтобы преуспеть.*
- *Я недостоин (на) любви.*
- *Я ничего не стою.*
- *Я не заслуживаю благосостояния, любви, здоровья и т.п.*
- *Я не нравлюсь себе.*
- *Я не принимаю себя.*
- *Я не одобряю себя.*
- *Я ни на что не годен (на).*

Спросите себя: а насколько вы верите в себя? Как это проявляется в вашей повседневной жизни? И что вы можете сделать, чтобы больше поверить в себя?

Вера во Вселенную

- *Я одинок (а) в этой жизни.*
- *Я не верю, что Вселенная (жизнь, мир) благосклонна(ы) ко мне.*
- *Я не могу расслабиться.*
- *Я должен (на) контролировать каждую стадию процесса, иначе у меня ничего не получится.*
- *Если я всё время не буду настороже, надо мной легко взять верх.*
- *Если я буду полагаться на Вселенную, она меня подведёт.*
- *Людям в рот палец не клади.*
- *Я не умею доверять.*
- *Разумной Вселенной не существует.*

Спросите себя: насколько вы верите, что Вселенная – окружающий вас Мир, Бог, Всемирный Разум, Жизненная Сила или нечто аналогичное – поддерживает вас? Как это влияет на вашу повседневную жизнь? И что вы можете сделать, чтобы развивать своё доверие в поддержку Вселенной?

Позитивное отношение

- *Жизнь нелегка.*
- *Жизнь – это борьба.*
- *Таков мой удел – страдать.*
- *Наш мир безнадежно испорчен.*
- *Мои действия ничего не меняют.*
- *Со мной всегда происходит что-нибудь плохое.*
- *Всегда существует обратная сторона медали.*
- *Мир – это сплошной беспорядок.*
- *Все корпорации, правительства, политические деятели и т.п. плохи.*
- *Ничего не получится.*

- Это невозможно сделать.
- Я знал(а), что это случится.
- Мне ничего в жизни не удаётся.

Спросите себя: а каким является ваше отношение к жизни – позитивным или, наоборот, негативным? Как это проявляется в вашей повседневной жизнедеятельности? И как вы можете выработать более позитивную жизненную позицию?

Открытость переменам

- Неожиданные перемены окажутся сильнее меня, и я не буду знать, что делать.
- Безопасность мне нужна, чтобы чувствовать себя спокойно в жизни.
- Я боюсь, что перемены повредят мне.
- То, чего я не смогу контролировать, ничем хорошим не обернётся.
- Перемены слишком трудны и болезненны, я предпочёл(ла) бы ничего не менять.
- У меня нет силы воли, чтобы поддерживать эти перемены.

Спросите себя: в каких сферах вашей жизни вам наиболее трудно приспосабливаться к переменам? А что вы можете сделать, чтобы принимать происходящие перемены более легко?

Теперь, когда вы определили ваш собственный и сугубо индивидуальный список предрассудков, наступило время для подготовки *новой* почвы. Подготовка эта заключается в создании утверждений, направленных на изменение тех основных убеждений, которые нуждаются в переработке. Ну а первым шагом в данной переработке будет выступать именно создание новых – уже экологических убеждений с помощью *техники создания новой почвы*.

Т-088. Техника создания новой почвы

Для начала просмотрите следующие типичные (и обратные вышеприведённым) утверждения, которые помогут вам сформулировать ваши собственные новые убеждения – те, которые вы будете вводить в своё бессознательное. В приведённом далее списке все ранее перечисленные ограничивающие убеждения оказываются как бы повернуты на 180°. И вы можете, особо не утруждая себя, найти в этом списке утверждения, которые будут как бы полярны вашим «благоглупостям», а заодно и безусловно экологичны. Естественно, что нижеприведённые суждения вам нужно как бы привязать к себе, при необходимости переформулировав – некоторая *персонализация* любого из этих типичных утверждений может превратить его в ваше собственное, уникальное убеждение.

Личная ответственность

- Я беру на себя ответственность за свою собственную жизнь.
- В моей власти изменить мою жизнь.
- Я выбираю рост.
- Я создал (а) своё прошлое, и я создам своё будущее.
- Я – творец моей жизни.
- Безграничная сила Вселенной (Бога, Творца, Дао, Природы и т.п.) протекает через меня, помогая создавать свою жизнь.
- Я в полной мере использую свой разум, чтобы сделать жизнь такой, как я хочу.
- Я использую каждую возможность учиться на том опыте, который даёт мне жизнь.
- Моё прошлое не определяет бесповоротно моё будущее. Моё будущее – в моих руках.

Самооценка

- Я – привлекательный человек.
- Я люблю себя.
- Я – отражение внутренней красоты Бога (Высшего Разума).
- Я приемлю себя полностью.
- Я полностью одобряю себя.
- Я могу сделать всё, что захочу.
- Я могу обратиться к бесконечному разуму Вселенной.
- Я самый замечательный из всех людей, которых я знаю.
- Я легко и непринуждённо говорю окружающим, что я – единственный(ая) в своём роде.
- Я всегда знаю, что делать.
- Я достоин (на) всего того изобилия благ, которое может предложить мне Вселенная.
- Я достоин (на) любви.

Вера во Вселенную

Я верю, что Вселенная благосклонна ко мне и поддерживает меня.

— Я верю в людей.

— Я открываю себя для Вселенной.

— Я вступаю в новую жизнь с верой.

— Я дышу легко, как дитя Вселенной.

— Творец любит и поддерживает меня.

— Бог (Высший Разум) – это мой друг (отец, мать) и заботится обо мне.

— Я люблю играть в моём доме – Вселенной.

— Мне хорошо в этой Вселенной.

Позитивное отношение

— Я сам (а) кузнец своего счастья.

— Жизнь для меня течёт легко и приятно.

— В этом мире изобилия я легко удовлетворяю свои потребности.

— Я иду по жизни легко и свободно.

— Я нравлюсь себе в этой жизни.

— Моя жизнь полна возможностей принести что-то значительное в этот мир.

— Я беру на себя ответственность сделать мир лучше, чем он есть.

— Успех сопутствует мне везде, куда бы я ни приложил(а) силу своего разума.

— Я могу это сделать.

— Я люблю свою жизнь.

— Я учусь у тех, кого встречаю в жизни.

— Моя жизнь с каждым днём становится всё лучше и лучше.

— Моя жизнь благословлена свыше.

— Я жду только самого лучшего в жизни.

— Я счастлив (а), что живу на этой прекрасной планете.

Открытость к переменам

— Я верю, что перемены принесут мне только хорошее.

— Я легко провожу перемены и открыт (а) для того, чему они учат меня.

— Я учусь в университете перемен.

— Всё меняется, включая мои привычки.

— Я мягко и терпеливо включаюсь в процесс перемен.

— Я понимаю, что процесс перемен не происходит сразу.

— Я верю, что перемены нужны для самоусовершенствования.

— Я отношусь к переменам с лёгким сердцем.

— Я гибок (ка), как текущая река, я способен (на) меняться, плывя по течению.

— Я принимаю перемены как существенную часть процесса моего роста.

— Я отдаюсь течению перемен.

Определение источника убеждений и расфиксирования идей. В принципе, всего этого обычно оказывается достаточно, чтобы приступить к последующей работе. Но если вы всё никак не можете вырваться из гипноза очаровавших вас, как песнь Сирен, верований, попробуйте определить, откуда они пришли (точнее, а откуда ли – сиречь, из надёжного источника – они пришли) с помощью *техники «исток ваших убеждений»*¹⁰⁶:

Т–089. Техника «исток ваших убеждений».

«Многие из нас не отдают себе отчёта в тех источниках, которыми они пользуются для получения и проверки информации. Все мы знаем, что у нас есть мнения, предположения и убеждения по широкому кругу вопросов, таких как: природа человека, мораль, политика, национальный характер, научная истина, различия между полами и сексуальность, религия, медицина, смысл жизни, искусство, брак, воспитание детей, история, другие культуры и т.д. Но известно ли вам, каким путём вы пришли к вашим убеждениям? Или где вы получили информацию, на которой они основываются?»

Для начала выберите себе любые три круга вопросов из данного перечня, например, пусть это будут природа человека, политика и искусство. Затем возьмите ваш рабочий блокнот и запишите в

¹⁰⁶ По: В. Таланов, И. Малкина-Пых. Справочник практического психолога.

нём как минимум три ваши сокровенные мысли. Это могут быть ваши мнения, ваши необоснованные предположения, убеждения или верования – о том, что касается каждой из этих трёх сфер человеческой жизни. В результате у вас может получиться примерно следующее.

Природа человека «Я полагаю, что люди в основе своей – хорошие».

«Я полагаю, что поведение людей по преимуществу определяется генетикой».

«Спротивляться переменам – это вполне в природе человека».

Когда в вашем списке окажется не менее трёх высказываний, в которых выражаются ваши глубочайшие убеждения применительно к каждой выбранной вами сфере жизни, попробуйте задать себе следующие вопросы:

- **Каким путём у меня возникла эта идея?**
- **Насколько твёрдо я в это верю?**
- **Почему я придерживаюсь подобного мнения?**
- **Какие события могли бы принудить меня переменить это мнение?**
- **Какое из моих убеждений порождает во мне самые сильные эмоции?**

Теперь подробно рассмотрите каждое из ваших убеждений, которые вы создали применительно к каждой из трёх «проверочных» областей, и выясните, какую роль в его формировании сыграли следующие источники:

- **Средства массовой информации:** книги, Интернет, телевидение, радио, газеты и журналы.
- **Люди:** ваша семья, учителя, врачи, религиозные проповедники, начальство, друзья и партнёры.
- **Ваш собственный опыт.**

Какие критерии вы используете для оценки надёжности той информации, которую вы получаете? Не заимствуете ли вы большинство ваших идей из книг? Или, быть может, основное влияние на вас оказывает семья? Во многое ли из того, что вы читаете в газете или смотрите по телевидению, вы действительно верите? Цель состоит в том, чтобы путём дотошного рассмотрения и ответов на вопросы определить главенствующий источник вашей информации и фундамент ваших верований и мнений. Постарайтесь выяснить, не придерживаетесь ли вы каких-нибудь мнений, которые невозможно проверить эмпирическим путём. Действительно ли все ваши убеждения поддаются опытной проверке?

Запишите в ваш блокнот какое-либо утверждение или верование, которое при выполнении предыдущего упражнения вызвало у вас самую сильную эмоцию.

Вы можете увидеть свою картину «наоборот», если сумеете изыскать самый мощный контраргумент, который можно выдвинуть в противовес вашему сокровенному убеждению.

Спросите себя: изменились бы мои взгляды на этот вопрос, если бы я жил в другой стране; сформировался в иной религиозной, расовой, экономической или классовой среде; был на двадцать лет старше или моложе; был бы другого пола?

Наконец, разыщите в своём кругу каких-нибудь друзей или знакомых, которые, как вы подозреваете, смотрят на дело совсем иначе, нежели вы. Вдумчиво потолкуйте с этими людьми и постарайтесь «увидеть» спорный вопрос с иной точки зрения».

Т–090. Техника расфиксирования убеждений.

Надеюсь, для очень многих из ваших убеждений, такого вот анализа оказывается вполне достаточно, чтобы перевести их из разряда абсолютных в класс относительных. Для многих, но далеко не для всех. Для таких вот особо упорных верований придётся сделать ещё и технику расфиксирования. Для чего вышеупомянутый Ф. Фанч («Преобразующие диалоги») рекомендует:

- Определить то, как и в чём фиксированная идея помогает человеку.
- Исследовать последствия использования и неиспользования идеи.
- Поместить идею в конкретную ситуацию.

Определить, как конкретная фиксированная идея служит вам или другому довольно легко, если вы воспользуетесь нижеприведёнными вопросами:

- «Чего _ помогла тебе достичь?»
- «Что _ помогла тебе предотвратить?»
- «Что _ позволяет тебе делать?»
- «Что _ позволяет тебе иметь?»
- «Кем _ позволяет тебе быть?»
- «Что правильно в __ ?»
- «Какие преимущества __ ?»

«Как можно использовать _ против других?»
«Ставит ли _____ других в невыгодное положение?»
«К чему __ тебя привела?»
«Из чего _____ тебя вывела?»
«Решением чего была _____?»
«Что _____ решила?»

Далее (по Ф. Фанчу) надо **исследовать последствия использования фиксированной идеи**. Это крайне важно, дабы впоследствии превратить её в гибкий принцип – особенно для тех идей, согласно которым человек ДОЛЖЕН или НЕ МОЖЕТ делать чего-то. Ведь чаще всего он просто не удосужился исследовать (или просто не изучил) *окончательные* последствия реализации или выполнения того, о чём говорит. Поэтому резонно спросить, что бы произошло, если бы он сделал это (или если бы идея была истинной), и что бы произошло, если бы он не сделал этого (или если бы идея была ложной). А также о том, чего бы не произошло при противоположных обстоятельствах (этот способ очень своеобразного разблокирования убеждений по Ф. Фанчу с помощью так называемого логического квадрата я более подробно опишу далее).

«Что случится, если ты сделаешь _____?»
«Что случится, если ты не сделаешь _____?»
«Чего не случится, если ты сделаешь _____?»
«Чего не случится, если ты не сделаешь _____?»

Теперь осталось только **поместить идею в конкретную ситуацию**. Дабы вы (или кто-то другой, если вы работаете с этим другим) смогли наконец-то обдумать эту идею, сопоставив её с другими идеями и с разными ситуациями. Что вполне возможно, если воспользоваться следующими вопросами:

«В чём ценность _____?»
«В чём важность _____?»
«Когда _____ может быть подходящей идеей?»
«Когда _____ может быть неподходящей идеей?»
«С чем можно сравнить _____?»
«Куда _____ подходит?»

Работа с фиксированной идеей может считаться завершённой не тогда, когда вы её «уничтожили», а когда вы можете совершенно спокойно либо принять её, либо также спокойно отбросить. То есть тогда, когда эта идея превратилась из фиксированной неопределённости в некий гибкий принцип.

Упражнение 71.

Определите основные свои убеждения по поводу себя, других, жизни и судьбы с помощью техники «правила».

Упражнение 72.

Выявите более глубокие свои верования по поводу этих и любых других необходимых вам для «судьбоносного» самосовершенствования тем посредством анализа сопротивлений и сомнений, а также исследований представлений по теме.

Упражнение 73.

Дополните получившийся список, внимательно изучив общие (общечеловеческие) верования в рационально-эмоциональной терапии и эмпаурменте.

Упражнение 74.

Если надо, определите основные источники своих убеждений.

Упражнение 75.

И, наконец, расфиксируйте свои наиболее «упорные» верования.

3.5.2. ИЗМЕНЕНИЕ НЕЭКОЛОГИЧНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Выявление экологичности верований. Ну всё. Хватит уже возиться с определением того, откуда взялись наши «маленькие веры», а также и расфиксированием «особых» ограничивающих убеждений. Настала пора их устранять и/или трансформировать. Однако не сомневаюсь, что наряду с убеждениями, формулировка и смысл которых вызывали в вас ощущение лёгкого ужаса («Боже, и я с этим жил!»), есть в вашем списке и такие, по поводу которых как бы сразу и не скажешь, ограничивающие они или нет. Что ж, тогда проверьте все эти верования (каждое из них!) на экологичность. То есть на то, как – позитивно или негативно – оно определяет вашу жизнь. Сделать это не так уж и сложно, если, сохраняя бесстрастность, отстранённость и холодную аналитичность, вы осуществите *анализ экологичности убеждения по технике логического квадрата*.

Для того чтобы сделать это, вас необходимо всего-навсего, записав обнаружившееся убеждение в предназначенном для него месте заполнить четыре «клетки» логического квадрата, отвечая на записанные в них вопросы.

Формулировка ограничивающего убеждения / фиксированной идеи

Что случится, если эта идея верна?	Что не случится, если эта идея верна?
Что случится, если эта идея не верна?	Что не случится, если эта идея не верна?

Например, предположим, что в ходе анализа «правил», по которым вы живёте относительно жизни, у вас обнаружилось весьма (патологически) распространённое в нашей стране убеждение «Жизнь нелегка». Даже не пытаясь оспорить это верование, мы просто начинаем «расписывать» её по логическому квадрату, отвечая на указанные в нём вопросы. И очень скоро обнаруживаем, что имеем дело с чем-то негативно-убийственным. Ведь **если эта идея верна**, у нас явно **случится** очень нелёгкая жизнь, в которой вы буквально будете искать эту нелёгкость («но мы выбираем трудный путь» – В. Высоцкий) как приключения на некую часть своего тела. А это значит, что **если она всё-таки верна**, у вас **не случится** жизнь – в восхитительной лёгкости и блеске бытия и существования (а как же иначе – ведь в соответствии с убеждением «жизнь нелегка» вы будете угрюмо отворачиваться от всего лёгкого и приятного и, наоборот, искать трудность даже там, где их и в помине не было...).

Если же эта идея не верна, случится... жизнь как таковая, как она на самом деле дарована людям, не зашоренным своими убеждениями: ослепительно прекрасное поле самой увлекательной игры, в которую вы когда-нибудь играли... Да, конечно же, многие просто боятся жизненных бурь и невзгод, обречённо признавая их нелёгким делом, с которым поэтому не стоит связываться, но нужно только бороться. Но лично я, например, очень люблю купаться в шторм – однако не борюсь с волнами, а играю с ними как с равными партнёрами, признавая силу этих волн, но используя её (силу) не как повод для борьбы, а как способ насладиться игрой «у бездны на краю»...

Ну а если **эта идея не верна, не случится...** ваша собственная идиотски-натужная жизнедеятельность, в коей вы не живёте, а боретесь, превращая каждый пустяк в проблему, и не получая удовольствия даже там, где оно даровано всем и каждому. Так неужели вы не хотите от этого отказаться, дабы действительно начать жить? А ведь всё, что для этого требуется, так это просто отказаться от ограничивающего убеждения «жизнь нелегка» и заменить его на куда более экологичное «жизнь вполне может быть лёгкой и приятной».

Внедрение убеждений с помощью движений глаз.

Основана данная (первая) техника изменения убеждений на уже известном вам методе, имеющем весьма жуткое название – десенсибилизация посредством движения глаз (ДПДГ). В методе этом *посредством особым образом организованных движений глаз вы как бы расширяете коридор восприятия вашей психики* (обычно он весьма и весьма узок), *в результате чего любой материал* – в данном случае созданное вами после переработки новое экологичное убеждение – *легко и быстро перерабатывается и усваивается человеческим мозгом*.

Для того чтобы воспользоваться техникой внедрения новых убеждений посредством движений глаз, вам необходимо сделать следующее:

Т–091. Техника внедрения новых убеждений посредством движений глаз

1. Определите и точно сформулируйте убеждение, которое вы собираетесь в себя внедрить (новое вместо старого).

2. Пригласите кого-нибудь из своих друзей или подруг и попросите его (её) менять темп и амплитуду движений подвигать перед вашим лицом двумя сомкнутыми пальцами: вначале по горизонтали (т.е. справа–налево и слева–направо) плавно и ритмично (как метроном). Всё это время, не меняя положения головы, следите за перемещением пальцев вашего друга или подруги, только лишь двигая глазами – определите оптимальный для вас темп и амплитуду движений.

3. Оцените по десятибалльной шкале то, насколько изначально вы верите в своё новое экологичное убеждение – исходя из того, что 10 баллов соответствует абсолютной вере в него, а 0 – полному неверию.

4. Теперь попросите, чтобы ваш друг или подруга по вашей же команде начал двигать двумя своими сомкнутыми пальцами – по горизонтали, с выбранными вами темпом и амплитудой, и всего 24 раза – также начните, отслеживая глазами движения его руки, думать о своём новом убеждении: мысленно проговаривая его про себя, представляя это убеждение как написанный лозунг, и т.д., и т.п. (здесь всё отдаётся на откуп вашей фантазии).

5. После того, как вы закончите цикл из 24 движений глаз с одновременным «думанием» выбранного вами экологичного убеждения, определите, насколько теперь вы верите в него. И не удивляйтесь тому, что эта вера внезапно увеличилась на целый балл, а то и более.

6. Продолжайте, думая (именно так: думая, а не обдумывая) новое убеждение, серии из 24 движений глаз вслед за движениями пальцев вашего друга или подруги, всякий раз проверяя результат – достигнутый вами балл веры. Предложите своему «тренеру» разнообразить движения его пальцев, за которыми вы будете продолжать пристально следить глазами, не меняя положения головы. Пусть он использует:

— движения крест-накрест (X и +)

— круговые движения (O)

— движения в виде «восьмёрки» (∞ и 8)

— весьма сложное, но эффективное движение следующего вида



Сделайте столько серий, сколько вам необходимо для того, чтобы достигнуть веры в минимум 7–8 баллов из 10 возможных.

Если в процессе внедрения убеждения у вас возникнут неприятные эмоции, ощущения или воспоминания (как правило, связанные с формированием того, исходного, убеждения, которое вы сейчас перерабатываете), не пугайтесь, а на время отвлекшись от того, с чем вы работаете, переключите на этот, как говорят психологи, всплывший из бессознательного «материал», сосредоточьте на нем своё внимание и делайте серии из 24 движений глаз, пока эти самые эмоции и ощущения не исчезнут, а неприятное воспоминание станет безразличным. Закончив, вернитесь к работе по внедрению своего нового экологичного убеждения.

Музей старых убеждений. Вторая из предлагаемых психотехнологий – техника «Музей старых убеждений» Р. Дилтса – иногда пугает людей своей кажущейся громоздкостью и сложностью. Однако я нашёл для вас описание, в котором эти самые громоздкость и сложность присутствуют в минимальной степени. Так что в самом общем виде данная психотехнология делается так¹⁰⁷:

Т–092. Техника «Музей старых убеждений».

«1. Прежде всего, определите, какое из ваших убеждений больше всего ослабляет вашу волю к победе (является наименее экологичным – С. К.) и подумайте, что вы хотели бы в нём изменить.

2. Затем решите, чем можно заменить это убеждение (желательно, чтобы новое убеждение было выражено в позитивной форме). Удостоверьтесь, что это именно ваше убеждение (а не чьё-либо) и что вы в силах его изменить, если захотите. Обратите внимание на то, чтобы ваше новое позитивное убеждение было выражено в динамической, а не в статической форме. Например, лучше считать, что вы совершенствуете своё умение произносить речи на публике, чем утверждать, что вы прекрасный оратор. Проверьте экологию этого утверждения.

3. Приготовьте 6 листов бумаги формата А4, напишите на них фразы, фиксирующие каждую из шести стадий изменения убеждения: нынешние убеждения, готов к критике, музей прежних убеждений, желаемые убеждения, готов к принятию новых убеждений, святое.

4. Разложите карточки (формата А4) на полу против часовой стрелки.

¹⁰⁷ По: Х. Алдер. «НЛП современные психотехнологии».

5. Переходите от одной таблички к другой, пытаясь всякий раз как можно более реалистично представить себе переживания, соответствующие каждой ситуации. Например, вспомните, что вы чувствовали, когда сомневались в каком-либо человеке («готов к новым убеждениям»). Или вспомните какое-либо своё прежнее убеждение, которое в настоящее время не оказывает практически никакого влияния на вашу жизнь («музей прежних убеждений»). Вспомните ситуации, в которых проявлялись какие-то особо значимые для вас «святые» убеждения. Такие представления являются своего рода «якорем» для каждой из перечисленных стадий убеждений.

6. Находясь в положении «нынешние убеждения», вновь вспомните убеждение, ослабляющее вашу волю.

7. Теперь переместитесь в положение «готов к критике» и подумайте, какие критические замечания вы можете сделать по поводу этого ограничивающего вас убеждения.

8. Теперь вспомните свои прежние убеждения и вновь представьте себе ослабляющее вашу волю убеждение, но теперь все они – в прошлом.

9. Оставьте эти убеждения там, где они и должны быть – в «музее прежних убеждений», и перейдите к «желательным убеждениям». Представьте, что вы уже обладаете этими убеждениями.

10. Затем переместитесь в позицию «готов к изменению убеждений» и представьте себя готовым к подобному изменению.

11. Вместе со своими новыми убеждениями перейдите к «святому» и при этом отметьте, насколько значимы и приемлемы для вас эти новые убеждения.

12. И наконец, помня о тех ощущениях, которые вы пережили в положении «святое», вновь переместитесь в положение «нынешние убеждения», также отмечая при этом все возникающие ощущения и изменения настроения.

Если вам будет удобнее, измените термины или какие-либо другие детали, следите только, чтобы ни один из основных этапов преобразования убеждений не был пропущен. Важно также помнить о том, что самочувствие неразрывно связано с поведением (и поэтому может измениться вследствие изменения положения тела или физиологических характеристик).

Описанное упражнение можно использовать для преобразования практически любого убеждения. Чем более сильными будут ваши переживания на каждом этапе, тем лучших результатов вы достигнете.

Не пугайтесь – всё вышеописанное не столь уж и сложно, и после небольшого количество повторений получается у всех без исключения. Однако если вы считаете, что по тем или иным причинам хождение по листкам бумаги является лично для вас совершенно неприемлемым (но, тем не менее, хотите изменить неэкологичное убеждение), ничто (и никто) не препятствует вам воспользоваться третьей из заявленных мною техник – внедрения убеждений с помощью движений глаз.

«Мета «Нет» и «мета «Да». Третий – очень изящный и довольно простой, хотя и требующий неких психоэмоциональных и даже чисто физических усилий способ трансформации изменения убеждений, предложен М. Холлом. Через так называемые «мета «Нет» и «мета «Да» – очень сильные и интенсивные состояния неприятия и, соответственно, принятия чего угодно. Во-первых, того, что вы действительно абсолютно не приемлете (это состояние используется для разрушения убеждения). А во-вторых, того, чему вы говорите «да» всем сердцем и душой, а также ещё и телом (данное состояние применяется для внедрения убеждения нового). Суть созданной на основе принципа использования состояний «мета «Нет» и «мета «Да» психотехнологии довольно проста. Выяснив убеждение, которое весьма трудно признать экологичным, вы вызываете затем состояние «мета «Нет», каковое направляете на это самое убеждение до тех пор, пока не обнаружите, что вы в него больше уже не верите. После этого вам остаётся только лишь вызвать в себе состояние «мета «Да», с помощью которого вы «доводите до нужной кондиции» новое убеждение-то, которое вы хотите иметь вместо старого неэкологичного. То, как это делать пошагово и конкретно, подробно представлено в созданной мною к мастер-классу «Построение человеческого совершенства» описании *техники трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и мета «Да».*

Т–093. Техника трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и мета «Да».

1. **Определите новое** экологичное, поддерживающее вас и придающее силы убеждение, которое вы хотели бы иметь (например, «личностный рост – это просто»).

2. **Выявите альтернативное ему** и уже существующее в вашей модели мира убеждение, как бы стоящее на пути этого нового убеждения (например, «личностный рост – это нудное и тяжёлое дело»).

3. **Войдите в состояние, в котором вы говорите действительно сильное «Нет!»,** вспомнив или

вообразив что-то, на что вы никогда не согласитесь (например, скорее всего вы скажете категорическое «Нет!» предложениям сбросить ребёнка с обрыва или стать гомосексуалистом). Повторяйте это «Нет!» снова и снова – до тех пор, пока не почувствуете это состояние всем телом или у себя внутри. Дополните данное состояние позой, наклоном или движением головы, дыханием, жестом руки и голосом.

4. **Уничтожьте ограничивающее убеждение с помощью вашего «мета «Нет».** Войдите в состояние вашего действительно сильного «Нет!» и, ощущая его полностью и совершенно, скажите его, думая о вашем глупом и бесполезном убеждении, препятствующем вашему продвижению. Повторяйте это «Нет!» до тех пор, пока не ощутите, что данное убеждение более не управляет вами и как бы стёрлось или даже исчезло из вашего сознания.

5. **Войдите в состояние энергичного и мощного «Да!»**, вспомнив или вообразив что-то, что вы безоговорочно принимаете – безо всяких колебаний и сомнений. Повторяйте это «Да» до тех пор, пока не ощутите это состояние всем телом или у себя внутри. Дополните данное состояние так, как это описано в п. 3.

6. **Укрепите новое убеждение с помощью вашего «мета «Да»**, повторяя его до тех пор, пока не ощутите, что вы целиком и полностью впустили данное убеждение в себя.

7. **Осуществите подстройку к будущему**, представив, как это новое убеждение улучшит вашу жизнь.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что вообще-то вы можете использовать «мета «Нет» для того, чтобы убрать из вашего сознания и тела почти всё что угодно – включая даже болезнь. Аналогично вы можете применять «мета «Да» в целях включения в вашу жизнь всего, что вам необходимо.

Аффирмирование экологических убеждений. Теперь о четвёртом – но не последнем – способе работы с убеждениями – их *аффирмировании*. Не стоит бояться мудрёного названия, ибо по самому простому определению *аффирмация* есть любая положительная мысль, которую вы можете сознательно выбрать для того, чтобы как бы ввести её в свою психику (бессознательное) с тем, чтобы достичь желаемого результата (так что аффирмировать можно не только убеждения, но и вообще всё что угодно в познавательной, эмоциональной и поведенческой сфере). Я предлагаю вам познакомиться с двумя методами использования аффирмаций: простым и более сложным. В первом из них – *технике аффирмирования с ответами* вам достаточно сделать следующее¹⁰⁸:

Т-094. Техника аффирмирования с ответами.

Напишите или напечатайте ваши новые убеждения – аффирмации (строго по одному) на листке бумаги 10–20 раз (т.е. один лист на каждое убеждение), оставив справа поле для эмоционального «ответа». Вдумчиво читайте созданную вами аффирмацию и тут же записывайте автоматически пришедший на ум ответ – те соображения, ощущения, страхи и умозаключения, которые могут возникать. Продолжайте повторять аффирмацию и следите, как изменяются ваши ответы «справа». Мощное аффирмирование выявит все негативные мысли, собранные в вашем бессознательном. А повторение аффирмации в достаточном количестве (до тех пор, пока не иссякнут возражения, а после этого ещё 5–7 раз) сотрёт старые убеждения и фиксированные идеи, проведя желаемые изменения в вашей жизни.

При использовании второго – как я уже отметил, более сложного метода – *техники аффирмирования с дополнительными аффирмациями* (название условное) – вам необходимо будет не только записывать свои автоматически пришедшие на ум ответы, но и «переворачивая» их на 180° тут же превращать их в дополнительные «одноразовые» аффирмации, а также работать от первого лица. Алгоритм использования этой техники следующий¹⁰⁹:

«1. Ясно отдавайте себе отчёт относительно того, что Вы намерены изменить.

2. Начиная с использования самой лучшей аффирмации, которую придумали, так, чтобы владеть ситуацией. Держите разум открытым для нахождения ещё лучшей аффирмации.

3. Поставьте звёздочку или знак сноски наверху страницы с левой стороны, затем пишите первое повторение аффирмации рядом с ней.

4. На следующей строке ниже в круглых скобках напишите любой ответ Вашего разума на аффирмацию. Если окажется, что у разума нет ответа, тогда напишите, каким должен был бы быть ответ Вашего разума, если бы он его имел. Всегда записывайте ответ на каждое повторение аффирмации (за исключением последней в группе) и никогда не записывайте один и тот же ответ на

¹⁰⁸ По В. Козлову и его предшественникам – «Искусство осознания».

¹⁰⁹ По: Д. Леонард, Ф. Лаут. «Ребёфинг».

ту же аффирмацию в течение суток.

5. Поставьте другую звёздочку или знак на левой стороне ближайшей строчки ниже ответа. Придумайте аффирмацию, которая имеет высокую вероятность трактовки ответа, который у Вас только что был. Если Ваш ответ был полностью положительным, то Вы либо дурачите себя, либо не нашли ещё правильную аффирмацию. Если Ваш разум уже полностью принимает аффирмацию, которую вы используете, тогда, конечно, нет причины записывать её повторения. Всегда увязывайте Ваши ответы с новой аффирмацией или различными аффирмациями, если они необходимы...

6. Теперь пишите другое повторение первоначальной аффирмации. Конечно, на этот раз вы ставите звёздочку, потому что однажды уже сделали это. Даже если Вы придумаете много великолепных аффирмаций, то будете гореть желанием испытать их. Обычно лучше сделать полный набор оригинальных аффирмаций, нежели перебрасываться от одной аффирмации к другой. Если Вы чувствуете сильное желание переключиться на новую аффирмацию, то конечно, можете сделать это. Доверяйте своей интуиции.

7. Вновь запишите любой ответ, который дал Ваш разум на это повторение, а затем составьте другую новую аффирмацию, чтобы обратиться к новому ответу. Затем сделайте иное повторение первоначальной аффирмации и т.д.

После того, как сделаете три повторения аффирмации в первом лице, переключайтесь на второе лицо и продолжайте, как и прежде. После трёх повторений в третьем лице – сделайте заключительное повторение в первом лице без ответа. Теперь Вы скомпоновали набор из десяти повторений аффирмации и создали девять новых аффирмаций. Если у Вас осталось горячее желание ответить на последнее повторение аффирмации, то мы рекомендуем немедленно создать другой набор из десяти повторений той же самой аффирмации таким же образом. Вы можете также захотеть создать набор из десяти повторений с одной из новых аффирмаций, которую вы только что создали, или же начать делать что-либо ещё...

Предположим, например, что вы, преподаватель, работая с базовым убеждением «Работать – это тяжкий труд», преобразовали его в аффирмацию «Работать легко и интересно». Возможно, что при использовании вышеописанной техники ваша работа будет выглядеть так:

- Работать легко и интересно (Чушь! Я никогда в это не поверю!)
- Я _____, имею достаточно сил и знаний, чтобы поверить в эту очень важную для меня мысль.
- Работать легко и интересно. (Ерунда! Я даже не могу себе этого представить!)
- Я _____, теперь представляю себя как человека, который работает легко и интересно.
- Работать легко и интересно. (Вздор! Моя работа – это настоящая каторга!)
- Я _____, отныне уверен в том, что моя работа приносит мне удовлетворение и радость.

И так далее, и тому подобное – до тех пор, пока отрабатываемое вами убеждение «Работать легко и интересно» не «укоренится» в достаточной степени в вашем бессознательном. Кстати, степень этого самого «укоренения» вы можете проверить с использованием ранее описанной для ДПДГ десятибалльной шкалы.

В вышеупомянутой книге В. Козлова «Искусство осознания» приводятся несколько советов по поводу работы с аффирмациями, которые можно назвать *техникой усиления аффирмирования*. Привожу эти советы в несколько отредактированном варианте.

Т–095. Техника усиления аффирмирования.

1. Работайте с одной или несколькими (но не со всеми сразу) аффирмациями ежедневно. Наилучшее время – перед сном, перед началом дня (сразу после пробуждения) или когда вы тревожитесь. Продолжайте работать с аффирмациями до тех пор, пока они не будут устойчиво интегрированы. О том, что это произошло, вы поймёте по уверенно-положительным ответам вашего бессознательного на вводимую аффирмацию.

2. Выключите ваше имя в аффирмацию. Пишите и/или проговаривайте аффирмацию по отношению к себе в первом, втором, третьем лице, например:

- «Я верю, что жизнь вполне может быть лёгкой и приятной».
- «Ты..... веришь, что жизнь вполне может быть лёгкой и приятной».
- «Он..... верит, что жизнь вполне может быть лёгкой и приятной».

3. В дополнение к «листу аффирмаций» запишите аффирмирующие утверждения на кассету и слушайте её всегда, когда можете (например, за рулём).

4. Сделайте своей постоянной практикой проговаривание аффирмаций вслух перед зеркалом. Продолжайте говорить до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленно или пока не увидите

соответствующие аффирмации выражения своего лица.

5. Наконец, везде, где только можно, просто проговаривайте аффирмации самому себе – особенно, если вам не хочется писать. Это «сработает», хотя именно написание аффирмаций наиболее эффективно, ибо при этом задействуется очень большой спектр чувств, мыслей и эмоций.

Помимо этого опять-таки уже упомянутые Д. Леонард и Ф. Лаут («Ребёфинг») предлагают и другие варианты эффективного и приятного использования аффирмаций:

Способы работы с аффирмациями (по Д. Леонарду и Ф. Лауту)

Доказать аффирмации логическим образом.

Использовать письменные или отпечатанные её повторения без ответов.

Применять письменные или отпечатанные повторения аффирмации с ответами.

Занести её на карточку и носить эту карточку в своём бумажнике.

Сделать татуировку аффирмации на обратной стороне руки.

Создать знак аффирмации и поставить его на видное место.

Записать аффирмацию на магнитную ленту.

Представить себе аффирмацию наглядно.

Отрабатывать аффирмацию в разговоре.

Скажите её тому, кто согласен с ней.

Скажите аффирмацию тому, кто не согласен с ней.

Скажите её самому себе в зеркале.

Скажите аффирмацию Богу или изображению Христа, Будды, Вашего гуру и т.д.

Говорить её во время любых других упражнений.

Читать аффирмацию про себя или вслух.

Говорить её мысленно.

Сообщать аффирмацию партнёру до тех пор, пока он не уверится, что она для Вас правильна.

Выкрикивайте аффирмацию с чувством.

Распевайте её монотонно.

Просто петь аффирмацию на мотив любой песни.

Нарисовать подходящую картину и вписать аффирмацию в мысленный или разговорный пузырь (как в комиксах).

Убеждения счастливой судьбы. Не знаю, что вы там уже переработали, что – внедрили, а что – оставили на потом, но то, что описано ниже, вы просто обязаны сделать. А именно – внедрить в себя убеждения, обеспечивающие счастливую судьбу.

Для этого – в том самом общем плане – я дословно приведу вам упражнение известного специалиста по символотерапии В. Стюарта, в котором главным, однако, является не способ работы с «убеждениями совершенства» (его вы можете выбрать из пяти вышеописанных), а именно их список¹¹⁰:

Список «убеждений совершенства» по В. Стюарту

*«Прочтите перечисленные здесь утверждения и отметьте любое, в которое, по вашему мнению, было бы трудно поверить **применительно к себе самому**. Перечитайте утверждения, которые вы не можете отстаивать от всего сердца.*

Когда вы сделаете это для всех утверждений, которые подвергнете сомнению, выберите одно и спросите себя: почему? Запишите свои доводы. Используйте воображение, чтобы вернуться назад во времени, и попытайтесь узнать, почему вы не можете утвердить самого себя. Чей голос вы слышите? Какие слова вам говорят? Какие фигуры вы видите? Какие жесты используете? Способность утверждать себя неизбежно имеет свои корни в том, как другие люди одобряют нас, и наоборот.

Замены негативного утверждения позитивным будет нелегко добиться. Однако если вы верите, что это можно изменить, вы в конце концов придёте к вере в самого себя.

- Я – это я, и во всём мире нет никого точно такого же, как я.*
- Я уникален.*
- Я владею всем, касающимся меня – моим телом и всем, касающимся его.*
- Я владею своим разумом, включая все мои мысли и представления.*
- Я владею своими глазами, включая образы всех наблюдаемых объектов.*
- Я владею своими чувствами, какими бы они ни были – позитивными и негативными. Мне могут нравиться одни, а другие не нравиться, но они всё равно мои.*

¹¹⁰ По: В. Стюарт. «Работа с символами и образами в психологическом консультировании».

- Я владею своим ртом и всеми словами, которые произношу, приятными или грубыми, правильными или неправильными.
- Я владею своим голосом, громким или тихим.
- Я владею всеми своими действиями по отношению к другим или к себе самому.
- Я владею своими фантазиями, своими мечтами, своими надеждами, своими страхами.
- Я владею всеми своими триумфами и успехами, всеми своими провалами и ошибками.
- Поскольку я полностью владею собой, то могу в конечном счёте узнать и использовать себя, чтобы действовать в своих интересах.
- Существуют вещи, которые меня озадачивают, и другие, которых я пока не знаю. Но пока я дружелюбен по отношению к самому себе, я могу с мужеством и надеждой искать решения головоломок и способы больше узнать о самом себе.
- Как бы я не выглядел и не звучал в любой данный момент, это уникально и аутентично мне.
- Когда я думаю о том, как выглядел и звучал, что сказал и сделал, как думал и чувствовал, я могу отбросить всё, что захочу. Я могу сохранить то, что оказалось уместным. Я могу изобрести нечто новое вместо того, что отбросил.
- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и делать. У меня есть инструменты, чтобы выжить, быть близким другим, быть продуктивным и извлекать смысл и порядок из мира людей и вещей вне меня.
- Я владею собой, следовательно, я могу изменить себя.
- Я – это я, и я хорош.
- Я прощаю себе любую ошибку и проступок по отношению к самому себе.
- Я прощаю все обиды, которые причинили мне другие люди.
- Я принимаю на себя ответственность за свою собственную жизнь и утверждаю, что никто не имеет власти над моими решениями без моего полного согласия».

И уж поверьте мне, что хотя эти убеждения в основном касаются вашей скромной (или не очень) персоны, будучи принятыми, они способны изменить вашу жизнь во всех её областях и сферах...

Упражнение 76.

Определите экологичность вызывающих у вас сомнения убеждений с помощью логического квадрата.

Упражнение 77.

Проинверсируйте (поменяйте на противоположные или просто желательные) все верования, каковые оказались неэкологичными. Осуществите внедрение в себя основных или ключевых новых убеждений с помощью психотехнологий ДПДГ.

Упражнение 78.

Оставшиеся (т.е. весьма неохотно изменяющиеся) верования всё-таки измените посредством техник:

- «Музей старых убеждений» и
- «мета «Да» и «мета «Нет»».

Упражнение 79.

Осуществите аффирмирование всех оставшихся (то есть не основных или ключевых, но всё равно нужных и важных) новых экологичных убеждений.

Упражнение 80.

Оцените, насколько теперь вы верите в «убеждения совершенства», после чего для тех из них, вера в которые у вас всё ещё недостаточна, сделайте необходимое «укрепление и «укоренение» с использованием любой из вышепробованных психотехнологий.

3.6. СУБМОДАЛЬНОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ

«Учение не есть нечто привнесённое. Это реорганизация уже имеющегося».

М. Эриксон

3.6.1. ОСНОВЫ РАБОТЫ С СУБМОДАЛЬНОСТЯМИ

Элементарные коды мозга. «Хорошо» – вполне возможно, скажет кто-то, дочитав мою книгу до этого места – «Всё, что вы описали – это действительно интересно, а главное – эффективно для самоперепрограммирования. Но где обещанные вами *коды* программ человеческой психики? Ведь всё, чем мы занимались до сих пор, в лучшем случае касалось программ, но не кодов?».

Если вы, дорогой читатель, также пришли к подобной мысли, можете быть твёрдо уверены: в вас дремлет незаурядный талант нейропрограммиста. И, если хотите, я с нетерпением буду ждать вас в своём Мастер-классе по НЛП, дабы мир обогатился ещё одним специалистом по настройке человеческих мозгов. Да, вы совершенно правы – до сих пор мы вели речь о программах человеческой психики, однако практически ничего не говорили о кодах этих программ. Но время пришло, и сейчас я вам расскажу о *субмодальностях*, которые как раз и являются элементарными кодами, с помощью которых и осуществляется фиксация в нашей голове любого опыта или процесса – и хорошего, и плохого, и экологичного, и не очень. Именно нейролингвистическое программирование впервые обнаружило, что *изменяя субмодальности, можно очень легко изменять оценку человеком своего опыта* – например, с плохого на хороший. *И видоизменять сам этот опыт* – например, «переписывать заново» «неэкологичную» программу работы своего мозга. Впрочем, всё по порядку.

Как вы уже знаете, человек, познавая этот мир, воспринимает не «чистую информацию о нём, но обязательно в какой-либо *модальности* этой самой информации – визуальной, аудиальной, кинестетической или дискретной. Так вот *субмодальности представляют собой составные части этих модальностей*. И буде модальности выступают в качестве неких классификаторов нашего опыта, субмодальности являются как бы субклассификациями преподнесения нам этого самого опыта. Например, картинка (визуальная модальность) имеет субмодальности яркости, цвета, глубины и т.п.; звук (аудиальная модальность) громкости, локализации в пространстве и т.д.; а ощущение (кинестетическая модальность) – интенсивности, формы и т.д., и т.п.

А теперь припомните: ведь в нашем великом и могучем (но, увы, большей частью – нецензурном) русском языке, испокон веков, именно для описания характеристик состояния (и плохого, и хорошего) человека применялись именно субмодальные характеристики. «Видеть всё в чёрном цвете»; «Смотреть на мир через розовые очки» (визуальные субмодальности – ВСМ – цвета). «Это очень близкий для меня человек»; «И тогда он стал мне далёким – далёким» (ВСМ расстояния). «Это был какой-то тусклый день»; «И всё было ярким и праздничным» (ВСМ яркости). Так что не случайно героиня фильма «Сердца четырёх», выражая своё резко изменившееся в лучшую сторону настроение, пела: «Всё стало вокруг голубым и зелёным...».

Получается, что субмодальные характеристики во все века и времена присутствовали в опыте человечества. И использовались им для описания этого опыта. Однако как жаль, что только в конце XX века это самое человечество наконец-то дошло до удивительно простой (всё гениальное – просто) мысли: раз уж наш мозг для того, чтобы закодировать, например, эмоциональное состояние или реакцию, использует субмодальности, то изменяя эти самые субмодальности, можно запросто изменить это самое эмоциональное состояние или ту же реакцию!

Прodelайте, например, небольшой эксперимент. Вспомните нечто приятное, и когда вы увидите «картинку» этого приятного в своём воображении, плавно увеличьте яркость этой картинки, представив, например, что вы «крутите» воображаемую ручку яркости, включаете дополнительное освещение и т.д., и т.п. Скорее всего, «приятность» вашего воспоминания увеличится, так как для подавляющего большинства людей увеличение яркости увеличивает же интенсивность их ощущений.

А теперь возьмите картинку неприятного воспоминания и аналогичным образом постепенно сделайте её тусклой. Если вы убавите яркость в достаточной степени, скорее всего это воспоминание больше не будет вас так уж тревожить, так как уменьшение же всё той же яркости обычно приводит к опять-таки уменьшению ощущения. Впрочем, здесь, как говорится, возможны варианты. Но все – очень интересные с точки зрения самоперепрограммирования.

Для того, чтобы в достаточной степени освоить удивительные возможности управления своим состоянием с использованием субмодальностей, вначале познакомьтесь с их списком, который взят мною из книги Дж. О'Коннера и Дж. Сеймора «Введение в НЛП». Сразу же предупреждаю, что список этот далеко не полон – но вполне достаточен для того, чтобы приступить к работе по

самоперепрограммированию.

Список субмодальностей

ВИЗУАЛЬНЫЕ (картина)

Ассоциированная (вижу своими собственными глазами) или диссоциированная (вижу себя со стороны).

Цветная или чёрно-белая.

В рамке или без неё.

Глубина (двух- или трёхмерная).

Местоположение (слева или справа,верху или внизу).

Расстояние (от вас до картинки).

Яркость.

Контрастность.

Резкость (размытая или сфокусированная).

Движение (фильм или слайд).

Скорость (быстрее или медленнее обычного).

Количество (отдельная сцена или множество образов).

Размер.

АУДИАЛЬНЫЕ (звук)

Стерео или моно.

Слова или звуки.

Громкость (громко или тихо).

Тон (мягкий или жёсткий).

Тембр (наполненность звуков).

Местоположение источника звука.

Расстояние до этого источника.

Длительность звука.

Непрерывность или дискретность этого звука.

Скорость (быстрее или медленнее обычного).

Чистота (чистый или приглушенный).

КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ (ощущение)

Локализация.

Интенсивность.

Давление (сильное или слабое).

Степень (насколько велико).

Текстура (шероховатый или гладкий).

Тяжесть (лёгкий или тяжёлый).

Температура.

Длительность (как долго это длится).

Форма.

Дабы список этот не остался для вас глубокой абстракцией, в порядке тренировки заполните сами на себя то, что в давнишних материалах к семинарам по НЛП ИГИСП (автор коих неизвестен) называлось *техника «рабочий лист распознавания»*. За основу можете взять, например, любое своё периодически повторяющееся состояние (но не начинайте сразу же со слишком неприятного). Или, если вам трудно начинать с состояния, просто вспомните свой прошлый отпуск и осуществите систематическое описание своих воспоминаний «в субмодальном режиме».

Т-096. Техника «рабочий лист распознавания».

ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ

Ассоциированный

Видите ли Вы этот образ как бы своими собственными глазами?

Диссоциированный

Видите ли Вы себя в этом образе?

Цвет

Это в цвете или же образ чёрно-белый? Виден ли весь спектр цвета?

Яркость

Этот образ яркий или тусклый?

Резкость (резкость / нерезкость)

Этот образ резкий или нерезкий?

Форма

Какая формы эта картина? Квадрата, круга? Она широкая? Высокая?

Граница

Имеет ли это границы, или же они размыты?

Двигается или неподвижно

Это фильм или картинка?

Число образов

Сколько их там – этих картинок? Одна или несколько?

Местонахождение изображения Где в пространстве находится образ? Где его центр?

Дистанция изображения

Как далеко от вас это изображение?

Размер рисунка

Какой размер образа? Покажите себе руками его размер или же просто определите особенности его размера.

СЛУХОВОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ

Высота звука

Это высокий или низкий голос (звук) по сравнению с нормальным?

Тональность

Какова тональность звука – носовой, глубокий, резкий и т.д.?

Мелодичный/резкий

Каков диапазон звука? Мелодичен ли он? Или, наоборот, резкий?

Темп

Быстрый или медленный? Непрерывный или прерывистый?

Местонахождение

Откуда (из какого места) в пространстве Вы слышите этот звук? Покажите руками!

Длительный или нет

Этот звук длящийся или прерывистый?

Внутренний диалог и его местонахождение

Если ведётся внутренний диалог, то где именно (в каком месте)? Что именно говорит голос? Слова или фразы?

КИНЕСТЕТИЧЕСКОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ

Тёплый/холодный

Какая температура вашего ощущения? Оно тёплое? Холодное?

Расслабленное/напряжённое (где?)

Напряжено ли при этом ощущении тело (части тела), или оно (они) расслаблено

Продолжительность

Постоянно это ощущение или оно прекращается / изменяется?

Телодвижения

Двигаются ли мышцы на теле? Есть ли движения в чувственном восприятии?

Интенсивность

Насколько сильно восприятие ощущения? Постоянно ли оно или изменяется?

Местонахождение

В каком именно месте Вы это чувствуете?

Давление

Слабое оно или сильное?

Ощущение

Вы это ощущаете кожей или внутренними органами?

Дыхание

Оно глубокое или поверхностное?

Закончив описание, занесите полученные данные в такую вот таблицу:

В И З У А Л Ь Н О Е	Ассоциированный / Диссоциированный	
	Чёрно-белый / Цветной	
	Яркость	
	Резкий / Нерезкий	
	Объёмный / Плоский	
	Форма	
	Граница	
	Подвижное или неподвижное	
	Число образов	
	Местонахождение изображения	
	Дистанция изображения	
	Размер рисунка	
А У Д И Т О Р Н О Е	Высокий / низкий	
	Тональность	
	Мелодичный / резкий	
	Громкий / тихий	
	Темп	
	Местонахождение	
	Продолжительный или нет	
	Внутренний диалог и его местонахождение	
К И Н Е С Т Е Т И К А	Тёплый / холодный	
	Расслабленный / напряжённый	
	Продолжительный	
	Телодвижение	
	Интенсивность	
	Местонахождение	
	Давление	
	Ощущение телом или внутренними	
	Дыхание, глубокое или неглубокое	

Калибровка субмодальностей. Теперь вы уже почти готовы к тому, чтобы приступить к так называемому «субмодальному перепрограммированию» (самое поразительное в нём то, что субмодальности можно использовать для изменения любого опыта или программы вашего мозга *независимо от их содержания*, временами успешно скрещивая «ежа и ужа» – впрочем, об этом позже). Однако перед этим вам необходимо сделать одну очень важную вещь, которая в НЛП называется «калибровка субмодальностей». А именно определить, как конкретно эти самые субмодальности меняют ваши ощущения и какие именно субмодальности – больше всего.

... Это явилось следствием обычной небрежности, вызванной моей торопливостью. Дело в том, что время сеанса стремительно заканчивалось, но цикл его всё ещё был далёк от завершения. И тогда я, в то время совсем молодой Практик (а не Мастер) НЛП, сделал своему клиенту классический контекстный взмах (сейчас уже не важно, по поводу какой проблемы). Результат оказался просто удручающим – и без того нервничающий в связи с картинкой-триггером клиент стал попросту испуганным. К счастью, я быстро разобрался, в чём дело. Взмах – это ведь тоже, по сути своей, субмодальная техника, где в качестве ключевых субмодальностей используется размер и яркость (картинка нового образа «Я» из маленькой и тёмной становится большой и яркой). У 70–80% людей обе эти субмодальности «работают» по принципу «чем больше, тем лучше». А мой клиент оказался в числе тех 30%, у которых всё наоборот. Вернее, не всё, а яркость – чем ярче была картинка, тем более неприятные чувства она вызывала.

Быстренько отредактировав соответствующим образом технику взмаха, я добился успеха. И навсегда запомнил, что прежде чем приступать к каким-либо связанным с субмодальностями терапевтическим интервенциям, надо осуществить калибровку этих самых субмодальностей для конкретного, сидящего перед тобой человека...

Дабы откалибровать свои субмодальности, продолжите свой эксперимент сначала с приятным воспоминанием, а потом и с тем, что вспоминать не хочется (дело в том, что субмодальности для положительного и отрицательного опытов могут «работать» совсем по-разному). По очереди изменяйте в обеих «картинках» каждый из перечисленных субмодальных элементов, причём делайте это так же, как вы делали с яркостью – идите сначала в одном направлении, а потом в другом, чтобы определить, как это изменяет ваши переживания. Но не увлекайтесь – изменяйте не более одного элемента за раз. Ведь если вы будете менять две или более субмодальности одновременно, то не узнаете, какой из них –

или насколько сильно – воздействует на ваши ощущения. Не торопитесь – ведь сейчас вы, возможно, впервые узнаете, как работают программы вашего мозга. И лучше начните с приятного переживания.

Нижеприведённая схема взята мной из книги «Трансформация личности», составленной О. Киндзюк. Однако того, у кого взял эту схему данный автор, я, к сожалению, обнаружить не смог.

1. ЦВЕТ. Меняйте интенсивность цвета от очень ярких цветов до чёрно-белого.
2. РАССТОЯНИЕ. Меняйте расстояние от очень близкого до далёкого.
3. ГЛУБИНА. Видоизменяйте глубину картины от плоского, двумерного фото до полной глубины трёх измерений («объёмного изображения»).
4. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ. Варьируйте длительность «картинок» от быстрых мельканий до устойчивого образа, сохраняющегося некоторое время.
5. ЧЁТКОСТЬ. Меняйте чёткость изображения от кристально чистой до размытой неразличимости.
6. КОНТРАСТ. Видоизменяйте разницу между светом и тенью от абсолютного контраста к более непрерывным градиациям серого.
7. ПРЕДЕЛЫ. Меняйте пределы от ограниченной картины в рамке до панорамного изображения, которое замыкается за вашей головой.
8. ДВИЖЕНИЕ. Видоизменяйте движение в изображении от неподвижного фото или слайда до кинофильма.
9. СКОРОСТЬ. Варьируйте скорость «фильма» от очень медленной до очень быстрой.
10. ОТТЕНОК. Видоизменяйте баланс цветов и оттенков. Например, увеличьте интенсивность красных и жёлтых тонов, а голубых и зелёных – уменьшите.
11. ПРОЗРАЧНОСТЬ. Сделайте образ прозрачным – так, чтобы вы могли видеть, что находится под поверхностью.
12. ПРОПОРЦИИ. Переделайте обрамлённую «картину» в сначала длинную и низкую, а потом короткую и широкую.
13. ОРИЕНТАЦИЯ. Видоизменяйте наклон картины, например, верхнюю её часть от себя, а потом к себе.
14. ПЕРЕДНИЙ/ЗАДНИЙ ПЛАН. Варьируйте различие между передним планом (там находится то, что вас больше всего интересует) и задним (а вот здесь «пребывают» обстоятельства, которым просто при сём присутствовали). Попробуйте поменять их местами, чтобы, например, задний план стал более интересным, чем передний.

Механизм субмодального перепрограммирования. Теперь, когда вы приблизительно определили, каким образом ваш мозг кодирует вам опыт как приятный или неприятный, приступим к использованию вашего нового знания. Как вы думаете, что случится или произойдёт, если субмодальности чего-то хорошего («разумного, доброго, вечного») в вашем опыте перенести в «картинку» (и не только в «картинку» – напоминаю, что хотя в нейролингвистическом программировании преобладают «визуальные» технологии, практически точно так же можно работать с субмодальностями аудиальными и кинестетическими) чего-то «плохого»? Совершенно верно – это самое плохое станет если даже и не сразу «хорошим», то уж во всяком случае – не плохим. То есть перенос субмодальных характеристик с чего-то позитивного на что-то негативное способен сделать это негативное позитивно воспринимаемым!

Очень надеюсь, что в результате всех предшествующих экспериментов и экзерсисов этой главы вы поняли главное: изменение субмодальностей чего угодно приводит к видоизменению опыта, который они кодировали. И что направления этого самого изменения опыта требует знаний о характере воздействия на него соответствующих субмодальностей, для чего мы их и калибруем. Но в жизни любого человека помимо нехорошего, неправильного или непривлекательного (переживаний, опыта или качеств и реакций) существует ещё масса чего хорошего, правильного или привлекательного (опять-таки переживаний, опыта или качеств и реакций). А значит, как говорится, сам бог велит: не возиться с выяснением влияния на нехорошее, неправильное, непривлекательное или неэкологичное всех кодирующих этот опыт субмодальностей, а просто взять субмодальные характеристики «эталона» (т.е. хорошего, правильного или привлекательного) и перенести его, дабы негативные переживание или опыт стали позитивными! При этом – что существенно – нашему мозгу абсолютно наплевать на *содержание* этих двух переживаний или опытов!!!

Впрочем, убедитесь в этом сами – на классическом для НЛП примере *техники работы со стремлениями*. Помните, однако, что пока это только упражнение! (По: Р. Джонсон. «40 упражнений тренинга НЛП. С изменениями»).

Т-097L. Техника работы со стремлениями.

Нарисуйте мысленную картину чего-либо, к чему вы всегда стремитесь. Где находится эта картина? Отметьте позицию и дистанцию картины, используя вид сверху головы на диаграмме.



Запишите другие характеристики картины, отметив соответствующий квадратик ☒

светлая	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> тёмная
сфокусированная	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> не сфокусированная
большая	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> маленькая
цветная	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> чёрно-белая
близкая	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> далёкая
движущаяся	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> неподвижная
ассоциированная	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> диссоциированная

Теперь нарисуйте картину того, что вам нужно сделать, но к чему вы не очень стремитесь. Повторите шаги, описанные выше, зафиксировав местоположение картины на диаграмме и отметив другие характеристики крестиком. Обратите внимание на разницу между характеристиками первой картинке и характеристиками второй.

Затем начните изменять характеристики второй картины на характеристики первой. Берите каждую пару характеристик по очереди. Например, если первая картина – светлая, а вторая – тёмная, сделайте вторую картинку светлее. Обычно приближение картинке и прибавление ей яркости делает её более привлекательной.

И, наконец, оцените, что происходит с вашими чувствами, если мысленная картина того, к чему вы не стремитесь, отрегулирована таким образом? Что, теперь вы этого уже хотите? Ну так для этого мы и работали, используя воистину могучий механизм субмодального перепрограммирования...

То, что я только что описал, является упрощённым вариантом знаменитой техники создания мотивации, которая вообще-то делается так ¹¹¹:

Т-097. Техника создания мотивации.

«1. Подумайте о каких-либо обязанностях, для выполнения которых вам не хватает мотивации (учёба, работа по дому, профессиональная деятельность). Отметьте, какая картина предстаёт перед вашим мысленным взором, какие звуки вы слышите, какие ощущения испытываете и что себе говорите. Задайте себе вопросы, которые приведены ниже. Если извлечённый вами образ не сопровождается звуками или внутренним диалогом с самим собой, приступайте к следующей серии вопросов. Запишите свои ответы.

2. Письменно ответив на вопросы, встаньте, потянитесь, сделайте глубокий вдох и выгляните в окно. Очистив свой «внутренний экран», подумайте о чём-то таком, что по-настоящему вас мотивирует, о том, что вам нравится, приносит удовольствие и радость. Возможно, вы делали это раньше или же хотите делать в будущем. Снова письменно ответьте на предложенные ниже вопросы.

3. Сравните оба списка своих ответов и отметьте различия.

4. Вернитесь к первому образу (картине / звукам / чувствам). Не вмешиваясь в содержание этого образа, быстро замените его субмодальности на субмодальности второго образа. Так, например, если визуальная картинка приятного для вас занятия яркая, сделайте яркой и картинку первого образа. Если переживание, которое вас мотивирует, сопровождается звуками, добавьте эти же звуки в первый образ.

5. Отметьте, какими ощущениями сопровождается теперь первый образ. Вызывает ли он возбуждение и желание приступить к делу, которое ранее казалось вам скучным? Если нет, ещё раз просмотрите списки своих ответов на вопросы и замените субмодальности ещё быстрее.

6. Подумайте о том, что некоторое время спустя вы займётесь делом, которое ранее вызывало у вас скуку, и ощутите разницу между тем, как вы относились к этому делу в прошлом, и тем, как вы относитесь к нему сейчас».

¹¹¹ По. Р. Болстад, М. Хэмлетт, К. Дайер-Хурайа. «Pro fusion. Модель изобилия и психического благополучия. НЛП и энергетические практики Востока».

ВИЗУАЛЬНЫЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ	
Количество	Это один или несколько образов?
Параллельность/последовательность	Если образов несколько, вы видите их все сразу или же они следуют один за другим?
Место	В какой точке пространства вы видите образ?
Расстояние	Как далеко он находится?
Размер	Это образ такой же, как в жизни, или же меньше или больше?
Граница	Этот образ распространяется повсюду или же локализован в определённом месте?
Тип границы	Если образ локализован, его граница размытая или чёткая?
Цвет	Образ цветной или чёрно-белый?
Интенсивность цвета	Если образ цветной, его цвет яркий или бледный?
Яркость	Насколько он яркий или тёмный?
Фокус	Насколько он сфокусирован?
Вариативность фокуса	Фокус в центре образа или по краям?
Движение	Образ движется или же он неподвижен?
Ассоциированность	Вы видите образ со стороны или же находитесь в нём?
объём	Образ объёмный или плоский, как на фотографии?
ВНЕШНИЕ АУДИАЛЬНЫЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ	
Количество	Вы слышите один или несколько звуков?
Источник	Откуда доносятся звуки?
Громкость	Насколько они громкие?
Скорость	Звучание быстрое или медленное?
Ритм	В звучании есть ритм?
Высота звука	Какова высота звука?
Чистота	Насколько этот звук отчётлив?
АУДИАЛЬНО-ДИСКРЕТНЫЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ (СУБМОДАЛЬНОСТИ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА)	
Количество	Вы слышите один или же несколько голосов?
Источник	Откуда исходит голос?
Громкость	Насколько он громкий?
Скорость	Внутренняя речь быстрая или медленная?
Ритм	Есть ли в ней ритм?
Высота звука	Голос звучит высоко или низко?
Чистота	Насколько он отчётлив?
КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ	
Местоположение	Где локализуется ваше ощущение?
Движение	Это ощущение подвижно или же локализовано в одном месте?
Ритм движения	Если ощущение подвижно, есть ли в его движении ритм?
Интенсивность	Насколько сильное это ощущение?
Температура	То, что вы ощущаете, тёплое или холодное?
Влажность	Влажное или сухое?
Текстура	Мягкое/твёрдое / рыхлое / гладкое...?
ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ/ВКУСОВЫЕ СУБМОДАЛЬНОСТИ	
Запах	С чем ассоциируется этот запах?
Насыщенность запаха	Насколько он насыщен?
Источник запаха	Откуда он исходит?
Вкус	С чем ассоциируется этот вкус?
Интенсивность вкуса	Насколько он сильный?
Местоположение	Где вы его ощущаете?

Совершенно аналогично вы можете делать практически что угодно. Например, превращать замешательство в понимание. Не сомневаюсь, что вы знаете кучу вещей, которые понимаете. А это значит, что объём или качество ваших знаний в этих вещах (областях или дисциплинах) достигло некоего критического уровня, при котором они стали вам понятны. Ваш мозг как бы увидел некую систему в хаосе накопленных вами сведений, и вы достигли уровня понимания.

Наряду с этим есть масса областей или предметов, которые вы не понимаете, хотя и имеете по ним довольно большой объём информации. Например, любой школьник может иметь изрядное количество знаний по какому-то предмету и, тем не менее, не понимать его (вспомните-ка себя в школе!). Очень возможно, что его мозг как раз и не смог увидеть целое, систему в этом имеющемся в его распоряжении наборе сведений и фактов. Именно это «непонимающее знание» энэлперы и окрестили «замешательством» – наверное потому, что демонстрирующие его люди действительно испытывают подобное, весьма неприятное, чувство.

Однако замешательство всегда указывает на то, что вы находитесь на пути к пониманию, но застряли на этом пути. Оно говорит о том, что у вас есть множество данных, но они не организованы способом, который позволяет вам их понять. Так что попробуйте их быстренько организовать, воспользовавшись *техникoй превращения замешательства в понимание*¹¹²:

Т–098. Техника превращения замешательства в понимание.

1. *Подумайте о чём-то, что приводит вас в замешательство: о том, в чем у вас большой опыт или знания, но не организованные так, чтобы вы их понимали.*

2. *Теперь подумайте о чём-то понятном и похожем. «Похожее» значит, что если ваше замешательство относится к чему-либо поведению («не понимаю я Иванова!»), то пусть ваше понимание тоже относится к поведению («зато понимаю Петрова»). Если оно связано с чем-то «механическим» («не понимаю, как работает автомобильный мотор»), то пусть ваше понимание тоже будет чем-то «механическим» («зато понимаю, как работает электродвигатель»).*

3. *Теперь у вас есть два внутренних опыта. Убедитесь, что в обоих присутствуют визуальные образы – сиречь картины. То есть попросту визуально представьте эти картины.*

4. *Обратитесь внутрь и исследуйте эти два опыта (представляющие их картины) – чем они отличаются? Чтобы сделать это, воспользуйтесь списком субмодальностей, который я привёл ранее. Главное здесь – найти именно различия между двумя «картинками». Энлперы называют различающиеся субмодальности ключевыми, ибо именно они кодируют различия в качестве опыта. Особое внимание обратите на диссоциацию / ассоциацию и месторасположение – о них обычно забывают начинающие.*

5. *Теперь возьмите образ замешательства и изменяйте его, пока оно не станет таким же, как образ понимания. Не меняйте содержание, – измените только субмодальности, которые используются вашим мозгом – но не все, а ключевые.*

6. *Если вы получили от самого себя подтверждение – вы «можете видеть, что происходит», «чувствуете себя гораздо комфортнее», или у вас «одинаковое чувство к обоим картинам» – значит, вы получили искомый результат.*

Ну как, сделали? И наверно, испытали удивление – потому что то, по поводу чего вы только что испытывали замешательство, внезапно стало куда более ясным и понятным. Не удивляйтесь – так происходит всегда, когда в работе с субмодальным перепрограммированием вы правильно определяете «эталон» и точно переносите ключевые его характеристики на опыт, структуру и содержание того, что вы хотите улучшить.

Направления субмодального перепрограммирования. Субмодальные переносы позволяют вам перепрограммировать любые ваши переживания и опыт. И трудно даже перечислить все области, в которых его можно применить. Однако в принципе все их можно свести к четырём важнейшим.

Во-первых, это *способности* – понимать или делать что-то (превращение замешательства в понимание как раз и представляет собой перенос способности понимания).

Во-вторых, это *желания и связанные с ними эмоции* – т.е. мотивация делать нечто, что ранее не хотел делать и/или привлекательность чего-то ранее непривлекательного.

В-третьих, это *убеждение в возможности что-то сделать или что-то получить (достичь, добиться)* – важнейший, как вы уже знаете, компонент бессознательной готовности к деятельности. Это настолько важно, что лично я не приступаю ни к каким психотерапевтическим интервенциям до тех пор, пока не выясню то, как клиент представляет себе процесс исцеления, не подберу «эталон» хоть чуть-чуть похожей деятельности, про которую он точно знает, что может её делать (т.е. где присутствует качество «естественной возможности») и не осуществлю перенос субмодальностей с «эталонной», принимаемой как естественной возможной, деятельности на предполагаемый процесс исцеления.

И, наконец, в-четвертых, это *состояния – души и тела человека*. Например, страх, который вы испытываете в какой-либо ситуации, можно легко уничтожить, если перенести в эту ситуацию субмодальности спокойствия или смелости...

А теперь вернёмся к нашей главной теме – перепрограммирования себя с целью обрести *способность* к управлению своей жизнью и судьбой. Обратили внимание на то, что я выделил курсивом слово «способность»? Да, вы правы, это не случайно. И вы действительно можете попытаться осуществить субмодальное перепрограммирование своей психики с тем, чтобы стать более способным иметь жизнь, а не наоборот. Всё, что вам для этого надо сделать, так это, во-первых, решить, в какой именно области вашей жизнедеятельности вы хотите повысить свои способности к управлению жизнью

¹¹² По: О. Киндзюк. «Трансформация личности».

и судьбой (если надо, сделайте для этого все необходимые шаги фрейма результата). Во-вторых, найти какой-либо аспект вашей жизни, который вы действительно контролируете. В-третьих, сравнить субмодальности негативного и эталонного опытов, выделив ключевые различия. Ну а в-четвёртых, осуществить субмодальное перепрограммирование с целью самоперепрограммирования себя на роль хозяина своей жизни и судьбы.

Возможно, некоторые из вас скажут, что предлагаемое мною изменение *своей способности* к управлению своей судьбой *сразу* имеет, скажем так, авантурный оттенок. Не спорю – это действительно так. Для того, чтобы стать *полным* хозяином своей жизни, необходимо чрезвычайно основательно перепрограммировать себя, и здесь одним только вышеописанным вариантом обойтись ну никак не удастся. Но никто не мешает вам прямо сейчас *повысить* свои способности к управлению собственной жизнедеятельностью – ведь даже пятипроцентный их прирост немедленно обернётся весьма позитивными изменениями в вашей жизни!

Ну а что касается субмодального перепрограммирования уровня самоактуализации и прочего, что вы накопили с помощью тестов второй главы... Скажите, вам действительно необходимо ещё раз всё разжевать? Ну хорошо, пожалуйста. Итак, берём какое-либо качество или состояние вашей психики, с которым вы ещё не работали. «Препарируем» его с помощью, как минимум, «волшебного вопроса», а лучше – фрейма хорошо сформулированного результата. Обнаружив искомое, которого нет, ищем, в какой области своей жизни мы проявляем нечто подобное, которое есть. Теперь заполняем рабочий лист распознавания и отыскиваем ключевые различия (или делаем это сразу, одновременно представляя два опыта). И, наконец, «переводим» негативный опыт в позитивный за счёт его субмодального редактирования по направлению к «параметрам» опыта эталонного.

Например, вы решили поработать со всё той же пресловутой прямолинейностью. Ограничьтесь визуальной модальностью (только с дидактическими целями – и кинестетика, и «аудиалка» здесь тоже может играть важную роль!) и, думая об этой самой «прямолинейности», позвольте всплыть картинке, с помощью которой ваш мозг закодировал это самое качество (или просто представьте её). А, перед вашим мысленным взором появился зал заседаний, в котором вы с коллегами обсуждаете текущие вопросы деятельности вашей организации? Прекрасно, хотя, я уже говорил, что как раз содержание образа (опыта) нас не интересует – важно то, как он закодирован. На время отложите картинку в сторону. Теперь подумайте о столь необходимой вам гибкости поведения – в какой области жизни вы её проявляете? Что, сам собой всплыл образ вашей «фазенды», на которой вы непринуждённо и даже чуть-чуть лениво, но очень гибко и эффективно направляете своих домашних на поддержание дачной жизнедеятельности? Опять-таки прекрасно, хотя нам снова не важно содержание. Теперь сравните обе эти картинки – в чём между ними разница? Начните с пространственного их расположения – что там? А, картинка прямолинейности расположена близко, слева, и снизу, а картинка гибкости – заметно дальше, справа и вверху? Ну так просто мысленно перенесите свою прямолинейность (картинку) и расположите её рядом с гибкостью (картинкой). Теперь продолжим сравнение. Картинка гибкости больше? Так увеличьте картинку прямолинейности до её размера. Что, она ещё и ярче? Ну так добавьте яркости в картинку негативного опыта. «Гибкость» цветная, а «прямолинейность» чёрно-белая? Так «раскрасьте» (мысленно) картинку своей прямолинейности в аналогичные гибкости цвета и тона. Картинка гибкости чёткая и контрастная, а прямолинейности нечёткая и размытая? Ну так осуществите «наведение на резкость» и «фокусировку». И так далее, и тому подобное – до тех пор, пока обе картинки не *покажутся* вам совершенно одинаковыми. Теперь некоторое время, как бы запоминая, «попычьтесь» на получившуюся картинку бывшей прямолинейности, а ныне гибкости, и дождавшись некоего сигнала «готово» из глубины вашего бессознательного (а это может быть всё что угодно – например, изменение дыхания или позы), заканчивайте работу.

Упражнение 81.

Выберите любое своё относительно проблемное качество или состояние и заполните «Рабочий лист распознавания» дважды – и сначала для того, что есть, а потом – для того, чего хочется. Последовательно проходя по каждой субмодальности из списка, перепрограммируйте это самое качество или состояние.

Упражнение 82.

Определите, в чём вы недостаточно совершенны, представьте соответствующий опыт и субмодально перепрограммируйте его, используя в качестве позитивного контрпримера образ совершенства из любой области вашей жизни.

Упражнение 83.

Выберите что-то, чем вы не любите заниматься, но что необходимо для вашего роста и развития, после чего «замотивируйте» себя, используя субмодальности чего-то такого, что вам нравится.

Упражнение 84.

Взяв в качестве эталона опыт, соответствующий вашему максимально высокому уровню контроля над событиями, с помощью субмодального программирования повысьте общую свою способность управлять собственной жизнью и судьбой.

Упражнение 85.

Используя работу с субмодальностями, осуществите перепрограммирование негативных паттернов своей психики, мешающих вам быть хозяином своей жизнедеятельности.

3.6.2. ДИСКРЕТНАЯ МОДАЛЬНОСТЬ И НЕКОТОРЫЕ «ПРОДВИНУТЫЕ» ТЕХНИКИ

Дискретная репрезентативная система и возможности работы с ней. Не знаю, обратили ли вы внимание на то, что в своём рассказе о субмодальностях я всё время говорил только в терминах трёх модальностей – визуальной, аудиальной и кинестетической, начисто исключив любое упоминание о модальности четвёртой – дискретной? Дело в том, что вплоть до недавнего времени мысль о том, что к слову – главному элементу дискретной модальности – так же применимы субмодальные законы и закономерности, как-то не очень укладывалась в головах специалистов по нейролингвистическому программированию. Но время пришло, и до этого додумалась немецкий исследователь и практик психотерапии К. Бессер-Зигмунд, создавшая метод «магические слова». Кстати, именно так называется её книга («Магические слова. Пособие по психологической самозащите»), из коей я и почерпнул нижеописанное.

Идея этого метода, что говорится, лежала на поверхности. Среди океана используемых нами слов есть целый ряд таких, которые вызывают у нас не совсем «здоровую» (а наоборот, болезненную) реакцию.

Например, для студентов это слово «экзамен» (правда, только в сессию), для автолюбителей – «ГАИ», для политиков – «выборы» и т.д., и т.п. Я намеренно называю некие общие слова, так как перечислить все те из них, которые являются стрессогенными, попросту невозможно – и по причине их обилия, и в силу индивидуального характера воздействия (слово «импотенция» совершенно по-разному «звучит» и совершенно разное значит, например, для уверенного в себе сладострастника и страдающего половым бессилием бедолаги). Определяется это, конечно же, тем, что мы связываем с конкретным словом. Но что определяет то, как мозг, а значит, и мы, реагируем на это слово? Как обнаружила Бессер-Зигмунд – те самые субмодальности, с помощью которых мозг кодирует не только ВАК, но и D в нашем внутреннем опыте! А это значит, что для целей самоперепрограммирования вам будет весьма полезно познакомиться с методом «магические слова» – ведь может быть и так, что, например, столь желаемая вами гибкость поведения для вашего бессознательного почему-то является стрессовым словом, да и что вообще суть нашей жизни, как не слова, слова, слова..?

Лично для меня в технике «магических слов» Бессер-Зигмунд самым интересным оказался именно тест О-кольца, позволяющий очень точно определять силу и характер воздействия слова (да и не только слова) на душу человека. Принцип этого теста легко понять, если вспомнить, что среди базовых принципов НЛП есть и тот, согласно которому «сознание и тело – части одной биокibernетической системы». Всё это укладывается здесь в простую схему: наше тело, а, точнее, его мышечный тонус, очень чётко реагирует на то, что чувствует человек или о чём он думает. Если эти чувства и мысли позитивны (или если не внутри себя, но во внешнем мире, человек сталкивается с чем-то «положительным»), тонус наших мышц остаётся оптимальным. Если же они (чувства, мышцы или внешние предметы ситуации) негативны, тонус наших мышц ухудшается и тело реагирует расслаблением. То есть наше тело, совершенно объективно и беспристрастно, как бы даёт нам понять, что для нас (или у нас) хорошо, а что – плохо. Причём, поскольку тело, в отличие от нас, располагает всей накопленной нашим бессознательным информацией о мире, нас самих и нашем состоянии, обращение к нему за советом может дать воистину бесценные сведения. Например, вы очень легко можете определить, какие события, вещи или явления окружающего мира (или какие внутренние мысли и чувства) действительно вызывают у вас отрицательные эмоции и являются стрессогенными. Или выяснить, какие части и органы вашего тела уже больны или только ещё заболевают. Для всего этого вам достаточно освоить лишь один простой и доступный любому способ мускульного тестирования –

тест О-кольца Й. Омуры. Делается техника теста О – кольца так¹¹³:

Т-099. Техника теста О – кольца.

Пригласите кого-нибудь в качестве ассистента, сядьте абсолютно ровно (не скрещивая ни руки, ни ноги) и обязательно снимите часы (ваш помощник – тоже). Теперь плотно сомкните большой и указательный палец (типа жеста «О-кей») и, поместив руку ладонью и подушечками вверх, предложите вашему ассистенту разжать сомкнутые пальцы, как бы «разорвав» О-кольцо.

Усилие, которое ему для этого потребовалось, будет для вас и него эталонным – т.е. нормальным мышечным тонусом нейтрально реагирующей системы «тело – мозг». А теперь внимание: опять сжав пальцы в О-кольцо, подумайте о чём-то неприятном, и как только эта неприятность станет в вашей голове зримой и явной, кивните вашему ассистенту, чтобы он опять попробовал раскрыть ваши пальцы, предупредив его предварительно о том, что ему нужно использовать «эталонное» усилие. Вы удивлены тем, что теперь ваш партнёр безо всяких проблем «разорвал» О-кольцо? Но я же говорил вам о том, что на любой «негатив» ваше тело реагирует мышечным расслаблением? Или вы не считаете неприятность негативом?

Потренируйтесь с тестом О-кольца, определяя, например, ваше истинное отношение к жизни, природе, работе, семье, политике нашего правительства, Путину – и т.д., и т.п. Обучаясь при этом тонкости в определении «негативной слабину». И если вы сможете делать это естественно и непринуждённо, приступайте к тестированию различных областей своей жизни и судьбы. Для этого просто попросите вашего партнёра вслух называть все ипостаси (список можете составить заранее), всякий раз замеряя реакцию вашего тела с помощью О-кольца. И не удивляйтесь тому, что откроется – о некоторых ваших основанных на неприятии реальности неприятиях, о которых вы даже ещё не догадываетесь, давно уже знает ваше бессознательное...

Общая схема работы с методом «магические слова». Общая схема (алгоритм) работы по технике «магические слова» выглядит следующим образом¹¹⁴:

Т-100. Техника «магические слова».

1. **Определение проблемы** (того, что доставляет вам неудобство, волнует или пугает).
2. **Составление списка стрессовых слов**, относящихся к данной проблеме.
3. **Проверка каждого из этих слов при помощи теста О-кольца** и выявление тех из них, на которых ваша сопротивляемость падает.
4. **Выделение одного из этих слов в качестве ключевого и определение ВАК этого слова** (того, как оно видится, слышится и ощущается).
5. **Создание для этого слова новой ВАК-репрезентации:**
 - того, как должно быть написано это слово (V)
 - того, как должно оно звучать (A)
 - того, как вы должны его ощущать (K)
 - и некоторых других (любых) его особенностей (если понадобится)
6. **Проверка созданной вами новой репрезентации слова при помощи теста О-кольца** («сопротивление на разрыв» должно возрасти до нормы).
7. **Дальнейшее изменение репрезентации слова** в случае, если мышечное кольцо можно было легко разорвать.
8. **Создание** (если кольцо уже легко не разорвётся) **для себя различных импульсов («зацепок»), которые в последующие две – три недели будут напоминать о новой репрезентации слова** (наклеек, картинок и т.п.).
- Здесь важна не сама по себе «зацепка», а то, что наткнувшись на неё, вы должны примерно в течение десяти секунд вспоминать вашу новую ВАК-репрезентацию созданного образа слова, дабы она не забылась.
9. **Проверка при помощи теста О-кольца других стрессовых слов** – возможно, что многие из них в результате первой серии вашей работы изменились в лучшую сторону («ослабли»). Достаточно «ослабшие» слова в дальнейшем изменении не нуждаются.
10. **«Превращение» других «слабых» слов** (так как это было описано выше) **в «сильные».**

Для того, чтобы все мы могли работать с методом «магические слова», К. Бессер-Зигмунд («Магические слова. Пособие по психологической самозащите») составила специальный их так

¹¹³ По: К. Бессер-Зигмунд. «Магические слова. Пособие по психологической самозащите».

¹¹⁴ Там же.

называемый контрольный список (по сути, это перечень субмодальностей дискретной модальности). В несколько сокращённом варианте он выглядит следующим образом.

Контрольный список магических слов

Зрительные и оптические особенности (визуальная модальность)

Способ написания слова:

- печатные или рукописные буквы;
- заглавные или строчные (если буквы печатные);
- выполненные вашим почерком или написанные кем-то другим (если буквы рукописные);
- написанные вашим нынешним или «более ранним» почерком (если почерк собственный) – детским и т.п.

Характер изображения букв в слове:

- изображены «на плоскости» или объёмные;
- из чего-то сделаны (например, высечены на камне: похожи на вывеску с подсветкой т.п.).

Величина букв в слове:

- большие (как на рекламных щитах);
- средние (как заголовки в газете);
- маленькие (как шрифт в книге).

Цвет букв:

- цветные или чёрно-белые;
- каким цветом (цветами) изображены.

Фон, на котором видится слово:

- светлый, тёмный, цветной.

Особенности формы букв:

- как написаны буквы (острые или округлые, тонкие или «жирные» и т.п.)

Особенности начертания букв:

- прямое;
- наклонное;
- несимметричное (то так, то этак);
- нестандартное (например, это когда одна из букв написана как-то по-другому).

Месторасположение слова:

- над вами;
- перед вами;
- под вами;
- сбоку от вас.

Акустические и звуковые особенности (аудиальная модальность)

Голос, который произносит слово:

- ваш собственный или чей-то (чей?);
- женщины, мужчины, ребёнка;
- один голос или «хор»;

Другие акустические особенности слова:

- громкость звучания;
- высота тона;
- темп произнесения;
- пространственное расположение источника;
- эмоциональный тон (позитивный, негативный, нейтральный).

Иные особенности (кинестетическая модальность)

Материал, из которого, возможно, сделано слово:

- мягкий или твёрдый;
- «колющийся» или гладкий;
- тёплый или холодный;
- лёгкий или тяжёлый;
- плотный или «разряжённый»;
- с гладкой или шершавой поверхностью.

Запах или вкус:

- ассоциируется ли запах или вкус с изображением слова!

Я немного отредактировал этот контрольный список, исходя из собственной практики и того, что вы уже кое-что знаете о субмодальном редактировании. Хотелось бы также добавить, что в работе со стрессовыми словами ради превращения их в магические вам следует шире привлекать другие субмодальности наших репрезентаций опыта – те, которые отмечены ранее в этой главе.

Ну а в какую сторону следует изменять стрессовые слова? Лично я считаю, что лучше всего использовать здесь уже известный вам алгоритм субмодального перепрограммирования:

- определение желаемого (связанного со словом) состояния,
- поиск или выявление слова, которое это состояние выражает и
- последующий перенос субмодальностей

Но Бессер-Зигмунд («Магические слова. Пособие по психологической самозащите») рекомендует другой подход, и, уважая её авторство, я привожу здесь некоторые из её «Подсказок» – но со своими комментариями.

- Представьте себя владельцем рекламного агентства, который собирается создать логотип и/или оформить рекламный щит некой фирме, название которой случайно совпадает со стрессовым для вас словом. И логотип, и рекламный щит должны быть выполнены таким образом, чтобы как можно больше людей – не исключая и вас – испытали сильное желание узнать побольше об этой фирме и стать её клиентами (а лучше – ощутили то, что хотели бы ощущать вы в связи с видоизменённым стрессовым словом).

- Вообразите себе, будто японец или китаец, не владеющий русским, приезжает в ваши края в свой отпуск. Первое, что он там увидит – это рекламный щит с вашим стрессовым словом (уже видоизменённым!), каковой и воспринимает как рекламу или название фирмы. Сделайте этот щит таким, чтобы уже на основе одного лишь зрительного восприятия этот самый японец или китаец решил: тут, вероятно, что-то совершенно сногшибательное и первым делом я загляну именно сюда (или испытал то новое чувство, которое вы создаёте для бывшего стрессового слова).

- Начните обращать внимание на то, как изображаются слова в окружающем вас мире: в рекламных объявлениях, оформлении витрин и т.д., и т.п. Возможно, многое из увиденного вы сможете использовать в качестве эталона в своей собственной работе по преобразованию слов.

Формирование новых представлений о себе. На основании использования возможностей субмодального перепрограммирования создано множество техник нейролингвистического программирования. И ежели всего того, что изложено ранее, вам всё ещё мало для «судьбоносного самосовершенствования», тогда я предлагаю вам ещё несколько психотехнологий, позволяющих усовершенствовать себя ещё больше. Первая из них – *техника создания нового представления о себе* – предназначена для замены ярлыков, которые мы привычно носим на себе даже не задумываясь о том, кто (обычно родители), когда (скорее всего в раннем детстве) и зачем (обычно дабы уберечь нас от ложных путей и направить на путь истинный) нам их навесил. Все эти ярлыки (типа: «Я никто» или «Я неудачник») по определению (или содержанию) имеют отношение к Образу Самого Себя (точнее – к «убежденческой» части ОСС) и потому безусловно нуждаются в коренной (альтернативной!) трансформации по вышеупомянутой психотехнологии¹¹⁵.

Т–101. Техника создания нового представления о себе.

«Часть 1

Шаг 1. Сформулируйте ограничивающее представление о себе. Например: «Я не заслуживаю того, что хочу», или «Я не способен».

Шаг 2. Подумайте о чём-то, что вызывает у вас сомнение (колебание между верно – неверно).

Шаг 3. Сравнить по контрасту нежелательное представление о себе и сомнение, фиксируя различия в субмодальностях: размер, яркость, цвет, чёткость, расположение, рамка, фон, движение, другие различия.

Шаг 4. Проверьте по очереди каждую субмодальность из списка различий, чтобы обнаружить, какие из них оказывают наибольшее влияние. После проверки верните каждую субмодальность в прежнее состояние.

Шаг 5. Составьте новое желательное представление о себе. Проверьте экологию.

Часть 2.

Шаг 6. Оставляя то же содержание, перейдите от нежелательного представления к сомнению, используя для этого одну или несколько из сильных субмодальностей, обнаруженных в шаге 4.

Шаг 7. Используйте какую-либо другую субмодальность и перейдите от содержания старого

¹¹⁵ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов.

нежелательного представления к новому желательному представлению. Используйте любую известную субмодальность или любой постепенный аналоговый метод.

Шаг 8. Оставляя новое содержание, перейдите от сомнения к представлению, делая в обратном направлении те же самые изменения в субмодальностях, которые вы произвели в 6-м шаге. Если вы встретитесь с возражениями, соберите информацию и вернитесь к 5-му шагу, чтобы заново определить содержание нового представления.

Часть 3.

Шаг 9. Проведите экологическую проверку».

Генеральная уборка. Следующая из предлагаемых мною «на сладкое» психотехнология – техника «генеральная уборка» – позволяет с помощью всё тех же субмодальностей, но как бы «за раз» и почистить себя от всего старого, одновременно введя желаемое новое¹¹⁶.

Т–102. Техника «генеральная уборка».

«Часть 1.

Шаг 1. Выберите качество, представление или поведение, которое у вас есть в данный момент и которое вы хотите изменить. Выявите субмодальность существующего представления о себе.

Шаг 2. Выберите какое-то качество, представление или поведение, которое у него было раньше, но на данный момент это к нему уже не относится. Определите субмодальности этого качества.

Шаг 3. Проанализируйте и зафиксируйте субмодальные отличия представлений шага 1 и 2.

Часть 2.

Шаг 4. Используйте собранную информацию, чтобы создать двухрамочную систему для ускорения личностного роста. Чтобы создать эту систему, сохраните субмодальности этих двух представлений, пока вы работаете с содержанием. Когда вы уберёте содержание из этих представлений, останутся только субмодальности. Как будто это две «рамки». Одна из них – «рамка прошлого». Субмодальности этой рамки означают: «это ко мне уже не относится». Другая рамка – это «рамка сегодняшнего дня». Субмодальности этой рамки означают: «это относится ко мне».

Шаг 5. Выберите десять старых способов поведения или представления, которые вам больше не нужны. Затем для каждого старого представления или поведения находите замену.

Часть 3.

Шаг 6. Возьмите первое представление, которое вы хотите изменить, и перенесите субмодальности с «рамки сегодняшнего дня» на «рамку прошлого». После пусть выберет желательное представление и заменит кодирование субмодальностей на рамку «сегодняшнего дня». И таким образом все последующие представления. Проведите экологическую проверку».

Построение нового образа Я. Ну а ежели вам и этого окажется (или покажется) мало, в качестве этакого финального аккорда для данного этапа вашего «судьбоносного самосовершенствования» (первого потому, что лично я знаю ещё с десятков других – куда более продвинутых и основанных на заметно более сложных психотехнологиях НЛП) попробуйте увязать ваши цели с вашими же ОСС посредством довольно сложной техники построения нового образа Я¹¹⁷:

Т–103. Техника построения нового образа Я.

1. Выберите чёткую цель с видимым результатом. И проведите себя через следующий процесс.

А. Установите мысленный экран для эксперимента с достижением цели, сделав так, как будто вы видите себя по телевизору (или ощущаете, что делаете это). А именно:

- увидите мысленный экран (или телевизор) перед собой;
- увидите и услышите то, что происходит на экране;
- увидите себя на экране.

Теперь создайте:

- зрительный «контроль» дистанции, яркости, цвета, размера и др. зрительных субмодальностей;
- громкость, тон, темп звуков и др. слуховых субмодальностей до тех пор, пока не увидите и не услышите всё ясно.

Установите картинку в таких субмодальностях, чтобы её можно было воспринимать со сниженной силой ощущений.

¹¹⁶ Там же.

¹¹⁷ По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов. С изменениями.

Примечание: Если вам с трудом удаётся визуализация, тогда просто получайте ощущение того, что вы делаете. Это работает. Пусть разум делает то, что вы делаете, естественным образом.

Б. Расслабьтесь и сформируйте мысленный образ вашей цели, которую надо достичь.

2. Идентифицируйте специфические ресурсы, которые вам нужны.

А. Мысленно прокрутите озвученный фильм достижения цели. Спросите себя, что получается, а что нет. Идентифицируйте внутренние ресурсы (личностные силы, уверенность, терпение, энтузиазм), необходимые, чтобы обеспечить «идеальное исполнение».

3. Доступ к ресурсам.

А. Возьмите внутренние ресурсы, необходимые для успешного достижения цели.

1. Вспомните, было ли время, когда вы сделали что-либо подобное, что удалось действительно хорошо.

2. Если нет, вспомните, видели ли вы когда-либо такое, что кто-то делал это, и кто мог бы стать ролевой моделью.

3. Если нет, то просто притворитесь, что вы имеете необходимые личностные качества.

4. Теперь:

— заново просмотрите мысленное кино, используя внутренние ресурсы;

— определите, что могло бы пойти не так в реальной жизни;

— снова просмотрите действие на экране, определите трудности и решите их. Сделать это с двумя или тремя такими проблемами.

Вернитесь к шагу 3, если нужно применить больше внутренних ресурсов.

5. «Живой просмотр».

А. И, наконец, «шагните» в свою мысленную картину так, будто вы сейчас там, запустите фильм и увидите его «своими собственными глазами». Определите, что вы чувствуете. Уточните, хорошо ли вам. И произведите любые изменения и дополнительный просмотр до тех пор, пока это не удовлетворит вас полностью.

Автоматическая перекодировка неприятного в приемлемое. Однако перед этим – небольшое дополнение к только что описанному. Скажите, а не хотелось бы вам сделать так, чтобы любая неприятность автоматически перекодировалась бы вашим бессознательным в нечто более приемлемое? Если да, то тогда воспользуйтесь нижеприведённой техникой регулирования интенсивности переживаний посредством субмодальных изменений (По: Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. В. Морозов).

Т–104. Техника регулирования интенсивности переживаний посредством субмодальных изменений.

«1. Выбор ситуации. Выбрать неприятную ситуацию. Если вы работаете со звуком, тогда желательно, чтобы она была связана с разговором. Если с образами, тогда это не важно. Главное – картинка.

2а. Выяснение ведущих субмодальностей. Работа со звуком. Сделайте звук тише, затем громче. Можно представить, что перед вами регулятор громкости. Или дистанционный пульт от телевизора. и вы уменьшаете звук. А возможно, это у вас получится само собой. Сделайте тональность звука выше, затем ниже. Изменяйте звук, делая его глухим, ясным, мелодичным, дребезжащим, плавным, прерывистым.

2б. Выяснение ведущих субмодальностей. Работа с изображением. Отодвиньте картинку, приблизьте картинку. Если не получается сразу, можно попробовать взять её руками и ими и отодвинуть. Сделайте картинку яркой или размытой, цветной. Посмотрите, что влияет сильнее, с ним и работайте.

3. Изменение оценки ситуации. После того, как вы смогли уменьшить звук, отвлекитесь, потом попробуйте вспомнить ситуацию в первоначальном варианте и опять уменьшите громкость. Так надо сделать раз 5–7. Учтите, что уменьшать громкость надо очень быстро, стараясь с каждым разом делать всё быстрее и быстрее. Вспоминать можно и медленно, а вот уменьшать звук надо стараться чрезвычайно быстро. При работе с изображением сделайте то же самое с расстоянием. Или с яркостью, если она влияет сильнее. Или с размытостью...

4. Проверка. Попробуйте после этого восстановить ситуацию в первоначальном виде. Если всё работает – звук сам, без вашего вмешательства, станет тише. (Она отодвигается, становится более размытой и тому подобное.) Если нет – попробуйте проделать пункт 3 ещё раз, но на большей скорости. Если не получится, попробуйте проделать всё то же самое, но не уменьшать звук, а

отодвигать картинку. То есть попробуйте не со звуком, а с изображением. А если работали с изображением, попробуйте со звуком.

5. Обучение подсознания. А теперь обучите подсознание делать это автоматически. Это не означает, что вы больше не сможете вспоминать неприятные ситуации. Это означает, что ваше бессознательное само теперь сможет выбирать наиболее подходящую интенсивность переживаний. А теперь надо попробовать объяснить бессознательному то, что мы от него хотим. Для этого проделайте пункты 1–4 ещё с 2–3 ситуациями.

6. Проверка работоспособности. А теперь вспомните любую неприятную ситуацию. Если она сама изменится в сторону уменьшения интенсивности переживаний, то всё работает. В данном упражнении стоит обратить внимание на следующее. Для некоторых главным в ситуации будет отдаление картинки, а звук будет не столь важен. Для других основное – это звук, что ему говорят. Тогда ему лучше и работать с ним. Обычно у таких людей одновременно с уменьшением звука картинка тоже либо отдаляется, либо темнеет, либо покрывается туманом и т.п.».

Упражнение 86.

Составьте список слов, описывающих вашу жизнь и судьбу (как минимум – в области работы, семейной жизни и досуга, например, «начальник», «должность», «рабочее время», «спутник жизни» – и т.д., и т.п.) и проверьте каждое из них по тесту О-кольца. Попробуйте сделать хоть какие-то выводы по поводу вашей текущей жизнедеятельности.

Упражнение 87.

С использованием метода К. Бессер-Зигмунд «разминируйте» наиболее стрессовые слова своей жизни и судьбы.

Упражнение 88.

Сформулируйте новые, истинно судьбоносные в плане эффективности и счастья, представления о себе.

Упражнение 89.

Осуществите генеральную уборку своего Я и, если надо, постройте новые образы себя.

Упражнение 90.

Настройте себя на автоматическую перекодировку всего неприятного в приемлемое.

4. ЛАБИРИНТЫ ТУННЕЛЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

«Мы – компьютеры общего назначения и способны запрограммировать любую постижимую модель вселенной внутри нашей собственной структуры... Качество собственной модели вселенной определяется тем, насколько хорошо она соответствует реальной Вселенной».

Дж. Лилли

Факторы самосаботажа или успеха, показатели уровня самоактуализации, а также характеристики «ближнего» и «среднего» бессознательного, с которыми вы начали работать начиная с Главы 2 данной книги – это безусловно важные образования психики, во многом задающие характер и параметры вашей жизнедеятельности и судьбы. Но более всего они определяют то, **как именно** вы будете идти по маршрутам вашей жизни, например, стремясь во всё винить других либо демонстрируя полную личную ответственность (факторы самосаботажа или успеха); ориентируясь на уже ушедшее прошлое или туманное будущее во всей его полноте (показатели уровня самоактуализации); ощущая собственную интеллектуальную и социальную неадекватность либо чувствуя полную свою самодостаточность («ближнее» бессознательное); или, наконец, практически отказавшись как от своих притязаний, так и их удовлетворения либо демонстрируя высокий уровень притязаний и полную уверенность в их нужности и реализуемости («среднее» бессознательное). А вот то, **какой именно** жизненный путь (и какая судьба – тоже) будет избран(ы) вами для прохождения по отрезку дороги длиной в жизнь в очень большой степени будет задаваться конфигурацией вашего туннеля реальности. Именно он и является ответственным за то, что из многих-многих вариантов жизненных маршрутов и судеб вы выбираете только один – часто донельзя неудачный. При этом другие маршруты и судьбы останутся для вас как бы «за кадром» – вы просто не будете их *воспринимать* (во всех смыслах этого слова).

Ещё раз напомним вам базовое положение нейропрограммирования-то, согласно которому человек видит не весь окружающий мир (объективную реальность), а только то, что в этом мире соответствует его туннелю реальности (субъективную реальность). Те 7 ± 2 кусочка информации, которые многочисленные «фильтры» его восприятия «пропустили» в его сознание. Конечно же, этот самый процесс «фильтрации» осуществляется как на «входе», так и «на выходе» – то есть мы не только воспринимаем только то, что соответствует нашему туннелю реальности, но и действуем в соответствии не с этой реальностью, а только лишь нашим её туннелем. Того, что нет в нашем туннеле реальности, мы не замечаем и, соответственно, не используем. Задумайтесь, например, о таких любопытных фактах. Тысячи лет люди наблюдали катящиеся с горы камни – но в течение очень долгого времени не могли увидеть в них прообраз и модель колеса. Сотни лет древние китайцы использовали в своих хлопушках порох – но лишь по прошествии этого немалого срока (да и то с помощью европейцев) узрели в нём основу огнестрельного оружия. Без малого триста лет люди применяли линзы для луп и даже очков – но только по истечении означенного периода догадались поставить их одну за другой и получить и микроскоп, и телескоп. Или вот ещё интересные примеры – уже из нашей, российской истории. Народолюбцы с упорством маньяков пытались *взорвать* царя (и в конце концов, с огромными жертвами добились своего), хотя куда проще было выбрать подходящий подъезд и всадить в самодержца пулю из обычной трёхлинейки – гулял-то он практически без охраны! Или нынче коммунисты с упрямством и энтузиазмом, явно достойным лучшего применения, пытаются вернуть страну в экономическую модель развития, несостоятельность которой была доказана всей историей XX века (напоминаю, что ортодоксальный социализм в настоящее время сохранился только в Северной Корее, так как даже Куба уже пошла по пути либерализации экономики) – но при том ведь многие из них действительно верят, что это и есть единственно верный путь, и в упор не видят ничего, что опровергало бы эти их убеждения!

Всё вышеперечисленное объединяет одно – «фильтрующая» деятельность туннеля реальности людей, заставляющая их принимать не слишком умные (а то и просто глупые) решения и предпринимать неэкологичные действия (и даже просто не видеть очевидного). Но и ваша собственная жизнедеятельность и судьба также определяется не реальностью, а имеющимся у вас её туннелем, каковой может быть совершенно неэкологичным. Так что давайте разберёмся с тем, что «задаёт» конфигурацию вашего туннеля реальности, взяв «за основу» три важнейшие его (туннеля) ипостаси:

- метапрограммы
- ценности
- убеждения.

4.1. «РЕШЁТКИ» МЕТАПРОГРАММ

«Человеческий разум по отношению к явлениям представляет собой неверное зеркало, которое, принимая отражение явлений, примешивает к их свойствам свои собственные и таким образом извращает их».

Ф. Бэкон

Дефиниция метапрограмм. В материалах Мастерского курса М. Аткинсон (ИГИСП) я обнаружил наиболее развёрнутое описание того, что из себя представляют эти очень-очень важные «решётки» нашего бессознательного («решётки» – потому, что через них как бы проходит только то, что соответствует конфигурации «прутьев»), каковое (описание) с небольшими изменениями и привожу ниже. Внимательно прочитайте его.

1. *Метапрограммы – это лично принуждающие поведенческие верования.*
2. *Метапрограммы – это привычные фильтры и цензоры, которые мы применяем ко всему, что мы видим, слышим, чувствуем, обоняем и чувствуем на вкус. Эти программы предварительно отбирают то, что будет представлено сознанию прежде, чем оно достигает сознания. Информация сканируется на предмет смысла, который в первую очередь должен достигнуть порога нашего внимания.*
3. *Метапрограммы – это правила внимания, хранимые в долговременной памяти. Они уже выбрали, рассортировали и предварительно сгруппировали содержание сознания, прежде, чем мы его получаем. Внимание может свободно перемещаться, но внутри ограниченной области.*
4. *Девяносто девять процентов того, что мы узнаём и познаём в любой момент, выходит из осознания, будучи хорошо заученными последовательностями. Сознание ограничено 7 ± 2 единицами информации.*
5. *Мы никогда не знаем, какую информацию наши метапрограммы отфильтровали: они действуют как будто автономно.*
6. *Паттерны метапрограмм со временем аккумулируются как бихевиоральные (поведенческие) верования. В определённом смысле метапрограмма – своего рода неформальное, частное, неартикулированное предположение о природе событий, предметов и ситуаций, с которыми мы сталкиваемся в жизни.*
7. *Метапрограммы являются привычками. Привычки можно изменить. Экран нашего внимания (то, что мы берём для обдумывания) хрупок и тонок. Поскольку фильтры метапрограмм – это просто ранее приобретённые привычки, обращение внимания на эти паттерны может модифицировать работу фильтра и изменить привычку.*

Бессознательное и метапрограммы. Разберёмся в вышеописанном – более подробно и, как говорится, с чувством, толком и расстановкой. Как вы (надеюсь) уже знаете, поведение, деятельность и общение человека (а также многое другое) определяется его «картой», которая далеко не всегда и не во всём совпадает с «территорией». С одним из элементов, составляющим эту «карту», вы уже познакомились – это репрезентативные системы, которые охотнее и точнее допускают до сознания информацию вполне определённой, излюбленной человеком модальности (в соответствии с предпочитаемой репсистемой – визуальной, аудиальной, кинестетической или дискретной). То есть предпочитаемая репрезентативная система уже является фильтром, просеивающим информацию об окружающем мире, в результате чего человек прежде всего и более всего получает либо то, что он видит, либо то, что он слышит, либо то, что он чувствует, либо то, что он имеет в цифро-логическом виде (дискретная система). И, как это ни печально, мир во всей его красоте и многообразии мы просто не воспринимаем – по образному выражению одного из современных физиков (не удивляйтесь – нынешние физики истово интересуются вопросами сознания и подсознания), рассуждаем о луне, видя не её саму, а только лишь отражение в озере (а гладь этого озера часто далека от зеркальной)...

Но репрезентативные системы – это далеко не единственный фильтр, определяющий наше восприятие, поведение, деятельность и общение. Наиболее чёткими и, если можно так сказать, жёсткими «решётками» «входа-выхода» человеческих восприятия и активности являются именно метапрограммы.

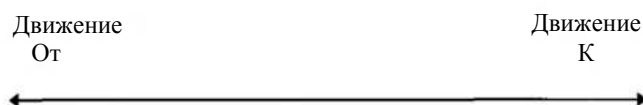
Метапрограммы представляют привычно действующие фильтры восприятия (и поведения, раз оно управляется восприятием). Непрерывно поступающая со всех сторон информация запросто могла бы нас просто захлестнуть (так, если бы она *сразу вся* стала доступна нашему сознанию, мы просто немедленно сошли бы с ума). Но на пути этой лавины героически стоят метапрограммы, которые, во-первых, отсекают от нас едва ли не 99% информации, прямым образом направляя её в бессознательное, а во-вторых, определяют, какую именно информацию стоит допустить в сознание. Действуют же метапрограммы настолько привычно и систематически, что мы практически не замечаем этого их действия, искренне

считая, что видим, слышим и чувствуем именно то, что и есть на самом деле (а не то, что нам позволили увидеть, услышать и почувствовать наши метапрограммы). Таким образом, именно они «во-вторых» (после репрезентативных систем) фильтруют образ мира, создавая наши собственные его «карты» – «карты», каковые в совокупности и формируют индивидуальный туннель реальности человека. И хорошо ещё, что они могут изменяться и сами собой, и от контекста к контексту (т.е., например, в семье вы обращаете внимание не на то – или не на всё то, что на работе), а иначе мы превратились бы в этиких железобетонных догматиков. Рабов собственных метапрограмм.

Состав и структура метапрограмм. Теперь, после того как мы «в первом приближении» разобрались с сущностью этого хитрого феномена, займёмся описанием и анализом существующих метапрограмм. В нейролингвистическом программировании нынче выделяют более двадцати различных метапрограммных паттернов. Однако я опишу только семь наиболее важных из них – важных для жизни и судьбы любого человека:

Движение От – Движение К
 Рефлексивность – Проактивность
 Рецепты – Альтернативы
 Необходимость – Возможность
 Внешняя референция – Внутренняя референция
 То же самое – Различия
 Командный игрок – Менеджер – Независимый игрок

Вы обратили внимание, что метапрограммы, кроме последней, написаны у меня «через чёрточку»? Это не случайно, ибо по своей структуре любая метапрограмма представляет собой так называемый биполярный конструкт. То есть состоит из двух полюсов, между которыми, конечно, существует достаточно протяжённый континуум, что можно выразить следующим образом:



И оттого жёсткое отнесение человека к одному из полюсов метапрограммы является, конечно же, изрядной условностью. Вряд ли можно всерьёз утверждать, что конкретный индивид ориентирован, например, исключительно на движение ОТ – конечно же, в его жизни есть масса ситуаций, в которых он движется К (правда, ситуации эти, скорее всего, малозначительные). Но точно так же дело обстоит с праворукостью и леворукостью: правши всё-таки пользуются левой рукой – но предпочитают правую. И наоборот – у левшей...

Описание важнейших метапрограмм. Итак, я приступаю к систематическому описанию важнейших метапрограмм – по книге Дж. О'Коннора и Дж. Сеймора¹¹⁸ и материалам Мастерских курсов М. Атkinson и П. Врицы (ИГИСП).

Движение От – Движение К

Эта уже хорошо знакомая вам (разумеется, только в своей сущности) метапрограмма определяет (как вы опять-таки уже знаете) *направление*, каковое выбирает человек в ситуациях своей жизнедеятельности – т.е. то, движется ли он в них преимущественно к чему-то позитивному или, наоборот, старается прежде всего избежать чего-то негативного. Люди с метапрограммой «движение К» фокусируются на своих целях, чётко знают, чего хотят, и более или менее уверенно (в зависимости от конфигурации других метапрограмм) к этому желаемому и продвигаются. Люди же с метапрограммой От больше фокусируются на проблемах, хорошо представляют себе то, чего они не хотят, и предпочитают направлять свою активность на то, чтобы избежать нежелательного (а не прийти к желаемому). То есть согласно метапрограмме «Движение К – Движение От» всех людей можно (всё-таки довольно условно) подразделить на две группы. Одна из них – меньшая по количеству – в своей деятельности мотивируются прежде всего стремлением прийти к чему-то хорошему и в результате получить то, что они хотят или чего хотели. Другая – куда большая – стимулируется в этой деятельности противоположным к вышеописанному желанием уйти от чего-то плохого, избежать чего-то, чего они не хотели бы. Так, например, одни начинают заниматься бизнесом потому, что хотят

¹¹⁸ «Введение в НЛП».

добиться богатства (движущиеся К), а другие – дабы уйти от нищеты (движущиеся От).

Следует, однако, заметить, что подразделив в связи с этой метапрограммой всех людей на две полярные группы – «движущиеся к» и «движущиеся от», мы несколько погрешили против истины. Скорее, любой человек может быть отнесён к одному из четырёх типов, которые можно отобразить как отрезки на единой линии континуума движение От – движение К, получив как бы четыре типа людей.

Люди первого типа – по сути, «чистые» «движущиеся К» – в своём поведении и действиях руководствуются только тем, чего они хотят («хочу успех и плевать на всё остальное!»). Представители второго типа, во-первых, тоже ориентированы на то, чего они хотят, но, во-вторых, весьма чётко отслеживают и то, чего не хотят («хочу успех, но притом никак не хочу неудачи»). Люди третьего типа прежде всего держат в голове то, чего они не хотят, не забывая (лишь отчасти) и то, чего они хотят – но только во вторую или, если хотите, в последнюю очередь («не хочу неудачи, и если её не будет, то захочу успеха»), И, наконец, представители четвёртого типа – «чистые» «движущиеся От» – руководствуются в своей жизни только тем, чего они не хотят («главное – я не хочу неудачи, а успех меня как-то не интересует...»). То есть мы можем постулировать существование четырёх вариантов конфигурации метапрограммы движение К – движение От: «чистое» движение К; движение К/движение От; движение От/движение К и «чистое» движение От.

По сути, эта метапрограмма задаёт стратегию жизни индивида – в том числе и то, будет он стремиться добиться в своей жизни успеха или, наоборот, избежать неудачи, обрекая себя тем самым на весьма серенькое и средненькое существование. То есть это одна из важнейших метапрограмм, определяющих человеческую судьбу...

Рефлексивность – Проактивность

В сущности своей эта метапрограмма образа действий человека – его *активности*. Проактивный человек практически всегда сам проявляет инициативу, предпринимает действия и выдвигает предложения; не дожидается, пока другие начнут действовать, быстро начинает и продвигает дело вперёд. Рефлексивные же люди ждут либо других (пока они начнут действовать), либо долго-долго ожидает удобного случая для «старта». Для них очень важен предварительный анализ, понимание и знание того, что происходит и произойдёт, поэтому человек рефлексивного типа может либо вообще не предпринять никаких действий, либо провести в нерешительности очень много времени, выжидая момент, когда можно будет что-то предпринять.

Проактивность – рефлексивность – эта одна из самых простых для понимания метапрограмм человеческого туннеля реальности. Однако следует помнить, что сама по себе она тоже не столь полярна и также позволяет разбить людей на четыре типа.

Рефлексивных, каковые долго обдумывают любую новую ситуацию, анализируют каждое своё действие и ищут за словами и событиями скрытый смысл (как вы, наверное, догадываетесь – это типичный рефлектирующий русский интеллигент: любимый герой нашей литературы).

Реактивных – которые под давлением обстоятельств мгновенно на них откликаются и, беспорядочно дёргаясь, начинают лихорадочно метаться в поисках выхода (далеко не всегда продуктивно).

Активных – тех, которые с ходу включаются в дело, но «активничают» по некоторым общепринятым стандартам (в зависимости от метапрограммы референтности – своим или чужим).

И проактивных – тех, кто при необходимости меняют и несработавшие способы действий, и сами обстоятельства, активно строя свою судьбу. Жаль только, что таковых – меньшинство...

Рецепты – альтернативы

Данная метапрограмма относится скорее к *стилю мышления и деятельности* и подразделяет всех людей на «альтернативщиков» – тех, которые стремятся иметь выбор и рассматривать различные возможности, и «рецептурщиков», каковые, наоборот, ориентированы на «проверенные» процедуры, чёткие предписания и известные и сбалансированные алгоритмы действий.

Первые очень не любят следовать установленным процедурам (хотя хорошо разрабатывают новые технологии), вторые, наоборот, предпочитают делать то, что надёжно и «должно» – «правильные» процессы и процедуры.

Люди, ориентированные на альтернативы, талантливы в создании и совершенствовании новых процессов, нахождении новых путей. Не слишком (мягко сказано) любят соответствовать «стандартам». Заинтересованы в том, что не известно. Стремятся внедряться в новую область. И, наконец, мотивированы на исследование и раскрытие многообразного опыта.

Люди, ориентированные на рецепты, изначально «направлены» на правильный образ действий («правильный процесс»). Любят следовать проверенным процедурам, которые уже «работают», что, конечно же, не очень эффективно в ситуациях, где нет известного алгоритма действий. Предпочитают

продолжать то, что уже было предварительно организовано.

Заинтересованы в том, что известно и что может быть изучено. И, наконец, ищут надёжного, безопасного или эффективного...

Разумеется, и эта метапрограмма не подразделяет всех людей только лишь на «чёрненьких» и «беленьких». Скорее их можно разделить на чистых «альтернативщиков»; людей, ориентированных на альтернативы, но с учётом рецептов; субъектов, предпочитающих рецепты, но не забывающих и об альтернативах; и, наконец, исключительно «рецептурных» индивидов.

Необходимость - Возможности

А это уже почти целиком и полностью «мотивационная» метапрограмма (хотя все МП являются в той или иной степени мотивирующими), ибо она подразделяет всё человечество на тех, кто воодушевляется в основном теми *возможностями*, которые обнаруживаются в деле или жизни, и которые можно воплотить, приобрести или развить, и тех, кто мотивирован главным образом *необходимостью* делать нечто, зачастую не интересное и не приятное – людей, движимых «должен», «надо» и «приходится». Вообще-то последние – это, как правило, несчастные люди, нуждающиеся в серьёзном перепрограммировании, ибо обычно все их «надо» и «должен» являются следствием чужих предписаний (например, родительских), которые они некритически импринтировали в себя. Это люди, буквально живущие в «клетках» своих представлений и личностных конструктов. Как минимум, им нужно научиться заменять своё «надо» на «стоит сделать», ибо уже это одно приведёт к перепрограммированию отсекающей возможности их жизни мотивации необходимости. Ну а о том, что по этой метапрограмме всех нас нужно поделить не на два, а на четыре типа (только возможности; возможности, потом необходимость; необходимость, потом возможности; и только необходимость) вы, наверное, уже догадались.

Внешняя референция - Внутренняя референция

Эта метапрограмма определяет «место», в котором находятся нормы, ценности и критерии человека. И в сути своей опять-таки подразделяет людей на два полярных типа: тех, кто сам для себя является авторитетом (внутренне референтные), и тех, для которых авторитетом выступают другие (внешне референтные). Первые сами устанавливают свои цели, сами же решают и пользуются своими собственными критериями для того, чтобы выбирать цели-то есть для них важно знание из внутренних источников. Вторые же предпочитают принимать директивы от других, «спихивать» на них окончательное решение и пользоваться оценками и выводами значимых окружающих для того, чтобы выбирать цели. Внутренне референтные индивиды тщательнейшим образом проверяют любую оценку, поскольку уверены, что обладают критериями точного оценивания («Я действительно знаю!»). В то время как внешне референтные люди ценят и принимают оценки других, поскольку верят, что другие могут более качественно оценить нечто. И именно суждения и критерии других людей часто направляют и их собственное мнение («Другие могут знать лучше...»).

Метапрограмма «внешняя – внутренняя референтность» так же судьбоносна (как, впрочем, и все остальные, по поводу которых я эту судьбоносность забыл отметить). Ибо очень сильно определяет то, станете вы Ведомым или Ведущим – а также то, будете ли вы Следствием или Причиной. Естественно, однако, что она также не «двухполюсная», и всех людей можно (и нужно) подразделить не на два, а на четыре типа: только внутренняя референция; внутренняя, потом внешняя референция; внешняя, потом внутренняя референция; только внешняя референция.

То же самое - Различия

Эта метапрограмма *принятия изменений* позволяет разделить людей на ещё две полярные группы. Тех, которые чувствуют себя наиболее комфортно в том случае, когда мир остаётся тем же самым (одна крайность), и тех, которые обожают приступать к чему-нибудь новому, революционному, исключительному (другая крайность).

Между этими двумя полюсами расположены ещё два типа людей: ориентированные на то же самое с исключениями («консерваторы» с элементами революционности) и ориентированные на различия с исключениями («революционеры» со «здоровой консервативностью»). Весьма важно и существенно то, что «консерваторы» хотят в вещах и предложениях видеть одинаковость и похожесть с чем-то, что уже было и доказало свою надёжность, эффективность и т.д., и т.п. «Консерваторы с элементами революционности» желают видеть, как нечто, что уже было (то самое надёжное и эффективное), улучшается или видоизменяется. «Революционеры со здоровым консерватизмом» жаждут узреть в вещах и предложениях нечто новое, сохраняющее, тем не менее, чёткую преемственность с тем, что было. Ну а просто «революционеры» более всего хотят увидеть в том, что им предлагают, нечто новое, различное или исключительное.

Командный игрок - Менеджер - Независимый игрок

Наконец, эта – последняя в нашем списке – мета–программа указывает на *области или типы деятельности* человека (организации деятельности), и очень чётко подразделяет всех нас на три (а не два или четыре) типа. Тех из нас, кто любят работать независимо и выполнять свои собственные проекты – «независимые игроки». Тех, кто лучше всего работают в контакте с другими, принимая, однако, на себя полную ответственность за «проект» – «Менеджеры». И тех, кто полностью полагаются на человеческие взаимодействия и получают удовольствие от совместных усилий – «Командные игроки». Первым для успеха в работе не требуется (и более того – не желается) никаких контактов с другими – лучше всего они работают, когда им предоставляется большая автономия. Вторые предпочитают если и не руководить, то уж во всяком случае отвечать – и автоматически берут на себя ответственность везде и за всё (в том числе и за то, о чём их не просили). Ну а третьи просто предпочитают работать со всеми и «чахнут» в одиночестве, ибо именно кооперация с другими часто расценивается ими как причина любого успеха в работе.

Определение конфигурации метапрограмм. Мы закончили обзор основных «судьбоносных» мета–программ. И скорее всего, вам захотелось срочно определить их конфигурацию у себя самого. Скажите, а вы что, всё ещё этого не сделали? Странно... Ведь в то время, пока вы читали описания вариантов метапрограмм, какие-то из них явно казались вам ближе и родней, и может быть, вы даже удивлялись тому, что другие люди могут думать иначе. Это и были ваши собственные виды (типы) метапрограмм.

Но если вы хотите определить их более точно, воспользуйтесь описаниями, которые я обнаружил в материалах Мастерского курса Х. Бремер и Х. Конгсбах (ИГИСП) – т.е. попытайтесь сами себе ответить на предложенные вопросы и самого (саму) же себя выслушать и проанализировать (хотя будет лучше, если за вас это сделает кто-то другой – со стороны, как говорится, виднее). Привожу эти описания с моими изменениями и дополнениями.

Описания метапрограмм

1. К / От	
Вопрос:	Что это (ценность) даст вам, значит для вас?
К	Целенаправленные, искатели, мотивируются «морковкой»
Слушайте:	<i>Человек говорит о том, что он может достичь, какие возможности открыты и т.д. Формулирует позитивно, вроде: «Тогда я получу удовольствие».</i>
От	Хотят избежать чего-то, проблемно- ориентированные, ищут безопасности, мотивируются «палкой», страхом перед чем-то, чего хотят избежать.
Слушайте:	<i>Человек говорит о том, чего он хочет избежать. Использует много отрицаний, вроде: «Тогда я не буду таким усталым».</i>
2. Проактивные/рефлексивные	
Вопрос:	Когда вы попадаете в незнакомую обстановку, вы быстро входите в неё и действуете или предпочитаете рассмотреть вначале все возможные последствия?
Но:	Лучший способ определить это – слушать скорость речи человека!
Проактивный	Активен, делает вещи прямо сейчас, берет инициативу. Часто действует до того, как думает, спонтанно.
Слушайте:	<i>Быстрые ответы и короткие предложения. Человек говорит быстро, без колебаний. Он говорит о себе как о причине происходящих изменений: он сам имеет влияние на свою жизнь и окружение.</i>
Рефлексивный	Рефлектирует, обдумывает, ждёт. Часто рассматривает что-то детально, обдумывает последствия. Может быть настолько рефлексивным, что не действует вообще, если что-то не заставит.
Слушайте:	<i>Колеблется в ответах, выражения типа «это тоже можно принять во внимание».</i>
3. Альтернативы / Рецепты	
Вопрос:	Почему вы выбрали свою нынешнюю (прошлую) работу?
Альтернативы:	Люди альтернатив видят варианты и выборы. Предпочитают новую дорогу. Не чувствуют обязательств по отношению к тому, что люди «должны» делать. Структура безусловно не является их сильной стороной – почему бы не сделать

	третий шаг перед первым?
Слушайте:	<i>Ответы включают ценностные критерии («Я выбрал свою работу, чтобы иметь больше свободы»), а также возможности и выборы.</i>
Рецепты	Эти люди хороши в исполнении постоянных и рутинных процедур. Они полагают, что важно делать вещи «правильно». Хороши в поддержании порядка, структурируют.
Слушайте:	<i>Ответы включают описание того, как человек получил работу, а не почему (не было сознательного выбора). Часто рассказывают истории о том, как случайно увидели объявление, позвонили, назначили встречу и т.п.</i>
4. Возможности - необходимость	
Вопрос:	Зачем (почему) вы работаете?
Возможности:	Такие люди мотивируются новыми возможностями и развитием новых дел – всем тем, что можно реализовать или воплотить.
Слушайте:	<i>Ответы опять-таки включают ценностные критерии («Я работаю, потому что именно в работе расту и развиваюсь!») или прямые указания на возможности («Потому, что это даёт мне возможность делать то, что я хочу!»)</i>
Необходимость	Эти люди движимы «должен» и «надо» – не важно, внешними или внутренними, им «приходится» делать то, что они делают.
Слушайте:	<i>Ответы включают модальные глаголы – «Работаю потому, что должен содержать семью» или «Необходимо зарабатывать деньги».</i>
5. Внутренняя / Внешняя референция	
Вопрос:	Откуда вы знаете, что хорошо поработали? (вы знаете это сами, или вам кто-то должен рассказать?)
Внутренняя/сам	Оценивает собственные результаты, с трудом принимая мнения и суждения других людей. С таким человеком может быть трудно работать, потому что он не принимает обратной связи от других.
Слушайте:	<i>Ответы типа: «Я просто знаю», «У меня есть чувство».</i>
Внешняя/другие	Зависимы от мнений других или от реакций, которые они видят у других людей. Экстремальный тип не знает, как оценивать собственные усилия, пока их не оценили другие.
Слушайте:	<i>Ответы типа: «Мне скажут другие», «Я получу повышение».</i>
6. То же самое / Различия	
Вопрос:	Какая связь между тем, что вы делали на работе в этом году, и тем, что вы делали в прошлом году?
То же самое	Фокусировка на том, в чём вещи похожи. Хотят, чтобы их мир оставался прежним. Не любят изменений, не понимают, зачем менять то, что долгое время отлично функционировало. Остаются на одной работе 10–15 лет, потому что хотят постоянства и регулярности.
Слушайте:	<i>Ответы, которые указывают на сходства «похоже», «то же самое», «неизменно» и т.д.</i>
То же с исключениями	Видят тождественность и указывают на исключения. Хотят, чтобы мир более-менее оставался прежним, но примут (небольшие) изменения примерно раз в год. Принимают изменения как естественную часть нормального развития. Меняют область работы примерно каждые 5–7 лет.
Слушайте:	<i>Ответы о том, как вещи менялись, сохраняя прежний базис. «То же самое, кроме...», «в основном по-прежнему», но теперь больше..., «лучше...» и т.д.</i>
Различия с исключениями	Видят сначала различия, а потом сходства. Хотят изменений и вариаций, трудно делать рутинную работу. Немного более стабильны, чем люди различий, остаются на одной работе полтора-три года.
Слушайте:	<i>В ответах сквозит то, что новая работа полностью отличается, но в основе своей та же самая. «По-другому, разве что я по-прежнему...», «новое, но всё ещё...»</i>
Различия	Обожают изменения и постоянно делают их. Фокусируются на отличиях, имеют затруднения с нахождением паттернов, сходств. Возражают против стабильности и

	постоянства. Хорошие супервизоры, поскольку замечают все ошибки. Успешно осуществляют реорганизации. Остаются на прежней работе год-полтора, после этого часто начинают делать что-то совершенно другое.
Слушайте:	<i>В ответах описывают, чем вещи отличаются: «новое», «революционно», «переменилось» и т.д.</i>
7. Независимый игрок - Менеджер - Командный игрок	
Вопрос:	Расскажите мне одну из наиболее успешных рабочих ситуаций. Что вам в ней понравилось?
Независимый игрок	Не нужно рядом никого, пока работает. Часто испытывает затруднения, когда нужно работать с другими или когда нужно делить работу. Может быть менеджером, но обычно не слишком хорош в работе с персоналом
Слушайте:	<i>Описания рабочих ситуаций, когда рядом никого не было, а он один был ответственен за выполнение: «Я сделал...», «Я создал...» и т.п.</i>
Менеджер	Согласен работать в компании с другими, но хочет нести ответственность. Гораздо более продуктивен, когда несёт ответственность за выполняемую совместно с кем-то работу. Хороший менеджер, так как заинтересован в других и согласен нести ответственность.
Слушайте:	<i>Описание рабочих ситуаций, где есть и личная ответственность, и другие люди. Эти другие могут не быть задействованы в работе, но они являются частью рабочей обстановки («Я показывал другим, как надо делать»). Или природа работы может косвенно указывать на присутствие других («Я вёл переговоры о контракте» или «Я обучал техникам продаж»).</i>
Командный игрок	Хочет быть частью команды и наиболее продуктивен, когда может делить работу и ответственность с другими. В одиночестве производительность таких людей явно падает, и они предпочитают коллективные решения.
Слушайте:	<i>Описание людей и общей ответственности («Мы вместе всё это закончили и сделали»).</i>

Техника изменения метапрограмм. Ну а теперь следующий вопрос – как говорится, интересный: а что со всем этим теперь делать?

Во-первых, узнать свои метапрограммы и в связи с некоторыми из них просто больше не лезть туда, где вы обречены на неуспех. Так, например, если вы командный игрок, вам очень трудно (невозможно!) будет заниматься бизнесом в качестве индивидуального физического лица. Не сможете вы также и быть эффективным руководителем. А если вы, наоборот, независимый игрок, даже и не мечтайте о том, чтобы слиться и спеться с коллективом и большинством. Лучше вспомните А. Вознесенского: «Умеют хором журавли. Но лебедь не умеет хором...»

Во-вторых, (однако) и это очень здорово для всех нас, вы можете изменить тип или вид вашей метапрограммы, каковую признаете неэкологичной. Ведь будучи движимым От, вы никогда толком не придёте К; являясь рефлексивным, вряд ли проявите должный (и *нужный*) уровень активности; а ставши «рецептурщиком», просто никогда не обнаружите новые альтернативы и возможности. И т.д., и т.п.

В принципе, техники изменения метапрограмм описаны в нейролингвистическом программировании очень скупно – а некоторые авторы просто предпочитают обходить этот вопрос стороной. Единственную предназначенную именно для изменения метапрограмм технику я обнаружил в материалах Мастерского курса М. Аткинсон (ИГИСП).

Рассказ о данной технике этот автор начинает с изложения **правила большого пальца для изменения метапрограмм**. Согласно этому правилу, метапрограмма может определяться как личностно завершённые поведенческие убеждения. Поскольку это базовые убеждения о том, чем важно заниматься, люди склонны очень привязываться к своим метапрограммным отличиям. Соответственно, у них наблюдается низкая мотивация – низкая для изменения метапрограмм. А успех в изменении метапрограммы зависит от сильной мотивации личности почти точно так же, как и от качества соответствующей психотехнологии. Плюс к этому новые убеждения о значимости добавленных паттернов часто должны быть закреплены и усилены. А так как на развитие новой привычки уходит примерно три недели, визуальные интервенции – это самые лёгкие способы для практики и будущей подстройки развивающихся качеств. При этом, конечно же, очень важно заботиться об экологии совершенных изменений.

Собственно же техника изменения метапрограмм попунктно выглядит так¹¹⁹:

Т–105. Техника изменения метапрограмм.

I. Изменение и подстройка к будущему новых метапрограммных отличий.

1.1. Создайте визуальные конструкции ключевых отличий образа себя, ведущих к изменённой метапрограмме.

Во-первых, изобразите себя так точно, как можете – с головы до ног.

Определите желаемый исправленный образ себя, взаимодействующий с другими.

Найдите из прошлого личный опыт, когда вы выражали паттерн желаемой метапрограммы или воспользуйтесь Генератором Нового Поведения, картируя с человека, хорошо применяющего данную метапрограмму. Создайте визуальное кино того, что вам бы хотелось делать хорошо.

Из этого кино увеличьте и преувеличьте любые визуальные ключи, которые поведенчески специфичны и ориентированы на действие, для того чтобы типизировать метапрограмму. Например, вы могли бы преувеличить подходящие изменения дыхания и позы, специфические жесты, изменение выражения лица, цвет лица, кивание, линии морщин вокруг глаз при улыбке, тип прищуривания, жестикуляцию рук или особую походку.

Теперь вообразите короткий диссоциированный видеоклип, в котором вы будете наблюдать и слушать себя во взаимодействии с человеком, который поддерживает и увеличивает ваши желаемые черты.

Усиьте визуальный желаемый образ себя, в котором отражается и развивается каждый новая метапрограмма. Увеличьте субмодальности своего видеоклипа до ещё большей интенсивности. Убедитесь, что ваш фильм в движении и трёхмерен. Например, если увеличение яркости, расцветивание или расширение образа увеличивают его привлекательность, отрегулируйте эти субмодальности до максимального достижения эффекта.

1.2. Визуально повторите и затем подстройте эффективную метапрограмму образа себя в различных клипах с будущими возможностями и новыми сценами.

Во-первых, запустите свой фильм о вашем образе себя с эффективной метапрограммой, украшая и усиливая все поведенчески-специфические признаки.

Теперь сместите детали фона своего фильма в позитивную, не производящую тревоги ситуацию и наблюдайте, слушайте и ощущайте прогресс этого эффективного нового образа себя через всю сцену, от начала до конца, взаимодействуя так, чтобы каждый акт поведения увеличивал эффективные паттерны.

Повторите этот фильм для нейтральной или обычной ситуации.

Теперь запустите видеоклип для любой неэкологичной ситуации (с точки зрения старой метапрограммы), но уже с новой метапрограммой образа себя, осуществляющего взаимодействия.

Наконец, пересмотрите этот видеоклип в «худшей из всех возможных» ситуаций. Отрегулируйте то, что получилось. Добавьте любые другие полезные качества к своему образу, если это нужно.

1.3. Если то, что получилось, вам подходит, сделайте свой образ с эффективной метапрограммой автоматически привычной реакцией на любые ситуации.

Без использования вашего нового образа себя представьте ситуацию, в которой вам нужна новая метапрограмма. Проверьте, действительно ли вы видите, как реакции новой метапрограммы добавляют экологичные выборы. Если нет, найдите триггеры, которые включают старую метапрограмму, или индикаторы, по которым вы можете определить, что «пошла» старая метапрограмма.

Когда триггер или индикатор отобран, снова запустите «видеоклип» с неэкологичной ситуацией и сразу после его появления переключитесь на свой образ с новой метапрограммой, эффективно взаимодействующий в другом, прежде прокрученном «фильме». Прodelайте это по крайней мере 10 раз, пока триггер или индикатор проявления старой метапрограммы автоматически и привычно не вызовет видеоклип образа себя с новой метапрограммой.

1.4. Подстройтесь к будущему и осуществите репетицию ваших будущих целей с использованием вашей эффективной метапрограммы.

II. Поддержка изменений метапрограммы визуальным повторением с различных точек зрения и с позиций прошлого-настоящего-будущего.

2.1. Метапрограммы – это лично завершённые поведенческие убеждения. Чтобы изменение убеждения было эффективно перенесено и обобщено в будущем, полезно закрепить хотя бы три ВАК образа и описания опыта новых метапрограмм. И визуально отрепетировать их в развивающихся

¹¹⁹ По М. Атkinson и материалам Мастерского курса (ИГИСП).

обобщающих контекстах из прошлого и будущего.

2.2. Также полезно повторить изменение с трёх специфических точек зрения:

1-ой позиции – из ваших собственных глаз, как это происходит сейчас;

2-ой позиции:

- глазами значимых других;
- шагнув в чье-либо ещё тело и глядя его глазами на себя, действующего в своём видеоклипе.

3-ей позиции – когда вы наблюдаете за своими взаимодействиями и их результатами как бы со стороны.

Генерирование и расширение таких позиций в визуальных репетициях помогает людям сделать эффективные и длительные изменения убеждений. Проверьте это для себя, выполнив следующую процедуру.

Начните с изображения образа себя с новой метапрограммой в прежде отрепетированной ВАК сцене.

Разверните новый фон, изображая идеальные цели через несколько месяцев или лет в будущем. Украсьте и детализируйте новое изображение, после чего подумайте: Кто там и как там? Всё ли выполнено? На что именно это похоже?

Постепенно вступите в кадр вашего видеоклипа и, находясь там, смотрите на всё своими глазами и отмечайте чувство достигнутой цели. Запомните это ощущение успеха и обогатите его другими сенсорными деталями (звуками, запахами, вкусовыми ощущениями, ритмом, температурой, яркостью, цветом и т.п.). Воспользуйтесь своими «субмодальностями успеха», если вы их уже выяснили.

Находясь всё ещё в этой будущей сцене, переживаемой как если бы это было «здесь и сейчас», как следует помечтайте, после чего посмотрите из своей мечты в прошлое, обозревая шаги, предпринятые для достижения цели. Это может быть серия клипов из диссоциированных второй и третьей позиций, в которых вы видите развитие своих новых метапрограммных привычек и полученные в ходе их изменения специфические результаты.

Наконец, закончите эксперимент картиной успеха, как если бы это было сейчас. После чего немедленно переориентируйтесь в настоящее, принеся с собой этот опыт успеха и диссоциированные визуальные образы шагов, которые к нему ведут.

Расширение метапрограмм. А теперь о том, что можно сделать в-третьих и – внимание! Ибо то, что я сообщу далее, весьма важно в том, чтобы понять, что нам надлежит делать со своими метапрограммами.

«Плохость» «левого» полюса каждой из метапрограмм и, соответственно, «хорошость» полюса «правого» – это только морок, кажимость, распространённая логическая ошибка нашего биполярного мира и отражающего его мышления. Ведь и тот, и другой полюс – это всё-таки крайности, и в этой своей суженной «окраинности» – фильтры, каковые отсекают от нас реальность, оставляя только то, что угодно метапрограммам. И в этом отношении обе крайности приводят к ущербу – и восприятия, и поведения, и деятельности человека.

Так что идеальным вариантом для действительно совершенного человека является не присутствие «хороших» метапрограмм, а полное их отсутствие. Не улучшение конфигурации туннеля реальности, а абсолютное его уничтожение. Но это даровано немногим избранным, и в концепции уровней жизни соответствует Просветлению и переходу на шестой уровень. Для вас же сейчас будет вполне достаточно, если вы просто расширите своё «метапрограммное поле» на отрезке между полюсами и сможете куда более гибко реагировать на происходящее, как бы автоматически подбирая нужную метапрограмму (точнее, за вас это будет делать ваше бессознательное). Это как в притче, по которой некий ученик, пришедший к Мастеру Меча, в течение года должен был убирать в его доме. И ежедневно, по нескольку раз в день, Мастер неожиданно выскакивал из какого-нибудь угла и больно бил ученика деревянным мечом (такая уж у них была тренировка). Последнему это, конечно же, не нравилось, и он всё время старался предугадать, с какой стороны произойдёт нападение. Но всегда ошибался, и был бит, пока в один прекрасный миг к нему не пришло озарение: нужно ждать нападения со всех сторон сразу. И тогда он расслабился и собрался одновременно, и в следующий раз смог легко отразить нападение выскочившего бог весть откуда своего учителя. После чего тот и начал его обучение, дабы создать нового Мастера Боя...

Немного заземлю высокую метафору конкретным примером.

Естественно, что лишь идя от чего-то негативного, вы, конечно же, вряд ли быстро придёте к чему-то позитивному. Но если вы только идёте К, всё то, От чего вы ушли, будет стремительно обесцениваться – впрочем, точно так же очень быстро обесценится и то, к чему вы пришли, и вам

понадобится немедленно ставить новую цель. Поэтому я предлагаю вам сделать следующий шаг и *расширить* диапазон ваших метапрограмм – так, чтобы в идеале вы могли быть и К, и От; и проактивным, и рефлексивным; и «альтернативщиком», и «процедурщиком»; и «возможностником», и «необходимостником»; и внутренне, и внешне референтным; и ориентированным на «то же самое», равно как и на «развитие»; и даже «Независимым игроком», «Менеджером» и «Командным игроком» одновременно. Вот только поймите меня правильно: это вовсе не значит, что вы займёте некий центр, «золотую середину» между полюсами (ибо таковой не существует). Просто ваша метапрограмма из точки превратится в отрезок на континууме, каковой в идеале (по завершению вашего личностного роста) и станет равным этому континууму.

Техника, которую я предлагаю вам для этого использовать, практически не описана в литературе. Я узнал о ней лично от М. Атkinson и глубоко благодарен этой удивительной женщине за её поистине бесценный дар. Дело в том, что предназначена она отнюдь не только для «расширения» метапрограмм, но и для всех случаев, когда необходимо смещение человека, застрявшего в каком-то состоянии или реакции, и последующее расширение диапазона его состояний и реакций. Например, если вы в депрессии, полюсами линии могут быть «полная депрессия» – «активность и удовлетворённость» (это в зависимости от того, из чего состоит ваша депрессия – в данном случае я предположил, что она состоит из пассивности и неудовлетворённости). Называется же она *техникой полярных линий* (вернее, это я так её назвал). Процедура же всегда одна и та же.

Т-106. Техника полярных линий.

1. *Расположите на полу линию с двумя полюсами «расширяемой» вами метапрограммы, каковые отметьте, например, листами бумаги с обозначениями «Движение От» и «Движение К». Расстояние между полюсами не должно быть менее 2–3 метров, чтобы вам просто было где ходить.*

2. *Став сбоку лицом к линии, определите на ней точку, которая соответствует вашей позиции на континууме метапрограммы «Движение От» – «Движение К».*

3. *Войдите на линию и спиной (т.е. задом наперёд – это важно!) очень медленно пойдите к ближайшему к вам полюсу, с каждым шагом представляя, что вы обретаете качества метапрограммы этого полюса, и вспоминая все ситуации, в которых вы хоть как-то их проявляли.*

4. *Дойдя до полюса, остановитесь и представьте (разумеется – ассоциированно), как вы будете видеть, слышать, чувствовать и как – действовать, когда у вас будет это «чистое» полярное качество метапрограммы.*

5. *Теперь опять-таки спиной медленно пройдите до противоположного полюса метапрограммы, с каждым шагом представляя, как вы меняетесь, как бы переливаясь из одного сосуда в другой.*

6. *Сделав это несколько раз (я имею в виду хождение от полюса к полюсу), встаньте посередине линии и представьте, как вы, как бы расширяясь и двигаясь в обе точки от центра, соединяете в себе полярные качества, которые сливаются в вас так, как если бы соединились два потока.*

7. *А теперь сойдите с линии и после небольшой паузы определите новую точку, которая соответствует вашей позиции на континууме метапрограммы. Скорее всего, она изменится и расширится – так, как того захочет ваше бессознательное.*

Помимо этого, для расширения диапазона реагирования вы можете использовать технику единения противоположностей, которая описана далее под названием «*интеграция конфликтных убеждений*». Ну а если вы всё-таки воспользуетесь вышеописанным для работы с вашими *состояниями*, на всякий случай учтите, что вам не всегда обязательно нужно идти к «плохому» его – состояния – полюсу (хотя вообще-то это весьма полезно для выдувания состояния, когда вы как бы надуваете «шарик» дурного настроения до тех пор, пока он не «лопнет» – подобная техника используется и для выдувания зависимостей типа алкоголя и т.п.). Можно и наоборот, шаг за шагом двигаться к полюсу «хорошему», одновременно всё это хорошее и вспоминая. И конечно же, сходить с линии вы можете где угодно, а вовсе не обязательно в центре – иногда оказывается, что одного только «путешествия к хорошему полюсу» бывает достаточно, чтобы выйти из негативного состояния...

Упражнение 91.

Объясните роль, назначение, сущность и структуру метапрограмм какому-нибудь благожелательно настроенному слушателю.

Упражнение 92.

Потренируйтесь в определении чужих метапрограмм с использованием вопросов и схемы Х. Бремер и Х. Конгсбах.

Упражнение 93.

Определите свою собственную конфигурацию метапрограмм и как следует обдумайте, как она:

- уже повлияла
- продолжает влияет
- ещё повлияет

на вашу жизнь и судьбу.

Упражнение 94.

Выберите метапрограммы, которые хуже всего сказались на вашей жизнедеятельности и измените их на более экологичные.

Упражнение 95.

После того как вы сделали упражнение 59 (только после этого!), осуществите расширение своего «метапрограммного поля».

4.2. В ПЛЕНУ У ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

«Совершенство мира всегда адекватно совершенству созерцающего его духа».

Г. Гейне

Ценности в нашей жизни. Сейчас я прошу вас ненадолго отложить эту книгу и попробовать чётко и недвусмысленно письменно ответить на следующий «простой» вопрос: что вы более всего цените в своей жизни – в работе, семье, досуге? Не думаю, что вам удастся многое вспомнить и записать. Ведь, с одной стороны, именно ценности – пятый, как вы впоследствии узнаете, нейробиологический уровень нашей психики – незаметно, но мощно мотивируют нашу жизнедеятельность, определяя то, на что мы потратим своё время и как будем чувствовать себя потом (все наши желания – это в конечном счёте проявление наших ценностей, ибо они определяют то, куда будут направлены эти желания и как выполняться). С другой стороны, в отличие от наших потребностей и мотивов, ценности далеко не всегда находятся «на свету», а наоборот пребывают «в тени», в глубине бессознательного и выходят на передний план только в определённых, часто экстремальных обстоятельствах.

И тогда все нижележащие структуры молча подчиняются диктату ценностей и мы совершаем действия, о которых потом можем и пожалеть – вспомните-ка Махрютку из рассказа Б. Лавренева «Сорок первый», которая убила своего возлюбленного, князя Говоруху-Отрока, чтобы он не вернулся к ненавидимым ею, красноармейкой, белогвардейцам!

Так что хотите вы того или нет, но именно эти вот малоосознаваемые вами, но ваши же ценности, в очень сильной степени определяют и ваш туннель реальности, и вашу судьбу. Ибо в последней, собственной жизнью и работой мы пытаемся именно воплотить, реализовать свои ценности¹²⁰. Но зачастую – *свои, но не собственные*. Ведь в основном наши ценности формируются под влиянием окружения – в течение всего детства и подросткового периода: т.е. не слишком придиричивого и критически настроенного возраста. Более того – по Т. Джеймсу¹²¹, в малосознательный период около десяти лет формируются так называемые «глубинные ценности» – т.е. ценности очень глубокого (или высокого?) бессознательного уровня. Такие ценности изменяются только под сильнейшим эмоциональным влиянием (например, через личностный кризис) или в результате репрограммирования себя. Но будучи эти самые глубинные (да и прочие) ценности образовывались без вашего сознательного контроля (как результат неизвестных вам влияний), где гарантия, что они являются действительно экологичными с точки зрения вашей судьбы? Именно поэтому, дабы взять бразды правления собственной жизнью, вам, право же, стоит:

- выявить свои ценности;
- определить их структуру – иерархию (что более, а что менее важно);
- изменить степень значимости некоторых ценностей (что-то сделать более, а что-то – менее важным);

¹²⁰ По определению М. Аткинсон, ценность – это то, для достижения чего человек согласен использовать свои ресурсы: время, деньги, энергию и т.п. – это по материалам семинара «Работа с семьёй и ребёнком в кризисной ситуации», ЦПП «Катарсис».

¹²¹ Согласно материалам Мастерского курса Х. Бремера и Х. Конгсбах, ИГИСП.

- найти те ценности, которых не хватает и, определив их место, «вставить» в иерархию;
- разобраться с ценностями избегания – т.е. с тем, что заставляет нас уходить от жизни, принятия решений и предпринятия действий.

Заодно весьма полезно будет также и интегрировать конфликтующие – никак не уживающиеся между собой – ценности. Всем этим мы сейчас как раз и займёмся.

«Карты» человеческих ценностей. Вначале разберёмся с существующими в современной науке «картами» ценностей, дабы перед тем, как переходить к анализу собственных уникальных, уже иметь в данном вопросе какие-то вехи и опорные точки. Современная психология, честно признающая важность ценностей как некоего понятия, определяющего *личностный смысл* (а это весьма субъективное и индивидуализированное отношение к объектам действительности, ради которых разворачивается деятельность человека) для *индивидов определённых явлений действительности*, проблему состава и структуры ценностей анализирует не очень-то и охотно. Обычно в классических психологических исследованиях ценностей предлагается либо набор действительно важных, но не слишком понятным образом отобранных и структурированных вещей, либо в качестве аксиомы и отправной точки применяется стандартный набор М. Рокича. Данный автор предложил подразделение всех наших ценностей на *терминальные*, или ценности-цели, и *инструментальные*, или ценности-средства.

В список терминальных ценностей по М. Рокичу входят следующие восемнадцать весьма (но неравномерно и неравнозначно) важных для всех нас вещей¹²²:

Список терминальных ценностей по М. Рокичу

- *активная, деятельная жизнь*;
- *жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом)*;
- *здоровье (физическое и психическое)*;
- *интересная работа*;
- *красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)*;
- *любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)*;
- *материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)*;
- *наличие хороших и верных друзей*;
- *общая хорошая обстановка в стране, в обществе, сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого)*;
- *общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)*;
- *познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)*;
- *равенство (равные возможности для всех)*;
- *самостоятельность как независимость в суждениях и оценках*;
- *свобода как независимость в поступках и действиях*;
- *счастливая семейная жизнь*;
- *творчество (возможность творческой деятельности)*;
- *уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)*;
- *удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени)*.

Список *инструментальных ценностей* у данного автора также включает восемнадцать пунктов и как бы воспроизводит набор человеческих качеств, каковые мы ценим (и в себе, и в людях – и вне зависимости от того, обладаем ли данными качествами сами) и, соответственно, стремимся использовать (в меру возможностей) для достижения ценностей-целей. Это:

- *аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке свои вещи)*;
- *воспитанность (хорошие манеры, вежливость)*;
- *высокие запросы (высокие притязания)*;
- *жизнерадостность (чувство юмора)*;
- *исполнительность (дисциплинированность)*;
- *независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)*;
- *непримиримость к недостаткам в себе и в других*;
- *образованность (широта знаний, высокая общая культура)*;
- *ответственность (чувство долга, умение держать слово)*;
- *рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения)*;

¹²² По: В. Столяренко. «Основы психологии».

- *самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);*
- *смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;*
- *твёрдая воля (умение настоять на своём, не отступить перед трудностями);*
- *терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);*
- *широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);*
- *честность (правдивость, искренность);*
- *эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);*
- *чуткость (заботливость).*

Система ценностей К. Грейвза. Как психолог, я долгое время работал именно с этой структурой ценностей-целей, и ценностей-средств (и вы с ней тоже поработаете, выполняя упражнения к данной главе). Однако чем больше я интересовался проблемами человеческого роста и развития, тем сильнее мучал меня вопрос о какой-то «уплощённости» и упрощённости данного подхода к проблеме ценностных ориентаций людей. Ведь, например, наше с вами путешествие длиной в жизнь должно сопровождаться каким-то изменением иерархий и структур наших же ценностей – иначе о каком росте и развитии может тогда идти речь?

Мне повезло – в материалах семинаров М. Аткинсон «Работа с семьёй и ребёнком в кризисной ситуации» и «Техники высшего уровня в работе с семьёй и ребёнком» (ЦПП «Катарсис») я обнаружил воистину *развивающуюся* модель ценностей К. Грейвза. Каковую сейчас и изложу вам, цитируя (с небольшими изменениями) материалы из вышеуказанных источников.

По М. Аткинсон, свою модель К. Грейвз назвал длинно, но точно – «разворачивающаяся двойная спираль биопсихосоциального развития зрелого взрослого человека». Согласно данному автору, до сих пор **на нашей планете развилось только восемь систем ценностей**. Каждая из них появилась как отклик на некоторый класс проблем – вызовов, брошенных самим существованием. Системы ценностей являются механизмами преодоления этих проблем-вызовов, которые выработаны нашей психикой в ответ на определённые ситуации в окружающей обстановке или в жизни. То есть они появились в ответ на проблемы. Поскольку проблемы, с которыми сталкивается человек, меняются, развиваются новые системы ценностей с тем, чтобы можно было продолжать справляться с ситуацией. Отсюда следует, что системы ценностей нужно оценивать не сами по себе, а в рамках их соответствия тем проблемам, которым они адресованы. Они приемлемы, когда конгруэнтны (соответствует) этим проблемам, но становятся неэкологичны, если проблема исчезла. Системы ценностей представляют глубинную структуру того, как человек справляется с проблемами, а также его предпочтений в этом. И в данном своём качестве они раскрывают только имеющиеся выборы.

К. Грейвз называет свою модель «разворачивающейся», поскольку она основана на предположении, что новые системы ценностей «разворачиваются» по мере изменения проблем в окружающей обстановке. Эта «двойная спираль» потому, что каждая система ценностей возникает как результат совместного действия двух сил: проблем-вызовов существования и механизмов их преодоления человеческим сознанием. Каждая система ценностей отражает то, как люди думают (то есть структуру их ценностей или их убеждений) в противоположность тому, что они думают (то есть содержанию их ценностей или их убеждений). Системы ценностей относятся *к схемам*, или методам мышления, *а не к темам*, или содержанию этого мышления. Часто системы, на первый взгляд совершенно противоположные, как например, религия фундаменталистов и так называемый «безбожный атеистический коммунизм», разделяют одни и те же ценности (именно поэтому наши коммунисты так неравнодушны к Саддаму Хусейну).

М. Аткинсон справедливо указывает на то, что модель К. Грейвза может не только быть применена к зрелому возрасту, но и очертить путь к такой зрелости. Как и большинство систем, описывающих глубинные структуры, эта модель обладает потрясающими возможностями объяснения и предсказания. Она может объяснить широкий спектр событий – от индивидуального выбора до международного политического взаимодействия. Люди, руководствующиеся разными системами ценностей, будут по-разному относиться к религии, человеческому предназначению, экономике, политике, семейным отношениям, образованию, здоровью и отдыху и будут иметь глубоко различающиеся жизненные цели, этику, мотивацию и образ жизни. Также каждая система имеет собственную технологию изменения, и сдвиги в ту или иную сторону в каждой системе вызываются силами окружения, специфическими для каждой системы.

Однако важно понимать, что глубокие структурные схемы, выработанные каждой системой, отражают не *типы людей*, а *способы мышления* и биопсихосоциальные системы. Они предсказывают репертуар ответов личности на воздействия среды. Каждый человек обладает в своём сознании личными наборами таких потенциальных ответов, которые могут быть подобраны под контекст или ситуацию.

Поскольку каждая из систем ценностей отражает новый уровень сложности и содержит в себе все условия и решения задач предыдущего уровня, К. Грейвз использовал две буквы для каждой системы ценностей, чтобы подчеркнуть совместное действие двух сил.

Четыре из таких систем ценностей (AN, CP, ER и GT) называются системами самовыражения, а другие (BO, DQ, ES и HU) – системами самопожертвования. Все системы самовыражения содержат некоторую форму *внутренней* референции (надеюсь, вы помните эту метапрограмму), тогда как системы самопожертвования – *внешней*. В таких системах внешний референт меняется по шкале Племя – Истина – Сообщество Единоверцев – Глобальная Система. Системы самовыражения сфокусированы на «Я», а системы самопожертвования – на «Мы».

В соответствии с воззрениями К. Грейвза (и по М. Атkinson), восемь систем ценностей выглядят следующим образом:

AN – реактивно-автоматическая: самовыражение для выживания, как и прочие животные.

BO – племенно-анимистическая: самопожертвование в пользу племени, вождя и образа жизни предков.

CP – эгоцентрично-собственническая: импульсивное самовыражение и «к чёрту всех прочих!»

DQ – абсолютистско-праведная: самопожертвование по диктату высших властей и откладывание достижений на потом.

ER – множественно-материалистическая: самовыражение для достижения целей и материального благополучия, но расчётливо, чтобы не возбудить гнева остальных.

ES – персонально-релятивистская: самопожертвование для себя и других, чтобы все могли процветать в единстве.

GT – системно-экзистенциальная: самовыражение для достижения личной свободы, но не за счёт других и не за счёт окружающей среды.

HU – трансперсонально-глобальная: пожертвование собой и другими ради глобального выживания.

Каждый уровень здесь – это система преодоления определённого класса проблем. Он лежит на пересечении комплекса проблем-вызовов, брошенных самим существованием, и комплекса механизмов их преодоления, присущих человеческому сознанию.

Понимаю – и даже разделяю – возможное ваше возмущение: «В этой модели К. Грейвза сам чёрт ногу сломит!» Но всё вышеописанное понадобилось мне для того, чтобы подчеркнуть два момента. Первый – это то, что в процессе нашего путешествия по жизненным маршрутам мы растём и в ценностном плане – или застреваем на какой-то системе ценностей, оказавшись не в силах двигаться дальше. И укоренившись, пришедшая из прошлого система ценностей становится очень-очень важным элементом, определяющим нашу судьбу – или хромоту этой самой судьбы. И второй-то, что в основе «излюбленной», выбранной или просто бессознательно принятой системы ценностей лежит именно определённый, ставший бессознательно-привычным способ реагирования на проблемы, поставленные перед нами самой жизнью. И если вы будете оставаться в той системе, которую приняли или выбрали, никаких новых, творческих, решающих ответов на жизненные вопросы вы просто не найдёте – в силу таких вот заостенело-укоренившихся ценностных ориентаций вашего туннеля реальности.

Теперь о том, где именно вы сейчас находитесь. Ниже я привожу (По материалам семинаров М. Атkinson, точнее, одного из них – «Работа с семьёй и ребёнком в кризисной ситуации» (ЦПП «Катарсис»)) развёрнутое описание шести важнейших систем ценностей К. Грейвза (без первой, из которой вы явно ушли, и последней, куда вы явно ещё не пришли), дабы вы смогли определить, в какой из них вы «работаете» и живёте здесь и сейчас.

Системы ценностей К. Грейвза

Описание	Характеристика
2. BO - Духи Рода Зависимый от группы Мистический Магический Племенной Анимистический	Племенное ядро. Сильная потребность в безопасности; живёт в мире духов, способных дать здоровье или причинить вред. Полагается на запреты, табу, знаки, приметы. В более мягкой форме проявляется в людях, склонных к сильной зависимости от групп.

3. CP - Боги Силы Самонадеянный Бунтарь Всегда наверху Спорщик	Стремится к власти , мгновенное удовлетворение, подход: «Хочу всё и сразу». Доверяет только себе. Отвергает чувство вины, реагирует на позитивное / мгновенное вознаграждение. Презирает стыд. Высокая самооценка: берёт на себя ответственность. Склонен использовать людей. Сталкивается с проблемой осознания своих поступков.
4. DQ - Сила Правды Абсолютист Подвижник Конформист Идеолог Так-и-только-так	Жизнь контролируют Внешняя сила , Цель, Истина, Система. Имеет «внутреннего гида», структуру и кодекс поведения. Осознаёт цель и смысл жизни и смерти. Формулирует моральные принципы и жизненные устои в терминах «я должен», «я обязан». Пытается достичь спокойствия и умиротворения.
5. ER - Поиск Цели Материалист Целенаправлен Стратег Диалектик Манипулятор	Ориентирован на успех , чувствителен к понятию социального статуса, стремится к достижению «лучшего» для себя и общества. Полагается на технические устройства. Инстинкт соревнования. Стремится к зажиточности. Прагматичен, методичен, ориентирован на результат. Пытается покорить физическую «вселенную».
6. ES - Сила Круга Эгалитарен Гуманист Индивидуалист Социоцентричен Релятивист	Привязан к людям , своему кругу. Отвергает догматизм, негуманную технологию, грубый материализм. Потребности людей и чувства важнее, чем достижения, цели и «крестовые» подходы. Не признаёт абсолютов, всё относительно. Стремится жить в гуманном, человеческом мире.
7. GT - Поток Мысли Интегративен Систематичен Деятелен Целостный Естественный	Осознаёт Широкий Контекст . Реализует собственное «я», но не за счёт других. Признаёт компетентность, естественность, неизбежность конфликтов, важное значение конгруэнтности. Отвергает «социальный статус», теории, идеологии, эксплуатацию, бессмысленный конформизм. Стремится сохранить жизнеспособность в разобщённом мире.

Концепция ценностей Т. Джеймса. Теория (модель) К. Грейвза оказала на меня действительно сильное воздействие – причём не только теоретическое. Именно благодаря ей (и методом нейролингвистического программирования) я, изначально ориентированный на системы самовыражения, смог «вырасти», перейдя с ER-ценностей (Поиск Цели) на ценности GT (Поток Мысли). И взамен бывшей когда-то (а, в общем-то, не так уж и давно) целенаправленной материалистичности, в которой я действительно выступал как стратег, диалектик, но, увы, и манипулятор, получил целиком и полностью устраивающую меня естественную целостность и интегративность (в коей, кстати, остался и систематичен, и деятелен).

Но окончательно вопрос по структуре и иерархии человеческих ценностей лично для меня (а теперь, надеюсь, и для вас) прояснился тогда, когда в материалах Мастерского курса Х. Бремера и Х. Консбах я обнаружил концепцию ценностей Т. Джеймса. Дело в том, что он тоже создал теорию о *развитии* ценностей, которая чем-то похожа на теорию эволюции, где различные ценности находятся и выражаются на разных уровнях. Зная эту теорию, вам будет легче понять и помочь себе и другим в движении вперёд и саморазвитии, когда вы как бы будете менять ценности в «правильном направлении».

Структура уровней ценности по Т. Джеймсу (в изложении Х. Бремера и Х. Консбах и с некоторыми изменениями) выглядит следующим образом (снизу – вверх):

- 1. Ориентировка на выживание:** «Вырази себя сейчас для того, чтобы выжить».
- 2. Ориентировка на племя:** «Пожертвуй собой сейчас для племени».
- 3. Ориентировка на «Красную шею»:** «Вырази себя сейчас, чёрт со всеми остальными».
- 4. Системная ориентировка:** «Пожертвуй собой сейчас для награды в будущем».
- 5. Материализм:** «Вырази себя сейчас ради материальной награды».
- 6. Групповая ориентация:** «Вырази себя сейчас так, чтобы мы все могли реализоваться».
- 7. Экзистенциальный уровень:** «Вырази себя сейчас, но не за счёт других».

8. **Уровень вдохновения.**

9. **Уровень видения.**

10. **Мастерский уровень.**

11-13. **Уровни просветления.**

В «расшифрованном» виде всё это выглядит следующим образом (обратите, пожалуйста, внимание, что в этой расшифровке приводятся два очень важных момента: то, ОТ чего надо уйти, и то, через что можно прийти к следующему уровню).

1. Ориентировка на выживание.

Меня интересует только чистое выживание и никаких взаимодействий с другими.

2. Ориентировка на племя.

Мой индивидуализм подчиняется племени. То, что происходит со мной, зависит от воли вождя (в качестве такового, кстати, в детстве может выступать ваш папа).

Нужно избавиться от: жертвенности.

Двигается вперёд через: понимание на личностном уровне.

3. Ориентировка на «Красную Шю».

Вождь не должен решать всё – я тоже имею желания, и я выполню их, поставив себя в центр, не считаясь с другими.

Нужно избавиться от: чувства обиды и отверженности.

Двигается вперёд через: принятие себя.

4. Системная ориентировка.

Система важнее, чем отдельный человек, поэтому я пожертвую собой сейчас, и этим освобожу себя от вины.

Нужно избавиться от: вины и ощущений бесполезности.

Двигается вперёд через: прощение себя и других.

5. Материализм.

Я хочу принимать собственные решения – и я буду много работать для того, чтобы получить свою долю материальных благ. Я чувствую, что я должен много работать, и я это делаю во имя материальных вознаграждений.

Нужно избавиться от: невыполнимых ожиданий.

Двигается вперёд через: полное расслабление.

6. Групповая ориентация.

Мы должны сделать что-то, чтобы сохранить мир от приближающейся катастрофы – и мы должны достичь этого групповым консенсусом. Важно иметь правильное мнение.

Нужно избавиться от: контроля.

Двигается вперёд через: внутренний покой, уверенность.

7. Экзистенциальный уровень.

Мною руководит глобальное мышление, размышления о выборах и результатах. Лидерство других вполне устраивает, но не давайте мне лидера, который знает меньше, чем я! Я его уважать не буду.

Нужно избавиться от: ролей и обязанностей.

Двигается вперёд через: восстановление контактов со Вселенной, отдачу и принятие.

8. Уровень вдохновения.

Вот я двигаюсь к тому, чтобы быть настоящим лидером, хотя и с сопротивлением против этого на социальном уровне. Я чувствую себя персонально вдохновлённым, и мои цели более универсальны.

Нужно избавиться от: ожиданий по отношению к окружению.

Двигается вперёд через: лидерство.

9. Уровень видения.

У меня появляется истинное лидерство, и я принимаю роль руководителя и вдохновителя. Я признаю себя как лидера / короля / королеву / шамана. Однако у меня по-прежнему нет истинной силы: я знаю, что существует власть выше моей.

Нужно избавиться от: боязни силы.

Двигается вперёд через: ощущение силы, знание о ней, проживание её.

10. «Мастерский» уровень.

Я развиваю один или несколько очень активных талантов. Я начинаю понимать силу и власть, но у меня ещё нет совершенно естественных отношений с нею.

Нужно избавиться от: боязни делить власть и силу.

Движение вперёд через: разделение силы.

11–13. Уровни просветления.

11. *Я понял и принял, что существует абсолютный, неизменный мир, параллельный этому – но у меня по-прежнему сохраняется ощущение дуализма и пропасти между этими двумя мирами.*

12. *Теперь я ощущаю мост между двумя мирами и постепенный переход, а не пропасть.*

13. *А вот теперь всё возможно. Произошла полная интеграция дуализма.*

Поскольку вышеизложенная теория не так уж и проста (мягко говоря), очень может быть, что вы опять-таки не всё в ней поняли (и это естественно). Что ж, по мере расширения вашего сознания позвольте себе ещё раз вернуться к этой системе – и более всего к двум повторяющимся её рефренам: «Нужно избавиться от» и «Движение вперёд через». Ибо ещё раз напомним: истинное овладение своей судьбой предполагает обязательную эволюцию ценностей. Именно и только тогда вы сможете стать подлинным хозяином своей жизни...

Выявление и ранжирование ценностей. Ну а теперь, покончив с теорией, перейдём к практике – к работе с ценностями. Первое, что здесь необходимо – это, конечно же, выявление ценностей и последующее их ранжирование: от самой важной до самой не важной. Здесь я предлагаю вам два варианта этой работы. Простой, но, возможно, не очень точный. И более сложный, позволяющий действительно получить ответы на вопрос, что же вам важно в жизни. В первом, простом случае вы можете воспользоваться списками ценностей, приведённых в Упражнениях 62 и 63 – дабы в Упражнении 62 определить пять наиважнейших из двадцати трёх предложенных (кои, при необходимости, вы можете дополнить), а в Упражнении 63 проранжировать ценности-цели и ценности-средства по М. Рокичу. Обязательно сделайте это, ибо и в этом случае вы получите очень интересный материал для размышления и переработки. Но выполнив эти упражнения и получив информацию о составе и иерархии ваших собственных, но стандартных ценностей, попробуйте пойти дальше и определить, что же действительно важно вам в вашей жизни в трёх основных её ипостасях: работе, семье и досуге.

Лучше всего начните с темы «работа» и, взяв чистый лист бумаги, многократно задайтесь интересным вопросом: «Что важно мне в моей работе?» (не ограничивайте себя при этом той, которую вы вынуждены сейчас выполнять, а рассмотрите также и «идеальную» работу, каковой у вас, может быть, пока и нет). После того, как на вашем листе появятся первые ценности («Деньги», «Необременительная нагрузка», «Наличие свободного времени», «Хорошие отношения с начальством» или что-то ещё), продолжайте задавать вышеприведённый вопрос снова и снова, уже в формулировке «Что ещё важно?» (обычно главные ценности как раз и «находятся» в конце такого вот «ценностного» описания). Закончив, перепишите список этих ценностей, достаточно условно проранжировав их от самой важной до наименее важной. Теперь-то и наступает самое интересное – попарное сравнение всех этих ценностей. Предположим, ваш список выглядит следующим образом (я, конечно же, намеренно его уменьшил):

Наличие свободного времени;

Хорошие отношения с начальством;

Деньги;

Необременительная нагрузка.

Скажите, а что бы вы выбрали, если бы вам нужно было категорически и обязательно выбирать «между двух зол» (в данном случае, простите, ценностей) – «наличие свободного времени» или «хорошие отношения с начальством»? Первое? Хорошо. А если бы вам пришлось выбирать между «наличием свободного времени» и «деньгами»? Ах, всё-таки деньги... Ну так поставьте их перед «наличием свободного времени» и сравните с «хорошими отношениями с начальством». Что, деньги всё-таки важнее? Ну, стало быть, так тому и быть. А если вы теперь сравните «деньга» с «необременительной разгрузкой»? Опять «выиграли» «деньги»? А кто «выиграет» в «соревновании» между «необременительной нагрузкой» и «наличием свободного времени»? Последнее? Ну тогда – сравните «необременительную нагрузку» с «хорошими отношениями с начальством». А, вы выбрали «необременительную нагрузку»? Что ж, всё, процедура попарного сравнения ценностей закончена. Но её результаты должны вас, мягко говоря, удивить. Ведь получается, что ваше исходное ранжирование было неверным, ну, например (возможно), чересчур сознательным. Убедиться в этом очень легко, если сравнить два списка:

Ранжирование	Попарное сравнение
1. Наличие свободного времени	1. Деньги
2. Хорошие отношения с начальством	2. Наличие свободного времени
3. Деньги	3. Необременительная нагрузка
4. Необременительная нагрузка	4. Хорошие отношения с начальством

Теперь, надеюсь, вы поняли, почему я просил вас дополнить ранжирование «официальных» ценностей выявлением и определением (путём попарного сравнения) иерархии ваших собственных важных и значимых для вас «вещей». Так что не поленитесь и сделайте подобное ещё и для семьи, досуга, а также жизни в целом.

Исследование глубинных ценностей. Чтобы расширить и уточнить список своих, если можно так сказать, экзистенциальных ценностей, вы также можете воспользоваться *техникой исследования глубинных ценностей* – дабы лучше познать себя, а заодно и подготовиться к грядущему выявлению вашей Миссии на этой земле¹²³.

Т–107. Техника исследования глубинных ценностей.

1. **Подумайте о некоторых своих интересах и желаниях.** Взгляните на цели, к которым вы стремитесь. Мысленно побывайте в будущем и увидите, что эти цели достигнуты. Ранее вы много думали о них. Выберите важнейшие из них, две, три, может даже пять. Эти цели являют собою то будущее, о котором вы мечтали.

2. **Определите свои ценности и принципы.** Постарайтесь запомнить выбранные вами цели наиболее подходящим для вас способом. Рассмотрите по очереди каждую из них: вслушайтесь в неё, посмотрите, прочувствуйте, что это ваша собственная цель. Когда вы закончите, спросите себя: «Какова для меня ценность этой цели?» Например, если целью является «путешествие», ценностью может быть «познание» или «развлечение», или что-либо ещё. Если целью является новая работа, ценностью может быть «волнение», «возбуждение» или «вызов окружению». Цель может иметь одну ценность либо несколько. Как правило, ответы подаются в форме отдельно взятых слов или же речевых оборотов, наподобие тех, что помещены в таблице ценностей и принципов.

3. **Составьте список ценностей и принципов.** Взгляните на все цели, удерживаемые вами в голове, и задайте себе вопрос: «Какова ценность данной цели?» Составьте список ответов.

4. **Отыщите глубинные ценности.** Вы закончили и перед вами список глубинных ценностей и(или) принципов. А сейчас спросите себя: «Что для меня наиболее ценно во всех этих ценностях?» Ответ, пришедший вам на ум, будет представлять собой ценность, которая является ещё более существенной. Познание своих важных, глубинных ценностей является основным аспектом понимания самого себя. Уясните себе, каким образом ваши ценности мотивировали вас в каждом вашем действии, во всех начинаниях.

5. **Найдите название вашей самой важной ценности или принципа.** Впишите свои ценности и принципы в ниже приведённую таблицу (если, конечно, они дополняют то, что и так в ней есть).

Ценности и принципы

безопасность	помощь	упорство
объективность	порядок	полезность
совершенство	правда	благодарность
возбуждение	простота	свобода
элегантность	радость	введение новшеств
достоинство	революция	сотрудничество
гармония	решение проблем	исключительность
юмор	исполнительность	использование способностей
мудрость	справедливость	вызов
любовь	стимулирование изменения	развлечение
мастерство	счастье	энтузиазм
независимость	забота	уверенность в себе
отвага	творчество	получение знаний
красота	вежливость	активность
душевное спокойствие	совершенствование мира	

Не забудьте только, определившись со своими глубинными ценностями, также «иерархизировать»

¹²³ Предложена эта техника группой американских тренеров в их книге «Миссия НЛП». По: С. Андреас, К. Герлинг, Ч. Фолкнер, Т. Халлблом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит.

их – это нужно для дальнейшей работы.

Изменение ценностей в иерархии. А вот теперь наступает время следующей – очень-очень важной – практической процедуры: изменения степени значимости каких-то ваших ценностей в иерархии (каких именно, определите сами). Как ни странно, сделать это можно довольно легко, если воспользоваться методами уже знакомого вам субмодального перепрограммирования.

Ниже я привожу описание *техники изменения места ценностей в иерархии*, представленное в материалах Мастерского курса Х. Бремер и Х. Конгсбах, (ИГИСП).

Т–108. Техника изменения места ценностей в иерархии.

I. Определение субмодальностей ценностей.

1. Возьмите ценность 1 из вашей иерархии ценностей и определите, как она репрезентируется (как правило, это картинка). Если вы её обнаружили, определите основные субмодальности.

Визуальные

ассоциирована или диссоциирована?

чёрно-белая или цветная?

чёткая или расплывчатая?

близкая или далёкая?

фотография или фильм?

в рамке или панорамная?

где она расположена?

Аудиальные

громкие или тихие звуки?

из какого места они исходят?

каков их тон?

Кинестетические

где это ощущается?

как это ощущается?

2. Теперь возьмите среднюю ценность из вашей иерархии и сравните субмодальности, пока вы не найдёте, в чём же различия – какой фактор является решающим для вас, что это средняя, а не первая ценность?

3. Теперь возьмите ценность со дна вашей иерархии и просмотрите её субмодальности. Какие важные различия существуют между ценностями верха, низа и середины?

II. Изменение места ценности в иерархии.

1. Найдите ценность, которой не хватает в вашей иерархии или ту, которую вы хотите поднять повыше. Спросите себя, что это изменение вам даёт и что произойдёт в результате. Как изменится ваша жизнь во всех её контекстах? Если удовлетворяющим вас образом, то решите, куда стоит поместить ценность.

2. Определите субмодальности в картинке, когда вы думаете об этой ценности.

3. Найдите субмодальности ценности, расположенной на одну ступеньку выше (то есть если вы хотите поставить ценность на третье место, тогда определите состояние второй ценности).

4. Теперь измените субмодальности ценности так, чтобы они отвечали требуемым для положения 3.

5. Проверьте, как теперь выглядит ваша иерархия ценностей, и ещё раз проверьте, что это будет значить для вашей дальнейшей жизни.

Для того, чтобы сущность этой процедуры стала вам понятной, представьте себе, что изучив структуру (иерархию) своих ценностей в вышеуказанном примере, вы решили, что вам стоит, например, заняться творчеством, для чего ценность «деньги» должна быть вами перемещена на третье место в иерархии с соответствующим «поднятием» ценности «наличие свободного времени». Работая по вышеуказанной схеме, вы обнаружили, что репрезентирующая (представляющая) ценность «деньги» картинка находится на высоте примерно двух метров, а сама она большая и яркая (напоминаю, что содержание этой картинки нас не интересует – там могут быть и зеленоватые бумажки с портретами импортных мужиков, и окошко кассы, и даже ваш собственный, но полный карман). Картинка ценности «необременительная нагрузка» (жаль, что я ограничил пример четырьмя ценностями, так что у нас нет «действительного среднего») обнаруживается на высоте примерно метра, причём она в полтора раза

меньше и на четверть тусклее, чем картинка ценности «деньги». Ну а репрезентация ценности «хорошие отношения с начальством» вообще находится на полу и выглядит маленькой и тусклой. Прекрасно – вы нашли ключевые субмодальности, необходимые для изменения иерархии ценностей. То, как ваш мозг кодирует важность и значимость ценности: *высотой, размерами и яркостью*. Теперь вам осталось только уменьшить и «утускнуть» картинку, представляющую ценность «деньги», одновременно «опустив» её до уровня картинки ценности «необременительные нагрузки» или даже ниже. А после «поднять», увеличить и «осветить» картинку ценностей «наличие свободного времени» – например, сделав её подобием того, как до этого выглядела картинка ценности «деньги», если вы, конечно, хотите, чтобы страсть к свободному времени стала в вас столь же сильна, как и к биовыживательным бумажкам.

Вы можете сделать и нечто большее: напрямую ввести в вашу иерархию ценность «творчество». Для этого нужно просто вообразить любую картинку, воплощающую принцип «твори, выдумывай, пробуй» (первая пришедшая вам на ум и будет искомой), а после, если вы, например, хотите, чтобы творческие порывы в вас превалировали над материальной выгодой, поместите её над картинкой ценности «деньги» (ну, скажем, на высоте 2,5 метра) и сделать крупнее и ярче, чем образ «презренного металла».

Позволю, однако, сделать два замечания. Во-первых, при работе с ценностями очень тщательно отслеживайте экологию. И перед тем, как приступить к изменениям, мысленно, как следует, обдумайте и «отсмотрите» то, как изменение иерархии ценностей скажется на вашей жизни. Учтите, что ценности являются очень сильными мотиваторами нашей жизнедеятельности, и после их «передвижки» бытие ваше существенно изменится – вы можете стать куда равнодушной к тому, что вас влекло ранее, и наоборот, пристрастным к тому, что ранее не было ни важным, ни значимым (наплюёте на деньги и всего себя посвятите творчеству). А это чётко и недвусмысленно изменит вашу жизнь и судьбу. Так что не напортачьте, хотя ничего особо страшного в этом, в общем-то, нет – вы ведь всегда можете всё передвинуть обратно (если, конечно, захотите – а можете и не захотеть...)

Во-вторых, при определении места ценностей в иерархии максимально опирайтесь на собственное бессознательное, которое куда лучше вашего сознательного знает, что вам надо. Например, я при «постановке» новой ценности в иерархию обычно просто говорю сакраментальную фразу: «И пусть ваше бессознательное само определит, где экологичнее всего будет разместить эту ценность». После чего обычно происходит нечто очень интересное: репрезентация ценности сама собой начинает двигаться по иерархии, меняя субмодальные характеристики, после чего останавливается и как бы встраивается в неё (иерархию), часто «раздвигая» «соседей». А многие клиенты утверждают, что в момент окончания встраивания этой ценности они слышали какой-то щелчок, а из глубины бессознательного приходил ВАКД «Готово».

И ещё одно. Проверьте экологию не только до, но и после работы с ценностями. Для этого просто просмотрите три кинофильма о вашем поведении в ситуациях, где вы сможете проявить свою новую иерархию (или просто новую ценность). Устроит ли вас то, что вы увидите? Если да, всё в порядке. Если же нет, повторите процедуру с самого начала...

Ценности К и От. Теперь ещё одно. Пожалуйста, разберитесь с тем, к какому типу относятся ваши ценности – к ценностям От или к ценностям К. Ведь вас могут мотивировать и те, и другие. Например, вернёмся к нашей «учебной» иерархии. Лично у меня – Мастера НЛП и консультанта по личностным изменениям – сразу же в этом (К и От) плане вызвали бы подозрение ценность «деньги». В подобных случаях я всегда задаю уточняющий вопрос: «Скажите, что вам даст то, что у вас будут деньги?» (или «Что произойдёт, если у вас они будут?»). И если в ответ вы, например, скажете мне, что в этом случае вы наконец-то убежите от нищеты (а не наоборот, станете богатым), значит, мы имеем дело с типичной ценностью От. Да, она тоже мотивирует вас – например, на тяжёлую работу. Но вряд ли с её помощью вы сможете разбогатеть. Ибо, как вы уже знаете, наш мозг не понимает отрицаний, но создаёт (и цепляется за) образы, которые участвуют в этом самом отрицании. В данном случае это «нищета», от коей в случае ценности От вы будете бежать всю свою жизнь – по дороге в никуда...

Так что проверьте все иерархии своих ценностей (работы, семьи, досуга и жизни), задавая по поводу каждой из них вопрос «Что мне это даст?». Все обнаружившиеся ценности От выпишите на отдельном листе бумаги и решите, не хотите ли вы их изменить. Как именно это сделать, вы, возможно, уже догадались. Да, именно так: изменив репрезентацию (картинку) ценности с От на К. Вы можете это сделать внутри старой репрезентации или, что лучше – убрав старую репрезентацию ценности От в самый конец иерархии (можете представить себе, что там находится склад старых ценностей, и поставив на её место картинку, представляющую ценность К (разумеется – с соответствующей подстройкой субмодальностей). Только помните, что ценность От была мощным мотиватором (пусть и избегания, но временами очень энергичного). Теперь вашим мотиватором должна стать ценность К. Мотивирует ли она вас в достаточной степени? Проверьте это (конечно же, наряду с экологией), прежде чем свершать работу.

И последнее. Просматривая свою иерархию, вы можете обнаружить ценности, которые явно конфликтуют друг с другом. Так, в нашей учебном примере ценность «деньги» вряд ли является совместимой с ценностями «наличие свободного времени» и «необременительная нагрузка». Здесь нужна уже не просто перестановка, но интеграция этих конфликтующих ценностей. Техника (процедура), с помощью которой вы сможете это сделать, описана в следующем разделе под названием «интеграция конфликтных убеждений» (т.е. точно так же, как с противоречащими друг другу убеждениями, вы можете работать и с конфликтующими ценностями)...

Упражнение 96.

Внимательно изучите структуры ценностей К. Грейвза и Т. Джеймса и определите, где вы сейчас находитесь или застряли. После этого попробуйте обдумать своё «ценностное» будущее.

Упражнение 97¹²⁴.

Если бы вам предложили в пяти словах изложить своё понимание личного счастья (успеха), то какие из приведённых ниже ответов вы используете? Укажите цифрой 1 своё самое важное для вас, цифрой 2 – чуть менее важное и т.д. до 5. А как бы на этот же вопрос вы ответили 10 лет назад (укажите 3–5 значимых для вас факторов счастья 10 лет назад)?

активная деятельная жизнь
интересная работа
материально обеспеченная жизнь
наличие верных друзей
жизнь, полная удовольствий, развлечений
свобода, независимость
расширение своего образования, кругозора
мирная обстановка в стране
чистая совесть, честная жизнь
общественная активность
комфорт, покой
здоровье
любовь
наличие детей
достижение власти
уважение окружающих
творчество
равенство для всех
искусство
деньги любыми способами
успех в карьере
общение с людьми
вера
что-то другое.....

Упражнение 98.

Проранжируйте следующие ценности М. Рокича – но не по порядку, а более простым образом: как бы разместив их в шесть групп по важности и значимости (причём не обязательно по три в каждой).

Ценности-цели

активная, деятельная жизнь
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом)
здоровье (физическое и психическое)
интересная работа
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
наличие хороших и верных друзей
общая хорошая обстановка в стране, в обществе,

¹²⁴ По: В. Столяренко: «Основы психологии».

сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого)
общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
равенство (равные возможности для всех)
самостоятельность как независимость в суждениях и оценках
свобода как независимость в поступках и действиях
счастливая семейная жизнь
творчество (возможность творческой деятельности)
уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)
удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени).

Ценности-средства

аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке свои вещи)
воспитанность (хорошие манеры, вежливость)
высокие запросы (высокие притязания)
жизнерадостность (чувство юмора)
исполнительность (дисциплинированность)
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
непримиримость к недостаткам в себе и в других
образованность (широта знаний, высокая общая культура)
ответственность (чувство долга, умение держать слово)
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
твёрдая воля (умение настоять на своём, не отступать перед трудностями)
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
честность (правдивость, искренность)
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) чуткость (заботливость).

Определите свои глубинные ценности по технике американских тренеров НЛП.

Упражнение 99.

Выявите и путём попарного сравнения определите рейтинг своих истинных ценностей для трёх сфер своей жизни:

- работы,
- семьи и
- досуга.

Сделайте то же самое для глубинных экзистенциальных ценностей.

Упражнение 100.

Определив, как нужно изменить и чем необходимо дополнить иерархию ваших ценностей, осуществите эти изменения и дополнения с помощью соответствующей техники. Не забудьте при этом определиться с ценностями От и К, а также теми из них, которые могут конфликтовать между собой.

4.3. ПАРАДОКСЫ УБЕЖДЕНИЙ

«Всякий обладает достаточной силой, чтобы исполнить то, в чём он убеждён».

И. Гейне

Сила наших убеждений. Свой рассказ об убеждениях (как третьем слагаемом туннеля реальности человека) мне хотелось бы начать с одной истории. Ныне она стала уже легендой, а точнее, анекдотом, который любят рассказывать психотерапевты. Правда, есть сведения, что история эта на самом деле имела место в терапевтической практике А. Маслоу, однако сведения эти непроверенные, поэтому я расскажу её именно как анекдот.

Итак, жил-был пациент, который был твёрдо уверен, что он труп. Все попытки психотерапевта переубедить этого «живого мертвеца» неизбежно заканчивались крахом, и тогда он (психотерапевт) решился на крайнее средство.

Во время очередного сеанса он спросил своего пациента:

— Могут ли трупы кровоточить?

— Что вы, доктор, – снисходительно-покровительственно ответил пациент. – Вроде взрослый и умный человек, а не знаете такой простой вещи. Конечно, трупы не могут кровоточить!

И тогда психотерапевт достал припрятанный скальпель и быстро полоснул им по руке пациента. Полилась кровь, на которую воззрились оба присутствующих – один с недоумением, а второй с торжеством и надеждой (я думаю, вы догадались, кто).

— Так что вы теперь скажете? – первым не выдержал паузы психотерапевт.

— Да, доктор, – отвечал пациент. – Теперь я вижу, что вы правы, а я не прав... ***Трупы могут кровоточить!***

Отсмеялись? Тогда (теперь) задумайтесь о фантастической силе человеческих убеждений, которые сплошь и рядом не соответствуя действительности (иногда – ни на йоту!) остаются тем не менее непоколебимыми и продолжают направлять нас по дороге, ведущей в ад (каковая, между прочим, вымощена не только и не столько благими намерениями, сколько именно нашими ограничивающими убеждениями). А ограничивающими убеждения становятся не потому, что они верны или не верны, но потому, что оказываются неэкологичными. То есть не дают жить эффективно и радостно, заодно формируя Хромую Судьбу...

Убеждения и регуляция человеческого поведения. Дело в том, что убеждения относятся к одному из высших уровней регуляции человеческого поведения и деятельности. Сие было бы совсем хорошо и здорово, если бы не одно «но». К сожалению, основной функцией убеждения является *стимулирование человека на непрерывный поиск их (убеждений) подтверждения*. То есть на яростное (особенно – если заденут «за живое») стремление ещё раз подтвердить, что это вот убеждение – истинно. А вовсе не проверка того, истинно ли оно. Результат – удивительно странная жизнь большинства из нас в темноте туннеля реальности. «Вглухую», когда человек не вслушивается (просто не допускает до сознания) в аргументы других людей и даже доводы собственного рассудка или бессознательного. И «вслепую», когда он начисто не замечает ничего, что опровергало бы его убеждение, но зато тут же «узревает» всё, что это убеждение подтверждает – даже если там нет ничего подтверждающего... Так что от упомянутого в начале этой главы пациента мы отличаемся только тем, что убеждения у нас не такие странные. Но всё равно – ограничивающие.

Получается, что библейское «каждому по его вере» (что в современном переводе значит «каждому в соответствии с его убеждениями»), действительно является абсолютной – внепространственной и вневременной – истиной, которую даже многие верующие христиане не понимают до конца и, собственно, смысла (этой истины). А ведь всё очень и очень просто. *Вы получаете в этой жизни то, во что верите. То, в чём убеждены.* Ибо именно убеждения резче и чётче всего селективируют вашу действительность и деятельность на «возможно» и «невозможно». Что порождает её подразделение на «будет, состоится» и «не будет, не состоится». И если вы твёрдо говорите себе «это возможно», сколь бы головоломным не было то, к чему вы приступаете, оно действительно окажется возможным. А если вы, наоборот, твердите «это невозможно», любое, самое пустяшное, дело окажется трудным и неосуществимым.

Функции наших убеждений. Только не надо после всего сказанного начинать смотреть на свои убеждения как на бяку с букой вместе взятые. Да, никуда не деться от упомянутого мною факта, что *основной функцией наших убеждений является подтверждение того, что нечто истинно, а не проверка того, истинно ли это*. Однако из этого следует, что любое убеждение может быть и добром, и злом, и полезным, и вредным. Если оно истинно, то с его помощью вы сможете легко и, в общем-то, безошибочно ориентироваться в ситуации, мгновенно отделяя зерна от плевел. Если же убеждение ложно, оно может оказаться способным попросту исковеркать вам жизнь, за бортом которой окажется всё, что не соответствует этому убеждению.

Так что же это такое – убеждение? По своей сути оно представляет собой просто *обобщение*. О себе самом, о мире или о себе и о мире – включая других и их взаимоотношения. Убеждение – это некая «генерализация»: о причинах, смыслах и границах. Генерализация эта помогает нам справляться с превышающим уровень нашего восприятия количеством деталей и сделать мир предсказуемым. Так, имея убеждение об опасности крупных собак, вы не анализируете породу приближающегося к вам мохнатого чудовища, а просто даёте деру. Главное же заключается в том, что если мы уж в чём-то убеждены, мы будем вести себя так, чтобы это убеждение подтвердилось. Т.е. если мы, например, искренне верим, что нас не любят, то и вести себя будем так, чтобы это верование подтвердилось –

капризно, враждебно, подозрительно и т.д., и т.п.

Согласно нейролингвистическому программированию, к основным функциям убеждений относятся следующие¹²⁵.

Убеждения функционируют как фильтры.

Они обеспечивают то, что вы заметите важные (для себя) вещи и отвергнете то, что неважно. Ваши убеждения говорят вам, что вы можете делать, а что нет – в настоящем и в будущем (но опять-таки – с вашей собственной точки зрения).

Убеждения определяют вашу реакцию – причём в любой момент времени.

Убеждения структурируют ваши переживания и говорят, что делать дальше.

Убеждения заполняют разрывы в знаниях.

Когда мы не знаем, что является истинным, нам нужны убеждения для заполнения этих разрывов. Мы образуем связи, которые помогают сделать наши переживания целостными.

Убеждения придают смысл вашей жизни, помогают вам сформировать цели и знать, что нужно делать и как себя вести.

Видите, как много они для вас делают? Но только до тех нор, пока не перейдут в разряд уже упоминавшихся *ограничивающих* убеждений, которые точнее всего можно было бы назвать убеждениями неэкологичными – т.е. не соответствующими сути, естеству и течению нашей жизни.

Определение ограничивающих убеждений. Немного отвлекусь и (с учётом рекомендованных далее упражнений) в первом приближении опишу, как можно выявлять убеждения. Вообще-то, *самостоятельно* выявить *собственные* ограничивающие убеждения без посторонней помощи, мягко говоря, нелегко – как можно обнаружить ошибочность того, во что ты веришь? Однако есть общие признаки репрезентации убеждений, по которым их можно определить. Так, в качестве своеобразных индикаторов наличия убеждений (того, что вы на них наткнулись), в нейролингвистическом программировании обычно выступают следующие паттерны¹²⁶:

Лингвистические (языковые):

- модальные операторы возможности, долженствования и необходимости («могу – не могу», «должен – не должен», «необходимо – не желательно»);
- высококонтекстуальные слова типа «Быть», «Есть», «Значить» и «Следовательно» (без объяснения почему);
- универсальные квантификаторы («всегда», «никогда», «никто», «ничто», «все» и т.п.);
- словесные структуры типа «Если..., то...».

Психофизиологические:

- вовлечённость нервной системы (это когда человек как бы весь в этом);
- неадекватная эмоциональность (отстаивание «с пеной у рта») и
- иррациональные ответы («Всё равно это так!»).

Если вы обнаружите нечто подобное вышеописанному, знайте: сейчас говорите и думаете не вы (он), а ваши (его) убеждения. Раз так, попробуйте определить это убеждение, последовательно задавая себе (ему) хитрый энэлперский вопрос: «что должно быть правдой, чтобы это было верным?». А определив убеждение, задайте ещё один интересный вопрос: а полезно ли для меня (него) это убеждение? Т.е. можно ли считать его экологичным – действительно помогающим жить в этом непрерывно меняющемся мире, который мы тщимся остановить и упорядочить с помощью наших убеждений?

Аффирмирование убеждений. Как именно отказаться от ограничивающих убеждений? Проще всего – **аффирмируя** ваши новые позитивные и уже не ограничивающие вас убеждения (т.е. те, которые вы собираетесь ввести вместо старых, обрывных и ломающих вашу жизнь и судьбу).

По определению **аффирмация** – это любая положительная мысль, которую вы можете сознательно выбрать для того, чтобы ввести её в свою психику (бессознательное) с целью достижения желаемого вами результата. В принципе, вы уже знакомы с этими техниками. Если же они не помогли, и убеждение с упорством вертухая продолжает держать вас в «зоне» вашего туннеля реальности, настало время приступить к использованию «классических» методов нейролингвистического программирования.

Базовая техника изменения убеждений. Основная, или иначе, базовая техника работы с убеждениями, разработанная Р. Бэндлером, весьма эффективна и, в общем-то, не сложна – для любого, кто освоил принципы и приёмы субмодального перепрограммирования. Единственное затруднение в её использовании обычно бывает связано с поиском *репрезентации* убеждения – т.е. того, как оно

¹²⁵ По материалам Мастерского курса Х. Бренера и Х. Конгсбах – ИГИСП.

¹²⁶ По материалам семинаров П. Врицы – ИГИСП.

представлено в VAKD (в каких субмодальностях). Посему дам вам подсказку: по моему опыту у очень многих людей убеждения кодируются из мозгом в основном субмодальностями пространственного расположения и размера (но не только и не всегда). Так, например, убеждение обычно оказывается близким, высоко расположенным, крупным и плотным, а сомнение – далёким, низко расположенным, небольшим и/или «разряженным».

Привожу полное описание техники изменения убеждений¹²⁷:

Т-109. Техника изменения убеждений.

А. Сбор информации и подготовка.

1. Подумайте о своём убеждении, касающемся вас самих. Убеждение, которое вы не хотели бы иметь, потому что оно как-то ограничивает вас или приводит к нежелательным последствиям. Как вы представляете это убеждение в своём внутреннем опыте (т.е. как узнаете о том, что «проявилось» это убеждение – как вы его видите, слышите или ощущаете)?

2. Теперь подумайте о том, в чём вы сомневаетесь о чём-то, что может быть верно, а может, и нет, вы не уверены. Как вы представляете это сомнение в своём внутреннем опыте?

Однако когда вы ищете то, в чём вы сомневаетесь, убедитесь, что вы в этом «сомнительном» действительно не уверены. Если вы говорите что-то вроде: «Я сомневаюсь, что это хорошая идея», то на самом деле можете иметь в виду, что уверены, что это идея плохая. Сомнение – это когда вы колеблетесь от мысли, что нечто может быть верно, к мысли, что это может быть неверно; вы просто не знаете.

3. Проведите сравнительный анализ, чтобы найти и перечислить субмодальные различия между Верой и Сомнением – точно так, как вы это делали раньше, например, с замешательством и пониманием.

4. Проверьте по очереди каждую субмодальность из вашего списка различий, чтобы выяснить, какие из них наиболее эффективны при превращении веры в сомнение. Проверив одну субмодальность, верните её в исходное состояние, прежде чем проверять следующую.

5. Теперь решите, какое новое убеждение вы хотели бы иметь вместо того, которое у вас сейчас есть и вам не нравится? Позаботьтесь о том, чтобы это убеждение было предъявлено в позитивных терминах, без отрицаний. Например, «Я могу успешно выздороветь» вместо «Я перестану болеть».

Убедитесь также в том, что вы думаете о новом убеждении в терминах скорее способности или процесса, нежели уже достижения желаемой цели. «Я верю, что могу научиться улучшать и поддерживать своё здоровье» – это весьма экологичное убеждение. А вот «Я совершенно здоров» – это не очень экологичное убеждение, особенно если на самом деле список ваших болезней включает десяток заболеваний. Вы должны мобилизовывать новые способности, а не строить новые же, но заблуждения.

Обязательно осуществите экологическую проверку. Спросите себя, не причинит ли вам неприятности это новое убеждение? Как изменится поведение вашей жены или других членов вашей семьи, если у вас будет это новое убеждение? Как это новое убеждение повлияет на вашу работу? и т.д., и т.п. При необходимости, видоизменяйте и модифицируйте своё новое убеждение, дабы принять в расчёт любые вероятные проблемы.

Б. Процесс изменения убеждения.

6. От веры к сомнению. Оставляя содержание неизменным, превратите нежелательное убеждение в сомнение путём использования одной или нескольких наиболее мощных субмодальностей, обнаруженных на шаге 4. Например, если двумя сильнейшими различиями были фильм-слайд и близкая панорама – удалённая картина в рамке, то пусть панорамный фильм замедляется до неподвижного слайда, отодвигаясь и превращаясь в обрамлённую картинку.

7. Изменение содержания. Используя какую-нибудь другую субмодальность, смените содержание старого нежелательного убеждения на содержание нового, желательного. Например, если в сомнении картинку у вас прыгают туда-обратно, они могут прыгнуть из старого содержания в новое. Или вы можете заставить картину старого убеждения отодвинуться так далеко, что невозможно будет разобрать, что там, а потом вернуть её обратно с образом нового убеждения. Наконец, вы можете сделать картинку столь яркой или столь тёмной, что старое содержание исчезнет, а потом вернуть её в прежнее состояние с новым содержанием – и т.д.

8. От сомнения к вере. Сохраняя новое содержание, превратите сомнение в убеждение путём обратного изменения тех же субмодальных характеристик, которые вы использовали на шаге 6. Если перемещение вправо превратило старые убеждения в сомнения, то теперь вы перемещаете картину

¹²⁷ По: Р. Бэндлер. «Используйте свой мозг для изменений».

обратно влево, чтобы превратить новое содержание из сомнения в убеждение. Делая это, будьте очень внимательны к любому сопротивлению изменению, возникающему у вас внутри. Ибо если новое убеждение плохо сформулировано или в нём есть какие-либо отрицания, то какая-нибудь часть вашей личности вполне может ему воспротивиться и мешать изменению. Если вы столкнулись с подобными возражениями, отнеситесь к ним с почтением, соберите информацию и вернитесь на шаг 5, чтобы переопределить новое убеждение.

В. Проверка.

9. Существует несколько способов проверки. Но самый простой – это спросить себя: «И как я теперь думаю об этом новом убеждении?»

10. Когда новая вера на месте, старая, возможно, сменит свои субмодальности на таковые неверия. Если вы выясните, как теперь представлено старое убеждение, то сможете сравнить это с субмодальностями сомнения, которые вы уже знаете, или с субмодальностями неверия, которые можете определить, попросив себя подумать о чём-то ещё, во что вы твёрдо не верите.

Две другие техники изменения убеждений. Помимо вышеописанной, я знаю ещё десятка два техник НЛП, осуществляющих изменения убеждений. Среди которых наиболее заслуживающими внимания считаю «Музей старых убеждений» и «Интеграция конфликтных убеждений». Обе они разработаны Р. Дилтсом и «работают» там, где не всегда срабатывает базовая техника. И потому в дополнение к вышеизложенному (только в дополнение, ибо того, что описано выше, вполне достаточно для изменения большинства убеждений) я всё-таки приведу эти техники нейролингвистического программирования – вот только кратко (по принципу «умному – достаточно»).

Т–092Х. Техника «Музей старых убеждений» (второй вариант).

В первой технике – «музей старых убеждений» – воссоздаётся тот простой факт, что в своей жизни мы раз за разом расстаёмся со своими убеждениями, как бы сдавая их в музей. То, как это делать быстро, а не раз в три года, ясно из нижеописанного¹²⁸:

1. Создайте на полу якоря (просто разложите листы бумаги – лучше по кругу) для каждого из следующих состояние (вы должны их сначала вспомнить, а потом уже заякорить, вступив на соответствующие листы).

а. Ситуация, в которой вы открыты для сомнения в чём-то, во что вы верили долгое время.

б. Место, где старые убеждения «выставлены» как в музее (например, представьте библиотеку или выставку старых убеждений).

в. Нейтральная позиция.

г. Ситуация, в которой вы были открыты для того, чтобы поверить во что-то новое.

д. Опыт глубокого доверия – может быть, ситуация, когда вы уже не знали, во что верить, но могли доверять себе или высшей силе («верую, хотя абсурдно!»).

2. Возьмите (представив его, например, в виде любого символа, плаката, текста, книги и т.д.) убеждение, которое вы хотите изменить, в область открытости сомнению. Примите тот язык тела (поза, жесты), который соответствует этой области.

3. Перенесите это убеждение в «музей» и расположите среди других старых убеждений «на общей выставке» (или «в библиотеке») убеждений поставьте старое убеждение «на полку»).

4. Перейдите в нейтральную позицию и решите, какое новое убеждение вы хотите иметь.

5. Теперь перейдите в область убеждённости в чём-то новом, примите соответствующий язык тела и наблюдайте, как вы принимаете новое убеждение (опять-таки представьте его в виде символа).

6. Перейдите (обязательно «прихватив» новое убеждение с собой) в область доверия и посмотрите, как это усиливает это ваше убеждение.

7. Вернитесь в нейтральную позицию.

8. Теперь ещё два раза пройдите по якорным состояниям, каждый раз принимая соответствующий телесный язык и «таская с собой» символы убеждений.

9. В конце концов проведите подстройку к будущему.

Вторую технику – интеграции конфликтных убеждений – в НЛП рекомендуется применять во всех тех случаях, когда какое-то старое убеждение мешает вам открыться будущим возможностям. Вы можете быть достаточно уверены, что подобный внутренний конфликт между убеждениями существует и у вас, если, обсуждая свою жизнь и действия, каковые нужно принять для её улучшения вы часто

¹²⁸ По материалам мастерского курса Х. Бремера и Х. Конгсбах – ИГИСП.

говорите себе нечто вроде: «Я не пойму, что меня останавливает...» «Это глупо, но тем не менее...» «Это не то, что я могу себе позволить...».

«Логически это может быть и так, однако...».

Самым важным (и исходным) здесь является именно ваше *признание* этих неких неизвестных, но воздействующих на вас сторон вашей же личности (который обычно «уличённый» в них человек начинает яростно отрицать). И именно во всех случаях такого вот наметившегося конфликта ваших убеждений и ценностей (пусть даже неявного), вам может помочь нижеописанная *техника интеграции конфликтных убеждений* (Опять-таки по материалам мастерского курса Х. Бремера и Х. Конгсбах ИГИСП).

Т–110. Техника интеграции конфликтных убеждений.

1. Установите на полу линию времени, обозначив её чем угодно (см. выше).

2. Определите своё будущее «я» и связанные с этим убеждения («Каким я хочу быть и во что я тогда буду верить?»)

Войдите в это самое будущее «я» (встав на линию времени в соответствующее – любое понравившееся вам – место будущего) и немного помечтайте о том, как хорошо вам будет, когда вы таким станете.

3. Найдите в себе часть, которая имеет убеждения, мешающие вам достичь этого состояния. Буквально спросите себя: «А согласен ли я стать таким?» Обнаружив несогласие (а оно обязательно найдётся), поместите выражающего его свою более «юную» часть себя в прошлое по линии времени – во время, когда она образовалась (в любое место прошлого, в которой, как вам покажется, и находится «её место»). Ассоциируйтесь с этой «юной» частью (войдите на линию в это место) и выясните, что вы (она) думаете (думает) о будущей части и какие ресурсы в ней можно обнаружить.

4. Снова перейдите в будущее «я», стоя спиной к прошлому. Что вы (она – будущая часть) думаете (думает) о более «юной» части? Она вам не нравится? Тогда повернитесь, так, чтобы вы могли увидеть эту часть – какие чувства теперь появляются у вас по отношению к ней? И какие такие ресурсы есть у неё (а они у неё обязательно есть)?

5. Перейдите в мета-позицию и найдите намерения обеих частей (т.е. то, чего хочет каждая из них) Укрупните эти намерения до выяснения общей цели (ведь и та и другая желают вам не зла, а пользы) и назовите (опять) ресурсы этих частей.

6. Теперь перейдите в будущее состояние и ощутите ресурсы «юной» части так, как они видны оттуда – как такие ресурсы могут обогатить всё ваше существо?

7. Поставьте якорь на своё будущее «я» (заякорите себя в будущем) и перенесите это состояние назад так, чтобы вы как бы встали непосредственно за «юной» частью как её «ангел-хранитель». Окажите ей поддержку, а после вступите в это «юное существо» и, став им, ощутите как это здорово – иметь за спиной ангела-хранителя. Как это изменяет ваши убеждения?

8. Затем, захватив с собой ресурсы «юной» части, перейдите в будущее и почувствуйте изменения. Закончите всё это, вернувшись в настоящее.



Упражнение 101.

В обязательном порядке объясните кому-нибудь всё, что вы узнали о роли и функциях человеческих убеждений, а также о том, почему они могут быть или стать ограничивающими.

Упражнение 102.

С помощью вопроса «По каким правилам я живу относительно ?», определите свои основные убеждения для сфер:

- работы,
- семьи и
- досуга.

После чего проверьте обнаружившиеся фиксированные идеи на экологичность с помощью логического квадрата.

Упражнение 103.

Оцените уровень выраженности в вашем туннеле реальности негативных убеждений по А. Эллису

(например, оценивая их с точки зрения десятибалльной шкалы: 1 – абсолютно неверно, 10 – абсолютно верно) и аффирмируйте (обязательно превратив в позитивные) те из них, которые получили у вас 7 и более.

Выполните «технологии эмпаурмент».

Упражнение 104.

Выявленные в упражнении 67 ограничивающие убеждения по поводу работы, досуга и семьи измените с помощью:

- психотехнологии Ф. Фанча,
- базовой техники НЛП.

Оцените, не имеются ли среди них (или просто у вас) конфликтующие убеждения, и если да, «снимите» конфликт с помощью техники интеграции.

Упражнение 105.

Аффирмируйте в себя «убеждения совершенства» В. Стюарта.

5. МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

«В детстве многие эпизоды вели к тому, чтобы самометаперепрограммист переставал быть универсальным и становился всё более ограниченным и «специализированным».

Дж. Лилли

Фраза, ставшая названием этой главы, давно уже выступает расхожей житейской мудростью. Однако, привычно и в различных вариантах воспроизводя и повторяя эту сентенцию (например, «У него было трудное детство – так что...»), мы даже не подозреваем, насколько она действительно мудра и глубока. По данным современной психологии, огромная и определяющая часть программ нашего поведения и деятельности (но некоторым данным – до 80–90%!) закладывается именно в детстве. В этот счастливый или не очень период своей жизни мы получаем систему предписаний и сценариев всей нашей дальнейшей судьбы. Формируем собственного Внутреннего Ребёнка, который впоследствии будет как бы окрашивать эту самую судьбу в различные тона (если повезло, то – оптимизма и творчества, а если нет, то – пессимизма и рутины). И обретаем систему бессознательных реакций, состояний и способов действия – в основном, в так называемых импринтирующих происшествиях, которые как бы впечатывают в нас единственно возможные, но зачастую совершенно неэкологичные варианты поведения, решения и выборы.

Так что давайте разберёмся со всем этим, дабы освободить и очистить свою судьбу от слишком жёстких и неэкологичных программ осуществления жизнедеятельности. И отнюдь не только в теоретическом, но, наоборот, во вполне практическом плане обсудим проблемы:

- родительских предписаний,
- сценариев нашей жизни и судьбы,
- терапии Внутреннего Ребёнка и
- реимпринтирования себя.

5.1. ПРОКЛЯТИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПИСАНИЙ

«Всех нас ломали с детства... Всем навешивали чужие матрицы, прививали кондовость, чтобы подавить странные желания и лишние потребности, чтобы мысли катились по колеям, не срываясь в неведомое».

С. Иванов

Проблема родительского программирования (РП). Вообще-то их много – тех людей, которые, программируя наш мозг, выступают своеобразными соавторами нашей судьбы, прямо или косвенно определяющими ход и течение нашей же жизни и жизнедеятельности. Однако главными Сценаристами человеческой судьбы выступали, выступают и всегда будут выступать наши с вами родители – те самые Мама и Папа, первая из которых, например, уже в первые месяцы жизни определяет уровень нашего базового доверия к миру, а второй-то, будем ли мы в этом мире Ведомым или Ведущим.

Я сознательно напомнил вам некоторые положения психологии возрастного развития – концепций Эриксона-Коуэна – Лири-Уилсона, дабы подчеркнуть исключительную важность для судьбы человека Родительского Программирования – второй после Травмы Рождения Великой Проблемы любого человека. Проблемы, каковую он зачастую вынужден решать всю свою жизнь. И, преисполнившись значимостью темы, обсудить с вами сущность и особенности этого самого программирования, чтобы помочь вам разобраться в ещё одном слагаемом вашей судьбы.

Вспомним, однако о том, что речь идёт не столько о воспитании, сколько именно о программировании. Ведь помимо традиционного *воспитания* существует ещё как минимум три схемы *обучения / программирования*, отчасти уже знакомые вам из раздела «Основные идеи и послышки» данной книги:

- импринтинг;
- условные рефлексy;
- оперантное обусловливание (кондиционирование).

Прошу прощения, но знание это столь важно для понимания этой главы, что я позволю себе

немного повториться. Так вот, **импринтинг** – мгновенное запечатление информации – случается не только сразу после рождения (именно о таком импринтинге вы знаете из школьного курса биологии), но и во всех случаях, когда стимул обладает такой силой, что переживание фиксируется в качестве опыта раз и навсегда. Так, все мы только лишь раз пытаемся сунуть руку в огонь, ибо неприятное (мягко говоря) ощущение от ожога раз и навсегда импринтирует в нас почтительное отношение к любому пламени. К сожалению, наряду с экологичными импринтами, мы – особенно в детский период нашей жизни – получаем массу импринтов неэкологичных. Например, нам достаточно один-единственный раз как следует нахлебаться воды при неудачном знакомстве с водной стихией, чтобы потом почти навсегда получить устойчивую водобоязнь.

Условно-рефлекторное обучение заключается в интенсивном подкреплении стимулов, происходящих с большой частотой в течение короткого отрезка времени. Помните, как дедушка Павлов кормил собачек с одновременным позваниванием в колокольчик, отчего скоро слюна у них стала появляться без пищи, по одному только звонку? Вот так и у нас, людей. Например, когда вы учите ребёнка чему-то новому, вы подкрепляете его успехи соответствующим стимулом («сделаешь уроки – получишь конфету»). Однако учтите, что если стимул или действие не подкрепляется, он или оно довольно быстро исчезает...

Ну а **программирование оперантным обусловливанием** вышеописанное как бы переворачивает – не важно, с головы на ноги или наоборот. Здесь подкрепляется не искусственно привязанные к этому самому подкреплению стимул или действие, а самостоятельно найденное поведение. То есть этот метод направлен на достижение какой-то цели – не всегда осознаваемой теми же родителями. И они вознаграждают то, что им нравится или что их устраивает, но пресекают всё то, что им не импонирует или не нравится, загоняя тем самым ребёнка в узкий диапазон действий и поведения – т.е. программируя его нужным их родительскому «я» образом.

Сущность и содержание РП. Вопрос о сущности и содержании Родительского Программирования, на мой взгляд, лучше всего разработан в так называемом транзактном анализе Э. Берна, основные положения которого и будут использоваться в качестве базовых концептов данного раздела. Однако из всей многочисленной литературы транзактных аналитиков более всего меня поразила и привлекла книга Р. и М. Гулдингов «Психотерапия нового решения». И в части сонма представленных в ней очень изящных техник психотерапевтических интервенций. И в области описания Родительского Программирования – того, что нас сейчас, собственно, и интересует.

По Р. и М. Гулдингам, основными «компонентами» РП выступают родительские **предписания** и принятые на основании их ребёнком **решения**. Собственно предписания они трактуют как сообщения от родительского эго-состояния Дитя (если вы забыли, что такое эго-состояния, перечитайте первую главу), передаваемые вследствие обстоятельств их (родителей) собственных болезненных проблем: несчастий, беспокойства, гнева, растерянности, тайных желаний. Эти сообщения в глазах ребёнка могут выглядеть иррациональными, однако в том-то и дело, что для передающего родителя они абсолютно рациональны (ибо уже вписаны и встроены в его собственные «карты» и туннель реальности).

Обратите внимание на то, что предписания своему собственному сыну или дочери даёт не Родитель или Взрослый, а именно Дитя – чаще всего, *Травмированный Внутренний Ребёнок*¹²⁹, не справившийся с проблемами собственного развития и воспроизводящий эти проблемы в своём собственном потомстве. Каковое, тоже не справившись, передаёт их уже своим детям, а те – своим, и так до бесконечности, пока какое-то одно поколение наконец-то не обретёт Естественного Ребёнка, а с ним – истинную Взрослость и не разорвёт порочный круг семейного проклятия... Так что многое из того, что эзотерики описывают под термином «карма», на самом деле является результатом непрерывного воспроизводства семейных предписаний – причём самого не экологичного толка.

М. и Р. Гулдинги составили список основных предписаний, которые родители (точнее – их Фрустрированное Дитя) дают своим детям, и подробно описали и проанализировали их в своей книге «Психотерапия нового решения». Воспользуемся их данными, дабы раз и навсегда решить для себя проблему Родительского Программирования собственной судьбы.

Основные родительские предписания. Основной список предписаний наших пап и мам у данных авторов включает следующие одиннадцать:

- не делай,
- не будь,
- не сближайся,
- не будь значимым,
- не будь ребёнком,

¹²⁹ Терапии этого самого Внутреннего Ребёнка посвящён весь следующий раздел.

- не взрослей,
- не добейся успеха,
- не будь собой,
- не будь нормальным,
- не будь здоровым,
- не принадлежи.

Рассмотрим их поподробнее.

Предписание **«не делай»** обычно дают своему ребёнку обуреваемые страхом родители, которые запрещают ему делать самые обычные для детского возраста вещи: лазать, прыгать, бегать и т.п. Волнуясь по поводу любого поступка, который совершает их чадо, они как бы заражают его неверием в собственные силы, в результате чего, взрослея, ребёнок не знает, что ему делать, и ищет кого-то, кто подскажет ему правильное решение. Став же взрослым, человек с предписанием «не делай» будет иметь серьёзные затруднения с принятием решений.

Предписание **«не будь»** – воистину смертоносное, ибо оно может породить самоагрессию, крайней точкой которой является самоубийство ребёнка – может даваться по-разному. Очень мягко («если бы не было тебя, я бы давно ушла от твоего отца, жить с которым невозможно»), И весьма жёстко («лучше бы ты вообще не родился – тогда бы мне не пришлось тянуть лямку»). Оно может быть дано в виде мифа о рождении («ты весь порвал мамочку, когда родился – оттого-то она и больна»). Невербально – это когда держа маленького ребёнка на руках, вы не покачиваете и не ласкаете его, а хмуритесь и кричите «забери его от меня» или просто злитесь, бранитесь, кричите и даже бьёте своё дитя. И ещё многими способами, но суть здесь одна: «если бы тебя не было, нам бы легче жилось» (т.е. «если тебя не будет, мы будем жить лучше»).

Предписание **«не сближайся»** вытекает из (и возникает от) недостатка физического контакта и позитивных поглаживаний, когда родители резко пресекают попытки ребёнка сблизиться с ними, тем самым расхолаживая его от какого-либо сближения вообще. В результате вырастает интимофоб, который оказывается неспособным на подлинные интимность и близость. Бывает, правда, и так, что предписание «не сближайся» ребёнок даёт себе сам – это когда он теряет (в связи со смертью или разводом) одного из родителей, с которым был очень близок, и решает, что в близости с кем угодно нет смысла, ибо «они всё равно умрут или уйдут».

Предписание **«не будь значимым»** вообще является любимым видом или типом родительского программирования. Дается оно всякий раз, когда родители одёргивают ребёнка, говоря ему нечто вроде «дети должны быть не видны и не слышны», или когда просто многократно настоятельно советуют ему «не выпендриваться» и «не высовываться», подкрепляя эти свои сентенции житейскими благоглупостями о пользе скромности, незаметности и незамечаемости (на самом же деле – *незамечательности*).

Предписание **«не будь ребёнком»** даются родителями, которые либо «гонят коней», пытаются сделать из своих сына или дочери «маленького мужчину» или «маленькую женщину», либо просто поручают младших детей заботам старших. В результате этих невинных и, казалось бы, педагогически экологических действий, несчастные дети становятся Взрослым или Родителем задолго до того, как обрели прочное Естественное Дитя.

Предписание **«не взрослей»** вообще является едва ли не самым распространённым – прежде всего в семьях, где семейный лад держится на детях, ибо они единственное, что ещё удерживает супругов вместе. Достижение ребёнком взрослости приведёт к распаду семьи, и бессознательно понимая это, либо отец, либо мать дают ребёнку предписание «не взрослей». Или же его могут дать родители, напуганные, например, пробуждающейся сексуальностью своего чада – дать, запрещая модно одеваться, ходить на дискотеки и даже просто прекратив физические поглаживания, недвусмысленно намекая: «не взрослей, иначе я не буду тебя любить».

Предписание **«не добейся успеха»** даётся родителями (а точнее – их вечно проигрывающими Детьми) всякий раз, когда в ответ на победу своего ребёнка они ни с того, ни с чего обижаются, поджимают губки и прерывают контакт, как бы сообщая: «не будь Выигрывающим, а не то _____» (вставку сделайте сами). Что в конечном счёте и преобразовывается в «не добейся успеха». Есть, конечно, и другие способы запрограммировать своё чадо на неудачу в жизни, но этот встречается чаще всего.

Предписание **«не будь собой»** чаще всего даётся ребёнку «неправильного» пола (это когда, например, ждали мальчика, а родилась девочка). Такой ребёнок воспитывается с нечёткой половой идентификацией (а откуда ей взяться, если дочь называют «сыночком», а сына обряжают как девочку) и решением «собой быть не стоит». Помимо этого, предписание «не будь собой» сплошь и рядом даётся родителями, которые жёстко пресекают любое отклонение их ребёнка от спланированного папой и

мамой стиля, имиджа, способов поведения и даже жизненного маршрута.

Предписания **«не будь нормальным»** и **«не будь здоровым»** весьма похожи по сути / смыслу и условиям «выдачи». Ибо подобным образом родители программируют своего ребёнка всякий раз, когда не обращают внимания на своё чадо, пока оно здорово, но начинают истово ухаживать за ним, когда оно больно («не будь здоровым»). Или когда равнодушно проходят мимо нормальных и естественных деяний своего сына или дочери, но немедленно «озадачиваются» и «озабочиваются» (т.е. проявляют столь нужную Дитяти заботу), всякий раз, когда он проявляет какое-либо «безумное» поведение.

Наконец, предписание **«не принадлежи»** обычно даётся ребёнку родителями, которые ведут себя так, как если бы они должны были быть в другом месте (Израиле, США, Франции, но уж никак не в России), или относиться к совсем другой нации или социальной группе. В этом случае у ребёнка теряется чувство принадлежности – к стране, национальности или этой самой социальной группе. И в лучшем случае он становится таким «гражданином вселенной» («безродным космополитом») – перекати-поле, который не принадлежит ни чему и ни кому (а в том числе – и самому себе...)

А теперь на время остановитесь, задумайтесь о своём детстве и попробуйте проделать то, что с некоторой натяжкой можно назвать *техникой анализа прямых родительских предписаний*.

Т–111. Техника анализа прямых родительских предписаний.

1. Вспомните своё детство, взаимоотношения с родителями, наиболее запомнившиеся эпизоды из этих взаимоотношений (и приятные, и неприятные) и попробуйте понять, какие именно предписания из вышеописанных вам вольно или невольно передавали родители в лице своего Травмированного Внутреннего Ребёнка. Не делай? Не будь? Не сближайся? Не будь значимым? Не будь ребёнком? Не взрослей? Не добейся успеха? Не будь собой? Не будь нормальным или здоровым? Не принадлежи?

2. Попробуйте проверить свои смутные догадки, представив, что предписания эти всё-таки были и вы жили и живёте по ним. Если это так, то в соответствии с какими такими предписаниями как бы течёт ваша жизнь? По каким предписаниям вы как бы живёте? Если хотите, воспользуйтесь такой формализованной схемой оценки вероятных предписаний, представленной ниже:

Я живу так, как будто получил предписание...

Маловероятно → Весьма вероятно

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

... не делать

... не быть

... не сближаться

... не быть значимым

... не быть ребёнком (не иметь его в себе и не проявлять в поведении)

... не взрослеть

... не добиваться успеха

... не быть собой

... не быть здоровым

... не быть нормальным

... не принадлежать.

3. А теперь аффилируйте эти прямые предписания, заменив на противоположные те из них, которые оказались для вас «родными и близкими».

Обратные предписания родителей. Теперь, когда вы пусть в первом приближении, но разобрались с прямыми родительскими предписаниями, познакомьтесь с феноменом предписаний обратных. Это уже сообщения истинного Родителя-то бишь данного *родительского эго-состояния*, которые, однако, всё равно могут ограничивать ребёнка и препятствовать его взрослению и гибкости. Обычные обратные предписания, которые так любят давать своим чадам родители, можно рассматривать как модели или способы достижения успеха, завещанные и заповеданные нам родителями (всем нам, детям – всеми родителями). **Будь лучшим, Радуй других, Будь сильным, Пытайся (старайся) и Спешу.**

В транзактном анализе их ещё называют драйверами. Однако в анализе факторов успешной судьбы я не собираюсь глубоко вторгаться в теорию драйверных процессов. Достаточно (для работы с собственной судьбой) понять только две вещи.

Первое – что это действительно «рецепты счастья», но, увы, совершенно негодные и способные сделать только одно: превратить человека в побеждённого. Потому что быть лучшим просто невозможно; всегда радовать других значит забыть про себя; быть сильным везде (не расслабляясь) чревато ранней смертью от перенапряжения; пытаться и стараться вовсе не значит быть успешным (вспомните «кипучего лентяя слесаря Полесова»); а спешить (торопиться) в действительности нужно

только при ловле блох и когда голым идёшь в баню...

И второе – что всё это в сути своей убеждения, а значит, их можно запросто заменить на другие, более экологичные, формулировки которых придуманы психологами уже давным-давно.

Драйвер	Разрешение
Будь лучшим	Ты и так уже достаточно хорош
Радуй других	Радуйся сам
Будь сильным	Открыто говори о своих проблемах и желаниях
Пытайся (старайся)	Просто делай
Спеши	Не торопись

Помимо этого существуют культурные, расовые, религиозные и даже половые обратные предписания, которые в этом случае становятся нормами (типа пресловутого «удел женщины – кухня, ребёнок и церковь»). В принципе, они как бы менее вредны, чем вышеописанные прямые предписания. Более того – обратные предписания могут даже как-то *освободить* от прямого предписания (например, при прямом «не будь» и обратном «будь лучшим» человек может холить и лелеять эту свою силу, спасая себя от суицида – хотя обычно к «не будь» добавляют «старайся» или «много работай»). Но, во-первых, прямые предписания всё-таки сильнее обратных и в вышеописанном случае «накачиваемая» и накапливаемая сила такого человека будет весьма и весьма депрессивной. Во-вторых же, некоторые прямые и обратные предписания могут настолько противоречить друг другу (представьте, как соотносятся между собой «не взрослей» и «старайся» с «много работай» или «не приближайся» и «радуй других»), что человек попадает в капкан двойного стандарта, который, по мнению Г. Бейтсона, ведёт к шизофрении и расщеплению личности.

Предписания и решения. Однако обратите внимание на очень важное положение. Для того, чтобы родительские предписания «заработали», вы должны их принять. Ибо властны это сделать-либо принять, либо отбросить¹³⁰. Здесь М. и Р. Гулдинги¹³¹ высказывают своё, отличное от Э. Берна мнение (которое я целиком и полностью разделяю), ибо утверждают, что ни одно предписание не «вживляется в ребёнка подобно электроду», как считал Берн. Более того, утверждают они: многие предписания вообще никогда не давались! Ребёнок просто придумал, изобрёл и/или неверно интерпретировал что-то, и таким образом сам дал себе предписание. Например, смерть брата может вызвать у маленького человечка уверенность, что это его вредность или ревность, а не какая-то там непонятная пневмония убили брата. И, обуреваемый чувством вины, он даёт себе предписание «Не будь». Или (опять-таки по Гулдингам), в случае, когда умирает любимый отец, его сын или дочь могут решить впредь избегать чреватой болью потери близости. И чтобы в будущем избежать страданий, подобным тем, что причинила ему(ей) смерть отца, дать себе предписание «Не сближайся». На самом деле он(она) программирует себя на следующее: «Я никогда больше не полюблю, а значит, не буду испытывать боли». При этом несмотря на весь родительский гнёт ребёнок всё-таки может не поверить предписанию и даже просто отбросить его. Например, из-за осознания патологии передающего предписание («Моя мать – сумасшедшая, и неважно, что она говорит»). Или вследствие встречи с кем-нибудь, кто оспаривает предписание, и веры в этого человека («Родители меня не любят, зато учитель меня любит»). Однако в любом случае он(она) принимает воистину судьбоносные решения – часто совершенно патологические. Так вот, М. и Р. Гулдинги составили очень интересный список некоторых патологических решений, принимаемых в ответ на предписания.

Список патологических решений.

«Не будь». «Я умру, и затем вы меня полюбите». «Я докажу вам, даже если это убьёт меня», а также: «Я не умею решать». «Мне нужен кто-нибудь, кто бы решал за меня». «Мир так страшен... Я, вероятно, сделал ошибку». «Я слабее других людей». «Я никогда больше не буду ничего решать».

«Не взрослей». «Ладно, я останусь маленьким» или «беспомощным», или «недумающим», или «несексуальным». Это решение часто буквально проявляется в движениях, голосе, манерах, поведении, когда, например, подобным образом закомплексованная женщина избегает всего, что может подчеркнуть её сексуальность, а пятидесятилетний мужчина шастает в подростковых курточках и джинсиках.

«Не будь ребёнком». «Я больше ничего не попрошу, я сам о себе позабочусь». «Я всегда буду

¹³⁰ Никак не могу не упомянуть в связи с этим две очень чёткие сентенции. «Никто не может причинить вам боль без вашего на то согласия» – Э. Рузвельт. И «У нас невозможно отобрать самоуважение, если мы сами его не отдадим» – Ганди.

¹³¹ «Психотерапия нового решения».

заботиться о них». «Я никогда не буду развлекаться». «Я больше не выиграю». «Я побью тебя, даже если это убьёт меня». «Я покажу вам, даже если это убьёт меня». «Неважно, насколько я хорош, я должен был сделать всё ещё лучше, поэтому я буду чувствовать растерянность (стыд, вину)».

«Не сближайся». «Больше я никогда никому не буду доверять». «Я больше никогда ни с кем не буду сближаться». «Я никогда не буду сексуальным» (плюс все ограничения на физическую близость).

«Не будь здоров» или **«нормален».** «Я сумасшедший». «Моя болезнь здесь самая серьёзная, и я могу умереть от неё» (плюс запрет на использование телесных или мыслительных процессов).

«Не будь собой» (своего пола). «Я покажу им, что я так же хорош / хороша, как и любой / любая мальчик/девочка», «Не важно, как сильно я буду стараться, я никогда не угожу». «Я настоящая девочка, только с пенисом». «Я настоящий мальчик, хоть и выгляжу как девочка». «Я притворюсь мальчиком / девочкой». «Я никогда не будут так счастливы». «Мне всегда будет стыдно».

«Не будь значимым». «Никто никогда не позволит мне сказать или сделать что-нибудь». «Здесь все главнее меня». «Я никогда ничего не буду стоить». «Я могу стать значимым, но никогда не проявлю этого».

«Не принадлежи». «Я никогда не буду никому принадлежать» или «ни к какой группе», или «Ни к какой стране», или «Никто меня никогда не будет любить, потому что я никому не буду принадлежать».

А ещё возможны также и смешанные решения о мыслях и чувствах.

«Не думай». «Я глупый». «Сам я не могу принимать решения». «Я не умею сосредоточиться».

«Не думай об этом». «Думать о сексе плохо, лучше я буду думать о чём-нибудь другом» (этим человеком может овладеть навязчивое состояние), «Лучше я не буду никогда об этом упоминать (чем бы «это» ни было – быть приёмным ребёнком или иметь не отца, а отчима) или думать об этом». Или «С математикой у меня туго» (или с физикой, или со стряпней, или с футболом – зависит от того, какие были получены предписания).

«Не думай так, как ты думаешь, думай так, как я думаю». «Я всегда не прав». «Я не открою рта, пока не узнаю, что думают остальные».

Аналогичны решения в ответ на предписания по поводу чувств:

«Не чувствуй». «Эмоции – это потеря времени». «Я ничего не чувствую».

«Не чувствуй так». «Я больше не буду плакать». «Я не буду злиться... злость может быть смертельно опасна».

«Не чувствуй так, как ты чувствуешь, чувствуй так, как я чувствую». «Я не знаю, что я чувствую». Именно такие люди спрашивают других: «Что я должен чувствовать? Что бы вы чувствовали на моём месте?»

Несколько раз перечитайте вышеприведённый список решений. Нет ли среди них тех, которые буквально всколыхнули вас, воскресив память детства? Если да (а должно быть – да), выпишите их все, «переверните» и аффирмируйте, превратив в решения, которые больше не будут ограничивать вашу жизнь.

Упражнение 106.

Попробуйте как бы повспоминать, какие-такие предписания давали вам в детстве ваши родители.

Упражнение 107.

Проанализируйте списки прямых предписаний М. и Р. Гулдингов, определите те, которые были даны лично вам и измените их посредством, например, техники аффирмирования.

Упражнение 108.

Определите свои собственные «формулы успеха» (обратные предписания) и также переделайте их в разрешения.

Упражнение 109.

Изучите патологические решения, которые вы могли принять в ответ на прямые предписания, и также измените их, используя любую из уже известных вам техник работы с убеждениями.

Упражнение 110.

Составьте список новых правил (предписаний) собственной жизни – тех, по которым вы хотели бы жить – и внедрите их в своё бессознательное.

5.2. СЦЕНАРИИ ЖИЗНИ И СУДЬБЫ

«Весь мир - театр. Все люди в нём - актёры. У них свои есть выходы, уходы. И каждый не одну играет роль».

В. Шекспир

Что такое сценарий. Своеобразным конечным результатом Родительского Программирования обычно выступает *сценарий*, и именно этот психологический феномен мы сейчас и рассмотрим. М. Джеймс и Д. Джонгвард¹³² отмечают в связи с этим, что «...психологический сценарий имеет поразительное сходство с театральным сценарием. И в том, и в другом есть список исполнителей, определены диалоги, действия, сцены, темы и сюжеты, которые движутся к кульминации и оканчиваются занавесом. Психологический сценарий – это план действий жизненной драмы личности, который предписывает, где личность подойдёт к концу своей жизни и каким путём она будет к нему идти. Эта драма исполняется личностью неосознанно, хотя некоторые и могут случайно её осознать.

Сценарий личности может походить на сентиментальную драму, фантастическое приключение, трагедию, сагу, фарс, роман, весёлую комедию или скучную пьесу, которая надоела актёрам и нагоняет сон на зрителей. Различные драмы в различной степени могут быть конструктивными, деструктивными или непродуктивными, то есть никуда не ведущими.

Драма жизни начинается с момента рождения. Сценарий записывается в состоянии Я Ребёнка через транзакции (взаимодействия – С. К.) между родителями и ребёнком. По мере своего роста дети приучаются играть различные роли – героев, героинь, злодеев, жертв, спасителей – и неосознанно ищут тех, кто играет дополнительные роли.

Когда они становятся взрослыми, то исполняют свои сценарии в контексте того социального окружения, в котором живут и которое имеет собственные драматические формы... Личности следуют сценариям, нации следуют сценариям... Жизнь каждой личности – это единственная в своём роде драма, которая может включать элементы семейного и культурного сценариев. Взаимодействие этих сценариев влияет на жизненную драму каждой личности и тем самым разворачивается в истории народа».

Прошу прощения за длинную цитату, но мне не хотелось своими словами пересказывать то, что сказано удивительно точно и недвусмысленно. И всё, что остаётся добавить, так это то, что ваш собственный сценарий складывается не только из Родительского Программирования – в нём, например, очень большую роль играют сюжеты любимых или поразивших ваше воображение в детстве *сказок*. И ещё – что в создании вашего личного сценария участвуют:

- **национальные сценарии** (например, «Мы, евреи, вечно гонимые люди»);
- **субкультурные сценарии** (например, «Мы работяги, и нам не до высоких рассуждений») и
- **семейные сценарии** (например, «Мы, Ивановы, никогда не высовывались»).

Возникновение личностного сценария. Так что же это за зверь такой – личностный сценарий? По наиболее общему определению¹³³ – неосознанный (скорее, неосознаваемый) жизненный план, базовый сюжет которого мы пишем в раннем детстве (ещё до того, как научились говорить!), в основном оформляем к семи годам, а в юности немного пересматриваем и окончательно утверждаем («принимаем в третьем чтении»). Это в высшей степени бессознательное образование (без специального анализа мы совершенно не осознаем, что слепо, верно и неуклонно следуем сценарию) имеет начало, середину и конец, и мы устраиваем нашу жизнь таким образом, что неуклонно движемся к некой финальной сцене, которую определили в детстве. Сценарий жизни человека может быть интересным или скучным, героическим или позорным, комичным или трагичным. И, конечно же, в нём присутствуют положительные герои и героини наряду со злодеями и второстепенными персонажами.

Этот неосознанный план жизни достигает кульминации в избранном финале: финальной сцене, именуемой расплатой. И при проигрывании сценария мы бессознательно выбираем поведение и контексты (условия и обстоятельства), которые приближают нас к этой самой расплате. И ещё это было бы хорошо и нормально, если бы все сценарии по, так сказать, чисто качественному показателю, не делились бы на сценарии *благополучников* (выигрывающих в этой жизни, или победителей), *середняков* (не выигрывающих, но и не проигрывающих) и *не – благополучников* (проигрывающих, или побеждённых) – об этом я, кстати, уже писал, хотя и несколько с другой точки зрения – расплатой проигрывающих (да и середняков тоже) обычно выступает одиночество, истощение, болезнь, самоубийство и/или убийство (если не верите, пересмотрите-ка передачу «Как уходили кумиры», из которой наглядно следует, что расплаты – финальные сцены сценариев – наших звёзд были просто

¹³² По: М. Джеймс и М. Джонгвард. «Рождённые выигрывать».

¹³³ По: В. Макаров, Г. Макарова «Транзактный анализ – восточная версия».

страшными... Такая вот получается «ириска» – совсем даже не вкусная.

Как формируется сценарий? Ну, конечно же, под чутким влиянием наших родителей, которые своим поведением и действиями (ими, а не словами) формируют у нас ту самую, уже известную вам базовую экзистенциальную позицию в осях:

Я благополучен	Я неблагополучен
Другие благополучны	Другие неблагополучны
Мир благополучен	Мир неблагополучен.

Именно принятая ребёнком базовая экзистенциальная позиция («макрокарта») и является основой для формирования личностного (жизненного) сценария.

Теория банальных сценариев. Если воспользоваться уже знакомой вам четырёхклеточной (с исключением позиции по поводу мира) матрицей и основными положениями теории банальных сценариев К. Штайнера¹³⁴, получится следующее («+» в схеме соответствует позиции благополучия, а «–» – неблагополучия).

Я + Другие +	Я – Другие +
БП: «Живи и радуйся» ИС: «Я буду жить и радоваться» ДВ: Изменения	БП: «Не будь» ИС: «Без любви» ДВ: Самоубийство
Я + Другие –	Я – Другие –
БП: «Не сближайся» ИС: «Без чувств» ДВ: Убийство	БП: «Ум бесполезен» ИС: «Без ума» ДВ: Сумасшествие

Сначала разберёмся в основных понятиях. В вышеприведённой схеме под базовым предписанием (БП) понимается некое Главное Послание родителей ребёнку (или своеобразная квинтэссенция всех их посланий). Под исходным сценарием (ИС) – некая болванка (черновик или заготовка) того самого неосознанного Жизненного плана (сценария), выраженная одной ёмкой фразой. А под дверь выхода (ДВ) – некая форма промежуточного (а иногда и окончательного) финала-расплаты, одновременно выступающая излюбленной формой решения нерешаемых проблем («Если всё и дальше будет так плохо, я – изменюсь, покончу с собой, кого-нибудь убью, сойду с ума: нужно подчеркнуть).

Из вышеприведённого следует, что вообще-то благополучный сценарий могут обрести только те, кто вопреки родителям (чаще всего) или благодаря их героическим усилиям (крайне редко) приобрели экзистенциальную позицию «Я благополучен и другие благополучны». Потому как именно им (и в результате их принятия) родители дали удивительное предписание на жизнь: «Просто живи и радуйся!» (обратили внимание: «просто живи и радуйся», а не, скажем, «много и тяжело работай», как большинству из нас). В результате эти люди принимают удивительно здоровую основу личностных сценарием «Жить, живя и радуясь» («Я просто буду жить и радоваться»), Отчего даже дверью выхода для них – и только для них – становится простая идея: «Если что-то не так, МНЕ надо измениться». Почему только для них? Да потому, что все остальные придерживаются совсем другой философии, ехидно сформулированной нашим Львом Толстым: «Надо меняться – это всегда о других, а не о себе...» И согласны, в случае наличия проблемы, менять всё и вся, кроме главной причины её возникновения: самого себя... Итак, только люди с исходным «Я+ Другие+» способны обрести сценарий благополучника. С остальными дела обстоят куда как хуже, потому что «человеки» с экзистенциальной позицией «Я– Другие–», как правило, «стартуют в жизнь» с убийственным напутствием «Не будь» (здоровым, счастливым, успешным – в общем, перечитайте предшествующий раздел). Причём дают это самое предписание родители никогда не прямо, но почти всегда косвенно: в форме описанного в «Основных идеях и посылах» обусловливания. Например, напомним, что предписание «Не будь здоровым» косвенно, но очень даже легко, даётся родителями чаду следующим образом. Пока ребёнок здоров, на него никто не обращает внимание. Но стоит ему заболеть, как над ним начинают любовно кудахтать, кормя всяческими вкусностями, не только папа и мама, но и все бабушки и дедушки. И тогда ребёнок (точнее – его бессознательное) как бы смекает: вот он – универсальный рецепт счастья! Чтобы тебя любили, надо (достаточно) быть больным! (т.е. не быть здоровым). А буде одной из главных задач

¹³⁴ По: Steiner C. «Scripts people live».

дитяти в первые годы жизни является как раз поиск способов получения любви и внимания со стороны значимых друг их (и просто других – как говаривал французский психоаналитик Ф. Лакан, главным желанием человека является желание быть желанным...), способ этот закрепляется в сценарии «Без любви» (ещё бы – ведь получается, что просто так никто тебя любить не будет – чтобы любили, надо не быть _____, а постоянно делать это невозможно). И отныне и во веки веков, до самой своей смерти или успешного перепрограммирования этот человек будет добиваться (именно так: не получать, а добиваться) любви других, болея едва ли не всеми известными современной науке болезнями. А если любви окажется (покажется) недостаточно, станет хроником и уж точно завершит свой сценарий (и жизнь) финальной сценой «Любящие (!) друзья и родственники у смертного одра безнадежно больного меня». А это в сути своей есть скрытое и только лишь растянутое во времени самоубийство. К каковому в качестве двери выхода из проблем вообще тяготеют представители славного (вообще-то не очень, так как сам таким был когда-то) племени «Я⁻ Другие⁺». Только не надо падать в обморок по поводу вышеупомянутого самоубийства как двери выхода. Это вовсе не значит, что, столкнувшись с серьёзной проблемой, человек немедленно начнёт искать верёвку, табурет, крючок и кусок мыла (желательно в хорошем состоянии). Самоубийство может быть ну очень растянутым во времени и совершаться в любой из сфер жизни человека. Например, почти имманентно свойственной «дорогим россиянам» алкоголизм (или явная к нему склонность) является прекрасным способом долговременного и не лишённого приятности самоубийства. Сразу во всех сферах: социальной, ибо опустимся на дно; профессиональной, поскольку с работы точно выгонят; семейной, так как жена, скорее всего, уйдёт; и, конечно же, физической, буде организм долго не выдержит, а если и протянет, то, скорее всего, ноги...

Экзистенциальная позиция «Я⁺ Другие⁻» на первый взгляд как бы даже даёт куда как больше возможностей для формирования сценария благополучника (не случайно почти все наши богатые буратинки «стартуют в жизнь» именно из неё). Вот только расплата у них отнюдь не благополучная: чаще болезни от перенапряжения (гипертония, ишемия, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта) и одиночество (либо в семье, либо даже в социуме – особенно если обманутые собрались с силами и таки отправили тебя в места не столь отдалённые...). А всё потому, что базовое предписание родителей «Не сближайся» можно действительно выполнить, только исходя из сценария «жизнь без чувств» (живя без них и тем будучи обречённым на одиночество). Ну а если кто-либо всё же пожелает приблизиться, создав тем самым проблему, всегда остаётся дверь выхода: убийство. Нет, и здесь поймите меня правильно. Предпочтение позиции «Я⁺ Другие⁻» к данной двери выхода вовсе не значит, что подобный человек сам убьёт кого-то (хотя большинство киллеров живут по этой макрокарте) или наймёт убийцу (хотя большинство заказчиков происходят как раз из тех, кто живёт по принципу «Я благополучен – Другие неблагополучны»). Нет, убивают они проще и изощрённей – своих контрагентов и поставщиков – срывами сроков оплаты выполненного и уже поставленного. Своих подчинённых – бесконечными придирками. Своих домочадцев – беспощадным брюзжанием и головомойками. И, как говорится, «и так далее, и тому подобное».

Наконец, последняя из четырёх экзистенциальных позиций – «Я⁻ Другие⁻», безусловно, чревата возникновением сценария неблагополучника и проигрывающего (свою, собственную жизнь – как бы побеждённого этой жизнью). В банальном её варианте всё это происходит (и исходит) из-за базового предписания родителей «Ум бесполезен» (напоминаю, что оно может быть запросто и спокойно дано папой и мамой, которые, например, в силу собственной неполноценности – не обязательно умственной – не любят своего ребёнка именно тогда, когда он этот самый ум демонстрирует). В результате несчастное дитя принимает в качестве исходного сценарий «Жизнь без ума» и буквально становится идиотом, точнее, человеком с низким практическим (для реальной жизни) и теоретическим (для обдумывания оной) интеллектом. Это все те, кто постоянно покупаются на посулы шарлатанов и лохотронщиков: за бесценок продают свои квартиры; и глупо отдают собственные жизни в угоду тому, что они даже не понимают... Потенциальные бомжи: обитатели трущоб и ночлежек, для которых дверь выхода в виде сумасшествия является не только расплатой, но и блаженным исходом...

Что можно ещё добавить к теме сценария? Да ничего особенного, кроме некоторых итоговых положений:

1. Сценарий – это план жизни.
2. Сценарий ведёт к расплате (финалу)
3. Человек (ребёнок) в общем-то сам принимает решение о сценарии.
4. Сценарий подкрепляется родителями.
5. Сценарий лежит вне пределов осознания.
6. Мы запросто искажаем реальность с целью «оправдания» своего сценария.
7. Сценарное решение представляет собой наилучшую стратегию ребёнка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим жизни.

8. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребёнка и его способом тестирования ситуации.

9. Сценарии по содержанию делятся на три группы: благополучника (выигрывающего, или победителя), середняка (не выигрывающего, но и не проигрывающего) и неблагополучника (побеждённого).

И ещё одно, что следует добавить уже в контексте наших воззрений на успех как благополучие. Во-первых, анализируя собственный сценарий, вы должны очень чётко учитывать, что как благополучие может быть и общим, и частным, так и сценарии могут описывать как жизнь в целом, так и жизнедеятельность в её сферах. И можно быть, скажем, благополучником (победителем) в любви и сексе, но полным неблагополучником (побеждённым) во всём остальном (здоровье, взаимоотношениях, работе и деньгах). Во-вторых, сценарии жизни для трёх её уровней могут весьма существенно различаться, и можно даже предположить, что переход с уровня на уровень возможен только в случае изживания или завершения сценария. Да и вообще следует очень хорошо понять и запомнить, что лучшим сценарием жизни является отсутствие любого сценария...

О переделке макрокарт. Всё вышесказанное выглядит весьма драматично и, конечно же, требует переделки макрокарт. Каковую (переделку) можно достаточно легко сделать, если воспользоваться *техникой переоформления негативной составляющей базовых макрокарт.*

Т-112. Техника переоформления негативной составляющей базовых макрокарт.

1. Расслабьтесь любым известным вам способом.

2. Теперь, пребывая в релаксации, попробуйте ответить на следующие вопросы: попробуйте в том смысле, что ответ этот вы не должны сознательно искать или, упаси вас боже, конструировать – он должен как бы сам возникнуть в вашей голове, всплыв из глубин вашего бессознательного:

1. Какова ваша первая самая негативная мысль о самом себе?

2. Какова ваша вторая самая негативная мысль о самом себе?

3. Какова самая негативная мысль вашей мамы о вас?

4. Какова самая негативная мысль вашего папы о вас?

5. Какова самая негативная мысль о вас, пришедшая из детства из общения со сверстниками и взрослыми?

6. Какова самая негативная мысль о вас в школе, где выучились?

7. Какова ещё одна самая негативная мысль о вас значимых людей из вашего периода взросления?

3. Исходя из этих семи (или меньшего числа) мыслей, составьте бескомпромиссное суждение о самом себе: «Я на сегодняшний день». Это суждение и представляет собой **негативную** часть эпистемологической составляющей вашего сценария в части представлений о самом себе – неспецифический закон, который неумолимо и непреклонно управляет вашей жизнью.

Приведу простой воображаемый пример построения подобного «сценарного суждения». Предположим, что при ответе на первый вопрос в голове некоего воображаемого субъекта всплыла мысль «Неудачник». При ответе на второй – «Никчёмная личность». При ответе на третий – «Умрёшь под забором!» При ответе на четвёртый – «Плохо кончишь!» При ответе на пятый – «Слабак». А вот при ответе на шестой и седьмой вопросы из глубин его памяти почему-то ничего не всплыло (если это не подсознательный блок, то значит ему хоть здесь повезло...).

Итоговое суждение «Я на сегодняшний день» в этом случае может выглядеть следующим образом:

«Я никчёмная личность, слабак и неудачник, который плохо кончит и умрёт под забором».

Ничего себе «ириска» – простите, сценарий? Но ведь именно он – это самое суждение – и составляет основу Думавшей части мозга этого воображаемого субъекта! И повсеместно-повседневно реализуется в его поведении, деятельности и общении... Стоит ли тогда удивляться, если жизнь данного человека сложится самым неудачным образом, ибо он до тех пор, пока не изменит свой сценарий, будет оставаться Рождённым Проигрывать.

Как изменить сценарий и стать Выигрывающим? Об этом чуть далее, поскольку мы разобрались только лишь с представлениями о себе. Так что пойдём дальше – по аналогичной схеме.

4. Продолжая пребывать в релаксации, ответьте на ещё одну серию вопросов:

1. Какова ваша первая самая негативная мысль о других людях (людях вообще)?

2. Какова ваша вторая самая негативная мысль о других людях (людях вообще)?

3. Какова самая негативная мысль о других людях (людях вообще) вашей мамы?

4. Какова самая негативная мысль о других людях (людях вообще) вашего папы?
5. Какова самая негативная мысль о других людях (людях вообще), пришедшая из детства из вашего общения со сверстниками и взрослыми?
6. Какова самая негативная мысль о других людях (людях вообще), бытовавшая в школе, где вы учились?
7. Какова самая негативная мысль о других людях (людях вообще) запомнилась вам из общения со значимыми людьми из вашего периода взросления?

Исходя из этих семи (или меньшего числа) мыслей составьте бескомпромиссное суждение о других людях: «Люди в общем и целом».

Предположим, что при ответе на первый вопрос у нашего «испытуемого» всплыло «Все люди сволочи!»; на второй – «Думают только о себе»; на третий – «Каждый блюдет свой интерес»; на четвёртый – «Никому нельзя верить»; на пятый – «Они всегда обижают»; на шестой – «Лохи недоношенные», а на седьмой – «Смеётся тот, кто смеётся последним». Итоговое суждение «Люди в общем и целом» в этом случае может принять следующий вид:

«Люди – это лохи и сволочи, которые думают только о себе и блюдут каждый свой интерес. Они всегда обижают, так что никому нельзя верить, и хорошо ещё, что смеётся тот, кто смеётся последним».

Стоит ли удивляться, прочитав эту часть сценария нашего гипотетического субъекта, что у него совсем нет друзей, зато имеется куча врагов, часть из которых ему уже отомстили за эти самые воззрения, и что не так давно от этого человека ушла четвёртая жена! Однако и это ещё не всё о сценарии. Остаётся, как вы, наверное, поняли, представления об окружающем мире.

5. Всё так же релаксируясь, ответьте на последнюю серию вопросов:

1. Какова ваша первая самая негативная мысль об окружающем вас мире?
2. Какова ваша вторая самая негативная мысль об окружающем вас мире?
3. Какова самая негативная мысль об окружающем мире вашей мамы?
4. Какова самая негативная мысль об окружающем мире вашего папы?
5. Какова самая негативная мысль об окружающем мире, пришедшая из детства из вашего общения со сверстниками и взрослыми?
6. Какая самая негативная мысль об окружающем мире бытовала в школе, где вы учились?
7. Какова самая негативная мысль об окружающем мире значимых людей из вашего периода взросления?

Опять-таки представим, что (коротко) ответы нашего гипотетического субъекта были следующими: «Дерьмо», «Неуютное место» (оба ответа его), «Послаблений не будет» (мама); «Если не ты его, то он тебя» (папа) и «Планета наша для счастья не оборудована» (кто-то из детства), а более ничего так и не всплыло. Тогда итоговое ваше суждение «Окружающий мир» можно сформулировать так:

«Окружающий мир – это дерьмо и неуютное место, поскольку планета наша для счастья не оборудована, и если не ты его, то он тебя. А послаблений не будет»

В принципе, эпистемологическое ядро сценария налицо. Можно, конечно, добавить серию вопросов о жизни, судьбе и тому подобном, но это уже вы можете сделать сами. Мы же перейдём к технике изменения эпистемологического сценария, которая делается следующим образом:

Т–113. Техника изменения эпистемологического сценария.

1. Посчитайте количество суждений в каждом «блоке» вашего сценария. В данном случае их пять в блоке «Я», семь в блоке «Другие» и опять-таки пять в блоке «Окружающий мир».
2. Составьте списки равного количества позитивных мыслей (представлений) по каждому из этих блоков.
3. Превратите их в позитивные же суждения (по одному для каждого блока).
4. Переверните свои суждения на 180°, переделав их из «негатива» в «позитив».
5. И всякий раз, когда вы видите себя в зеркале, обращаясь к себе на «ты», вслух и по возможности убедительно проговаривайте (глядя на свой прекрасный лик):
 - позитивные суждения, созданные из позитивных же мыслей и представлений;
 - «перевернутую» на 180° и ставшую теперь позитивной сценарную фразу.

Для примера возьмём блок «Я» из вышеприведённого. Первое, что нам здесь нужно – это равное по количеству позитивных мыслей о себе, в каковые вы в то же время верите (т.е. то, что является истиной). Фразы эти, сформулированные в суждение, станут как бы паролём, «отмычкой» вашего

бессознательного, которое в ответ снимет блоки и барьеры и «пропустит» в себя новый сценарий – позитивный взамен старого негативного.

Например, ценой долгих размышлений наш «испытуемый» составил следующий список позитивных представлений о себе (и все они – истина):

1. Добрый.
2. Честный.
3. Морально-устойчивый.
4. Искренний.
5. Чувствующий.

После этого он «переворачивает» свой старый сценарий «Я», в результате чего получилось примерно следующее:

Старый сценарий Проигрывающего	Новый сценарий Выигрывающего
Я никчёмная личность Слабак Неудачник Который плохо кончит И умрёт под забором	Я полноценная личность Я достаточно силен Я удачлив У меня всё в жизни будет хорошо И я добьюсь всего, чего хочу

Обратите внимание: «поворот» на 180° у нас здесь совершался не буквально, а близко по смыслу. И ещё одно: в позитивном сценарии нигде не должна фигурировать частица «не» (то есть если раньше было «Я глуп», то стать не «Я не глуп» и, например, «Я достаточно умён»).

Т–114. Техника работы с зеркалом.

Теперь всякий раз, видя себя в зеркале, вы должны вслух (если вы одни) или про себя (если кто-то присутствует) проговаривать следующий текст (с «Ты», потому что в результате образуется биокibernетическая петля обратной связи):

Ты _ (имя)___ добрый, честный, морально-устойчивый, искренний и чувствующий. А ещё ты полноценная личность и ты достаточно силен и удачлив. У тебя всё в жизни будет хорошо, и ты добьёшься всего, чего хочешь.

Разумеется, нет никаких препятствий к тому, чтобы в борьбе с собственным Проигрывающим вы в дополнение к вышеописанной *технике работы с зеркалом*, использовали ранее рекомендованные техники:

- прямого аффирмирования,
- ДПДГ и
- замены идентичности.

Паттерны сценарного процесса. Базовые экзистенциальные позиции задают только фундамент не слишком удачного здания сценария вашей жизни. То, что будет на нём выстроено, отвечает двум вопросам: *как* и действительно *что*. Первое – как – определяет так называемый *сценарный процесс* (т.е. ход реализации вашего сценария: то, как действительно вы будете его реализовывать), тогда как второе – что – задаст содержание вашего сценария) (т.е. что именно вы в него вложите и будете реализовывать посредством как – сценарного процесса).

Со сценарным процессом всё ну очень даже просто, потому как существует только семь базовых его паттернов, совершенно независимых от пола, расы и вероисповедания:

1. Пока не
2. После
3. Никогда
4. Всегда
5. Почти-1
6. Почти-2
7. Открытый конец.

Причём все эти паттерны имеют, так сказать, мифологическое обоснование. Разберём их более подробно.

Пока не. Помните бессмертный миф о Геракле? Который не мог позволить себе, так сказать, расслабиться и просто жить до тех пор, пока не совершит двенадцать подвигов (вообще-то их было

тринадцать, но последний в силу его экзотичности – за одну ночь древнегреческий герой оплодотворил сорок (!) дочерей царя Эврисфея... – обычно как бы опускается...). Так вот, люди со сценарным паттерном «Пока не» живут по подобному принципу: «Пока я не закончу определённую работу, я не позволю себе жить и радоваться» (варианты: «Я должен познать себя и только после этого буду меняться»; «Жизнь начинается только на пенсии» или даже «В следующей жизни мне воздастся по заслугам»). Лейтмотивом здесь является простая, но на удивление вредная мысль: нечто хорошее (лично хорошее) не случится (его просто нельзя себе позволить), пока нечто куда как менее хорошее не закончится. Что, вы удивлены тем, что я назвал эту мысль вредной? Ну тогда, значит, это ваш паттерн. Паттерн, по которому вы привычно живёте. Даже не задумываясь над тем, что Геракл, например, сразу после окончания своих подвигов довольно-таки быстро отправился на небо, так и не испробовав простых земных радостей. Так вот, люди, живущие по такому КАК своего сценария, по сути, никогда не позволяют себе просто жить и радоваться и всю свою жизнь, даже кратковременные её моменты обставляют жутким, не пускающим радость частоколом многочисленных «Пока не» (например, «Пока я не вымою посуду, мы сексом не займёмся» или то же, но более мягко: «Мы займёмся сексом сразу после того, как я вымою посуду»).

После. Это как бы перевёртыш «Пока не», завещанный человечеству небезызвестным Дамоклом, который ну никак не мог жить и радоваться, поскольку над ним постоянно висел могущий в любую секунду сорваться меч. Люди, живущие по этому сценарному паттерну, следуют принципу: «Я могу радоваться сегодня, но завтра мне за это придётся заплатить» (варианты: «Отличное вино! Жаль, что завтра от него будет болеть голова»; «Свадьба – это прекрасно. Вот только после неё обычно начинаются серые будни»; «Я много успеваю сделать за день, но к вечеру я валюсь с ног от усталости»). То есть, как говорится, за всё придётся платить, а за радости – вдвойне. И вообще, если у вас всё хорошо, не беспокойтесь – это ненадолго...

Никогда. Это уже другой миф – о Тантале, каковой испытывал одноимённые (танталовые) муки, поскольку никогда не мог дотянуться ни до воды (в которой стоял по шею), ни до плодов (которые висели прямо около его рта). Человек со сценарным паттерном «Никогда» как бы заранее расписывается в собственной неспособности хоть чего-то достичь или просто жить и радоваться, горестно стеная под лозунгом «Я никогда не получу то, что действительно хочу!» Самое интересное, что означенному человеку достаточно просто определить цель и начать к ней двигаться. Но куда там – весь пар уходит в свисток многочисленных занудливых умозаключений по поводу того, почему это нельзя сделать; и горестных стенаний по поводу своей тяжкой судьбины...

Всегда. А здесь уже в чисто мифологическом плане фигурирует Арахна: весьма искусная пряжа, «наехавшая» на богиню Минерву и в наказание обречённая вечно ткать свою паутину в весьма неприглядном виде паука (или всё-таки паучихи?). Люди с этим сценарным паттерном постоянно задаются вопросом «Почему это всегда случается со мною?» И с упорством маньяка (и с умением бледнолицего из известного анекдота) умудряются наступать на одни и те же грабли не дважды, а всю свою жизнь. Они как бы всеми силами сохраняют нечто неприятное вместо того, чтобы заменить его более приятным и просто жить и радоваться. И от начала и до конца своей жизни пребывают в болезнях, дурных взаимоотношениях, не устраивающих их любви и сексе, неинтересной работе и бедности.

Почти – тип 1. Вы, наверное, знаете таких людей. Тех, которые почти окончили вуз, почти женились, почти защитили диссертацию или (уменьшим масштаб) почти закончили ремонт или уборку квартиры. Подобно Сизифу, который почти вкатывал на гору огромный камень (каковой тут же срывался вниз, так что всё приходилось начинать заново), эти люди живут по странному принципу «Каждый раз я буду почти достигать своего». И никогда не доводят дело до конца – в отличие от своих собратьев по следующему типу сценарного паттерна.

Почти – тип 2. Вот это уж точно Достигатели – в том плане, что в отличие от поклонников Сизифа из предыдущего сценария они всегда добиваются своего. Но никогда не останавливаются, не радуются достигнутому и даже просто не позволяют себе отдохнуть, живя и радуясь. Нет, они тут же (практически сразу или после ну очень небольшого промежутка) ищут себе новое дело, которое нужно сделать, или новую вершину, которую надобно покорить. Этакie современные Сизифы, которые, таки вкатив камень на гору, даже не позволяют себе присесть, а сразу начинают нивелировать достигнутое («Разве это гора? И разве это камень?») и искать себе очередную сверхзадачу («И где та гора и тот камень, который ещё никто же поднимал?»). Как вы прекрасно понимаете, просто жить и радоваться они также себе не позволяют...

Открытый конец. Этот сценарный паттерн похож на «Пока не» и «После», однако в нём присутствует некоторая точка, после которой всё меняется. Да так, как если бы часть сценария (концовка) оказалась утерянной: в результате жизнь обесмысливается и человек просто как бы теряется, не зная этого паттерна, «Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше», а мифологической его

основой является миф о благочестивых супругах Филемоне и Бавкиде, которые приютили богов, когда другие отказали тем в крове, за что благодарные боги продлили им жизнь, превратив в растущие рядом деревья с переплетёнными ветвями...

Способы переделки сценарного паттерна. Уверен, что после прочтения вышеизложенного вы пришли в ужас, обнаружив, что и свою собственную жизнь разворачиваете по этим сценарным паттернам (каковые, напомним, могут различаться в различных областях вашей жизни, т.е. вы можете иметь как сходные, так и отличные паттерны для здоровья, взаимоотношений, любви / секса, работы и денег). И задались мучительным вопросом о том, как из них выйти. В первом приближении – ну очень даже просто. Составив с собой контракт на новую жизнь, в котором, например, будет чётко оговорено следующее.

При паттерне «Пока не» вы примете, что разрешаете себе жить и радоваться, не дожидаясь, пока что-то будет сделано и/или достигнуто, и даже укажете, как именно.

При сценарии «После» вы укажете, что также позволяете себе наслаждаться жизнью сегодня, совершенно не задумываясь над тем, будет ли иметь ваша радость для вас какие-то последствия.

При паттерне «Никогда» вполне достаточно (но необходимо) просто-напросто определить желанную цель и, конечно же, наметить и начать осуществлять шаги к её достижению.

При сценарии «Всегда» надо договориться с самим собой, что вместо нытья по поводу наступления на одни и те же грабли, вы просто начнёте действовать, уходя от не желаемого.

При паттерне «Почти – тип 1» следует оговорить, что вы ни под каким видом не бросите задуманное за полшага до завершения и – кровь из носу, но добьёте дело или достигнете цели.

При сценарии «Почти – тип 2» надо просто-таки намечать себе достаточно протяжённые периоды отдыха после выполнения работы. И неукоснительно следить за тем, чтобы вы их использовали по назначению, а не реализовывали принцип из старого анекдота: «А сам бочком-бочком – и в библиотеку, работать».

И, наконец, в случае реализации паттерна «С открытым концом» надо научиться ставить другие, связанные с бытием, жизнью, а не только деятельностью, цели. И опять-таки научиться радоваться всему, что может эту радость доставить.

«Если вы не удовлетворены своим сценарным процессом, то можете выйти из него... – пишут Я. Стюарт и В. Джойнс в своей книге «Современный транзактный анализ». – Необходимо начать с выявления своих паттернов сценария, их осознания, а затем..., разрушить эти паттерны.

Если вашим основным сценарием является сценарий «Пока не», сломайте его, радуясь и получая удовольствие ещё до завершения... работы. Для человека со сценарием «После» выход из сценарного процесса заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что и завтра он будет радоваться. Например, если вы на вечеринке, пейте в своё удовольствие, но не слишком много, чтобы завтра у вас не болела голова. Для слова паттерна «Никогда» решите, что вы действительно хотите, составьте список из пяти пунктов, которые можете осуществить для осуществления ваших желаний, а затем ежедневно выполняйте по одному пункту. Если вы проживаете тему «Всегда», осознайте, что вам не следует повторять одни и те же ошибки. Если хотите, то можете бросить не удовлетворяющую вас работу, изменить плохие взаимоотношения или найти новое место жительства. Из паттерна «Почти – тип 1» можно выйти, убеждаясь, что вы доводите свои дела до конца. Если вы убираете комнату, не оставляйте её неприбранной, если читаете книгу, читайте все главы. Для ломки паттерна «Почти – тип 2» займитесь приятным занятием и радуйтесь любому достигнутому успеху. Составьте список ваших целей и при достижении вычёркивайте их. Не стремитесь к очередной цели, не добившись предыдущей.

Если вы считаете, что вам передан сценарий с открытым концом, осознайте, что ваши родители, не ведая того, преподнесли вам подарок. Поскольку финальные страницы вашего первоначального сценария утеряны, вы можете свободно написать желаемую концовку. Каждый раз, когда вы поступаете вразрез с вашим сценарным паттерном, то ослабляете его для будущего, облегчая себе задачу выхода из старой «сценарной темы».

Содержание наших сценариев и их переделка. Что касается второго аспекта сценариев человека – пресловутого «Что?» или конкретного содержания жизненных планов-то здесь количество вариантов столь велико, что вам придётся самостоятельно определить тот, который вы избрали для (в) реализации собственной судьбы. Например, можно воспользоваться тем, что сам же по себе психологический сценарий личности имеет как бы главную тему, содержание которой зачастую можно выразить одной фразой. М. Джеймс и Д. Джонгвард¹³⁵ в качестве примера приводят, например, такие темы:

Теряющий Голову,

¹³⁵ «Рождённые выигрывать».

*Являющийся Самым-Самым,
Спасаящий Заблудших,
Приносящий Пользу,
Облечённый Властью,
Старающийся Изо Всех Сил,
Распоряжающийся Всеми,
Отступающий, Но Исправляющийся,
Преуспевающий, А Затем Терпящий Неудачу,
Ничего Никогда Не Добивающийся,
Ищущий Клад,
Сводящий Людей С Ума,
Кончающий Жизнь Самоубийством,
Несущий Свой Крест,
Откладывающий На Чёрный День,
Основывающий Империю,
Вызывающий Жалость,
Поступающий Чрезвычайно Осмотрительно, Упускающий Возможность,
Сожалеющий О Том, Что Живёт,
Легко Всего Добивающийся.*

Думаю, что при прочтении этого списка кое-где у вас как бы ёкнуло сердце и вы узнали фразу, описывающую главную тему вашего психологического сценария. Но если вы хотите разобраться с этим самым своим собственным сценарием более глубоко, будет лучше, если, выбрав время, вы проделаете следующие рекомендованные М. Джеймс и Д. Джонгвард¹³⁶ упражнения *техники анализа психологического сценария*.

Т-115. Техника анализа психологического сценария.

1. Культурный и семейный сценарий

- *Вообразите, что Вы движетесь назад во времени. Кто были Ваши предки семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад?*
- *Влияет ли на Вас каким-либо образом Ваше культурное наследство (в Ваших половых ролях, в работе, в стремлении к образованию)?*
- *Вспомните хотя бы одну тему, которой Вы следуете теперь, и которая определяется культурным сценарием.*
- *Вспомните Ваши настоящие жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии?*
- *Вспомните драматические роли семьи, в которой Вы выросли. Не повторяете ли Вы какие-либо из них сейчас? Какие роли Вы изменили?*

2. Личный сценарий

Невербальные сообщения Вашего сценария

Прочтите всё упражнение, перед тем как выполнить его.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть самые ранние выражения лиц, которые Вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие, как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица Вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные Вами от родителей через их действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

- *Какие приятные и неприятные чувства возникли у Вас?*
- *Какие сообщения передавались Вам через выражения лиц и телесные действия?*

Словесные сообщения Вашего сценария

Представьте себе, что Вы опять ребёнок. Прислушайтесь снова к тем словам, которые говорились о Вас в Вашей семье. Что говорилось:

- *о Вашей ценности*
- *о Вашем лице*
- *о Вашей сексуальности*
- *о Ваших способностях*

¹³⁶ Там же.

- о Вашем уме
- о Вашей морали
- о Вашем здоровье
- о Вашем будущем

Произносите фразы, которые Вы вспомнили и которые отражают, что думал про вас каждый из родителей.

- Связана каким-либо образом Ваша нынешняя самооценка с мнением Ваших родителей о Вас?

Ролевые отождествления

Вспомните несколько последующих дней и Ваши отношения с различными людьми. Не играли ли вы какую-либо из трёх драматических ролей – Жертвы, Преследователя, Спасителя?

- Менялась ли Ваша роль при смене обстоятельств?
- Играли ли Вы одну роль чаще, чем остальные?
- Не были ли исполняемые Вами роли похожи на персонажей Ваших любимых мифов, сказок, притч и т.п.?

На сцене

Вообразите, что Ваша жизненная драма исполняется на сцене.

- Это комедия, фарс, сага, мелодрама, трагедия или что?
- Содержит ли Ваша пьеса сценарную тему? Если да, то на что она направлена, на успех или неудачу, является ли она конструктивной, деструктивной или непродуктивной?
- Будьте зрителем Вашей пьесы. Станете ли Вы аплодировать, плакать, свистеть, смеяться, уйдёте спать, захотите получить обратно деньги за билет или поведёте себя как-нибудь по-другому?

Список действующих лиц

Вспомните наиболее важных для Вас людей, которые участвуют в Вашей жизненной драме.

- Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые Вы расходуете на них, и реальным интересом, который Вы испытываете к ним.
- Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по Вашему мнению, они испытывают по отношению к Вам?
- Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют Вашим жизненным планам?
- С кем и на каких сценах Вы играете в игру «Если бы...»?
- С кем и на каких сценах Вы действительно являетесь своей ролью, а не только играете её?

Существует ещё один вариант этой процедуры, предложенный Б. Хеллингером¹³⁷, в которой собственный сценарий вы должны определить (найти) в сюжетах уже написанных пьес («Отелло», «Ромео и Джульетта» и т.д.).

Не знаю, как у вас, а у меня во время работы с этой психотехнологией, с обречённой ясностью выяснилось, что пьеса мой – «Гамлет», и играю я в ней главную роль – принца Датского, и мать моя – королеву Гертруду, отчим Юрий Николаевич – Полония; родной отец, после развода мотавшийся по отдалённым военным полигонам, и к тому времени уже умерший – тень отца Гамлета, а моя сестра Ирина – Офелию (прочие были второстепенными). И я понял, что впереди меня, судя по всему, ждёт довольно-таки ранняя и в общем-то нелепая смерть, после которой мне, однако, воздастся по заслугам, и я даже буду как бы вознесён на пьедестал...

Естественно, подобный финал меня ничуть не устроил, а расплата показалась не слишком привлекательной. И я превратил свой сценарный паттерн «Почти – тип 2» в «С открытым концом» (просто притворился, что превратил) и дописал пьесу собственной жизни, превратив себя в Гамлета, ушедшего от королевских дел и суеты, сменил место жительства и занявшись любимым делом. А вот новый свой финал я вам пока не расскажу – тем более, что именно сейчас я, похоже, близок к окончательному – раз и навсегда – выходу из всех вариантов и паттернов сценария собственной жизнедеятельности. И, может быть, даже успею ещё открыть для себя Предельную Реальность...

«Хорошо» – скажете вы. «Предположим, я определил свой сценарий и выяснил, что он неудачный. А что теперь с ним делать?» Как это, что делать? Ну, разумеется, переписывать, переписывать и переписывать. Как именно?

Во-первых, посредством многократного аффирмирования, когда все составляющие сценарий логические конструкции вы заменяете на более экологичные (например, «Преуспевающий, А Затем Терпящий Неудачу» на «Преуспевающий, Сохраняющий и Преумножающий Достигнутое» – в данном

¹³⁷ По: Г. Вебер «Кризисы любви. Системная психотерапия Берта Хеллингера».

случае мы работали с темой сценария; кстати, не забудьте при аффирмировании местоимение «Я»).

Во-вторых, с помощью уже известной вам техники «десенсибилизации посредством движения глаз Ф. Шапиро, каковая помогает легко перепрограммировать себя на всё что угодно новое, если, думая об этом новом, вы одновременно будете двигать глазами по рекомендованным схемам.

А в-третьих, с помощью *техники замены идентичности*, которая в сути своей очень похожа на уже знакомую вам психотехнологию интеграции конфликтных убеждений, а делается так:

Т-116. Техника замены идентичности.

- *Создайте на полу линию времени.*
- *Определите место в прошлом для старой идентичности, реализующей Старый Сценарий.*
- *Сконструируйте новую идентичность, которая будет реализовывать Новый Сценарий вашей жизни.*
- *Осуществите интеграцию идентичностей по схеме, аналогичной интеграции конфликтных убеждений.*

Упражнение 111.

Расслабьтесь любым известным вам способом, подумайте, какую такую финальную сцену вы запрограммировали в раннем детстве и определите, устраивает ли она вас.

Упражнение 112.

Измените негативную часть своих базовых экзистенциальных позиций (макрокарт) убрав (переделав) всё, что делает вас Проигрывающим.

Упражнение 113.

Выясните, по какому сценарному паттерну протекает ваша жизнь и, воспользовавшись приведённым советом, попробуйте из него выйти.

Упражнение 114.

Изучите основные темы сценариев, предложенные М. Джеймс и Д. Джонгвард; выберите из них наиболее близкую вам и измените её в нужную сторону.

Упражнение 115.

Определите пьесу или фильм, соответствующую вашему сценарию, и завершите её счастливым концом.

5.3. ТЕРАПИЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЁНКА И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

«Опыт - это не то, что с вами произошло. Это то, что вы делаете с тем, что с вами произошло».

О. Хаксли

Другие патологические последствия детства. К сожалению, последствия Родительского Программирования и Трудного Детства отнюдь не исчерпываются предписаниями, решениями и сценариями. Чисто психологически (по судьбоносности) они находят своё выражение ещё в двух неприятных феноменах. Во-первых, весь сонм негативных воздействий вашего Дитя может привести к тому, что вы обретёте Травмированного Внутреннего Ребёнка – маленького психологического инвалида, который всю жизнь будет вам мешать своими страхами, тревогами, печалью и сомнениями. Во-вторых, бывает так, что программировавшие вас люди (прежде всего – родители) оказались столь сильны и так преуспели в своём деле, что у вас образовалась созависимость – некая патологическая ориентация своих поступков на небезразличных (и вовсе не обязательно – любимых) вам людей, каковая не даёт вам жить по-своему (это не определение созависимости, но довольно точное её описание). Обо всём этом, равно как и о дополнительных техниках избавления от прошлых бед и обид, мы и поговорим в этом разделе, посвящённом Терапии Внутреннего Ребёнка и Избавлению от Созависимостей.

Теория Травмированного Дитя. Вначале немного углубим ваши теоретические познания. Вы уже знакомы (правда, весьма поверхностно) с концепцией Э. Берна, по которой в своём Я мы имеем три эго-состояния – Дитя, Родителя и Взрослого – в коих первое представляет наши импульсивность и

творчество; второе – моральные нормы и ценности, а третье – рациональность и рассудочность. А раз так, то в каждом из нас, сколь бы взрослыми мы ни были, живёт Внутренний Ребёнок, каковой управляет нами весьма значительный отрезок нашей жизнедеятельности – вне зависимости от того, в каком возрасте мы пребываем. И направляет наше поведение во всех ситуациях, условиях и обстоятельствах, которые его актуализируют. Причём речь идёт не только, скажем, о пикнике где-то на природе, где мы, так сказать, по определению должны «петь и смеяться как дети» (к сожалению, очень многим для того, чтобы радостно петь, нужно очень много пить...). То же творчество – это также прерогатива Внутреннего Ребёнка. Исключительное и неотъемлемое право и функция нашего Дитя. И если что-то не заладилось с этим самым творчеством, само собой напрашивается вывод о каких-то «неполадках» с нашим Внутренним Ребёнком. Сигналом и символом неблагополучия Дитя выступают и наши многочисленные неэкологичные реакции – например, когда мы совсем по-детски, но в общем-то глупо обижаемся, дуемся, злимся или просто боимся по, мягко говоря, не слишком существенным поводам. Во всех этих случаях (и отсутствия творческой, и неадекватного «детского» реагирования, и ещё многого другого) можно утверждать, что мы имеем дело с Травмированным Дитя или Неблагополучным Внутренним Ребёнком.

А теперь задумайтесь над простой мыслью – о том, что одна из причин вашей Хромой судьбы как раз и состоит в том, что вы отдали её на откуп вашему Травмированному Внутреннему Ребёнку, каковой оказывается просто не в состоянии справиться с перипетиями нынешней нелёгкой жизни. И в силу своей неспособности и/или ущербности заставляет вас действовать глупо и неэкологично, обрекая на существование в режиме Проигрывающего. Так может быть, будет проще и умнее, если вы вылечите вашего Внутреннего Ребёнка? Дабы он не только не мешал, но даже и помогал вам на отрезке дороги длиною в жизнь. На жизненном маршруте, который, конечно же, можно пройти и без помощи вашего Дитя – с холодной рациональностью Взрослого, или с занудливым морализаторством Родителя. Вот только ни в том, ни в другом случае путешествие длиною в жизнь не доставит вам никакой радости, ибо она – в вашем Внутреннем Ребёнке. А ваше Травмированное Дитя взамен радости даст вам свои детские же страхи и обиды, отчего ваш жизненный маршрут может предстать каторжным путём. Наверное, вы догадываетесь, что таким вот «каторжанам» буквально несть числа – во всяком случае, если судить по расхожести и распространённости выражения «Ну когда же кончится эта каторга». А причина того, почему восхитительная и прелестная по самой своей сути жизнь превращается в нудное и тягостное выживание, опять-таки заключается в неблагополучии нашего Внутреннего Ребёнка. Или даже просто в утрате контакта со своим Дитя, когда мы, дабы больше не испытывать боли от детских горестей и обид, как бы перерезаем нить, связывающую нас с нашим детством, окружаем собственную Страну Детства крепостной стеной амнезии. А заодно засыпаем песками забвения единственный источник радости и счастья, блокируя собственное творческое начало, любопытство и непосредственность.

Исцеление Внутреннего Ребёнка. Знакомство с системой процедур исцеления Внутреннего Ребёнка я предлагаю вам начать с *техники «весенняя прозелень»* Л. Бондс – автора весьма интересной, причём не чисто психологической книги «Магия цвета». В данной работе эта как бы вводная для работы с собственным Травмированным Дитя процедура описывается так:

Т-117. Техника «весенняя прозелень».

1. Возьмите свой пиджак и скатайте его. Важно, чтобы пиджак был именно ваш.
2. Положив свёрнутый пиджак рядом, займите устойчивое положение на стуле, плотно прижмите стопы к полу.
3. Двумя руками возьмите пиджак и, крепко его удерживая, положите на колени сверху.
4. Взгляните на свёрток, отчётливо представив себе, что впервые взяли на руки самого себя, маленького ребёнка.
5. Теперь вы говорите с малышом, который никогда ещё не слышал вашего голоса. Например, повторяйте следующие слова: «Я больше никогда не покину тебя». Пауза... «Никогда. Ты будешь со мной. Ты слышишь меня?» Пауза... «Я больше никогда не оставляю тебя». Пауза... «Никогда. Ты теперь всегда будешь со мной». Пауза... «Всегда».
6. Повторяйте это до тех пор, пока твёрдо не убедитесь, что «ребёнок» слышит вас.
7. В заключение возьмите маленький свёрток на руки, прижмите его к груди и покачайте, как ребёнка.

Л. Бондс отмечает, что, возможно у вас возникнет необходимость повторять это упражнение раз в день в течение нескольких дней, пока ваш Внутренний Ребёнок окончательно вам не поверит – поскольку «он» или «она» до сих пор жили в постоянном страхе оттого, что были покинуты, и весь «их» опыт говорит о том, что мы, взрослые люди, не уделяем своим «детям» должного внимания.

Но самое главное – продолжает данный автор, так это то, что лаская Внутреннего Ребёнка, можно теперь, выступая уже в родительской роли, дать ему то, чего всегда недоставало. Таким образом, мы сами сможем стать единым целым, перестав ощущать себя жертвой обстоятельств из-за постоянного пребывания в состоянии раздвоенности. *Безусловно, печальные события детских лет из памяти не вычеркнешь, но можно и нужно избавиться от сохранившейся в нас с тех давних пор болезненных энергетических «наслоений».*

Я выделил курсивом это последнее утверждение Л. Бондс не случайно. Конечно, можно было бы с ней поспорить в том, что мы не можем «вычеркнуть» из своей памяти печальные события детских лет – как вы вскоре узнаете, можем, да ещё как можем! Но чтобы не гоняться за каждым малым происшествием по отдельности (малым, потому что с крупными вам всё равно придётся работать отдельно), действительно проще будет как раз взять и избавиться от сохранившихся в нас с тех давних времён энергетических «наслоений», работая не с отдельными же и частными психотравмами и импринтами, но с Внутренним Ребёнком в общем и целом.

Дальнейшим развитием вашей работы с собственным Травмированным Дитя может выступить техника «приласкайте ребёнка, которым вы были» Дж. Рейнуоттер¹³⁸. Данная, весьма похожая на вышеизложенную, процедура делается так:

Т–118. Техника «приласкайте ребёнка, которым вы были».

Примите удобную для вас позу, расслабьтесь, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания.

Выберите какой-нибудь тяжёлый период вашего детства. Представьте себя, каким вы быт тогда. Каким вы видите себя-ребёнка? Он сидит, лежит или идёт?

Обратитесь к нему. Скажите ему несколько тёплых слов одобрения и поддержки. Посоветуйте ему что-нибудь. Будьте ему родителем (защитником, другом, опекуном), какого Вы сами хотели иметь. Возьмите в руки мягкую игрушку, которая будет изображать ребёнка, которым Вы были, поласкайте, побаюкайте её.

Когда вы закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие Вам в голову. Для многих людей это очень сильное переживание, а иногда и «прорыв».

Однако очень может быть, что ваш Внутренний Ребёнок был травмирован, что называется, сразу – с момента рождения. Если это так, то будет лучше, если вы воспользуетесь техникой «Стань родителем самому себе», описание которой я сделал по предложенным Дж. Грэхемом¹³⁹ вариантам процедур.

Т–119. Техника «Стань родителем самому себе».

Представьте, что вы присутствуете при собственном рождении. Как только вы появитесь на свет, обратите все ваши чувства к новорождённому младенцу, возьмите его на руки, заключите в объятия и просто притекайте, одновременно нежно глядя себе только что рождённому в глаза. Когда вы заметите, что ваше новорождённое «я» возвращает вам этот взгляд или просто видит вас, обратитесь к этому своему Внутреннему Ребёнку и скажите, что вы любите и понимаете его, и что поможете ему вырасти и стать взрослым. Убедите ваше Дитя, что он(о) пришло в безопасный мир, в котором вы обеспечите ему необходимую защиту и помощь. Заверьте вашего Внутреннего ребёнка, что он никогда не будет чувствовать себя одиноким или обиженным, что он может становиться кем захочет и быть каким захочет; что ему не понадобится больше бороться за победу и терпеть поражения, потому что вы, его взрослое сознание, поможете своему Дитя пройти через любые испытания. Объясните вашему Внутреннему ребёнку, что ему не понадобится чувство одиночества или страха, потому что вы вознаградите его таким вниманием, что он/вы будет расти в атмосфере любви и безопасности. Убедите своё Дитя, что ему не нужно будет прибегать к отчаянным попыткам обратить на себя внимание (которые закрепляются в виде невротических и психосоматических симптомов), потому что вы будете слушать и слышать его. И слушаться везде, где это действительно надо.

Т–119Х. Техника «Стань родителем самому себе» (продвинутый вариант).

Я привёл здесь несколько упрощённый вариант процедуры, которую обычно делаю для своих клиентов на линии, предлагая им «пройти» в момент рождения самого себя, принять своё Дитя на руки и сказать ему всё, что описано выше. А после, взяв его мысленно за руку, провести по своей/его жизни (из

¹³⁸ «Это в ваших силах».

¹³⁹ «Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик».

прошлого в настоящее, а частенько и в будущее). Оберегая своего Внутреннего Ребёнка от всех бывших в ней напастей. И снабжая своё Дитя любыми необходимыми, но не обнаружившимися там и тогда ресурсами, которые, однако, есть у клиента здесь и теперь, то есть в полном смысле этого слова став родителем самому себе. Вы тоже можете попробовать эту процедуру – но лучше после того, как вы основательно познакомитесь с материалами восьмой главы. Вот только учтите, что это своеобразный высший пилотаж, уровень Мастера, к которому необходимо подготовиться, для начала потренировавшись на чём-то более простом, хотя и достаточно сложном. К числу этого «простого-сложного» относится, например, техника «встреча с ребёнком», каковую М. Жамкочьян описала в своей статье «В углу без белой обезьяны»¹⁴⁰. Привожу эту технику дословно:

Т-120. Техника «встреча с ребёнком».

«Попробуйте мысленно пройти все этапы, которые я перечислю. Лучшие, если кто-нибудь прочтёт вам инструкцию, пока вы будете сидеть с закрытыми глазами. Но можно попробовать и одному, если у вас хорошее воображение и вы на каждом этапе можете прерваться, прочесть следующий этап и снова мысленно погрузиться в ту же ситуацию. Возможен и третий вариант – сначала выучить все этапы, а затем проиграть их в своём воображении. Упражнение можно повторять время от времени, эффект сохраняется. Только представьте себе: вы с вашей компетентностью, с вашими знаниями сможете встретиться с собой маленьким и помочь ему там, в прошлом.

Первый этап. Сядьте удобно, расслабьтесь, чтобы дыхание было свободным и ровным, закройте глаза.

Второй этап. Наверняка в детстве у вас было какое-то место, где вы чувствовали себя в полной безопасности, где любили играть, где вам было хорошо. Это может быть дом, двор, уголок парка, бабушкина деревня. Вспомните это место.

Третий этап. Каким-то образом, через люк, через дверь в стене, вы проникаете в это место. Вы уже мысленно перенеслись туда, оглядываетесь кругом, узнаете знакомые места. Как давно вы там не были! Вдруг вы видите, что где-то вдали навстречу вам идёт ребёнок. Он подходит всё ближе и ближе, вы всматриваетесь в него, он тоже смотрит на вас с интересом и любопытством... И вдруг вы понимаете, что он – это вы, только маленький. Вы смотрите ему в глаза, может быть, прикасаетесь к нему рукой и говорите: «Ты – это я, ты видишь, всё в порядке, ты вырос, ты выжил».

Четвёртый этап. Вы берете ребёнка за руку и подводите к стене, которая отделяет вас от внешнего – большого – мира. Вы подводите его к двери и говорите ему: «Смотри, до сих пор эта дверь открывалась только снаружи, каждый мог заглянуть и зайти к тебе, и ты ничего не мог поделать. Теперь я переставлю ручку внутрь (и вы берёте ручку и переставляете её на внутреннюю сторону двери), и только ты один теперь сможешь открывать и закрывать эту дверь. Ты всегда сможешь приоткрыть дверь и выглянуть во внешний мир, когда тебе захочется. И если тебе понравится, ты откроешь дверь пошире. А если не понравится то, что ты там увидишь, ты сможешь плотно закрыть эту дверь. Отныне никто не сможет попасть сюда без твоего ведома».

Пятый этап. Вы обнимаете ребёнка за плечи, поворачиваете его спиной к двери и видите то, чего раньше не замечали. Совсем рядом находится небольшая ниша, нищера, в которой лежит любимая игрушка ребёнка, любимая книжка. Вы говорите ему: «А это уголок безопасности, сюда никто и никогда не сможет проникнуть, в случае чего ты всегда сможешь здесь отсидеться».

Шестой этап. Вы поворачиваете ребёнка к себе, обнимаете его, смотрите ему в глаза и говорите: «А теперь я должен попрощаться с тобой. Я ухожу в большой мир, в котором ты тоже окажешься через некоторое время. Я ухожу, но я оставляю тебе дверь, которая открывается только изнутри, я оставляю тебе уголок безопасности. И ты сам закроешь за мной дверь». И вы выходите, и ребёнок медленно закрывает за вами дверь.

Седьмой этап. Вы возвращаетесь во внешний мир, чувствуете тяжесть своего тела, посторонние звуки, открываете глаза и оказываетесь в своём времени, в своём кресле. Вы получили сильные впечатления, испытали сильные переживания. Вы приобрели новый субъективный опыт».

Остаётся добавить, что своего сильного Взрослого можно развить, только если наладить чёткое взаимодействие со своим же Внутренним ребёнком. В связи с чем Т. Харрис, например, рекомендовал следующее¹⁴¹:

¹⁴⁰ Журнал «Знание – Сила», 1995, № 1.

¹⁴¹ Цитируется по Е. Сидоренко – «Опыты реориентационного тренинга».

Рекомендации по взаимодействию с Внутренним Ребёнком (по Т. Харрису).

«1. Научитесь узнавать ваше Дитя, его уязвимые места, его страхи, основные способы выражения им своих чувств.

2. Научитесь узнавать вашего Родителя, его замечания, указания, повеления, фиксированные установки и основные способы выражения этих указаний и установок.

3. Будьте чутки к Дитя в других, разговаривайте с этим Дитя, одобряйте это Дитя, защищайте его и высоко цените его потребность в творческом выражении; поймите тяжесть бремени неблагополучия, которое его гнетёт.

4. Считайте до десяти, если нужно дать Взрослому возможность обработать информацию в своём компьютере и отделить реальность от Дитя и Родителя.

5. Если вы сомневаетесь, «пропустите ход». Никто не может атаковать вас за то, чего вы не говорили.

6. Выработайте систему ценностей. Вы не сможете принимать решений без этических основ».

Феномен и проблема поглаживаний. Что ещё вам нужно знать, чтобы окончательно разобраться с собственным травмированным Внутренним Ребёнком? Разобраться с так называемыми поглаживаниями, дабы воистину воздать себе по заслугам.

В основе здесь концепция жажды стимула Э. Берна, т.е. врождённой потребности в физической, эмоциональной и умственной стимуляции. Из повседневной жизни вы знаете, что если в ответ на ваш «Привет!» другой человек, не обращая на вас никакого внимания, проходит мимо, вы чувствуете себя, мягко говоря, неудобно. Ещё бы: многочисленные эксперименты показали, что если детей хорошо кормили, содержали в теплоте и чистоте, но не хвалили и не гладили (эксперименты проводились в детских домах, где, как вы сами понимаете, с этим проблемы), они вырастали куда менее развитыми (и куда более проблемными), чем те, которых касались и гладили.

Со временем чисто физические поглаживания заменяем дружескими формами стимуляции – улыбкой и комплиментом, если поглаживание положительное, и нахмуренными бровями или даже угрозой – если отрицательное. Да-да, не удивляйтесь, поглаживания могут быть и отрицательными (чтобы их как-то отделить от положительных, их иногда называют пинками), поскольку в основе лежит потребность в признании – неважно, каком. И, к сожалению, мало кто из людей знает странноватый закон, вытекающий из «жажды стимула» и в наиболее общем виде выглядящий так: если человеку не будут давать позитивные поглаживания, он будет напрашиваться на негативные.

А теперь вспомните, сколько раз, обидевшись на другого, вы оскорблено молчали, начисто его игнорируя. И получали в ответ ещё больше грубости с его стороны: по нарастающей, но до тех пор, пока вы, наконец, не ответили чем угодно и, скорее всего, тоже негативное. Правильно: ведь вы его попросту игнорировали, не давая никаких поглаживаний. И по вышеприведённому закону он сделал всё, чтобы получить от вас негативное поглаживание – пинок. Ибо, воистину, лучше боль от пинка, чем полное отсутствие поглаживаний (кстати, на крысах это доказали экспериментально: те, кого били током, развивались лучше, чем те, которых вообще не трогали).

Хотите ещё один закон, который очень много объяснит вам, почему так многие люди ведут себя крайне глупо, как бы напрашиваясь на пинки? Да всё очень просто.

Если в детстве у человека основными видами поглаживаний были пинки, став взрослым, он будет искать способы стимуляции через получение негативных поглаживаний.

Да, всё именно так – просто и печально. Большинство из нас недополучили в детстве позитивных поглаживаний (а некоторым их вовсе не давали), но зато досыта нахлебались поглаживаний негативных (неважно, по какой причине: бунтуя против абсолютно равнодушных к ним папы и мамы или покорно сносая издевательства родителей-садистов). Отчего и сейчас ищут единственный вариант поглаживаний – через пинки. Которые, кстати, будучи всё-таки подкреплением, делают его более эффективным. Именно в этом и заключается секрет эффективности «руководства посредством кнута», но не для всех, а только для таких вот, вышеописанных. Потому что нормальный человек всё-таки предпочитает управление посредством пряника.

Так что нужно сделать теперь? Ну, разумеется, начать «гладить» себя и других, дабы ваши и их Внутренние Ребёнки сполна насладились долгожданным признанием. Вот только не ждите, что это у вас вот так сразу получится. Потому что, во-первых, вы не умеете «работать» с поглаживаниями. Во-вторых, вы этого просто не можете. Что касается не умеете, то здесь всё довольно-таки просто. Большинство людей, искренне желающих одарить другого позитивом, обычно либо используют так называемые *синтетические поглаживания*: неискренние (это прежде всего) и довольно-таки глупые (это далее) сентенции типа «Как я рад! Как вы прекрасно выглядите! Знаю, что у вас всё хорошо!» и т.д. Либо пользуются *поглаживаниями фальшивыми* (с жалом), в которых визави сначала как бы даёт

позитив, а потом его тут же отбирает («Прелестно выглядишь! Сделала очередную подтяжку?» или «Красивое пальто! Ты купила его в комиссионке?») Между тем, формула правильного позитивного поглаживания очень проста:

Чувства + факт

Именно так, ибо позитив без чего-то, его подтверждающего, легко превращается в фальшивку или укол «Ты молодец! – мимоходом бросают ребёнку родители. «Почему?» – недоуменно думает тот, и, поскольку вроде ничего особенного не совершил, начинает искать в поглаживании подвох – и всегда его находит. («Это они о том, что съел на две конфеты больше и вырвал лист из дневника»). Результат – отказ от позитивных поглаживаний в пользу негативных. Нет, и тогда, и сейчас поглаживание должно строиться по схеме: «Ты молодец, что вовремя сдал работу», «Как это здорово, что всё закончил вовремя» и т.п.

Теперь о том, почему даже умея мы не можем «гладить» других. Да потому, что, согласно так называемому принципу «экономии поглаживаний» когда-то в детстве наши родители внушили нам пять запрещающих правил о поглаживаниях:

- Не давай поглаживаний, когда их надо давать
- Не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься
- Не принимай поглаживания, даже если ты в них нуждаешься
- Не отвергай поглаживаний, даже если ты не нуждаешься в них
- Не гладь себя сам.

На самом деле наши «предки» сделали это (т.е. внушили нам данные правила) не с благими, а с вполне эгоистичными целями: чтобы удержать у себя (и только у себя) монополию на поглаживания. В результате, став взрослыми и неукоснительно следуя вышеприведённым пяти благоглупостям (а по большому счёту, все они не верны – причём абсолютно), мы тратим время и силы для получения поглаживаний, запас которых якобы ограничен. И все те, кто смогут утвердиться в роли монополистов на поглаживания (помимо ваших родителей, это могут быть как просто близкие люди, например, супруг(а), друг или подруга, так и «профессиональные манипуляторы» в лице правительственных учреждений, корпораций, специалистов по рекламе, организаторы развлечений, а также – чего греха таить – психологи и психотерапевты) легко нами манипулируют в своих, а не в наших целях.

Так что первое, что вы должны отбросить, это мысль об ограниченности поглаживаний. Наоборот, нам нужно осознать, что поглаживания имеются в неограниченном количестве и никогда не иссякнут. Что, если мы нуждаемся в поглаживании, то можем свободно попросить, чтобы нам его дали. Что мы просто обязаны принимать поглаживания в случае нужды ну хотя бы из принципа сохранения своей нервной системы. Что точно так же мы вправе открыто отвергнуть не нравящееся нам поглаживание. И что, наконец, нет ничего зазорного в том, чтобы гладить себя самостоятельно...

Сущность феномена созависимости. Теперь пойдём дальше и займёмся ещё одной чрезвычайно важной проблемой – **созависимости**. Этот печальный феномен ныне имеет довольно много определений. М. Аткинсон предлагает как бы на выбор восемь дефиниций данной формы ослабления личности¹⁴² (разных и не указываемых здесь мною авторов):

1. «...преувеличенный паттерн зависимости от заученного поведения, чувств и верований, которые делают жизнь болезненной. Это зависимость от людей и вещей вне себя на фоне отрицания себя вплоть до потери самоидентификации».

2. «...чрезмерная озабоченность и зависимость (эмоциональная, социальная и иногда физическая) от человека или объекта».

3. «...слабое здоровье, неадаптивное или проблемное поведение, ассоциируемое с жизнью, работой или близостью с человеком, страдающим алкоголизмом (либо другими химическими зависимостями или другими хроническими заболеваниями)».

4. «...эмоциональный, психологический и поведенческий паттерн копирования, который развивается как результат продолжительного взаимодействия индивида с набором подавляющих правил – правил, мешающих открытому выражению чувств, равно как и прямому обсуждению личностных и межличностных проблем».

5. «...состояние человека, который эмоционально зависим от внешнего источника получения самооценки и который фокусируется на стимулах, чтобы не чувствовать собственной боли».

6. «Созависимый человек – это тот, кто позволяет поведению другого человека влиять на себя и кто навязчиво пытается контролировать поведение этого человека».

7. «Созависимое поведение поражает конечную позитивную цель человека: принадлежать.

¹⁴² Материалы семинара «Нейролингвистическое программирование в работе с семьями» – ЦПП «Катарсис».

Созависимый человек – это человек, борющийся за выживание и вступающий, чтобы любой ценой достичь безопасности, в серию дисфункциональных отношений.

Страх одиночества и смерти – это сердцевина созависимости, обычно приобретаемой в детстве в семье алкоголиков или в иных неблагополучных семьях.

8. «...паттерн болезненной зависимости от навязчивого поведения и от одобрения со стороны других в попытке обрести безопасность, самооценку и личностное своеобразие. Выздоровление возможно».

Хотелось бы, чтобы вы сразу поняли, что я привёл это определение не для того, чтобы блеснуть эрудицией (тем более, не своей, а М. Аткинсона), а дабы вы в них нашли нечто своё, собственное, тщательно вами холимое и лелеемое, хотя и не принимаемое или одобряемое нарушение силы вашей личности.

По всё той же М. Аткинсон (здесь я уже использую не какие-то опубликованные материалы, а собственный конспект её лекций), созависимость возникает в моменты, когда человек чувствует, что с ним что-то не так и это нельзя изменить. Если эти моменты падают на безресурсное состояние, такие люди могут как бы «надеть» на себя чужое убеждение о себе и с ним идентифицироваться. Но буде это убеждение какого-то другого человека, получается, что далее только этот некий человек из прошлого может всё объяснить и направить вас к некоей «правильной» цели. В результате возникает отказ от собственных целей и миссии, поворот к прошлому и жизнь, ориентированная только на выживание. Чуждая вам жизнь по чужому плану. Хромая Судьба, запрограммированная другими.

В принципе, созависимость может возникать в связи (или от) с любым(ого) человеком(а) – например, с бывшим супругом, хроническим недругом и т.д., и т.п. Самое интересное (и печальное) заключается в том, что эти люди вполне могли физически уйти из вашей жизни – но продолжают управлять ею, как бы живя в вашей голове. Именно с ними вы сверяете свои поступки; по ним «делаете жизнь». И пусть даже здесь работает механизм «от противного» – то есть наоборот тому, на что эти люди вас запрограммировали. Ведь главное то, что и в этом случае это будет не ваша, а их жизнь. И что из того, что со знаком «минус», если вы всё равно делаете не то, что хотите, а то, чего не хотели бы они...

Избавление от созависимости. Снятие созависимости и воссоединение с собственным «Я» делается следующим образом¹⁴³:

Т–121. Техника снятия созависимости и воссоединение с собственным «Я».

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ДРУГОГО».

Подумайте о ком-либо, по отношению к кому вы, как вам кажется, проявляете созависимость. Для большинства людей это родитель или любимый человек. Процесс окажется благотворным для вас в любом случае, будь то сильная или незначительная зависимость.

2. ОСОЗНАЙТЕ СВОЮ ЧРЕЗМЕРНУЮ СВЯЗЬ С ЭТИМ «ДРУГИМ»

Представьте себе, что этот человек стоит в одной комнате с вами. Даже если вы не представляете внутренних образов, то простое ощущение или имитация следующих шагов окажутся одинаково удачными. Обойдите вокруг «Другого». Отметьте, как он или она выглядит. Дотроньтесь до него, чтобы убедиться, каков этот «Другой» на ощупь, и прочувствуйте, что вы ощущаете, когда находитесь рядом с ним. Особенно обращайте внимание на своё ощущение полной связанности с этим человеком. А теперь отметьте, что вы испытываете, когда чувствуете эту тесную связь. Не кажется ли вам, что вы как будто физически прикреплены тем или иным способом? Это непосредственное соединение между вашим и его телом? Или существует какой-либо инур или какое-нибудь другое средство связи? Отметьте, как происходит соединение, в каком месте оно присоединяется к вашему телу, а в каком месте – к телу «Другого»? Многие люди ощущают эту связь в животе, груди или в паховой области. Постарайтесь как можно полнее представить качество этого соединения – как оно выглядит и как ощущается.

3. ВРЕМЕННАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Теперь постарайтесь на короткое время прервать эту связь только для того, чтобы заметить, как это получится. Это можно сделать, если представить, что ваша рука – острый, как бритва, нож и что вы можете перерезать инур, или растворить его, или прекратить связь каким-либо иным способом... На этой стадии большинство людей ощущают дискомфорт от мысли о разрыве связи, и это является знаком того, что эта связь служим определённой важной Цели. Вам не следует рвать её прямо сейчас, поскольку вы не сможете сделать это спокойно до тех пор, пока не найдёте

¹⁴³ По М. Аткинсон и материалам семинара «Нейролингвистическое программирование в работе с семьями» – ЦПП «Катарсис».

существенной замены.

4. НАЙДИТЕ ПОЗИТИВНУЮ ЦЕЛЬ

Теперь задайте себе вопрос: «Чего я в действительности хочу от другого человека, что бы удовлетворило меня?» Затем спросите: «А что полезного это бы мне дало?» Продолжайте, пока не получите действительно глубинного мотива, такого как безопасность, защищённость, любовь, собственная ценность.

5. СОЗДАЙТЕ СВОЁ ПРОДВИНУТОЕ «Я»

Повернитесь направо (некоторые люди предпочтут повернуться налево) и создайте трёхмерное представление «себя», которое выходит за пределы ваших имеющихся ресурсов. Это «я», которое ушло на несколько шагов вперёд, которое уже разрешило ваши текущие проблемы, «я», которое любит, ценит и защищает вас. Это «я», которое научилось тому, чему вы хотели научиться в Шаге 4. Обратите внимание, как ваше новое «я» движется, ходит, каковы его выражение лица и голос; прикоснитесь к этому новому «я». Если вам не удаётся «увидеть» это ресурсное «я», попытайтесь его «почувствовать». Некоторые люди чувствуют вокруг ресурсного «я» теплоту или свечение.

6. ПРЕОБРАЗУЙТЕ СВЯЗЬ С «ДРУГИМ» В СВЯЗЬ С «СОБОЙ» Снова повернитесь к присоединённому «Другому». Постарайтесь увидеть и прочувствовать эту связь. Затем порвите эту связь с этим «другим человеком» и немедленно подсоединитесь к вашему «Продвинутому я» так же, как раньше быт присоединены к «Другому». Насладитесь чувством взаимозависимости с тем, на кого можно положиться – с самим собой. Поблагодарите этого «себя» за сотрудничество. Почувствуйте, как приятно получать от этого нового «себя» то, что вы хотели получить от «Другого». Это «я», которое пойдёт в ваше будущее, проложит вам дорогу, будет вашим постоянным спутником и заступником.

7. УВАЖЕНИЕ К «ДРУГОМУ» Посмотрите назад на «Другого» и на порванную связь. Убедитесь, что у другого человека осталась возможность вновь присоединиться к самому себе. Вы можете представить, куда хотел бы присоединиться «Другой». Если он оторвался от пупка, вы, быть может, увидите, что связь восстанавливается к сердцу. Если связи вообще не существовали, вы можете физически прочувствовать присоединение «Другого» к «Продвинутому я». Это чувство поможет вам убедиться, что «другому человеку» теперь станет легче от ощущения присоединённости. Обратите внимание, насколько проще вам быть вместе с этим человеком.

8. ДОПОЛНЕНИЕ К СВЯЗИ СО СВОИМ «Я» Повернитесь к своему «продвинутому я», с которым вы соединены. Войдите в это новое «я» и оттуда посмотрите назад на себя. Почувствуйте, что значит быть в ресурсном состоянии и наполнять себя силами. Насладившись этим чувством, вступите назад в настоящего самого себя, принеся с собой новые ресурсы.

9. ПОДСТРОЙКА К БУДУЩЕМУ

Проверьте, насколько проще вам общаться с людьми, обладая этими новыми силами и ресурсами. Представьте, что вы отправляетесь в будущее в компании со своим «продвинутым я». Посмотрите, как легко ваше новое «я» управляется со сложностями».

Усиление собственного «Я». Осталось сделать немного – разумеется, в данном разделе. Сформировать любовь к себе, которая способна стать надёжным заслоном от любых созависимостей. Усилить своё «Я», которое так долго пребывало под влиянием травмированного Внутреннего Ребёнка.

Обычно для того, чтобы сделать всё это, я использую технику «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека», каковую почерпнул у всё той же М. Аткинсон. В сути своей это немного трансовая методика, инструкцию к которой вы можете записать на магнитофон для своеобразного «самовоспроизведения».

Привожу полный текст этой техники по материалам семинара М. Аткинсон «Работа с семьёй и ребёнком в кризисной ситуации – ЦПП «Катарсис».

Т–122. Техника «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека».

«Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, которые сформировали вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Когда вы определите такого человека, сделайте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумаги, карандаш. Напротив окна, в которое вы время от времени заглядываете. Там, где-то за окном живёт и что-то сейчас делает тот особый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нём. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нём, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить

словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволяют читателю увидеть этого человека таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, страсть, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, всё то, что в сочетании создаёт уникальную личность. Вы прислушиваетесь к своему собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вливаетесь в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, который только что был так увлечён написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите свои собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываясь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы проглядываете мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и, тем самым, делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите всё то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив всё только что увиденное и услышанное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит».

Как утверждает М. Аткинсон, данная техника является особой формой диссоциации, в которой мы «пользы для» выводим человека за пределы «самого себя», контролируя, однако, при этом его восприятие «себя». По её мнению, «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека» обычно применяется для укрепления чувства собственного достоинства. Однако М. Аткинсон указывает на то, что эта техника оказывается очень полезной и в случаях депрессии, одиночества, а также самоуничижения. Она также выступает сильнодействующим средством для улучшения отношений супружеских пар, ибо позволяет каждому из супругов испытать *изнутри* любовь другого человека и снять необходимость *внешней* проверки этого чувства («выяснения отношений»). И, конечно же, данная техника также очень полезна для создания ощущения того, что вас стоит любить. Как следствие, человек сам генерирует больше любви и нежных чувств (к себе и к другим), укрепляя тем самым свои взаимоотношения (с собой и с другими).

Психотехнология «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека» прекрасна, но довольно-таки сложна. И если эта сложность покажется вас чрезмерной, для увеличения любви к себе вы можете использовать и более простую технику – «Похвальное слово самому себе» описанную Дж. Рейнуоттер в её книге «Это в ваших силах».

Т–123. Техника «Похвальное слово самому себе».

В течение десяти минут вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний. Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда помогали потерявшемуся ребёнку добраться до дома). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться лёгкими, но для вас были трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени или когда изучили что-то трудное для вас).

Теперь, если хотите, напишите «Похвальное слово самому себе», перечислив все вспомнившиеся заслуги и достижения.

Упражнение 116.

Для того, чтобы начать исцеление своего Травмированного Внутреннего Ребёнка, проделайте технику «весенняя прозелень» Л. Бондс. И ни в коем случае не сдерживайте своих слёз, если они польются – лучше выплачьтесь «до донышка».

Теперь приласкайте своего Ребёнка с помощью техники Дж. Рейнуоттер.

Упражнение 117.

В подлинном и полном смысле этого слова станьте родителем самому себе посредством адаптированных мною процедур Дж. Грэхема. Делайте их столько раз, сколько, как вы чувствуете, вам нужно – ибо не гарантирую, что Травма Рождения и последствия Трудного Детства способны исчезнуть «за раз».

Упражнение 118.

Организируйте встречу с собственным Внутренним Ребёнком по технике М. Жамкочян.

Упражнение 119.

Определите всех людей, отношения с которыми попадают под признаки созависимости (в первую очередь, проверьте взаимоотношения со своими Папой и Мамой – причём неважно, живы они или умерли) и осуществите избавление от каждой из обнаружившихся созависимостей.

Упражнение 120.

Усиьте своё «Я» с помощью техник:

- «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека» и
- «похвальное слово самому себе».

5.4. ПРОШЛОЕ ПРОТИВ БУДУЩЕГО

«Тот, кто хочет видеть свой сад цветущим и благоухающим, не оставляет в нём места для сорняков».

Л. Хаммаршельд

Последствия детских происшествий. Я надеюсь, что к данному моменту вы уже успели разобраться со своими родителями и собственным Внутренним Ребёнком. Но это ещё далеко не всё, что нужно для того, чтобы раз и навсегда избавиться от последствий Трудного Детства. Ибо не менее судьбоносными являются для нас некоторые отдельные *происшествия* или *инциденты* всего *детского периода нашей жизни*. Происшествия, которые сплошь и рядом закрепляют в нас некие не слишком экологичные способы поведения и даже просто автоматические реакции, отнюдь не помогающие жить эффективно и счастливо. Например, когда-то очень давно, вы пережили сильно травмировавшую вас ситуацию общения с некой авторитетной и авторитарной фигурой (каким-нибудь дворовым «авторитетом»). По прошествии лет всё это, казалось бы, стёрлось из памяти. И вы даже помыслить себе не можете, что ваши нынешние неудачи в деловом общении с авторитарными людьми корнями уходят в это происшествие вашего детства. Дело в том, что, как вы уже знаете, наше бессознательное ничего не забывает. И некоторые неприятные или просто психотравмирующие ситуации / события нашего прошлого не проходят для нас не только бесследно («ничто на земле не проходит бесследно...»), но, если хотите, ещё и беспоследственно и/или бесп проблемно. Поскольку формируют в нашем бессознательном некие записи-программы (вот это уж точно «вирусы» вашего биокomпьютера). Записи, которые в сходных (с исходной ситуацией «фиксации программы»), ситуациях и условиях *рестимулируются* и начинают мешать нам жить, заставляя действовать глупо и неэкологично. И, в вышеприведённом примере, существующая в вашем бессознательном запись, при появлении соответствующего триггера (в данном случае – хоть в чём-то подобной той, давешней, ситуации «напряжённого общения» с кем-то авторитарным, кто в достаточной для запуска программы степени похож на проклятого дворового «авторитета») рестимулируются, и вместо уверенного в себе бизнесмена перед вашим визави предстаёт испуганный мальчишка – одна из негативных идентичностей вашего Травмированного Внутреннего Ребёнка. Скажу больше: во всех подобных ситуациях вы можете просто терять осознанность и действовать так, как будто бы постулируемый в некоторых моделях психики *реактивный ум* (который в отличие от *ума аналитического* действует грубо, прямолинейно и неэкологично) действительно существует! При этом сознательная память о происшествии, в котором была сделана запись, может начисто отсутствовать! Как, например, у одной моей пациентки – молодой женщины, обратившейся ко мне по поводу невозможности *начать* со своим мужем сексуальную жизнь. Она испытывала дикую панику и ощущение того, что её сейчас изнасилуют, всякий раз, когда законный супруг пытался перейти к, гм..., активным действиям в постели. Никаких сексуальных контактов до мужа эта женщина, по её собственному утверждению, не имела, а разрыв девственной плевы объясняла увлечением велосипедным спортом. Однако, с помощью одной из описанных в этом разделе психотехнологий нейропрограммирования, она внезапно с ужасом вспомнила, что была дважды изнасилована – в 13 лет двоюродным братом и в 15 – тремя одноклассниками. И так же, как и вы теперь, поняла, что её бессознательное реагировало на мужа по записанной в момент насилия программе – как на самца-насилыника. И полностью подавляло сознание, задавая этот свой шаблон поведения – крайне неэкологичный, но вполне уместный с точки зрения травмированной бессознательной части психики способ реагирования на секс как на насилие (а что – логично: там мужик – и тут мужик; там секс – и тут

секс; значит, там насилие – и тут насилие...). Мы полностью – причём всего за один сеанс – проработали и переработали это происшествие, после чего на следующее утро эта женщина позвонила мне и, поблагодарив, немного смущённо сообщила, что они с мужем взяли отгул, так как ночи им не хватило... Кстати, родители тоже часто программируют нас именно таким вот «инцидентным» способом. Как, например, ту женщину, которая, к своему огорчению (и ужасу мужа) никому не могла сказать «нет» – а всё потому, что её мамочка, крайне не любившая, когда её дочь ей хоть в чём-то перечила, *однажды* в сердцах крикнула: «Никогда не говори «нет»!» и шваркнула девочку о плиту так, что её обварило кипятком из перевернувшейся кастрюли. Или очень крутой бизнесмен, который панически боялся летать на самолётах и до беспамятства напивался, чтобы заглушить этот свой страх, отчего на другом конце «воздушного моста» его деловые партнёры обнаруживали вусмерть пьяного субъекта, чем, естественно, были крайне недовольны – и всё оттого, что его собственный папочка в ситуации, когда мальчик залез в какие-то строительные конструкции, застрял там и очень испугался, вытащив своего ребёнка, немедленно громогласно, авторитетно и, между прочим, из самых лучших побуждений сообщил ему: «Никогда не залезай туда, откуда сам не можешь выбраться!» Как вы поняли, обе эти фразы стали импринтами, мгновенными «впечатками», бессознательными программами психики. И потому-то женщина никому не могла сказать «нет», а бизнесмен – летать на самолётах (скорее всего, он точно так же не мог бы плавать на подводной лодке и «путешествовать» на ракете – из всех остальных транспортных средств можно выбраться самостоятельно...). Кстати, оба эти программирующих происшествия, конечно же, были амнезированы и сознательно никак не вспоминались – однако о них очень хорошо помнило ничего не забывающее бессознательное...

Сущность импринтных психотравм. Итак, в этом разделе речь пойдёт об избавлении от таких вот судьбоносных психотравм. Всех тех неприятностей, которые произошли в вашей жизни до сего момента. И «застряли» в вашей психике – как непрожёванные, непроглоченные и/или непереваренные куски пищи застревают в вашем теле.

Такая «пищевая» аналогия (автор – Ф. Перлз) является здесь совершенно уместной. Дело в том, что всё, что происходит или случается в нашей жизни, мы (наш мозг) должны «разжевать», «проглотить» и «переварить». Но целый ряд жизненных событий и обстоятельств (причём не только детства, но и взрослой жизни – типа аварий, разводов, потерь и т.п.; просто в детстве психотравмирующих ситуаций бывает куда как больше...) оказываются столь значимыми и/или интенсивными, что наш мозг попросту не справляется с его переработкой. И тогда это «непережёванное», «непроглоченное» и «непереваренное» событие / происшествие (воспоминание о нём) – то, что и называется «психотравмой» – вытесняется в подсознание. Которое, в свою очередь, принимает свои меры безопасности, как бы блокируя эту психотравму, пряча её от нас. У человека возникает частичная или полная амнезия на происшествие. Внешне всё кажется весьма благополучным – за исключением некоего избыточно острого, а зачастую просто глупого реагирования на определённые, связанные с психотравмой или похожие события и обстоятельства.

Но происшествие продолжает жить в вашей душе. И если вы не избавитесь от «записи» этой психотравмы (не «перепишете» её), это окажется весьма чревато неприятными последствиями. Происшествие/психотравма, как своеобразная «мина» (пусть даже и частично «законсервированная») сохранится в вашем подсознании. И в любой миг сможет «взорваться», породив неэкологичное поведение. Чем мощнее эта мина, тем «чреватее» последствия её существования. Причём не одного только возможного «взрыва». Ведь для того, чтобы «мина» эта оставалась в «законсервированном» состоянии, ваше подсознание вынуждено тратить энергию и силы. Ваши собственные энергию и силы. И если одна серьёзная «подсознательная мина» отбирает у вас, скажем, пять процентов энергии и сил, а «мин» этих у вас десять, то $5\% \times 10 = 50\%$. А это значит, что живёте вы не более чем в половину своих возможностей. Так как же вы тогда собираетесь преуспеть?

«Но это же какой-то психоанализ!» – скажете вы. И будете неправы – не в сути, а в способах работы. Ибо в психоанализе, основываясь на аналогичной парадигме психотравматических, но судьбоносных происшествий, основное внимание уделяется поиску в бессознательном *подавленного* материала и извлечению его в сознание. Причём считается, что если вы осознали причины ваших бед – например, вспомнили, как, желая обладать мамой, тайком подглядывали за занимающимися любовью родителями (пресловутый Эдипов комплекс) – всё сразу же становится на свои места. То, что это не совсем, а точнее совсем не так, вы можете догадаться, вспомнив вышеописанный случай с Ириной (так звали ранее упомянутую молодую женщину, которая не могла иметь секс со своим мужем) – она ведь не смогла, вспомнив, что её дважды изнасиловали, даже просто спокойно повторно пережить этот инцидент (а кто бы смог?). Здесь всегда необходима специальная работа по переработке, переосмыслению, перепрограммированию или просто стиранию подавленного происшествия, с которой вы сейчас и познакомитесь. И, кстати – в отличие от психоаналитиков, которые тратят десятки, а то и сотни сеансов

на то, чтобы найти психотравмирующий инцидент, в нейропрограммировании отработка единичного базового происшествия крайне редко занимает больше одного сеанса. Так что приступим к переписыванию вашего прошлого, дабы оно не мешало вам иметь прекрасное будущее. К изменению «там и тогда» ради «здесь и теперь».

Основы теории психотравматических импринтов. По мнению В. Козлова¹⁴⁴, любое травматическое происшествие (правда, у данного автора – подавленная целостность, т.е. часть) состоит из семи компонентов:

1. **Актуальное психофизическое состояние** как интенсивность нейрогуморальных процессов и изменений в функционировании внутренних органов. Так, использованная мною в качестве примера та давнишняя «разборка» с дворовым «авторитетом» до сих пор может проявляться у вас сердцебиением, слабостью, потливостью и прочей весьма неприятной психофизиологией.

2. **Рисунок мышечного напряжения** как некий мускульный компонент вашего давешнего состояния. Так, и досель при встрече с авторитарными и авторитетными людьми вы можете испытывать ту же скованность в мышцах и с трудом сдерживаемую дрожь, что присутствовала там и тогда.

3. **Паттерн дыхания** как вполне определённый его сбой в моменты, аналогичные прошлой «разборке» – внезапная задержка движения вашей грудной клетки, лёгкое удушье и т.п.

Эти три компонента носят, так сказать, телесный характер, т.е. являются записью инцидента в вашем Теле. Остальные же четыре аспекта прошлого происшествия целиком и полностью относятся к вашему Сознанию (в широком смысле этого слова, т.е. включая бессознательное).

4. **Структура мотивационно-потребностных процессов** как пресловутая *фрустрация*: блокада, прерывание и подавление того, чего вы действительно хотели в той ситуации (например, дать «авторитету» по морде). Блокада эта может стать постоянной, и соответствующая потребность либо будет всё так же подавляться, либо будет удовлетворяться каким-то иным, зачастую уродливым, способом (например, вместо того, чтобы вступать в прямую конфронтацию со своими врагами, вы будете писать на них анонимки, т.е. как бы жаловаться на них компетентным органам – точно также, как вы в детстве жаловались на обидчика своим родителям, стараясь при этом остаться в стороне и ни при чём).

5. **Содержание эмоционального состояния** как то самое неприятное чувство или ощущение, которое раз за разом, как будто ни с того, ни с сего возникает у вас в аналогичных «там и тогда» здесь и теперь: гнев, страх, вина, ощущение бессилия и прочее, прочее, прочее. Напоминаю, что в ситуации рестимуляции подавленного инцидента повод для возникновения застарелого эмоционального состояния может быть совершенно незначительным (для окружающих, но не для вас – хотя и для вас тоже, но *после* рестимуляции, когда вы, искренне недоумевая, пытаетесь понять, чего это вы так разволновались...).

6. **Образное пространство** как определённые условия и обстоятельства (место, время и т.п.), в которых происходило подавленное происшествие. И если вас, например, били, зажав в углу между стеной дома и сараем, любая ситуация, в которой вы почувствуете себя зажатым в угол (и физически, и психически), может рестимулировать весь букет связанных с инцидентом неприятностей. Классический пример: девушку изнасиловали, и насилие это сопровождалось шумом работающего мотора грузовика и звуками льющей из крана воды. Всё забылось, но однажды в тот самый момент, когда её обнимал любимый человек, она начинала кричать: «Помогите! Насилуют!», а через пять минут сама не могла понять, что с ней произошло. А всё просто: момент объятий совпал с шумом двигателя грузовика и звуками льющей воды. И подавленный ужас насилия всплыл из бессознательного и начисто подавил сознание этой несчастной, что в результате породило совершенно уродливую и глупую реакцию...

7. **Ментальный компонент** как возникновение и упрочивание в бессознательном некой очень неэкологичной мыслительной конструкции типа «Я слабак, который всё равно ничего не сможет сделать» (случай с дворовым «авторитетом»), «Я не имею права говорить «нет» (ситуация с дочкой и её матерью) или «Я не могу находиться там, откуда не могу выбраться» (инцидент с бизнесменом и его отцом). По сути это очередное предписание, которое, раз возникнув, начинает управлять поведением человека – бессознательно, но очень мощно. А если, как в вышеописанных случаях, оно содержит местоимение «Я», можно уже говорить и об основывающихся на инциденте нарушениях *самоидентичности* по общей формуле «Я какой-то не такой...».

Я описал семикомпонентную модель В. Козлова по двум причинам. Во-первых, чтобы вы пользовались ею при проработке собственных подавленных происшествий, обращая особое внимание на те компоненты, которые вызывают наибольшую боль – если вы проработаете именно их, все остальные могут сами собой исчезнуть (принцип центрального «атома» в «молекуле»). А во-вторых, чтобы вы

¹⁴⁴ «Истоки осознания».

поняли, что одними только таблетками вы никогда полностью и толком не успокоите свою мятущуюся душу, так как они действуют только на один компонент инцидента: актуальное психофизическое состояние.

Продолжая свой краткий очерк теории подавленных происшествий, на всякий случай напомним вам, что речь идёт именно об инцидентах, которые ваш мозг оказался не в состоянии «пережевать», «проглотить» и «переварить» – т.е. о всех тех происшествиях, которые были настолько перегружены информацией (телесной, эмоциональной или умственной), что вы не справились с её (информации) обработкой. И тогда произошло нечто интересное, хотя и печальное: по-видимому, как бы для того, чтобы обработать эти инциденты позже, ваш мозг сделал *полную копию* этого происшествия. И она – эта самая копия в бессознательном – начинает жить своей самостоятельной жизнью, продолжая настаивать на проработке происшествия. Для чего и выдаёт вам его – но маленькими частями, с которыми вы уже сможете справиться. При этом, дабы вы всё-таки совершили необходимую переработку, ваш мозг воспроизводит детали (компоненты) инцидента так, как если бы оно происходило здесь и сейчас. И вы считаете их своими *нынешними* реакциями и даже пытаетесь как-то рационально объяснить («не люблю Иванова не по тому, что он – точная копия избившего меня дяди, а оттого, что он плохой работник и дрянной человек»), Т.е. непроработанное происшествие становится автоматической программой, которое выполняется в отрыве от контекста (истинных и реальных событий, условий и обстоятельств), и оттого доставляет вам неприятности и коверкает судьбу.

Комплексы и СКО. Ещё одно – но очень важное. Обнаружилось, что сходные непроработанные происшествия образуют в нашей психике некие последовательности – т.е. сходные инциденты группируются или, точнее, как бы нанизываются друг на друга, образуя то, что К. Юнг назвал *комплексом*, а С. Гроф – *системой конденсированного опыта* (СКО). Схематично это можно представить так:

Согласно этим (и многим неупомянутым) концепциям, определённые типы происшествий как бы связываются друг с другом, а сопутствующие им проблемы и переживания возникают снова и снова, по-видимому, как бессознательные усилия человека проработать изначальный травматический инцидент (или как стремление судьбы и жизни дать ему возможность всё же решить тот класс задач, с которыми он не справился – но об этом я уже писал).

Например, предположим, что ко мне явился пациент, от которого недавно ушла четвёртая жена. Ясно, что это не случайно, и, постепенно раскручивая его СКО, я ищу базовое происшествие, которое обусловило такое своеобразное реагирование моего

клиента – на рисунке оно зачернено (вы, надеюсь, понимаете, что если *четыре* различных женщины бросили *одного* и того же мужчину, виноваты в этом не они, а он – точнее, что-то в его эмоциональном и поведенческом реагировании, что психоаналитик назвал бы «комплексом бросаемого мужа»). Оказывается, что в основе всего лежит то, что мать пациента оставила его бабушке сразу после рождения, а сама упорхнула делать карьеру, отчего клиент (а тогда – маленький испуганный ребёнок) бессознательно сформировал чёткую программную установку: «Я тот, кого бросают женщины». Самое интересное заключается в том, что цепочка СКО стала буквально разваливаться сразу после того, как мы проработали центральное, базовое происшествие – уход матери. Так что во всех случаях работы с непроработанными инцидентами именно на этот изначальный случай и следует обращать основное внимание. Но иллюстрации ради приведу вам пример СКО данного клиента, отчётливо проявившийся во всей его хромой судьбе:

Уход четвёртой жены (48 лет)

Уход третьей жены (41 год)

Уход второй жены (34 года)

Уход первой жены (29 лет)

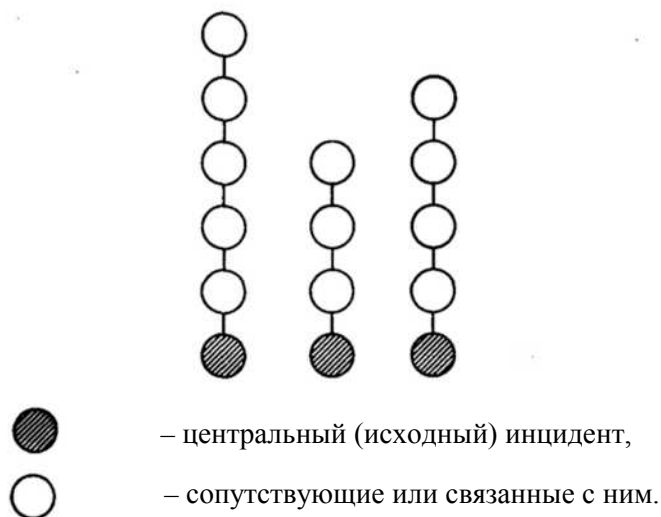


Рисунок 13. Схема систем конденсированного опыта (комплексов)

Уход любимой девушки (23 года)

Уход любимой девочки (13 лет)

Второй «уход» мамы¹⁴⁵ (3 года)

Первый и основной уход мамы (3 месяца)

Обычно я рисую СКО своих клиентов именно таким образом – будущее вверх, а прошлое вниз. С. Гроф делает это наоборот. Но нижеприведённый его пример я даю вовсе не для того, чтобы проиллюстрировать его способ работы, а дабы вы узнали, что намеренно выброшенный мною из рассмотрения в этой книге период *до рождения* так же очень сильно определяет судьбу человека.

Рождение: Пуповина обвилась вокруг шеи.

Младенчество: Удушье, недостаток кислорода при коклюше.

Детство: Случай утопания, удушья в воде.

Зрелость: Случай нападения с попыткой удушения.

Трансперсональный уровень сознания: Переживание опыта наказания через повешение в изменённом состоянии сознания.

Уровни и типы происшествий. Существует имеющая все права на существование точка зрения, что непроработанные происшествия можно подразделить на три типа или уровня, вытекающие или выводящиеся из центрального класса. По Ф. Фанчу¹⁴⁶, это выглядит так: «В типичной цепи самое раннее происшествие, которое мы назвали «центральным», содержит боль и бессознательность. Можно ещё называть его «происшествием силового отпечатка», так как именно в нём определённый набор реакций силой впечатался (запечатлелся, запрограммировался) в уме.

Следующее по силе – «Происшествие эмоциональной травмы». Оно обычно связано с потерей или угрозой потери и черпает свою силу из более раннего «происшествия силового отпечатка». В нём содержится сильная неприятная эмоция, например, печаль, страх, горе, ужас.

Следующее – «происшествие включения реакции». Это ситуация, в которой нажалась умственная кнопка и воспроизвелась запись части травматического содержания из «происшествия силового отпечатка» или «происшествия эмоциональной травмы». Неприятное ощущение в таком происшествии вызвано неразумной автоматической реакцией, а не реальными внешними обстоятельствами».

Я не во всём согласен с этим, так как практика не всегда демонстрирует наличие столь жёсткой качественной последовательности. Впрочем, и сам Ф. Фанч, констатируя, что обычно цепь происшествий распутывается в обратном порядке, отмечает некоторую относительность подобных воззрений. Но если они окажутся удобны для вас, просто пользуйтесь этой схемой, не вдаваясь в теоретические вопросы о правомерности или неправомерности подобного подхода.

Т–124. Техника повторных переживаний происшествий.

Техника повторных переживаний происшествий. Теперь, покончив с теорией, приступим к практике и познакомимся с общей схемой *техники повторного переживания* происшествий Ф. Фанча¹⁴⁷. Наилучшей отправной точкой здесь является *нежелательное физическое ощущение* – т.е. нечто неприятное, что вы можете ощущать прямо сейчас в своём теле. Добавлю, однако, что будет лучше, если ощущение это, помимо своей неприятности, будет именно *нежелательным* – т.е. обычно выступать *триггером* какой-то неэкологичной реакции или глупого поведения. Более чётко и целенаправленно этот момент выражен в техниках изменения личной истории и реимпринтирования, с которыми вы познакомитесь далее. Я же возвращаюсь к психотехнологии Ф. Фанча. Итак, сами себе ответьте на вопрос:

«У меня бывают какие-то нежелательные ощущения, чувства или реакции?»

Определившись с тем, с чем вы собираетесь работать (например, с «ощущением холода внизу живота всякий раз, когда предстоит принять решение»), сделайте следующий шаг:

«Закройте глаза и, ощущая это, перенеситесь обратно во времени к происшествию, в котором содержится это ощущение».

Дабы это произошло, полезно расслабиться и дать бессознательному самому воспроизвести инцидент. Так что лучшей инструкцией к этому этапу будет:

«Удерживая это ощущение, дайте появиться происшествию, в котором оно содержится».

Если происшествие появилось, попробуйте определить, является ли оно центральным. Самый простой способ сделать это – предложить самому себе уйти далее в прошлое к самому первому

¹⁴⁵ Мать клиента отдала его бабушке, т.е. «ушла».

¹⁴⁶ «Преобразующие диалоги».

¹⁴⁷ Там же.

инциденту, когда это ощущение проявилось. Впрочем, вы можете не спешить, а прорабатывать происшествия по мере их проявления. Как именно прорабатывать?

По Ф. Фанчу, первое, что нужно сделать, – это просто *пережить происшествие заново*. Возможно, что с вершины мудрого «здесь и теперь» то, что вскрылось и обнаружилось «там и тогда», окажется настолько несущественным, что вы просто с облегчением посмеётесь над истинной причиной своих негативных эмоций и неэкологических реакций. Такое бывает – но вот только довольно редко. Поэтому, если вы хотите сразу же проработать выяснившийся инцидент, куда эффективнее будет воспользоваться любой техникой устранения навязчивых состояний типа обезумливания субмодальностей или ДПДГ (вернитесь назад и прочитайте, как они делаются). Вот только стоит ли так торопиться? Ведь в этом случае вы устраните, но не *осмыслите* важный эпизод из вашей биографии. И не извлечёте урок из происшедшего. Наверное, именно поэтому Ф. Фанч советует рассмотреть инцидент с какой-то другой точки зрения (вы можете это сделать и чисто субмодально, используя, например, разные перспективы – с «позиции лягушки» и «птичьего полёта»). Так что спросите себя:

«Может быть, в этом происшествии есть ещё какая-то точка зрения? Как оно будет переживаться с этой точки зрения?»

Многократное переживание инцидента с различных точек зрения (а лучше – с использованием описанных много ранее техник расширения восприятия) позволит вам перейти к следующей стадии и задаться вопросом о седьмом, ментальном компоненте записи инцидента:

Может быть, во время этого происшествия были приняты какие-то решения?»

Попытайтесь сформулировать некое ограничение, которое вы наложили на свою жизнь. И если вам удастся это сделать, приступайте к следующему этапу и спросите себя:

«Какие уроки я могу извлечь из этого происшествия?»

И если вы смогли более или менее внятно сформулировать эти уроки, считайте, что дело сделано и инцидент, как говорится, исчерпан.

Схема эта, конечно же, выглядит излишне упрощённой. И, наверное, именно поэтому Ф. Фанч предлагает при проработке происшествия воспользоваться дополнительными ресурсами и с их помощью даже просто переделать инцидент (точнее, при добавлении этих самых ресурсов он обычно как бы переделывается сам). Я не буду подробно описывать этот момент работы с происшествиями, поскольку именно *ресурсирование инцидента* является основным способом работы с ним в нижеописываемых психотехнологиях. Ограничусь тем, что под ресурсами Ф. Фанч понимает «...полезные способности, вдохновляющие чувства, восприятия, точки зрения, рассудительность, т.е. умственные, эмоциональные, духовные качества, с помощью которых легче справляться с различными ситуациями»¹⁴⁸. И приведу краткую запись *техники повторного переживания происшествий*¹⁴⁹:

1. Начните с ощущения, которое сейчас нежелательно.
2. Попросите себя точно описать ощущение, где оно находится и какие у него особенности восприятия.
3. Побудите себя почувствовать ощущение прямо сейчас.
4. Попросите своё бессознательное, чтобы оно дало появиться самому существенному происшествию, в котором есть это ощущение.
5. Если нужно, соберите происшествие из разрозненных восприятий.
6. Легко и отстранённо переживите происшествие от начала до конца.
7. Сделайте это ещё раз, если появляется новый материал.
8. Если это оказывается не центральное происшествие, найдите точный момент включения реакции, остановите в нём кадр, исследуйте, что происходит, удержите ощущение и попробуйте найти более существенное происшествие. Начните работать с появившимся происшествием.
9. Если это оказывается центральное происшествие (травматическое происшествие, в котором есть жизненная ситуация, соответствующая ощущению, а не просто вторичные эффекты), то продолжайте работать с ним.
10. Спросите себя, какие ещё точки зрения есть в этом происшествии.
11. Рассмотрите и осуществите переживание происшествия со всех важных точек зрения, особенно причинных, а не только точек зрения следствия.
12. Спросите себя о решениях, принятых в этом происшествии.
13. Спросите своё бессознательное о том, какие уроки можно извлечь из этого происшествия (нужно найти какой-то положительный урок).
14. Если после такой проработки происшествие не превратилось в положительное «учебное»

¹⁴⁸ «Преобразующие диалоги».

¹⁴⁹ По: Ф. Фанч. «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

переживание, можно добавить в него ресурсы или при необходимости переписать сценарий. Выясните, какие ресурсы улучшили бы ход происшествия, если бы были в нём. Найдите в себе эти ресурсы и переживите происшествие так, будто в нём они у вас были. Дайте происшествию произойти по-другому, более положительно. Вообразите, как бы обстояли дела после этого момента, если бы произошёл или осуществился именно положительный исход: как бы вы развивались по-другому, каким бы вы были сегодня, как изменилось бы ваше будущее.

15. Побудите себя вернуться в настоящее время, если вы ещё не в нём.

16. Заземлите себя в настоящем, чтобы ваше внимание было обращено наружу и вы хорошо осознавали происходящее.

17. Проверьте, как теперь чувствуется исходная область ощущения.

18. Если ощущение изменилось, но всё ещё неприятно, проследите это новое ощущение до центрального происшествия и проясните его.

19. Повторяйте этот цикл, пока ощущение не исчезнет или не преобразуется во что-то более полезное для вас.

20. Закончив, обратите ваше внимание на внешний мир, заземлите себя и оцените теперь своё будущее.

Изменение личной истории. В нейролингвистическом программировании для проработки происшествий обычно используется несколько отличающаяся, хотя и очень подобная вышеописанному процедура: техника изменения личной истории.

По несколько высокопарному мнению специалистов по НЛП, эта техника делает нас способными расширить свою эмоциональную свободу, освобождая от тирании прошлых негативных переживаний и создавая более позитивное будущее. Она предназначена как бы для *переоценки* причиняющих беспокойство и порождающих проблемы *воспоминаний в свете накопленного к настоящему моменту опыта*.

Ниже я привожу наилучшее, на мой взгляд, описание *техники изменения личной истории*, сделанное Р. Дилтсом¹⁵⁰. В случае самостоятельной работы (самого себя с самим собой) здесь рекомендуется следующая процедура.

Т–125. Техника изменения личной истории.

1. Определите ваше проблемное состояние – нежелательное или неприятное вновь и вновь повторяющееся ощущение.

«Что это за чувство или реакция, которые вы хотите изменить? Ощутите его сейчас и заметьте, где и как вы чувствуете его в своём теле».

1.1 Заякорите это ощущение, дотронувшись до своей руки, запястья или колена.

2. Удерживая якорь, как бы вернитесь назад по вашей воображаемой линии времени и найдите моменты в прошлом, когда вы чувствовали то же самое. Поиск ведите ассоциированно, т.е. так, чтобы видеть то, что видели, слышать то, что слышали и чувствовать то, что чувствовали прежде.

2.1. Когда вы заметите усиление чувств или физиологической реакции, связанной с проблемным состоянием, зафиксируйте, что тогда происходило и сколько вам было лет в этот момент.

2.2. Ищите до тех пор, пока не обнаружите самое раннее или самое интенсивное воспоминание, связанное с этим проблемным чувством.

«Направьте ваше внимание на чувство и позвольте ему отвести вас назад во времени. Ощутите, как становитесь моложе и моложе. Отыщите в вашем прошлом те моменты, когда вы испытывали подобные чувства. Вернитесь назад к самому раннему воспоминанию о таком чувстве».

3. Когда вы найдёте самое раннее воспоминание, вернитесь в настоящее и посмотрите на это воспоминание диссоциировано – так, как если бы были наблюдателем, а не участником событий, которые только что обнаружили.

3.1. Признайтесь себе, что вы сделали всё, что было в ваших силах – с теми ресурсами и теми «картами мира», которые были вам тогда доступны.

3.2. Ощутите, что сейчас вы куда более зрелы и обладаете ресурсами и пониманием, которого у вас не было там и тогда.

«Теперь полностью оставьте это чувство и те события. Вернитесь сюда и сейчас – так,

¹⁵⁰ «Стратегии гениев», т. 3.

чтобы можно было взглянуть назад на эти события более зрело. Вы можете видеть, что произошло тогда, как если бы смотрели фильм. Вы можете заметить, что сделали всё, что могли, в той ситуации с теми ресурсами, которыми тогда обладали. Одновременно вы можете осознать, что сейчас более зрелы и ваше понимание и ресурсы значительно увеличились».

4. Определите, какие именно ресурсы могли бы вам понадобиться в прошлой ситуации для того, чтобы всё, что произошло, не оказалось для вас проблемой.

4.1. Вспомните связанный с этими ресурсами опыт и создайте новый якорь для этих ресурсов.

«Ощутите себя полностью в своём теле, в своём нынешнем понимании, в своих ощущениях; почувствуйте, что имеете полный доступ к вашим ресурсам и к вашему потенциалу. Когда вы смотрите на своё более молодое «Я», присутствующее в той ситуации в прошлом, какие ресурсы и какое понимание становятся вам нужны и доступны сейчас, – ресурсы и понимание, которых у вас не было тогда и которые теперь вы могли бы передать своему более молодому «Я». Почувствуйте, что эти ресурсы сейчас во всей полноте присутствуют в вашем теле».

5. Измените личную историю. Используя ресурсный якорь, пройдите через каждый из эпизодов прошлого (начиная с самого раннего и двигаясь вперёд во времени), добавляя новые ресурсы таким образом, чтобы теперь этот опыт стал беспроблемным и приносил вам удовлетворение.

5.1. Если вам сложно изменить любую часть прошлого опыта или вы не удовлетворены результатом, вернитесь на пункт 4, то есть найдите и закорите более сильные и более подходящие ресурсы.

«Удерживая эти ресурсы в своём теле во всей их полноте, вернитесь к вашему более молодому «Я» и предложите ему утешение и совет, которые ему были необходимы тогда. Затем перенесите эти новые ресурсы в ваше молодое «Я». Встаньте на его место со всеми новыми ресурсами и со всем новым пониманием. Отметьте, как ваши ощущения и восприятие ситуации изменяются, принося новое важное знание о той ситуации и о себе самом. После чего пройдите весь путь во времени обратно к настоящему, изменяя и обновляя весь опыт, ассоциированный с этим прошлым событием».

6. Как только вы измените ваш опыт прошлых событий, вспомните их снова, не применяя якорей, и посмотрите, изменились ли ваши субъективные воспоминания. Если нет – повторите данный процесс с другими, более подходящими ресурсами.

«Когда вы вернётесь в настоящее, к вашему настоящему и более зрелому телу, снова вспомните прошлые события. Отметьте, как изменилось ваше восприятие этих событий. Теперь они стали опытом обучения, который может напомнить вам о ресурсах и о новых возможностях выбора».

7. Когда вы измените ваши ощущения прошлого, сосредоточьтесь на тех ситуациях, когда у вас возникли проблемные состояния, или вообразите, как вновь могла бы возникнуть подобная ситуация. Если изменение произошло, у вас появятся ощущения и изменения в физиологии «ресурсного» типа. Если этого не происходит, найдите другие необходимые ресурсы и повторите весь процесс.

«Подумайте о ситуациях, которые вызывали это проблемное состояние. Представьте себе, как вы оказываетесь в подобной ситуации в следующий раз. Полностью войдите в будущие обстоятельства и отметьте, как изменились ваши чувства и реакция. Теперь вас доступны новые ресурсы и новые альтернативы, и вы можете реагировать таким образом, который наиболее адекватен и экологичен для вас».

Техника импринтирования. Изменение личной истории – прекрасная и воистину «волшебная» техника – страдает от одного недостатка: она работает с причинами, которые касались только самого человека. Но «человек не остров» (Джон Дон), и сплошь и рядом мы сталкиваемся с последствиями негативных воздействий на нас других людей. Помочь разобраться с «молекулой» давней ситуации, в коей вы выступали только в качестве «атома», может техника реимпринтирования. В сути своей она предназначена для уничтожения (точнее, переработки) наших многочисленных импринтов. Что такое импринт? Да почти то же самое, что мы только что обсуждали: некоторое зафиксированное в вашем подсознании последствие психотравматического происшествия. Но есть одно – и очень важное – отличие. Как утверждает Р. Дилтс¹⁵¹, импринт – это значимый опыт или период жизни из прошлого, когда у человека помимо других последствий психотравмы, сформировалось некое убеждение или ряд убеждений. При этом опыт импринтинга часто включает в себя бессознательное ролевое моделирование значимых других. Целью реимпринтинга (вышеописанной техники НЛП) как раз и является

¹⁵¹ «Изменение убеждений с помощью НЛП».

обнаружение ресурсов, необходимых для изменения убеждений и обновления этих самых сформированных ролей-моделей (а не просто разрешение эмоциональных проблем, связанных с некоторым событием, как это происходит в вышеописанной технике изменения личной истории).

Техника реимпринтирования в «классическом» варианте делается следующим образом¹⁵²:

Т–126. Техника реимпринтирования.

1. Определите конкретные физические проявления симптомов, с которыми вам надо работать. Любым образом изобразите линию времени, встаньте на ней на точку, соответствующую настоящему, и повернитесь лицом по направлению к будущему. И, сконцентрировав внимание на физическом проявлении ваших симптомов и на убеждениях, с ними связанных, начните медленно двигаться назад, задерживаясь на тех местах, которые, как вам кажется, имеют отношение к симптому или к связанным с ним убеждениям. Продолжайте двигаться назад по линии времени до тех пор, пока не достигнете самого раннего события, связанного с этими симптомами или убеждениями.

а) Удерживая это («регрессивное») ассоциированное состояние, расскажите о своих ощущениях, обобщениях или убеждениях, связанных с данным событием. Следите за тем, чтобы речь шла от первого лица и в настоящем времени (**«Я чувствую слабость и желание сделать так, чтобы меня здесь не было»**).

б) Отступите на шаг назад – на это место на линии времени, когда событие с импринтом ещё не произошло. Когда вы это сделаете, вы должны почувствовать себя по-другому – как если бы импринт ещё не оказывал на вас психического и физического воздействия.

2. Сойдите с линии времени и, вернувшись в настоящее, из мета-позиции посмотрите назад, на событие, связанное с импринтом.

а) Отметьте воздействие, которое это раннее событие оказало на вашу жизнь. Выразите словами любые другие убеждения, сформированные в результате импринтинга (многие убеждения часто формируются «post factum»). На этот раз говорите в третьем лице и в прошедшем времени, например: **«Он/она (или моё молодое «Я») думал / думала, что... И решил(а), что...»**

б) Найдите позитивную цель или вторичную выгоду симптомов или реакций, сформировавшихся во время импринтинга. Какую позитивную функцию выполняли эти симптомы в отношении прошлых событий?

3. Определите значимых других, участвующих в процессе импринтинга. (Некоторые симптомы могут в действительности возникать при ролевом моделировании значимых других). Учтите, что значимые другие необязательно должны физически присутствовать во время этих событий. Иногда импринтинг происходит потому, что значимый другой в момент импринтирующей ситуации находился где-то в ином месте (и таким образом оказался «интернализированным» – т.е. как бы включённым в себя).

а) Ассоциируйтесь с каждым из значимых других (как бы войдите в него) и ощутите ситуацию импринтинга с их позиции восприятия. Опишите их опыт, используя язык первого лица.

б) Перейдите из позиции восприятия значимых других в точку, находящуюся вне линии времени, и найдите позитивное намерение в их действиях и реакциях (учтите – оно обязательно было!).

4. А теперь для каждого из людей, участвующих в ситуации импринтинга:

а) Определите те ресурсы и возможности выбора, которые нужны были этому человеку прежде. Которых у него не было там и тогда, но которые есть у вас здесь и сейчас. Помните, что вам не надо ограничивать себя теми способностями, которыми вы или значимый другой обладали в то время. Поскольку у вас (но не у значимых других) сейчас есть эти ресурсы, используйте их для того, чтобы помочь изменить этот «их – ваш» опыт.

б) Встаньте на вашу линию времени в том месте, где вы в наибольшей степени ощутили присутствие данного ресурса (в ситуацию, где этот ресурс был), и «проживите вновь» со всей возможной полнотой то, как он ощущался, звучал и выглядел. Заякорите эти ощущения, создав представление ресурса в образе энергии, света или звука.

в) Продолжая стоять на точке ресурса, передайте его назад по линии времени каждому человеку в системе, кому он требовался. Это можно сделать метафорически, посылая луч света или звук.

г) Когда вы почувствуете, что ресурс передай, сойдите с линии времени, вернитесь на то место, где произошёл импринтинг. встаньте в позицию человека, которому был нужен ресурс, и вновь переживите данную ситуацию с точки зрения этого человека, уже обладающего новым ресурсом.

д) Снова ассоциируйтесь, но уже с вашей собственной позицией внутри ситуации импринтинга и

¹⁵² По: Р. Дилтс. «Стратегии гениев», т. 3.

обновите или просто измените состояние, оценки, убеждения и обобщения, которые вы теперь могли бы вынести из этого опыта. Выразите их словами от первого лица единственного числа в настоящем времени.

Повторите эти шаги для каждого значимого человека, участвовавшего в ситуации импринтинга.

5. Определите наиболее важный ресурс или убеждение, которые могли бы понадобиться вашему молодому «Я». Заякорите его и отнесите назад по линии времени в точку до импринта. «Введите» этот ресурс в ваше более молодое «Я» и пройдите с ним по всей линии времени до настоящего, внимательно следя за изменением ощущений...

Упражнение 121.

Объясните кому-нибудь теорию психотравматических происшествий. Закончив объяснения, уединитесь и подумайте, какие такие прошлые происшествия могли определить (и могут продолжать влиять на) вашу жизнь и судьбу.

Упражнение 122.

Выберите время и начните вспоминать своё детство как нечто, полное печальных событий. Вспомнив что-либо действительно неприятное, холодно и отстранённо определите, какие именно компоненты записи происшествия по В. Козлову до сих беспокоят вас.

Упражнение 123.

Теперь проработайте каждый из инцидентов, обнаружившихся в Упражнениях 121 и 122 по технике повторного переживания Ф. Фанча.

Упражнение 124.

Определите свои часто повторяющиеся и неэкологичные состояния и реакции, с которыми вы до сих пор не смогли справиться с помощью других техник нейропрограммирования и осуществите их переработку с использованием техники изменения личной истории.

Упражнение 125.

В случае, если в записи психотравматического происшествия обнаружатся значимые другие, обязательно проделайте реимпринтирование с позиций всех там и тогда присутствующих.

6. НАСЕЛЁННАЯ ВСЕЛЕННАЯ «Я»

«Один из путей саморазвития состоит в том, чтобы централизовать управление собственным биокомпьютером в руках одного метапрограммиста, делая другие метапрограммы добросовестными исполнителями, подчинёнными единственному администратору, единственному добросовестному самометапрограммисту».

Дж. Лилли

То, чем мы с вами до сих пор занимались, перепрограммируя вашу Хромую Судьбу, в основном касалось отдельных «файлов» вашего мозга-биокомпьютера. Правда, озаботившись проблемой психотравматических инцидентов, мы столкнулись с «директориями» в виде комплексов или СКО. Однако содержание нашей психики этими директориями отнюдь не исчерпывается. Дело в том, что в ней – мирно и не очень – существует и сосуществует то, что можно было бы назвать *системой директорий* – относительно самостоятельные и, в общем-то, вполне автономные образования, которые отслеживают и ведут определённые области, сферы и виды поведения и деятельности. Управляя нами почти точно так же, как тайные общества, входящие во Всемирное Правительство (есть и такое, но только пресловутое «жидомасонство» не имеет к нему никакого отношения), правят этим миром: незаметно и исподволь, скрытно и тайно – так что ни мы, ни руководство большинства стран мира об этом даже не догадывается (говорят, что это возмутило Джона Кеннеди и он попытался принять меры – с ничтожным результатом и смертельным для этого самого любимого президента США исходом). Нет, все эти внутренние психологические образования, как, кстати, и Всемирное Правительство, никак нельзя упрекать в злокозненности. Они действительно пытаются «сеять разумное, доброе, вечное» – вот только зачастую со *своей* точки зрения, не совпадающей с нашей или официальной. Но как жизнь всего мира зависит от Всемирного Правительства, так и судьба или жизнедеятельность каждого из нас определяется совместными или не очень усилиями этих внутренних психологических образований. Так что давайте рассмотрим этот вопрос – с точки зрения знакомства с единицами нашего Сознания как таковыми, а также с такими их представителями как:

- холодаины и
- субличности,
- сущности или части.

6.1. ЕДИНИЦЫ НАШЕГО СОЗНАНИЯ

«Персонал предприятия – это как футбольная команда: ребята должны играть как единая команда, а не скопище ярких личностей»

Ли Якокка

Небольшая вводная метафора. Представьте себе большой (очень большой!) завод по производству не важно чего. Директор его – как это и положено в рыночной экономике – занимается внешними проблемами: маркетинга, сбыта, финансов и взаимоотношений с многочисленными партнёрами и контрагентами. Это отнимает у него всё без исключения рабочее время, и потому собственно управление производством, а также решение всех прочих *внутренних* проблем он отдал на откуп соответствующим службам и подразделениям, каковые действуют независимо и самостоятельно от этого самого директора. До поры до времени всё на этом предприятии идёт хорошо – директор успешно «пашет» вне завода, а службы и подразделения самостоятельно справляются с внутренними неурядицами, имя коим – легион. Но в один прекрасный (точнее, печальный) день директор замечает, что его родной завод явно «недомогает». Снизилась ритмичность выпуска продукции, возросли простои оборудования, пошёл брак – и т.д., и т.п. Естественно, что ему приходится отвлекаться от «внешней политики» и обращать свой начальственный взор на «политику внутреннюю». Для начала он ищет службу или подразделение (отдел или бригаду), «виновника» в «заболевании» предприятия – сам или с помощью привлечённых консультантов. После вызывает к себе «на ковёр» руководителя или представителей этой самой службы / подразделения и методично (в нашем примере это современный директор, знающий о том, что такое психология менеджмента, не понаслышке) начинает выяснять причины сбоя. И с изумлением узнаёт, что сбой этот – как бы даже запланированный, так как в

отсутствие директорского указующего перста или хозяйского ока она (оно) – служба или подразделение – решила (решило), что надо действовать именно таким – гарантирующим сбой – образом. По недомыслию либо в силу дефицита информации. Или даже по злему-доброму умыслу – дабы обратить внимание высокого начальства на свои проблемы или выразить несогласие с его внешней политикой. Естественно, что волевым решением такую вот проблему не решишь: нажмёшь как следует, а они в ответ забастовку или голодовку – как говорится, себе дороже обойдётся. Приходится идти на переговоры: объяснять, увещевать или уговаривать людей из службы или подразделения, дабы добиться «продукта при непротивлении двух сторон» (если вы помните, именно так определял согласие монтер Мечников из бессмертного произведения Ильфа и Петрова). Решать внутренние проблемы этой, как выяснилось, очень важной части своего предприятия. Или даже в угоду ей менять внешнюю политику. А что поделать: не решишь этой, казалось бы, частной проблемы – и всему заводу не то чтобы кранты, крышка (хотя иногда и так), но уж, во всяком случае, не до жиру, а быть бы живу...

А теперь поймите ну совсем-совсем простую вещь. Что директор – это вы сами (точнее, ваше сознательное «Я»). Завод – вся ваша психика. А службы и подразделения этого завода – отдельные подразделы вашего бессознательного, которые в нейролингвистическом программировании называются *частями*; в психосинтезе – *субличностями*; в преобразующем процессинге – *сущностями*, а в холодинамике – *холодайними*.

Обитатели нашего «Я». Я бы мог ещё и продолжить этот список названий. Но вряд ли это что-то добавит к пониманию сути дела. А суть эта – в признании всеми без исключения школами современной психотерапии и психологии факта существования в нашей психике отдельных Единиц Сознания (Сознания опять-таки в широком смысле этого слова – т.е. включающем и осознаваемую и бессознательную его часть). Некоторых самостоятельных и вполне автономных образований, которые независимо от нас самих контролируют различные аспекты нашей жизнедеятельности. Делают они это как бы автоматически – но только для нашего собственного *осознания* и только тогда, когда часть (я пока буду пользоваться именно этим, привычным для меня, как энэлпера, термином) достигает «зрелости». Вспомните-ка, как когда-то, давным-давно, вы учились писать или (более позднее воспоминание) водить машину. Это требовало от вас колоссального *сознательного* внимания. До сих пор не забуду, как же трудно было одновременно выжимать сцепление, отпускать газ, синхронно с этим переключать скорость – и обнаруживать, что за то время, пока я отвлёкся на все эти действия, машина вполне самостоятельно уехала совсем не туда, куда должна была ехать по изначальному замыслу. Но потом вы («я, ты, он, она – вместе целая страна») научились письму или вождению и теперь делаете либо то, либо другое (либо и то и другое) *бессознательно* или, если хотите, автоматически. Потому что сформировалась часть, которая взяла на себя бразды правления этим действием. Умная, упрямая и с характером, который, кстати, может вовсе не соответствовать вашему (я, например, знаю немало тишайших, почтенных и степенных отцов семейств, которые за рулём превращаются в отчаянных лихачей и автохулиганов).

Необходимость объединения сознания. Метафора, которую я только что привёл, обычно позволяет быстро (и безболезненно для рационального ума) перейти к работе с этими самыми самостоятельными «бригадами» и «отделами» его психики. Если эта работа в соответствии с традициями НЛП сводится только к договору с частью, слиянию частей или построению новой части, ничего больше ни знать, ни понимать вам было бы не надо. Однако мы ведём разговор об отрезке дороги длиной в жизнь, и потому никак не сможем избежать более глубокого погружения в вопрос о существах, населяющих наш Внутренний Космос.

Прежде всего ответим на вопрос, зачем нужно об этом знать. Да затем, что, например, определяя кого-то как зрелого и эффективного, мы часто говорим: «Какой *цельный* человек!». И даже не подозреваем о том, что в этот момент наше бессознательное предоставляет нам частичку своей мудрости, ибо говорим мы эту фразу неосознанно, подразумевая *целостность объединённого сознания*, присущего данному субъекту!

Поясню свою мысль. Итак, есть некие единицы нашего сознания, которые, как те самые пресловутые «бригады» и «отделы» обладают известной самостоятельностью и в отдельных случаях начинают реализовывать поведение кошки, которая гуляет сама по себе. Но в том-то и дело, что *игра сознания в жизнь – это командный процесс*. И «команда» вашего сознания должна быть сплочённой и сыгранной – иначе проигрыш неминуем. Именно так – *неминуем*. В том же футболе почти никогда не встречается ситуация, когда, например, вратарь команды, по собственной инициативе (то ли обидевшись, то ли решив вас наказать – причин тут может быть много) покидает своё место, предоставляя соперникам спокойно и прицельно быть в пустые ворота. А вот в игре на поле нашей психики такое случается сплошь и рядом. Бывает и хуже – многие «игроки» «команды» нашего сознания могут по тем или иным причинам – неизвестным вам, но весомым – играть «против своих» и

даже просто стремиться к вашему поражению...

Последствия раздробленности себя. В идеале мы должны достичь интеграции своих многочисленных маленьких «я», дабы добиться, если хотите, «эффекта метлы». Помните эту притчу? Отец, желая доказать своим сыновьям необходимость держаться вместе, попросил принести прутья, и предложил сломать их, что они легко и сделали руками. Но когда прутья сложили вместе (в метлу), ни одному из сыновей не удалось их сломать... Именно (и только) в этом плане прав был В. Маяковский, утверждавший, что, мол, единица (сознания – отдельная) – ноль, единица – вздор и голос её, мол, тоньше писка. А жить, опираясь только на отдельные единицы сознания – это всё равно что прошибать стену (пусть даже картонную) одним пальцем. Сжатый кулак, как вы, наверное, понимаете, здесь оказывается намного предпочтительней...

Всё это можно изобразить следующими рисунками, каковые я почерпнул в «Преобразующих диалогах» Ф. Фанча.

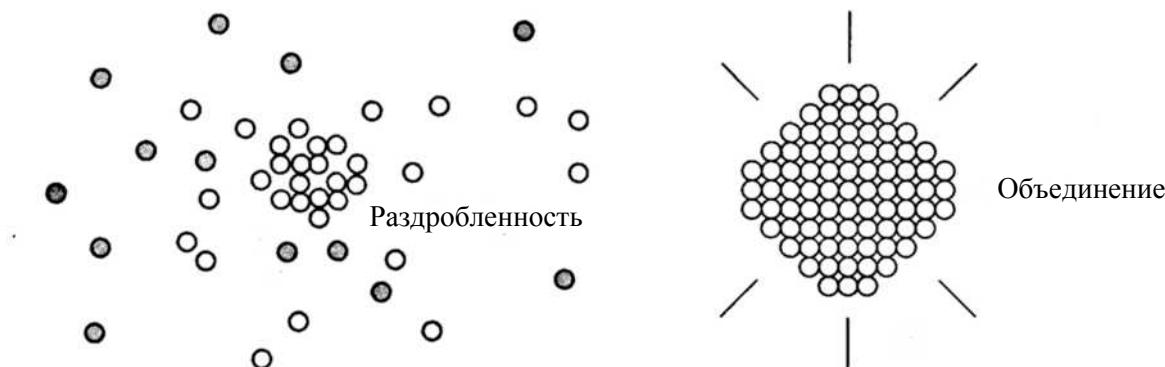


Рисунок 14. Раздробленная и цельная личности.

Но не всё так просто в этом самом процессе интеграции, да и раздробленность сознания – это далеко ещё не всё. Дело в том, что очень многие наши части мы не только не принимаем, но даже попросту отторгаем, отправляя их в Тень (так К. Юнг назвал область сознания, в которой существует или живёт то, что мы не приемлем в себе). Тень эта находится под жёстким контролем Суперэго и обычно проявляется только в те моменты, когда данный контроль оказывается ослабленным. Так, многие из ныне, и присно, и во веки веков пьющих субъектов, как следует набравшись (мягко говоря – злоупотребив алкоголем) ведут себя в совершенно несвойственной им манере – по-скотски и по-хамски. А наутро, переживая мучительное похмелье и жуткие угрызения совести (это вновь «проснулось» Суперэго), искренне удивляются: «Неужели это был я?». Да, это был ты – но не привычно и непрерывно демонстрируемая тобой социально-одобряемая Персона, а обычно скрываемая от себя и других Тень...

Однако беда не только в том, что в Тени могут жить Чудовища. Просто в нашей психике вокруг любой части, оценённой нами как негативная (или просто – негативно) образуется как бы некоторая энергетическая структура или оболочка. Поскольку мы резонно желаем освободиться от каких бы то ни было негативных эмоций, связанных с тем, что мы в себе не приемлем (от стыда или страха, гнева или неприязни, горя или боли), эта самая структура *подавляет* доступ к данной области сознания, в общем-то и образуя то, что именуется подсознанием. Но для того, чтобы держать это самое вытесненное в подсознание под контролем, *ежесекундно требуется энергия* – та самая жизненная сила, которую мы могли бы использовать для жизни, творчества, счастья, радости и любви. Так стоит ли удивляться, что в силу поистине колоссальных затрат энергии на поддержание нами же созданных защитных структур, удерживающих пресловутые комплексы, мы живём в лучшем случае наполовину...

В принципе, для того, чтобы получить мощный импульс к собственной интеграции, вполне достаточно понять эти два момента, обуславливающие слабость нашего Я: раздробленность сознания и неэкологичность затрат энергии на подавление Тени. Но не забудьте, что подобная дезинтеграция – это ещё и многое другое, но тоже – неприятное. Сужение и ограничение поля нашего выбора – ведь чем сильнее раздроблено наше сознание, тем уже туннель реальности, который в этом случае превращается в совокупность микро-туннельчиков (а подавленный негативный опыт ещё и окрашивает всё воспринимаемое через них в чёрный цвет). Тревоги, страхи и депрессии, в форме которых и прорываются в наше сознание подавленные и вытесненные части нас самих, а также связанные с ними или существующие самостоятельно мысли, представления, желания и воспоминания (наши ночные кошмары – «из той же оперы»). И нарушения здоровья, преждевременная старость и увядание, поскольку сплошь и рядом именно таким патологическим и воистину болезненным способом отторгнутое в Тень просто-напросто напоминает нам в себе (здесь прочитайте или перечитайте мою книгу «Исцеление с помощью НЛП»).

Так что, хотите вы того или нет, но если вы действительно желаете строить свою жизнь и делать судьбу по своему, а не единиц сознания, замыслу и подобию, вам не обойтись без работы со всеми этими субличностями, холодайнками, сущностями и частями. Этим мы сейчас и займёмся – последовательно и по очереди...

6.2. ХОЛОДАЙНЫ КАК ОНИ ЕСТЬ

«Можно просто сказать, что всё состоит из осознания и можно считать всё или частью целого, или отдельно существующим».

Ф. Фанч

Универсальные принципы холодинамики. Признаюсь честно: то, о чём вы узнаете в этом разделе, вполне способно вызвать у вас своеобразный интеллектуальный шок. Дело в том, что холодайки, с которых мы начали вести свой разговор о Единицах Сознания, являются высоко *универсальными* понятиями, далеко выходящими за пределы психологической реальности. Да, на уровне индивидуальной психики всё довольно-таки просто: некое целое (личность) представляется как состоящее из суммы частей (в данном случае, холодаинов), причём с каждой из этих частей можно обращаться как с самостоятельным целым. Однако стоит отвлечься от плоскости психического, как тут же обнаруживаются различия – причём достаточно принципиальные.

В холодинамике – созданной В. Вульфом науке, явно выходящей за пределы чисто психологической теории – существует восемь базовых постулатов, каковые я здесь приведу полностью несмотря на то, что далеко не все они нужны для целей нашей книги¹⁵³:

1. *Вселенная холодинамична. Вся материя, энергия и разум – прошлые, настоящие и будущие – являются частями одного динамичного целого.*
2. *Вселенная содержит живые мыслеформы, называемые «холодайнками», имеющими силу проявлять реальность во всех измерениях.*
3. *Вселенная имеет лежащий в основе порядок – Заложенный Порядок.*
4. *Внутри этого Заложенного Порядка разум, холодайки, люди и вся проявленная реальность проходят через одни и те же шесть стадий развития.*
5. *Проявленная реальность имеет как «частичную», так и «волновую» функцию, которые разум отражает через свои рациональные и интуитивные процессы соответственно.*
6. *Изменение происходит холодинамически: изменить любой холодайн – значит изменить физику ума; изменить физику ума значит изменить физику вселенной – прошлое, настоящее и будущее.*
7. *Каждый человек имеет главный, управляющий холодайн, называемый «Я» или «Высший Потенциал».*
8. *Холодинамика разума может систематически применяться для решения любой проблемы человеческого опыта.*

Как видите, холодинамика в базовых своих постулатах претендует на ну совсем-совсем немного – объяснить принципы устройства Вселенной. Однако оставим детальное и пространное изложение этих принципов для другой книги, а в этой ограничимся только вопросом о холодайнах.

«Холоны» и уровни бытия. Надеюсь, вы обратили внимание на то, что по В. Вульфу живые мыслеформы, именуемые холодайнками, обитают во Вселенной, будучи как бы и не особенно привязанными к такому их носителю, как человек, и проявляя себя не только в нашем трёхмерном мире, но и во всех измерениях Универсума!

То есть, в случае с холодайнками речь, по сути

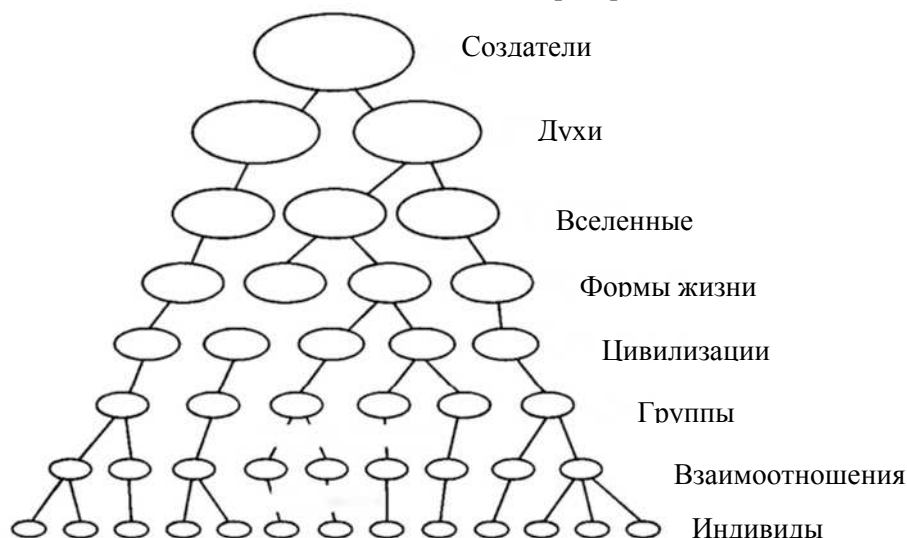


Рисунок 15. Холархия

¹⁵³ По: В. Вульф. «Холодинамика».

идёт о *группировках сознания*, «населяющих» различные уровни бытия и могущие проявлять себя в различных реальностях. Лучше всего это выразил Ф. Фанч в своей концепции холонов и холархий. Согласно данному автору, в мире существует невероятно широкий диапазон единиц (группировок) сознания, в котором любое целое приобретает большую жизнь, чем просто сумма частей. Это, кстати, следует из основного постулата теории систем, согласно которому любая система больше, чем простая сумма её частей, причём свойства системы не сводимы и далеко не всегда выводимы из свойств составляющих её частей – так вы сами, например, представляете из себя нечто большее, чем просто совокупность Единиц Сознания. Соответственно можно представить себе иерархию (холархию), в которой «...каждая последующая сфера представляет собой всё большее и большее сознательное целое, вплоть до сферы «всего – что есть», которая по сути является бесконечным сознанием как целым»¹⁵⁴.

Впрочем, несмотря на то, что я целиком и полностью разделяю эти взгляды, во избежание упреков в идеализме (или опять-таки идиотизме?) предоставляю слово самому Ф. Фанчу. Нижеприведённая пространная цитата взята мною из вышеупомянутой его книги.

«Группировка сознания может произойти на любом уровне или сочетании уровней. Группировка – это объединённое целое, которое может действовать как единица. Любая такая группировка всегда является частью большего целого, и у неё всегда есть более мелкие части или аспекты.

Нам не хватает названия, которое охватывало бы все эти группировки сознания: существа, единицы сознания, частицы, массовые сознания, сферы, мысли, роли, архетипы, сущности, творения и т.д.

Использовались такие слова, как «гештальт» и «холодайн», но они в основном обозначают совокупные группировки и не совсем подходят к меньшим единицам. Я думаю, следует ввести новое, более точное слово. Наилучшее предложение, о котором я слышал – это «холон», слово, первоначально придуманное Артуром Кестлером. Оно охватывает и идею целого, и идею одной единицы чего-либо. Его можно применять к существу, к сущности, к любой созданной структуре, мыслеформе, групповому соглашению или к чему-то ещё.

Холон – это совокупность сознания, действующая каким-то образом как одна единица. Он может состоять из меньших частиц с самостоятельными действиями, может быть частью большей единицы. У холона есть какая-то внутренняя общность цели и какая-то собственная игра, есть свободы, преграды и цели.

То, что мы называем существом или личностью – это холон, тело можно считать холоном, ваш бридж-клуб может быть холоном, ваши мысли по определённой теме могут быть холоном, человечество – это холон. Бог и Дьявол – это холоны. Дед Мороз – это холон».

Ну а для того, чтобы окончательно вызвать у вас состояние замешательства, переходящего в тихую интеллигентную панику, приведу ещё один отрывок из цитируемой выше книги Ф. Фанча «Преобразующие диалоги»:

«Всё во вселенной живо. У всего во вселенной есть сознание. Что бы вы ни наблюдали – это сущность. Любой физический объект, любой человек, любой бестелесный дух, любой вымышленный герой, любой архетип, всё, что хоть как-то связано, существует в прошлом, настоящем или будущем, в каком угодно измерении, воображаемое, эфирное или физическое, всё это сущности, у которых есть собственное сознание, с которыми вы можете научиться общаться.

Вам не обязательно полностью соглашаться с этим принципом, чтобы использовать его. Простая практическая его часть состоит в том, что вы можете использовать общение, чтобы прояснить абсолютно всё. Вы можете разговаривать с чем угодно, что существует в вашей реальности. Всегда рядом есть кто-то или что-то, с кем вы можете поговорить, чтобы получить информацию или улучшить ситуацию.

Сначала для этого нужно немного воображения и готовности делать то, что другие люди могут считать безумным. Все разговаривают с живыми людьми; но когда вы начинаете разговаривать с голосами в Вашей голове, или с Вашей машиной, или с вашим обедом, с вашими зубами, или с мёртвыми людьми, с вашими будущими «я», или с чем-то ещё в том же духе – это уже другое дело. Но если вы сможете преодолеть первоначальную неловкость таких действий, вы обнаружите неисчерпаемый источник вознаграждений, которые можно таким способом получить.

Есть целая область принципов, идей, техник и модулей, связанных с духовным общением с сущностями снаружи себя. Научиться делать это, прорабатывать разные области и т.д. – это самостоятельный путь, один из путей роста, которые можно предлагать клиентам.

Очень раскрепощает понимание того, что всегда можно общаться, всегда можно спросить кого-то, всегда можно поработать над прояснением чего-то. И отсутствие подходящего для общения человека – не помеха. Можно телепатически или с помощью воображения общаться с кем угодно по своему выбору.

Для общения не обязательно объективное подтверждение. Если я общаюсь с пролетающим мимо духом, который рассказывает мне всевозможные остроумные вещи, и я себя хорошо чувствую – это достаточное доказательство того, что я сделал что-то стоящее. То, что многие люди не верят в это или что я не могу доказать это с научной точки зрения, для нас не играет никакой роли. Даже если я «только» воображаю общение – это не важно. Важно то, что вы получаете больше информации, что вы лучше себя чувствуете или что ситуации изменяются к лучшему.

¹⁵⁴ По: Ф. Фанч. «Пути преобразования».

Если моя машина не заводится, я говорю с ней, выясняю, что она злится из-за недостатка масла, я добавляю ей масла, и она заводится – что ж, важен результат. Например, мой сосед, который не верил в общение с машинами, когда его машина не заводится, просто ругается.

Чтобы выработать точность и уверенность в духовном общении, нужна практика, нужно быть готовым терпеливо проходить через разочарования и ошибки. Уверенность укрепит, когда успехи в улучшении ситуаций с помощью такого типа общения будут неоднократно повторяться».

Определение и сущность холодаинов. Ну а теперь, пережив интеллектуальный шок, можете отбросить всё, что всплыло при знакомстве с концепцией Разумной Вселенной и вернуться в уютный, но тоже населённый холонами (холодаинами) мирок вашего сознания.

По В. Вульф¹⁵⁵, холодаины представляют собой мыслеформы, которые имеют силу быть причиной появления вещей, контролируют волну интереса и, таким образом, ваши мысли и чувства. «Если вы – пишет В. Вульф – хотите узнать холодаин, просто подумайте о своей бабушке. Какого цвета у неё волосы? «Видите» ли вы свою бабушку глазами разума? Причина, по которой вы можете представить себе бабушку, папу или маму, состоит в том, что накопленная память и есть холодаин. Ваша память о бабушке оказывает живое сильное влияние на вашу жизнь. Часто, непонятным для вас образом, вы будете любить так, как любила бабушка, думать, как думала она, и иногда интуитивно принимать решения так, как бы это сделала она. Она может быть не единственным ХОЛОДАЙНОМ, вовлечённым в эту деятельность, но нельзя отрицать влияние бабушки, мамы или папы, оказываемое на вашу жизнь. Это только одна иллюстрация того, как холодаины программируют вашу жизнь».

То есть холодаины – это как бы компьютерные программы нашего поведения. Мыслеформы, создающиеся нашими банками памяти. Образуются они после того, как информация, полученная и переданная нашими же чувствами, будет обработана центральной нервной системой, и внутри протеиновых волокон мозга возникнут живые многомерные образы (каковые и называются холодаинами). Холодаины могут быть *зрелыми* и когда и если вы пользуетесь именно ими, то совершаете действительно зрелый поступок. Однако они могут быть и *незрелыми*, и тогда ваши совершенные под влиянием подобных холодаинов действия трудно будет отнести к экологичным и эффективным.

Шесть стадий развития. По В. Вульф, шесть стадий развития, приведённые ниже, отражают заключённый в них Скрытый порядок Вселенной, имеющий место быть внутри всего, что растёт и изменяется. То есть и мысли, и чувства, и действия, а также разум, люди, общества и сама Вселенная – всё развивается согласно следующим шести стадиям¹⁵⁶:

«СТАДИЯ ПЕРВАЯ - ФИЗИЧЕСКАЯ

1. На *первой* стадии разум осознаёт своё физическое окружение и начинает находить смысл вещей. На этой стадии мы постигаем и переживаем физический мир, ощущаем, что значит быть живым. Здесь мы фокусируемся на своём «физическом сознании».

СТАДИЯ ВТОРАЯ - ЛИЧНОСТНАЯ

2. На следующей стадии разум осознаёт себя, свои качества. Здесь мы учимся быть личностью. Мы осознаём себя и становимся уверенными в себе. Мы учимся утверждать самих себя и играть в игры, в которые играют люди, когда речь идёт о самооценке. Мы учимся личному творчеству.

СТАДИЯ ТРЕТЬЯ - МЕЖЛИЧНОСТНАЯ

3. На третьей стадии разум узнаёт в других людях как бы «другого себя» и вступает с ними в жизненные отношения. Здесь мы учимся взаимодействовать, развивать отношения, взаимное уважение и дружбу. Мы узнаем об интимности: мы постигаем, что значит чувство обязательства перед другим человеком, как стать частью жизни этого человека.

СТАДИЯ ЧЕТВЁРТАЯ - СОЦИАЛЬНАЯ

4. На четвёртой стадии разум вовлекается в «социально-структурное мышление», он может видеть, как люди работают вместе во всех видах систем. «Разум компании», «Разум церкви», «Семейный разум» и «Разум команды» – примеры такого мышления. Здесь мы учимся сотрудничать с группами людей вне наших интимных отношений; мы учимся открытому доверию и коллективному творчеству. И как члены группы, мы учимся жить в повседневной жизни и выполнять свою роль в обществе.

СТАДИЯ ПЯТАЯ - ПРИНЦИПАЛЬНАЯ

5. На пятой стадии разум приходит к пониманию принципов, посредством которых социальные системы живут и развиваются. Здесь мы учимся любви и вере, состраданию и согласованности. Мы учимся жить согласно с этими принципами, признавать обстоятельства, которые мы создали для себя, и

¹⁵⁵ «Холодинамика».

¹⁵⁶ По: В. Вульф. «Холодинамика».

«становиться» воплощением любви, веры, сострадания и согласованности.

СТАДИЯ ШЕСТАЯ - УНИВЕРСАЛЬНАЯ

6. На шестой стадии разум, развитый до понимания жизненных принципов социальных систем, может естественным образом универсализировать эти принципы, и применять их ко всем людям повсюду. Здесь мы учимся жить единым целым со Вселенной, не только любить своего ближнего, но и считать любого человека своим ближним. Мы становимся воплощением самой любви, когда взаимодействуем с миром. Мы постигаем своё полностью раскрытое «Я» и расширяемся гармонично в холодинамической Вселенной. По направлению к универсальной ментальности, которая развивалась за всю историю человечества и продолжает развиваться по сей день, все холодаины, все разумы, все человеческие ассоциации и системы развиваются в соответствии с основными этапами развития: от индивидуумов, личных, семейных и коллективных отношений – к странам, культурам, принципам и человечеству в целом».

Всё это В. Вульф представляет на следующей схеме, которая является хорошим дополнением концепции урневой жизни.

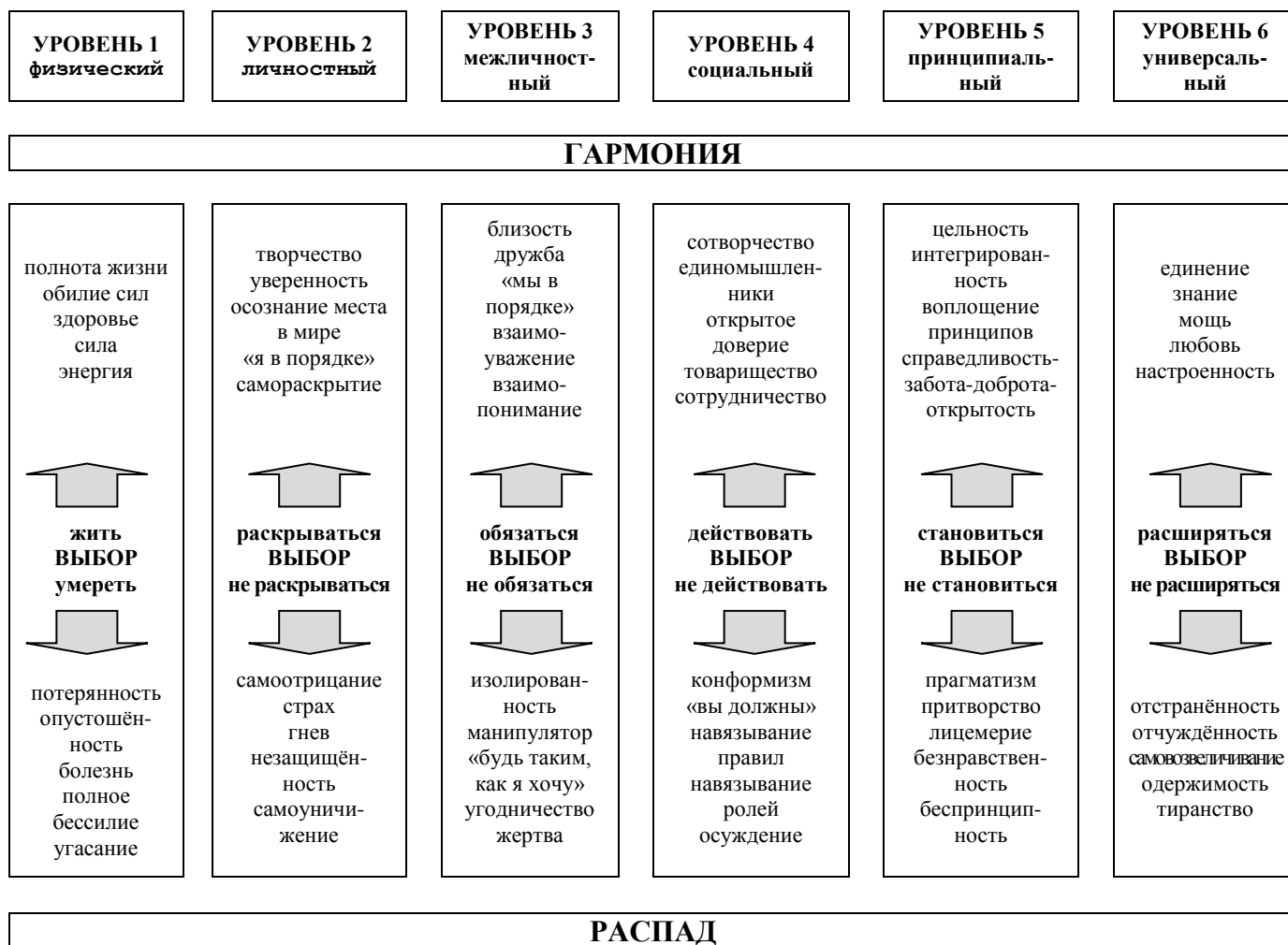


Рисунок 16. Стадии развития человека по В. Вульфу

Отслеживание незрелых холодаинов. Что нас, конечно же, реально интересует во всей этой холодинамике – так это отслеживание незрелых холодаинов с целью их последующего перевода в «зрелую» форму (по В. Вульфу, за каждой проблемой стоит холодаин, ждущий отслеживания).

Признаюсь честно: в своей практике я редко пользуюсь нижепредставленной процедурой отслеживания холодаина В. Вульфа, предпочитая в соответствующих случаях консультирования обращаться либо к психотехнологиям процессинга сущностей Ф. Фанча, либо к работе с частями в традициях нейролингвистического программирования (их я опишу далее). Слишком громоздкими кажутся все её шесть этапов, да и описание их, представленное в книге «Холодинамика», доступным и понятным назвать трудно. Но если вы как следует повозитесь с этим самым отслеживанием, я гарантирую вам, что последующая работа с субличностями, сущностями и частями окажется для вас

простой и лёгкой. Да и в самой процедуре отслеживания есть ряд любопытных моментов. Согласно В. Вульф, краткая запись *техники отслеживания холодайна* выглядит так¹⁵⁷:

Т–127. Техника отслеживания холодайна.

«ПЕРВЫЙ ЭТАП: ДОСТИЧЬ ХОЛОДАЙНА Что это за проблема? Что вы чувствуете? Есть ли у вас интуитивный наставник, который поможет вам достичь вовлечённых холодайнов? Кто будет вашим наставником? Используя своё ИНТУИТИВНОЕ ЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ, переживите ситуацию и чувства, связанные с проблемой, попросите вашего наставника указать местонахождение холодайна, который создал эту проблему. Какого он цвета? Имеет ли форму, можете ли вы «ощущать» его, будет ли он говорить с вами или общаться каким-то другими способом?

ВТОРОЙ ЭТАП: ПОДРУЖИТЕСЬ С ХОЛОДАЙНОМ Спросите холодайна, что он делает для вас, чего он хочет. В дружелюбной форме исследуйте его истинные намерения. Если холодайн получит то, что он хочет, каков будет результат?

ТРЕТИЙ ЭТАП: ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ХОЛОДАЙН В ЕГО ЗРЕЛЫЙ ОБРАЗ Попросите вашего наставника показать вам зрелый холодайн, который ответит вам, чего он хочет на самом деле. Поможет ли вам зрелый холодайн? Хочет ли незрелый холодайн найти лучший путь получения того, чего он хочет? Стал ли незрелый холодайн зрелым? Обязуется ли зрелый холодайн помочь в решении проблемы?

ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП: СОЗДАТЬ ВНУТРЕННИЙ ПОРЯДОК Спросите зрелый холодайн, хочет ли он учить вас всему, что необходимо знать для того, чтобы решить проблему? Хочет ли он посвятить всё, чем является, вашему ВЫСШЕМУ ПОТЕНЦИАЛУ?

ПЯТЫЙ ЭТАП: УСТАНОВИТЬ ПРИНЦИПИАЛЬНУЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ Будет ли зрелый холодайн всегда функционировать на принципиальной основе? Будет ли он справедливым, заботливым и участливым, будет ли следовать принципам равноправия и сотрудничества?

ШЕСТОЙ ЭТАП: УНИВЕРСАЛИЗИРОВАТЬ. Будет ли зрелый холодайн сидеть за столом в вашем месте покоя и помогать вам сотрудничать с другими холодайнами, помогать вам потенциализировать свою жизнь, чтобы вы действовали в соответствии с её новой перспективой? Примет ли он назначение и даст ли информацию, необходимую вам для преодоления своих старых проблем до конца?»

Теперь сделаем некоторые необходимые комментарии, как бы развёртывающие эту процедуру – *технику работы с холодайном*.

Т–128. Техника работы с холодайном.

Чтобы достигнуть холодайна надо:

- *сфокусироваться на том, чего вы хотите, и определить, где вы находитесь по сравнению с тем, где бы вы хотели быть;*
- *признать проблему и свою ответственность за неё;*
- *расслабиться и мысленно уйти в место покоя – любое воображаемое пространство, в котором вам было и/или будет хорошо;*
- *попытаться позвать или представить себе образ некоего гида-проводника, который может предстать перед вами в виде кого угодно (какого угодно существа – вот только лучше, если спокойного и мудрого);*
- *заново пережить все чувства, связанные с проблемой, заодно думая о ситуациях, условиях и обстоятельствах, которые создали эту проблему и в которых она проявляется;*
- *дать холодайну физическое проявление, для чего представить или вообразить его вид, форму, структуру, цвет, консистенцию и т.д., и т.п. Чтобы подружиться с холодайном следует:*
- *безоговорочно принять данный холодайн, ощутить к нему чувство любви и поблагодарить за то, что он существует;*
- *найти его позитивное намерение, например, просто спросив, чего он хочет и зачем ему это надо.*

Чтобы трансформировать холодайна в его зрелый образ надо:

- *вернуться в место покоя и представить, как будет выглядеть зрелый холодайн – или попросить вашего гида-проводника показать вам новый образ этого холодайна, способного довести его позитивное намерение до зрелого состояния;*
- *спросить, согласен ли незрелый холодайн быть превращённым в зрелый и, если нет, выяснить почему, а также убедить его в необходимости превращения, разрешив все спорные вопросы;*
- *осуществить превращение незрелого холодайна в зрелый любым приемлемым способом –*

¹⁵⁷ По: В. Вульф. «Холодинамика».

представив некий процесс преобразования типа впитывания, вхождения, растворения и т.п.;

- обязать возникший зрелый холодайн «быть там», где он теперь находится, развивать реальную связь и поддерживать открытое общение с вами.

Чтобы создать внутренний порядок следует:

- попросить холодайн научить вас всему, что необходимо вам знать, чтобы решить исходную проблему;

- убедить его посвятить всё, чем он является, раскрытию вашего полного потенциала.

Чтобы установить принципиальную перспективу надо:

- договориться с холодаином о том, чтобы он был заботливым, справедливым и участливым;
- попросить его относиться к другим так же, как он хотел бы, чтобы другие отнёсись к нему;
- спросить, будет ли он действовать на основе равноправия, и узнать, существуют ли какие-либо другие принципы, которые он хотел бы установить как внутренний социальный порядок.

Между прочим, выполняемая практически (после освоения) сама по себе процедура отслеживания холодайна довольно-таки проста – несмотря на экзотичность этого понятия и сложность вышеприведённых описаний. И если вы на первых порах отнесётесь к ней как к занимательной интеллектуальной игре воображения, вы, скорее всего, почти сразу достигнете если и не полного успеха, то, во всяком случае, заметных сдвигов в своём самоперепрограммировании.

Предположим, что вы решили поработать с явно незрелым холодаином «прямолинейность», дабы превратить его во вполне зрелую «гибкость поведения». Для чего расслабились и ушли во внутреннее место покоя, где, размышляя о своей прямолинейности, просите ваше бессознательное в любой форме представить вам соответствующий холодайн (или просто достаточно лениво размышляете о том, на что он мог бы быть похожим). Внезапно перед вашим внутренним взором предстаёт довольно неприятный субъект – весь в чёрном и в чём-то похожий на похоронных дел мастера (а мог бы появиться тупоугольник, Незнайка, глупый пингвин, и вообще – всё, что угодно). Сделав над собой некоторое усилие, вы принимаете этот холодайн, благодарите его за то, что он существует, после чего спрашиваете, чего он хочет и зачем ему это надо. И внезапно он отвечает вам, что хочет, чтобы вы были последовательны в своих действиях, а надо это ему для того, чтобы вы не стали бесхребетником. Услышав столь суровый приговор и слегка отойдя от шока, вы (отпустив или нет этого своего «похоронщика») вежливо просите своё бессознательное показать вам зрелый образ данного холодайна – имеющего гибкость поведения, последовательность в действиях и необходимую «хребетность». И через некоторое время видите в своём внутреннем театре безупречно одетого джентльмена с тросточкой, каковой и представляет этот – зрелый – холодайн. Вы снова вызываете субъекта в чёрном и вежливо спрашиваете его, не понравится ли ему дальнейшее существование в виде данного джентльмена. Получив безоговорочное согласие (а если надо, то и уладив все разногласия и разночтения), вы предлагаете незрелому холодаину стать зрелым, после чего «чёрный человек» как бы впитывается «белым джентльменом», отчего последний, кстати, становится как бы крупнее и зрелее...

Упражнение 126.

Расскажите какому-нибудь не просто терпеливому, но ещё и абсолютно уверенному в здравости вашего ума, человеку о восьми принципах холодинамики.

Упражнение 127.

Нарисуйте схему холонов для:

- своего организма,
- нашего общества.

Упражнение 128.

Чтобы убедиться, что и холоны, и холодаины действительно существуют, мысленно побеседуйте с:

- любым своим умершим родственником,
- собственным автомобилем,
- Государственной Думой
- и ещё с кем угодно по вашему выбору.

Упражнение 129.

Примените концепцию шести стадий развития, чтобы объяснить:

- собственную жизнь,
- жизнь нашей страны.

Упражнение 130.

Отследите любой своей незрелый холодайн, отвечающий за какую-то «судьбоносную» область вашей жизни и сделайте его зрелым и развитым.

6.3. СУБЛИЧНОСТИ

«В известном смысле это похоже на то, как если бы в каждом из нас жило несколько персонажей, каждый со своей задачей и целью».

Ш. Гавэйн

Что такое субличности. По несколько вольному переложению классического определения Р. Ассаджиоли¹⁵⁸, *субличности* – это некие психологические образования, которые подобны живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей психики. Однако несмотря на то, что живут они в «общем доме», находящемся внутри вашей черепной коробки, каждая из субличностей имеет собственный стиль жизни и ориентируется на свои собственные потребности, причём и первое, и второе может сильно отличаться от стиля жизни и потребностей других субличностей и вас самого. Каждая субличность – это, по сути отдельный образ себя, самостоятельная самоидентификация. Для каждой из них у нас вырабатывается вполне определённая система чувств, поступков, привычек, мнений, слов, поз и жестов.

В принципе, можно даже пойти далее и сообщить, что в соответствии со схемой «яйцо Ассаджиоли», каждая субличность имеет подсознание, сознание и сверхсознание, то есть воистину является личностью в миниатюре. Однако будет лучше, если мы обратимся к этой схеме для другого – чтобы ввести понятие центра, находясь в котором, вы можете изменять всё то, что вас окружает.

На нижеприведённом рисунке представлены подсознательная (1), сознательная (2) и сверхсознательная (3) сферы нашей психики, в которых находятся наши субличности (6), а также «я» (5) и поле осознания (4).

То есть среди наших субличностей есть довольно примитивные жители подсознания, привычные и довольно знакомые нам обитатели сознания, а также «небожители» из сверхсознания. Управлять же этим коллективом можно (и нужно) только из центра «я», относясь к своим сублиčnostям точно так же, как хороший режиссёр относится к своим актёрам, а мудрый руководитель – к подчинённым.

Чтобы понять этот «принцип Центра», вполне достаточно просто внимательно изучить схему, которую предложил П. Феруччи¹⁵⁹:

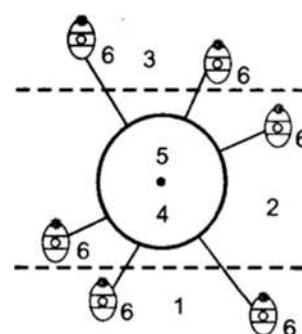
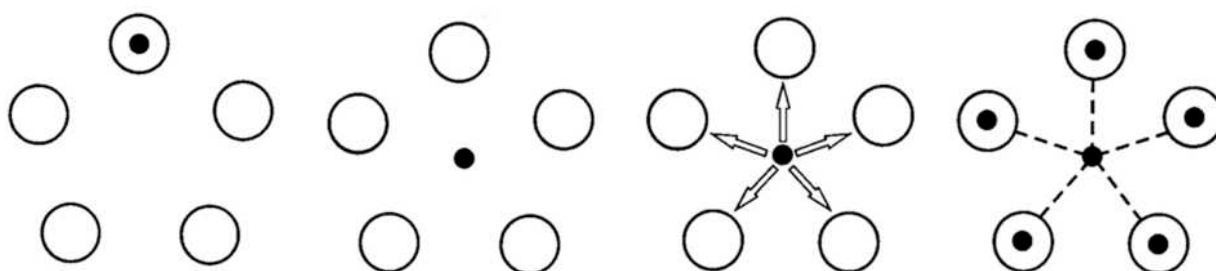


Рисунок 17. "Яйцо Ассаджиоли"



1. Пустые круги означают содержания сознания: чувства, ощущения, идеи и т.д. Точка обозначает «я», которое на протяжении дня произвольно переходит от одного отождествления к другому: я зол, я счастлив, я устал.

2. Можно переживать себя как чистое сознание «я есмь» без какого бы то ни было содержания. Из этой точки «я» наблюдает все содержания сознания, не отождествляясь с каким-либо из них.

3. Согласно психосинтетической концепции, «я» не является ни пассивным зрителем, ни актёром. «Я» – это режиссёр-постановщик представления, отвечающий за его качество, своевременность и чуткое руководство.

4. Когда «я» явственно присутствует в личном опыте индивида, он может легко и полностью отождествиться с любым содержанием сознания, от романтической любви до неистового гнева или вольного аппетита. Но он может также разотождествиться с любым из них. Сознывая себя как «я», человек постоянно имеет свободу выбора.

Рисунок 18. Схема личности П. Феруччи.

¹⁵⁸ «Психосинтез».

¹⁵⁹ «Кем мы можем быть». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

Определение собственных субличностей. Классическая для психосинтеза техника определения списка своих субличностей называется упражнение «Кто я?», которое вы уже проделывали раньше. Но, как показывает практика, именно в плане определения этих самых субличностей оно обычно оказывается не слишком информативной процедурой. Поэтому для вышеупомянутой цели определения списка обитателей нашего «я» рекомендую вам воспользоваться техникой выявления субличностей П. Феруччи¹⁶⁰:

Т–129. Техника выявления субличностей.

«1. Рассмотрите одну из своих характерных черт, установок или мотивов.

2. Закрыв глаза, начните сознать эту свою часть. Затем дайте возникнуть представляющему её образу. Это может быть женщина, мужчина, животное, эльф, предмет, вы сами в маске, чудовище или что-нибудь ещё. Не пытайтесь сознательно подыскать какой-то образ. Пусть он появится сам собой, как если бы вы смотрели на экран и не знали, что на нём вскоре возникнет.

3. Как только образ появился, позвольте ему раскрыть себя вам, никак в это не вмешиваясь и не давая никаких оценок. Позвольте ему измениться, если он сам того хочет, и показать вам некоторые другие свои стороны.

Прочувствуйте, какое он вызывает у вас общее ощущение.

4. Теперь пусть он говорит и как-то выражает себя. Предоставьте ему для этого место, особенно присмотритесь к его потребностям. Поговорите с ним (даже если ваш образ – предмет, он может разговаривать с вами: в мире воображения всё возможно).

Перед вами ваша субличность – разумное существо, живущее своей жизнью.

5. Теперь откройте глаза и запишите всё, что только что произошло.

Затем дайте этой субличности подходящее имя, которое поможет вам определять её в дальнейшем:

Нытик, Артист, Гад, Дед Мороз, Скептик, Шут, Пьяный матрос, «Я тебе сказал» и т.д.

Наконец, опишите её характерные черты, привычки, особенности.

6. После того, как вы назовёте и исчерпывающе опишете одну субличность, можете переходить к другим. Но посвятите работе с каждой субличностью достаточно времени, пока не почувствуете, что работа эта завершена. В целом же работа будет состоять в том, чтобы отобрать ещё несколько своих характерных черт, установок или мотивов, всякий раз проходя описанные 5 этапов».

Дж. Рейнуоттер для определения своих субличностей и работы с ними предлагает другую психотехнологию – технику «Круг субличностей», каковая делается так¹⁶¹:

Т–130. Техника «Круг субличностей».

1. «Перечислите все свои желания. Записывайте всё, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!».

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания:

- не болеть,
- быть хорошим родителем,
- иметь много денег,
- закончить учёбу,
- достигнуть успеха в работе/ бизнесе,
- любить,
- быть любимым,
- получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь всё это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберётся двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять – шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нём. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах»,

¹⁶⁰ «Кем мы можем быть». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

¹⁶¹ По: Дж. Рейнуоттер. «Это в ваших силах».

«плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее: «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?»»

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «Я». А в самом кольце разместите те пять – шесть субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте пастелью или цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности своё индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Мать – Земля, Герой-Любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей И Гончих, Джанетт Из Созвездия Близнецов (этим именем я называю ту неутомимую, ищущую приключений часть своего «Я», которая любит путешествовать и исследовать всё новое и неизвестное), Девушка Из Провинции, Лесной Эльф, Мисс Божество и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте своё «Я».

Наконец, директор Института Групповой и Семейной Психотерапии и прекрасный гипнотерапевт А. Кроль предлагает ещё одну процедуру выявления субличностей, которую можно назвать *техника «Встреча поезда»*¹⁶²:

Т–131. Техника «Встреча поезда».

«Представьте себе, будто вы стоите на перроне и встречаете поезд. А из вагона выходят разные части вашей личности, которые живут в вас. Вместе эти субличности представляют вас как целостного человека, но каждая из них живёт своей особенной жизнью. Возможно, вы их никогда не видели – вот так, со стороны. Они всегда были внутри вас, но сейчас вы можете спокойно их разглядеть. Попробуйте рассмотреть субличности: как они выглядят, как одеты, как чувствуют себя? Какие у них характеры, что они любят и чего не переносят? Что они видят, слышат, чувствуют? Попробуйте разглядеть не менее пяти частей своей личности».

«Ну хорошо» – скажете вы, – я выявлю этих самых своих субличностей. А что мне тогда с ним делать?». Что делать, что делать... Да то же, что и с людьми. **Замечать** свои субличности. **Разговаривать** с ними. И **договариваться** о сотрудничестве с этими жителями вашего сознания – как с персоналом организации «Моё большое «я»», каковому (персоналу) вы, кстати, должны ещё и **обеспечивать условия для роста**.

Начнём с первого из моих предложений.

Т–132. Техника «Обзор субличностей».

Обзор субличностей. Для того, чтобы вы научились замечать свои субличности (а также их проявления в поведении, деятельности, жизни и судьбе), я рекомендую вам регулярно осуществлять *технику «Обзор субличностей»*. Эту процедуру я привожу по Т. Йомансу («Двенадцать классических техник»). Советую делать её ежедневно (точнее – ежевечерне), дабы действительно понять жизнь и себя – но делать отстранённо и беспристрастно. И ещё одно: прежде, чем приступать к этому упражнению, нужно выявить субличности, наиболее важные для вас или наиболее активные на данном этапе жизни (их может быть две или три).

В вечернем обзоре субличностей вы можете сосредоточиться на следующих вопросах:

1. Какие субличности доминировали во мне на разных этапах прошедшего дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызвали их появление или исчезновение? Были ли между ними конфликты?

2. Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих личностей? Чем помогла или помешала мне каждая из них?

3. Чего хотела каждая из них? Какой была бы моя жизнь, если бы какая-то из них полностью во мне доминировала?

4. Соглашались ли мои субличности с тем, что я хотел делать, или мне приходилось подчиняться

¹⁶² По: А. Кроль. «Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии».

им? Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими?

Диалог внутри вашего я. Теперь пойдём дальше. Общение внутри самого себя можно наладить с помощью упражнения (техники) «Диалог субличностей» Дж. Рейнуотер¹⁶³, которое позволяет «разговорить» этих важных обитателей вашего Большого «Я».

Т–133. Техника «Диалог субличностей».

Предоставьте возможность обнаруженным вами субличностям пообщаться друг с другом и с вашим «Я». Пусть они скажут, за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят. Попробуйте записать эти диалоги, но записывайте за один сеанс лишь несколько диалогов для того, чтобы дать возможность полностью развернуть каждое взаимодействие. (При пяти субличностях и «Я» всего мы получим пятнадцать диалогов, при шести – двадцать один диалог и т.д.). И, наконец, просто дайте им возможность сказать несколько предложений, начинающихся словами: «Мне нравится...», «Я обижен...», «Я хотел бы...», «Мне представляется...».

Встречи с Критиком и Саботажником. Налаживание диалога с субличностями позволяет нам приступить к организации договорённостей с ними, если не со всеми, то с наиболее значимыми. Здесь важно то, что хотя все мы являемся уникальными существами и, соответственно, обладаем уникальными субличностями, в любом человеке есть те из них, каковые можно считать универсальными, но, увы, не всегда полезными. Это, прежде всего, две такие субличности, как Критик и Саботажник, представляющие негативные, теневые стороны вашей личности. Дабы превратить их в нечто более ценное, воспользуйтесь *техникой работы с Критиком*¹⁶⁴.

Т–134. Техника работы с Критиком.

«Что он говорит вам? Возможно, он даёт какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен...» и «Когда ты только научишься...».

— Каким тоном он это говорит?

— Когда?

— Что он требует от вас?

— Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначите этого персонажа существительным, добавьте ещё одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик Подрезающий Мне Крылья, Подстрекатель, Ты Снова Здесь, Болван... а также: Мисс Совершенство, Изобличитель, Толкач, Упрекающий, Опытный Убийца и пр. А как вы назовёте своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего «Я» осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его положительные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель».

А теперь, по тому же автору и источнику, осуществите *технику встречи и переговоров со своим Саботажником*.

Т–135. Техника встречи и переговоров со своим Саботажником.

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или приём гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлён.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесёт ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

5. С точки зрения «Я», представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.

¹⁶³ «Это в ваших силах».

¹⁶⁴ По: Дж. Рейнуотер. «Это в ваших силах».

Организация роста субличностей. А вот после всего этого и настало время организовать «субличный рост», дабы преобразовать ваши субличности в нечто разумное, доброе и вечное.

П. Феруччи рекомендует использовать здесь следующую *технику работы с субличностью*¹⁶⁵:

Т-136. Техника работы с субличностью.

«Выберите субличность, с которой вы уже знакомы. Представьте, что вы вместе с этой субличностью находитесь в долине. Вы видите траву, цветы, деревья и гору. Оставайтесь там некоторое время, вслушиваясь в звуки и голоса окружающей вас природы: щебетанье птиц, шелест листьев и тому подобное.

А теперь вместе с субличностью идите к горе. Начиная восхождение, представляйте разворачивающийся перед вами пейзаж, представляйте, что вы пробираетесь через заросли деревьев и каменные завалы, идёте по горному лугу или по краю обрыва. Ощущайте, как нарастает чувство восхождения, ощущайте, как воздух становится всё более чистым и бодрящим, вслушивайтесь в царящую на высоте тишину.

На протяжении всего восхождения не забывайте о своей субличности. Вы можете заметить происходящие с ней едва уловимые перемены – вроде изменений настроения, выражения лица или одежды, или даже полное преображение, когда субличность превратится в нечто иное.

Когда вы достигнете вершины, пусть вас освещает солнце, обнажая самую суть вашей субличности. При этом вы можете стать свидетелем ещё одного преображения. Теперь позвольте субличности выразить себя в новом качестве и пообщайтесь с ней».

Однако помимо этого, любая ваша субличность может быть просто «приведена в чувство» (а вместе с нею – придёте в чувство и вы) с помощью следующей и довольно простой *техники выдувания*.

Т-137. Техника выдувания субличности.

1. Выберите одну из своих субличностей.
2. Станьте этой субличностью и расскажите о ней.
3. Преувеличьте, утрируйте роль и поведение этой субличности.
4. Хвастайте всем этим до тех пор, пока не произойдёт эмоциональный взрыв и/или опустошение.

Синтез противоположностей. Обычно этой несложной процедуры вполне хватает для того, чтобы «пристрелить» субличность, претенциозность которой «надувается» до размеров лопающегося воздушного шарика. И она же является основой для другой, более сложной психотехнологии – *техники синтеза противоположных субличностей*¹⁶⁶:

Т-138. Техника синтеза противоположных субличностей.

1. Примите удобное, устойчивое положение, в котором можно было бы расслабиться. Ноги стоят параллельно, глаза закрыты. Обратите внимание на дыхание. С каждым выдохом освобождайтесь от услышанных вами только что вопросов, ответов и разговоров. А затем представьте, что вы остановились в самом Центре. Ощутите, что вы находитесь там.

2. Теперь, если хотите, пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. И если она появилась, наблюдайте её. Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. Наблюдайте положение её тела и выражение лица. Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у неё такое выражение глаз, почему она так стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

3. А теперь представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что её тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Посмотрите, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части. А теперь скажите центру, кто вы: «Я...». И сообщите центру, в чём ваше назначение, в чём цель вашего бытия.

4. Сделайте шаг из этой части обратно в центр. И из центра опять взгляните на эту часть. И если вы дополнительно хотите что-то узнать о её назначении, спросите её об этом. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите её, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет. Спросите эту часть, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя

¹⁶⁵ По: П. Феруччи. «Кем мы можем быть». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

¹⁶⁶ По: «Учебно-тренировочный семинар по психосинтезу». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

готовыми взять на себя ответственность за эту потребность.

5. Отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на своё пребывание в Центре. На свою способность наблюдать, способность сознать, способность выявлять глубинную ценность и смысл любых своих частей.

6. Теперь пригласите противоположную часть появиться слева от вас. И когда эта часть появится, попробуйте лучше рассмотреть её. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на её позу и выражение лица. Обратите внимание на то, что она сообщает вам уже одним своим видом.

7. А теперь сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в неё, вы обрываете её тело, её позу, выражение лица. Станьте этой субличностью. И скажите центру, кто вы. И скажите центру, в чём ваше назначение, в чём цель вашего бытия.

8. Переместитесь из этой части назад, в центр. И есть вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы ещё что-то узнать о назначении этой части, спросите её. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь. Спросите её, что она хочет вам сообщить. И посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет. Спросите эту часть, что ей нужно. И обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовыми взять на себя ответственность за эту потребность.

9. А теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали. И подведя итог, обратите внимание на своё дыхание. И начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза. Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

А усилить и ускорить процесс интеграции, подойти к будущему синтезу противоположностей вам поможет ещё одно упражнение – техника «синтез противоположностей» (По: «Учебно-тренировочный семинар по психосинтезу». В кн. «Психосинтез. Теория и практика»).

Т-139. Техника «синтез противоположностей».

1. Возьмите одну из тех двух субличностей, с которыми вы только что работали, и спросите её: чего она хочет? Возможно, она хочет, чтобы что-то произошло, хочет, чтобы было больше чего-то такого, что ей нравится, хочет что-то сделать, что-то получить и т.д. Ответ запишите. Следующий вопрос таков: что этой субличности нужно? Какая потребность стоит за её желанием? Определите эти два уровня – уровень желания и уровень потребности субличности.

2. Теперь возьмите вторую субличность, противоположную. И задайте ей тот же вопрос: чего она хочет? Ответ запишите. А после спросите, что ей нужно. Этот вопрос о потребностях желательно задавать неоднократно. Иногда ответ на столь глубокий вопрос, так же, как и на вопрос «кто я?», не удаётся получить с первого раза. Задавая этот вопрос, мы с каждым разом проникаем всё глубже. Нередко желания наши увидеть гораздо легче, чем потребности. Итак, что нужно этой вашей субличности? В чём она действительно, на самом деле нуждается? Ответ запишите.

3. А теперь задайтесь интересным вопросом: а есть ли существенные и сущностные отличия между этими субмодальностями в их потребностях – в том, что им действительно надо? И если таковых нет, предложите сублиностям объединиться в вашем центре – и даже чисто физически проделайте это объединение, как бы взяв субличности за руки и сведя их вместе.

Упражнение 131.

Объясните любому терпеливому и достаточно благожелательному слушателю концепцию Единиц Сознания, а также принципы «раздробленности – собранности» (Ф. Фанч) и «центра» (П. Феруччи).

Упражнение 132.

Определите состав своих субличностей по техникам выявления субличностей, упражнению «Круг субличностей» и технике «Встреча поезда».

Упражнение 133.

Основываясь на том, что вам открылось в упражнении 92, организуйте:

- диалог между своими субличностями,
- встречу с Критиком и Саботажником.

Упражнение 134.

Выбрав (по одной) субличности, которые вам кажутся незрелыми или неэкологичными, осуществите вместе с ней восхождение на воображаемую гору (технику работы с субличностью).

Упражнение 135.

Определите конфликтующие между собой пары субличностей и проделайте обе техники синтеза противоположностей.

6.4. СУЩНОСТИ И ЧАСТИ В ИНТЕРЬЕРЕ

«Владей своими страстями, которые властвуют, если не подчиняются».

Гораций

Начало работы с сущностями и частями. Ну а теперь обратимся к «классике» – к работе с Единицами Сознания в традициях нейролингвистического программирования и преобразующего процессинга (если помните, я обещал вам рассказать о соответствующих процедурах).

Начнём с вопроса о том, зачем и когда это нужно, т.е. зачем и когда надо работать с сущностями и частями. Так вот, на вопрос «зачем» ответ вы можете дать сами – да затем, чтобы присутствующие в вас сущности и части не мешали вам становиться хозяином своей жизни и судьбы, ужасно неэкологично, но вполне последовательно реализуя бессмертный принцип «лебедь, рак и щука» (успокойтесь: роль лебедя я отвожу здесь вам, ибо ваши сущности и части обычно претендуют только на то, чтобы быть либо раком, либо щукой). А вот ответ на вопрос «когда» более сложен, потому что ни одна ваша сущность или часть не собирается вам докладывать о необходимости своего видоизменения. Вы должны обнаружить это сами – по следующему важному признаку: *существует некая область поведения, сфера мыслей или чувств, которые, несмотря на все ваши сознательные усилия, раз за разом проявляются в вашей жизнедеятельности и не дают осуществлять её экологичным образом.*

Например, вы хотите стать гибким в своём поведении, но что-то упорно возвращает вас к неэкологичной «прямолинейности» (и это при том, что вы делали и якорения, и взмахи, и субмодальное редактирование, но всё это либо почти совсем не помогло, либо помогло ненадолго). Или у вас имеется какая-то, как любят выражаться психотерапевты, «недифференцированная тревожность», то есть вы ни с того, ни с сего, внезапно испытываете приступы беспокойства, от которого не можете избавиться никакими рациональными уговорами самого себя, что дескать, «нечего бояться – всё очень даже хорошо». В первом случае мы можем вполне обоснованно и резонно предположить наличие в вас части «прямолинейности», а во втором – «беспокойства».

То есть всегда, когда вы сталкиваетесь с эмоцией или поведением, которые, несмотря на явную их неэкологичность, никак не хотят исчезать под воздействием ваших увещаний и даже простых техник самоперепрограммирования, скорее всего вы имеете дело с частью, которая по тем или иным причинам не желает изменяться.

Различие между намерением и поведением. Здесь, однако, важен некий нюанс, знание которого позволяет «уговорить» любую часть. Дело в том, что то неприятное, с чем мы имеем дело (неэкологичная эмоция или поведение) – это выбранный частью *внешний способ реализации какого-либо внутреннего намерения*. Как правило, намерение части весьма благородно, чего, к сожалению, никак не скажешь о поведении, в коем оно реализуется. Например, у всех алкоголиков существует пьющая часть, которая реализует соответствующее поведение. Но при этом данная часть почти всегда использует это поведение как бы «из самых лучших побуждений»: успокоиться, расслабиться, отключиться от забот – и т.д., и т.п.

То есть причиной появления части является именно намерение, которое она желает реализовать – между прочим, по вашей же, пусть и не высказанной, просьбе. Для реализации этого намерения часть ищет адекватное ему поведение – и, например, внезапно обнаруживает, что вы успешно успокаиваетесь (расслабляетесь, отключаетесь от забот...) после двухсот грамм чего-то сорокаградусного. Всё, дело сделано. Теперь чем дальше, тем больше уже часть, а не вы, будет определять, когда и как вам принимать это самое «лекарство против страха» – со всеми вытекающими из этого последствиями. Но буде главное здесь не поведение или эмоция¹⁶⁷, а именно намерение, каковое можно удовлетворить и другими способами, мы всегда можем договориться с частью о том, чтобы эти самые другие – экологичные! – способы, она отыскала и/или приняла как руководство к действию. На этом принципе

¹⁶⁷ Ваш беспричинный страх, например, может возникать из намерения части держать вас в постоянной боеготовности.

функциональной автономии – различии между намерением и поведением (согласно которому, кстати, поведение может сохраняться ещё очень долго после того, как намерение исчезло) – и базируются все техники работы с сущностями и частями.

Обнаружение сущности или части. Однако какую бы систему «переговоров» с частью или частями (сущностью или сущностями) вы не использовали (а их довольно много), любая из них должна начинаться с нахождения или обнаружения этой самой части или сущности. Для того, чтобы оно осуществилось, просто расслабьтесь и допустите, что существует некая внутренняя часть, ответственная за некоторую область ваших эмоций / поведения или связанная с этой областью. А теперь, ни в коем случае не напрягаясь и ни под каким видом не рационализируя (т.е. расслабленно и интуитивно – «от фонаря») попробуйте ответить самому себе на следующие вопросы *техники обнаружения сущности или части*:

Т-140. Техника обнаружения сущности или части.

*где находится (где вы чувствуете) ваша часть?
какого она размера, формы, плотности и цвета?
на что похожа эта ваша часть?
каким голосом она разговаривает?
что бы эта ваша часть могла (и хотела) сказать
по поводу этого самого поведения или эмоций?
как вы ощущаете эту часть самого себя?*

Учтите – и не удивляйтесь – что иногда эта часть может восприниматься не внутри, а вне вас. Это бывает, хотя энэлперы в этом случае после необходимой экологической проверки, рекомендуют клиенту «пригласить часть внутрь себя», предложив ей занять удобное для неё и для вас место в вашем теле.

Если вы – пусть и не точно – обнаружили, где видится, слышится и ощущается часть, ответственная за выбранную вами область поведения – можно уже приступать к делу. Для начала советую вам попробовать классическую процедуру нейролингвистического программирования – так называемый *шестишаговый рефрейминг*.

Шестишаговый рефрейминг. Полная схема этой действительно классической, а главное, применимой для чего угодно нежелательного и не поддающегося вашему сознательному управлению процедуры – *техники шестишагового рефрейминга* – выглядит следующим образом¹⁶⁸:

Т-141. Техника шестишагового рефрейминга.

1. Идентифицируйте стереотип X, который вы хотите изменить. «Я хочу прекратить делать X, но не могу». Или «Я хочу делать Y, но меня что-то останавливает».

2. Установите коммуникацию с частью, ответственной за стереотип X.

а) «Будет ли та часть моей личности, которая отвечает за стереотип X, коммуницировать (общаться) со мной в сознании?» Обратите внимание на любые чувства или звуки, которые возникают внутри вас после того, как вы зададите себе этот вопрос внутри себя.

б) Установите значение сигнала: «да» и «нет». Пусть яркость, громкость или интенсивность сигнала возрастает, если имеет место ответ «да», и уменьшается, если вы получаете ответ «нет».

3. Отделите поведение стереотипа X от позитивного намерения той части, которая отвечает за X – ведь это её поведение является всего лишь способом достижения какой-либо позитивной цели.

а) Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Не хочешь ли ты дать мне возможность осознать, что ты стараешься делать для меня с помощью стереотипа X?».

б) Если вы получите ответ «да», попросите эту часть пойти дальше и сказать открыто об этом своём намерении. Если вы получите ответ «нет», оставьте намерение бессознательным, предполагая, однако, что оно существует.

в) Теперь (если ответ был «да») определите, приемлемо ли это намерение для вашего сознания? То есть хотите ли вы иметь часть, которая бы выполняла эту функцию?

г) Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Если бы тебе были известны способы достижения той же самой цели, которые были бы настолько же хороши как X или даже более хороши, чем X, была бы ты заинтересована в том, чтобы реализовать их?». Добейтесь её согласия, при необходимости переосмысливая возражения.

4. Получите доступ к творческой части, и попросите её о том, чтобы она генерировала новые поведенческие реакции для достижения данной позитивной функции.

¹⁶⁸ По: Р. Бэндлер, Дж. Гриндер. «Рефрейминг».

а) Получите доступ к переживаниям креативности («творческой») и закрепите их с помощью якоря. Или же спросите себя: «Осознаю ли я, что у меня есть творческая часть?»

б) Попросите часть, ответственную за стереотип X, сообщить свою позитивную функцию творческой части и разрешите творческой части генерировать и создать новые способы для достижения той самой позитивной цели. Предложите части, ответственной за X, принять, по крайней мере, три варианта, которые являются настолько же хорошими или лучшими, чем X. Пусть часть X даёт сигнал «да» каждый раз, если она примет какой-либо вариант как альтернативный X.

5. Спросите часть X: «Не хочешь ли ты взять на себя ответственность за то, чтобы использовать 3 новых варианта поведения в соответствующих ситуациях?». Это обеспечит присоединение к будущему. Кроме того, вы можете просить часть X на бессознательном уровне определить сигналы, которые будут запускать функционирование новых вариантов поведения и дать вам полностью пережить то состояние, в котором вы будете находиться, когда эти сигналы будут автоматически запускать новые реакции.

6. Осуществите экологическую проверку. Спросите: «Есть ли внутри меня какая-либо часть, которая бы возражала против хотя бы одного из этих трёх вариантов поведения?» Если получен ответ «да», возвратитесь на шаг 2.

Процедура работы с сущностью. Шестишаговый рефрейминг – одна из самых простых процедур для перепрограммирования Единиц Сознания. Существует ещё много других процедур, которые в некоторых случаях оказываются и проще и эффективнее этой довольно сложной (вначале) техники. Именно поэтому ниже я привожу описание значительно более полной психотехнологии этого действия, сделанное Ф. Фанчем – *техники процессинга сущности*¹⁶⁹:

Т-142. Техника процессинга сущности.

1. Заметьте, что есть нечто, что вы считаете как бы отдельным от себя. Не идея, а некоторая самостоятельная сущность, которую можно распознать по её отличительным признакам, предпочтительно включающим кинестетику (ощущения).

2. Завладейте вниманием этого нечто, сказав ему «Здравствуй» или что-то вроде этого.

3. Заметьте, каков будет ответ (причём не обязательно в словесной форме).

4. Если это неразговорчивая часть, установите какую-то кинестетическую систему ответов Да / Нет. Например, какое-то конкретное изменение в ощущении или автоматические движения пальцев. Затем спросите, согласна ли часть общаться с вами в сознании. Если нет, вам нужно придерживаться вопросов с ответами «да» или «нет» и, возможно, придётся работать, не зная содержания намерений.

5. Если часть разговаривает, выясните, что она здесь делает, задав вопросы: «Чем ты занимаешься?», «В чём твоя цель?», «В чём твоё предназначение?»

6. Если цель не ясна или не особенно полезна для вас, можете попробовать выяснить, какое прошлое происшествие создало часть или побудило её делать то, что она делает. Проработайте это происшествие с помощью техники изменения личной истории, реимпринтирования и т.п. Или просто завершите незавершённое. Часть может уйти, перестать существовать или стать полезнее для вас.

7. Если часть старается делать что-то полезное, но очень жёстким или не вполне приемлемым способом, проследите происхождение этой цели до исходного намерения. Спросите часть: «В чём твоё исходное намерение?» Ищите именно хорошее по своей сути намерение – «кочерыжку» под листьями «капусты», последовательно задавая вопросы типа: «В чём намерение этого намерения?» и «Чего ты хочешь, когда этого хочешь?». Затем попросите часть найти другие, новые способы достижения этого намерения (она должна приобрести, по крайней мере, три новых способа). Ей нужно либо придумать их самой, либо связаться с каким-то доступным творческим источником, внутри или снаружи вас. Вам не обязательно знать, что она придумала. Аналогично вы можете соединить её с другими полезными ресурсами.

8. Если часть остаётся, чтобы помочь вам, вы можете договориться о любых необходимых условиях: нуждается ли она в инструкциях, будет ли она регулярно отчитываться и т.д., и т.п.

9. Если часть должна уйти или прекратить своё существование, но ей трудно это сделать, займитесь тем, что её удерживает. Спросите, что ей мешает: может быть, она что-то не доделала или не сказала; может, её нужно поблагодарить, похвалить или оценить по достоинству за то, что она сделала (или просто за то, что она такая); может, ей нужно дать инструкции, ориентировку или совет, что ей ещё делать; может, кто-то другой её здесь держит. Обязательно уважительно обращайтесь с частью, признавая, что она имеет право существовать и принимать самостоятельные

¹⁶⁹ По Ф. Фанч «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

решения.

10. Когда вы завершили работу с данной частью, проверьте, гармонизирует ли результат с другими частями личности или есть какие-то конфликты, которые нужно решить.

Создание части, ответственной за новое поведение. Теперь пойдём дальше и зададимся интересным вопросом: а не усилить ли нам (или ускорить) воздействие нашего бессознательного на достижение желаемой цели, создав часть, которая будет контролировать процесс этого самого достижения? Сделать это вы можете с помощью *техники построения новой части*.

Полная запись этой процедуры выглядит следующим образом¹⁷⁰:

Т-143. Техника построения новой части.

1. **Определите желаемый результат или функцию новой части.** «Я хочу иметь часть, которая бы достигла результата X».

2. **Воссоздайте любое прошлое переживание** того, как вы делали или имели X или что-то похожее на X. Теперь войдите внутрь каждого переживания и получите доступ ко всем аспектам действия / состояния X или элементов этого действия, пройдя через каждое такое воспоминание во всех репрезентативных системах (в полном VAKD).

3. **Создайте детализированный набор образов** того, как вы вели бы себя, если бы действительно демонстрировали такие действия и/или состояния, которые позволили бы вам достигать результата X:

- а) сначала создайте сконструированный диссоциированный визуальный и аудиальный фильм;
- б) когда увидите всю последовательность ваших действий и состояний в нём и она вас удовлетворит, войдите внутрь каждого из образов и пройдите всю эту последовательность снова, но уже изнутри, ощущая при этом, на что были бы похожи ваши чувства, если бы вы реализовали эти действия и состояния;
- в) если вы не удовлетворены, вернитесь на шаг «За» и измените фильм, повторяя это до тех пор, пока созданное не удовлетворит вас как снаружи, так и изнутри.

4. **Экологическая проверка.** Спросите себя: «Есть ли какая-либо часть моей личности, которая бы возражала против того, чтобы у меня была часть, которая будет отвечать за то, чтобы эту фантазию превратить в реальность?» Убедитесь в том, что вы проверили все свои репрезентативные системы в поисках всех возражающих частей. Для каждой возражающей части:

- а) попросите каждую часть интенсифицировать свой сигнал, если она отвечает «да», и уменьшить его интенсивность, если она отвечает «нет»;
- б) спросите: «Какова твоя функция?», «Что ты для меня делаешь?»;
- в) если, зная функцию, вы по-прежнему не понимаете, в чём состоит возражение данной части, то спросите: «В чём именно состоит твоё возражение, или о чём ты тревожишься?»;
- г) составьте полный список всех возражающих частей и их функций.

5. **Удовлетворите все возражающие части:**

- а) переопределите часть, которую вы будете строить таким образом, чтобы взять во внимание все функции и возражения возражающих частей;
- б) вернитесь на шаг 3 и создайте новую или просто изменённую фантазию, которая удовлетворяла бы требованиям каждой возражающей части;
- в) убедитесь в том, что каждая часть удовлетворена и новый вариант поведения новой части, которую вы строите, не будет мешать каждой из возражающих частей осуществлять свою функцию.

6. **Попросите своё бессознательное проанализировать фантазию** и извлечь из неё существенные ингредиенты. Ваше бессознательное должно использовать эту информацию, чтобы построить часть и придать ей реальное существование. Скажите ему: «Извлеки из этой фантазии всё, что тебе нужно для того, чтобы построить часть, которая могла бы это делать легко и совершенно и в каждый момент, когда делать это необходимо».

7. **А теперь проверьте, действительно ли новая часть уже создана:**

- а) обратитесь внутрь себя и спросите;
- б) присоединитесь к будущему (повторно);
- в) проверьте наличие этой части на уровне поведения и убедитесь в том, что она реагирует адекватно.

Должен заметить, что шестишаговый рефрейминг у меня давным-давно как бы «ходит в связке» с техникой построения новой части. Логика моя здесь проста и, на мой взгляд, бесспорна. Шестишаговый

¹⁷⁰ По: Р. Бэндлер, Дж. Гриндер. «Рефрейминг».

рефрейминг освобождает человека *от* чего-то плохого. А что же (кто же?) тогда приведёт его *к* чему-то хорошему? Естественно, что лучше всего это сделает новая часть, которой мы и поручаем контролировать и осуществлять продвижение к желаемому. Обычно я немного видоизменяю процедуру построения новой части, делая её более театрализованной и, как показывает практика, эффективной. Например, прошу клиента вспомнить любимого или просто известного кинорежиссёра, встать с «клиентского» кресла, мысленно как бы оставив себя самого там и, пересев, перевоплотиться в этого самого кинорежиссёра (абсолютное большинство моих пациентов перевоплощается в Эльдара Рязанова). А после, обращаясь к клиенту уже исключительно как к кинорежиссёру, прошу его придумать и мысленно «снять» (т.е. в общем-то просто вообразить) семь видеоклипов, в которых главным действующим лицом будет «вон тот человек» (я показываю рукой на пустующее клиентское кресло, а иногда даже «знакомлю» кинорежиссёра с его будущим актёром – им самим, но в другой позиции). Содержание клипов – способность или процесс, который мы хотим создать, причём действие в них должно развиваться последовательно и постепенно: от лёгких ситуаций, в которых эта способность или процесс проявляется, в первом клипе до «кульминационного» их воплощения в клипе седьмом (его я разрешаю «снять») как бы в недалёком будущем – кстати, все клипы диссоциированы, т.е. клиент как бы видит в них себя).

Когда клипы готовы, я проверяю их – не столько с точки зрения реализации «принципа реальности», сколько с позиции принятия их клиентом-режиссёром (о том, что при этом я активно использую субмодальности, наверное, можно и не говорить). И, поблагодарив кинорежиссёра и отправив его восояси (разумеется, последнее происходит в воображении), перевожу клиента на его кресло и объясняю новую задачу: «сыграть» во всех видеоклипах самого себя. То есть глядя на ситуации клипов уже из своих глаз (ассоциированно) даже не просто просмотреть то, что там происходит, но ещё и проделать всё это – конечно, в сокращённой или урезанной форме (так я подключаю кинестетику). А ещё – услышать или при необходимости даже воспроизвести «звуковое сопровождение» этих коротких фильмов о самом себе. Когда клиент завершает «проигрывание» клипов, я благодарю его, а затем восстанавливаю сигналинг (восстанавливаю потому, что уже установил его в ходе шестистапового рефрейминга). И, заручившись поддержкой бессознательного (ему обязательно должно понравиться содержание видеоклипов – т.е. оно должно их принять), прошу его выделить из всего увиденного, услышанного и прочувствованного главное: некую квинтэссенцию нового качества или способности, обретение которого и составляет суть видеоклипов-то, что как бы красной нитью проходит через них. И после получения «подтверждения о выделении» просто прошу бессознательное клиента создать часть, которая отныне и далее будет отвечать за то, чтобы это самое обретение стало реальностью...

Работа с дисфункциональными паттернами. В дополнение к двум вышеизложенным, в работе с Единицами Сознания вы можете использовать ещё одну психотехнологию – работу с дисфункциональными паттернами. Именно так М. Адамидес назвал свой в чём-то похожий на вышеописанные способ работы со структурами сознания, имевшими негативное содержание и оказывающими неэкологичное *воздействие* на жизнь человека (это и *есть* дисфункциональный паттерн). Я привожу здесь эту его технику потому, что в ней своеобразным и причудливым образом объединяется работа с единицами сознания и реимпринтирование.

Техника работы с дисфункциональными паттернами М. Адамидеса делается в семь этапов (По: В. Козлов. «Истоки осознания»):

Т-144. Техника работы с дисфункциональными паттернами.

1. *Определение паттерна, его локализации в физическом теле с одновременным описанием дисбаланса на уровне сознания. При этом стратегия может быть двоякой:*

- *от определения локализации в физическом теле к описанию на уровне дисбаланса сознания;*
- *от описания дисбаланса в сознании к определению локализации в физическом теле.*

2. *Описание паттерна по модальностям (цвет, форма, фактура и т.д.) и вычленение того чувства, которое связано с паттерном.*

3. *Определение того, когда (возраст, время) вы почувствовали и чувствовали этот симптом в своём теле.*

4. *Описание ситуации, с которой связан симптом и отреагирование блока памяти на всех уровнях – ментальной, эмоциональной, телесной.*

5. *Принятие симптома.*

6. *Благодарность себе за хорошую работу и возвращение в «здесь и сейчас».*

7. *Если проработанный дисфункциональный паттерн не является первопричиной, то вышеуказанные этапы раскручиваются ещё раз в той же последовательности всё глубже и глубже до отреагирования первопричины и полного исчезновения паттерна.*

Упражнение 136.

Попробуйте составить список частей, отвечающих за ваши неэкологичные поведение или эмоции, а после обдумайте (а если получится, то обсудите с соответствующей частью) намерения каждой из них – т.е. то, чего они хотят добиться – от вас или для вас с помощью соответствующей «отрицательной экологии».

Упражнение 137.

Потренируйтесь в обнаружении мест локализации различных частей, отвечающих за те или иные области вашего состояния или поведения. Например, исследуйте с этой точки зрения свой страх (смелость), неуверенность в себе (уверенность), тоску (веселье) и прочее, прочее, прочее.

Упражнение 138.

Выделив область поведения или эмоций, которую вы считаете неэкологичными, обнаружьте отвечающую за неё часть и осуществите работу с ней по техникам:

- шестишагового рефрейминга
- процессинга сущности.

Упражнение 139.

Теперь, основываясь на том, что вы рефреймировали часть От, а вам нужна ещё и часть К, создайте для этой области поведения или состояния новую часть, отвечающую за уже целиком и полностью экологичную реакцию.

Упражнение 140.

Для какой-либо из своих частей попробуйте осуществить технику работы с дисфункциональным паттерном, обратив особое внимание на поиск и реимпринтирование ситуации, с которой связан симптом части.

6.5. ОБЪЕДИНЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ СУЩНОСТЕЙ И ЧАСТЕЙ

«Душа - это колесница, влекомая двумя лошадьми - чёрной и белой. Они тянут в разные стороны и плохо подчиняются вознице».

А. Бушков

Дополнительная работа с сущностями и частями. Всем вышеописанной работой с Единицами Сознания ради того, чтобы стать и быть хозяином своей жизни и судьбы, к сожалению или к счастью, не исчерпывается. К сожалению только лишь потому, что вы, возможно, к данному моменту немного подустали от «перепрограммирующей» возни с собственными холодаями, субличностями, частями и сущностями. Ну а к счастью оттого, что иначе вы упустили бы целый ряд Ограничений и возможностей управления своей жизнедеятельностью, в которых прямо и непосредственно задействованы Единицы нашего Сознания.

Первое из этих ограничений и возможностей связано с *объединением частей*, по каким-либо причинам расколовших вас на полярности – как бы две противоречащие друг другу половинки, одна из которых упорно толкает человека к чему-то хорошему, в то время как вторая ну никак не хочет отпускать его от чего-то плохого. Второе – с *воссоединением* с какой-либо отвергаемой вами *частью себя*, которую вы из самых лучших побуждений задвинули в собственную тень, откуда она периодически «подаёт голос», проявляясь в весьма неэкологичных эмоциях и поведении. Ну а третья – с *возвращением утраченных частей*, каковые по каким-либо, часто не зависящим от вас причинам, были потеряны вами на длинной жизненной дороге. Всем этим мы и займёмся в этом, последнем, разделе шестой главы.

Техника объединения частей. Психотехнологии объединения частей (в чём-то похожие на синтез противоположностей) применяются во всех тех случаях, когда мы имеем дело с явной расколотостью человека на полярности – как бы две противоречащие друг другу части («трезвая» и «пьющая», «активная» и «пассивная»; «отдыхающая» и «работающая»; «смелая» и «трусливая» – список продолжите сами). Теоретическое описание этой проблемы лежит за пределами этой книги, поскольку нас здесь интересует только то, как именно можно интегрировать и перепрограммировать

противоречащие друг другу части. Однако вам следует отчётливо понимать, что сам факт возникновения какого-то намерения неизбежно может породить не только часть, которая его поддерживает, но и ту часть, которая просто никак не хочет «выходить из минуса» и «покидать своё болото». А буде вы ещё и отвергаете эту свою «минусовую» часть, регулярно её поругивая, и, наоборот, нахваливая то в себе, что хочет «прийти в плюс» (другую, полярную, часть), без объединения этих противоположностей вам ну никак не обойтись.

Р. Дилтс справедливо заметил, что основная техника возвращения целостности своего «Я» обычно выполняется несколько поверхностно. Во многом – вследствие поверхностности же её представления. Поэтому я привожу здесь полный его (Р. Дилтса) вариант описания *техники объединения частей*, который годится как для объединения частей, так и для интеграции конфликтных убеждений (помните этот важный момент в работе с убеждениями?). Данная техника Р. Дилтса представлена здесь в самом общем виде: для «побуждающей» и «тормозящей» частей (причём я сознательно заменил термин «возбуждающая» на «побуждающая» часть – исходя не из теории возбуждения и торможения, но из семантики и смысла¹⁷¹).

Т–145. Техника объединения частей.

1. Определите конфликтующие убеждения или проблемы и физически обозначьте противоречащие друг другу части.

1.1. Войдите в контакт с «побуждающей» частью самого себя и обратите внимание на чувства, связанные с ней. Это можно сделать, задав себе вопрос: «Чего такого я хочу, чего не делаю, чувствуя, что что-то мне мешает делать это?» Отметьте, где на вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза и какие жесты ассоциируются с «побуждающей» частью? (Обратите особое внимание на асимметрию в движениях и жестах.)

1.2. Усиьте ощущение «побуждающей» части самого себя ещё больше, а затем:

а) Позвольте этому чувству передвинуться из места его локализации в вашем теле на открытую ладонь любой вашей руки и дайте ему стать образом, который вы сможете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть. Либо:

б) Встаньте в то место, которое обозначает вашу «побуждающую» часть (это может быть точка на вашей линии времени).

1.3. Установите контакт с «тормозящей» частью и обратите внимание на чувства, связанные с ней. Для этого задайте вопрос: «Что останавливает или удерживает меня от того, чтобы делать, что я хочу?». Теперь отметьте, где в вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза или жесты ассоциируются с этой «тормозящей» частью?

1.4. Усиьте ощущение «тормозящей» части и:

а) Позвольте этому чувству передвинуться из места его локализации в вашем теле на открытую ладонь другой вашей руки и дайте ему стать образом, который вы сможете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть. Или:

б) Встаньте в то место, которое обозначает тормозящую часть (это может быть точка на вашей линии времени).

2. Установите метапозицию, или третью позицию, находящуюся в стороне от проблем, связанных с конфликтными частями. Если вы используете руки, это можно сделать путём одновременной визуализации обеих частей. Если же вы используете место в пространстве, найдите позицию, равноудалённую от этих двух частей.

3. Попросите обе части выразить свои убеждения по поводу другой части. На этой стадии разные части обычно выражают недоверие и недовольство друг другом.

3.1. Попросите «побуждающую» часть повернуться и посмотреть на «тормозящую» (или встаньте на её место и посмотрите на другую), а затем выразите в словах то, что думает эта ваша часть. Нравится ли ей «тормозящая» часть? Сердита ли она на неё? Что она о ней думает?

3.2. Теперь попросите «тормозящую» часть повернуться и посмотреть на «побуждающую» (или встаньте на её место и посмотрите на другую), а затем выразите в словах то, что она думает о другой вашей части. Ценит ли она «побуждающую» часть? Боится ли она её? Что она о ней думает?

4. Найдите позитивное намерение и цель каждой из частей.

4.1. Обратитесь к «побуждающей» части и спросите: «Какова твоя позитивная цель или намерение?»

¹⁷¹ По: Р. Дилтс. «Стратегии гениев» т. 3.

Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т.д.) «тормозящую» часть? Если это так, то какой позитивной цели ты хочешь достичь?»

4.2. Теперь обратитесь к «тормозящей» части и спросите: «Какова твоя позитивная цель и намерение?» Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т.д.) «побуждающую» часть? Если это так, то какой позитивной цели ты хочешь достичь?»

5. Убедитесь, что каждая из частей признаёт и принимает позитивное намерение другой части. Спросите каждую из них, может ли она понять и оценить позитивную цель или намерение другой. Укажите им на то, что, хотя их способы выражения и находятся в конфликте, намерения совпадают.

6. Из метапозиции определите, что является общей целью для обеих частей на более высоком уровне. Объясните необходимость «совместно действовать новым и более эффективным способом».

7. Определите ресурсы и способности, которые есть у каждой части и которые могли бы оказаться полезными другой части, чтобы осуществить её позитивное намерение и общую цель.

7.1. Обеспечьте конгруэнтное согласие обеих частей, чтобы объединить их ресурсы для более полного осуществления своих собственных целей и общей цели. Обычно причиной, по которой они ранее не доверяли друг другу и не любили друг друга, является именно то, что у этих частей не было каких-то ресурсов и друг для друга части казались чуждыми и не поддающимися контролю.

7.2. Будьте внимательны в отношении других проблем или ограничивающих убеждений, которые могут появиться на этой стадии, хотя ранее они не всплывали на поверхность (и которые необходимо будет уточнить или пересмотреть).

8. Физически синтезируйте и интегрируйте ранее конфликтовавшие части в новую идентичность и поместите её внутрь своего тела.

8.1. Если вы использовали руки:

а) Сконцентрировавшись на общей цели и дополнительных ресурсах обеих частей, позвольте вашим рукам медленно соединиться. Когда вы будете это делать, почувствуйте, как ваши две части смешиваются и создают интегрированную систему, состоящую на 100% из обеих частей.

б) Когда вы почувствуете, что интеграция закончена, разомкните руки и посмотрите на новый образ, который представляет полную интеграцию и синтез.

в) Поместите новое интегрированное «Я» внутрь вашего тела, поднеся обе руки к той части тела, которой, как вы считаете, принадлежит эта новая часть.

8.2. Если вы использовали пространственную локализацию: **а) Встаньте на место, представляющее «тормозящую часть».** Заякорите состояние (позитивное намерение, ощущение общей цели, ресурсов и способностей), ассоциированное с этой частью.

б) Удерживая якорь, пойдите на место, находящееся непосредственно за «побуждающей» частью, и действуйте как наставник для этой части, поддерживая её и предоставляя любые необходимые ресурсы.

в) Затем встаньте в позицию «побуждающей» части и ощутите присутствие мудрости, поддержки и наличие ресурсов противоположной части.

г) Сконцентрировавшись на особых ресурсах «побуждающей» части и на трансформации, произведённой с помощью ресурсов «тормозящей» части, перейдите на место «тормозящей» части, неся с собой все эти ресурсы. Встаньте в позицию «тормозящей» части – так, чтобы каждая часть обладала ресурсами другой. Обратите внимание на ощущение интеграции и симметрии.

д) Вернитесь в метапозицию и зрительно представьте себе, как две части движутся навстречу друг другу с той же скоростью, с какой вы приближаетесь к ним. В той точке, где ваши две части сойдутся, протяните руки и возьмите их.

9. Представьте, что произойдёт, если вы начнёте двигаться в ваше прошлое и будущее, неся с собой интеграцию и ощущая, как это состояние позитивно влияет на события вашей жизни.

Воссоединение с отвергнутой частью по Ф. Фанчу. А вот это уже о нашем втором ограничении / возможности – воссоединения с отторгнутой частью. Той самой, которая показалась вам ненужной и неэкологичной, отчего вы отправили её куда подальше. Отправили, даже не подозревая о том, что из этого своего далека она периодически будет напоминать вам о себе и даже просто-напросто мстить вам. Как, например, это делает любая отвергнутая женщина, сколь бы интеллигентной и воспитанной она ни была.

Ф. Фанч предложил свой вариант процедуры слияния частей, своеобразие которого заключается как раз в том, что главным в нём является не объединение противоположностей, а воссоединение с отторгнутой частью: технику объединения противоположностей.

Полностью эта (также довольно длинная) процедура описана ниже¹⁷²:

Т-146. Техника объединения противоположностей.

1. Обнаружьте, нет ли у вас какого-то поведения, изолированного от обычного.
2. Подберите условное, приблизительное название этого поведения, но будьте готовы изменять его по мере обнаружения нового материала. Названия должны быть очень широкими и общими (например, «часть, поддерживающая»). Они предназначены для того, чтобы разделить поведение на две большие группы, так что не стремитесь быть слишком точным.
3. Спросите себя: у меня есть часть, которая _____? И получите подтверждение этого.
4. Теперь задайтесь вопросом: чем занимается (что делает) эта моя часть? Узнайте её общее поведение и деятельность. Будьте при этом совершенно беспристрастны и постарайтесь не навешивать отрицательных ярлыков.
5. Спросите себя: есть ли у меня часть, противоположная? Узнайте обратную сторону. Её не нужно особо искать, это просто дополняющая часть, которая не делает того, что делает первая, но делает всё остальное или что-то противоположное.
6. Теперь последовательно задайте своим частям следующие вопросы:
«Чем занимается эта часть?»
«Какие хорошие качества части А?» «Чего ей не хватает?»
«Какие хорошие качества части Б?» «Чего ей не хватает?»
«Эти части присутствуют одновременно или по очереди?»
«Если бы часть А могла говорить с частью Б, что бы она сказала?»
«Если бы часть Б могла говорить с частью А, что бы она сказала?»
7. Побудите эти две части говорить друг с другом, отвечать друг другу и просто обмениваться информацией.
8. Теперь спросите себя или части: «Чисть А ценит (хорошо относится, восхищается, любит) часть Б?» и наоборот.
9. Поощрите части начать больше ценить друг друга и признать, что они взаимодополняющие части одного целого. Не настаивайте на этом сверх того, к чему части готовы.
10. Задайте вопросы: «Чему может часть А научиться у части Б?» Если они ещё не поняли, что могут учиться друг у друга, побудите каждую из них понять, что ей чего-то не хватает, и согласиться работать над достижением этого. Обратите внимание части на другую часть как на источник обучения этому.
11. Договоритесь о том, как части могут начать обмениваться информацией и учиться друг у друга. Побудите части обмениваться энергиями. Вообразите, что они это делают.
12. Если части после этого не начали быстро сливаться, узнайте, что разделяет их. Выясните, что стоит между ними и разберитесь с этим. Это может быть неприятное ощущение, которое вы испытываете, когда части сталкиваются вместе. Может быть, полезно справиться с этим с помощью изменения личной истории и реимпринтинга, а потом вернуться к процессу объединения.
13. Если вы почему-то чувствуете, что всё это происходит слишком быстро или слишком сильно, то вы можете составить план, по которому эти части будут продолжать сотрудничать или объединяться. Вы даже можете оставить части разделёнными – но так, чтобы они хорошо общались и сотрудничали друг с другом.
14. Если слияние частей начало происходить, вы можете ускорить его. Способ осуществить это объединение следующий. Вытянув руки вперёд ладонями вверх, вообразите в каждой руке часть и наблюдайте, как они обмениваются энергией. Когда вы ощутите или увидите, что это происходит, сведите руки вместе. Такие действия скорее всего дадут толчок для полного объединения частей, если они уже готовы к этому.
15. Теперь проверьте слияние, обратившись к себе как к целостной личности. Задайтесь вопросом: как изменится моя жизнь теперь, когда у меня всё это воссоединилось и слилось? Обязательно спросите себя, как начиная с этого момента пойдут ваши дела в той области, с которой вы работали. И не удивляйтесь, если там всё очень существенно изменится.

Возвращение утраченных частей. И последнее – о третьем ограничении / возможности, связанным с возвращением частей, потерянных нами на жизненном маршруте. Хотите вы того или нет, но шаманское по сути представление о том, что некая Единица Сознания может отделиться от вас и начать самостоятельную жизнь, давно уже получила подтверждение в современном нейропрограммировании. И нашла своё воплощение в *технике возвращения утраченных частей* – восстановления фрагмента или

¹⁷² По: Ф. Фанч. «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

элемента личности, который она (личность) оставила где-то или потеряла (или который даже был кем-то украден или кому-то одолжен). Автором данной процедуры является Ф. Фанч, и поскольку процедура эта для обыденного сознания выглядит весьма экзотически и даже эзотерически, во избежание обвинений в субъективном идеализме, именно ему я и предоставляю слово¹⁷³:

Т–147. Техника возвращения утраченных частей.

«Люди по своей сути целостны, у них от природы есть все необходимые им качества. Если они внешне кажутся не такими, то это обычно из-за того, что они так или иначе расколоты. Если клиент «потерял уверенность в себе», то она всё равно где-то существует. Может быть, она существует 30 лет тому назад или она спит в кладовке, но её можно найти.

Часто можно найти конкретные подсказки о частях личности в речи человека: «У меня душа в пятки ушла», «Она украла моё сердце», «Я потерял свою невинность», «Моя молодость осталась в горах», «У меня уже нет моей юношеской силы».

«Часть» – это обычно набор личных качеств, способностей или ощущений. Человеку сейчас, той части, которая здесь, обычно недостаёт этих качеств. Можно считать часть собранием единиц осознания или духовной энергии. У неё есть собственное сознание. Когда часть воссоединяется с остальной личностью, мы уже не называем её частью, а обращаемся с личностью как с единым целым.

В общем, так или иначе у вас появляется подозрение, что не хватает части личности. Это может всплыть во время работы над проблемой, или вы можете специально искать это.

Один из способов найти именно моменты потери частей – это попросить человека просмотреть свою жизнь и заметить периоды крупных изменений, когда он обладал какими-то качествами и вдруг они пропали.

Попросите клиента подтвердить, что он согласен с этой метафорой:

«Тебе не хватает _____ как своей части?»

Затем нам, по сути, нужно найти эту часть.

«Мы собираемся найти и вернуть её!»

«Где эта часть сейчас?»

Бывает полезно подсказать клиенту какие-то возможности, чтобы он начал искать эту часть.

«Может быть, она в прошлом или сейчас рядом, где в последний раз она у тебя была, может быть, она у кого-то другого или прячется?»

Чаще всего оказывается, что часть осталась в прошлом, в том времени, когда клиент её потерял. Вторая возможность – он передал её во время общения другому человеку, и она осталась с ним. Но возможны и другие варианты. Часть может находиться в любой другой реальности. Довольно часто она находится в поэтичном, сказочном месте: «В сверкании моря на восходе солнца», «В глазах ребёнка», «В замке волшебника рядом с хрустальным шаром».

Если клиенту трудно найти свою часть, фасилитатор может дать ему совет: используйте свою интуицию или просто угадывайте. Кроме того, фасилитатор старается излучать абсолютную уверенность, что эта часть будет найдена. Если вы уверены, что часть будет найдена, клиент поддержит вас и она будет найдена.

Когда часть найдена, нам нужно пойти и встретиться с ней. Ещё можно путешествовать, разыскивая часть в самых невероятных местах. Найти её – это не вопрос логики, клиенту нужно следовать своей интуиции и принимать все предлагаемые подсказки, какими бы невероятными они ни были.

Если часть находится в прошлом, клиент возвращается туда, аналогично с повторным переживанием. Неважно, где это, мы не хотим, чтобы человек беспокоился о том, как мы туда попали. Мы просто воображаем, что переносимся туда, и мы там.

Когда мы добрались туда, где находится часть, нужно выяснить, что она делает.

«Чем занимается эта часть?»

Интересно, что у неё часто оказывается собственная жизнь. Маленькая девочка всё ещё играет на школьном дворе и радуется. Это часто другой вариант клиента, может быть с более молодым телом и с другими качествами, чем у клиента сегодня. Затем нам нужно начать общаться с этой частью.

«Обрати своё внимание на эту часть».

«Скажи ей «Привет».

Когда клиент наконец понимает, что это действительно его часть, вполне может всплыть печаль о её потере. Предоставьте ему любое требуемое время, чтобы просто побыть с ней.

Человек может как ему угодно поговорить с частью. Они могут обмениваться информацией и хорошими пожеланиями, аналогично тому, что мы делаем при объединении противоположностей. Им нужно снова лучше познакомиться друг с другом.

Но главное, чего мы стремимся достичь – это поощрить часть вернуться.

«Спроси эту часть, хочет ли она вернуться к тебе».

Совсем не обязательно она этого захочет. Есть причины, по которым она находится здесь, вдали от остальной личности. Обычно нужно провести переговоры, или кому-то из них что-то изменить в себе, прежде чем они смогут снова объединиться.

¹⁷³ По Ф. Фанч. «Преобразующие диалоги». Под термином фасилитатор здесь подразумевается человек, осуществляющий работу с клиентом – С. К.

«Спроси, в чём тебе нужно измениться, чтобы она вернулась».

«Ты согласен сделать это?»

Часть обычно предлагает сделать что-то очень положительное и нужное. Это может быть «больше заботиться о других», «быть более уверенным в себе» и пр.

Довольно часто всё это не получается завершить сразу. Клиенту и его потерянной части иногда нужно выработать взаимное соглашение, может понадобиться испытательный срок большего взаимодействия. Прекрасно, в сеансе мы проведём это так далеко, как можем, и сделаем всё необходимое, чтобы этот процесс продолжался.

Иногда нужно провести часть через какие-то изменения. Может быть, ей нужно вырасти, если это маленький ребёнок. Она может пройти процесс роста и прийти в настоящее время. Это займёт не больше пары минут.

Проверьте, чего мы достигли. Объединение часто бывает едва заметным, поэтому спросите клиента:

«Где эта часть сейчас?»

«Она вернулась?»

Если часть готова к воссоединению, бывает нужно подсказывать клиенту, как это сделать.

«Пригласи свою часть вернуться. Покажи ей, как ты рад, что она возвращается, и покажи, что ты будешь заботиться о ней. Протяни к ней руки, обними её и прими её в своё тело».

Когда произошло объединение, клиент часто находится в эйфории или в каком-то изумлении. Ведь для человека многое изменилось, он может даже и не понимать, насколько много».

Упражнение 141.

Определите основные противоположности, которые существуют в вашей жизни. Например¹⁷⁴:

Краткое удовольствие против **Долговременного блага**;

Делать для себя против **Делать для других**;

Прошрое (ребёнок) против **Будущего (взрослый)**;

Эмоциональное против **Рационального**;

Рост против **Защиты**;

Мечтатель против **Критика**;

Игра против **Работы**;

Хорошо против **Плохо**.

Осуществите объединение всех этих своих противоположностей.

Упражнение 142.

Выявите части «про» и «контра» любого вашего важного действия, которое вы должны сделать, дабы стать хозяином своей жизни и судьбы, но почему-то откладываете. То есть ту, которая хочет сделать его и ту, которая по каким-то причинам этого не желает. И осуществите слияние частей по схеме Р. Дилтса. Закончив с одним действием жизни, разберитесь со всеми другими, давно и безнадежно откладываемыми.

Упражнение 143.

Вернитесь к результатам своего самоперепрограммирования и определите, нет ли среди них новых (да и старых тоже) качеств и свойств вашей личности, которые то появляются, то исчезают. Выделите в каждом из них «побуждающую» и «тормозящую» части и осуществите их слияние.

Упражнение 144.

Проанализируйте свою текущую жизнедеятельность с точки зрения эмоций и поведения, как бы изолированного от обычного (т.е. буквально возникающего ни с того, ни с сего и мешающего вам управлять своей жизнью и судьбой). Определив их, для каждой по отдельности сделайте технику объединения противоположностей, дабы воссоединиться с отторгнутой частью.

Упражнение 145.

Составьте список всех тех «жизненно» и «судьбоносно» важных качеств и состояний, которые у вас когда-то были, но которых больше нет, и для важнейших из них попробуйте осуществить процедуру возвращения утраченных частей.

¹⁷⁴ По: Р. Дилтс. «Стратегии гениев», т. 3.

7. ВРЕМЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ

«В экспериментах по перемещению во времени было обнаружено, что при попытке идти «вперёд в будущее» экспериментатор начинал «осуществлять» свои собственные цели в своём будущем и видел в воображении «желаемые мысленные решения» текущих проблем. Когда осуществлялась метапрограмма возвращения в детство, пробуждались «реальные воспоминания и фантазии».

Дж. Лилли

Однажды психологи провели следующий – весьма любопытный – эксперимент (который, кстати, вы тоже проделали, выполняя упражнение 2). Группе испытуемых было предложено представить, что в их паспорте проставлена неверная дата рождения и, основываясь на внутренних ощущениях, ответить на вопрос: сколько им «на самом деле» лет? Не помню полную картину результатов этого эксперимента, но одно крепко засело в моей памяти. То, что ни один из испытуемых не назвал в ответ своей «паспортный» возраст, а подавляющее большинство утверждало, что они намного моложе, чем указано в документе.

Ещё кое-что «из той же оперы», но немного в другом контексте. Средняя продолжительность жизни человека нынче составляет примерно семьдесят лет (у женщин чуть больше, а у мужчин – меньше). Таковы масштабы нашего, человеческого века. А сколько длится век бабочки-однодневки? Один день? Или по её, неизвестному нам, но вполне вероятно, субъективному *временивосприятию*, этот один день равен всей человеческой жизни? Жизни, в которой утро соответствует молодости, день – зрелости, а вечер – старости? Да и потом, действительно ли мы живём все эти свои семьдесят лет? Или только лишь проживаем их – с редким моментами исключения? Как в той китайской притче, в которой европеец, посетив местное кладбище, был несказанно удивлён тому, что самый «долгожительный» из покоящихся на нём жителей деревни прожил всего полтора месяца (а продолжительность жизни других вообще измерялась неделями и днями). А староста деревни успокоил его, объяснив, что все они были долгожителями, а на памятниках указано совсем другое: то время прожитой жизни, которое они действительно жили...

И ещё одно. В медицине существует точка зрения, по которой продолжительность человеческой жизни определяется своеобразными биологическими часами, причём у каждого они настроены на свой срок. И когда этот срок наступает, такой вот внутренний таймер как бы *выключает* жизнь в данном человеке – причём безотносительно к уровню его здоровья. Да, некоторые из нас за счёт всяческих «нехороших излишеств» умудряются не доживать даже до этого «последнего звонка». Но получается, что всё, чего мы можем добиться с помощью даже самого что ни есть здорового образа жизни, так это только заметно отсрочить свою старость, но, к сожалению, не смерть – в полном соответствии с давнишней шуткой: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт!».

Что объединяет все вышеприведённое? То, что во всех трёх случаях мы имеем дело с *психологическим* временем – *субъективным* по своему естеству и сути. И это самое субъективное время как-то ну совсем никак не соотносится со временем физическим. А часто даже как бы поступает наперекор ему или просто наоборот (вспомните-ка хотя бы известную поговорку: «Часы идут; дни бегут; годы летят...»).

Теперь напомним совсем-совсем простую вещь. То, что *ваша судьба разворачивается* не где-нибудь, а именно *во времени*. Но во времени не столько физическом, сколько именно и более всего психологическом. А раз так, нам просто необходимо, продолжая (и в чём-то даже завершая) работу по очищению своего биокомпьютера от чужих или просто неэкологических программ, разобраться в некоторых вопросах психологического времени (и его роли в вашей жизнедеятельности), а именно с тем:

- в каком времени вы живёте,
- как организована ваша временная линия и
- как можно изменить своё психологическое время, дабы стать хозяином собственной жизни и судьбы.

7.1. ВРЕМЕНА, В КОТОРЫХ ВЫ ЖИВЁТЕ

«Жизнь может быть объяснена только задним числом, но она должна быть прожита вперёд».

С. Кьеркегор

Предпочитаемое человеком время. «Времена не выбирают» – не без горечи заметил как-то известный поэт. «В них живут и умирают». Прав ли он был в этой своей сентенции? С одной стороны – да. Ибо хотим мы того или нет, но живём сейчас, в настоящем, а вся наша жизнь и судьба разворачиваются на вполне конкретном временном отрезке – дороге длиною в жизнь, которая, увы, задана до нас и помимо нас некими загадочными причинами, условиями и обстоятельствами (для объяснения которых нам бы пришлось уйти в область эзотерического знания). С другой стороны – нет. Поскольку и на этом кратком отрезке протяжённостью в какие-то жалкие семьдесят лет, чисто физически непрерывно пребывая в собственном настоящем, мы всё-таки совершаем выбор времени, в котором предпочитаем жить. Ибо каждый из нас, живущих на этой земле людей, совершенно бессознательно отдаёт своё предпочтение прошлому, настоящему или будущему. И, согласно нейролингвистического программирования¹⁷⁵, всех нас можно разделить на три типа:

- *предпочитающих прошлое,*
- *живущих в настоящем или*
- *ориентирующихся на будущее.*

Люди, действиями которых руководит прошлое, особое внимание придают тому, «как это обычно было». Ощущение времени связано для них с мощными убеждениями о том, какими следует быть вещам. Такие люди предпочитают ориентироваться на то, что традиционно или на то, что руководит их и других действиями неким опять-таки традиционным образом. Употребляемые ими слова и суждения главным образом относятся к прошлому, а в жизни они обычно ориентируются по причинно-следственным соображениям, сравнениям и каузальным (кауза – это тоже причина, но по-латыни) связям.

Как правило, руководствующиеся прошлым являются консервативными людьми, причём порой весьма артистического склада (кстати, в эту категорию попадают большинство врачей и пациентов). К. Юнг называл их «чувствователями».

Люди, действиями которых руководит настоящее, самым важным считают момент «сейчас» – то, что происходит в сию минуту, непосредственно в настоящем. Время для них – это то, что происходит «здесь и теперь», и потому настоящие, опять-таки сиюминутные интересы, эмоции и чувства перевешивают у них обстоятельства прошлого и обязательства будущего. Речевые высказывания у таких людей относятся, главным образом, к настоящему, а в жизненных ситуациях они руководствуются контекстом (где и когда) и местоположением. Отдельные события для субъектов, живущих в настоящем – это действительно раздельные вещи или инциденты, которые не соединяются для них друг с другом в причинно-следственные цепочки (такие люди держат события как бы по отдельности).

Руководствующиеся настоящим люди часто бывают атлетами и деятелями. К. Юнг называл их «ощущателями» – именно в том смысле, что они испытывают свои ощущения в настоящее время, прямо сейчас.

Ну а у людей, *действиями которых руководит будущее,* именно «футуристические» возможности, прогнозы или планы перевешивают при организации их деятельности настоящие или прошлые соображения и обстоятельства. В разговоре они подчёркивают важность планирования будущего и обычно оказываются весьма диссоциированными от своих прошлых воспоминаний. Как и руководствующиеся прошлым, такие люди ориентируются по причинно-следственным связям и зависимостям, а также строят каузальные связи. Однако, естественно, что будущее для них куда как важнее. Подобные субъекты видят время *структурированным* – таким, в котором одно событие ведёт к другим событиям и видно, что случилось сначала, а что потом.

Ориентированные на будущее – это обычно философы в подлинном смысле этого слова. Люди, которые развивают новые идеи (К. Юнг назвал их «интуиторами» – от слова «интуиция»), к этой же категории относятся и так называемые вневременные люди – например, учёные, которые живут как бы вне времени (К. Юнг обозначил их как «мыслители»).

Судьба и ориентации во времени. Зачем вам это надо знать? А как без этого знания вы собираетесь строить свою судьбу? Если только по будущему (т.е. вы – человек, ориентированный на будущее), то это ещё может оказаться более или менее экологичным. Ведь планировать своё будущее – это, в общем-

¹⁷⁵ Здесь и далее я использую некоторые материалы Мастерского курса М. Аткинсон (ИГИСП).

то, и значит делать свою судьбу (если, конечно, не только планировать, но ещё и делать). Хотя и в данном случае вы будете всё-таки ограничены в своей жизнедеятельности – тем, что, настойчиво стремясь в будущее, никогда не окажетесь довольным настоящим (всё достигнутое вами очень быстро как бы обесценится), и при этом своё собственное прошлое будете отбрасывать *так же быстро* и неумолимо, как ракета – отработанную ступень... Но это, повторяю, ещё куда ни шло. Хуже, если вы станете строить свою судьбу, ориентируясь на прошлое – что бессмысленно и безнадежно, ибо прошлые умственные «карты» сейчас устаревают куда быстрее, чем планы быстро строящихся городов. Или просто не будете этого делать, поскольку живёте в настоящем – по принципу «день прошёл и ладно». Но если вы не делаете усилий, чтобы держаться на плаву и двигаться к цели, вы явно рискуете оказаться на мели, а то и просто утонуть...

И ещё одно соображение. Вы ведь не просто предпочитаете прошлое, настоящее или будущее, но часто и просто *подчиняете* ему свою жизнь. Например, ориентируясь на будущие успехи, начисто отказываете себе в радостях настоящего. Или, предпочитая прошлое, намеренно исключаете и настоящее, и будущее. Или, живя настоящим, просто манкируете своим будущим. Нужны примеры? Пожалуйста! Возьмите трудолюбов – бизнесменов, руководителей и/или чиновников, которые отказывают себе в настоящих радостях жизни ради будущих власти, славы или богатства (и это при том, что многое из этого у них есть уже прямо сейчас – вполне достаточно для жизни, особенно если учесть, что в саване карманы не предусмотрены, а вся достигнутая тобой ценою жизни власть и слава в лучшем случае обеспечат пышные похороны...). Или вдов, а также «разведёнок», которые поставили на себе крест и живут, либо храня никому не нужную верность прошлому, либо приносят себя в жертву будущему своих детей. Или бездельников и шалопаев, которых из вежливости именуют плейбоами, и которые просто прожигают свою жизнь – не вспоминая прошлое, не делая никаких выводов и не задумываясь о будущем...

А теперь вернитесь в начало этого раздела и ещё раз вспомните о том, что все свои решения мы можем принимать, ориентируясь на прошлое, настоящее или будущее. Подумайте над чем, как в общем-то это глупо, когда бессознательно считаешь, что какие-то отрезки времени важнее (опять-таки прошлое, настоящее или будущее). Обратите внимание на то, что, тем не менее, «сидение» в прошлом (особенно ассоциированное) «якорит» наше внимание, отвлекая нас от настоящего и будущего, и допустимо только в случае сентиментального путешествия «по волне моей памяти» (в противном случае *безвозвратное погружение в прошлое означает депрессию*). Озадачьтесь, узнав, что наши временные ориентации определяют состояние многих других наших метапрограмм (например, устремлённость в будущее обычно оказывается связанной с движением К и ориентацией на возможности (альтернативы), тогда как обращённость в прошлое часто бывает сопряжённой с движением От и ориентацией на процедуры (рецепты). И озабочьтесь типичными ловушками временных ориентаций – подчинением:

— **настоящего – будущему**, что не даёт возможность быть *счастливым* здесь и сейчас (счастье – это ассоциированное состояние, а ассоциироваться с будущим практически невозможно – его просто ещё нет);

— **настоящего – прошлому**, что также лишает нас удовольствий текущего момента (в этом случае вы, уйдя в сентиментальное путешествие «там и тогда», рискуете прийти к серьёзной депрессии – и в ней остаться);

— **будущего – прошлому**, когда вы попросту прекращаете жить (в полном соответствии с лаконичной формулой М. Эриксона, как-то обмолвившегося, что, мол, некоторые люди умирают в 25 лет – просто их до восьмидесяти не хоронят) – больше уже не живёте, ибо воистину мёртв тот, у кого нет будущего;

— **будущего – настоящему**, когда вы, как бабочка-однодневка или стрекоза из басни Крылова, бездумно и беспутно прожигаете свою жизнь, не замечая признаков надвигающихся гроз и приближающейся зимы (отчего в конце концов и остаётесь у разбитого корыта...).

А после в порядке этакой медитации с осмыслением поразмышляйте над удивительно мудрой (может быть это шутка, а может и нет) мыслью, которая пришла ко мне во время обучения на мастерском курсе М. Аткинсон и какую я собственноручно начертил на полях своего конспекта:

«Будущее нужно иметь, ибо в противном случае оно поимеет тебя».

Думаю, достаточно. Скорее всего, вам и так уже многое стало ясно и сейчас вас уже интересуют два весьма важных вопроса. Первый – как определить, что именно предпочитаете вы: прошлое, настоящее или будущее? И второй – что с этими самыми предпочтениями теперь делать?

Определение и изменение временных предпочтений. Как определить, кто вы по вашим временным предпочтениям? А что, вы ещё не определились? Ну тогда попробуйте ответить на следующие вопросы

техники определения временных предпочтений¹⁷⁶:

Т-148. Техника определения временных предпочтений.

Как вы убеждаетесь в чём-либо? По прошлому опыту, по тому, что происходит в настоящем, или по будущим возможностям?

Что из трёх «опознавательных ключей» – ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ и БУДУЩЕЕ – имеет для вас первоочёрдность?

О чём чаще идёт разговор: о прошлом, настоящем или будущем? И что имеет подчинённый, а что – подчиняющий характер?

Определились? Тогда – в первом приближении, ибо вы многое ещё узнаете о собственном времени из этой главы – начнём менять свои предпочтения. А точнее – расширять их, чтобы стать подлинным Властелином Времени, легко и удобно живущим и прошлым, и настоящим, и будущим. Чтобы обрести ту самую компетентность во времени, которая по данным самоактуализационного теста является первой из двух *главных* шкал, отражающих уровень самоактуализации личности. Компетентность, которая, наконец-то, позволит вам, во-первых, в полной мере переживать настоящий момент вашей жизни во всей его полноте (а не как фатальное последствие прошлого или как «подготовку» к будущей жизни), а во-вторых, видеть свою жизнь целостной (т.е. ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего).

Психотехнология, с помощью которой можно добиться подобной «вне-» и «внутривременности», вам уже отчасти знакома. Дело в том, чтобы предпочтение прошлому, настоящему или будущему – это тоже метапрограммы. И они точно так же расширяются в результате работы с полярными линиями. Делается же *техника стирания предпочтений между прошлым, настоящим и будущим* следующим образом:

Т-149. Техника стирания предпочтений между прошлым, настоящим и будущим.

1. Любым способом создайте на полу линию времени достаточной протяжённости (не меньше 2–3 метров). Определите, ориентируясь на свои собственные внутренние ощущения, какой её конец будет соответствовать прошлому, а какой будущему (настоящее всё равно окажется посередине – хотя и не обязательно в центре, и сравнение отрезков прошлого и будущего лишний раз продемонстрирует вам нюансы ваших предпочтений). Если надо, отмаркируйте эти концы и центр – желательно, чем-нибудь символическим, хотя можно и просто листами бумаги.

2. Вспомните любой из моментов своей жизни, когда вы были полностью ориентированы на будущее, полны надежд и планов. Ассоциировавшись в ВАК этого паттерна, встаньте на маркер «будущее» и заякорите своё «футуристическое» предпочтение.

3. Опять-таки вспомните тот (любой) момент своей жизни, когда вы были переполнены воспоминаниями о прошлом, живо и зримо переживали минувшее (разумеется, приятное). Ассоциируйтесь в ВАК и заякорите паттерн на маркере «прошлое».

4. Наконец, вспомните любой из тех моментов, когда вы полностью пребывали в настоящем – например, купались, загорали, катались на лыжах или наслаждались какими-либо развлечениями. Ассоциируйтесь в ВАК и заякорите паттерн на маркере «настоящее».

5. Теперь, встав перед линией времени примерно посередине, встаньте на ту её точку, которая примерно соответствует вашим временным предпочтениям. Определите, какой конец дальше от вас (прошлое или будущее?), повернитесь к нему спиной и начните медленно пятиться к этому концу, одновременно как бы всё более погружаясь в соответствующие предпочтения и приближаясь к его пику.

6. Дойдя до одного конца линии времени, повернитесь на ней, и всё так же спиной медленно пройдите её до противоположного конца, одновременно усиливая в себе ВАК соответствующего предпочтения. Сделайте эти «проходы» из конца в конец несколько раз.

7. Сойдите с линии времени, очистите ментальный экран или просто вспомните о «здесь и теперь», после чего опять повернитесь к ней и встаньте на точку, которая теперь соответствует вашему временному предпочтению (скорее всего, это будет уже даже не точка, но довольно протяжённый отрезок в центральной части линии). Теперь разведите руки, мысленно возьмитесь за полюса предпочтений прошлого и будущего и, одновременно ощущая себя в настоящем, как бы притяните к себе эти полюса, дабы они воссоединились в вас.

Однако вышеизложенное – это только начало знакомства с ролью времени в вашей судьбе. Более

¹⁷⁶ По: М. Аткинсон и материалам Мастерского курса – ИГИСП.

детально мы сможем её обсудить, если обратимся к моделированию ментальных способностей (ММС, эмпринт, MAPР, Исследование Будущего) – системе и терминам, защищённым авторским правом М. Лебо и Л. Камерон – Бэндлер. Рассмотрим эту модель по главной и весьма сложной для понимания работе её авторов¹⁷⁷. А за основу возьмём вашу Хромую судьбу, каковую вы решили изменить.

Оценка по эмпринт-методу. С чего начинается этот безусловно важный процесс изменения? С *оценки ситуации*, в которой вы оказались. В эмпринт-методе она называется *тестовая категория*, каковая носит целиком и полностью временной характер. Ибо оценивать свою жизнь вы можете:

- *по прошлому (П)*
- *по настоящему (Н)*
- *по будущему (Б).*

Это только кажется, что всё равно, по чему оценивать. Представьте, например, что вам под пятьдесят, а за плечами у вас куча не столько взлётов, сколько падений. Правда, вы недавно получили неплохую работу и, более того, довольное вашим усердием начальство утверждает, что где-то через годик даст вам совершенно самостоятельный участок деятельности, о котором вы давно мечтали. Теперь (внимание) вопрос: как вы оцениваете свою (его) жизнь?

В том-то и дело, что если в качестве тестовой категории оценки вы используете *прошлое*, иначе чем неудачником вы себя (его) не назовёте. Если в таковом качестве выступает *настоящее*, жизнь свою вы сможете оценить как нормальную и приемлемую. Ну а если вы используете тестовую категорию *будущего*, то, скорее всего, будете считать, что вам (ему) очень и очень «свезло» (т.е. повезло) в жизни.

Определить свою собственную тестовую категорию, а также её же, но для любых (близких и не очень) людей вы можете с помощью простых вопросов:

- *Вы оцениваете прошлое, настоящее или будущее?*
- *Когда вы думаете о _____, вы размышляете о том, как это было, как это есть или как это будет?*
- *Это соображения о прошлом, настоящем или будущем?*

Выявление тестовой категории очень важно, ибо она определяет (в очень многом) ход дальнейших рассуждений и действий. К сожалению, мы редко учитываем в своих оценках и прошлое, и настоящее, и будущее, предпочитая пользоваться только какой-то одной тестовой категорией. Но, например, политик, оценивающий ситуацию в нашей стране исключительно по прошлому (коммунисты) или только лишь по будущему (реформаторы), никогда не оценит ситуацию во всей её полноте. Уж лучше тогда прагматичная оценка по настоящему, которую демонстрируют господа медведи из «Единства». А (тоже например) ваш подчинённый, используя в оценке какого-то проекта только лишь прошлое, скорее всего, так и не сможет обнаружить в нём новых возможностей и утопит начинание в нездоровом пессимизме и консерватизме, в том время как его коллега, опирающийся на будущее, наоборот, запросто может забежать впереди паровоза...

Следующее, что вам надо сделать (и что вы, скорее всего, сделали бессознательно) – это разобраться с *критериями ваших оценок*. Некими стандартами, на которых вы осуществляли тестирование. А действительно, на основании чего вы оценивали свою жизнь, судьбу как нормальную, удачную или несложившуюся? По критериям (стандартам) материального благополучия («зарабатываю меньше, чем остальные»)? Жилищных условий («до сих пор живу в коммуналке»)? Или карьеры («всё ещё старший инженер на загибающемся заводе»)?

В том-то и дело, что критерии этой самой оценки у вас безусловно есть. Но они могут быть, во-первых, неосознаваемыми, а во-вторых, неполными и неэкологичными. Ведь это не более чем «карта», по определению, никогда не равная «территории», но определяющая её оценку. И если, например, в качестве критерия нынешнего положения в стране вы используете спад производства или обнищание населения, получается, что всё ужасно и надо срочно эвакуироваться куда подальше или возвращаться в социализм. А если таковыми у вас выступают обилие любых товаров и свобода делать то, что хочешь, не привязываясь к государственным структурам и реализуя любые возможности, то всё наоборот, если и не прекрасно, то, во всяком случае, хорошо (вы что, уже забыли пустые прилавки и крепостную зависимость от «постоянного места работы» при полной невозможности действительно хорошо заработать, как это было совсем недавно?). Собственные и чужие критерии для любой области жизнедеятельности вы легко можете выявить с помощью следующих вопросов:

- Что для вас главное в _____?*
- На что вы обращаете внимание в _____?*
- Что вы оцениваете, когда _____?*

¹⁷⁷ Л. Камерон – Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо. «Эмпринт-метод».

Критерии ваши, однако, не существуют сами по себе. Они обязательно находят своё выражение в *эквивалентах критериев* – тех признаках, по которым вы узнаете о подтверждении или нарушении своего критерия. Разница между критериями и эквивалентами критериев часто неуловима, но она обязательно должна присутствовать и быть определённой – в том плане, что вы должны знать, по каким эквивалентам оцениваете. Ведь эквивалентом вышеупомянутого критерия «обнищание населения» (полное его название вообще-то – уровень материального благосостояния этого самого населения – но это так, научной строгости ради, а мы ведь с вами не учёные, а практики), для вас может выступать средняя зарплата по стране в долларовом эквиваленте. Или неспособность дожить до собственной следующей рублёвой зарплаты, а также просто невозможность получить заработанное. И это, как говорят в Одессе, «две большие разницы». Ваши эквиваленты критериев тем более должны быть реалистичны и экологичны, ибо именно они задают туннель реальности ваших оценок. И если эквивалентом критерия «материальное благополучие» для вас является 1000000\$ в банке, «Мерседес-600» и вилла на Мальте, вы вряд ли будете счастливы в жизни, поскольку всего этого, скорее всего, так и не добьётесь. И не добьётесь не только потому, что не относитесь к когорте «новых русских», но ещё и оттого, что, обнаружив невыполнимость своих ожиданий, просто опустите руки и пустите всё на самотёк. И так везде и всюду. Вы планируете создать красивую фигуру? А кто там у вас выступает эквивалентом критерия? Клаудиа Шиффер и 40 кг? Но вы же попросту ниже её на двадцать сантиметров и имеете совершенно другое телосложение! Так что даже если вам хватит упорства и ценой неслыханных испытаний и невиданных мучений вы добьётесь своих сорока килограммов живого (да нет, скорее дохлого) веса, то, скорее всего, всё, что поймут, глядя на вас, окружающие – так это справедливость утверждения о том, что тощая корова никогда не станет грациозной ланью...

Определить эквиваленты своих критериев можно посредством следующих вопросов:

Что для вас важно в _____ ?

Что _____ означает?

Как бы вы описали _____ ?

Маленькое замечание напоследок: а в каких *репрезентативных системах* (VAKD) у вас предстают эквиваленты критериев? Если только в одной (или визуальной, или кинестетической, или аудиальной, или дискретной), вы явно не правы. Привлекательный вид чего угодно (V) вовсе не гарантирует его (чего угодно) удобства (K). А совет знакомых или слова авторитетного ведущего (A) могут, мягко говоря, не соответствовать истине, отчего куда лучше будет самому разобраться в характеристиках желаемого (D). Так что «работая» с эквивалентами критериев, старайтесь расширять их репрезентацию до полного VAKD. Ну а узнать свою собственную репсистему эквивалента критерия можно с помощью простого вопроса:

Как вы узнаете, что _____ ?

Вы это видите, слышите, чувствуете или просто читаете об этом?

Что вам нужно, чтобы узнать о _____ – увидеть, услышать, почувствовать или прочитать?

Референтная категория суждений и планов. А теперь *вернёмся к времени. Точнее, к тому, как вы его* используете на следующей стадии реорганизации или планирования любого вашего действия, жизнедеятельности в целом или даже вашей судьбы. Чтобы оценить, что было, и спланировать, что будет, вы ведь должны иметь какую-то *базу данных* – для этого самого планирования или оценки. То, на что вы будете опираться, принимая решения. В эмпринт-методе сия «опорная база» называется *референтная категория* и описывается с помощью трёх систем признаков:

Время	<i>Прошлое Настоящее Будущее</i>
Характер информации	<i>Истинное Надуманное</i>
Опыт	<i>Личностный Информационный</i>

Всё это только кажется сложным. Ведь на самом деле, принимая решение, мы всегда пользуемся какой-то информацией. Первая посылка эмпринт-метода – это откуда пришла эта информация: из прошлого, настоящего или будущего. Например, размышляя в недавнем прошедшем о судьбах страны,

Зюганов и К° опирался на информацию *из прошлого* («ах, как было хорошо при социализме!»); Гайдар сотоварищи – *из будущего* («как будет здорово при развитом капитализме!»); а, например, Лужков в его бытность не публичным политиком, но крепким хозяйственником – *из настоящего* («сохраним и преумножим достижения Москвы!»). При этом *истинной* базой данных обладал (тогда, но не теперь), пожалуй, только последний – и у лидера коммунистов, и у первого из младореформаторов она была *надуманная* (первые восхищались никогда не существовавшими реально и полно благами социализма – по принципу «жить было лучше, жить было веселее»; а вторые восторгались монетаристским раем, каковой, к сожалению, давно уже в основном существует только в воображении М. Фридмена и его российских последователей). Наконец, опять-таки только Юрий Михайлович использовал (и, к сожалению, опять-таки тогда, но не теперь) *личностный* (или просто личный) опыт, который у него действительно есть – ни коммунисты, ни младореформаторы в то время лично не переживали (толком или в достаточной степени) ни преимущества социализма, ни блага капитализма. Так что, принимая важные решения или присутствуя при их принятии, обязательно задайтесь (задайте) серией(ю) вопросов:

Время	<i>На чём основывается ваше заключение или решение (на прошлом, настоящем или будущем)? Какой информацией вы пользовались (прошлой, настоящей или будущей)?</i>
Характер информации	<i>Это на самом деле было, или вы об этом прочли или слышали? Вы в этом участвовали или узнали об этом, а потом представили? Это просто информация или личный опыт?</i>
Опыт	<i>Вы это переживали или просто описываете, каким могло бы быть ваше переживание?</i>

Вообще-то, если быть уж совсем честным, анализируя то или иное решение, даже мне не всегда удаётся отличить истинные и надуманные референции от личностных и информативных – граница между ними зачастую оказывается чисто условной. Но одно здесь безусловно и важно: то, что, принимая действительно важные решения, вы должны озаботиться проверкой полноты информационной базы. Иначе ваши решения могут оказаться ошибочными. Например, все мы сплошь и рядом принимаем решения, основываясь исключительно на *референциях прошлого* (скажем, упорно ездим отдыхать в одно и то же место, потому что там когда-то было хорошо – а потом недоумеваем, почему мы так плохо отдохнули; так ведь всё меняется, и очень может быть, что бывший оазис давно уже превратился в свалку). Или бросаемся в бизнес, исходя из *надуманных референций* о райской жизни «новых русских», даже не подозревая о том, что жить нам отныне придётся «в поту и страхе». Или приобретаем нечто, основываясь на *информативных референциях* рекламы, даже не пытаюсь хотя бы в воображении пропустить предлагаемое этой самой рекламой через личные переживания...

Причинно-следственность в нашей судьбе. Следующий момент эмпринт-метода также прямо касается наших решений и временной их ипостаси. Называется он *причина-следствие* и описывает то, как мы рассуждаем о возможных последствиях наших решений. Ведь анализируя нечто, вы обычно приходите к выводу, что одно вытекает из другого, то есть образует причинно-следственную зависимость. В процессе собственной жизни мы накапливаем и расширяем систему наших выводов «если..., то...» (например, «если много работать, то добьёшься успеха»), но крайне редко видоизменяем их, поскольку каждая такая вот причинно-следственная зависимость становится ничем другим, как *убеждением*. Ну а про то, как жёстко и чётко наши убеждения определяют нашу же жизнь, вы уже знаете. Так что, планируя, например, свою будущую судьбу, вы всё равно исходите из прошлых убеждений по поводу причины и следствия – убеждений, которые давно уже стали (или всегда были) неэкологичными. Прислушайтесь к себе и другим. И, возможно, вы обнаружите, что значительная часть нашей речи посвящена как раз выражению наших собственных причинно-следственных убеждений – они «всплывают» всякий раз, когда вы слышите «если..., то...»; «значит»; «поэтому»; «следовательно»; «потому что» или «когда».

Опять обратимся к политике и вспомним убеждение многих: «если вернётся социализм, снова станет хорошо». Почему станет, если никогда не было? Но миллионы людей, опираясь на эту ложную фиксированную идею, занимаются почти исключительно тем, что ругают реформы – жаль только, что *не после работы* (что было бы нормально), а *вместо работы* (что возможно только у нас).

Как работать с ограничивающими убеждениями и фиксированными идеями, вы уже знаете. Ну а определить собственные или других причинно-следственные связи можно с помощью вопросов:

Как вы приходите к выводу, заключение?

Что из чего вытекает?

Почему это так?

Однако учтите, что авторы эмпринт-метода вводят в причину-следствие очень важный момент: *время*. Те самые прошлое (П), настоящее (Н) и будущее (Б), каковое всегда предстаёт в наших каузальных зависимостях. Например:

«Было плохо – и будет плохо» ($P \rightarrow B$);

«Сейчас хорошо – и будет хорошо» ($N \rightarrow B$);

«Мы богато жили, потому что был социализм» ($P \rightarrow P$).

Так что, анализируя собственные решения с точки зрения причины-следствия, попробуйте определить, какую именно цепочку времён у нижеприведённых вы используете при построении своих зависимостей:

$P \rightarrow P \quad N \rightarrow N \quad P \rightarrow N \rightarrow B$

$P \rightarrow N \quad N \rightarrow B$

$P \rightarrow B \quad B \rightarrow B$

А определив, как следует обдумайте *экологичность* выявленной причинно-следственной связи. А ради расширения вашего собственного туннеля реальности «прокрутите» выявленное при том убеждение по всем вышеприведённым вариантам временных связей. Очень может быть, что оно само собой расфиксируется. Или вы (ну разумеется, чисто случайно) набредёте на иную, куда более стоящую идею.

Чему подчиняется жизнь. Теперь (наконец-то!) о двух последних аспектах эмпринт-метода: *категориях принуждения и подчинения*. В принципе, они вам уже отчасти известны – из этого раздела. Скажите, вот вы сейчас занялись перепрограммированием своей судьбы. Что принудило вас к этому? Прошрое, о котором не хочется вспоминать? Настоящее, которое просто ужасно? Или будущее, которое хочется сделать достойным самого себя? Вот это и есть та самая *категория принуждения*, о которой мы писали выше и которая определила, какой из тестов или оценок выльется в поведение. Однако это ещё не всё. Читать эту книгу интересно (надеюсь), но сложно (уверен). А делать предписанные ею техники и упражнения ещё сложнее. Так что может случиться, что вы всё это бросите. Почему, как так, вы же хотели совсем другого – исправить свою судьбу?! Да потому, что сработала та самая категория подчинения и вы просто-напросто *подчинили себя настоящему*. Своё прекрасное и долговременное будущее – не очень-то и интересному и действительно сиюминутному настоящему. И так бывает почти всегда и почти у всех. Принимая алкоголь на вечеринке, вы ощущаете себя весьма хорошо и приятно (тестирование настоящего). Хотя смутно или даже чётко представляете, что завтра вам будет плохо от похмелья (тестирование будущего). Что перевесит и что подчинит вас – настоящее (кайф) или будущее (похмелье)? Очень боюсь, что настоящее. Ведь все мы регулярно забрасываем важные дела и не выполняем судьбоносные решения именно потому, что подчиняем себя настоящему. Не занимаемся физкультурой и спортом, потому что *сейчас* тяжело и больно, хотя *потом* могли бы иметь здоровое тело. Курим, потому что *сейчас* приятно, хотя *потом* мы можем распрощаться и со здоровьем, и с жизнью. Словом, откладываем на завтра то, что не просто можно, но нужно было бы сделать сегодня – и всё в угоду чему-то другому из этого самого сегодня.

Создание неотразимого будущего. Создание принуждающего и действительно подчиняющего вас будущего – это основа успеха всех тех людей, которые действительно чего-то добились в жизни. И дабы вы тоже попали в их когорту и ваши благие намерения не оказались прямой дорогой в ад, прямо сейчас сделайте следующее упражнение – *технику создания неотразимого будущего* Л. Камерон-Бэндлер¹⁷⁸:

Т-150. Техника создания неотразимого будущего (вариант Л. Камерон-Бэндлер).

1. Сконструируйте полный мысленный образ себя в возрасте на 5 лет старше. Возможно, вам поможет представление того, что вы как бы смотрите в магическое зеркало, отражающее будущее.

2. Когда вы сможете разглядеть себя ясно, представьте, что вошли в этот образ и оказались собой в будущем. Почувствуйте, каково это быть этим более зрелым человеком. Ощувив всё это, возвращайтесь назад, выйдите из образа будущего себя и увидите себя в настоящем, перед собой – себя же в будущем (в зеркале).

¹⁷⁸ По: Материалы тренинга М. Аткинсон «Стратегия продаж» – ИГИСП.

3. Спросите будущего себя, что он или она хотели бы от вас получить. Внимательно выслушайте ответ.

4. Немного отодвинув будущего себя в сторону, выберите область вашей жизни, в которой вы не слишком заботились о себе (финансовое положение, дети, здоровье, карьера, внешность и т.д.) После чего сделайте оценку вашего сегодняшнего положения, отметив негативное и позитивное.

5. Попробуйте провести такую же оценку вашей заботы о себе 5 лет назад.

6. Оцените, какой вклад внесло ваше поведение того времени (улучшающий или ухудшающий ситуацию) в ваше настоящее положение.

7. Вообразите, в чём вы были ещё хуже, если бы вели себя не подходящим образом последние пять лет.

8. Выясните, что ещё вы могли бы сделать (больше, чем вы уже сделали) на протяжении последних пяти лет, что привело бы к гораздо лучшему состоянию дел на сегодня.

9. А теперь, нарисуйте для себя две картины будущего. Первая – вы через пять лет от сегодняшнего момента, переживший всё то, что действительно хотите в этой области вашей жизни. И вторая – вы через пять лет от сегодняшнего момента, переживший всё, что вы бы не хотели пережить за эти годы. Каждая картинка должна достаточно живо походить на реальность вашего будущего с желательными и нежелательными обстоятельствами.

10. Посмотрите на ваше желаемое будущее и спросите себя: «Как я могу сделать это реальностью?». Найдите по крайней мере три вещи, которые стоит сделать, чтобы будущее стало реальным.

11. Теперь посмотрите на картинку своего не желаемого состояния и спросите себя: «Как я могу сделать так, чтобы этого не случилось?». Как минимум, найдите три вещи, которых стоит избежать делать.

12. Теперь ещё раз посмотрите на своё желаемое будущее. Каждый раз, когда вы будете увлечены действиями, приближающими его, вы сможете чувствовать, что Вы действительно влияете на этот процесс. Представьте, как вы заботитесь о том, чтобы сделать что-то действительно ценное, и в то же время видите образ себя в будущем – себя счастливого и удовлетворённого результатами...

Упражнение 146.

Определите, к какому из трёх типов людей вы относитесь – предпочитающих прошлое, живущих в настоящем или ориентирующихся на будущее. Оцените, не попали ли вы в ловушки временных ориентаций (подчинения настоящего будущему, настоящего прошлому или будущего прошлому). И обдумайте, как это влияло, влияет и может повлиять на вашу жизнь и судьбу.

Упражнение 147.

Осуществите стирание предпочтений между прошлым, настоящим и будущим.

Упражнение 148.

Проанализируйте в порядке тренировки с помощью эмпринт-метода любое из принятых вами в недавнем прошлом решение.

Упражнение 149.

А теперь оцените то, по каким паттернам и категориям этого метода вы планируете свою жизнь и судьбу.

Упражнение 150.

Ориентируясь на всё то, что вы определили для себя ранее, попробуйте хотя бы в первом приближении создать для себя неотразимое будущее по технике Л. Камерон-Бэндлер.

7.2. ЛИНИИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

«Внутренняя психологическая работа подделывает причины под совершившиеся факты».

Э. Титченер

судьба разворачивается в *линейном* времени? И буде она запрограммирована в вашем биокomпьютере, должна наличествовать некая программа, которая как бы отражает или передаёт эту линейность – карта маршрута длиною в жизнь? Если нет, то настала пора задуматься. Ибо, как показало нейролингвистическое программирование, в голове у любого из нас действительно существует такая индивидуальная «карта» «территории» времени. «Карта», которую энэлперы окрестили *линией времени*.

С одной стороны, всё очень просто: ваш мозг просто обязан как-то рассортировывать события вашего же прошлого, настоящего и будущего, и он делает это, дабы вы не утонули в субъективном безвременье. С другой, весьма сложно, ибо здесь-то и выясняется, что ваш мозг сортирует время как бы не внутри себя (хотя, конечно же, оно записывается в вашей нейросети под черепной коробкой), а вообще в пространстве вокруг вас! Впрочем, обоснуем вышесказанное с помощью конкретной практики.

Упражнение на линию времени. Вначале проделайте, рекомендованное С. Андреас сотоварищи упражнение – *технику выявления линии времени* – позволяющее приблизиться к пониманию сути понятия «линия времени»¹⁷⁹.

Т–151. Техника выявления линии времени.

«1. Ежедневное задание. Успокойте свой разум и подумайте о чём-нибудь тривиальном, что вы регулярно выполняете, например, например, о чистке зубов или чтении газеты. Это должно быть относительно нейтральное действие, что-либо, что не возбуждает в вас сильных чувств.

2. Прошлое. Когда вы сделаете выбор, вспомните, когда конкретно вы выполняли это действие, неделю назад, два месяца тому назад, полгода тому назад, три года, и, наконец, десять лет тому назад. Когда вы сможете уловить каждое из этих мгновений, подумайте обо всех них одновременно. Обратите внимание, как они укладываются в вашем воображении, когда вы одновременно думаете обо всех шести моментах.

Для большинства людей ментальные образы создают линию, на которой «свежие» воспоминания располагаются ближе, а давние – дальше. У многих эта линия уходит влево. У других она тянется за ними, и они вынуждены оглянуться, чтобы увидеть прошлое. У некоторых прошлое находится справа. Каждый способ хорош: ваш разум понял, что именно так следует упорядочить время вашей жизни.

3. Будущее. Где находится ваше будущее?

На этот раз вам следует проделать то же самое с той лишь разницей, что вам необходимо будет отыскать обычные события, которых вы ожидаете в будущем. Вновь подумайте о чём-то, что вы делаете и будете делать регулярно: через неделю, два месяца, через полгода, год, через три года, через десять лет. А теперь подумайте обо всех этих действиях вместе взятых и обратите внимание, каким образом они располагаются в пространстве, создавая фундамент вашей будущей временной линии. Обратите внимание, в какую сторону направлены эти образы будущего. У некоторых они впереди, у других – слева. Определите, каким образом ваша временная линия уходит в будущее.

4. Ваша собственная временная линия. Вместе взятые прошлое и будущее создают вашу временную линию с вами, находящимися в настоящем. Ваша линия времени может по форме напоминать букву V с вами в основании, левая часть – ваши воспоминания о прошедшем, правая – ваши ожидания. Линия времени также может быть прямой или кривой, проходящей сквозь вас с будущим впереди и прошлым – сзади. Независимо от того, как выглядит ваша линия времени, у вас теперь есть один из наиболее эффективных способов личностного изменения среди когда-либо открытых».

Определение индивидуальной организации временной линии. Теперь сделайте всё это уже более серьёзно, ибо терапия линии времени является одним из наиболее эффективных способов «судьбоносных интервенций» в НЛП.

Чтобы определить собственную структуру организации временного пространства (а заодно и научиться определять её у других), проделайте следующую *технику определения линии времени*.

Т–152. Техника определения линии времени.

1. Выберите любое событие, повторяющееся действие, которое вы точно выполняли в прошлом, выполняете в настоящем и будете выполнять в будущем (это может быть чистка зубов, причёсывание, умывание, надевание обуви и т.п.) – мы возьмём чистку зубов.

2. Вспомните, как вы чистите зубы пять лет назад, или притворитесь, что вспомнили об этом. Здесь нам не важен и не нужен конкретный пример этого действия пятилетней давности. Просто

¹⁷⁹ По: С. Андреас, К. Гердинг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

подумайте о том, что вы действительно чистили зубы пять лет назад, немного поразмышляйте об этом и обязательно отметьте, где в пространстве вокруг вас вам «почудилась» картинка этого воспоминания. Запомните это место.

3. Далее по аналогичной схеме вспомните (и отметьте «место» картинки) как вы чистили зубы:

- год назад,
- месяц назад,
- неделю назад,
- вчера.

4. Теперь вспомните, что вы будете ещё чистить зубы, и, в соответствии с вышеизложенным, уже не вспомните, а подумайте и вообразите, как вы будете чистить зубы:

- через неделю,
- через месяц,
- через год,
- через пять лет.

5. Здесь обратите внимание, что начиная с некоторого момента (обычно – после года), картинки могут перестать появляться, а взгляд ваш вместо того, чтобы как бы бессознательно отмечать место их появления, будет метаться по пространству. Если это произошло, остановитесь.

6. Теперь вообразите, что вы чистите зубы прямо сейчас, отметьте место образа настоящего, проведите воображаемую линию между всеми этими вашими «картинками» и зарисуйте её на листе бумаги, как бы оставив план всего этого в проекции «вид сверху».

Структуры и типы линий времени. Скорее всего, у вас получится что-то похожее на рис. 19¹⁸⁰.

Дело в том, что вообще-то при кодировании линии времени наш мозг обычно использует все субмодальности или многие из них. Однако излюбленными его кодами являются субмодальности пространственного месторасположения, отчего и получаются линии времени, аналогичные вышеприведённым. Причём давно отмечено, что у большинства правшей прошлое находится слева, а будущее – справа. У левшей всё организовано с точностью до наоборот. Естественно, чем дальше отстоит от вас прошлое или будущее, тем далее видятся их картины. Ну а настоящее (помните вопрос:

ПРИМЕРЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИНИИ ВРЕМЕНИ

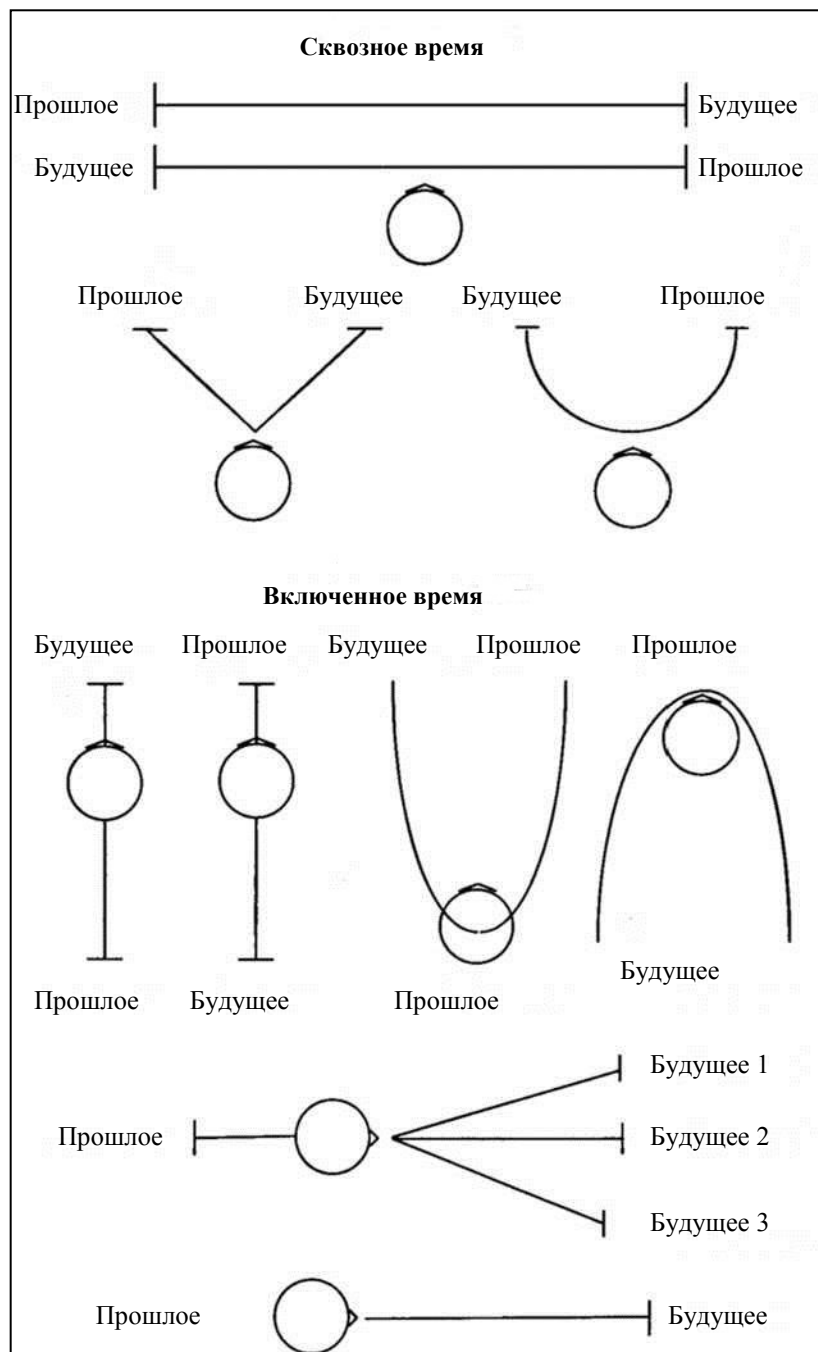


Рисунок 19

¹⁸⁰ Рисунки взяты мною из материалов тренинга «Нейролингвистическое программирование в работе с семьями М. Аткинсон – ЦПП «Катарсис».

«вообразите, что вы чистите зубы прямо сейчас») может у вас находиться либо прямо перед вами (на небольшом расстоянии), либо как бы располагаться непосредственно в вашей голове. Различие это кардинально, ибо уже на основе его вашу временную организацию можно отнести либо к *сквозному* времени, либо к времени включённому или, иначе, *фиксированному*.

Два этих основных типа линий времени впервые описал Т. Джеймс, каковой и обнаружил, что между данными вариантами временной организации существует очень-очень большая разница, весьма существенно определяющая жизнь и судьбу человека.

У людей со *сквозной линией времени* представления о времени действительно линейны и последовательны, причём в силу её местоположения как бы «неподалёку» они оказываются в состоянии воспринимать «цепочки» и последовательности событий в продвижении из прошлого в настоящее. В результате они легко придерживаются расписаний, точны, приходят в назначенное время и требуют такой же точности от других. Подобные субъекты превалируют в мире бизнеса, и именно ими, скорее всего, и был изобретён лозунг «время – деньги». Прошлые они чаще сохраняют в виде диссоциированных событий.

Люди с *включённым временем*, наоборот, часто оказываются не в состоянии толком различить прошлое, настоящее и будущее, поскольку в силу того, что линия времени проходит как бы через их голову (а бывает и ещё хлеще – но, к счастью, редко), Они всё время находятся в настоящем, в постоянном «здесь и теперь».

В результате такие вещи, как точное время встречи и сроки исполнения того или иного дела имеют для них лишь относительное значение. При этом, поскольку они находятся внутри своей линии, их воспоминания, а иногда и будущие представления оказываются *ассоциированными*. Такие люди весьма нелегки для бизнеса – и как собственно бизнесмены, и как деловые партнёры, поскольку, если будущее становится похожим на целый ряд «сейчас», отпадает всяческая необходимость действовать безотлагательно...

К сожалению, у очень многих «дорогих россиян», как показывает практика специалистов по нейролингвистическому программированию, наличествуют именно включённая организация линии времени, отчего они воистину очень-очень-очень долго запрягают (ведь это касается будущего, а стоит ли ради него торопиться?), но весьма, весьма и весьма быстро едут (а вот «здесь и сейчас» можно действовать побыстрее). У значительной части наших сограждан присутствует ассоциированное прошлое (например, скорее всего именно в нём живут коммунисты) или ассоциированное будущее (а в нём пребывают некоторые из младореформаторов). Но если я постоянно пребываю и живу в своём прошлом, зачем мне замечать настоящее? А если я уже сейчас проживаю своё будущее, то чисто бессознательно считаю, что всё уже сделано, а значит, мотивация делать это всерьёз исчезает! Наверное, теперь вы поняли, почему первых не случайно называют консерваторами, а вторых в чём-то закономерно именуют прожектёрами...

Различия между двумя вышеописанными типами временной ориентации можно представить в виде следующей таблицы¹⁸¹:

Различия между типами временной ориентации

Сквозное время	Включённое время
Рядом со временем	Сквозь время
Запад	Восток
Слева направо	Сзади вперёд
Прошлые (настоящее) будущее	Представлено только настоящее
Вся в поле зрения	Видна не полностью
Организованное существование	Гибкое отношение ко времени
Воспоминания обычно диссоциированы	Чаще всего ассоциированные воспоминания
Важно планирование времени	Планирование времени не является столь важным
Сложнее оставаться в настоящем момента	Легко фиксироваться на настоящем моменте

Субмодальности временного кодирования. А теперь ещё один важный момент. До сих пор мы занимались анализом только одного, правда, важнейшего, аспекта вашей линии времени: субмодальностями её пространственного расположения. Теперь же, продолжая знакомство с тем, как ваш мозг кодирует время, вам следует изучить другие субмодальные характеристики вашей линии

¹⁸¹ По: Дж. О'Коннор и Дж. Сеймор. «Введение в НЛП».

времени и расположенных на ней картинок прошлого, настоящего и будущего, анализируя отличия П, Н и Б в:

- размерах «изображений»,
- их ассоциированности или диссоциированности,
- яркости «картинок»,
- их резкости и «фокусировке»,
- цвете (цветные или чёрно-белые; если цветные, то как меняется гамма цвета),
- неподвижности / подвижности (это фотографии или кинофильмы?),
- глубине изображения (плоские или трёхмерные?) и т.п.

Я привёл список только самых основных субмодальностей, причём исключительно визуальных. Так что не поленитесь и исследуйте все остальные субмодальные характеристики вашей линии времени самостоятельно.

Как утверждают С. и К. Андреас¹⁸², «...многие люди представляют своё прошлое в виде дороги, уходящей влево от них, настоящее в виде дороги, лежащей перед ними, и будущее в виде дороги, уходящей вправо. У некоторых людей прошлое и будущее меняются местами. Есть люди, видящие прошлое в виде «туннеля» или дороги, расположенных прямо позади них, в то время как будущее – это дорога, идущая вперёд. Существует множество способов организации времени, но ни один из них нельзя назвать «правильным». В то время, как большинство людей видят время в виде более или менее прямых линий, есть люди, представляющие нечто напоминающее туннель, арку или даже спираль». Однако данные авторы так же отмечают: несмотря на то, что любой способ организации линии времени имеет предсказуемые преимущества и недостатки, есть среди них те, которые создают больше проблем, чем решений. И именно поэтому перепрограммирование линии времени, внесение изменений в его кодирование (коим мы сейчас и займёмся) позволяет снять очень многие трудности жизни и упрощает решение отдельных жизненных задач.

Изменение своей линии времени. Так что давайте приступим к эксперименту по перепрограммированию себя с помощью психотехнологий изменения линии времени. Должен сразу предупредить вас, что «правильного» и «неправильного» варианта этих самых линий не существует. Да, конечно же, можно безапелляционно утверждать, что люди, имеющие сквозную линию времени, заведомо более эффективны. Но субъекты, живущие во включённом времени, обычно заметно больше счастливы, и именно поэтому я, например, давно уже имею две линии времени: сквозную для работы и включённую для отдыха (причём переключение с одной на другую у меня обычно занимает несколько секунд). Единственное, что можно утверждать здесь точно, так это то, что:

- *будущее всё-таки должно располагаться у вас перед глазами или, по крайней мере, не должно быть где-то совсем уж сбоку или сзади;*
- *прошлое же не стоит помещать или иметь перед глазами, дабы не пребывать постоянно именно в нём;*
- *между линиями прошлого и будущего должно быть достаточно приличное расстояние, ибо иначе, глядя в будущее, вы будете видеть прошлое;*
- *линия времени не должна быть «скрученной – перекрученной», поскольку в этом случае вы просто не сможете разобраться с собственной жизнью;*
- *чисто субмодально прошлое не должно быть более привлекательно, чем настоящее и будущее – в противном случае вас всё время будет тянуть к себе минувшее и вчерашний день.*

Исходя из этого и тех в общем-то стандартных типов линии времени, которые я ранее привёл на рисунке, спроектируйте себе, а потом создайте новые временные параметры своей жизнедеятельности с помощью техники изменения линии времени.

Т-153. Техника изменения линии времени.

1. Воссоздайте свою прежнюю линию времени и, представив, что она состоит из какого-то пластичного материала (например, легко гнущейся проволоки), видоизмените её (если это действительно необходимо) и сделайте соответствующей той форме линии времени, которую вы выбрали.

2. В случае, если вы меняете включённое время на сквозное, мысленно вышагните из своего проходящего сквозь вас настоящего, отступив от него примерно на шаг, или осторожно «извлеките» настоящее из своей головы и поместите перед собой.

3. Теперь определитесь, какими – полными чего именно – вы хотели бы видеть своё прошлое, настоящее и будущее, выберите соответствующие эталоны или контрпримеры и осуществите

¹⁸² По: Ст. Андреас, Кон. Андреас. «Сердце мозга».

субмодальное редактирование.

Редактирование собственного будущего. Вполне возможно, что вышеописанное показалось вам слишком кратким и не очень-то понятным. Что ж, чтобы сделать для вас более доступными (а главное – полезными) эксперименты над собственной линией времени, я предлагаю вам несколько пространственных цитат из одной из лучших, на мой взгляд, «научно-популярных» работ по НЛП, книги С. и К. Андреасов «Сердце мозга». Именно в ней я нашёл прекрасные советы по поводу действительно необходимых изменений в организации своей временной линии. Начинают эти советы данные авторы с рекомендаций по поводу будущего.

«Если что-то из нижеследующего вам подходит, значит, вам будет *полезно* внести изменения в своё кодирование будущего.

Диагностика необходимости изменения кодирования будущего.

1. Трудности в планировании будущего. Эффективно ли ваше долгосрочное и краткосрочное планирование? Случается ли, что события сваливаются вам на голову, а вы оказываетесь абсолютно к ним не готовы?

2. Отсутствие целей и направлений движения. Можете ли вы сказать о себе, что вы человек, живущий одним мгновением? Имеете ли вы представление о том, в каком направлении вы движетесь? Некоторые люди бывают довольны выбранным ими направлением, но есть и такие, которые хотели бы добавить своему будущему больше ответственности.

3. Жалуются ли окружающие на отсутствие у вас планов, целей и направления движения? Некоторые люди, не имеющие будущего, не замечают, какие проблемы они создают другим, хотя есть и такие, кто хорошо чувствует это.

4. Трудно ли вам мотивировать себя? Известно ведь, что мотивация тем действеннее, чем привлекательней будет ваша временная линия будущего.

5. Впадали ли вы когда-нибудь в депрессию? Очень часто причиной депрессии является отсутствие будущего.

6. Трудно ли вам придерживаться такого стиля жизни, который, как вы это знаете, принесёт вам в будущем пользу? Например, регулярные занятия спортом, отказ от сигарет, избавление от лишнего веса и т.д. Люди, страдающие от алкоголизма и наркомании, также могут извлечь пользу из более привлекательной временной линии будущего...

Если вы хотите изменить свой способ кодирования будущего, вы можете сделать следующее.

Прежде всего, обратите внимание на то, как закодировано ваше будущее в данный момент. Где вы его видите? У большинства людей будущее представлено в виде линии или дороги, уходящей вдаль. Какое оно? Большое, яркое, многоцветное, или туманное, сумрачное и маленькое, расположенное позади вас?

Если ваше будущее маленькое, короткое или расположено так, что вы не можете его хорошо видеть, то вы будете недостаточно отзывчивы на ваши будущие желания и потребности. Люди с таким будущим часто испытывают трудности с потерей веса, с поддержанием здоровья, с планированием и с достижением целей».

Дабы стать ориентированным на будущее, вам необходимо изменить свою репрезентацию. Вот то, что вам предстоит проделать (курсив мой и то, что описано Андреасами дальше я обозначу как *технику изменения кодирования будущего* – С. К.).

Т-154. Техника изменения кодирования будущего.

«1. Прежде всего осознайте, что это лишь эксперимент. Вы лишь пробуете новый способ представления будущего. Если вы или какая-то ваша часть будут иметь возражения против этого способа, вы вновь вернётесь к прежней временной линии.

2. Теперь попробуйте различные способы представления будущего с тем, чтобы понять, какой вам подходит лучше всего. Если ваше будущее располагалось позади вас, дайте ему возможность обойти вас и расположиться перед вами. Не торопитесь, дайте ему возможность выбрать нужное положение, чтобы оно оказалось на своём месте. Опыт показывает, что чем больше и ярче будет ваше представление о будущем, чем удачнее будет оно располагаться, тем больше вы будете ориентированы на будущее.

Отнеситесь особенно внимательно к любым возражениям, которые возникнут у вас или у любой вашей части при виде вашего будущего, расположенного в более заметном месте (может быть, вы представляете возможные катастрофы, которых вам необходимо избежать в будущем?) Если это так, то вам следует трансформировать это в нечто более позитивное. Таким образом, вы будете

видеть перед собой не то, чего следует избегать, а то, к чему следует стремиться.

Представляется ли вам будущее ярким и красочным и предвкушаете ли вы его наступление? Люди, чьё будущее выглядит туманно, как правило, не стремятся к нему. Когда человек говорит: «Моё будущее кажется мне ярким», он тем самым основывается на своём внутреннем ощущении. Если вы осветите своё будущее изнутри, оно станет ещё более привлекательным до тех пор, пока вы концентрируете внимание на том, чего вы хотите получить от будущего, в отличие от того, чего вы хотите избежать.

Если линия вашего будущего была короткой, дайте ей возможность удлиниться так, чтобы вы могли ощутить длительность ожидающего вас будущего. Возможно, вы захотите увидеть сеть разветвлений, позволяющих вам почувствовать, что у вас есть возможности выбора. А, может быть, вы представите лишь общее направление движения, разместив на линии будущего не конкретные события, а лишь ваши ценности.

Ценности могут быть изображены символически или конкретно. Если вы хотите, чтобы ваши отношения с людьми были тёплыми, тесными, дружескими, вы можете представить на линии будущего своих близких и друзей. Вы можете также увидеть тёплое свечение, белый свет или любые другие абстрактные образы, связанные у вас с дружескими отношениями.

Если ваша линия была узкой, она может расширяться. В таком случае воздействие будущего на вас будет гораздо сильнее. Такое изменение также усиливает стремление достигнуть цели.

Возможно, вам захочется сделать будущее более красочным, трёхмерным, добавив к нему мерцающие светящиеся точки. Не бойтесь экспериментировать, найдите то, что окажется вам по душе.

3. Закончив эксперимент, решите, какая временная линия подходит вам больше всего. Теперь представьте, что вы прожили день с выбранной вами временной линией. Стали ли вы ближе к тому человеку, которым вы бы хотели быть? Если ваш ответ будет положительным, то представьте, что вы ложитесь в кровать и просыпаетесь на следующий день с той же временной линией, чьё присутствие стало чисто автоматическим. Какое воздействие это на вас окажет?

Если вы обнаружите, что прежняя временная линия вам нравилась больше, вернитесь к ней как ни в чём не бывало.

Излагая всё вышесказанное, мы сфокусировались на будущем, которая надо создать. Однако бывают случаи, когда люди, наоборот, бывают слишком ориентированы на будущее, они настолько заняты им, что теряют способность радоваться настоящему. Если вы не можете наслаждаться будущим, которое вы планировали, и которое, наконец, наступило, тогда стоит ли вообще его планировать?!

Если человек слишком ориентирован на будущее, ему важно научиться делать будущее менее значимым, хотя бы в каких-то ситуациях. С этой целью можно отодвинуть будущее немного в сторону, уменьшить его в размерах, сделать менее ярким. Бывает полезно отделить прошлое от будущего, тем самым освободив больше места для настоящего».

Изменение своего прошлого. Не меньше внимания С. и К. Андреас уделяют прошлому, считая, что многие люди могут извлечь большую пользу. Для того, чтобы вы поняли, нужны ли вам изменения в кодировке того, что уже было, но прошло, они предлагают ответить на нижеприведённые вопросы¹⁸³:

Диагностика необходимости изменения кодирования прошлого.

«1. Озабочены ли вы своим прошлым? Проводите ли вы время в размышлениях о прошлом вместо того, чтобы заняться чем-нибудь другим?

2. Как часто вас одолевают неприятные воспоминания?

3. Часто ли люди говорят вам: «Всё это прошло и забыто. Давайте разберёмся с настоящим»?

4. Помните вы о прошедших событиях или нет? Если кто-то спрашивает вас о прошлом, трудно ли вам вернуться к тому, что когда-то произошло?

5. Склонны ли вы к повторению того, что уже было сделано раньше? Может быть, вы хотите иметь больший выбор, ведь это сделает вашу жизнь более богатой и разнообразной.

6. Повторяете ли вы свои старые ошибки вместо того, чтобы извлечь из них опыт?

Если вы ответите положительно на любой из этих вопросов, изменение в кодировании вашего прошлого может оказаться вам очень полезным... Если вы находите, что слишком озабочены прошлым, проверьте, где и как вы представляете прошлое в данный момент. Может быть, оно располагается прямо перед вами? Может быть, оно ярче и красочней, чем будущее? Большинство людей, чьи мысли заняты прошлым, располагают его в таком месте, что способны видеть только его. Следующие действия

¹⁸³ По: Ст. Андреас, Кон. Андреас. «Сердце мозга».

помогут вам понять, какие изменения временной линии могут оказаться вам полезными (курсив опять-таки мой и то, что вы сейчас читаете, назовём *техникой кодирования прошлого* – С. К.).

Т–155. Техника кодирования прошлого.

1. Прежде всего, дайте себе понять, что любые вносимые вами изменения временны. Это поможет вам свободно экспериментировать с различными способами организации времени. Вы всегда можете вернуться к прежней временной линии, если не найдёте ей достойной замены.

2. Если прошлое располагается прямо перед вами, постарайтесь переместить его вправо или влево. Какая сторона вам кажется более удобной? Большинство людей предпочитают переместить прошлое влево, но отдельные люди чувствуют себя лучше с прошлым, находящимся справа от них. Это связано с организацией головного мозга.

3. Обратите внимание, что изменится, если вы переместите прошлое в сторону. Если прошлое кажется вам широким, попробуйте сделать его уже. Представьте, что вы прожили целый день с прошлым, расположенным в новом месте. Может быть, теперь вам легче определить, что вам делать в настоящем, и проще увидеть будущие цели? Если вы сочтёте это полезным, вы одновременно можете переместить своё будущее, пометив его перед собой.

4. Возможно, вам захочется, чтобы ваша временная линия была гибкой. Представьте, что она расположена на шарнире и способна уходить в сторону или назад в тех случаях, когда прошлое не имеет для вас значения, и возвращаться, становясь перед вами, когда вам нужно что-то вспомнить.

5. И, наконец, вам предстоит решить, подходит ли вам эта новая организация прошлого. Помните, что «правильной» организации не существует, каждая организация будет иметь свои преимущества и недостатки. Каждый из нас способен подобрать то, что подходит ему лучше всего, и научиться адаптироваться в различных обстоятельствах.

Если что-то вас удерживает от перехода на новую временную линию, вернитесь к той, которая была у вас прежде. Возможно, вы захотите обратиться к опытному человеку, который поможет вам разобраться в возражениях, а также изучить альтернативные временные линии, соответствующие вашим целям.

Если вы решите принять новую организацию времени, дайте знать своему подсознанию, что временная линия может продолжать изменяться и совершенствоваться: «Если какая-то моя часть обнаружит какие-нибудь изменения против новой временной линии, пожалуйста, дай мне сильный сигнал, что я нуждаюсь в дальнейшем её усовершенствовании».

6. Спросите себя: «В каких случаях мне бы хотелось сохранить свою старую временную линию?» Может быть, вам иногда приятно вспомнить прошлое с вашими старыми институтскими приятелями. С помощью вопроса «Какая старая организация времени будет мне более полезной?» вы сможете сохранить её в тех ситуациях, где она вам может оказаться нужна».

Как лучше вспоминать. Наконец, С. и К. Андреас предлагают нам с помощью редактирования линии времени заняться улучшением нашей памяти. По их утверждению, самое важное здесь то, что некоторые люди вспоминают о прошлом с большим трудом, не видя в нём того позитивного источника, который может оказаться очень полезен. Чтобы понять, нужны ли вам подобные «памятные» изменения временной линии, данные авторы предлагают пройти через шесть вышеперечисленных (т.е. ранее описанных) этапов, заменив при этом пункты 2 и 3 тем, что приведено ниже в этой *технике редактирования памяти с использованием временной линии*¹⁸⁴:

Т–156. Техника редактирования памяти с использованием временной линии.

1. Прежде всего, дайте себе понять, что любые вносимые вами изменения временны. Это поможет вам свободно экспериментировать с различными способами организации времени. Вы всегда можете вернуться к прежней временной линии, если не найдёте ей достойной замены.

2. Возможно, ваше прошлое расположено в таком месте, где вы его совсем не видите, или видите с трудом. Прошлое может быть расположено позади вас или слишком далеко. Оно может быть настолько обширным, что на нём просто трудно сосредоточиться. Например, вчерашний день может быть расположен от вас в 10 метрах, а прошлая неделя на расстоянии квартала и т.д.

3. Попробуйте перенести прошлое туда, где его легче видеть. Расположите его напротив себя, приблизьте его, увеличив в размерах. Если что-то мешает вам сделать это, отложите пока временную линию, найдите человека, способного вам помочь, знакомого с данной методикой. У некоторых людей прошлое располагается прямо за спиной. Это вызвано тем, что в прошлом они

¹⁸⁴ По: Ст. Андреас, Кон. Андреас. «Сердце мозга».

пережили неприятные моменты, и им гораздо легче не видеть и не вспоминать о них. Если причина именно в этом, вам нужно найти способ борьбы с такими неприятными воспоминаниями (см. предшествующий раздел), прежде чем вы перейдете к прошлому, в котором вы сможете вновь увидеть всё пережитое.

Если вы готовы к тому, чтобы переместить свою временную линию, перенесите её туда, где вы сможете её видеть. Если она находится позади вас, движением, напоминающим движение руки, переместите её туда, где она будет заметна. Возможно, вам захочется поместить её в стороне, за рамками вашего центрального зрения, но боковым зрением вы сможете следить за ней. Если ваше прошлое было настолько удалено, что вы не могли его видеть, приблизьте его. Сохраняя весь ход событий, вы тем самым приближаете свои ощущения. Если ваше прошлое, наоборот, как бы собрано в одну кучу, разведите события, удалив их друг от друга. Вы можете провести и другие эксперименты.

Выполнив это, переходите к 4 и 5 этапам. Возможно, вам тем не менее захочется, чтобы в определённых жизненных ситуациях ваше прошлое сохранило прежние очертания. Попробуйте старую и новую временные линии в основных жизненных ситуациях: в работе, отдыхе, близких отношениях, спорте, и посмотрите, какая из них оказывается более действенной. Помните, что если вы передумаете, вы всегда можете вернуться к старой линии времени.

4. Возможно, вам захочется, чтобы ваша временная линия была гибкой. Представьте, что она расположена на шарнире и способна уходить в сторону или назад в тех случаях, когда прошлое не имеет для вас значения, и возвращаться, становясь перед вами, когда вам нужно что-то вспомнить.

5. И, наконец, вам предстоит решить, подходит ли вам эта новая организация прошлого. Помните, что «правильной» организации не существует, каждая организация будет иметь свои преимущества и недостатки. Каждый из нас способен подобрать то, что подходит ему лучше всего, и научиться адаптироваться в различных обстоятельствах.

Если что-то вас удерживает от перехода на новую временную линию, вернитесь к той, которая была у вас прежде. Возможно, вы захотите обратиться к опытному человеку, который поможет вам разобраться в возражениях, а также изучить альтернативные временные линии, соответствующие вашим целям.

Если вы решите принять новую организацию времени, дайте знать своему подсознанию, что временная линия может продолжать изменяться и совершенствоваться: «Если какая-то моя часть обнаружит какие-нибудь изменения против новой временной линии, пожалуйста, дай мне сильный сигнал, что я нуждаюсь в дальнейшем её усовершенствовании».

6. Спросите себя: «В каких случаях мне бы хотелось сохранить свою старую временную линию?» Может быть, вам иногда приятно вспомнить прошлое с вашими старыми институтскими приятелями. С помощью вопроса «Какая старая организация времени будет мне более полезной?» вы сможете сохранить её в тех ситуациях, где она вам может оказаться нужна».

Ваше счастье в прошлом, настоящем и будущем. Использование временных линий позволяет в перепрограммировании себя буквально творить чудеса. Большинство из этих «чудес» будут более подробно описаны мною в следующем разделе. Но уже сейчас, используя то, что вы узнали и уже знаете, я предлагаю вам поработать с собственным счастьем, без которого любая, пусть даже эффективная судьба – это всё равно что пляж без моря или дорога без окружающих её пейзажей. Для чего сделайте нижеописанную технику «счастье в настоящем и будущем» в основе которой лежит упражнение, предложенное Я. МакДермоттом и Дж. О'Коннором¹⁸⁵:

Т-157. Техника «счастье в настоящем и будущем».

1. Вообразите себя счастливым – по-настоящему счастливым. Пусть это будет диссоциированная картинка. Что вы видите? Не имеет значения, что конкретно вы делаете в этой картинке, поскольку вы знаете точно, что это настоящее счастливое состояние. Вы можете просто «светиться счастьем».

2. Определите визуальные субмодальности и поэкспериментируйте, изменяя картинку так, чтобы сделать её ещё более выразительной и изображающей вас как человека, буквально пишущего счастьем. Например, первой субмодальностью в вашем списке может явиться цвет. Тогда, если ваша картинка цветная, поменяйте её на чёрно-белую, или наоборот. Что выглядит более привлекательным? Следующая субмодальность – это наличие или отсутствие рамки. Если ваша картинка в рамке, уберите её. Если она не имеет границ, вставьте её в рамку. Как при этом изменяются ваши ощущения? Пройдите по всему списку субмодальностей и сохраните все изменения,

¹⁸⁵ По: «НЛП и здоровье».

которые усилили приятные ощущения от улучшенной картинки.

3. Теперь прислушайтесь к любым звукам, которые звучат в этом воспоминании. Возьмите список аудиальных субмодальностей, чтобы поэкспериментировать с ним. Сможете ли вы усилить приятные ощущения, изменяя то, что вы слышите? Сохраните те изменения, которые вам понравятся.

4. Ассоциируйтесь с картинкой. Вы можете сделать это либо мысленно войдя в свой образ, либо поместив этот образ внутрь себя. Проверьте свои ощущения. Является ли это состояние настоящим счастьем? Можете ли вы как-то улучшить его? Если нужно, выйдите снова из образа и продолжайте экспериментировать с субмодальностями, пока не получите вполне удовлетворительный образ.

5. Когда вы почувствуете удовлетворение и найдёте то, что для вас означают слова «быть счастливым» на уровне субъективного опыта, – вы превратите эти слова в реальность.

6. Составьте список субмодальностей вашего представления о настоящем счастье. Вы сможете использовать его в будущем всякий раз, когда захотите визуализировать счастье.

7. Теперь разместите эту диссоциированную картинку на своей временной линии и оставьте её там. Для этого представьте себе, что ваша временная линия растянулась перед вами. Возьмите свою картинку и связанные с ней звуки и установите их на будущей части своей временной линии. После чего сами себе ответьте на следующие вопросы:

Как вы чувствуете себя?

Как вы относитесь к своему счастливому будущему?

Насколько реально и привлекательно оно выглядит?

Как далеко в будущее вы поместили картинку?

Может ли что-то помешать вам достичь этого будущего?

8. Поэкспериментируйте, поместив картинку в будущее на своей линии времени.

Удалите её на одну неделю от настоящего.

На один месяц.

На один год.

На три года.

На пять лет.

Как изменились ваши реакции?

Какие отношения вы хотели бы установить с этим счастливым будущим «я»?

Притягивает ли оно вас?

Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы достичь этого будущего?

Что бы вы сказали своему будущему «я»?

Какие вопросы задачи?

9. Теперь пойдите и станьте своим будущим.

Ассоциируйтесь со своим будущим «я».

А сейчас это будущее «я» смотрит назад, на своё настоящее «я».

Что вы чувствуете?

Какой совет вы могли бы дать своему настоящему «я», чтобы оно смогло достичь той точки, где вы стоите?

Какие ответы вы бы дали на те вопросы, которые перед вами поставило ваше настоящее «я»?

Какие вопросы вы сами задали бы ему?

10. И наконец, отойдите в сторону и встаньте так, чтобы видеть одновременно и будущее «я», и настоящее «я». Какова связь между ними? Чему вы можете научиться у них обоих?

11. Вернитесь снова в своё настоящее и ощутите, как это очень сильное упражнение сделано для вас понятие «быть счастливым» необыкновенно реальным...

Упражнение 151.

Тщательно определите свою линию времени. Оцените её структуру и тип с точки зрения экологичности – т.е. соответствия задачам, целям и условиям вашей жизнедеятельности.

Упражнение 152.

Поэкспериментируйте с изменениями своей линии времени. Попробуйте найти и закрепить наиболее экологичный для вас её вариант.

Упражнение 153.

Отдельно, для старой или уже новой линии времени, поработайте со своим будущим по рекомендациям С. и К. Андреас. Закончив, осуществите перепрограммирование своего прошлого.

Упражнение 154.

Улучшите свои способности помнить прошлое и использовать его ресурсы с помощью методики С. и К. Андреас.

Упражнение 155.

Сделайте свою жизнь более счастливой с помощью техники «счастье в настоящем и будущем».

7.3. НАСТОЯЩЕЕ РАДИ БУДУЩЕГО

«Опыт увеличивает нашу мудрость, но не уменьшает глупость».

Г. Шоу

Организация реального будущего. А теперь, в завершение этой главы, я хочу познакомить вас с несколькими техниками нейролингвистического программирования, которые позволят вам, используя перепрограммирование линии времени, сделать свою жизнь более эффективной и привлекательной.

Начнём мы с работы с вашим будущим, для чего воспользуемся уникальной *техникой организации реального будущего*, которая позволяет сделать это, такое пугающее и страшное для многих, понятие (а большинство людей действительно боятся будущего, связывая с ним в основном катастрофические ожидания) светлым и прекрасным. Осуществляется она так¹⁸⁶:

Т–158. Техника организации реального будущего.

1. Найдите особенное место. Это воображаемое место, где вы сможете подумать о своей жизни и вашем будущем – например, это парк, пляж или мыс. Данное место поможет разглядеть всю вашу жизнь, её линию времени от начала до конца. Побудьте там в своём воображении. Посидите в этом особенном месте и попробуйте почувствовать, какие ожидания и мечты вы строили и строите по поводу собственного будущего – ожидания и мечты, которые вам хотелось бы воплотить в жизнь. Возможно, вам хотелось и хочется чувствовать естественную радость, любовь, доверие других, умудрённость жизненным опытом или жизнелюбность.

2. Двигайтесь по линии времени. Определите, где в прошлом вы когда-либо ощущали то, что теперь хотите воплотить в будущем и пройдите по линии времени до этого места. Если надо, используйте метафору плексигласа, по которому вы будете идти над своей линией времени, рассматривая сходные с желаемым особые моменты – те, на которых ваше бессознательное хотело бы остановиться. Найдите того себя, какого бы возраста он ни оказался, который обладает этим ценным опытом и ресурсами.

3. Вступите в прошлый ценный опыт. Вступите в тот момент, чтобы получить полный доступ к тем качествам и ресурсам, которые вы имели в том настоящем. В этот момент встретиться с собой – более молодым и обладающим всеми этими качествами и ресурсами.

4. Получите дар. Выделите, что ценное и особенное было в том прошлом опыте. А после дотроньтесь до «себя прошлого», имеющего это качество, так, чтобы вы смогли получить его без слов и оно начало действовать внутри вас так же, как раньше. Вы можете на краткий момент снова стать ребёнком, пережить это состояние и получить этот дар. Если хотите, возьмите с собой воспоминание о тех качествах и тех моментах жизни и затем вернитесь назад, пройдя над линией времени в настоящее.

В воображении возвратитесь назад в ваше особое место, где оцените и проясните все ценности и преимущества, связанные с этими качествами и ресурсами. Поблагодарите своё более молодое я за полученный вами дар. И когда вы будете смотреть в будущее, ответьте себе на следующий вопрос: существует ли что-либо, что вы хотели бы переоценить в этих качествах и ресурсах – в том, в котором они представлены и с учётом того, кем вы являетесь сейчас и кем хотите стать в будущем?

Если у вас есть какие-либо возражения или сомнения, продолжайте подбирать наиболее подходящие качества и ресурсы до тех пор, пока они действительно не будут выглядеть и ощущаться соответствующими, реальными и естественными.

5. Сделайте это будущее реальным. Поместите данные качества и ресурсы в будущее. Пройдите над линией времени и, начиная с настоящего момента, разместите то, что вы выбрали любым способом, который захотите использовать. Распределите эти качества в вашем будущем так,

¹⁸⁶ По: М. Аткинсон. Материалы Мастерского курса – ИГИСП.

как вам нравится.

6. Сделайте ваше будущее реальным. Просмотрите ещё раз будущее, которое вы делаете реальным. Вернитесь назад в будущее, пройдите над и вдоль линии времени и ещё раз определите, подходят ли вам качества и ресурсы, которые вы внесли на линию времени. А затем ещё раз с удобной для вас скоростью пройдите вдоль линии времени от настоящего к будущему и оцените, каким оно станет с этими новыми качествами и ресурсами. В заключение вернитесь назад в прошлое, где вы получили от себя этот дар, и поблагодарите за него своё молодое я тем способом, который вы выберете.

Создание неотразимого будущего. Однако для того, чтобы ваше будущее было не только светлым и привлекательным, но ещё и «продуктивно-результативным» вам нужно сделать кое-что ещё. А именно технику создания неотразимого будущего, которую я описываю опять-таки по Материалам Мастерского курса М. Аткинсон (ИГИСП).

Т-159. Техника создания неотразимого будущего (вариант М. Аткинсон).

1. Определите результат, которого вы давно уже хотите, но пока не имеете. Быстро «всплывите» над линией времени, чтобы проверить, какому месту будущего принадлежит этот результат.

2. Выявите субмодальности картины желаемого результата, после чего создайте сильную его (результата) формулировку по критериям хорошо сформулированного результата с помощью следующих вопросов. При этом всякий раз, задавая себе вопрос, проверяйте субмодальности картинки, имеющейся в данный момент в вашем воображении.

- Сформулирован ли ваш результат в позитивных категориях (чего конкретно вы хотите)?
- Как стало возможным то, что вы не имеете его сейчас?
- Как вы узнаете, когда вы получите результат (будьте специфичны в сенсорном описании!)?
- Что он даст вам или позволит вам делать?
- Выдвинут ли и достигим ли этот результат вами самим? Есть ли что-нибудь такое, за развитие чего отвечаете только вы?
- Является ли он сенсорно специфичным? И размещён ли в должном контексте – где, когда, как и с кем вы этого хотите?
- Определено ли в этом результате настоящее состояние-то, где вы находитесь сейчас?
- Описаны ли ресурсы-то, что вам нужно, чтобы получить ваш результат? Что у вас уже есть?

Ну а по поводу того, что нет, спросите себя:

- а) как это было бы, если бы я это имел?
- б) знаю ли я кого-нибудь, у кого это есть?
- с) делал ли я это когда-нибудь раньше?
- Сохранена ли экология? Проверьте-ка последствия:
 - а) что случится, если я его получу?
 - б) что я обрету?
 - с) что я потеряю?

3. Когда ваш результат хорошо сформулирован, определите, какие субмодальности делают его наиболее неотразимыми, и просмотрите серию диссоциированных фильмов об успехе, используя образ сильного себя и эти субмодальности. Теперь на минуту войдите в ваше неотразимое будущее и посмотрите назад на настоящее и на то, как вы достигли этой точки. Как оно выглядит с этой перспективы? Теперь «всплывите» над вашей линией времени и заметьте, есть ли где-нибудь особая яркость перед настоящим. Сделайте вашу линию времени ровной по яркости.

4. Вступите обратно в «сейчас» и посмотрите вперёд, просматривая ваш диссоциированный фильм будущего. Неотразим ли он?

Внесение изменений в прошлое. Теперь давайте опять поработаем с прошлым – но с очень своеобразной и ранее не рассматриваемой нами точки зрения. В нижеследующей психотехнологии вам предлагается внести изменения в прошлое – так, как если бы это было у вас на самом деле. Т.е. сделать изменение, каковое как бы произойдёт намного раньше, чем сейчас – с помощью техники внесения изменений в прошлое¹⁸⁷:

¹⁸⁷ По: М. Аткинсон. Материалы Мастерского курса – ИГИСП.

Т-160. Техника внесения изменений в прошлое.

1. **Произведите необходимое изменение.** Для того, чтобы создать то, чего на самом деле не было, вы можете использовать «генератор нового поведения», любые субмодальности, техники якорения или даже просто построить неотразимое будущее по вышеописанному.

2. **Выявите линию времени.** Быстро выявите собственную линию времени. Не забудьте проверить её расположение и ассоциацию-диссоциацию.

3. **Поместите изменение в прошлое.** Используя субмодальности, характерные для прошлого, возьмите изменение, которое вы только что сделали, и поместите его в прошлое так, чтобы вы воспринимали это изменение как случившееся некоторое время назад. Это делает изменение более мощным и убедительным, потому что оно становится опытом референции прошлого. Не забудьте перенести в прошлое хотя бы один пример нового поведения, а лучше – целых три.

4. **Тест-проверка.** Чувствуете ли вы это как субъективно-реальное? Если нет, проверьте субмодальности, чтобы, подвергнув их изменениям, сделать этот опыт таким же, как другие опыты прошлого. Или поместите ещё несколько примеров изменения в своё прошлое.

5. **Подстройка к будущей линии времени.** Поместите изменения также и в будущее. Подумайте о чём-нибудь, что вы точно будете делать или что обязательно произойдёт в будущем. Создайте репрезентацию всего, что произойдёт из-за изменения, которое вы проделали, и закодируйте его в субмодальностях того, о чём вы знаете, что оно случится. И поместите изменение на вашей будущей временной линии в правильном контексте.

6. **Тест-проверка.** Проверьте, является ли эта будущая репрезентация конгруэнтной с линией времени. Желаемый результат – это получить субъективно-реальный опыт изменения как чего-то, что обязательно произойдёт.

Отметьте, что для вас составляет большую разницу: перенос изменения в прошлое или перенос изменения в будущее. Если вы делаете и то и другое, вы сможете «включить» в изменение самых разнообразных людей.

Уничтожение ограничивающего решения. Работа с линией времени даёт вам ещё одну возможность: сделать так, чтобы некое ограничивающее вас ныне, но принятое в прошлом решение, больше не влияло на вашу жизнь. В идеале с помощью техники уничтожения ограничивающего решения можно заметно облегчить себе, например, отказ от курения – если вы «перерешите» и вообще – практически полностью изменить свою жизнь, как бы устранив из неё глупость, совершённую в прошлом¹⁸⁸...

Т-161. Техника уничтожения ограничивающего решения.

1. **Спросите себя, принимали ли вы когда-нибудь в жизни ограничивающее решение?** Определив, с чем вы будете работать, выявите свою линию времени.

2. **Подумайте: если бы вы знали источник этого конкретного решения, коренную причину, которая, если бы мы её отделили, позволила бы этому решению исчезнуть как явлению вашей жизни, что бы это могло быть?**

3. **Теперь переместитесь над линией времени назад и посмотрите на точку выбора своего ограничивающего решения из первой позиции, сохраняя новые позитивные знания.**

4. **Пройдите дальше в прошлое, в третью позицию во время, предшествующее точке выбора. Спросите себя, каковы здесь ваши эмоции? И в чём состоит решение?**

Если эмоции ещё присутствуют, продвиньтесь дальше назад. Поднимитесь над линией времени и двигайтесь в прошлое до тех пор, пока эмоции не исчезнут. Можете также осуществить рефрейминг по следующей схеме: «Я согласен, что это важно узнать, но нет пользы придерживаться негативных эмоций. Мы учимся не держась эмоции, а действительно учась». Спросите вашу часть, которая держится за эмоции, о её самом высоком намерении для вас. Нельзя ли ей послужить этому намерению лучше, если отпустить эмоции?

5. **Пройдите в точку на линии времени, где будет вмонтировано новое решение, противоположное первому, – точку, предшествующую первоначальной точке выбора. Примите это решение и пойдите вперёд вдоль вашей линии времени по направлению к «сейчас» и далее в будущее, так, чтобы все события между «сейчас» и будущим были бы переоценены в свете вашего нового решения.**

6. **Наконец, переместитесь обратно к позиции «сейчас», войдите в настоящее и переорганизуйте вашу линию времени способом, наиболее удобным для вас.**

Существует и другой вариант этой психотехнологии – техника «разрушитель решений».

¹⁸⁸ По: М. Аткинсон. Материалы Мастерского курса – ИГИСП.

предложенная С. Андреас сотоварищи¹⁸⁹. Алгоритм её выполнения следующий:

Т–162. Техника «разрушитель решений».

1. Воспоминание, придающее силы. Прежде чем вы начнёте выполнять это упражнение, вам необходимо вызвать важное позитивное воспоминание. Это должно быть воспоминание, которое и сегодня оказывает влияние на ваше поведение, которое подтверждает наличие у вас какого-либо достоинства, пр. (так в тексте, и по-видимому, подразумевается, например – С. К.) что вы очень спортивны или талантливы в какой-нибудь области. Вы знаете, что это правда, не подлежащая обсуждению. Часто это свойственно молодым людям, подросткам, хотя может относиться к людям в любом возрасте. Это воспоминание, оставившее в сознании позитивный след, вызовите в памяти целиком, ещё раз переживите его, как если бы всё это происходит сейчас.

2. Обычное воспоминание. А теперь подумайте об обычном событии из прошлого, которое не оказало большого влияния на вашу жизнь (это может быть вчерашнее совершение покупок в продовольственном магазине или же вскрытие конверта с корреспонденцией).

3. Вторичные признаки важного воспоминания. Сравните оба воспоминания, чтобы узнать, какие черты придают воспоминанию большую важность. Вы можете открыть для себя, что это важное воспоминание больше по размерам, цветное, в отличие от обычного воспоминания. Представьте, что вы собираетесь снять на эту тему настоящий фильм, и обратите внимание на особые черты этого фильма: визуальные и слуховые. Обратите внимание на размер, чёткость и расположение внутренних образов и их звуковые черты. Обратите внимание на те визуальные и слуховые признаки, которые придают этому воспоминанию особую значимость. Составление списка этих черт поможет вам сохранить их в памяти.

4. Создание позитивного мыслительного следа в качестве важного воспоминания. А теперь подумайте о позитивной ментальной позиции... Вспомните момент, наступивший сразу после того, как вы ввели её в себя. Поставьте образы этой прочной позитивной позиции в то место вашего воображения, где находится ваше воспоминание. Придайте позитивной настроенности те же черты, те же визуальные и слуховые черты, какие имеет ситуация, оставившая позитивный след; сделайте вашу позитивную настроенность важным, оставляющим след воспоминанием.

5. Путешествие во времени. Вы готовы отправиться в мысленное путешествие, целью которого является преобразование. Имея в себе след позитивной настроенности, представьте, что вы выходите из собственного тела и поднимаетесь над временной линией. Вы можете вернуться на несколько лет назад или даже вернуться во времена своего детства в поиске мгновений из прошлого, в которых вы могли бы использовать свою позитивную настроенность, мгновений, проведение изменений в которых могло бы повлиять на всю вашу будущую жизнь.

Когда вы отыщете определённое воспоминание из прошлого, опуститесь на вашу временную линию, на момент, предшествующий этому воспоминанию, сохраняя в себе след позитивной мысленной настроенности. Увидьте, услышьте и почувствуйте, как данное событие изменяется под влиянием следа позитивной настроенности.

А сейчас быстро пробегите через все воспоминания из прошлого в сторону настоящего. Заметьте, что все прошлые события сразу же изменились и обогатились под влиянием позитивной настроенности. Продолжайте быстро передвигаться по своей временной линии вплоть до настоящего и задержитесь в нём.

А теперь увидьте, как вы, наделённые позитивной позицией, путешествуете в будущие события, также изменяя их. Это прекрасное будущее, полное обогащающих всю впечатлений, сейчас ещё лучше, т. к. в него вошла ваша новая позиция».

Включение поведения, ведущего к вершинам успеха. Американские тренеры пошли дальше и на основании предыдущей психотехнологии создали технику включения поведения, ведущего к вершинам успеха, которая также позволяет изменять и прошлое, и будущее в лучшую сторону. Делается она следующим образом, причём пункты 1–4 в этой технике совпадают с описанными в «разрушителями решений», так что привожу их только «точности для»¹⁹⁰:

Т–163. Техника включения поведения, ведущего к вершинам успеха.

1. Воспоминание поведения, ведущего к вершинам успеха. Мысленно вернитесь в прошлое и вспомните о каком-либо исключительном периоде своей жизни, когда вы были на вершине успеха. Это

¹⁸⁹ По: С. Андреас, К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

¹⁹⁰ По: С. Андреас, К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

может быть время великого творчества, прекрасного озарения, исключительной концентрации или выдержанности. Не важно, с чем это будет связано – со спортом, школой, работой, домом или семьёй. Важно, чтобы это было время, когда вы действительно были «на высоте» – демонстрируя прекрасные действия, которыми вы сами были очень довольны. Когда вы вспомните ту ситуацию, войдите в неё и увидите, что вы видели, услышите, что слышали, и вновь переживите все те прекрасные чувства. Пропустите через себя всю эту ситуацию.

2. Обычное воспоминание. А теперь вспомните что-нибудь обычное, что не оказало значительного влияния на вашу жизнь. Например, обычный телефонный разговор или работу на приусадебном участке.

3. Вторичные признаки воспоминания «пикового поведения». Сравните оба воспоминания, чтобы открыть детальные вторичные признаки воспоминания «пикового поведения». Когда вы вновь будете переживать то событие, представьте себе, что вы создаёте фильм о том исключительном для вас опыте. Отметьте особенности этого фильма: его расположение, размер, чёткость изображения, наличие визуальных и акустических деталей. Быстро запишите данные черты – субмодальности, с помощью которых ваш разум закодировал период жизни, когда вы действовали превосходно.

4. Присоединение позитивной умственной настроенности. А теперь вы можете зарядить энергией ваши величайшие действия, включая в них след позитивной настроенности любого вашего воспоминания. Когда вы создали этот новый след, вы придали ему черты жизненной ситуации, которая была более выразительной, более реальной и более важной, нежели все иные ситуации из вашей жизни. Вновь переживите свои величайшие действия, на сей раз прибавляя к ним эти зрительные и слуховые признаки следа. Смотрите, как образ ваших пиковых действий становится более выразительным, более реальным и более важным. Вы соединяете свою позитивную с «вершинными действиями», чтобы создать «след «пикового поведения» / позитивной настроенности».

5. Планирование будущего. Подумайте о том, что вы можете использовать это соединение, чтобы совершать удивительные вещи. Например, представьте, что бы произошло, если бы вы испытали это состояние во время публичного выступления? Или же в иных важных для вас будущих ситуациях?

6. Путешествие во времени. А теперь вы можете использовать это новое состояние, чтобы превратить свои воспоминания из прошлого в богатый потенциал для вашего настоящего и будущего. Удерживая в мыслях и в теле след «вершинного поведения / позитивной настроенности», представьте себе, что вы оставляете своё тело, поднимаетесь над своей временной линией и возвращаетесь в прошлое. В каком месте прошлого этот замечательный потенциал радикальным образом изменил бы ситуацию минувших лет? Найдите такое место и опуститесь на свою временную линию жизни в момент, предшествующий тому, когда вы нуждались в этом потенциале. А теперь возвращайтесь, наблюдая по пути, как этот необыкновенный потенциал превращает ваши прошлые воспоминания в воспоминания необыкновенно творческие. Когда вы достигнете настоящего, взгляните на себя, путешествующего с этим потенциалом в будущее.

Освобождение перспективы неограниченных достижений. И, наконец, последнее в данном разделе и главе. Я настоятельно рекомендую вам ещё раз использовать вашу линию времени – но уже для того, чтобы кардинально реорганизовать собственное будущее. Сделать это можно посредством нижеописанной техники освобождения перспектив неограниченных достижений, которая была как бы итоговой для книги неоднократно упоминаемых мною американских тренеров¹⁹¹:

Т–164. Техника освобождения перспектив неограниченных достижений.

ЧАСТЬ I: Большой образ-пространство

1. Самосознание. Выберите подходящее время и место и задумайтесь над тем, каким образом вы присутствуете здесь и сейчас – почувствуйте своё тело, свою кожу и те участки, которые соприкасаются в данный момент со стулом, столом, с этой книгой. А теперь выясните, в каком месте вашего тела обычно покоится самосознание: в голове, в грудной клетке, в животе? Экспериментируйте, позволяя самосознанию перемещаться. Обратите внимание на все изменения.

2. Оставьте тело. Почувствуйте, как сознание начинает продвигаться вверх и покидать ваше тело. Вскоре вы начнёте ощущать, как вы легко возносите над своим телом. Представьте себе, что снизу вы видите себя и комнату со всеми её мельчайшими деталями.

3. Поднимитесь. Внесите ещё выше под самый потолок. Поднимитесь к верхнему этажу, на

¹⁹¹ По: С. Андреас, К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

крышу дома, чтобы оттуда вы смогли видеть всё здание и прилегающие к нему окрестности. Начните ещё быстрее отдаляться от Земли, увидите весь город, реки, весь ландшафт. Почувствуйте, как вы всё более отдаляетесь от Земли, вверх, сквозь облака, и наконец под вами начинают вырисовываться контуры континентов. Вскоре вы увидите океаны и прекрасный земной шар. Увидьте солнце и сверкающие словно бриллианты звезды. Всматривайтесь в поверхность Земли и в облака, окружающие её. Это ваш дом. Смотрите на него. Увидьте мир без границ. Увидьте, что это действительно единый мир. Быть может, когда-нибудь вы увидите эту картину из иллюминатора космической станции.

4. Используйте данную перспективу. С такой перспективы вы не видите своего тела, такого маленького где-то там, внизу, на поверхности огромной голубой планеты. А теперь подумайте о какой-нибудь проблеме, которая волнует человека на Земле, и решите её с данной перспективы. Какие идеи или возможности вы предложите с данной перспективы человеку, ищущему решения? Исследуйте пригодность данной перспективы столько времени, сколько сочтёте нужным, и постарайтесь запомнить то, что вы узнаете, чтобы позднее предложить это тому человеку на Земле.

5. Спуститесь на Землю. Начните спускаться вниз, на Землю. Вначале вы увидите очертания континентов, страну, в которой вы живёте, ваш город. Наконец, вы приблизитесь к своему дому. Спуститесь через крышу и продолжайте спускаться, пока вы не «зависнете» непосредственно у себя над головой.

ЧАСТЬ II: Большой образ-время

6. Увидьте временную линию своей жизни. Несколько раз моргните, после этого вы должны увидеть собственную временную линию непосредственно под собой. Обратите внимание на прошлое и направление, в котором она устремляется, выходя из вашего сидящего тела. Затем увидите будущее и его направление.

7. Путешествие в будущее. Начните путешествие над своей временной линией в будущее. В ходе путешествия вы можете обойти определённые цели, которые были размещены вами на собственной временной линии в предыдущих упражнениях. Путешествуя, вы увидите, как осуществление каждой цели улучшает ваше будущее. Увидьте своё чувство успеха и удовлетворения. Взгляните ещё дальше в будущее и увидите, как осуществление этой цели содействует дальнейшим достижениям. Взгляните на новые возможности лучшей жизни.

Вы можете захотеть погрузиться в прошлый опыт, и когда вы войдёте в него и прикоснётесь к своим впечатлениям из прошлого, вас охватят некоторые из тех прекрасных чувств. Эти чувства могут послужить вам напоминанием о том, что однажды ваши мечты исполнятся. С растущим чувством удовлетворения от мысли о том, что мечты исполнятся, вы можете начать двигаться дальше более быстрыми темпами в будущее над временной линией своей жизни.

8. Исследуйте конец. Если ваша линия времени заканчивается раньше, нежели бы вам хотелось, вы можете продлить её до ста лет счастливой жизни в полном здравии. А теперь увидите жизнь, наполненную творчеством, до самого конца вашей временной линии. Остановитесь у самого её окончания. Никто из нас не знает, что он увидит в конце своей временной линии. Некоторые видят двери, другие – стену или огонь, третьи – струящийся неясный свет. Что бы вы ни увидели, оцените это и попробуйте что-нибудь узнать об этом.

9. Увидьте мудрость преклонного возраста. Считается, что после тридцати лет линии и на нашем лице обозначают линии нашей жизни. Взгляните на конец своей временной линии и увидите там мудрого человека – это вы в будущем. Загляните в его мудрое лицо и увидите в нём богатый жизненный опыт, смотрите и слушайте очень внимательно, как важное сообщение или знак хотят передать вам самое мудрое воплощение вас самих. Даже если вы не до конца поймёте этот знак, поблагодарите старое мудрое «я» за сообщение и встречу.

10. Совершите просмотр жизни. Оглянитесь на свою временную линию и взгляните на все прошедшие годы, на весь опыт прошлых лет. Совершите просмотр всей своей жизни. Оцените разумом и сердцем, действительно ли это та жизнь, которой вы хотели жить. Немногие люди задумываются над тем, является ли их жизнь отражением того, что было ими запланировано, полностью ли она удовлетворяет их, отвечает ли она их ценностям. Уделите такому размышлению достаточное количество времени.

11. Введите все желаемые изменения. Если вы ощущаете необходимость ввести в свою временную линию какие-либо изменения, позвольте своему подсознанию помочь вам в этом. Пусть ваше будущее заслонит мгла. В этой мгле пусть ваши осознанные желания соединятся с мудростью вашего подсознания. Когда вы увидите различные цвета, окрашивающие во мгле вашу временную линию, вы почувствуете, что совершаются важные изменения. Вы будете удивлены быстрым окончанием процесса и восхищены как вашей новой временной линией, так и новой, открывающейся перед вами жизнью.

12. Вернитесь в настоящее. Начните продвигаться над временной линией назад, к настоящему. В процессе продвижения вы можете пожелать просмотреть своё новое будущее. Сделайте это, примите и испытайте множество новых возможностей, какие выявляются на обратном пути к настоящему.

13. Взгляните на прошлое. Когда вы достигнете настоящего, оглянитесь назад, на прошлое. Увидьте молодого «вы», который когда-то представлял себе ваше нынешнее существование. А теперь взгляните в будущее и увидите будущего «вы», которым вы хотите стать. Помните, что этот будущий «вы» хочет выглядеть реально. Вернитесь в своё настоящее тело. Возьмите с собой всё, о чём вы узнали. Дышите глубоко. Почувствуйте кончики пальцев, ступни; откройте глаза».

Упражнение 156.

Организуйте себе реальное будущее. Сделайте это будущее неотразимым.

Упражнение 157.

Внесите в прошлое любые изменения, которые вам необходимы в вашем будущем.

Упражнение 158.

Определите ограничивающие решения, которые вы принимали и уничтожьте их.

Упражнение 159.

Включите поведение, ведущее к вершинам успеха.

Упражнение 160.

Освободите для себя пространство и время перспектив неограниченных достижений.

8. ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЦЕЛЯМИ И СМЫСЛАМИ

«Характерная особенность биокомпьютера... заключается в том, что он способен создавать собственные генеральные цели. Это означает, что в природе биокомпьютера не может быть ни отображения, ни действия, ни идеала, которые были бы запрещены с точки зрения сознательно-волевого метапрограммирования...».

Дж. Лилли

Итак, вы обрели свободу. Да-да, именно её, причём, в отличие от граждан нашей многострадальной страны, – подлинную, а не мнимую. Ибо, как удивительно точно отметил Т. Мурановский, никто не может извне получить больше свободы, чем имеет внутри. А эта самая внутренняя свобода прежде всего (и более всего) определяется гибкостью программного обеспечения человеческого биокомпьютера. А если вы последовательно освоили материал всех предшествующих семи глав (что, разумеется, включает и обязательное выполнение рекомендованных упражнений), к данному конкретному моменту ваш мозг уже процентов на восемьдесят чист от неэкологических и паразитических программ, заставлявших вас действовать жёстко и неэффективно, определявших вашу Хромую Судьбу (а восьмидесяти процентная «клирность» – это, уж поверьте моему опыту, очень и очень много). И что теперь? Будете пользоваться благоприобретённой чистотой своего мозга-компьютера, дабы наконец-то получить то, чего так давно желали? А чего вы желали – тогда, уже давно? И чего желаете теперь, когда пыль ложных страстей и потребностей на зеркале вашего Сознания заметно поубавилась? Неужели всё того же – карьеры, денег, славы и почестей? Но тогда не сетуйте на грядущие разочарования. Ведь по меткому определению А. Уоттса человек, даже забравшийся на лестницу успеха, обычно с горечью констатирует, что лестница стояла не у той стены... Так что в лучшем случае вы поймете блага, которые вполне могут оказаться для вас практически ничем – мимолётным отблеском угаснувших страстей, пустым звуком. В случае же худшем, вы просто приобретёте тот самый, упомянутый в начале книги, невроз существования – прямое следствие необретения смысла жизни... Не слишком ли мелко (и даже просто глупо) всё это для вас, теперешнего – человека, уже имеющего и силы и возможности для того, чтобы, взлетев над суетой, задаться сакраментальными и, безусловно, вечными вопросами: «А зачем по большому счёту мне дана эта жизнь? И что в ней такого я должен сделать, чтобы Великий План моего Развития оказался успешно реализованным?»

В чём Смысл моей жизни? Каково моё Предназначение? Каких Главных Целей должен я достичь, реализуя свою Миссию? В чём состоят Задачи ближайшего периода моей Жизнедеятельности? Как определить и добиться тех Результатов, которые действительно достойны, чтобы их добиваться? И какие Стратегии использовать, чтобы эти Результаты стали реальностью? Эти и подобные вопросы всегда и везде задавали себе лучшие представители данного человечества, к коим, я надеюсь, ныне можно причислить и вас. Ведь ещё Аристотель определял человека (сущностные качества этого представителя животного мира, качественно отличающих его от животных) как существо, способное ставить цели, находить пути их достижения и отмечать это самое достижение, дабы поставить новую цель. Если к этому добавить ещё и неутолимые поиски смысла (всего и вся, но прежде всего – жизни), качественная определённости и отделённости Homo Sapiens от иных представителей животного царства действительно обнаруживается во всей её красе (это я о том, что в отличие от животных только человек способен ставить совершенно неэкологичные цели – а заодно и успешно их добиваться...). Так вот, поскольку мы с вами также относимся к славным представителям цивилизации говорящих обезьян, давайте, дабы окончательно взять дело построения своей жизни и судьбы в собственные руки, разберёмся с этой самой жизнью с точки зрения её:

- Смысла и Предназначения,
- Миссии и Главных целей, а также
- Задач,
- Результатов и
- Стратегий.

8.1. В ПОИСКАХ СМЫСЛА И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

«Всё, что создано, создано по какой-то причине и обусловлено необходимостью».

Платон

Смысл для всех и каждого. Договоримся сразу: эту самую проблему смысла мы с вами будем рассматривать исключительно, так сказать, в индивидуально-психологическом плане. Дело в том, что все философские аспекты этой внепространственной и вневременной категории вы уже знаете: Большой Смысл человеческой жизни заключается в Развитии – Познании и Созидании (себя и других). Но в том-то и состоит какая-то очень мудрая хитрость Матери-Природы, что смысл собственной жизни мало только лишь понять. Его обязательно нужно как бы ощутить, увидеть и услышать. И тот, кому это удалось сделать, во сто крат богаче того, кто защитил докторскую диссертацию о смысле человеческой жизни, ибо это как разница между тем, кто съел пудинг и тем, кто только лишь описал его в поваренной книге. Поэтому все психотехнологии, с которыми я вас сейчас познакомлю, ориентированы именно и более всего на такое вот ВАК смысла – его образ, ощущение, звук или даже вкус, который очень трудно передать словами. Но он есть, и этого достаточно – достаточно для того, чтобы жизнь ваша стала полна смысла. Смысла, который вы видите, ощущаете, слышите, осмысливаете и осознаете – а это куда больше, чем простое знание или даже понимание. Именно этого видения, чувствования, слышания, осмысления и осознания вполне достаточно для того, чтобы просто жизнь стала Бытием. Пожалуй, лучше всего это выразил Л. Кудрявцев в своей мудрой и весёлой фантастической сказке «Клятва мышиноного короля», и именно его словами я и закончу это своеобразное предисловие к этой исключительно важной теме. «И тогда, отправляясь в свою последнюю охоту, из которой не возвращается никто, он оглянется на прожитую жизнь, и поймёт, что всю её потратил на то, чтобы набить брюхо да не попасться в очередную ловушку.

Должно быть что-то ещё, должен быть в жизни некий тайный смысл, суть которого нельзя выразить словами, но присутствие которого ощущается так же ясно, как наличие носа или ушей. Тот, кто его за всю жизнь не испытал ни разу, тот, кому его не дано почувствовать, постепенно, сам не замечая этого, перекрашивает свою душу в чёрный цвет и умирает, проклиная судьбу, твёрдо зная, что чего-то не успел в жизни, чего-то не попробовал. Тот, кто его узнал на короткое время, всю оставшуюся жизнь будет стремиться найти его вновь. Тот, кто сумел его ухватить и не расстаться с ним до самой смерти – счастливцев. Но таких мало, очень мало».

Прояснение собственной жизни. Начнём мы своей «психотехнологический» поиск Смысла и Предназначения человеческой жизнедеятельности с *техники проявления собственной жизни* (при её создании я использовал некоторые положения Д. Линн, автора очень интересной книги «В поисках видений»). Техника это как раз и позволяет (правда, только в первом приближении) как бы определить главную тему, красной линией, проходящей через всю вашу жизнедеятельность – лейтмотив вашей собственной жизни.

Т-165. Техника проявления собственной жизни.

Займите мета-позицию и как бы станьте свидетелем своей жизни. Просмотрите её от начала и до настоящего момента – но объективно и беспристрастно, воздерживаясь от любых оценочных суждений. И попробуйте ответить на следующие семь групп вопросов.

- *Какие ситуации и проблемы настойчиво повторялись в вашей жизни?*
- *Что было в ней действительно важно? Какие события явились главными? Что послужило «поворотными пунктами», определившими вашу жизнь?*
- *Какова главная тема вашей жизни? Какие мотивы были в ней постоянными? С чем вы непрерывно сталкивались и сражались? Чего боялись? К чему, наоборот, всегда стремились? И чего хотели?*
- *Какова ваша суть? И в чём ваша уникальность? Если вы припомните и перечислите все те моменты своей жизни, в которых чувствовали себя сильным (или те сферы жизнедеятельности, в которых оказывались триумфатором), не найдётся ли общая тема, пронизывающая все эти моменты и области – проявление вашей истинной Сущности?*
- *Где вы находитесь в своей жизни сейчас – физически, эмоционально и духовно? Всё ещё в начале? В середине? Или уже в конце? А сопоставимо ли это с количеством лет, которые вы прожили? И тем временем, которое у вас осталось?*
- *Кем вы себя чувствуете и ощущаете в своей жизни – в каждой из её сфер и областей? Вы всё ещё Ребёнок (несчастный или счастливый)? Уже Взрослый? Или только лишь Родитель (для своих домочадцев, подчинённых и т.п.)? Кем вы вынуждены быть и в качестве кого – выступать? А кем вы*

хотите себя чувствовать и ощущать?

• Каковой вам представляется цель вашей жизни? Что вы всегда мечтали осуществить (и почему не сделали этого)? Что имеет для вас действительно большое значение? А что вы привычно откладываете на потом? И что вы вообще хотите сделать со своей жизнью?

И ещё три группы вопросов – уже более простых.

• Каковы ваши способности и таланты? Применяете ли вы их для того, чтобы сделать свою жизнь лучше?

• Делаете ли вы то, что действительно всегда хотели делать? Если нет, то кто или что мешает вам начать это делать?

• Любите ли вы свою работу? Если нет, то делали вы хоть какие-то попытки изменить положение дел? Или хотя бы пробовали полюбить то, чем вы занимаетесь?

У смерти на краю. Не знаю, удалось ли вам определить главную тему вашей жизни – ведь очень может быть, что она вам, с высот вашего Очищенного Сознания, показалась не более, чем забавным приключением. Но даже если вы смогли уловить некий лейтмотив собственной жизнедеятельности, никто не препятствует вам углубить своё осознание Смысла с помощью нижеописанных и весьма своеобразных психотехнологий.

Так уж получилось, что пресловутые экзистенциалисты первыми опубликовали и обнародовали тот довольно-таки простой факт, что к пониманию Смысла собственной жизни мы чаще всего приходим в неких экзистенциальных же ситуациях, обычно сопряжённых с реальностью смерти и осознания конечности земного существования. Подобные ситуации дарят нам воистину пиковые переживания, намного превосходящие моменты обыденного восприятия. Когда, например, твоя машина, потерявшая всякую связь с обледеневшей дорогой, стремительно уходит на встречную полосу под громадный, мчащийся «на всех парах» грузовик, и последняя секунда до столкновения внезапно как бы растягивается и превращается в бесконечность, и ты даже не покадрово, а как-то голографически видишь всю свою жизнь. И, мгновенно (но, увы – на мгновение) понимаешь, зачем она была тебе дана, с ужасом осознаешь, чтобы ещё не сделал и десятой части того, для чего был предназначен, и истово молишь Господа – нет, не о спасении своей, как оказалось, никчёмной жизни, а о том, что бы он дал тебе последний шанс на то, чтобы выполнить свою Миссию. И внезапно как будто чья-то безмерно могущественная рука, как игрушечный автомобильчик, переставляет твою машину в колею раскатанного и чистого ото льда асфальта, и время тут же ускоряет свой ход, и ревущая и воняющая отработанной соляжкой Смерть проносится мимо, и ты снова живой, и снова живёшь – вот только отныне и навсегда ты будешь жить уже совсем по-другому...

Так вот, существует несколько способов психологической работы по открытию смысла. Но во всех этих способах с помощью воображения вы просто представляете себе пиковые события, которые позволяют вам резко расширить перспективу своей жизни. И поскольку самым пиковым из них, безусловно, является смерть, именно на моделировании этого печального события и построены три нижеприведённых техники. Ибо часто только понимание быстротечности жизни позволяет нам действительно жить – нет, не «на всю катушку» или «во все тяжкие», но с полным осознанием своего места и предназначения. На основании Смысла, который обретает наша жизнь...

Первая из рекомендуемых мною техник постижения Смысла и Предназначения – *техника визуализации сцены похорон* – предложена С. Кови в его книге «Семь навыков высокоэффективных людей». В авторском изложении она выглядит так:

Т-166. Техника визуализации сцены похорон.

«Представьте себе, что вы отправляетесь на похороны близкого вам человека. Вот вы подъезжаете к залу для прощальной церемонии или к церкви, паркуете машину и выходите из неё. Вы входите внутрь, видите цветы, слышите негромкую органную музыку. Вы видите лица родных и друзей умершего. Вы чувствуете, что сердца присутствующих излучают общую горечь утраты и волнующую близость к тому, кто ушёл.

Вот вы проходите вперёд, заглядываете в гроб и внезапно видите там самого себя. Это ваши похороны, которые происходят тремя годами позже. Все эти люди пришли сюда почтить вашу память, выразить свою любовь и признательность за прожитую вами жизнь.

Вот вы садитесь на скамью и в ожидании траурной церемонии просматриваете оказавшуюся у вас в руках программку. Ожидаются четыре выступления. Первым выступающим будет кто-то из членов вашей семьи или из родственников, приехавших со всех концов страны, – муж или жена, один из ваших детей, братьев, сестёр или племянников, ваша тётя или дядя, двоюродный брат или сестра, бабушка или бабушка. Вторым выступит один из ваших друзей – тот, кто сможет рассказать, каким вы были

человеком. Третий выступающий – сослуживец, ваш коллега по профессии. А четвёртый – представитель вашей церкви или какой-то общественной организации, в которой вы состояли.

А теперь серьёзно подумайте. Какие слова о себе и своей жизни вы хотели бы услышать от каждого из выступающих? Каким мужем или женой, отцом или матерью предстанете вы в их выступлениях? Каким сыном или дочерью, братом или сестрой? Каким другом? Каким коллегой по работе?

Какими характеристиками вы бы хотели обладать в их представлении? Какие ваши дела и достижения вы бы хотели запечатлеть в их памяти? Внимательно посмотрите на окружающих вас людей. Какой след хотели бы вы оставить в их жизни?

Обязательно посвятите несколько минут тому, чтобы записать свои ответы на поставленные вопросы, а также мысли и впечатления в связи с этим упражнением».

Две другие техники – техника сцены смертного ложа и техника вашего последнего часа – представлены в уже известной вам книге «Рождённые выигрывать» М. Джеймс и Д. Джонгвард. И я с удовольствием привожу их собственное изложение данных техник – за исключением выделения курсивом «чисто технических» мест, каковое было осуществлено мною.

Т-167. Техника сцены смертного ложа.

«Найдите тихое место, где вам не смогут помешать. Представьте, что вы уже очень пожилой человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед вами. Закройте глаза. Спроецируйте вашу жизненную драму на воображаемый экран перед вами. Следите за ней с самого её начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

- *Какие воспоминания были для Вас наиболее болезненными? Какие самыми приятными?*
- *Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл вашей жизни?*
- *Испытали ли Вы сожаление о чём-либо? Если да, что Вы могли бы сделать иначе? Что Вы можете сделать иначе теперь?*
- *Не хотели бы Вы находиться рядом с кем-нибудь больше или меньше времени?*
- *Не был ли Ваш выбор не осознаваем вами ранее? Или, возможно, Вы просто боялись сделать его?*
- *Вы обнаружили то, что Вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими Вы хотели?*
- *Вы обнаружили что-либо, что Вы хотели бы теперь изменить?»*

Т-168. Техника последнего часа.

Теперь взгляните на вашу жизнь с другой стороны (и учтите, что это уже другая техника). Вообразите, что вам остался час жизни и вы можете провести его с кем только угодно.

- *«Кого бы Вы хотели видеть около себя?*
- *Как и где Вы бы хотели провести этот последний час?*
- *Этот человек (люди) знает о Ваших чувствах к нему?»*

Смысл вашего рождения. Существует ещё одно в полном смысле этого слова экзистенциальное событие: ваше рождение. Да, конечно же, вы прочно забыли всё, что с ним было связано, но как показывают эксперименты с Изменёнными Состояниями Сознания, забыли только на сознательном уровне. И даже не то, чтобы забыли, а просто не можете воспроизвести запись всех обстоятельств вашего появления на свет: запись, которая надёжно хранилась в вашем бессознательном. Так вот, на моделировании ситуации предшествующего рождению зачатия основана ещё одна весьма сложная, но фантастически богатая возможностями техника постижения Смысла и Предназначения, каковую я обнаружил в книге В. Козлова «Истоки осознания». В принципе, для полноценного её применения необходима такая «малость» как квалифицированный эриксоновский гипнотерапевт. Однако всё-таки попробуйте сделать нижеописанное. И очень может быть, что вам удастся обрести некоторые весьма ценные идеи и озарения по поводу того, зачем вам дана эта жизнь...

Эта техника визуализации зачатия выполняется так (я почти дословно привожу текст В. Козлова, но не «кавычу» его, так как небольшая правка была всё-таки мною внесена).

Т-169. Техника визуализации зачатия.

Под спокойную, медитативную музыку лягте на пол, положив рядом с собой листок бумаги и карандаш. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Позвольте себе расслабиться глубоко – умственно, физически и эмоционально.

Далее делайте визуализацию по нижеприведённому тексту, который, конечно же, лучше записать на магнитофон.

Увидьте себя бестелесным духом, божественным существом из Света и Любви, плывущим через Вселенную. Не пытайтесь «вспомнить» – ваш рассудок, мешает вам, просто сделайте это, используя те специальные эффекты, которые вы, например, видели в фильмах Спилберга.

И вот вы, свободный дух, вне времени и пространства. И пора выбрать новую физическую форму. Это время вашего физического зачатия. Вы исследуете бесконечную, мудрую Вселенную, идеальные условия этой жизни, совершенных людей, совершенные места и вещи, чтобы ими окружить себя так, чтобы вы могли жить прекрасной жизнью. Научиться тому, чему вы хотите здесь научиться. Учить тому, чем вы хотите поделиться...

Вы исследовали всё и выбираете планету вашего рождения, а именно – Землю... Почему Земля? Завершите суждение: «Причина, по которой я выбрал прийти на Землю, была...» и после его визуализации запишите первую мысль, которая пришла вам в голову! Теперь увидьте, как вы выбираете конкретное место... Какая страна? Почему? Какой город? Какое селение? Какая деревня? Почему? Какая нация? Почему? Какая религия? Почему? Какая мать? Почему? Какой отец? Почему? Рассмотрите все эти причины внимательно...

Какие братья и сёстры? Почему? А как насчёт бабушек и дедушек? Какие болезни были в вашей семье? Что творилось в мире? Была ли война? Мир? Экономический кризис?

И вот наступает время вашего зачатия. Вы выбрали правильные условия для вашей жизни. Вы видите, как вы готовы спуститься в тело, воплотиться в теле...

Вы видите своих родителей, занимающихся любовью? Что думает ваш отец? Что думает ваша мать? И что думаете вы, когда ваше сознание входит в чрево вашей матери? Закончите эти фразы:

Причина, по которой я выбрал быть живым, –...

Цель моей Жизни – это...

То, чему я пришёл научиться, – это...

То, что я несу людям, – это...».

Осознание Смысла и Предназначения на логических уровнях. А теперь уйдём от экзистенциальных ситуаций и обратимся к надёжному и «технологичному» нейролингвистическому программированию. Каковое, решая не связанные с проблемами Смысла и Предназначения человеческой жизни теоретические вопросы так называемого системного НЛП, создало удивительный инструмент, позволяющий ответить на эти «вечные» вопросы – метод, а точнее, принцип **логических уровней**.

Ещё в 1973 году Г. Бейтсон обнаружил, что в познании, изменениях, коммуникации и просто жизни, соблюдаются (или мы все соблюдаем) некие вполне определённые и естественные уровни классификации.

Функция каждого из этих уровней заключается в том, чтобы организовать информацию на предшествующем, более низком уровне, причём правила, действующие на одном уровне, весьма существенно отличаются от правил, действующих на других уровнях. Но что действительно интересно, так это то, что изменения на более низком уровне могут (хотя и не всегда) как-то повлиять на состояние более высокого уровня. Но изменения, происходящие на более высоком уровне, в обязательном порядке вызывают соответствующие изменения на более низком уровне, что в свою очередь подкрепляет изменения на этом самом исходном более высоком уровне.

Изначально в НЛП использовались пять логических уровней (привожу их «снизу-вверх»):

- **Окружение** (то, что окружает человека и вызывает его реакции).
- **Поведение** (то, что он делает в этом окружении – т.е. специфические виды поведения и действий).
- **Способности** (состояния человека и его стратегии, с помощью которых он осуществляет управление собой и другими).
- **Верования** (система ценностей и убеждений, осуществляющих мотивацию поведения) и
- **Идентичность** (то, в качестве кого или кем человек себя осознаёт и воспринимает, что задаёт наше общее видение, цели и задачи).

Было обнаружено, что на каждом уровне мы используем только часть механизмов и возможности нашего сознания и тела (чем ниже уровень, тем меньше). Например, на уровне окружения обычно просто «спим» – в режиме «автоматического реагирования» и задействуя очень-очень маленькую толику программ нашего мозга-компьютера. Тогда как на уровне идентичности, наоборот, напрягаем всю мощь собственного серого вещества, дабы найти ответ на извечные вопросы «Кто я?» и «Зачем я?». Однако «включение» этих уровней и соответствующим им режимов работы мозга должно происходить постепенно и последовательно – сначала снизу – вверх, а уж потом – сверху-вниз. То бишь, в любой

области вы должны сначала разобраться со своим *окружением*; далее определиться со своим же, но *поведением*; после чего выявить (и использовать) необходимые *способности*: вслед за этим уяснить свои *верования* (ценности и убеждения), после чего, наконец, выяснить и выявить собственную *идентичность*, определив кто вы и какой вы. В результате вы достигните совершенно другого – *голографического режима работы мозга*, когда обеспечивающие работу каждого из уровней нейронные ансамбли (части и системы мозга) – отдельные ноты нашего сознания – как бы сливаются в единый могучий аккорд... Ну а достигнув этого самого голографического образа – области жизнедеятельности или жизни в целом – можете плавно опуститься на каждый из нижележащих логических уровней, как бы пересматривая его в свете своего нового «голографического» видения...

Понимаю, что вышеописанное показалось вам сложным и не совсем понятным. Что ж, ничего страшного в этом нет – нижеописанный мною вариант техники сработает и без этого самого понимания (на бессознательном уровне). Однако передэтим отмечу два момента, связанные с освоением с помощью этой психотехнологии новых качеств и состояний нашей психики. Дело в том, что психотехнология эта может здорово помочь вам в вашем самоперепрограммировании – создании нового образа Я.

Во-первых потому, что по мере «подъёма» по логическим уровням этот самый образ становится всё более «объёмным» и мощным, что можно наглядно проследить по нижеприведённому примеру со «сквозным» для нашей книги качеством «гибкостью поведения».

Окружение	<i>В некоторых условиях я могу быть гибким в поведении.</i>
Поведение	<i>Иногда я действую как гибкий человек.</i>
Способности	<i>У меня есть навыки и умения, с помощью которых я могу развить в себе гибкость поведения.</i>
Верования	<i>Я могу снова стать гибким человеком и демонстрировать эту гибкость везде, где надо.</i>
Идентичность	<i>Я – человек, обладающий гибкостью поведения, которая была временно утрачена по каким-то обстоятельствам.</i>

А во-вторых оттого, что «прохождение» и «освоение» каждого из логических уровней «включает» совершенно различные, но поступательно-мощные системы нашего сознания и тела. Какие именно системы, до сих пор полностью не известно. Однако кое-какие сведения вы можете почерпнуть из нижеприведённого¹⁹²:

Окружение	<i>Рефлексы</i>
Поведение	<i>Сознательные действия</i>
Способности	<i>Полубессознательное</i>
Верования	<i>Вегетативная нервная система</i>
Идентичность	<i>Иммунная система</i>

Впрочем, хватит теории. Всё равно всего не скажешь, ибо концепция нейрологических уровней является исключительно сложной и всеобъемлющей. Поэтому ограничусь ещё одним – не очень важным – замечанием, после чего перейду к изложению конкретной техники работы на логических уровнях.

Как вы уже знаете, в нейролингвистическом программировании изначально выделялось (и выделяется до сих пор) пять логических уровней: окружение, поведение, способности, верования и идентичность. А вот я (позволю себе толику авторского тщеславия) в процессе своей терапевтической и консультационной деятельности обнаружил, что мне как-то тесно в пределах только этих пяти уровней. И постепенно перешёл к работе на *девяти* логических уровнях, которые, с одной стороны, дают возможность точнее и проще проработать любую проблему как бы на трёх глобальных, но тоже уровнях, а во-вторых, позволяют куда сильнее активизировать бессознательное человека для достижения им желаемой цели. То, что в итоге получилось (схема девяти логических уровней, разбитых на три «тройки») приведено ниже.

Конкретное содержание каждого из этих уровней вы поймёте, прочитав описание *техники прохождения на логических уровнях*.

¹⁹² По: Ян Мак-Дермотт, Джозеф О'Коннор «НЛП и здоровье».

Т-170. Техника прохождения на логических уровнях.

Окружение Поведение Способности
Желания (цели, намерения) Ценности Убеждения
Идентичность Миссия Смысл

Этап 1. (подготовительный)

1. Подготовьте девять листов бумаги (достаточно крупных). Напишите на них названия логических уровней (тоже крупными буквами) и разложите эти листы на полу – по порядку и так, чтобы с листа на лист вы могли переходить, сделав небольшой шаг.

2. Теперь, например, подумайте о своём новом качестве личности как о ничем не ограничиваемой мечте. Вспомните, как вы умели мечтать в детстве. Договоритесь сами с собой, что вы не будете мешать себе мечтать. И помечтайте о том, каким вы будете, когда станете таким, каким хотите.

Этап 2. (основной)

1. Встаньте на лист «Окружение». И начните мечтать о своём качестве, позволив себе представлять всё то и всех тех, кто будет вас окружать, когда вы станете таким, каким хотите.

2. Перейдите на лист «Поведение» и повернитесь спиной ко всем последующим логическим уровням (снизу-вверх вы должны идти именно так – дабы обозревать все те уровни, которые уже прошли). И помечтайте о том, что вы будете делать, когда будете обладать желаемым качеством

3. Перешагните на лист «Способности». И начните мечтать о новых чудесных навыках и умениях физических и психологических, которые вы скоро обретёте, став таким, каким хотите.

4. Перейдите на лист «Желание». Подумайте о том, чего вы хотите в связи с новым качеством. И захотите этого так, как вы умели хотеть в детстве (вспомните, как это было).

5. Перешагните на лист «Ценности». И помечтайте о том, что даст вам ваше уже почти обречённое качество личности. О ценностях-целях, которые теперь, обладая этим качеством, вы сможете обрести. И о ценностях-средствах, каковые помогут вам это сделать.

6. Перейдите на лист «Убеждения». Обдумайте всё то, во что должен верить человек, обладающий тем, что вы желаете получить. И поразмышляйте о том, как здорово можно жить, имея эти «экологичные» верования.

7. Перешагните на лист «Идентичность». И помечтайте о себе как о новом, обладающим искомым качеством человеке. После чего задумайтесь о том, о чём давно уже не думали: о вашей уникальности как единственного, неповторимого и ни на кого не похожего человеческого существа.

8. Перейдите на лист «Миссия». И отстранённо и торжественно подумайте о том, зачем такой уникальный человек как вы, нужен этому миру – чтобы что именно сделать и понять. Ибо высший смысл любой жизни – это всегда Познание и Созидание...

9. Перешагните на лист «Смысл». И попробуйте ответить себе на очень непростой вопрос: а зачем это мир нужен вам? Чем для вас он выступает и является – в этой ставшей почти реальностью мечте, без всяких ограничений обыденного сознания и с высоты приобретённого вами опыта предшествующих логических уровней?

10. Развернитесь, стоя на листе «Смысл», на 180°. И, имея за спиной логические уровни, которые вы только что прошли, задумайтесь о чём-то большем, чем ваша собственная жизнь. О том, во что вы, возможно, когда-то верили, но забыли – о чём-то добром и могущественном. Не важно, как вы это для себя назовёте: Бог, Природа, Космос или просто Бессознательное. И не важно, назовёте ли вы это хоть каким-то Великим Именем. Важно просто вспомнить о том, что это Великое есть. И ощутить, увидеть или услышать присутствие этого Великого – мурашками по спине, вспышкой света и цвета или просто странным тоном и звуком, рождающимся извне или из глубины вашей души...

11. А теперь, сохраняя это ощущение, образ или звук, шагните на лист «Миссии». И, начиная с него, не торопясь, опять-таки спиной, пройдите все логические уровни, как бы внося увиденное, услышанное и/или прочувствованное на уровне «Смысл» в каждый из них, одновременно заново отвечая на все те вопросы, на которые вы уже отвечали

- зачем я нужен миру?
- кто я такой?

- во что я верю?
- к чему я стремлюсь?
- чего хочу?
- какими способностями обладаю?
- что делаю и как поступаю?
- кто и что меня окружает?

Не удивляйтесь тому, что всё-всё может измениться и вы испытаете озарения, откровения и потрясения, доселе вам не ведомые...

12. И, наконец, сойдите с последнего (бывшего первого) листа логических уровней («Окружение»), пройдите к листу «Смысл» и последовательно соберите все листы логических уровней, как бы укладывая их в единый пакет – голограмму вашего нового «Я»...

Тест логических уровней. Обычно прохождение логических уровней по вышеописанной или аналогичным техникам позволяет испытать близкие к пиковым переживания и осознания, а также ощутить, увидеть или услышать Видение (ударение на первом слоге). А это совершенно фантастическое состояние, когда ты полностью соединён с миром, собой, другими, прошлым, настоящим и будущим; и образ чего-то огромного, символического или даже абстрактного предстаёт перед тобой и наполняет тебя Смыслом. Может быть, именно поэтому людям, соединённым со своим Видением, психотерапия как таковая обычно оказывается не нужна – все свои проблемы они легко решают, вызвав образ Видения (или как бы растворяют их в нём). Однако *абстрактность* этого «шаманического» понятия ощутимо мешает всем тем, кто хотел бы более конкретно понять свои Смысл и Предназначение. Помочь здесь может великолепная *техника «тест логических уровней»*, которая позволяет определить всё то, что вам действительно важно в вашей жизни и, соответственно, прикоснуться к её Смыслу и Предназначению. Технику эту я почерпнул из семинара «Обучение с открытым сердцем», проведённого П. Врицей и организованного ИГИСП, где она называлась «Паттерны/разделения на блоки». Но сильно модифицировал её – возможно, до неузнаваемости.

Делается же эта техника так:

Т-171. Техника «тест логических уровней».

1. Определите любые два предмета, которые вам нравятся (не важно, где находятся эти предметы: дома, на работе или в ваших собственных карманах).
2. Спросите себя: «Символом или примером чего являются для меня эти вещи? Чему они служат и что дают?»
3. Обязательно запишите полученные ответы (не менее трёх) и снова задайте себе вышеописанный вопрос, но уже по поводу этих ответов.
4. Делайте это шаг за шагом до тех пор, пока не дойдёте до высших логических уровней и не увидите, услышите или ощутите в себе что-то похожее на бесконечность и Чистое Бытие.
5. По очереди вспомните все основные контексты вашей жизни (ситуации собственной жизнедеятельности) и внесите в них VAKD этого Высшего.
6. Просмотрите запись своих ответов и разбейте их по логическим уровням.
7. Проанализируйте то, что получилось.

Для примера приведу две итоговых записи результатов подобной процедуры, которую я сделал по просьбе пожилого чиновника и молодой бизнес-вумен (угадайте – где кто?).

Лист 1	Лист 2
Сотовый телефон Сумка из крокодиловой кожи Свобода Безопасность Забота Удобство Спокойствие Уверенность в себе Контролируемость ситуации Новые возможности Свобода в действиях Желание жить, чтобы жить Удовольствие от жизни как таковой Самостоятельность Принятие решений за себя и других Возможность понять и уловить смысл существования Созерцание Мироощущение Бытие	Секретер XIX века Картины на стенах Память о событиях жизни Красота ближайшего окружения Уют и удобство обстановки Отдых для глаз Удовлетворение Удобство в труде Приятные воспоминания и размышления Полнота жизни Спокойствие Наслаждение Одухотворённость Прекрасность мира Победа разума Целесообразность Счастливый человек в прекрасном мире

В поисках своей сердцевины. А теперь – ещё один момент нашей охоты за Смыслом и Предназначением собственной жизни. До сих пор мы всё-таки больше занимались поиском его содержания. А сейчас же настала пора озаботиться «смысловым» состоянием – тем самым, которое, увы, лишь иногда и на очень краткие мгновения позволяет нам ощутить удивительное чувство единения со всем живущим и существующим; умиротворения и покоя. Чувство, воистину райское, ибо не случайно не помню кто, но очень точно сказал, что рай – это лень, покой и нега...

В нейролингвистическом программировании для описания состояний души и тела, явно выходящих за рамки обыденных, существует очень интересное понятие мета-состояния. Создатель данной модели М. Холл определяет его как *состояния, отражающее состояние*, и утверждает, что любое состояние, которое отсылает нас не к некоему объекту (т.е. тому, из-за чего мы его – состояние – и испытываем), а к другому, но опять-таки состоянию сознания, и является мета-состоянием¹⁹³.

Модель М. Холла включает много разновидностей мета-состояний: простые, сложные, множественные, конгруэнтные / неконгруэнтные, патологические, деструктивные и трансцендентальные. Так вот, именно последние из мета-состояний – трансцендентальные – и интересуют нас в связи с поиском основного и главного в нашей личности и жизни.

В 1994 году К. и Т. Андреас опубликовали чрезвычайно интересную книгу «Сердцевинная трансформация» («*Core Transformation: Reaching The Wellspring Within*»), в которой описали процесс (технику) достижения так называемых «core states» – сердцевинных состояний или, что точнее, ядра личности и её глубинной цели (последнее определение – уже по М. Атkinson и её Мастерскому курсу: ИГИСП). Т.е. того, что максимально полно соответствует вашей Сущности и не столь уж далеко отстоит от вашего Истинного, Глубинного или Высшего Я.

Процесс достижения этих состояний в сути своей довольно прост и в чём-то даже похож на уже известный вам шестишаговый рефрейминг. Как вы, наверное, помните, эта техника применяется для создания «договора» с какой-то неэкологичной частью вашей психики, а основывается на различии между *намерением* и *поведением*. С её помощью, сохраняя в неприкосновенности *намерение*, мы просто просим часть изменить реализующее его *поведение* – разумеется, экологичным образом. В процессе шестишагового рефрейминга мы часто (но не всегда) выясняем содержание этого самого позитивного намерения, ведущего к негативному поведению, после чего и выполняем рефреймирование.

К. и Т. Андреас пошли дальше и, не останавливаясь на первом обнаруженном намерении, продолжали задавать людям мета-вопрос примерно следующего содержания: «Если вы получите желаемый результат целиком и полностью и будете удовлетворены им, не хотите ли вы использовать полученные ресурсы, чтобы испытать что-то более важное и глубокое?»

Отвлечёмся, однако, на мгновение от описания процесса сердцевинной трансформации и разберёмся со словом «глубокое». М. Холл в вышеупомянутой работе без обиняков утверждает, что «хотя Андреасы используют слово «глубже» и метафору глубины во всей своей работе, что помогает личности добраться до её «сердцевинного состояния» (ядра), в действительности вопросы приводят личность к идентификации *мета-состояния* или к *мета-результату*. Путём постановки вопроса о позитивных намерениях личности «Что вы хотите» и повтора этого «И имея это целиком и полностью, что вы хотите от этого такого, что вы полагаете более важным?» поддерживается движение личности с одного логического уровня на другой, всё более высокий. Модель мета-состояний изображает этот процесс таким образом, как ощущение – мышление личности постепенно движется к всё более высоким уровням осознания...»

Я не вполне согласен с М. Холлом и его трактовкой «это не глубокое, а высокое» хотя бы потому, что тогда процесс сердцевинной трансформации ничем не отличался бы от вышеописанного теста логических уровней. Мой подход предполагает иную интерпретацию: «это и глубокое, и высокое». Дело в том, что так уж устроен наш мир, что идя вглубь, мы часто одновременно идём вверх, равно как и наоборот, идя вверх, идём вглубь – в полном соответствии с ведическим принципом «Что вверху, то и внизу». Возьмите для примера арбуз и проведите с ним логическую операцию укрупнения. Через несколько шагов, идя по цепочке «растительный мир» → земля → «солнечная система» → галактика → «вселенная», вы приходите к конечному понятию высшей степени обобщённости – «мировой вакуум». Но если вы со всё тем же несчастным арбузом произведёте логическую операцию разукрупнения, по цепочке «мякоть и косточки» → «молекулы воды и сахара» → «атомная структура» → «электроны, позитроны и нейтроны», вы точно так же придёте к тому же всеобъемлющему вакууму! Так что наше Глубинное Я вполне может заодно оказаться и Я Высшим – и, разумеется, наоборот. А нисхождение к ядру личности оборачивается восхождением к её Истинному Я... Кстати, из

¹⁹³ По: М. Холл. «Мета-состояния, коррелирующие с «сердцевинными» состояниями». В кн. «Мастерство, новый код и системное НЛП».

вышеизложенного следует, что Микрокосм нашей Вселенной вполне можно понять, исследуя Макрокосм собственной психики («Что вверху, то и внизу»...). Однако вывод этот я оставляю для осмысления наиболее продвинутой части читателей, а сам возвращаюсь к процессу «сердцевинной трансформации».

В результате многократного повторения вышеописанных вопросов К. и Т. Андреас открыли удивительные вещи. Оказалось, что, например, ограничивающее человека базовое первичное эмоциональное состояние *нервозности* имело намерением, целью или результатом мета-состояние «*делать хорошую работу*»; которое в свою очередь имело результатом мета-состояние «*расслабления*» («*расслабиться*»); каковое преследовало цель «*быть способным к творчеству*»; которое исходило уже из намерения иметь «*чувство свободы*»; каковое наконец-то приводило нас к сердцевинному состоянию «*чувствовать связь с людьми*». Т.е. если мы сейчас воспроизведём всю цепочку в более привычном виде, получится, что данный субъект нервничал для того, чтобы сделать работу хорошо. Делал он эту самую работу хорошо для того, чтобы расслабиться. Расслаблялся данный индивид для того, чтобы быть способным к творчеству. Становясь способным к творчеству, он обретал чувство свободы. А обретя это самое чувство, он наконец-то получал сердцевинное для своего ядра личности ощущение связанности с людьми.

К. и Т. Андреас утверждают, что существуют только пять мета-состояний, которые возникают как результат процесса Сердцевинной Трансформации:

- ощущение бытия (присутствия, «бытийственности»);
- внутренний мир (умиротворённость, глубокое чувство покоя и принятия);
- любовь (безусловная, а не обусловленная – прекрасная и ценная по своей сути, но не зависящая от конкретного объекта);
- О'Кауiness (глубокое чувство полезности и ценности – и мира, и себя);
- единение (связь с Высшим, благодать, единение с Богом).

Они так же указывают на то, что все эти сердцевинные состояния не выступают первичными состояниями сознания, но существуют как способы бытия в мире – как более духовный уровень бытия, а также высшие ценности, качества и характеристики.

Однако эти воистину и полностью трансцендентальные состояния бытийственности оказываются совершенно необходимыми нам и в обыденной жизни. Как утверждает М. Холл¹⁹⁴, «получая доступ к таким сердцевинным или трансцендентальным состояниям «бытия», человек становится более способным использовать на деле и познавать на опыте свои более богатые ресурсами мета-состояния (принятия, прощения, единения, гармонии, любви, беззащитности, самооценки и т.д.). И очевидно, что это даёт нам доступ ко всем видам ресурсов в терминах самоопределения и самопознания, обращения с трудностями и травмами, жизни и взаимоотношений, работы, времени и т.д.».

И ещё одно – возможно, главное. Сердцевинные состояния – это и есть то, чего вы в конце концов хотите добиться в жизни, если перевести все ваши достижения в термины чувств и ощущений. То, ради чего вы затеваете грандиозную деятельность по обустройству собственного счастья – и в конце концов обычно оказываетесь у разбитого корыта. Ибо исходите из того, что эти самые глубинные состояния удовлетворения и покоя вы должны **зарабатывать** – не важно, с потом и кровью или без, но всегда по абсолютно извращённой логике «если я буду иметь то-то и то-то, я обязательно стану и буду счастливым». А потом, обретя вожаемые должности, почести, деньги, особняки и машины, искренне и в чём-то даже по-детски обиженно удивляетесь: «Я приобрёл всё, что хотел. Почему же я несчастлив?» Да потому, что сделали всё с точностью до наоборот. Как пишут К. и Т. Андреас (цитирую по выше упоминавшейся статье М. Холла), «некоторым образом наши внутренние части получают идею (познавательный предрассудок!), что для того, чтобы испытать сердцевинные состояния бытия, они вначале должны пройти через весь ряд Положительных Намерений. К несчастью, это работает не так уж хорошо. Мы не испытываем очень часто наши Сердцевинные Состояния, когда мы идём примерно этим путём, потому что сердцевинные состояния бытия не являются чем-то, что может быть приобретено или достигнуто через действие. Путь испытать Сердцевинное Состояние – просто шагнуть в него и обладать им».

Работа с глубинной целью. Попробуйте и вы, дорогой читатель, обрести своё собственное сердцевинное состояние – с помощью *техники глубинной цели*, которая, кстати, может быть использована в качестве великолепного средства терапии психо- и физиологических патологий, включая наркоманию и алкоголизм (ибо и то, и другое есть в конечном счёте попытка достичь сердцевинного состояния негодными средствами).

¹⁹⁴ «Мета-состояния, коррелирующие с «сердцевинными» состояниями». В кн. «Мастерство, новый код и системное НЛП».

Описание этой, а также трёх сопряжённых с нею и описанных далее техник я делаю по материалам Мастерского курса М. Аткинсон (ИГИСП).

Определение и трансформация глубинной цели

Т-172. Техника глубинной цели.

Часть 1. Выявление цепочки цели.

1. Решите, что вы хотите изменить. Определите эмоцию или поведение, которые вы хотели бы изменить. Запишите одним-двумя словами их определения. Где, когда вы проявляете эти эмоцию или поведение? Опишите обстоятельства в нескольких словах.

2. Испытайте опыт «части». Подумайте о конкретном времени, когда проявлялась эта реакция. Поскольку вы не осознанно проявляли данную реакцию, ответственна за неё была ваша «часть». Где Вы ощущаете эту «часть», в теле или в пространстве вокруг вас, какие образы, звуки, или чувства сопровождают её?

3. поприветствуйте «часть». Даже если вы не знаете, в чём позитивные намерения этой «части», поблагодарите её за то, что она существует; сообщите ей, что вы знаете, что у неё есть позитивное намерение.

4. Найдите позитивную цель. Спросите вашу «часть», что позитивного она хочет для вас, проявляя данную эмоцию или реакцию. Запишите ответ. Ещё раз поблагодарите «часть» за её позитивную цель.

5. Выявите цепочку целей, пока вы не достигнете глубинной цели. Спросите «часть», если цель из шага 4 достигнута целиком и полностью, чего она хочет достичь через обладание этой целью, что ещё более важно? Поблагодарите часть за то, что у неё есть для вас эта цель. Запишите эту цель.

Повторяйте шаг 5, пока не достигнете глубинной цели. Вы можете варьировать вопрос следующим образом: «Если у меня уже есть Y (результат, который уже выявлен из шага 5), что для меня ещё более важно и позитивно?» «Если я получу Z, чего эта часть хочет для меня через обладание Z, что ещё более ценно?»

Вы можете отличить глубинную цель по следующим признакам:

а) возникает заметное изменение состояния – часто глубокая релаксация, изменение цвета кожи, дыхания, темпа речи;

б) это состояние Бытия: «Бытийственность», «Покой», «Благополучие», «Любовь», «Красота», «Просветление» или «Связь со всем». Оно не является:

чем-то, что вы делаете или достигаете (успех);

чем-то, что вы получаете от других (позитивная оценка);

чем-то, что вы знаете (мудрость).

в) состояние бытия не имеет субъекта или объекта, это процесс. Здесь нет делателя или делаемого;

г) глубинное состояние бытия может проходить через любой момент жизни, т.е. это не конкретная эмоция (например, уверенный, обнадёживающий, удовлетворённый, смелый);

д) вы не можете пойти дальше, а возвращаетесь по кругу к более ранним целям или переходите к последствиям обладания глубинной целью.

Часть 2. Глубинная цель в обратном порядке.

1. Начните с глубинной цели. Каким-то образом наши части знают, что чтобы пережить глубинные состояния бытия, такие, как _____ (глубинная цель этой части), нам придётся сначала что-то сделать и чего-то достичь (примеры целей из вашей цепочки). К сожалению, это не всегда срабатывает. Мы можем достигать и делать, достигать и делать, и это вовсе не приводит нас к глубинным состояниям. Это потому, что способ достичь это состояние – просто «сделать в него шаг» и «остаться в нём». Поэтому спросите себя: «Как изменится для вас мир, если ваш способ бытия будет ориентирован на эту цель?»

2. Внесите глубинную цель во все промежуточные цели. Начиная с цели рядом с глубинной, спросите часть, как то, что уже имеешь глубинную цель, трансформирует промежуточную цель? Прodelайте это с каждой промежуточной целью. После того, как вы проделаете этот процесс несколько раз, вы сможете задать следующие вопросы:

Когда промежуточная цель ценна сама по себе, например «мотивация» или «хорошее ощущение», спросите: «Как обладание глубинной целью «части» облегчает полное осуществление промежуточной цели?» или «Когда я достигну глубинной цели «части», как это обогатит мой опыт промежуточной цели?»

Когда промежуточный результат зависит от других людей, например, «положительная оценка окружающих», задайте следующие вопросы: «Как то, что у меня уже есть глубинная цель «части»,

изменит меня, когда я буду достигать другие (зависящие от главной) цели?» «Как то, что у меня есть глубинная цель, изменит моё состояние, если я не достигну других целей?»

Если промежуточные цели «не идут на пользу личности» (не экологичны), например, «мечь» или «достижение превосходства», задайте себе следующий вопрос: «Как обретение и переориентация на глубинную цель изменит эти «болезненные» промежуточные цели?»

3. Позвольте глубинной цели трансформировать первоначальное поведение / эмоцию. Как обладание глубинной целью части меняет ваш опыт в этих обстоятельствах? Обычно первоначальное поведение или эмоция, если они были неподходящими или нересурсными, более не возникают в этих обстоятельствах.

Выращивание «юной» части. Как вы, наверное, поняли, в вышеописанной технике мы использовали полученное в первой её (техники) части сердцевинное состояние для того, чтобы модифицировать нечто неэкологичное (в части второй). Психотерапевтичность работы с использованием ядра личности можно ещё расширить – если, например, воспользоваться техникой выращивания части.

Выращивание части

Т-173. Техника выращивания части.

Выберите такое поведение или реакцию, которые кажутся «молодыми», пришедшими из более раннего возраста. Сначала определите цепочку целей, и проделайте глубинную цель в обратном порядке.

1. **Определите возраст части.** Спросите часть, сколько ей лет. Запишите ответ.

2. **Вырастите часть.**

а. **Общение с частью.** Об этой ситуации можно думать, как если бы х-летнему человеку было поручено заботиться об этой области вашей жизни. Это огромная ответственность для х-летнего. Это как просить маленького ребёнка убрать дом, приготовить обед и оплатить все счета.

Эта часть находится в невыгодном положении по сравнению со всеми вашими переживаниями, навыками и мудростью, которую вы приобрели с годами. Часть как бы выпала из процесса в возрасте х. Спросите её, не хочет ли она облегчить свою работу, обрета весь ваш опыт? (не продолжайте, не получив «да»)

б. **Вырастите часть в соответствии с глубинной целью.** Теперь предложите части захватить с собой глубинную цель, когда она будет проходить сквозь время до вашего нынешнего возраста. Попросите часть дать вам знать, когда она прибудет в ваш настоящий возраст.

3. **Коротко повторите глубинную цель в обратном порядке.** Теперь, когда эта ваша часть в вашем возрасте, предложите ей заметить, как это теперь иметь глубинную цель как способ бытия. Она может заметить, как это обогащает ваш опыт (приведите одну промежуточную цель). Повторите для всех больших промежуточных целей и исходного контекста.

4. **Интегрируйте эту часть в себя.** Где теперь расположена эта часть? Если снаружи, пригласите её внутрь. Если внутри, проверьте, вся ли она в теле или что-то осталось снаружи? Позвольте чувству глубинной цели распространиться по каждой клеточке вашего тела. Пусть эта глубинная цель станет доступной для каждой вашей части.

Обретение личностного своеобразия и реимпринтирования родительской линии жизни. Использование психотехнологии глубинной цели предоставляет воистину фантастические возможности для перепрограммирования собственной жизни. А поскольку вы уже достаточно поднаторели в самоперепрограммировании, попробуйте проделать ещё две техники, дабы глубинная цель и сердцевинное состояние стали постоянными спутниками вашей жизни. Первая из них называется техника «процесс личностного своеобразия», а вторая – реимпринтирование родительской линии жизни¹⁹⁵.

Процесс личностного своеобразия

Т-174. Техника «процесс личностного своеобразия».

Этот процесс работает с каждой частью, вовлечённой в какой-либо симптом и его конкретную цель. Часто это всего лишь одна часть, но иногда больше, чем одна.

1. **Начните с ключевой части, которая не даёт вам делать что-нибудь, порождает нежелательное поведение или чувства.** Проделайте выявление цепочки целей, глубинную цель в обратном порядке и выращивание части.

2. **Экологическая проверка:** спросите свой внутренний мир, возражает ли какая-нибудь часть

¹⁹⁵ Напоминаю, что описываю я их по материалам Мастерского курса М. Аткинсон – ИГИСП.

против того, чтобы было это глубинное состояние, как способ бытия в мире? Если да, проведите эту часть через выявление глубинной цели, глубинную цель в обратном порядке, выращивание части. Затем спросите снова. Переходите к следующему шагу только после завершения всех вышеуказанных шагов со всеми важными частями.

3. Генерализация линии времени: после выявления цепочки целей, глубинной цели в обратном порядке, выращивания части со всеми частями, вовлечёнными в процесс, генерализуйте глубинные цели в прошлом, настоящем и будущем. Для этого с глубинной целью, полностью присутствующей во всём вашем теле, поднимитесь над линией времени и возвратитесь к моменту вашего зачатия. Пронесите глубинные цели через ваше зачатие, рождение и через все ваши переживания вплоть до настоящего. Когда вы дойдёте до настоящего, увидите себя, двигающегося в будущее, с глубинной целью в любом опыте, который вы будете переживать. Затратьте на это столько времени, сколько вам потребуется, и когда глубинные цели будут полностью интегрированы во всю вашу жизнь, вы можете переориентироваться на здесь и сейчас. Повторите этот шаг несколько раз, пока ваши реакции не достигнут пика.

Реимпринтинг родительской линии жизни

По М. Атkinson, этот процесс углубляет и дополняет глубинные цели, которые вы определили в процессе личностного своеобразия. Когда вы выполняете этот процесс, вы можете добавить к списку глубинных целей любые дополнительные ресурсы, которые вам бы хотелось сделать доступными в вашей жизни.

Т-175. Техника реимпринтирования родительской линии жизни.

1. Материализуйте вашу линию жизни на полу. Расположите всю вашу линию времени на полу. В какой стороне находится ваше прошлое, где – настоящее и будущее?

2. Трансформируйте линии жизни родителей.

а. Давайте найдём на вашей линии времени точку, обозначающую момент вашего зачатия. Встаньте на линию времени в этой точке и повернитесь лицом к вашему прошлому за ней.

б. Увидьте линии жизни родителей. Позади вас, с каждой стороны, вы можете увидеть линии жизни вашего отца и вашей матери, идущие вперёд по направлению к точке, обозначающей момент вашего зачатия. С какой стороны линия матери, с какой – отца? Мы собираемся включить вашу глубинную цель в цели обоих ваших родителей. Кто первый мог бы получить эти ресурсы?

в. Включите глубинную цель в цели родителей. Посмотрите вдоль линии жизни вашего отца (матери) назад до времени его (её) зачатия. Увидьте своих бабушку и дедушку. Остановитесь перед моментом зачатия вашего отца (матери). Теперь позвольте глубинным целям проникнуть в ваших дедушку и бабушку, пока они действительно их не почувствуют. Теперь увидьте своего отца (мать), зачинаемого для этого мира, впитывающего глубинные цели от его (её) родителей, потому что мы впитываем в себя то, что нас окружает. Позвольте временной линии развернуться, осязайте, как ваш отец (мать) развиваются, рождаются, превращаются во взрослого с этими глубинными целями. Позвольте линии времени развернуться до вашего зачатия.

г. Прodelайте этот шаг для другого родителя.

д. Проверка. Чувствуют ли оба родителя глубинные цели? Если нет, повторите шаг 2 до тех пор, пока ответ не будет положительным.

3. Трансформируйте вашу собственную временную линию прошлого. Теперь вы можете вступить в момент вашего зачатия родителями, для которых эти глубинные цели полностью доступны, так что вы можете осязать, как это произошло в этих условиях. Когда вы будете готовы, вы можете шагнуть вперёд, чувствуя, что это как искупаться в глубинных целях, будучи одной клеточкой, что глубинные цели окружают вас в ваших родителях, и вы можете отметить, каково это впитывать эти состояния через оболочку.

И когда из одной вы делитесь на две клетки, конечно, глубинная цель увеличивается вдвое. И когда эти две клетки в свою очередь делятся на новые две, глубинная цель увеличивается ещё раз вдвое, и так продолжая развиваться, глубинная цель умножается во времени. Дайте вашему бессознательному, продвигаясь вперёд сквозь время, двигаться к вашему настоящему, изменять вас так, как будто глубинная цель уже была в вашем опыте.

И вы можете заметить, что иногда это происходит легко, когда вы двигаетесь медленно, а иногда быстрые движения помогают вам завершить трансформацию и сделать её более полной.

4. Изменения вашей настоящей и будущей линии времени. Теперь, когда вы достигли настоящего, заметьте, как многое продолжает меняться в то время, пока вы движетесь по тому же направлению в будущее.

5. Повторяйте шаги 3 и 4, наращивая каждый раз фундамент происходящих изменений, пока

ответ не достигает максимума. Варьируйте скорость от нескольких секунд до нескольких минут.

б. Укоренение: привнесение глубинной цели в «реальное» прошлое на линии времени. Вам нужно сделать ещё одно для того, что закрепить это состояние. Давайте начнём с места перед моментом вашего зачатия ещё раз. Теперь вы чувствуете глубинную цель полно, пронеся её через своё бытие. И когда вы будете готовы, вы можете пойти вперёд, ощущая, как глубинная цель изменяет вашу линию времени в сравнении с тем, какой она была раньше. Если вы думаете, что при выполнении этого задания могут возникнуть трудности, сделайте это быстро, разрешая вашему бессознательному делать трансформацию до того, как вы можете заметить, что происходит. Повторяйте это до максимальной реакции.

Обратите внимание: Весь этот процесс начинается с получения ресурсов извне (от идеальных родителей) и заканчивается приобретением их внутри.

Упражнение 161.

Осуществите прояснение своей жизни.

Упражнение 162.

Проделайте техники:

- визуализации похорон
- сцены смертного ложа и
- вашего последнего часа

Упражнение 163.

Осуществите визуализацию зачатия, обязательно попытавшись хоть как-то ответить на её вопросы.

Упражнение 164.

Сделайте проход по логическим уровням и тест логических уровней.

Упражнение 165.

Осуществите работу с глубинной целью по всем четырём предложенным техникам.

8.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНКРЕТИЗАЦИЯ МИССИИ

«Каждый человек имеет своё собственное призвание или миссию в жизни, ему предстоит выполнить конкретное задание, которое требует осуществления, и в этом его никто не может заменить, не может также повториться и его жизнь. Таким образом задача каждого человека настолько же уникальна, как его способность выполнить её».

В. Франкл

Необходимость конкретизации Миссии. Смысл и Предназначение вашей жизни, к ощущению, видению, слышанию и пониманию которых вы, надеюсь, приблизились с помощью упражнений раздела 8. 1., способны (особенно – при неоднократном повторении этих упражнений) как бы окрасить вашу жизнь в неповторимые тона и превратить серое и будничное существование на малооборудованной для счастья планете (В. Маяковский) в осмысленное и счастливое Бытие в удивительном и прекрасном Море. Однако далеко не всегда их – Смысла и Предназначения – обретение делает вашу жизнедеятельность не только приятной, но ещё и *продуктивной* – т.е. полезной для себя и других. К сожалению, существует много примеров того, как, обретя без должной внутренней опоры и «заземления» в планетарном пути состояния, близкие к Высшему Осознанию, люди просто-напросто отворачивались от мира, прекращая всякую свою внешнюю и/или объективную активность. Дело в том, что продуктивность и активность в этой нашей жизни куда более задаётся и определяется не столько пониманием её Смысла и Предназначения, сколько их конкретизацией в Миссии, которая, в принципе, должна осознаваться каждым из живущих на этой земле людей. Американские тренеры НЛП, уже упоминавшаяся ранее работа¹⁹⁶ которых я буду часто цитировать в этой главе, определяют это почти эзотерическое понятие «Миссия» вполне «земным» способом. «Миссия, – пишут они, – это ощущение

¹⁹⁶ С. Андреас. К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

цели, которое заставляет вас двигаться вперёд. Она объединяет ваши убеждения, ценности, действия и ощущение собственной значимости. Это материал, сотканный из множества нитей ваших интересов, желаний и целей. Иногда она представляется большой, обширной и даже величественной. Но самое главное то, что миссия – это радость. Когда вы живёте по своей миссии, вы ведёте себя так же, как Стивен Спилберг, который говорит: «Я просыпаюсь в таком возбуждении, что даже не могу съесть свой завтрак». Однако определить данное дарующее радость ощущение цели без специальных психотехнологий очень и очень нелегко. И удаётся это немногим. Лично мне повезло: в 1989 году, во время поездки в Голландию, я встретился с удивительной женщиной-медиумом и экстрасенсом Кори. Тогда, на излёте Перестройки и эпохи Горбачёва, была в большой моде так называемая народная дипломатия. И потому жить нам было предписано в семьях, дабы ранее разделённые Железным Занавесом и Берлинской Стеной Запад и Восток смогли лучше узнать друг друга. Первая семья, в которой мне довелось «гостевать», совершенно убила меня своей недалёкостью и, простите, скупостью. Но прожил я у них только три дня, а потом переехал в семью Кори, и уже после нескольких минут общения понял, что частенько упоминаемое всуе «родство душ» не имеет ни географических, ни политических границ. Буквально через полчаса после знакомства мы всю обсуждали эзотерические проблемы Высшего Разума, Космических течений, Вселенского Плана Развития Земной Цивилизации и прочие, прочие, прочие (к своему изумлению я обнаружил, что прилично говорю по-английски, а главное, как та собака или студент, всё-всё понимаю)... А на следующий день я познакомился с товарками Кори, и дальше были очень странные процедуры контактов с Высшими Планами Бытия и их представителями; получаемые через медиумов, но лично мне адресованные послания Космических Учителей; и, наконец, своеобразный Вердикт относительно моей Миссии, из-за которого я и вспомнил эту давнишнюю историю. «Ваша земная задача, – сказала Кори, – заключается в том, чтобы учить людей правильной жизни. Вы поняли? Учить людей правильной жизни. Это то, ради чего вы пришли в этот мир. То, что вы должны в нём делать. Учить людей правильной жизни».

Признаюсь, что мгновенно «уяснив» свою Миссию, я далеко не сразу её *принял*. И только спустя несколько лет как-то озарённо, не разумом, а скорее сердцем понял, что консультирование и психотерапия, которыми я занимаюсь, это давно уже не предоставление клиентам некой нужной им информации или их излечение, но воистину обучение людей более правильной жизни...

Открытие Миссии – первые шаги. В поисках Миссии других людей, Д. Гриндер, один из создателей нейролингвистического программирования, обычно начинал с одного простого, но, как говорится, ну очень интересного вопроса: «Что вы любите делать настолько сильно, что даже заплатили бы за возможность делать это?». Я, однако, обычно присовокупляю к нему ещё один вопрос, сформулированный Р. Шуллером: «Чем бы вы решили заняться, если бы знали, что не потерпите неудачу?». Правда, чаще использую его в формулировке не От, а К: «Что бы вы отважились предпринять, если бы знали, что успех вам гарантирован?»¹⁹⁷.

Ага, вы задумались? И что начинает вырисовываться? Нечто странное и не очень-то связанное с вашей повседневной деятельностью? И более того – не столь уж и возвышенное? Ну и что? Миссию не выбирают. Скорее, она сама выбирает человека. И если более всего вам, например, нравится готовить, то очень может быть, что ваша Миссия и заключается в том, чтобы быть Гениальным Поваром (а не посредственным инженером, которым вы стали под влиянием внутри- и внесемейного программирования). Этот мир представляет собой гигантский океан возможностей и дел. И все эти возможности и дела одинаково важны. Так что Миссия того же Стивена Спилберга – делать фильмы, являясь, как он сам говорил, «земным рассказчиком» – ничуть не лучше Миссии какой-нибудь «просто» домохозяйки, которая создаёт атмосферу уюта, тепла и любви для всей своей семьи. Поэтому вовсе не надо в поисках своей Миссии рваться в Небо. Ибо для большинства из нас она на Земле. И очень может быть, что совсем рядом с повседневностью. В том, что мы когда-то радостно делали, а потом забросили и забыли. Или в том, что мы урывками в свободное от работы время, делаем сейчас (ваше так называемое, хобби вполне может оказаться Миссией). Возможно, что для того чтобы обрести свою Миссию, вам достаточно просто чуть-чуть поменять смысл всего того, что вы и так делаете. Помните притчу о трёх камнетёсах? Первый из них на вопрос о том, чем он занимается, раздражённо буркнул: «Дроблю эти проклятые камни!». Второй – прагматически отвечал: «Зарабатываю себе на жизнь». Ну а третий, утерев пот со лба и глубоко вздохнув, гордо сказал: «Я строю Храм!». И не надо, обретя и выполняя свою Миссию, обращать внимание на косые взгляды окружающих. Каковые, кстати, скорее всего вовсе не пытаются «направить вас на путь истинный» («Повар – это не профессия!»). А просто завидуют тому, что у вас есть она – эта самая Миссия, которую они сами так и не отыскали. В конце концов всё станет на свои места. Помню, как в детстве я всегда недоумевал по поводу какой-то очень

¹⁹⁷ По: К. Тернер. «Мы рождены для успеха».

глупой, на мой взгляд, «общественной» активности моей бабушки, Тамары Дмитриевны (царство ей небесное!), тем более, уже тогда серьёзно больной. К ней за советом и помощью приходили люди со всех окрестных улиц (что, кстати, совсем не радовало деда), и всем им она помогала – и словом и делом. А потом бабушка умерла, и глядя на толпу из сотен людей, бог весть как узнавших о её смерти, но по велению своего сердца пришедших выразить ей свою благодарность и проводить в последний путь, я, правда, тогда ещё очень смутно, начал что-то понимать в этой самой жизни. А нынче просто думаю о том, что бабушка моя была счастливым человеком – она знала свою Миссию. И выполняла её...

Миссия и её смысл. Какой бы незначительной не казалась человеку его Миссия, в ней всегда заключён очень глубокий смысл – для него самого, мира и даже Вселенной. К сожалению, нам не всегда дано пока понять Великую Шахматную Игру Высшего Разума, в которой он из недоступных нам, но абсолютно резонных соображений отвёл нам роль пешки (каковая, однако, имеет все шансы стать ферзём – если, конечно, до конца пройдёт свой путь по шахматным полям собственной жизнедеятельности). И потому, сплошь и рядом, мы сетуем на *незначительность* собственной жизни. Но сетуем оттого, что не понимаем и не осознаем даже не то чтобы Вселенского, но и самого простого *личностного* смысла своей Миссии. Смысла, который способен сделать великой самую заурядную на сторонний взгляд жизнь.

Американские тренеры НЛП для того, чтобы как бы подвести себя к теме смысла своей Миссии, рекомендуют довольно простую технику НЛП, каковую я назвал *«техника определения смысла Миссии»*. Данная техника заключается в том, что, взяв ручку и бумагу, чтобы записать то, что получится, вы просто задаёте себе следующие вопросы:

Т–176. Техника определения смысла Миссии.

- **Каковы мои жизненные цели?**
- **Что для меня важно в жизни?**

В качестве ответов у вас может выступать всё, что угодно – от, как говорится, малого до великого. Но важны здесь не сами по себе эти цели (со своими жизненными задачами вы куда более обоснованно разберётесь в следующем разделе), а то, почему они для вас значимы. Поэтому, отобрав несколько действительно крупных целей, попробуйте по каждой из них ответить на следующие три вопроса:

- **Что самое важное в данной цели?**
- **Что я ценю в данной цели?**
- **Какое значение эта цель имеет для меня?**

Ответы, которые придут вам в голову, скорее всего будут касаться ценностей и смысла вашей Миссии. И если вы будете задавать их себе неоднократно, как бы открывая одну за другой двери в Доме Вашей Души, для того, чтобы добраться до Главной Комнаты, очень может быть, что в конце концов, вы дойдёте до этой неуловимой *«ценностно-смысловой»* составляющей вашей Миссии. И поймёте, что, например, подлинный смысл вашей Миссии домохозяйки – создавать Вселенскую гармонию, но не везде, а в одном, вполне конкретном, но очень важном для вас месте: вашей семье. Нести любовь людям, но не всем сразу, что невозможно даже чисто физически, а тем, кому она действительно нужна и ценна: вашим близким...

Определение своей Миссии. Надеюсь, что вышеизложенного оказалось достаточно для того, чтобы вам приоткрылись содержание и смысл вашей Миссии. Ну а для того, чтобы открытие вашей Миссии вы осуществили ещё более полно и, как говорится, с чувством, толком и расстановкой, воспользуйтесь довольно объёмной (но несколько сокращённой мною) *техникой семишагового определения своей Миссии*¹⁹⁸:

Т–177. Техника семишагового определения своей Миссии.

Шаг 1. Вспомните время своего ученичества

1. Отступите назад во времени. Вспомните, как, будучи маленьким ребёнком, вы достигали фантастических успехов в познании мира. Представьте себе, что вы находитесь в машине времени и возвращаетесь в ту счастливую пору, когда вы, будучи ребёнком, поразительно быстро усваивали новые знания. Прочувствуйте всё так, как это было. Заметьте, что люди вокруг вас все очень высокие – вы смотрите на них снизу вверх.

2. Заметьте у себя умение учиться. Вы учитесь активно, с большим увлечением. Вы учитесь многим вещам, а в особенности – языку. Вы узнаёте от 15 до 30 новых слов ежедневно. Даже не

¹⁹⁸ По: С. Андреас, К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

подозревая об этом, вы познаёте сотни грамматических правил. Это умение учиться остаётся с вами навсегда.

3. Список ваших талантов. У вас 15 миллиардов клеток мозга, которые мерцают, как свет звёзд. Ваши уши могут принимать тысячу шестьсот различных частот от 20 до 20000 в секунду. Ваши глаза могут выявить отдельную частицу света. А 800 тысяч волокон в каждом из ваших зрительных нервов передают в мозг больше информации, чем самая мощная в мире оптическая компьютерная система. Более 300 миллионов маленьких пузырьков в ваших лёгких доставляют кислород к 100 триллионам клеток во всём теле. 206 костей и 6565 мышц создают куда более дифференцированную, исходя из функций, систему возможностей, нежели у какого бы то ни было иного известного человечеству существа. Невозможно перечислить все ваши возможности – их слишком много.

4. Создайте отдельный образ. Когда вы представите себе своё искусство обучения, вы увидите свои способности как нечто цельное, как выразительный образ нервной системы человека – систему функциональных возможностей, которая не имеет равных в известной нам части Вселенной. И если вы когда-нибудь начнёте сомневаться в своих возможностях выполнения Миссии, эта картина будет являть собою фактическое подытоживание ваших талантов, заменяя сомнения на уверенность в себе.

Шаг 2. Найдите свою жизненную страсть

1. Ухватитесь за свой внутренний восторг. Задайте себе «волшебный» с точки зрения определения Миссии вопрос Дж. Гриндера: «Что вы любите делать настолько сильно, что даже заплатили бы за возможность делать это?».

2. Познайте свои страсти, желания, любовь. Только вам доподлинно известно, что вы действительно любите. Быть может, вам нравится мастерить, учить других, делать открытия или ещё сотни других вещей (указанием на это может стать ваше хобби, которое доставляет вам истинное удовольствие). Может, вы любите людей, а может – компьютеры, а может, и то, и другое вместе взятое. Когда вы будете думать об этих желаниях, привязанностях, страстях, почувствуете внутренне сигналы возбуждения и заинтересованности, отзывающиеся в глубине вашей психики. Ощутите их сполна и составьте список наиболее радостных событий в вашей жизни.

3. Сосредоточьтесь на тех, кем вы восхищаетесь. Увидьте и услышьте ваших любимых героев и людей, которые являются для вас символами или эталонами людей, на которых вы желали бы быть похожими и которым вы всю жизнь с усердием подражаете. У этих героев могут быть схожие интересы, желания и цели. Сконцентрируйтесь на них и радуйтесь им. Увидьте их глазами своего воображения на внутреннем экране или же сцене и почувствуйте охватывающее вас волнение.

4. Проявляйте упорство. Повторяйте это до тех пор, пока не соберёте богатой коллекции картин того, что вы делаете с настоящей страстью.

Шаг 3. Исследуйте глубинные ценности и принципы

1. Подумайте о некоторых своих интересах и желаниях. Взгляните на цели, к которым вы стремитесь. Мысленно побывайте в будущем и увидите, что эти цели достигнуты. Выберите важнейшие из них – две, три, может, даже пять. Эти цели являют собою то будущее, о котором вы мечтали.

2. Определите свои ценности и принципы. Постарайтесь запомнить выбранные вами цели. Рассмотрите по очереди каждую из них: вслушайтесь в неё, посмотрите и прочувствуйте, что это ваша собственная цель. Когда закончите, спросите себя: «Какова для меня ценность этой цели?» Например, если целью является «путешествие», ценностью может быть «познание», «развлечение» или что-либо ещё. Если целью является новая работа, ценностью может быть «волнение», «возбуждение» или «вызов окружению». Цель может иметь либо одну ценность, либо несколько. Как правило, ответы подаются в форме отдельно взятых слов или же речевых оборотов, наподобие тех, что помещены в предлагаемой далее таблице ценностей и принципов.

3. Составьте список ценностей и принципов.

Взгляните на все цели, удерживаемые вами в голове, и задайте себе вопрос: «Какова ценность данной цели?» Составьте список ответов.

4. Отыщите глубинные ценности. Вы закончили и перед вами список ваших ценностей и (или) принципов. А сейчас спросите себя: «Что для меня наиболее ценно во всех этих ценностях?» Ответ, пришедший вам на ум, будет представлять собой ценность, которая является ещё более существенной. Познание своих важных, глубинных ценностей является основным аспектом понимания самого себя и своей Миссии. Уясните себе, каким образом ваши ценности мотивировали вас во всех ваших начинаниях.

5. Найдите название вашей самой важной ценности или принципа. Отыщите свои ценности и

принципы в ниже приведённой таблице. Если же вы их там не найдёте, допишите их.

Ценности и принципы

безопасность	помощь	упорство
объективность	порядок	полезность
совершенство	правда	благодарность
возбуждение	простота	свобода
элегантность	радость	введение новшеств
достоинство	революция	сотрудничество
гармония	решение проблем	исключительность
юмор	исполнительность	использование способностей
мудрость	справедливость	вызов
любовь	стимулирование изменение	развлечение
мастерство	счастье	энтузиазм
независимость	забота	уверенность в себе
отвага	творчество	получение знаний
красота	вежливость	активность
душевное спокойствие	совершенствование мира	

Шаг 4. Создать большую картину

1. Увидьте свои интересы, ценности и умения. Следующим вашим шагом будет определение того, каким образом все эти интересы и глубинные ценности соединяются и создают вашу Миссию. Вы можете совершить это, создавая большой, значимый образ цели, которой вы смогли бы подчинить всю свою жизнь. Создавать же её будут ваши интересы, ценности и актуальные цели. Начните примерять образы, представляющие несколько направлений, к которым вы стремитесь. Когда вы почувствуете, чем может быть ваша Миссия, увидите различные фотографии, на которых вы делаете то, что вам нравится – фотографии ваших умений.

2. Подумайте о своих героях. Увидьте, что делают ваши любимые герои. Увидьте себя делающим то, что вызывает у вас те же чувства, какие возникают при мысли о ваших героях. Увидьте снимок человека, которым вы хотите стать. Ну а образы, которые вам не нравятся, могут просто исчезнуть.

3. Сделайте о себе фильм. Увидьте себя таким, каким вы хотели бы быть, делающим то, что вы хотели бы делать. Можете разместить на экране всё, что хотите, как режиссёр кинофильма. Увидьте картины, которые увлекают вас (можете даже забавляться с ними). Представьте, что вы находитесь внутри стереофильма, в таком месте, откуда всё детально видно и слышно. Заметьте, как много вы видите, позволяя своей внутренней мудрости вести вас через открывшееся перед вами пространство. Увидьте себя в этом сценарии, вызывающем ливень эмоций. Вы можете войти в эту прекрасную, волнующую, радостную жизнь. Это будущее позволит вам делать то, что вам нравится, и получать то, во что вы верите.

4. Припомните ваши глубинные ценности. Рассматривая сценарий своей Миссии, составьте список собственных ценностей. Заметьте, какое великое согласие царит между ними и вашими образами.

5. Попросите вашу внутреннюю мудрость помочь вам. Попросите, чтобы ваша внутренняя мудрость, высшие силы или Бог были проводником вашей великой картины. Эта картина будет скорее открытием, нежели созданием. Попросите приблизить её. Попросите – и она возникнет. Не спешите, увидите и услышите все эти аспекты жизни, соединяющиеся в одно целое – целое, которое вызывает в вас сильнейшую страсть. Наблюдайте вновь появляющиеся образы. Наблюдайте, как меняется время. Увидьте различные картины того, что вы можете создать в жизни – живые, светящиеся, близкие, цветные. Они могут двигаться в каком-то определённом направлении, соединяться друг с другом и представлять множество текущих целей, которых вы стремитесь достичь. Увидьте, как из них составляется огромная коллекция картин, представляющая вашу Главную Цель и вашу Миссию.

6. Делайте то, что следует. Посвятите вышеизложенному столько времени, сколько необходимо – 5 минут, час, всё послеобеденное время. То, что вы создаёте, является вашей жизнью, вашим будущим. Когда закончите, всё тщательно опишите. Ваши образы настолько интересны и привлекательны, что вы не могли не ухватить суть своей Миссии. А сейчас вы можете её развернуть.

Попросите своего внутреннего режиссёра, чтобы он подарил вам эту великую картину.

Шаг 5. Найдите соответствующие направления для вашей великой миссии

1. Внесите предложение. Попросите вашу внутреннюю мудрость развернуть перед глазами вашего воображения определённые образы или короткие фильмы. В своём внутреннем театре увидите картины, которые представляют направление вашей миссии. Радуйтесь им. Наблюдайте за происходящим. Всё это приходит из вашей внутренней мудрости.

2. Добавьте спецэффекты. Добавьте избранную вами музыку, имеющую прекрасное стереофоническое звучание. Найдите музыкальные темы, которые придадут вам чувство значимости, – и чувство большой значимости факта начала вашей жизненной Миссии.

3. Сформулируйте задание. В начале музыка может быть едва слышна. Через минуту усильте её звучание. Всматриваясь в образ либо образы, слушайте музыку и одновременно сформулируйте задание или два задания, являющееся краткой декларацией Миссии, её определением. Что вы при этом ощущаете?

4. Включите ценности или принцип. Сформулируйте своими словами собственную Миссию. Когда вы смотрите и видите перед собой образы, представляющие эту общую миссию и ощущение цели, вы видите там себя, живущего этой целью и руководимого принципом, облачённым в слова.

5. Изведайте чувства. Вместе с появлением образов, музыки, принципа, слов в вас может родиться сильное чувство. Это ощущение важности вашей миссии. Оно будет оказывать на вас влияние и станет вашим проводником.

6. Вступите на путь Миссии. Глядя на картины, на путь Миссии, лежащий перед вами, сделайте следующий шаг: встаньте на этот путь. Вступите на него именно сейчас и радуйтесь пребыванию на каждом его этапе. Живите этим прекрасным будущим – представляйте себе, что вы действительно познаёте богатство и полноту этого будущего так, как если бы это было сейчас. Радуйтесь этому.

Входя в будущее и в раскрывшуюся перед вами Миссию, вы почувствуете, как прекрасно она выражает вашу цель и глубинные ценности. Задержитесь на данном чувстве – это прекрасная тренировка ума.

7. Запаситесь терпением. Повторяйте этот мыслительный процесс до тех пор, пока в великой картине вы не увидите единственное направление. Чувство, которое появится у вас, когда вы встанете на этот путь, будет представлять великую ценность и силу, помогающую вам выполнить свою Миссию. Опишите в дневнике выбранное вами направление на будущий год, чтобы вы всегда имели его под рукой.

Шаг 6. Посвятите себя Миссии

1. Начните задавать себе вопросы. Когда вы ответите на ряд приведённых ниже вопросов, вы, возможно, найдёте чувства и ответы, которые поддерживают вашу Миссию. Но может случиться так, что какая-то часть вашего «я» будет иметь некоторые сомнения: «В самом деле, почему ты хочешь изменить свою жизнь и исполнить эту Миссию?!» Так вот, каждое такое сомнение содержит важное указание, как именно выполнять вашу Миссию.

И указания эти помогут вам – при том условии, что вы внимательно выслушаете их и примете во внимание.

Вот несколько вопросов, которые вы можете себе задать:

- Каким образом моя Миссия связана с моими обязанностями по работе? Подумайте об этих обязанностях.

- Каким образом моя Миссия связана с моей семьёй и ближайшим окружением? Подумайте об остальных членах своей семьи и о круге ваших знакомых.

- Каким образом моя Миссия связана со мной и с теми делами, которыми я занимаюсь? Задумайтесь над результатами этой миссии по отношению к вам самим.

- Каким образом моя Миссия связана с обществом, в котором я живу, и с моим будущим: с моим регионом, городом, с моей жизнью, которой я живу?

2. Обсудите данные сомнения. Каждое сомнение, касающееся Миссии, необходимо внимательно выслушать, необходимо отнестись к нему с уважением. Следовательно, когда у вас появятся сомнения, выслушайте их и ответьте на них. Это позволит создать внутреннее согласие на данную Миссию, а также укрепит верность избранному пути. Вступите в контакт с любой частью вашего «я», имеющей сомнения. Обсудите его так, как если бы вы разговаривали с кем-то, чьё мнение для вас совсем не безразлично. Например:

а) выслушайте сомнения;

б) найдите позитивные намерения и глубокие ценности;

в) создайте альтернативный способ воплощения в жизнь этих ценностей;

г) заключите договор, касающийся данной альтернативы, которая полностью получит ваше одобрение.

И ещё одно. Когда у вас появится сомнение типа: «Я не знаю, что обо всём этом думает моя супруга», можете спросить себя, какую позитивную ценность вы ищете, беспокоясь об этом? Если ответ прозвучит так: «Мне бы хотелось, чтобы и он принял участие в этой Миссии», то для достижения этого вы можете обсудить вопрос о вашей Миссии со своей «второй половиной». И тогда вы и она сможете определить направление совместных действий в реализации вашей Миссии.

3. Уясните себе реальность физической смерти. Отдайте себе отчёт в том, что настанет момент, когда ваше физическое тело перестанет существовать. Но вы можете оставить после себя след, и потому страстно пожелайте сделать то, что вы должны сделать в вашей жизни. Осознание неизбежности смерти поможет вам жить жизнью, которая приобрела необыкновенную цель.

4. Найдите поддерживающие вас аргументы. Когда вы смотрите на распространяющуюся перед вами Миссию и слышите определённый принцип, задайте себе вопрос: «Что хорошего она несёт в себе для меня?», «Каким образом она представляет то, кем я являюсь в этом мире, что меня интересует, и что для меня важно?». Эти вопросы могут стать вашими учителями и проводниками. Они могут помочь вам благодаря избранной Миссии пересмотреть, закрепить и укрепить смысл всей жизни. Подумайте над ответом на следующий вопрос: «Каким образом полная страсти жизнь, посвящённая избранной Миссии, даёт мне шанс жить хорошей жизнью?» Когда с вопросами будет покончено, вы будете знать, что вы находитесь в согласии с собственной Миссией, т. к. укрепилось чувство, связанное с ней. Чувство, которое говорит: «Да, это моя Миссия».

5. Будьте настойчивы. Повторяйте эти вопросы до тех пор, пока вы не ощутите в себе это чувство. Оно происходит из согласия между всеми частями вашего «я», находящимися под влиянием такого важного изменения, каким является ваша новая либо пересмотренная жизненная Миссия.

Шаг 7. Проанализируйте любимого героя

1. Подумайте о своём герое. Выберите человека, который вызывает у вас восхищение. Кого-то, чьи достижения воодушевляют вас. Некоторые могут остановить свой выбор на какой-нибудь исторической личности, другие выберут религиозных вождей. Вы можете выбрать кого-то, кого лично знаете, члена семьи, сотрудника, друга. Можете даже остановиться на легендарной личности, например, на Робин Гуде. Пусть вас ведёт вдохновение.

2. Выберите определённую цель. Выберите цель, которая была достигнута вашим героем, когда он выполнял свою Миссию. Кого бы вы ни выбрали, обратите внимание на определённый комплекс действий, определяющих жизненную Миссию личности – её цель. Создайте короткий полуминутный «фильм» об этой цели. Увидьте близкие образы во всей цветовой полноте и просмотрите созданный фильм в своём воображении. Сделайте так, чтобы он был полон значения и вдохновения. Затем перемотайте его на начало и поставьте на «паузу».

3. Войдите в роль. Станьте героем этого фильма. Уясните себе ценности, цели, принципы и Миссию этого героя. Снимите фильм с «паузы» в своём мысленном кинопроекторе и включите фильм, воспроизводя роль героя.

Сыграйте всю сцену. Войдите в контакт с чувствами, возникающими в момент реализации этого действия.

4. Задайте себе вопросы.

- Каковы мои мотивы?
- Почему я предпринял именно эти действия для достижения конечного результата – цели?
- Каким образом данная цель связана с моей Миссией?
- Какие чувства вызывает у меня реализация данной цели?

5. Вновь станьте собой. Подумайте, какие возможности достижения ваших целей вы приобретаете, становясь этим героем. Главной целью данного упражнения является уяснение для себя чувств, связанных с реализацией целей, основанных на Миссии.

Миссия и её цели. Как вы, наверное, поняли, Миссия – это прежде всего процесс. И хотя в ней и присутствует некий целевой аспект, он всё равно остаётся довольно-таки непроявленным, непроявленным и даже как бы недостижимым (тот же С. Спилберг, утверждающий, что его Миссия – быть земным рассказчиком – отнюдь не конкретизировал её в цель, типа, например, «снять двадцать фильмов»). Однако человек представляет собой весьма интересное создание. Существо, которое просто

не может жить без цели: своеобразной морковки, которая «лежит» не так уж и далеко, и её можно достать, и она мотивирует на активность. Так вот, именно цели как бы переводят нашу жизнедеятельность в режим «К», потому что только с их возникновением и осознанием наша активность становится воистину целенаправленной. Не имея целей, мы в лучшем случае живём, уворачиваясь От проблем. Если, конечно, не достигли уже как минимум, пятого уровня развития, который характеризуется возможностью жить в Потоке и быть продуктивным, не имея конкретных целей, а только лишь следуя интуитивно выбираемым линиям жизни и судьбы, которые, однако, в этом случае уже ваши и только ваши...

Впрочем, я отвлёкся – но только для того, чтобы пояснить, что вам будет очень полезно как бы конкретизировать и «объективизировать» свою Миссию, определив связанные с ней Главные Цели вашей жизни. Ибо *истинные цели жизнедеятельности человека должны вытекать из его Миссии*.

Уже неоднократно упоминаемые в данном разделе американские тренеры НЛП в своей книге «Миссия НЛП» утверждают, что цели вообще можно выводить только и исключительно из Миссии (разумеется, речь здесь идёт о действительно «крупных» целях жизни, а не о текущих задачах жизнедеятельности, с которыми мы разберёмся далее). Дело в том, что, по их мнению, большинство людей следуют традиционному подходу к определению целей, в котором упор делается на метод «от внешнего к внутреннему», и который исходит из далеко не бесспорной мысли о том, что если вы приобретёте некую прекрасную вещь во внешнем мире или добьётесь успеха, вам обязательно будет хорошо. В результате *цели, которые вы определяете в контексте этого – кстати, общепринятого – подхода часто оказываются никак не связанными с тем, что вы действительно любите делать*. А тем, что не доставляет удовольствия, никто обычно и не занимается, так что даже наметив вполне здравые, но не интересные цели, вы, скорее всего, не достигнете их в удовлетворяющей вас степени.

Эти «заокеанские», как говорили раньше, специалисты выделяют четыре основные ловушки «традиционного» подхода к определению и реализации целей:

- жизнь на отдыхе,
- искушение рекламой, основанной на статусе.
- финансовые цели «если... то» и
- средства против целей.

В первой ловушке вы обрекаете себя на так называемое «каникулярное» существование, когда важные для вас вещи относите на выходные, отпуск или пенсию («Вот придёт суббота, тогда и займусь», «На то и существует отпуск, чтобы сделать», «Когда я выйду на пенсию, я наконец-то»). Во второй – выбираете цели, представляющие собой образ какого-то статуса, широко разрекламированного в обществе («Моя цель? Вилла в Подмоскowie, дача на Майорке, пара-тройка дорогих автомобилей и 1 000 000 \$ в банке, находящемся где-то за пределами этой страны»). В третьей – откладывает жизнь по принципу «если я, делая эту ненавистную работу, заработаю достаточно денег, то тогда, наконец, смогу заняться тем, что мне нравится». Ну а в четвёртой, просто поставив перед собой цель (например, «стать красивой») и определив средства для её достижения (например, «похудеть»), через некоторое время, с упорством маньяка (точнее, маньячки), по хорошо известному психологам закону сдвига «с цели на средство», начинаете худеть ради похудения, забывая при этом о том, ради какой цели вы всё это затеяли (в этой ловушке – пороки «вещизма», маниакальной страсти к деньгам ради денег и многого другого прочего, но тоже полусумасшедшего).

Поэтому американские тренеры и утверждают, что в этой жизни стоит добиваться только тех целей, которые ориентированы на миссию. Выявление таких целей они предлагают определить в следующие десять шагов *техники определения ориентированных на миссию целей*¹⁹⁹:

Т–178. Техники определения ориентированных на миссию целей.

Шаг 1. Открытие индивидуальных ролей для вашей Миссии

1. Прочтите список индивидуальных ролей и задайте себе вопрос: «Является ли необходимость выполнять какие-либо из этих ролей обязательным условием выполнения моей Миссии?»

2. На листе бумаги напишите роли, являющиеся принципиальными, по вашему мнению, для выполнения Миссии.

3. Если роли, которые вы считаете важными, не являются частью вашей Миссии, измените определение своей Миссии таким образом, чтобы она смогла вобрать в себя и эти роли. И занесите данные роли в свой список.

¹⁹⁹ По: С. Андреас, К. Герминг, Ч. Фолкнер, Т. Халлбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. «Миссия НЛП».

Индивидуальные роли	
Роль	Классические примеры
художник	Пикассо, Микеланджело
герой	Мартин Лютер Кинг
шут	Стив Мартин, шут короля Лира
охотник	Том Браун
волшебник	Мерлин
мудрец	Иисус Христос
мыслитель	папа Иоанн Павел II
открыватель	Николай Коперник, Исаак Ньютон
предводитель	Махатма Ганди, Уинстон Черчилль
спортсмен	Майкл Джордан
святой	мать Тереза
творец	Томас Джефферсон
ученик	Альберт Эйнштейн
военный	генерал Норман Шварцкопф
сам себе друг	Хью Прэзер

Шаг 2. Нахождение профессиональных ролей в вашей Миссии

1. Прочтите список профессиональных ролей и задайте себе вопрос: «Является ли необходимость выполнять какие-либо из этих ролей обязательным условием выполнения моей Миссии?»
2. На листе бумаги напишите роли, являющиеся принципиальными, по вашему мнению, для выполнения вашей Миссии.
3. Если роли, которые вы считаете важными среди остальных профессиональных ролей, не являются частью вашей Миссии, измените определение своей Миссии таким образом, чтобы она смогла вобрать в себя и эти роли. Занесите данные роли в свой список.

Профессиональные роли	
художник	мелкая сошка
руководитель	писатель
клиент	подчинённый
коллега	юрист
контролёр	предприниматель
создатель	работник
врач	студент
лидер	тренер
учитель	чиновник
раб денег	визионер
паразит	сотрудник

Шаг 3. Нахождение личностных и семейных ролей в вашей Миссии

1. Прочтите список личностных и семейных ролей в вашей миссии и задайте себе вопрос: «Является ли выполнение каких-либо из этих ролей обязательным условием выполнения моей Миссии?»
2. На листе бумаги напишите роли, являющиеся принципиальными, по вашему мнению, для выполнения вашей Миссии.
3. Если вы отыщете личностные и семейные роли, которые считаете важными в вашей жизни, но отсутствующими в описанной вами Миссии, измените определение своей Миссии таким образом, чтобы она смогла вобрать в себя и эти роли. Занесите данные роли в ваш список.

Личностные и семейные роли					
брат	дочь	мать	друг	сын	дядя
племянница	кузина	отец	сестра	тёща	шурин
тётя	мачеха	отчим	племянник	тесть	

Шаг 4. Нахождение общественных ролей в вашей Миссии

1. Прочтите список общественных ролей в вашей Миссии и задайте себе вопрос: «Является ли необходимость выполнять какие-либо из этих ролей обязательным условием моей Миссии?»
2. На листе бумаги напишите роли, являющиеся принципиальными и обязательными, по вашему мнению, для выполнения вашей Миссии.

3. Если вы отыщете общественные роли, которые считаете важными в вашей жизни, но отсутствующими в описанной вами Миссии, измените определение своей Миссии таким образом, чтобы она смогла вобрать в себя и эти роли. Занесите данные роли в ваш список.

Общественные роли

адвокат	доброволец
член совета	организатор
общественный деятель	революционер
член президиума	сосед
член благотворительного общества	тренер
филантроп	«украшатель»
инициатор изменений	чиновник
любитель природы	избиратель

Шаг 5. Составьте полный список ролей, присутствующих в вашей Миссии

Ниже приводится полный список ролей, которые выполняют люди в процессе исполнения своей Миссии. Читая его, выпишите те из ролей, которые являются принципиальными для выполнения вашей миссии. И впишите те роли, которые были ранее внесены вами в свой собственный список (На мой взгляд, в этой таблице наблюдается некоторая путаница ролей. Например, «раб денег», «паразит» и «мелкая сошка» скорее всего являются не профессиональными, а индивидуальными ролями, тогда как «руководитель», «спортсмен» и «военный» – наоборот – С. К.).

Список ролей

индивидуальные	личностные / семейные	профессиональные	общественные
художник	брат	художник	адвокат
герой	племянница	руководитель	член благотворительного общества
глупец	тётя	клиент	член совета
охотник	дочь	коллега	член президиума
маг	кузен	контролёр	общественный деятель
мудрец	мачеха	создатель	филантроп
мыслитель	мать	лидер	инициатор изменений
открыватель	отец	учитель	любитель природы
друг самому себе	отчим	раб денег	доброволец
руководитель	друг	паразит	организатор
спортсмен	сестра	мелкая сошка	революционер
святой	племянник	писатель	«украшатель»
создатель	сын	подчинённый	чиновник
военный	деверь	юрист	избиратель
	тёща	предприниматель	
	дядя	работник	
		тренер	
		чиновник	
		визионер	

Шаг 6. Оценка эффективности жизненных ролей

Предположим, что вы, живя своей Миссией, выполняете 10 главных ролей: отца, брата, дяди, друга, сотрудника, контролёра, революционера, создателя, друга самому себе, местного деятеля. Далее предположим, что вашими важнейшими ценностями, определёнными в Шаге 3 техники семишагового определения своей Миссии, являются: исполнительность, радость, любовь и смелость. Заполняя таблицу, вы можете проверить, в какой степени ваши роли действительно отражают ваши ценности. С помощью таблицы оцените, в какой степени каждая ценность проявляется в каждой из ролей. Примените оценки от 5 до 1, привычные для вас ещё со школы. Ваша таблица может иметь, например, следующий вид:

Примерная таблица оценки ролей

Роль	Важнейшие ценности			
	Исполнительность	Радость	Любовь	Смелость
брат	4	4	5	4
сотрудник	3	3	3	3
создатель	4	4	4	3
отец	5	3	5	5
друг	4	3	4	2

друг самому себе	2	2	2	3
местный деятель	5	5	5	5
революционер	5	4	3	4
контролёр	3	3	3	5
дядя	3	4	5	4

Данная таблица является способом получения системы ответов на вопрос: «Насколько хорошо я реализую ценность _____, выполняя роль _____?» Например, начиная с верхнего левого угла, мы задаём себе вопрос: «Насколько хорошо я реализую такую ценность, как исполнительность, находясь в роли брата?» Глядя на таблицу, нетрудно заметить, в каких местах роли не соответствуют ценностям. В данном примере наиболее неполной является роль «друг самому себе». Ответ на вышеприведённый вопрос является здесь неудовлетворительным. Для собственной оценки ролей перечертите таблицу, оставив её графы пустыми.

Когда в результате самоанализа и принятия соответствующих решений (и их реализации в действиях) вы сможете по данной роли поставить «5», сконцентрируйтесь на последующих ролях. Необходимо, чтобы начался бесконечный процесс совершенствования. В этом поиске вам предстоит подниматься на вершины и падать вниз. Мастерское выполнение каждой из ролей, относящихся к Миссии, позволит совершенствовать выполнение миссии, а когда вы сделаете правильный выбор, наградой вам станет радостная, наполненная смыслом жизнь.

Шаг 7. Создание захватывающего будущего

1. Установите сцену. Подумайте, где вы будете завтра – представьте это себе. Создайте детальный образ будущего, определите, какие цветы в нём преобладают. Этот образ разместите в соответствующем месте вашего внутреннего театра.

Заметьте, что созданный вам театр является трёхмерным, что в нём присутствуют образы и звуки. На этой сцене можете поместить и себя самого.

2. Увидьте себя в будущем в избранной роли. В этом внутреннем театре увидите, как вы в будущем реализуете свою цель своей Миссии. Как если бы будущее было рядом – близкое, выразительное, яркое. Где-то в ином времени вы видите себя, реализующего свою цель. Держите глаза и уши широко открытыми, чтобы заметить все детали сценария, по которому вы, ощущая великое удовольствие, приближаетесь к цели.

3. Хорошо сформулируйте цель. Когда вы видите себя, играющего роль таким необычным образом, проверьте список шести условий, которым должна отвечать хорошо сформулированная цель:

- цель, которую вы видите, является позитивной, относится к тому, чего вы **хотите**, а не к тому, чего вы избегаете;
- вы **хотите** достичь цели, «хотите», но НЕ «должны»;
- вы её реализуете – вы, а не кто-то другой;
- вы **можете** её достичь – т.е. она не является недостижимой;
- ваша цель является **детальной**, а не общей;
- ваша цель является **экологичной** – вы можете предвидеть её последствия и убедиться, что она позитивно влияет на всех, кого так или иначе затрагивает.

4. Позаботьтесь, чтобы образ был привлекательным. Когда вы будете смотреть на себя, добившегося цели в будущем, мысленно используйте различные спецэффекты. Можете прибегнуть к рентгеновским лучам, чтобы просветить работу своего разума и тела. Можете использовать краски, чтобы раскрасить ваши радостные чувства, порождённые достижением цели. Вы можете использовать несколько экранов – это поможет вам увидеть различные, происходящие вокруг вас вещи, различные ситуации, в различное время связанные с вашей целью. Когда вы приблизите и увеличите изображение, а также добьётесь того, чтобы оно стало живым и привлекательным, обратите внимание на свои чувства и ощущения. Не торопитесь, получайте максимум удовольствия от этой картины – от этого шедевра, создаваемого и режиссируемого вами, и которым вы, в конечном итоге, становитесь сами.

5. Заметьте дорогу.

Присмотритесь к достигнутому вами, заметьте, насколько это привлекательно – как оно притягивает вас к себе. А теперь приметьте, что от данного момента к тому будущему бежит дорога. Это словно дорога во времени.

Теперь вы видите, слышите, чувствуете это заманчивое будущее – вашу цель для данной роли. Эта привлекательная цель соответствует вашей Миссии. И к ней ведёт вас дорога.

Шаг 8. Определение плана

1. Посетите свою цель. Ещё раз представьте то время, когда какая-нибудь выбранная цель уже будет реализована. Пребывайте в этом будущем и радуйтесь своему успеху. Обратите внимание на то, какие чувства посещают вас, когда вы смотрите вокруг. Прислушайтесь к своим мыслям. Вы празднуете победу – цель достигнута. Определите время, дату этого события. Уясните себе, как сильно вы радуетесь выполнению этого этапа вашей Миссии. Почувствуйте удовольствие от достижения цели.

2. Увидьте будущее. А теперь мысленно зайдите ещё дальше – в будущее, которое уходит далеко за миг достижения цели. Посмотрите и увидите, как ваша Миссия продолжает жить и существовать.

3. Увидьте прошлое. А теперь оглянитесь и посмотрите на прошлое. Взгляните на дорогу, приведшую вас сюда. Увидьте в прошлом себя, листающего эту книгу. Посмотрите на того человека и на путь, который привёл

вас сюда.

4. Вернитесь окраинной дороги. А теперь задумайтесь над тем, как вы достигли своей цели. Станьте на окраине дороги и, глядя в неё, начните возвращаться во времени. Ваша мудрая, бессознательная часть разума покажет вам пройденные этапы – вы увидите и услышите, что привело вас к цели. Быть может, в этом вам помогли люди, быть может, вы чему-то научились, что-то поняли в этой жизни. Смотрите, слушайте и радуйтесь действиям, которые сделали возможным достижение вами цели. Вами были предприняты определённые шаги, определённые действия. Быть может, вы отчётливо видите лишь некоторые из них. Может, почти все. Если некоторые из них расплывчаты, исходите из того, что вам потребуется большее количество информации.

5. Вглядитесь в определённые этапы дороги. Глядя на дорогу, вы заметите на ней определённые конкретные действия. Спросите у себя: «Каким образом я использовал свои умения, чтобы подойти к тому месту, где моя цель была достигнута?»

Смотрите и слушайте: вот ваши таланты, умения, действия, контакты с людьми и все те элементы, которые шаг за шагом вели вас к цели. Не спешите. Радуйтесь картине достигнутого вами. Обратите внимание на то, что произошло после какого-то одного определённого действия. Увидьте, как вы предпринимаете иные действия, используете новые таланты и новые умения. Глядя на эти действия, вы должны понимать, что они являются частью вашей Миссии. Идя вдоль дороги и наблюдая за действиями и умениями, приведшими вас к этому месту, запишите последовательность событий и время, необходимое для их реализации.

6. Вернитесь к действительности. Вернитесь к настоящему с новой оценкой действий на дороге к реализации вашей цели.

7. Оцените цель. Глядя на цель, обратите внимание, как она прекрасна и привлекательна. Если вы желаете сделать её ещё более привлекательной – поработайте над этим.

Шаг 9. Быстрое повторение

1. Войдите в роль. Произнесите: «Хочу реализовать свои глубинные ценности». Перенеситесь в будущее и увидите цель для данной роли.

2. Увидьте путь, по которому вы пойдёте к своей цели. Пройдите его достаточно быстро, чтобы без задержек повторить последовательность событий на данном пути.

3. Вернитесь назад. Когда цель будет достигнута, определите время, когда это произошло. А затем вернитесь к настоящему моменту.

В этом моменте вы создали для своей роли привлекательное будущее, вы проникли в него, увидели результаты реализации цели, увидели дорогу, приведшую вас к этой цели, и повторили план действий. Какая поразительная сила воображения! А теперь пришло время действовать – да будет так! Ваше воображение даёт толчок к реальным действиям. Если вы не намерены оставаться праздным мечтателем и желаете реализовать свою картину будущего – вас ожидает ещё один шаг.

Шаг 10. Предпринятие действий

1. Определите реальный срок реализации. Откройте календарь и обозначьте эту торжественную дату.

2. Запланируйте шаги. Определите оптимальные сроки выполнения каждого шага на дороге, ведущей к цели. Впишите эти сроки в календарь.

3. Придерживайтесь своей Миссии. Постоянно держите в мыслях свою миссию. Она поддерживает ваше стремление к цели, вливает в вас свежую энергию и влечёт вперёд. Радуйтесь тому, что всегда, когда вы выполняете свою роль и достигаете цели, у вас перед глазами стоит их образ. Вы можете смотреть на него с нескольких точек зрения: с перспективы данной минуты видеть шаги, предпринимаемые вами, с перспективы будущего оглядываться назад и примечать, как вы шли к цели. Вы также можете идти вдоль дороги и глазами наблюдателя отслеживать предпринимаемые вами шаги.

4. Сделайте это. Когда подойдёт момент, обозначенный в вашем календаре, выполните каждое запланированное действие, зная, что вы стоите на дороге к прекрасному будущему, радуясь вместе с тем настоящему. Пришло время действия с полным привлечением талантов самого интеллектуального, самого способного человека во Вселенной – **Вас**.

Шаг 11. Сделайте так, чтобы люди стали частью вашей цели

1. Выберите цель. Выберите конкретную цель, которую вы хотите реализовать. Это может быть уже известная вам цель, а может быть и новая.

2. Очертите образ цели. Подумайте, как эта цель может быть представлена в вашем воображении. Какие образы рождает воображение, когда вы думаете о ней? Какие в этот момент вы слышите звуки и что вы говорите сами себе? Какие чувства рождаются в вас?

3. Подумайте о вовлечённых в вашу цель людях. Подумайте о людях, которые будут играть важную роль в реализации данной цели. Составляют ли они часть образов, звуков и чувств, являющихся вам в вашем воображении? Если они не включены в изображение, представляющее вашу цель, разместите их там. С кем вы желаете наладить контакт, чтобы достичь этой цели? Убедитесь в том, что картина, представляющая рот, которые сыграют данные люди, помогая достичь вам вашей цели, включает их образы и голоса.

4. Определите, каким образом люди связаны с целью. А теперь определите, каковыми являются отношения между людьми и данной целью. Какое место им отведено в вашей картине? В каком цвете предстаёт

их изображение? Какого они размера по сравнению со всем тем, что их окружает? Наверняка вы желаете, чтобы эти люди занимали первый план вашей картины, чтобы они являли собой часть вашей цели, потому как именно благодаря союзу с ними вы сможете достичь своей цели. Подкорректируйте свою картину собственной цели, чтобы союз с этими людьми стал необходимым условием достижения успеха в реализации цели.

5. Планирование будущего. Подумайте о том времени, когда вы действительно будете работать над определённой целью, сознательно думайте о том времени так, как вы это себе ранее представляли, акцентируя внимание на присутствии людей и важности союза с ними.

Пересмотр собственных целей. К сожалению, вышеприведённая и весьма профессиональная технология определения целей своей Миссии, страдает от одного, но довольно существенного недостатка: сами по себе эти самые цели в ней специально не выделяются, а как бы предполагаются. Американские тренеры явно исходят из предположения, что вы уже каким-то образом конкретизировали цели своей Миссии, и потому основное внимание уделяют тому, чтобы создать нейропрограмму реализации этих самых якобы конкретизированных вами целей.

Однако не огорчайтесь по поводу того, что лично вы, к сожалению, ну никак не смогли соответствовать этому неявному условию заокеанских специалистов – конкретизации целей Миссии. В той же их работе, сиречь книге, но почему-то совершенно отдельно, приводится прекрасная психотехнология определения и конкретизации целей жизнедеятельности, каковая позволит вам определить эти цели и, соответственно, увязать их с вашей Миссией (в конспективной форме вы познакомились с ней в главе «Успех как он есть...»)

Эту психотехнологию, которую можно назвать «техника пересмотра целей» американские тренеры НЛП рекомендуют посвятить первые семь дней своей так называемой 21-дневной программы неограниченных достижений. Не знаю, действительно ли нужно выдерживать этот рекомендованный ими срок – вполне возможно, что вы справитесь намного быстрее. Однако в нижеприведённом описании, являющемся прямой цитатой из книги С. Андреаса, К. Герлинга, И. Фолкнера, Т. Халлбома, Р. МакДональда, Д. Шмидта и С. Смита «Миссия НЛП» выполнению этой техники отводится именно неделя.

Т-179. Техника пересмотра целей.

ДЕНЬ 1 – ОПРЕДЕЛИТЬ АКТУАЛЬНОЕ

Мы хотим попросить вас сделать своеобразный «переучёт» вашей жизни, который станет основой для всей остальной программы. Чтобы чего-либо достичь, вам необходимо знать, к чему вы идёте. Также важно понять, на каком этапе вы находитесь в данный момент. Только тогда вы сможете обозначить трассу, выходящую из вашего настоящего местопребывания и заканчивающуюся в том месте, куда вы направляетесь из теперешнего места к месту исполнения ваших желаний.

Почти каждый из нас, возможно даже и не подозревая об этом, делит свою жизнь на то, что он любит, и то, чего не любит. Один из создателей НЛП, Ричард Бэндлер, заметил, что хотя мы хорошо знаем, что нам нравится, а что не нравится, мы, скорее всего, бессознательно совершаем следующее деление: на вещи, которые нам нравятся либо которые мы хотим иметь, но не имеем – к примеру, новый автомобиль, отпуск, повышение – а также вещи, которые нам не нравятся и которых мы не желаем иметь, но которые имеем, например – излишек веса, нетерпение, плохо воспитанных детей.

Для начала определите, что действительно нравится вам в жизни. Это могут быть «великие» достижения – ведение дома, получение награды или повышение, но это могут быть и мелочи: слушание шума волн, вкус шоколадного мороженого, любование спящим ребёнком. Составьте список, не жалейте на это времени – он должен быть длинным. Озаглавьте его: «**Хочу и имею**». Используйте в приведённом ниже образце первую колонку.

Перейдём к следующему вопросу: «Что вы имеете, но не желаете этого иметь?» Некоторые люди на протяжении всей своей жизни задают себе этот вопрос. Если вы минуту подумаете, то наверняка назовёте лишние килограммы или вредные привычки, уличные пробки, дни, когда шеф бывает особенно ворчливым, всё, что становится вам поперёк дороги. Составьте достаточно длинный список. Озаглавьте его: «**Не хочу, но имею**». Обратитесь к следующей колонке.

Следующий вопрос: «Чего вы хотите в жизни, но чего не имеете?» Пришло время составить «список желаний». Начните, с чего угодно – с работы, дома, личной жизни, финансов и т.д.

Примите во внимание свои главные мечты, но помните также о повседневных мечтах, например, о ясном небе, чистой постели, об ароматном кофе. Не спешите с составлением списка. Озаглавьте его: «**Хочу, но не имею**». Используйте следующую колонку.

Последняя колонка относится к вопросам из категории, о которых мы практически никогда не задумываемся: «Чего вы не имеете в жизни и не хотите иметь?». Если вы сходны с большинством людей, вы не задумывались об этих вещах, но сейчас вам придётся уделить им несколько минут. Есть вполне очевидные вещи, которые не пожелает иметь ни один здравомыслящий человек: страшная болезнь, большой долг, ребёнка-инвалида, плохое здоровье, неспособность к работе. Существует также множество вещей, которых вы не собираетесь делать или иметь и даже не желаете пытаться сделать их – тюремное заключение, экскурсия на

склады токсических отходов. Выпишите некоторые из них. Озаглавьте список «Не хочу и не имею». Используйте последнюю колонку.

Убедитесь в том, что каждый из перечисленных пунктов реален и конкретен. Последите, чтобы каждая колонка содержала в себе несколько пунктов.

Хочу и имею	Не хочу, но имею	Хочу, но не имею	Не хочу и не имею

В заключение определите:

- Какой из списков самый длинный / самый короткий?
- Составление какого из списка даюсь вам легче всего / труднее всего?
- Какой из списков вам лучше всего знаком / хуже всего знаком?
- Когда вы переводите взгляд с одного списка на другой, не теряют ли некоторые пункты своей важности, или же в данном списке – «горы», а в другом – «пригорки».

Довольны ли вы своими ответами? Вы согласны с тем, что вами написано, или же вам хотелось бы что-либо изменить? Перед тем, как вы сегодня заснёте, позвольте вашему сознанию «покружиться» вокруг разных ваших дел – как они складываются и как вам бы хотелось, чтобы они сложились.

ДЕНЬ 2: ОТКРЫТЬ НАПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ И ПРИОРИТЕТОВ

Вчера вы определили своё актуальное, равностепенное. Сегодня сконцентрируйте своё внимание на двух колонках: «Хочу, но не имею» и «Не хочу, но имею». Которая из них в большей степени притягивает ваше внимание? Помните ли вы направлении мотивации? Список «Хочу, но не имею» является иным способом описания мотивации **к**, а «Не хочу, но имею» – иным способом описания мотивации **от**. Обратите внимание на то, какой из типов мотивации для вас сейчас важнее. С этого типа и начните, прочитайте все пункты и определите приоритеты. Что вы хотели бы изменить в первую очередь? Что затем? Можете применить любую шкалу: А, В, С или 1, 2, 3 или какую-либо ещё на ваше усмотрение. Когда вы закончите определять меру важности пунктов из первого списка, проделайте то же самое со вторым списком.

Когда оба списка будут составлены в соответствии со степенью важности пунктов, позвольте нам предложить вам иной способ мышления о приоритетах. Подумайте, какое изменение (если бы оно произошло) было бы наиболее значительным в вашей жизни? Быть может, вы уже разместили его на самой вершине, а быть может, оно показалось вам менее существенным. К примеру, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы каждый день просыпались в хорошем настроении? Подумайте, что могло бы ежедневно изменять ваше настроение в лучшую сторону – вкусный завтрак, красивый фарфор, прекрасная музыка, беседа, красивый галстук? Ещё раз пересмотрите список приоритетов, чтобы отыскать пункты, которые наверняка вызовут большие изменения, отметьте эти пункты звёздочкой.

ДЕНЬ 3: ЗАМЕНИТЬ ОПАСЕНИЯ НА МЕЧТЫ

Вновь взгляните на ваш список «Не хочу, но имею». Если этот список занимает первое или второе место по своей длине, то это упражнение станет для вас ещё более важным. Если кто-то развил в себе направление мотивации **от**, он будет концентрироваться на том, чего не любит и не хочет. Хотя это и может быть мотивирующим, в конечном итоге не даёт большого чувства удовлетворения. Человек, отстраняющийся от того, что ему не нравится, получает облегчение и избавляется от стресса, но это не приносит ему чувства удовлетворения. Чтобы испытать чувство выполненной миссии, необходимо переориентировать своё внимание. Этого можно достичь, отводя внимание от нежелательного и обращая его на то, чего мы хотим. Это упражнение направит ваше внимание на то, чего вы хотите, и отведёт от того, что вам не нравится, используя при этом составленный вами список.

Перепишите в заново определённой последовательности колонку «Не хочу, но имею» на чистый лист бумаги. Затем по очереди прочитайте всё, чего вы «Не хотите, но имеете», и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую что-то, чего вы «Не имеете, но хотите». К примеру, если вы не хотите, но имеете лишние килограммы, то наверняка тем, чего вы хотите, но не имеете, является похудение. Если вы не хотите, но имеете работу совершенно бесперспективную, это значит, что вы не имеете, но хотите иметь работу, дающую множество возможностей. Каждое не хочу, но имею замените на хочу, но не имею, которое наверняка удовлетворит вас. Запишите все изменённые фразы, чтобы обратиться к ним в будущем. Не хочу, но имею на Не имею, но хочу.

ДЕНЬ 4: ЗАМЕНИТЕ МЕЧТЫ И ЖЕЛАНИЯ ДОСТИЖИМЫМИ ЦЕЛЯМИ

Взгляните на свой первоначальный список желаний «Не имею, но хочу»²⁰⁰ и на новый список «Не имею, но хочу», составленный вами вчера. Соедините их в один список с актуальными приоритетами. Быть может, вы захотите переписать его в новой последовательности. Может, захотите включить новые пункты.

²⁰⁰ Так в тексте. Хотя по логике и смыслу здесь должно быть «Не хочу, но имею» – С. К.

Вопросы о результатах

Чего вы хотите?

Как вы узнаете, что вы этого достигли?

Что вы услышите, увидите, ощутите в доказательство того, что цель достигнута?

Каковы будут признаки достижения цели?

Когда, где и с кем?

Как это повлияет (изменит) на вашу дальнейшую жизнь, работу, семью?

1. Точно выведенные условия для реализации цели

2. Цель, выраженная в позитивной форме.

Цель была определена и реализуется вами самими.

3. Признаки достижения цели.

4. Желательные обстоятельства для достижения цели.

5. Цель стоит усилий, она оказывает положительное влияние на вашу жизнь.

А теперь выберите одну из главных целей и пройдите весь путь «Точно выведенных условий реализации цели». Используйте «Вопросы о результатах», которые помогут вам заменить каждый пункт из списка «Не имею, но хочу» из мечты или желания в достижимую цель. Примените это в отношении каждого из пунктов. Обработка всего списка не уместится в один день, и поэтому на сегодня выберите для 5 или 6 пунктов, наиболее важных для вас, а затем разрабатывайте по одному ежедневно как добавление к программе следующего дня.

ДЕНЬ 5: СДЕЛАТЬ ЦЕЛИ НЕОТРАЗИМЫМИ

Нас всегда притягивает всё привлекательное. Оно притягивает к себе всё наше внимание и придаёт определённое направление нашим действиям. Когда вы уже замените свои мечты и желания на достижимые цели, сделайте их столь соблазнительными, чтобы они естественным образом притягивали всё ваше внимание. Помните, что данное упражнение необходимо применять лишь к тем целям, которые имеют выразительные, определённые условия результата реализации цели. Безрассудные или нереальные цели, естественно, тоже можно сделать привлекательными. Примером может послужить неразделённая любовь или же донкихотские мечты. Однако можно найти лучшее применение для данной техники. Внимательно используйте её.

Выберите из своего списка одну из приоритетных целей и представьте себе, что вы уже достигли её. Если она ещё не стала фильмом, придайте ей данную форму. Увеличьте размеры и яркость этих образов, добавьте живых красок, сделайте образы трёхмерными. Обратите внимание на то, что цель с каждым разом всё больше притягивает к себе ваше внимание. Продолжайте увеличивать изображение, его яркость и красочность до тех пор, пока ваши чувства не прекратят усиливаться, задержите их на достигнутом уровне. Обогащите свой фильм волнующей музыкой. Придайте ей стереофоническое звучание, сделайте так, чтобы она доносилась со всех сторон. Услышите сильные, полные надежды звуки, которые станут для вас допингом, влияющим новые силы для будущих действий. Радуйтесь этому. Сделайте то же самое со всеми остальными целями.

ДЕНЬ 6: СОЗДАВАТЬ НЕИЗБЕЖНЫЙ УСПЕХ

Создание неизбежного успеха предполагает такую направленность сознания на путь, приводящий к цели, чтобы оно работало над ней целый день, независимо от того, осознаёте вы это или нет. Когда вы живо представите себе, что цель уже достигнута, и увидите путь, по которому вы дошли до цели, шаг за шагом реальной дорогой станет намного проще. Этот процесс подела пути на короткие отрезки, которые необходимо преодолеть, чтобы пройти весь путь. Чтобы достичь этого, вы должны представить, что вы входите в будущее, чтобы стать личностью, которая уже достигла цели. Когда вы на минуту станете этим будущим «вы», достигнув цели, можете обернуться и посмотреть на те шаги и действия, которые привели вас к успеху. Оставляя в памяти этот путь, вы возвращаетесь к действительности, чтобы запланировать будущее и предпринять необходимые действия в действительности.

ДЕНЬ 7: ВЫРАЗИТЬ ОДОБРЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЖИЗНИ

Любая мировая религия и любое духовное движение предполагает наличие времени, отведённого на отдых. Это время может быть посвящено молитве, обращённой к Творцу, поддержанию мыслей и духа верующих или просто отдыху тела. Чему бы оно ни было посвящено, оно содержит в себе благодарность за предоставленную возможность жить, за дар жизни. В последние годы из-за постоянно растущих требований современной жизни многие из нас отказываются от отдыха, чтобы уладить вопросы, на которые не нашлось времени в течение недели. Быть может, некоторые из нас думают, что тем самым мы отказываемся от архаической традиции и становимся более современными людьми. Если это так, то сможем ли мы когда-нибудь уделить немного времени себе? Найдём ли мы когда-нибудь время, чтобы по достоинству оценить дарованную нам жизнь? Будет ли у нас когда-нибудь время, чтобы другими глазами взглянуть на окружающий мир и по-своему или же согласно традиции прославлять Творца?

Сегодняшнее упражнение не менее важно, чем и все остальные в данной программе. Оно представляет основу для позитивных действий и выражения признания.

Вернитесь мысленно в День 1 и обратитесь к списку «Хочу и имею». В нём описаны вещи, которых вы хотите и которые вы имеете. В погоне за неустанным приобретением, получением, достижением легко не заметить, как далеко вы зашли. Сегодня вы должны детально просмотреть данный список. Остановитесь на тех пунктах, которые действительно захватывают вас. Наслаждайтесь ими. Обратите внимание на то, что вам нравится в вашей жизни. Быть может, вы захотите кому-нибудь позвонить, выслать открытку с

благодарностью, посвятить несколько часов медитации или молитве либо сделать ещё что-либо для того, чтобы эти вещи как можно чаще появлялись в вашей жизни – пусть ваше сердце станет вашим проводником. В любую минуту вы можете что-нибудь добавить к вашему списку.

После того, как вы просмотрите список «Хочу и имею», оглянитесь назад, посмотрите на прошедшую неделю или месяц и подумайте, что было сделано вами с помощью этой книги и программы для улучшения своей жизни и для самосовершенствования. Обратите внимание на выполненные вами упражнения и полученные результаты. Может быть, вы пришли к выводу, что могли бы их выполнить лучше, или же что кто-то другой справился бы с ними лучше? В этом нет ничего страшного. Можете допустить присутствие подобных мыслей, чтобы затем сконцентрировать внимание на том, чего вы достигли. По достоинству оцените себя. Подумайте, как бы вы могли отблагодарить себя за этот поступок.

Множество жизненных удовольствий ждёт нас. Прогулка по парку, старое вино, встреча с другом, хорошая книга, пикник, развлечение. Начните действовать прямо сейчас».

Прояснение образа будущего. И ещё одно – последнее в этом разделе. То, что вы разобрались со своей Миссией и реализующими её целями, позволяет вам как следует и уже немного по-другому, чем раньше подумать о своём будущем. О том, какой вы хотите видеть свою жизнь через различные временные отрезки, нужно для того, чтобы в следующем разделе этот самый образ будущего был реализован у вас в конкретных целях и задачах вашей повседневной жизни. Сделать это вы можете с помощью нижеприведённых вопросов *техники прояснения будущего*.

Т-180. Техника прояснения будущего.

1. Какой я хочу видеть свою жизнь:
 - ... завтра?
 - ... через неделю?
 - ... через месяц?
 - ... через год?
 - ... через пять лет?
 - ... через десять лет?
 - ... к середине своей жизни?
 - ... к её (жизни) концу?
2. Кем я хочу быть сегодня?
3. Кем я хочу стать через несколько лет?
4. Какие способности я имею, чтобы стать таким?
5. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути?
6. Что я собираюсь делать по использованию своих способностей и возможностей?
7. А что я собираюсь делать со своими препятствиями и ограничениями?

Упражнение 166.

Попробуйте найти свои собственные ответы на «волшебные» с точки зрения определения своей Миссии вопросы Дж. Гриндера: «Что вы любите делать настолько сильно, что даже заплатили бы за возможность делать это?» и Р. Шуллера – К. Тернера: «Что бы вы отважились предпринять, если бы знали, что успех вам гарантирован?»

Упражнение 167.

Определите личностный, общемировой и даже Вселенский смысл своей Миссии (тот, что пока ещё только открывается вам) с помощью вопросов техники определения смысла Миссии.

Упражнение 168.

Осуществите более точное и полное определение своей Миссии с помощью «семишаговой» техники.

Упражнение 169.

Создайте у себя нейропрограмму реализации «целевого» аспекта своей Миссии посредством техники определения ориентированных на Миссию целей.

Упражнение 170.

Выполните технику пересмотра целей жизнедеятельности и внесите наиболее актуальные из дополнительных выявленных целей в свою Миссию.

8.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«После длительных размышлений я пришёл к твёрдому убеждению, что если человек не представляет ясно свою цель, то он должен работать над тем, чтобы выработать её, ведь ничто не может противостоять воле такого человека, который готов рискнуть даже своим существованием ради самореализации».

Д. Дизраэли

Повседневные задачи и цели. Миссия Миссией, а живём мы всё же не на облаке (А. Галич). И жизнь наша не состоит из одного только радостного и наполненного смыслом выполнения своего Предназначения, но ещё и из вполне конкретных, так сказать, текущих (или повседневных) целей и задач. Сонма дел и обязанностей, каковые имеют неприятную особенность: настолько загромождать нашу жизнедеятельность, что в ней практически не остаётся ни места, ни времени для выполнения целей своей Миссии. К сожалению, здесь сами по себе эти самые цели Миссии могут здесь помочь довольно-таки слабо – уж слишком они крупны и абстрактны, да и выполнение их часто «светит» пусть в обозримом, но довольно-таки далёком будущем. И хотя цели нашей Миссии, как далёкие звезды, чётко и неукоснительно указывают нам направления Пути, заодно и освещая нашу жизненную дорогу, *греться*-то мы предпочитаем от солнышка повседневной жизнедеятельности. Так что хотите вы того или нет, но для того, чтобы быть подлинным хозяином своей судьбы и иметь жизнь, а не наоборот, вам просто необходимо разобраться с текущими целями и задачами близлежащих и сравнительно коротких отрезков своего жизненного пути. Дабы наметить маршруты и дорога, которые приведут нас к цели, а не уведут от неё в чащобы повседневных дел и забот, в которых запросто можно намертво застрять, прекратив всякое движение вперёд. Сделать это можно с помощью очень многих психотехнологий (с чем-чем, а с рекомендациями по постановке целей в ортодоксальной психологии дела обстоят неплохо), из которых я отобрал только те, которые и сам нередко использую в своей работе с клиентами (но не те, с которыми работаю постоянно – они слишком сложны для изложения и требуют квалификации Мастера).

Успех по Д. Эймену. Я думаю, что вы согласитесь со мной в том, что главной мета-целью, которой мы неизменно добиваемся на всех отрезках жизненного пути, является успех. Вот только в силу разнообразия конфигураций наших туннелей реальности успех этот каждый из нас понимает по-своему. И общепринятые стандарты «процветания» (процветания) могут оказаться для вас своеобразной ловушкой, и даже полностью удовлетворяя этим стандартам, вы всё равно будете чувствовать пустоту и разочарование. Более того: критерии жизненного успеха обязательно меняются с возрастом, отчего мы сплошь и рядом попадаем впросак, истово стремясь к тому, что соответствует целям и задачам данного отрезка нашего жизненного пути не более, чем молодёжная мода – облику шестидесятилетних мужчин и женщин.

Потому я и предлагаю вам для того, чтобы определить то, что действительно нужно вам, дабы чувствовать себя успешным в ближайшем обозримом будущем, воспользоваться *техникой индивидуального определения успеха* уже знакомого вам Д. Эймена, который я ниже привожу в режиме прямой цитаты, но со своим курсивом²⁰¹:

Т–181. Техника индивидуального определения успеха.

«Ниже приводится небольшой опросник, который призван вам помочь определить, как вы понимаете успех на данном этапе вашего жизненного пути. Помните, успех – понятие динамическое, и со временем, возможно, вы ответите на эти же вопросы иначе. Постарайтесь проявить в ответах как можно больше искренности и будьте готовы к сюрпризам.

Отвечайте на вопросы в той последовательности, в которой они приводятся. Возможно, у вас уйдёт на это довольно много времени, но зато это даст вам крайне важный материал для определения того, что для вас означает понятие успеха. Когда закончите отвечать, внимательно прочитайте ваши ответы – по крайней мере дважды, – постарайтесь осмыслить их. Отнеситесь к ним самым серьёзным образом.

1. *Оцените приведённые ниже десять понятий с точки зрения их важности для вас (1 – наиболее важное, 10 – наименее важное). Запишите затем эти понятия в последовательности от 1 до 10, т.е. в порядке убывания их значимости.*

Здравый смысл _____

²⁰¹ По: Д. Эймен. «Не наступайте на грабли!».

Деньги _____
Личные отношения _____
Известность _____
Личные достижения _____
Наследство _____
Честность _____
Вера в себя _____
Вера в Высшие Силы _____
Мнение о вас окружающих _____

2. Исходя из того, как вы ответили на пункт 1, запишите, что вы делаете, чтобы развить (усилить) первые пять понятий. Успех – это процесс. Что, вы делаете, чтобы его ускорить?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Представьте себе, что вы читаете собственную биографию. Выделите самые главные события в своей жизни. Отметьте то, что сыграло для вас решающую роль. Что из случившегося имеет для вас непревзойдённую ценность?

4. Уделяете ли вы достаточно времени людям и вещам, которые значат для вас очень много? Не приходится ли вам уделять большую часть времени и энергии тому, что, напротив, не имеет для вас первостепенного значения?

5. В какой возрастной группе вы находитесь (отрочество, юность, совершеннолетие, средний возраст и т.д.)? Насколько менялись ваши цели и ценностные установки при переходе из одной возрастной группы в другую? Насколько они, по вашему мнению, могут измениться в течение ближайших десяти лет?

6. Вспомните историю вашего эмоционального развития в детстве. Насколько, по-вашему, эти изменения способствовали или мешали продвижению к успеху? Как конкретно это отразилось на победах и поражениях? Приведите примеры.

7. Назовите пять человек, которые вызывают у вас восхищение и желание подражать. Опишите, что именно вас в них привлекает, какие качества хотелось бы вам перенять.

8. Назовите пять человек, которые, напротив, не вызывают у вас никаких положительных эмоций. Поясните, что именно в них вас отталкивает. Будьте конкретны.

9. Приведите пять примеров того, как вы испытали ощущение поражения. Как вам кажется, что вас ожидает в будущем – повторение успеха или новые поражения?

10. Приведите пять примеров того, как вы испытали чувство победы. Подробнее опишите эти ситуации.

11. В вашей жизни есть три главные сферы:

- а) **сфера отношений** (с женой или мужем, или любимым человеком, с детьми, родителями, друзьями);
 б) **работа / финансы** (ваша профессия, школа, работа по дому, финансовое состояние и т.д.);
 в) **частная сфера** (физическое и душевное здоровье, духовные интересы, интеллектуальная сфера и пр.).

Насколько важна каждая из этих сфер для вас? Оцените важность каждой из них по десятибалльной шкале (10 очков для той сферы, которая поглощает все ваши силы и энергию, 1 очко для сферы, которая вас практически не интересует).

Сфера отношений _____

Работа/финансы _____

Частная сфера _____

Сколько времени уделяете вы каждой из этих сфер? Соответствует ли это важности каждой из них для вас?

12. Исходя из ранее данных вами ответов, постарайтесь указать для каждой из этих сфер ваши цели, которые вы хотели бы осуществить в течение года, пяти, а также десяти лет. Цели должны носить позитивный характер и быть конкретно сформулированы. Постарайтесь подробнее рассказать о том, что собой представляет каждая из этих целей.

Сфера отношений – (укажите, что вы хотели бы получить от тех или иных людей и что готовы им дать).

Один год

1. _____
2. _____
3. _____

Пять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Десять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Работа/финансы – укажите, чего именно вы хотели бы добиться, сколько часов в день готовы работать, какое жалование получать, какие перспективы для себя наметили.

Один год

1. _____
2. _____
3. _____

Пять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Десять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Частная сфера

Один год

1. _____
2. _____
3. _____

Пять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Десять лет

1. _____
2. _____
3. _____

Чтобы как бы закрепить и превратить в программы жизнедеятельности полученную в результате вышеприведённой информации, Д. Эймен предлагает вам упражнение, которое он назвал «Одностраничное чудо». По утверждению данного автора, оно призвано помочь направить в нужное русло ваши мысли, слова и действия. Д. Эймен «...назвал это упражнение чудом, потому что успел убедиться, как быстро и успешно оно позволяет многим сосредоточиться и измениться к лучшему». Текст этой техники «одностраничное чудо» я привожу по вышеупомянутой книге данного автора и опять-таки в виде прямой, но «курсивированной» цитаты.

Т-182. Техника «одностраничное чудо».

«Возьмите листок бумаги. Чётко сформулируйте и запишите ваши основные цели. Исходите из трёх основных направлений: «Сфера отношений», «Работа/финансы», «Частная сфера». Под рубрикой «Сфера отношений» напишите: «Супруга/любимый человек», «Дети», «Члены семьи», «Друзья». Под рубрикой «Работа/финансы» напишите: «Текущие дела и финансовое состояние», а также «Планы на будущее».

Под рубрикой «Частная сфера» опишите ваше физическое и душевное самочувствие, духовные интересы, интеллектуальные запросы и т.д., как правило, эта сфера вашего существования закрыта для всех, кроме вас, и лишь вы понимаете, что в ней происходит.

Под каждой из рубрик коротко и ясно опишите самое существенное, самое типичное для этой сферы вашей жизни. Пишите о том, чего бы вам хотелось добиться, не пишите о нежелательных моментах.

Будьте позитивны в своих высказываниях, пишите от первого лица. Пишите с надеждой и уверенностью, что ваши планы осуществляются. Сделайте первый вариант, затем в течение нескольких дней вносите поправки (вы сразу поймёте, что это вам непременно захочется сделать). Потом положите листок туда, где он будет постоянно попадаться вам на глаза (на холодильник, у кровати, зеркала в ванной). Тем самым каждый день вы сможете видеть то, что представляет для вас большую важность. Это позволит вам соотносить ваши поступки с вашими позитивными целями. Это сделает ваше существование более осмысленным, вы сможете тратить больше энергии на то, что для вас особенно важно.

ОДНОСТРАНИЧНОЕ ЧУДО

Чего я хочу?

Что я делаю для осуществления своих планов?

Ваше имя _____

СФЕРА ОТНОШЕНИЙ

Супруг(а)/любимый человек: _____

Дети: _____

Семья: _____

Друзья: _____

РАБОТА/ФИНАНСЫ

ЧАСТНАЯ СФЕРА

Физическое состояние: _____

Эмоциональное состояние: _____

Духовная жизнь: _____

Интересы: _____

Что вы скажете на склоне лет? Если бы вы могли начать жизнь сначала, то трудились бы над осуществлением прежних целей? Или всё же попытались бы добиться того, чего добились другие? Решать вам. Пусть другие дают вам советы, как поступать со своей жизнью, мне кажется, вы гораздо лучше справитесь с этой задачей».

Приоритеты вашей жизнедеятельности. Однако успех – это нечто из «принципа удовольствия». «Принцип реальности» же, буде он обязательно должен быть воплощён в нашей жизни (а куда от него денешься – от всех этих обязанностей, которые навязали нам окружающие и окружающее?), предполагает, что наряду с тем, что хочется, нам следует делать ещё и то, что должно и суждено.

Однако «должность» эта обязана быть не внешней, а внутренней, то есть идущей не столько от требований окружения, сколько от ваших собственных естества и сути. То, что обнаружится в итоге такого вот «совмещения» двух этих вышеперечисленных принципов – удовольствия и реальности – скорее всего и будет являться вашими приоритетными целями.

Пожалуй, самый простой способ определить для себя наиважнейшие цели различных периодов и отрезков оставшейся жизни – это ещё раз обратиться к предсмертному опыту. И сыграть с самим собой в следующую игру, которую я называю *техника приоритетов целей*.

Т–183. Техника приоритетов целей.

Представьте, что по какому-то пустяшному поводу вы зашли к врачу, а тот ни с того, ни с сего отправил вас на обследование. Получив его (обследования) результаты, врач почему-то мрачнеет, барабанит пальцами по столу, а потом предлагает вам набраться мужества и сообщает, что жить вам остаётся только десять лет. Внимание, вопрос:

Что именно и конкретно вы

• *хотели бы*

• *должны были бы*

сделать, достичь, добиться, осуществить и получить, если бы знали, что жить вам осталось только 10 лет? Запишите всё это.

Хотел бы

Должен был бы

Теперь представьте, что вы повторно приходите к своему доктору и он, пряча глаза, сообщает вам, что, дескать, опшибка вышла и жить вам осталось только пять лет.

Что именно и конкретно вы

• *хотели бы*

• *должны были бы*

сделать, достичь, добиться, осуществить и получить, если бы знали, что жить вам осталось только 5 лет?

Хотел бы

Должен был бы

Но вот вы опять посетили своего врача и внезапно узнаете, что дела обстоят куда хуже, чем вы ожидали – вам даровано только три года жизни.

Что именно и конкретно вы

• *хотели бы*

• *должны были бы*

сделать, достичь, добиться, осуществить и получить, если бы знали, что жить вам осталось только 3 лет?

Хотел бы

Должен был бы

А теперь... – впрочем, хватит. Наверное, вы уже поняли, что далее я просто буду уменьшать оставшиеся вам в этой жизни временные отрезки. Так что, продолжая, определите и запишите

Что именно и конкретно вы

• *хотели бы*

• *должны были бы*

сделать, достичь, добиться, осуществить и получить, если бы знали, что жить вам осталось только...

... 1 год

Хотел бы

Должен был бы

... 3 месяца

Хотел бы

Должен был бы

... 1 месяц

Хотел бы

Должен был бы

... 1 неделя

Хотел бы

Должен был бы

... 1 день

Хотел бы

Должен был бы

Надеюсь, вы получили то, что хотели: систему ваших приоритетов и целей жизнедеятельности для различных отрезков вашей жизни: на день, на неделю, на месяц, на год, на три года, на пять и на десять

лет. Список того, чего вы действительно хотите от этой самой жизни. И того, что вы должны в ней осуществить. На самом деле. В соответствии с вашими Сущностью и Предназначением. И уровнем жизни, которого вы достигли...

Два других метода определения целей. В принципе, вышеизложенного вполне достаточно для того, чтобы вы задумались, определились и начали выбираться из того болота, которое ошибочно называете жизнью. Но дабы расширить ваш методический кругозор, я предлагаю ещё две техники определения текущих целей жизнедеятельности, которые в своё время почерпнул из книги В. Каппони и Т. Новака «Сам себе психолог».

Первая из них – *техника установления целей по Ш. Гавэйн* – выполняется следующим образом²⁰²:

Т-184. Техника установления целей по Ш. Гавэйн.

«1) Возьмите карандаш и бумагу. Напишите нижеозначенные категории:

- Работа/карьера;*
- Быт/имущество;*
- Взаимоотношения;*
- Самовыражение в творчестве;*
- Свободное время / путешествия;*
- Воспитание личности / образование.*

Далее, исходя из сложившейся жизненной ситуации, напишите под каждой категорией, что вам хотелось бы иметь, изменить или улучшить в плане ближайшего будущего. Не размышляйте слишком долго, пометайте каждую мысль, которая представляется вам реально выполнимой.

2) На другом листе бумаги охарактеризуйте свой жизненный идеал – опишите абсолютно идеальную ситуацию, какую только можете себе представить. Положитесь на свою фантазию, и вы действительно пожелаете всего, чего хотите.

3) На этом листе напишите, как вы хотели бы изменить мир, будь это в ваших силах. Изобразите некий сказочный мир, в котором ваша сказочная жизнь протекала бы наилучшим образом.

4) Снова возьмите чистый лист бумаги и, выбрав из ваших идеальных представлений наиболее содержательное, составьте список из десяти–двадцати наиважнейших жизненных целей, как если бы вы задумались воплотить их незамедлительно (список этих целей вы не только можете, но и должны время от времени изменять и перерабатывать).

5) Теперь напишите: «Мои дела на ближайшие пять лет» и составьте список самых важных целей, которых хотели бы достичь в течение данного периода. Пишите только те цели, о которых можете сказать наверняка, что вы хотели бы их добиться, ни в коем случае не записывайте таких, в которых сомневаетесь (например, если это диктуется исключительно правилами хорошего тона, этого желают ваши родители, партнёры, дети и т.д.).

6) Затем напишите: «Мои цели на ближайший год». Не перебарщивайте с количеством, ограничьтесь пятью-шестью наиболее важными. Далее посмотрите, не противоречат ли данные цели вашим целям на пять лет, то есть идут ли они в одном русле. Например, если вы планируете заняться коневодством, то в числе ваших целей на год может быть овладение специальной литературой, формирование источников финансирования для купли земельного участка и т.п.

7) Аналогичным образом определитесь с целями на ближайшие полгода, на ближайший месяц и, наконец, неделю. Будьте реалистами по отношению к объёму и количеству целей, то есть к тому, что на самом деле реально осуществить за обозначенный промежуток времени. Будьте также достаточно скромны – при формировании краткосрочных целей выбирайте лишь то, чего, по вашему убеждению, вы в силах достичь».

Т-185. Техника планирования жизни по М. Шлепецкому.

Вторая – *техника планирования жизни по М. Шлепецкому* – также делается с помощью карандаша и бумаги. В ней вам надо подумать над каждой из приведённых ниже категорий и написать, что вам хотелось бы осуществить в рамках какой-либо из них²⁰³.

«I. Индивидуальные цели.

- 1. Жизненный стиль (включая имидж, который вы желали бы иметь).*
- 2. Духовная, религиозная или философская деятельность.*
- 3. Экономическая деятельность.*
- 4. Дальнейшее самообразование.*

²⁰² По: В. Каппони, Т. Новак. «Сам себе психолог».

²⁰³ По: В. Каппони, Т. Новак. «Сам себе психолог».

5. Решения, касающиеся вашей работы.
6. Планируемый уровень физической активности.
7. Активный отдых.

II. Межличностные цели.

1. Семейная жизнь (степень близости к родным: родителям, партнёру, детям и т.д.).
2. Друзья: их число, степень близости: откуда они (работа, наличие общих интересов, соседи и т.д.).
3. Романтические взаимоотношения: серьёзность, сексуальные связи, чем-либо примечательные или обычные отношения, надежды на будущее.
4. Групповые контакты: степень принадлежности к группам (семья, группы по интересам и т.п.), предпочтение групповым или личным интересам, уровень эмоциональной зависимости от групп.

5. Роль лидера: какую степень влияния на группу, членом которой являетесь, вы хотели бы иметь, какую степень ответственности готовы взять на себя, какую степень признания желали бы получить.

III. Долгосрочные Цели.

1. Каких из выбранных вами целей вам хотелось бы достичь через десять, двадцать и тридцать лет?
2. О чём из того, что есть сейчас, вы с удовольствием вспомнили бы через десять, двадцать и тридцать лет?

IV. Особые долгосрочные Цели.

Имеются в виду цели, определяющие смысл вашей жизни или вашу жизненную философию. Собственно говоря, это важнейшее из важного. Можете начать фразой: «Если бы мне надлежало сказать кому-либо, что означает для меня жизнь, я сказал бы...»

Выявление своих целей Т. и Дж. Пауэлл. Две вышеприведённые техники предлагали вам определить ваши цели по некоторым структурированным категориям, что вполне способно как бы сковать вашу творческую фантазию. А вот в технике «путеводитель по маршрутам успеха», разработанной специалистами по нейролингвистическому программированию и альфа-методу Х. Сильвы супругами Т. и Дж. Пауэлл, работа с целями осуществляется в так называемом «режиме прохудившегося мешка» (в данном случае, в качестве такового выступает ваше сознание), из которого пусть сыпется всё, что угодно. Далее я привожу здесь полное описание этой довольно длинной психотехнологии, дабы вы тоже смогли осуществить «...системный подход для прояснения ваших идей и замыслов, а также составить план для достижения желаемого»²⁰⁴.

Т-186. Техника «путеводитель по маршрутам успеха».

«Ниже объясняется каждый последовательный шаг в процессе достижения успеха и приведены инструкции для заполнения таблиц, чтобы помочь вам разработать план действий. Сделайте маршруты успеха стилем жизни – бесконечным процессом развития и роста, приносящий желаемые результаты. Наиболее важный момент – привыкнуть ставить цели, работать для их достижения, а затем праздновать успех. Не забывайте поздравлять самого себя. Благодаря этому заметно облегчается выбор и достижение новых целей.

Шаг первый. Перечислите свои цели

Сейчас, нисколько не задумываясь о выполнимости ваших желаний, составьте их список, предоставляя себе полную свободу творчества, ничем себя не ограничивайте. Позже, когда начнёте планировать стратегию достижения успеха, вы решите для каждой из этих целей, стоит ли за ней гнаться или ей лучше так и остаться мечтой.

Возьмите чистый лист бумаги обычного формата (210 на 270 мм) и начертите три колонки... (см. далее – С. К.). Перечислите все ваши цели в колонке «Цели-мечты»: всё, что вы хотите получить; к чему вы хотите прийти; кем вы хотите стать. Перечислите всё, от самых безумных фантазий до элементарнейших мелочей...

Шаг второй. Поставьте пометки

Существует много возможных признаков, по которым можно решить оставлять маршрут в списке или вычеркнуть. Но есть четыре самые важные пометки:

1. Невыполнимо – поставьте символ «х».
2. Конфликт интересов – поставьте символ «О».
3. Вне временной / пространственной досягаемости поставьте символ «*».
4. Требуется более квалифицированных умений или образования – поставьте символ «+».

²⁰⁴ По: Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл. «Психотренинг по методу Хосе Сильвы».

Невыполнимо. Пройдитесь теперь по списку, ставя в левой колонке знак «х» около каждой цели, которую вы считаете недостижимой. Смысл этого занятия в том, чтобы вычеркнуть все маршруты, которые не стоят на повестке дня...

Конфликт интересов. Теперь пройдитесь по списку, ставя в левой колонке знак «О» около каждого маршрута, который вы считаете вызывающим конфликт интересов. Смысл этого занятия в том, чтобы вычеркнуть все цели, которые противоречат другим целям или порождают конфликтные ситуации...

Вне временной или пространственной досягаемости. Опять же пройдитесь по списку и поставьте «*» в колонке около целей, находящихся вне пределов временной / пространственной досягаемости. Смысл в том, чтобы вычеркнуть все маршруты, которые лежат вне вашей зоны во времени / пространстве...

Требуется более квалифицированных умений или дополнительного образования. И, наконец, пройдитесь по списку ещё раз – ставя знак «+» около целей, которые вы считаете требующими от вас более квалифицированных умений или большей образованности. Смысл в том, чтобы вычеркнуть все цели, которые потребуют больше времени, чем то, которое вы готовы потратить на обучение или практику...

К этому моменту вы заметно сократили ваш список маршрутов успеха. Следующие шаги – расставить приоритеты и наметить сроки.

Шаг третий. Расстановка приоритетов Рассмотрите список и установите приоритет для каждой цели. В колонке справа от списка желаний пронумеруйте (проранжируйте) цели в зависимости от их важности для вас...

Шаг четвёртый. Назначьте сроки Теперь рассортируйте оставшиеся цели (не имеющие предостерегающей пометки) по трём категориям: долгосрочные, промежуточные и ближайшие. Обратите внимание, что промежуточные и ближайшие цели протягивают день за днём цепочку к вашей окончательной, долгосрочной или, иначе, жизненной цели. Они определяют дела на каждый день и действия, которые вы можете совершить на этой неделе. Таким образом, промежуточные и ближайшие цели приближают ваш решительный и окончательный успех.

Ближайшей целью может быть всё, требующее для достижения от одного дня до месяца.

Вашей промежуточной целью может быть всё, требующее для достижения от месяца до полугода.

Долгосрочной целью может быть всё, требующее для достижения от полугода до года... или всю жизнь.

Шаг пятый. Установите очерёдность В колонке справа от каждого раздела сроков пронумеруйте свои цели в наиболее очевидном порядке. Поищите возможные мостики – какой успех послужит ступенькой для следующего? Какой из них может прийти первым? Какой – вторым? Постройте из ваших целей лестницу успеха.

Шаг шестой. Составьте план действий Теперь, перечислив ваши цели и установив их очерёдность, вы можете приступить к составлению вашего эффективного плана действий.

Описание цели. Опишите свою цель в позитивных терминах, причём будьте предельно конкретны. Определение вашей цели в самой простой и ясной форме поможет вам в точности узнать, чего вы на самом деле хотите. Чёткое описание – ваш первый шаг на пути к успеху.

Препятствия. Перечислите все препятствия, которые могут вам встретиться на пути к успеху, такие, как: недостаток умений и навыков, неправильное отношение или вредные привычки, негативные предубеждения, семья или знакомые, ваши собственные внутренние сомнения и так далее. Первое правило при любых затруднениях – хорошо изучить проблему. Установив, в чём камень преткновения, вы сможете затем выработать стратегию.

Стратегии. Выйдите на релаксационный уровень сознания... и используйте своё воображение и творческие способности для выработки стратегии преодоления каждого препятствия, которое может вам повстречаться, затем примените стратегию на уровне внешнего сознания... Вы начнёте предпринимать необходимые шаги для достижения ваших целей. «Сначала мысль, за нею – акт, вот это – непреложный факт!»

Конечная дата. Определив и уточнив стратегию преодоления препятствий, выберите дату, к которой вы должны достичь намеченной цели. Назначайте разумные сроки: пощадите себя. Занесите эту дату в таблицу успеха...

Личное вознаграждение. Распишите, какое вознаграждение и какие преимущества вы получите, когда достигнете успеха. Если вашей целью была помощь другим людям, подумайте о том глубоком удовлетворении, которое вы при этом почувствуете! Поищите и найдите личное вознаграждение от

каждого из запланированных успехов. Перечень предвкушаемых удовольствий поможет вам повысить мотивацию и обрести решимость, необходимую для поддержки горячего энтузиазма. Вы избавитесь от склонности откладывать и мешкать и сможете лучше придерживаться своего курса к успеху.

Установите пусковой механизм. Подберите пусковое слово, фразу или действие, которые будут напоминать вам о вашем маршруте. Запрограммируйте их... Ваша кнопка станет включать ваш внутренний компас и будет постоянно выдавать вам отчёт о коррекции курса.

Текущий отчёт. Время от времени отслеживайте уровень своего прогресса в достижении намеченной цели (целей). Убедитесь, не свернули ли вы с пути, позволяющего достигнуть цели к назначенному сроку. Если да, пересмотрите и скорректируйте временные рамки. Разбейте свой путь к успеху на отрезки так, чтобы можно было легко заметить и оценить прогресс. Когда достигнете цели, отметьте эту дату. Празднуйте!

Шаг седьмой. Отмечайте свои успехи Сохраните заполненную таблицу успеха и просматривайте её каждый раз, когда вам понадобится повысить уверенность в себе... или повысить мотивацию... добиться нового успеха. Достигая цели, отмечайте события. И вспоминайте, вспоминайте, вспоминайте свой успех...

Шаг восьмой. Поставьте новую цель Одна из ловушек, в которую попадает большинство людей, – это то, что, достигнув цели, они останавливаются и начинают «почивать на лаврах». Это называется застой! Это случилось с вами... вы достигли цели... стали ленивым, разочарованным, усталым... и размышляете, а не всё ли вы уже познали в этой жизни, чтобы избежать дней, месяцев и лет пребывания «на грани», вам нужно наметить себе новый маршрут прежде, чем вы достигнете окончательного результата на старом. Помните, это не окончательный успех, а лишь то, что вы обрели в дороге...».

Для того, чтобы воспользоваться техникой «Путеводитель по маршрутам успеха», нужна определённая документация, каковую я вам и предоставляю. Это схема «Путеводитель по маршрутам успеха» и «Анкета достижения успеха».

Схема «Путеводитель по маршрутам успеха»

Маршруты успеха					
Цели-мечты		На месяц		На полгода	

Анкета достижения успеха²⁰⁵.

«Скопируйте эту анкету на чистый лист бумаги и держите её в папке для ежедневной проверки вашего прогресса.

Установленные маршруты _____

Препятствия _____

Стратегии _____

Предполагаемая дата завершения _____

Личное вознаграждение _____

Пусковой механизм (ы) _____

Текущий отчёт _____

Дата завершения _____.

Определение задач жизнедеятельности. Если помните, я честно признался, что в своей работе редко пользуюсь предполагаемыми техниками определения целей и задач (обычно я предлагаю их в качестве домашнего задания для своих клиентов). А вот нижеописанную психотехнологию – определения текущих задач своей жизнедеятельности – частенько использую в процессе индивидуального психологического консультирования. Основывается эта техника на уже отчасти известном вам эмпринт-

²⁰⁵ По: Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл. «Психотренинг по методу Хосе Сильвы».

методе группы американских энэлперов²⁰⁶. А представляет из себя довольно существенно модифицированный мною фрагмент их «руководства по совершенствованию во имя лучшего будущего»²⁰⁷.

Дело в том, что я почти всегда начинаю работу с потерявшимся во времени и в пространстве клиентом с основанной на форматах эмпринт-метода и довольно простой *техники отслеживания динамики задач жизнедеятельности* (название рабочее, так что на авторские права Камерон-Бэндлер, Гордона и Лебо я не посягаю). Делается она так:

Т–187. Техника отслеживания динамики задач жизнедеятельности.

1. Возьмите чистый лист бумаги и выпишите на нем как минимум семь (можно и больше) элементов оценки вашей жизни:

- Жилье
- Супружеская жизнь или любовные отношения
- Дети
- Состояние здоровья
- Работа
- Карьера
- Финансовое положение
- Личностное или профессиональное развитие.

2. Оцените своё настоящее или нынешнее положение по каждому из этих семи элементов с использованием хорошо знакомой вам со школы пятибалльной шкалы:

- 5 – отлично;
- 4 – хорошо;
- 3 – удовлетворительно;
- 2 – плохо;
- 1 – очень плохо.

Маленькое предупреждение: используйте для оценки не какие-то внешние критерии и стандарты, а свою внутреннюю удовлетворённость состоянием этого элемента вашей жизни.

3. Теперь обоснуйте свою оценку, дав краткую письменную характеристику каждому из вышеперечисленных элементов.

Предположим, что у вас получилось следующее.

Жильё. Удовлетворительно. Имею неплохую двухкомнатную квартиру, но она явно нуждается в ремонте и с каждым годом как бы становится всё теснее – подрастает дочь. Господи, ей же уже почти шестнадцать!

Супружеская жизнь или любовные отношения. Удовлетворительно. И не более. Интимные отношения с женой не чаще раза в неделю, зато ссоры по поводу и без повода – почти каждый день. Хотя она неплохая хозяйка и явно не расположена гулять на стороне.

Дети. Плохо. Я, похоже, вообще не знаю, чем занимается, что делает и чем интересуется моя дочь. Даже в дневник сто лет как не заглядывал.

Состояние здоровья. Плохо. Недавно едва не упал с весов от шока и удивления – 105 кг! В результате – одышка, сердцебиение, потливость. Курю как паровоз – утром кашель по десять минут. Да, кажется, я себя запустил...

Работа/карьера. Отлично. Недаром вкалывал последние три года. Замечен, обласкан, продвинул.

Правда, приходится пахать по двенадцать часов в день, но это издержки.

Финансовое положение. Хорошо. С учётом последствий кризиса моя зарплата в баксах позволяет жить если и не роскошно, то особо себя не ограничивая. Ну а зарплата жены пусть идёт ей на булавки.

Личностный и/или профессиональный рост. Плохо. Если честно, то всё, что я изучил за последние три года, – это английский в совершенстве. Потому-то меня и ценят. Но я не прочёл ни одной книжки по специальности. Господи, да я, похоже, вообще никакой книги не прочёл?!

4. Сделайте вышеописанное (пункты 1–3) для вашего будущего положения. Предварительно определите для себя горизонт планирования (лучше 2–3 года). А давая оценку, исходите не из того, что когда-то хотелось, а из того, что вас устроит, если этот уровень и содержание оценки были достигнуты.

Возможно, что вы написали следующее.

²⁰⁶ Моделирование ментальных способностей, ММС, эмпринт, МАРР, Исследование Будущего – система и термины, защищённые авторским правом Майкла Лебо и Лесли Камерон-Бэндлер.

²⁰⁷ По: Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо. «Ноу-Хау».

Жильё. Хорошо. А это хорошо значит, что на виллу я всё равно не потяну. А вот на то, чтобы обменять нашу квартиру на трёхкомнатную, выделить в ней дочери отдельное помещение и сделать угол для самого себя, денег у меня хватит, если, конечно, поднатужиться. Правда, предварительно, может быть, стоит сделать косметический ремонт.

Супружеская жизнь или любовные отношения. Хорошо. Я не претендую на очень уж многое – в конце концов мне под сорок и жене не намного меньше. Но секс должен быть хотя бы два раза в неделю, а вот ссоры – раз в две недели, а то и в месяц. И это будет уже нормально.

Дети. Хорошо. Дочь не сын, и отец ей не нужен в такой степени, как мать. Но я должен знать, что происходит в её жизни, уберечь от соблазнов и опасностей, также помочь поступить в приличный вуз.

Состояние здоровья. Отлично. Да, здесь я хочу многого. Похудеть килограммов до девяноста, восстановить былую форму (я ведь был к. м. с. по боксу) или хотя бы её подобие, прочистить лёгкие и укрепить сердце. Надо подумать, как это можно сделать.

Работа/карьеря. Отлично. Пусть всё сохранится так как есть, но работать я должен меньше. Кстати, меня об этом никто и не просит. Совсем недавно начальство удивлялось, чего это я торчу на работе в субботу.

Финансовое положение. Отлично. Через три года мне будут нужны деньги для оплаты обучения дочери – похоже, бесплатные вузы канут в лету. Понадобятся дополнительные деньги на отдых с женой (странно, что я об этом вспомнил), на спорт и прочее. Так что я, пожалуй, приму предложение Петрова по поводу того небольшого, но прибыльного проекта.

Личностный и/или профессиональный рост. Отлично. Я так и вижу себя читающим книжки, посещающим театры и вернисажи (вообще-то странный какой-то рост), а главное – интересующимся всем новым и ещё – собой. А то ведь я закисну и перестану хотеть жить...

В принципе, в вышеописанном примере гипотетический субъект оказался настолько гибким и восприимчивым, что вроде бы можно уже приступить к завершению работы – постановке целей. Но не будем торопиться. Ведь мы исследуем динамику жизни по основным линиям её развития. А чтобы определить конфигурацию этой линии (обычно – кривой), нам нужны не две, а три точки.

5. Теперь сделайте вышеописанное в пп. 1–3 для вашего прошлого положения, отстоящего от настоящего на количество лет горизонте /планирования (т.е. если вы планировали на три года вперёд, оцените своё положение три года назад).

Предположим, что обнаружилось следующее.

Жильё. Удовлетворительно. Интересно, но уже три года назад я не был доволен тем, где живу. Но ничего не предпринял по этому поводу.

Супружеская жизнь или любовные отношения. Хорошо. А ведь три года назад у меня было всё то, чего я хочу – и нормальный секс, и хорошие взаимоотношения. Но я с головой ушёл в карьеру, забросил семью и вот – результат. А ведь не так-то многое и нужно было делать – хотя бы просто разговаривать...

Дети. Отлично. Боже, всего три года назад я был для дочери непререкаемым авторитетом. Да что там – нам было просто хорошо вдвоём, за чаем, когда она лепетала про свои школьные дела, а я солидно-снисходительно слушал, кивал, поддакивал и давал мудрые советы. Куда всё это ушло?! Да сам всё просрал, сосредоточившись только на работе...

Состояние здоровья. Хорошо. Надо же, всего три года назад я чувствовал себя заметно лучше, чем сейчас. Наверное, потому, что успевал сделать зарядку, побоксировать с тенью и просто – отдохнуть от дел. Сейчас же – одна пастьба с утра до вечера.

Работа/карьера. Удовлетворительно. Что было, то было. В то время я как раз собирался переходить на свою нынешнюю работу. Даже нет, не так. Я искал работу и два месяца потратил на собеседования и пересоставление резюме. И надо же – добился своего. Хватило желания, сил и упорства...

Финансовое положение. Хорошо. В общем-то денег мне тогда платили не так уж и мало (особенно с учётом того, что работал я только с девяти до шести). И на работе меня ценили, но вот только не моё всё это было – чувствовал я себя там клерком, а не творцом.

Личностный и/или профессиональный рост. Отлично. Зато на своей прежней работе у меня оставалась куча времени – и на повышение квалификации, и, так сказать, на культурную жизнь. И, кстати, именно поэтому я и смог занять ту престижную должность, на которой сейчас кручусь как белка в колесе. Кстати, а долго я буду соответствовать этой должности, если и дальше не буду расти?!

6. Теперь заполните первые три графы нижеприведённой таблицы, сопоставьте полученные оценки и определите динамику основных сфер вашей жизни.

В гипотетическом примере у нас должно получиться следующее:

	Прошлое (П)	Настоящее (Н)	Будущее (Б)	Актуальность области		
				П-Н	Н-Б	Σ
Жильё	3	3	4	0	-1	-1
Супружество	4	3	4	-1	-1	-2
Дети/дочь	5	2	4	-3	-2	-5
Здоровье	4	2	5	-2	-3	-5
Работа/карьера	3	5	5	+2	0	+2
Финансы	4	4	5	0	+1	+1
Рост	5	2	5	-3	-3	-6

7. Выявите актуальные направления развития вашей жизни – с точки зрения негативной динамики «прошлое – настоящее» (П → Н) и желаемой динамики «настоящее – будущее» (Н → Б).

Вы можете это сделать, просто сложив оценки в четвёртой и пятой графах таблицы. После чего в нашем гипотетическом примере получается, что наиболее актуальными областями улучшения жизнедеятельности являются:

Личностный и/или профессиональный рост (-6)

Состояние здоровья (-5)

Дети (-5)

Супружеская жизнь (-2)

8. Внимательно изучите своё прошлое по всем областям, в которых вы

- имеете отрицательную динамику,
- имеет положительную динамику и определите, что именно и за счёт каких своих качеств:
- вы сделали, чтобы добиться положительной динамики в своей жизни,
- вы сделали, чтобы получить негативную динамику в своей жизни,
- вы не сделали, хотя могли бы сделать, чтобы негативная динамика вашей жизни могла бы быть нейтральной или даже позитивной.

Гипотетический пример, который я намеренно сделал весьма подробным, может послужить вам как бы учебным материалом. И очень может быть, что в результате вы получите нечто подобное нижеописанному.

Сделал, чтобы добиться положительной динамики:

- проявлял целеустремлённость и настойчивость в поисках работы,
- обеспечил себе высокий профессиональный уровень, что способствовало моей карьере,
- был в хорошей физической форме благодаря физкультуре и спорту.

Сделал, чтобы получить отрицательную динамику:

- полностью забросил собственный рост,
- наплевал на своё здоровье,
- перестал обращать внимание на дочь,
- самоустранился из супружеской жизни,
- вообще не думал о будущем во всех этих областях своей жизни,
- погряз в работе, забыв про жизнь в иных её сферах.

Не сделал, хотя мог сделать:

- не наметил и не стал реализовывать план собственного личностного и профессионального развития,
- не составил программу сохранения здоровья,
- не сохранил контакт с дочерью,
- не общался с женой, хотя этого хватило бы,
- не планировал будущее,
- не отделил работу от прочей жизни,
- не подумал о том, что личная жизнь не должна быть лишней.

9. Основываясь на том, что получилось, что нужно было сделать тогда и что можно сделать сейчас (разумеется, с учётом ваших будущих желаний), составьте план действий, ну хотя бы в такой форме:

ЧТО СТОИТ СДЕЛАТЬ

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10. И дабы сподвигнуть себя на деятельность, для каждой из областей жизни, в которой обнаружилась отрицательная динамика, определите по три конкретных действия, которые вы выполните прямо сейчас:

Жильё	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Супружество	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Дети (дочь)	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Здоровье	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Работа/карьера	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Финансы	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____
Рост	1.	_____
	2.	_____
	3.	_____

Упражнение 171.

Выясните своё собственное понимание жизненного успеха по технике Д. Эймена. Не забудьте при этом заполнить для себя его «одностраничное чудо».

Упражнение 172.

Определите приоритеты вашей жизнедеятельности с использованием моделирования предсмертного опыта.

Упражнение 173.

Выявите свои ближние и дальние цели по техникам:

- установления целей по Ш. Гавэйну,
- планирования жизни по М. Шлепецкому.

Упражнение 174.

Создайте свой собственный «Путеводитель по маршрутам успеха» по технике Т. и Дж. Пауэлла.

Упражнение 175.

Определите текущие задачи своей жизнедеятельности по технике, основанной на эмпринт-методе М. Лебо и Л. Камерон-Бэнндлер.

8.4. РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ВАС ОЖИДАЮТ

«Те, кто преуспел в этом мире, приходят и находят такие обстоятельства, которые им нужны, если же они не могут их найти, тогда они создают их сами».

Б. Шоу

Необходимость «результации» целей. Термин, который я только что использовал – «результация» – выглядит неуклюжим и искусственным. Так вот, именно этого я и добивался. Нет, не этой самой неуклюжести и искусственности. Но того, чтобы он как бы задержал ваш взгляд, остановил внимание, «царапнул» сознание и дал возможность подумать об очень важном моменте: *нереализованности* большинства из поставленных людьми целей, *недостижении* ими намеченных результатов.

Объясняя то, почему нам не удалось добиться того, что было выношено, выстрадано и взлелеяно, мы обычно (и привычно) сетуем на обстоятельства, каковые неким роковым образом помешали нам прийти к желаемому. Но человек, ушедший с позиции Следствия и твёрдо вставший на позицию Причины, хорошо осознаёт, что обстоятельства тут ни причём. Что истинные и подлинные причины его неудач находятся в нём самом. И заключаются они либо в присутствии блокирующих достижение целей программ, либо в отсутствии специальных «программных комплексов», каковые обеспечивают это достижение в практически «автоматическом» режиме. Так вот, именно созданием этих самых «результационных», сиречь обеспечивающих продвижение к цели «программных комплексов» мы сейчас и займёмся. А заодно и разберёмся с тем, что, возможно, всё ещё блокирует достижение этих самых целей. Поймите, что только лишь определить свои цели и наметить пути их достижения всё-таки недостаточно для того, чтобы они осуществились. Припомните-ка бессмертные слова Гамлета – насчёт того, как начинания, сворачивая в сторону, теряют имя действия. Для того, чтобы ваши цели оказались достигнутыми, надо сделать ещё кое-что – в основном связанное с программированием подсознательных механизмов, отвечающих за достижение результатов. Это как в дальнем перелёте: сначала намечаете цель (место, куда летите); потом определяете маршрут; разрабатываете детальный план полёта; а после стартуете (взлетаете) и включаете заранее запрограммированный автопилот, дабы ваш летательный аппарат сам пришёл к КПП – конечному пункту маршрута...

Отделение зёрен от плевел. С чего начнём? С одного очень интересного момента: *проверки* всех ваших целей *на экологичность* и, простите, истинность. Помните я в начале этой главы упомянул одно существенное и сущностное отличие человека от всех прочих представителей животного мира? Да-да, именно это – что только люди оказываются способными ставить перед собой совершенно дурацкие цели, и с упорством маньяков их добиваться. Наверное, именно этот момент имел в виду польский юморист С. Лец, иронично заметивший, что, мол, бойтесь своих желаний – они имеют тенденцию сбываться. Так вот, с одной стороны я искренне надеюсь, что определение Смысла, Предназначения и Миссии собственной жизни, а также выведение именно из Миссии своих Целей, сделало эти цели, скажем так, адекватными всем этим высоким понятиям. С другой же, всё та же уже упоминавшаяся мною абстрактность этих целей, а также наличие внутри или вне их конкретных задач жизнедеятельности, может послужить причиной, почему вы, увлётшись каким-то миражом, свернёте со своего жизненного маршрута. Так что давайте разберёмся, действительно ли вам необходимо всё то, чего вы возжелали. Ведь желание желанию рознь, и очень может быть, что некоторые из ваших целей-желаний носят не слишком экологичный характер – или просто являются надуманными и не продуманными...

Оценка желаний и ожиданий. Не буду от вас скрывать: вы уже владеете одной техникой, которая позволяет и отделять зерна от плевел, и программировать достижение желаемого. Это фрейм хорошо сформулированного результата. Но, как говорится, «запас карман не тянет», и потому я предлагаю вам ознакомиться с ещё несколькими психотехнологиями – пока только определения экологичности целей.

Первая из них называется *техника оценки желаний и ожиданий* и делается так.

Т–188. Техника оценки желаний и ожиданий.

Разделите чистый лист бумаги на три графы и озаглавьте их, написав в первой «Чего я хочу?», во второй «Что мне это даст?», а в третьей «Зачем мне это надо?». После чего заполните получившуюся таблицу по нижеследующему алгоритму.

Чего я хочу?	Что мне это даст?	Зачем мне это надо?

1. В первую графу («Чего я хочу?») впишите всё, что вам придёт в голову в ответ на этот сакраментальный вопрос. Ни под каким видом не пытайтесь сортировать или оценивать «всплывшее» – просто записывайте всё в том порядке, в котором оно пришло.

2. Теперь по каждому из ваших «хотений» дайте чёткий и недвусмысленный ответ на вопрос: «Что это мне даст?» – т.е. опишите то, что вы получите в результате удовлетворения каждого из своих желаний.

3. Наконец, по каждому пункту из графы «Что это мне даст?» ответьте на очень важный и, конечно же, коварный вопрос: «Зачем мне это надо?» И в случае, если удовлетворительный ответ по этому поводу сам найти не удастся, просто вычеркните соответствующее «хотение» из графы «Чего я хочу?», дабы впоследствии всерьёз заняться всем тем, что там осталось – тем, что вполне можно отнести к разряду если и не вечного, то уж, во всяком случае, не сиюминутного.

4. Однако всё-таки проверьте – так ли это. Действительно ли то, чем вы хотите обладать, достойно вас и жизни – или это опять пустышка, глупость, дым (как сказал один мудрец: «Что такое богатство, власть и слава? Дым! И вы хотите за дым купить счастье?..») Для чего по каждому из оставшегося ответьте на четыре вопроса «логического квадрата».

Что случится, если я буду это иметь?

Что случится, если я не буду это иметь?

Что не случится, если я буду это иметь?

Что не случится, если я не буду это иметь?

Желания в логическом квадрате. На последнем моменте остановлюсь особо и даже выделю его как самостоятельную психотехнологию. Как вы, наверное, уже поняли, здесь я предлагаю вам воспользоваться уже отчасти знакомой вам психотехнологией логического квадрата. В данном варианте её применения – *технике использования логического квадрата для анализа желаний, потребностей и целей* любое из своих «хотений» вам просто нужно пропустить через «мясорубку» вопросов четырёхклеточной матрицы следующего вида:

Т–189. Техника использования логического квадрата для анализа желаний, потребностей и целей.

Что случится, если это произойдёт?	Что случится, если это не произойдёт?
Что не случится, если это произойдёт?	Что не случится, если это не произойдёт?

Работа с этой техникой позволяет очень хорошо прочистить мозги, поскольку в тот момент, когда у человека наличествует какое-то стойкое желание или потребность, у него в туннеле реальности присутствует только один квадрат из четырёх – «Что случится, если это произойдёт». Например, если вы хотите стать свободным предпринимателем, вы, конечно же, представляете, что, если вы им станете, «случатся» большие деньги, свободный график работы, возможности отдыха на Канарах и т.д., и т.п. Можно, конечно, предположить, что вы, пусть и слегка, представляете, что случится, если это не произойдёт – придётся «пахать» в своей «конторе» за фиксированную зарплату, работать с 9 до 18 часов пять дней в неделю и отдыхать в лучшем случае где-нибудь на отечественном побережье Чёрного моря (или вообще не отдыхать). Естественно, что сопоставление двух этих вариантов будущего остро мотивирует вас заняться предпринимательством (причём вы как-то даже не задумываетесь о том, что большие деньги требуют больших хлопот, и что денег этих может просто не быть, если вы не найдёте стартовый капитал и/или промахнётесь в маркетинге). Но что вы точно не учитываете – так это то, что, если это произойдёт (т.е. вы займётесь предпринимательством), не случится нормальная жизнь с её определённой, размеренностью и безмятежностью – существование без риска внезапно потерять всё, получив взамен только лишь окончательный расчёт в виде девяти граммов свинца где-нибудь в тёмном подъезде. Хотя, может быть, догадываетесь о том, что, если это не произойдёт (вы не станете предпринимателем), всего этого как раз и не случится – хотя, конечно же, о деньгах, свободе и Канарах тоже придётся забыть. Так что вы лично для себя выбираете?

Возможно, пример с занятиями предпринимательством показался вам несколько абстрактным, ибо вы никогда и не представляли себя в этом качестве. Так возьмите любое из своих навязчивых желаний и прокрутите его по логическому квадрату. И очень может быть, что вы обнаружите, что это ваше «хотение» – никчёмная глупость, ловушка эмоциональной притягательности совершенно ненужных вам

вещей. Мираж, абберация, а точнее, очередное искажение вашего туннеля реальности...

Определение важности целей. Если использование логического квадрата в оценке своих желаний, потребностей и целей показался вам слишком уж головоломным, вы можете воспользоваться другой, более простой, и, кстати, весьма формализованной, психотехнологией – *техникой «Каковы мои самые главные цели?»* американского автора Дж. Скотт. Привожу описание этой техники в режиме прямого цитирования, но с сокращениями²⁰⁸:

Т–190. Техника «Каковы мои самые главные цели?»

«Возьмите лист бумаги и карандаш и запишите в верхней части следующие заголовки: «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои самые главные цели» и «Оценка моих самых главных целей». Затем проведите линии между этими заголовками, и вы получите четыре колонки.

Теперь успокойтесь и расслабьтесь, используя любой метод, который вам подходит. Вы хотите быть в спокойном, медитативном состоянии ума для выполнения этого процесса.

Затем как можно быстрее запишите все свои цели. Не пытайтесь думать о них или оценивать их. Некоторые цели могут быть очень общими, некоторые очень специфическими, некоторые рассчитаны на длительный срок, некоторые – на короткий. Это не имеет значения. Просто запишите всё, что приходит вам на ум...

Теперь быстро просмотрите этот список и оцените каждую цель с точки зрения того, насколько они важны для вас, используя шкалу оценки от 10 (наиболее важные) до 0 (наименее важные). Запишите первое впечатление, пришедшее вам на ум, когда вы делаете это, во второй колонке на той же строке, на которой записана цель. Не думайте о причинах, побудивших вас дать определённую оценку, просто дайте своему внутреннему «я» отвечать интуитивно. Тогда ваш непосредственный ответ даст вам точную картину того, насколько важна для вас данная цель...

Далее перечислите ваши цели с наивысшими оценками в третьей колонке. Начните с любой цели с оценкой «10» и перечислите их, затем с любой, цели с оценкой «9» и т.д., пока вы не запишете 3 или более целей. Остановитесь, когда вы перечислите не менее трёх целей – просто будьте уверены, что все остальные входят в последнюю оценочную категорию из перечисленных.

Наконец, посмотрите в этот список ваших наиболее важных целей и как можно быстрее классифицируйте их, присвоив им цифры от 1 (наиболее важная) до 3. Не беспокойтесь об остальных целях в вашем списке. Вас интересуют 3 наиболее важные для вас цели. Кроме того, пытайтесь не думать во время классификации ваших целей. Просто реагируйте как можно быстрее, чтобы уловить ваши внутренние чувства.

Результатом этого упражнения должно явиться определение цели, которая наиболее важна для вас, и вы сможете сосредоточиться на том, что вы должны сделать для достижения этой цели. Затем, если у вас есть дополнительное время работать над достижением ваших целей, вы можете попытаться достичь также целей 2 и 3. Но придавайте особое значение цели 1. Это ваша самая важная цель, и именно её вы должны преследовать в первую очередь...»

Таблица

Определение моих наиболее важных целей

Мои цели	Их важность для меня	Мои наиболее важные цели	Оценка моих наиболее важных целей

От желания к обладанию. Можно сделать и ещё нечто большее: углубить оценку собственных целей и, одновременно, сразу перейти к программированию их достижения. С помощью психотехнологий Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордона и М. Лебо («Ноу-Хау») – *техники «от желания к обладанию»*. Первое, что рекомендуют сделать данные авторы, – это отделить зёрна от плевел, сиречь (в данном случае) *желания от потребностей*. Лично мне, как психологу, эта разница вбита ещё в годы обучения на факультете психологии в МГУ. Например, вы можете желать купить «Мерседес», но это именно желание, а не потребность. Потребностей же в случае данного «хотения» может быть несколько: продемонстрировать свою «крутость», пустить пыль в глаза, удовлетворить детское тщеславие и, наконец, просто иметь надёжное транспортное средство. За исключением последнего, все эти потребности не слишком, как вы сами понимаете, значимы и экологичны, а главное, могут быть удовлетворены иным путём – без покупки «штутгартского чуда» ценой в многие десятки тысяч долларов. Да и последняя потребность – иметь надёжное транспортное средство – тоже может быть удовлетворена за счёт покупки не «Мерседеса», а, скажем, «Опеля» (если вы так уж хотите обладать

²⁰⁸ По: Дж. Скотт. «Сила ума».

немецкой машиной), а также «Тойоты», «Ниссана» или «Шкоды-Октавии», каковые стоят в несколько раз меньше (правда, если вы новый русский, то не читайте эти мои советы, а тратьте, тратьте и тратьте...). В том-то и дело, что мы сплошь и рядом стремимся воплотить в жизнь свои не слишком умные желания, не желая анализировать стоящие за ними реальные потребности.

Т–191. Техника «от желания к обладанию».

Для того, чтобы «оформить» желания в потребности, Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордон и М. Лебо предлагают для начала записать три вещи, которые вы желаете, и три вещи, которые действительно хотите (в которых у вас есть потребность или нужда).

Желания

Потребности

А после определить и выяснить, останется ли желание пожеланием или превратится в потребность с помощью так называемой *техники критериев оформленности* – четырёх вопросов, а именно:

Т–192. Техника критериев оформленности.

Возможно ли это иметь (или сделать, или получить)?

Стоит ли это иметь?

Даст ли мне это то, что я действительно хочу?

Стоит ли достижение этого будущих затрат?

Первый из этих вопросов позволяет вам определить, способны ли вы сейчас или в будущем получить желаемое. Второй – оценить *последствия* от реализации вашего желания. Третий – определить свои истинные потребности и стремления, стоящие за вашим желанием (или, по крайней мере, прикоснуться к ним). Ну а четвёртый – оценить все те затраты (денег, времени, сил и энергии), на которые придётся пойти, чтобы в конце концов приобрести желаемое. Так что только после того, как вы получите уверенные ответы «да» по всем четырём вопросам, вы можете приступить к *технике планирования достижения*, каковое, по мнению вышеупомянутых американских энэлперов, должно включать следующее:

Т–193. Техника планирования достижения.

Действия. Каковы способы поведения, задачи и процедуры, которые должны быть выполнены?

Информация. Что вы уже знаете и что ещё необходимо узнать для достижения цели?

Люди. Кого можно привлечь для достижения результата, кого можно считать помогающим (или мешающим) вам, и как вам смогли бы помочь (или помешать)?

Ресурсы. Какими способностями, навыками и явно ценными качествами вы обладаете, которые могут помочь (или помешать) вам? Какие внешние источники содействия могут быть или должны быть использованы?

Этапы продвижения. Как и когда вы узнаете, что продвигаетесь к вашему результату?

Определение шагов к цели. Всё-таки (и к сожалению) чисто процессуальный аспект достижения наших целей выписан и прописан у Л. Камерон-Бэндлера, Д. Гордона и М. Лебо как-то недостаточно глубоко. Поэтому я рекомендую вам для более глубокой «результативной» проработки этого аспекта воспользоваться ещё одной психотехнологией – *техникой «определение шагов к моей цели»*, уже упоминавшейся в этом разделе (По: Дж. Скотт. «Сила ума»).

Т–194. Техника «определение шагов к моей цели».

«Вначале возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которой вы хотите достичь. Затем озаглавьте ваши колонки: «Что мне нужно сделать», «Необходимые мне средства», «Порядок выполнения» и «Важность действия».

Затем, положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

Начните с обдумывания всех шагов, которые вам необходимо предпринять для достижения цели. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите всё, что вам приходит на ум, в первую колонку: «Что мне нужно сделать». Оставьте по несколько строчек после каждого действия, и вы сможете вписать перечень средств в следующую колонку. Продолжайте «мозговой штурм» и выдвижение идей, пока вы не почувствуете, что закончили.

Затем переходите к следующей колонке: «Необходимые мне средства». Теперь посмотрите на каждое действие, которое вам необходимо выполнить, и напротив него перечислите все необходимые

средства. И снова не пытайтесь обсуждать или оценивать ваши мысли. Просто запишите их. Продолжайте, пока не почувствуете, что закончили с каждым пунктом, и если вы не нуждаетесь ни в каких специальных средствах для определённой деятельности, переходите к следующему пункту.

Перейдите к третьей колонке: «Порядок выполнения», в которой вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начните с того действия, которое вы намерены выполнить первым, затем присвойте номер второму, третьему и т.д. Если вы не уверены в последовательности или думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера.

Наконец, перейдите к последней колонке: «Важность действия». Вновь посмотрите на действия в первой колонке и как можно быстрее оцените их по степени важности как А (очень важное), В (важное) и С (выполнить, если возможно).

Когда закончите, вернитесь в своё обычное сознательное состояние.

Таблица

Определение шагов в моей цели

Что мне нужно сделать	Необходимые мне средства	Порядок выполнения (1, 2 и т.д.)	Важность действия (А, В или С)
...

Теперь рассмотрим информацию, которую вы получили для составления списка своих действий. Запишите цель, которой вы хотите добиться, в верхней части страницы (например, продвижение по работе, удвоение масштаба моего бизнеса). Затем в порядке номеров, которые вы записали в колонке 3, запишите действия, которые вы планируете выполнить, и средства, нужные вам для их выполнения. Затем возле каждого действия напишите букву, означающую важность этого действия».

Общий модуль развития. Однако пойдём дальше и «озадачимся» (кстати, по Далю, озадачить – это значит поставить в тупик) следующим весьма интересным вопросом: а что делать в том случае, если, несмотря на выполнение всех вышеперечисленных психотехнологий вы либо чувствуете, что всё равно не готовы к получению результата, либо просто обнаруживаете, что приближаетесь к нему недопустимо и непростительно медленно? Что делать, что делать... «Чиститься» дальше. Потому что получается, что в вас явно присутствуют некие блокирующие достижение желаемой цели программы – программы, которые просто необходимо проработать и переписать.

У неоднократно упоминавшегося на страницах этой книги и очень уважаемого мною Ф. Фанча есть целый ряд психотехнологий, позволяющих превратить цели в результаты несмотря на блокирующие программы и в общем-то вопреки им. Первая из них называется «общий модуль развития».

В принципе, как справедливо утверждает вышеупомянутый автор в книге «Пути преобразования. Общие модули процессинга», откуда я и почерпнул нижеописанное, этот модуль является универсальным способом укрепления любых положительных способностей и результатов человека. С одной стороны, он представляет собой способ подразделения этой самой глобальной способности или результата на конкретные элементы. С другой же является неким путеводителем по разнообразным психотехнологиям, одновременно самостоятельно выступая в качестве некоей универсальной техники. Работать с ним не очень-то и сложно – достаточно чётко и честно отвечать на вопросы, которые далее в тексте выделены жирным курсивом. Но отвечать обязательно, каким бы странным вам ни показался вопрос. Ведь данный модуль развития – это ещё и прекрасный способ расширения и видоизменения «карты» желаемых вами способности или результата. Той самой «карты», которая, по определению, никогда не равна «территории»...

Одно предупреждение: модуль этот ориентирован на людей, уже знакомых с некоторыми базовыми техниками НЛП. Однако все эти базовые техники описаны мною в этой книге, так что всё, что вам надо, – так это просто обратиться к описывающему соответствующую технику разделу.

Итак, немного сокращённая и несколько отредактированная мною техника общего модуля развития выглядит следующим образом (прочерки сделаны для того, чтобы вы вставили в них своё собственное искомое и желаемое).

Т–195. Техника общего модуля развития.

Способы осуществления рассматриваемой деятельности / способности. Как можно стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____?

Места, в которых это можно сделать. Где вы можете стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____? Где вы не можете стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____?

Люди, с которыми можно это делать. «С кем бы вы хотели (могли бы) стать и быть ____?

Достичь, добиться и получить ____? С кем бы вы не хотели (не могли бы) стать и быть ____?

Достичь, добиться и получить ____?

Времена, в которые можно делать это. Когда можно стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____? Когда нельзя стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____?

Реакции на эту тему. «Нет ли у вас нежелательных реакций или ощущений при мысли о том, чтобы стать или быть ____? Достичь, добиться или получить ____? Если да, проясните их с помощью техник изменения личной истории или реимпрингинга.

Фиксированные идеи по данной теме. По каким правилам вы живёте относительно ____? Найдите эти правила и расфиксируйте их, если они окажутся неэкологичными.

Ключи разблокирования. Может быть, вас что-то/кто-то сдерживает в отношении того, чтобы стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____? Пройдите все ключи разблокирования.

Полярности. Не бывает ли так, что вы то хотите этого, то не хотите, причём смена состояний происходит довольно быстро? Если ваша потребность как бы то включается, то выключается, осуществите объединение частей.

Возможные ресурсы. «Что вам нужно, чтобы стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____? Опишите всё, что придёт на ум.

Четырёхсторонний пакет. Что может случиться, если это произойдёт? Что может случиться, если это не произойдёт? Что не случится, если это произойдёт? Что не случится, если это не произойдёт?

Нежелательные будущие последствия этого. Почему может хотеться стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____? Почему может не хотеться стать и быть ____? Достичь, добиться и получить ____?

Поговорите на тему желаемого.

Вообразите будущее обладание тем, чего вы хотите.

Подберите действия, требующиеся для этого то, чем вы хотите заниматься достижения ради. Обучайтесь им, тренируйте их, инсценируйте их. Выясните, будут ли они эффективными или нужны ещё какие-то ресурсы. Привыкните к ним.

Сделайте эти действия в действительности.

Разгрузка и разблокирование целей. В вышеописанном я немного погрешил против истины – сказав, что все включённые в общий модуль развития психотехнологии уже описаны в этой книге. На самом деле это не так – в том, что касается ключей разблокирования и разгрузки. Первым(ой) из них является всё-таки психотехнология разгрузки, каковая, по Ф. Фанчу²⁰⁹, заключается в использовании специальных ключей (их списка) для прояснения какой-то запутанной или затуманенной области. Весьма общей – это может быть и «Работа», и «Семья», и «Досуг», и многое другое, – всё, что вы собираетесь включить в систему своих целей.

Как абсолютно справедливо утверждает вышеупомянутый автор, список ключей разгрузки – это великолепный способ и одновременно схема проведения диалога: с самим собой или с кем-то другим.

²⁰⁹ «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

Она позволяет либо просто прояснить тому, либо выяснить то, что нуждается в дополнительном прояснении или проработке.

Список ключей разгрузки

Известно	Положительно
Мысли	Отрицательно
Идеи	Полезно
Мнения	Постоянно
Чувства	Меняется
Реакции	Многообещающе
Решения	Любопытно
Неразрешимое	Желательно
Попытки	Навязано
Интересно	Сдерживается
Загадочно	Не существует
Скрыто	Остаюсь без ответа
Удивительно	Неправильно понято

Т-196. Техника разгрузки.

Осуществляя работу по *технике разгрузки*, вы должны всего-навсего составить серию вопросов на основании каждого из этих ключей (и, естественно, ответить на них). Так, если мы возьмём в качестве темы «Причины финансовых проблем» (простите, но прямолинейность и альтернативная ей гибкость поведения мне надоели хуже горькой редьки, так что для примера я взял нечто более глобальное и, безусловно, животрепещущее), эти вопросы будут выглядеть, например, следующим образом (обратите внимание на то, что здесь мы работаем с причинами, мешающими вам обрести столь желаемое вами финансовое благополучие, т.е. как бы в режиме анализа «От»).

- Что мне известно о причинах моих финансовых проблем?*
- Какие мысли у меня есть по этому поводу?*
- Какие идеи имеются на этот счёт?*
- Какие мнения существуют по поводу причин моих финансовых проблем?*
- Какие чувства вызывает у меня вопрос об этих причинах?*
- Какие реакции возникают при вопросах на этот счёт?*
- Какие решения я имею по поводу причин моих финансовых проблем?*
- Что неразрешимо в этом вопросе?*
- Какие попытки я делал, чтобы обнаружить причины моих финансовых проблем?*
- Что интересно в причинах моих финансовых проблем?*
- Что загадочно для меня в этих причинах?*
- Что скрыто от меня и других в причинах моих финансовых проблем?*
- Что удивительно в этих причинах?*
- Что в них положительно?*
- Что отрицательно?*
- Что полезно?*
- Что постоянно?*
- Что меняется?*
- Что многообещающе?*
- Что любопытно?*
- Что желательно?*
- Что навязано?*
- Что сдерживается в причинах моих финансовых проблем?*
- Что не существует в этих причинах?*
- Что осталось без ответа в вопросе о причинах моих финансовых проблем?*
- Что неверно понято в этом вопросе?*

Разблокирование цели. Гарантирую, что если вы последовательно проработаете по ключам разгрузки любую области или сферу вашей жизни, каковая удерживает вас от достижения цели, у вас останется совсем-совсем мало тайн в вопросе о том, почему и где вы застряли на пути к желаемому. Ну

а пойти дальше, а заодно и проработать то, что всё-таки сохранится и после разгрузки, вы сможете с помощью разблокирования – ещё более глубокого прояснения проблемы, которое, однако, совершается уже не в режиме «от», а в режиме «к».

Разблокирование – это так же использование в диалоге специального списка ключей для *высвобождения* какого-то положительного направления. Эти ключи дают вам возможность составить список содержательных вопросов, которые по своей сути и природе способны действительно как бы разблокировать любую область.

Ф. Фанч²¹⁰ предлагает начинать эту работу с чего-то обязательно *положительного*: намерения, способности или области жизни, в которой вы не достигаете успеха. Это самое положительное направление должно быть хотя бы расплывчато определено или названо и нести «причиняющий» смысл (т.е. вы должны в ней быть причиной, а не следствием).

Ключи в списке разблокирования – это в основном те факторы, которые могут мешать вам достигнуть положительного результата.

Список ключей разблокирования

<i>сдерживать</i>	<i>мешать</i>
<i>препятствия</i>	<i>игнорировать</i>
<i>ресурсы</i>	<i>неправильно понимать</i>
<i>попытки</i>	<i>изменяться</i>
<i>неудачи</i>	<i>подавлять</i>
<i>последствия</i>	<i>скрывать</i>
<i>оценки</i>	<i>забывать внутренние запреты возражать</i>
<i>неудержимое</i>	<i>не хватает</i>
<i>навязчивое</i>	<i>достигать</i>
<i>ошибки</i>	<i>учиться</i>
<i>беспокойство</i>	<i>соглашения</i>

Т-197. Техника разблокирования.

Для того, чтобы использовать *технику разблокирования*, вам не важен порядок ключей. Важно другое, уже вам знакомое. Вопрос, который составляется по каждому ключу. Конкретная формулировка зависит от вашего подхода к теме. Она может быть прямой, косвенной, опосредованной и т.п. Например, ключ «неправильно понимать» может быть переведён в вопрос, как минимум, четырьмя способами (вместо темы стоит прочерк).

«Что касается _____, может быть, я что-то неправильно понимаю?»

или

«Может быть, что-то неправильно понято насчёт _____?»

или «Может быть, я неправильно понимаю себя в отношении _____?»

или

Может быть, кто-то неправильно понимает меня в связи с _____?»

Ф. Фанч советует задавать эти вопросы (себе и другим) как в прошедшем, так и в настоящем времени. Оставаясь, однако, в основном заинтересованным в настоящем для будущего. И учитывать, что тема может проясниться в любой момент, после чего дальнейшая её проработка окажется просто ненужной и вы можете прекратить задавать вопросы. Если же тема не прояснилась, вернитесь обратно и продолжайте «идти по списку».

Как было сказано выше, формулировка разблокирующих вопросов зависит от того, над чем вы работаете и какой подход кажется вам самым подходящим. Приведу примеры вопросов прояснения гипотетической темы (цели) «Достижение финансового благополучия» с каждым ключом, которые могут дать вам представление о формулировке:

«Может быть, я что-то сдерживаю насчёт достижения финансового благополучия?»

«Есть ли какие-то препятствия к достижению моего финансового благополучия?»

«Какие ресурсы у меня есть для достижения финансового благополучия?»

«Какие попытки я делаю в отношении достижения финансового благополучия?»

«Бывали ли у меня какие-то неудачи с достижением финансового благополучия?»

«Какие могут быть последствия достижения мною финансового благополучия?»

«Делает ли кто-то какие-то оценки насчёт моего достижения финансового благополучия?»

«Есть ли у меня какие-то внутренние запреты в связи с достижением финансового

²¹⁰ Там же.

благополучия?»

«Есть ли у меня неудержимые желания в отношении достижения финансового благополучия?»

«Может быть, у меня есть навязчивые мысли насчёт моего достижения финансового благополучия?»

«Делаю ли я какие-то ошибки в отношении своего достижения финансового благополучия?»

«Может, меня что-то беспокоит насчёт моего достижения финансового благополучия?»

«Мешает ли мне (кто-то или что-то) что-то делать в своём достижении финансового благополучия?»

«Игнорируется ли что-то в моём достижении финансового благополучия?»

«Может быть, что-то неправильно понимается (мною и/или другими) в связи с моим достижением финансового благополучия?»

«Изменилось ли что-то в вопросе моего достижения финансового благополучия?»

«Подавляю ли я что-то в отношении своего достижения финансового благополучия?»

«Может быть, кто-то что-то скрывает насчёт моего достижения финансового благополучия?»

«Забыто ли что-то про моё достижение финансового благополучия?»

«Возражаю ли я против чего-то в своём достижении финансового благополучия?»

«Может быть, мне чего-то не хватает в связи с моим достижением финансового благополучия?»

«Достигну ли я чего-то в том, что касается моего финансового благополучия?»

«Какие уроки я извлекаю из процесса своего достижения финансового благополучия?»

«Есть ли у меня какие-то соглашения или убеждения насчёт моего достижения финансового благополучия?»

Организация сфер жизни. Ну а после того, как вы с помощью общего модуля развития, разгрузки и разблокирования устраните внутренние препятствия, мешающие вам в достижении цели, можете засучить рукава и приступить к организации процесса достижения того, что теперь стало и экологичным и желаемым. Здесь вам опять-таки поможет Ф. Фанч, а точнее ещё одна психотехнология данного автора: *техника организации сфер жизни*. Описание её я создал, основываясь на работе Ф. Фанча «Пути преобразования. Общие модули процессинга».

Т–198. Техника организации сфер жизни.

1. Составьте список сфер или областей своей жизни (например, работа, карьера, финансы, быт, здоровье, дети и т.п.)

2. Выберите одну из них и детально проработайте её по следующей схеме согласования деятельности:

- исходное намерение,
- желаемые цели,
- осязаемая продукция,
- измерение количества,
- существующие ограничения,
- идеальное положение дел,
- реальное положение дел,
- имеющиеся ресурсы,
- анализ,
- общий план,
- подробные проекты,
- повседневные действия.

3. Сделайте это для каждой из оставшихся сфер или областей вашей жизнедеятельности.

Данная схема согласования деятельности позволяет как достаточно точно определить конкретные цели, так и согласовать маршруты по их достижению (что это, поймёте далее). Так что давайте разберём эту схему на условном примере.

Исходное намерение. Это то, ради чего вы начинаете любую деятельность. Нечто большее, чем конкретные цели. Своеобразная идея о направлении. И если мы возьмём в качестве области нашего анализа сферу работы, то очень может быть, что вы запишете следующее.

Исходное намерение – стать хорошим профессионалом. Желаемые цели – это уже более конкретные задачи, раскрывающие и реализующие исходное намерение. И ежели ваше исходное намерение – стать хорошим профессионалом – желаемой вами целью (только одной, а вообще-то их должно быть несколько) может стать, например, овладение компьютерной грамотностью, без чего

нынче профессионалом быть трудно.

Желаемая цель № 1 – овладеть компьютером. Теперь вы можете приступать к деятельности, направленной на достижение этой самой цели № 1, а значит, должны решить для себя, какая в ней будет *осязаемая продукция*. Это нечто действительно осязаемое – какой-то продукт, который можно оценить (не важно – физически или умственно). Что-то, что может заземлить и конкретизировать вашу деятельность, превратив желаемую цель в цепочку или систему подцелей. Например, для вашей цели №1 осязаемой продукцией могут выступать компьютерные программы, каковые вы собираетесь освоить.

Осязаемая продукция – программные продукты Microsoft: Windows и Excel.

Определение осязаемой продукции приводит вас к вопросу об *измерении количества*. Это то, с помощью чего вы будете определять, насколько успешно продвигаетесь к своей цели. Некая статистика, наглядно свидетельствующая, что вы двигаетесь вперёд к желаемому и не свернули при этом куда-то вбок. Для вашей осязаемой продукции измерение количества можно представить так:

Измерение количества – число:

- *освоенных компьютерных программ,*
- *освоенных внутри программы операций пользования.*

Теперь можно перейти к анализу *существующих ограничений* – всего того, что может помешать вам добиться цели. Сюда может входить недостаток времени, нехватка информации и всё прочее, куда вам придётся вписать вашу новую деятельность. В общем, то, что надо преодолеть, дабы она осуществилась. Например, вы можете написать:

Важнейшее существующее ограничение – нехватка времени.

Далее (вообще-то мы увлеклись и вместо того, чтобы определять цели, уже просто расписываем процесс их достижения – но пусть, ибо это тоже полезно прямо сейчас) вы оцениваете *идеальное положение дел* – то, как в самом лучше случае должно обстоять дело с необходимыми для участия в вашей деятельности условиями. Например, для исследуемого случая это может выглядеть так:

Идеальные условия – наличие:

- *мощного компьютера,*
- *CD с необходимыми программами,*
- *методической литературы серии «Компьютер для чайников».*

Естественно, что вы затем оцениваете *реальные условия*-то, как обстоят дела со всем этим на самом деле.

Реальные условия – только мощный компьютер. Это позволяет вам оценить «отклонение параметров» и перейти к определению *имеющихся ресурсов* – наличествующих и важных в контексте вашей деятельности сырья, инструментов, информации, людей, финансов и прочего. Здесь вы, например, можете записать:

Имеющиеся ресурсы:

- *Иванов, разбирающийся в компьютерах и любящий всем помогать,*
- *Петров с его коллекцией CD*
- *Сидоров, имеющий комплект книг для компьютерных чайников и*
- *оплаченное при покупке компьютера, но не использованное время работы в «Интернете».*

Однако своим клиентам, доходящим до вопроса о ресурсах, я настоятельно советую всякий раз перечислять *все* имеющиеся у них ресурсные моменты, а не только те, что необходимы. Это обычно очень помогает в расширении «кругозора возможностей» – «возможностных» аспектов вашего туннеля реальности.

Теперь, имея всё это, осуществите *анализ* – т.е. беспристрастно проанализируйте всё, что есть и происходит, сравнив это с тем, что должно быть и должно происходить. После чего составьте *подробные проекты*, с помощью которых вы возьмёте ответственность за свою деятельность (выделить час ежедневно; сходить к Иванову и договориться, когда он введёт меня в курс дела; позвонить Петрову и попросить CD с Windows и Microsoft Office; зайти к Сидорову и взять у него книги и т.п.). А далее определяетесь с *повседневными действиями*, каковые вам надлежит делать, дабы в конце концов добиться желаемой цели и удовлетворить исходное намерение (сегодня же поставить Windows с причиндалами, изучить Справку и т.п.).

Вполне возможно, что вышеописанное показалось вам громоздким и особо не нужным. Если так, то вы не правы. Ведь самое главное в этой действительно в чём-то избыточной конструкции – это

именно то, что после неё наши неясные намерения реализуются в целях и раскрываются до повседневных действий. И если вы вспомните, сколько часто – сплошь и рядом! – в реальной жизни люди делают совсем не то, что намеревались (вы – не исключение из этого «сплошь и рядом»), то, может быть, поймёте, что это происходит потому, что основные элементы или части их деятельности исходно были не согласованы. И более серьёзно и ответственно отнесётесь к вышеописанному...

Следование потоку. Последний вопрос или тема, который(ую) мне хотелось бы с вами обсудить, касается в чём-то весьма эзотерического, но, как показывает жизнь, вполне практического вопроса о *следовании потоку*. Дело в том, что, хотите верьте, хотите нет, но с определённого уровня развития (как правило – с пятого), вам на самом деле оказывается совершенно ненужным всё это вышеописанное планирование достижения целей и результатов. Да и само их определение тоже оказывается ни к чему. Ибо по мере нашего личностного роста, раскрытия напрямую связанного с Космическим Разумом Бессознательного и продвижения к являющемуся неотъемлемой частью этого самого Космического Разума Высшему или Истинному Я, нам больше не нужно судорожно барахтаться в реке жизни с тщетной надеждой поймать Синюю Птицу удачи, которая, как назло, никак не хочет оказаться «в пределах досягаемости». Достаточно просто следовать потоку, и тогда «птица цвета ультрамарин» сама доверчиво сядет нам на руки. А бесконечно щедрая и буквально переполненная ресурсами Вселенная даст всё, чего мы действительно хотим и что нам на самом деле надо. Пожалуй, лучше всего (или проще всего) этот момент и возможность описала Ш. Гавэйн²¹¹:

«Единственный эффективный способ применения Созидающей Визуализации мы можем найти в духе традиции Дао – «следования потоку». Это означает, что вы не прилагаете «усилий», с тем чтобы оказаться там, где вы хотите быть; вы просто ясно излагаете Вселенной, где вы хотели бы оказаться, а затем терпеливо и согласованно следуете потоку реки жизни, пока она не вынесет вас туда. Иногда река жизни движется к вашей цели извилистыми путями. Временами может казаться, что она течёт в совершенно ином направлении; однако длинный путь оказывается более лёгким и более согласованным, чем дорога усилий и борьбы.

Следование потоку означает, что вы едва придерживаетесь своей цели (даже если она вам и кажется очень важной) и готовы её изменить, если вам представится нечто более удовлетворительное и подходящее. Это некое равновесие между ясным удержанием в уме вашего пункта назначения и в то же время между переживанием удовольствия от красивых сцен, встречающихся на пути, и даже между готовностью изменить сам пункт вашего назначения, в том случае, если жизнь начнёт уводить вас в другом направлении. Короче говоря, это означает быть твёрдым и в то же время гибким.

Если в вас имеется большое количество сильных эмоций, угнетающих вас по поводу того, сумеете ли вы достичь цели (то есть будете ли вы расстроены, если не добьётесь её), ваша работа будет иметь тенденцию приносить отрицательные результаты. В своём страхе недостижения того, чего вы хотите, вы можете питать энергией идею недостижения цели в той же или в большей степени, чем саму избранную цель.

Если вы обнаружите, что слишком эмоционально привязаны к цели, возможно, будет более эффективным и уместным поработать сначала над вашими переживаниями по поводу данного вопроса. Возможно, вам придётся как следует разобраться в том, что именно пугает вас в достижении вашей цели, и заняться практикой утверждений с тем, чтобы чувствовать себя в большей уверенности и спокойствии или же чтобы вам было проще посмотреть в лицо собственным страхам».

Перу этого автора принадлежит и описание одной из тех психотехнологий, которую можно использовать для получения помощи со стороны Космического Разума. Не знаю, выросли ли вы уже до того уровня, когда ваши просьбы будут услышаны. Но всё-таки попробуйте сделать нижеописанную *технику розового пузырька* (По: Ш. Гавэйн. «Созидающие визуализации»), потому что вероятность того, что она сработает, весьма велика (а зависит эта вероятность, помимо уровня развития, ещё и от вашей веры в то, что она сработает – прямо и непосредственно). И очень может быть, что вы получите желаемое, не прилагая к этому никаких особых усилий – просто как подарок от Безначального Дао и нашей с вами вполне разумной и очень доброй Вселенной...

Т-199. Техника розового пузырька.

«Сидя или лёжа, займите удобное положение, закройте ваши глаза и дышите глубоко и естественно. Постепенно расслабляйтесь всё глубже и глубже. Представьте себе что-либо, что вы хотели бы видеть проявленным для себя. Вообразите себе, что это уже случилось. Нарисуйте это как можно более чётко в своём уме.

²¹¹ По: Ш. Гавэйн. «Созидающие визуализации».

Теперь видением своего ума окружите свою фантазию розовым пузырьком; поместите свою цель в центр этого пузырька. Розовый цвет ассоциируется с сердцем, и, если вибрации этого цвета окружают всё, что вы визуализируете, результатом ваших визуализаций будет только то, что находится в совершенном родстве с вашим существом.

Делая третий шаг, отпустите пузырёк и представьте себе, как он улетает от вас во Вселенную и в то же время содержит в себе ваше видение. Это символизирует то, что вы чувственно «освободились» от него. Теперь он будет свободно плавать во Вселенной, привлекая и собирая энергию для своего проявления.

Больше вам ничего не нужно делать...»

Упражнение 176.

Осуществите оценку своих желаний и ожиданий по рекомендуемой технике. Желания, потребности и цели, которые «выдержали» испытания вопросами «Что это мне даст?» и «Зачем мне это надо?», на всякий случай «прогоните» через логический квадрат.

Упражнение 177.

Определите важность ваших целей по технике Дж. Скотт, после чего для всех целей, оказавшихся действительно важными, осуществите анализ включённых в эти цели желаний и потребностей.

Составьте примерные планы достижения «уцелевших» целей по рекомендациям Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордона и М. Лебо, а также по психотехнологии Дж. Скотт.

Упражнение 178.

Для всех целей, по отношению к которым вы испытываете какие-либо блокирующие чувства и эмоции (а также для всех тех целей, достижение которых вы почему-то всё время откладываете) примените технику общего модуля развития, обратив особое внимание на разгрузку и разблокирование этих целей.

Упражнение 179.

Осуществите технику организации сфер жизни для наиболее важных из оставшихся целей.

Упражнение 180.

Выбрав своё самое заветное, но, разумеется, экологичное желание, проделайте для него технику розового пузырька.

8.5. СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ

«Всё, что вы делаете в жизни, зависит от ваших внутренних установок».

К. Тернер

Важность эффективных стратегий. Скажите, вы ещё не устали от обилия материалов этой главы? Если да, на время отложите книгу в сторону. Если нет – продолжим, а точнее завершим наш разговор о целях и результатах, равно как и о том, как их лучше и проще всего добиваться.

Я учился на факультете психологии МГУ в то время, когда в данной науке безраздельно властвовала так называемая теория деятельности А. Леонтьева. Поскольку именно этот действительно крупный учёный и был в то время нашим деканом, что-то, а этот самый деятельностный подход мы знали, как говорится, на зубок. И хотя нынче эта теоретическая доктрина давно уже перестала быть истиной в последней инстанции, а я сам умудрился как-то основательно подзабыть изрядную часть подаренной мне на факультете, но оказавшейся нужной только для повышения культурного уровня психологической и околопсихологической премудрости, почему-то именно важнейшие положения теории деятельности А. Леонтьева до сих пор крепко сидят в моей голове. Одно из них я сейчас вам и сообщу-то, согласно которому человеческая активность обычно осуществляется в виде *деятельности* (трудовой, игровой и общения). Деятельность эта состоит из отдельных *действий*, система которых и обеспечивает её выполнение. Ну а данные действия осуществляются в виде *операций* – сиречь способов осуществления деятельности.

Почему я обо всём этом вспомнил? Да потому, что, если следовать А. Леонтьеву, к этому моменту мы разобрались и с деятельностью, и с действиями (а вообще-то сделали куда как больше). Однако

уровень операций – тех самых способов, а точнее, в более привычной для меня, энэлпера, терминологии, *стратегий действия*, оказался у нас как бы даже не востребованным. Но, как говорится, ежу понятно, что если избранная вами стратегия действия окажется неудачной или неэффективной (что в общем-то, одно и то же), вся ваша деятельность (или даже жизнедеятельность) окажется обречённой на провал! Так что давайте поговорим об эффективных стратегиях – равно как и о том, как эти стратегии определить, приобрести и использовать.

Стратегии в эмпринт-методе. Уже неоднократно упоминавшиеся мною Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордон и М. Лебо²¹² в качестве стратегии осуществления действий, с помощью которых мы собираемся воплотить наши цели, рекомендуют следующую *технику достижения целей* (цитирую по вышеупомянутой книге).

Т–200. Техника достижения целей.

«1. Поразмышляйте немного о целях, которые вы себе поставили, как личных, так и профессиональных. Каковы результаты, которых вы хотите достичь? Выберите пару целей и определите конкретные особые и детальные примеры, которые являлись бы вам свидетельством, что вы продвинулись к достижению каждой из ваших целей. Например, если одним из результатов является финансовая стабильность, перечень малых действий, которые показывают прогресс, мог бы включать улучшение баланса ваших платёжных счетов, информация об изменении инвестирования и о равновесии бюджетного баланса, открытие счёта в зарубежном банке и осуществление разумной страховой политики.

ЦЕЛЬ ПРОГРЕССА	СВИДЕТЕЛЬСТВО
№1	
№2	

2. Теперь пройдите через аналогичный процесс с двумя важными критериями, которые покажут вам, что добились своей цели. Это могут быть малые, детализированные свойства или действия, которые могли бы быть использованы как свидетельства того критерия, который завершён. Например, если вы определили интеллектуальную совместимость как основную для вас в любовных отношениях, ваш перечень небольших эквивалентов критериев мог бы включать одинаковые вкусы по отношению к фильмам, научной фантастике, чтению и обсуждению редакционных статей газет, к отсутствию интереса к телепередачам о борьбе и игре в кегли. Приступая к разработке пары своих важных критериев, помните, что вы добиваетесь конкретизации своих эквивалентов критериев.

ЦЕЛЬ	ЗАВЕРШЁННОСТЬ	СВИДЕТЕЛЬСТВО
№1		
№2		

3. Теперь займитесь определением ситуации, в которой вы используете только один путь достижения, чего вы хотите. Используйте ваши творческие способности, чтобы обнаружить, по крайней мере, три или четыре других способа, которые могли бы быть равно эффективны в удовлетворении ваших желаний и потребностей в данной ситуации. Перечислите ваши новые выборы на отведённых местах.

ЦЕЛЬ ПРОГРЕССА	Новые выборы для удовлетворения моих желаний и потребностей
№1	
№2	

4. В заключение мы нацеливаем вас на следующую задачу: в конце каждого дня уделите время обзору дневных событий. В особенности тому, как ваши действия и поступки в течение дня способствовали достижению вашего желанного будущего? Как ваши действия и поступки удовлетворяют вас в настоящем? И далее, что вам потребуется, чтобы уверенно сделать это снова? И что вам необходимо, чтобы точно никогда снова этого не делать?

²¹² По: Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо. «Ноу-Хау».

Цель этих обзорных вопросов состоит в снабжении вас фильтрами, способными извлечь из дневных событий те ваши действия и поступки, которые стали причиной вашего продвижения к желанному будущему, и те, которые стали причиной продвижения к вашему нежелательному будущему. Умение определить, какие действия и поступки совпадали с вашими целями, а какие нет, является важным этапом по переводу вашего желаемого будущего в сферу выбора.

5. Чтобы убедиться, что на завтра у вас появятся те действия, которые стоит повторить, а не те, которые вы определили как бесполезные, уделите время для создания мысленного фильма завтрашней деятельности. Представьте свои действия в соответствующих ситуациях. У вас это получится, если вы увидите себя в действии, когда вы видите непосредственно то, что вы увидели бы, слышите непосредственно то, что вы услышали бы, и переживаете те ощущения, которые ассоциируются с реально выполняемым при избранных поступках. Если вы представляете себя выполняющим любое из нежелательных действий, действуйте, убедившись на сей раз, что это внутренне сконструированное будущее полностью тождественно желаемому. Сделайте шаг к своему желанному будущему, уделяя время прямо сейчас, прокручивая мысленный фильм о завтрашних действиях. Эта форма мысленного повторения, или прощупывания будущего, является потрясающе эффективным средством в направлении вас к желаемому».

Программирование себя на успех. К. Тернер, известный специалист по личностному росту, предлагает нам как бы формализовать все условия достижения желаемого, составив для этого специальный план – простой и лёгкий, но содержащий всю необходимую информацию, которую вы можете охватить буквально одним глазом.

Т–201. Техника плана достижения цели.

Форма, в которой реализуется эта техника плана достижения цели выглядит следующим образом²¹³ (см. ниже).

Чтобы вам было ясно, как именно заполнять этот план, просто приведу его образец, взятый из всё той же книги К. Тернера²¹⁴, упомянув, однако, что по типу ваши цели могут быть краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные, а по сфере – касаться любой области вашей жизни.

Бланк

ЦЕЛЬ:					
Тип:			Сфера:		
Для чего это нужно:					
1.					
2.					
3.					
Основная выгода:					
Препятствия			Решения		
1.					
2.					
3.					
ПЛАН					
Поэтапные действия	Предполаг. дата	Дата выполнения	Необходим. время	Результат	Получение поощрен.
1.					
2.					
3.					
4.					
Конечный срок исполнения:					
Подтверждение 1					
Подтверждение 2					
Обязательство:					
Дата			Подпись		

²¹³ По: К. Тернер. «Мы рождены для успеха».

²¹⁴ «Мы рождены для успеха».

Пример заполнения бланка

ЦЕЛЬ: Весить 175 фунтов					
Тип: Среднесрочная цель			Сфера: физическое здоровье		
Для чего это нужно:					
1. Чтобы выглядеть хорошо, чувствовать себя хорошо и быть сексуально привлекательным.					
2. Чтобы радоваться тому, что я стал здоровее и энергичнее.					
3. Чтобы чувствовать себя более уверенно.					
4. Чтобы лучше играть в гольф, теннис, плавать и т.д.					
5. Чтобы моя одежда была мне впору.					
Основная выгода: Повысить уважение к себе.					
Препятствия		Решения			
1. 20 фунтов лишнего веса		Ограничить себя, диета, получить совет			
2. Нет свободного времени		Делать упражнения всего 10 мин в день			
3. Мне нравится моя еда		Использовать угощение как поощрение, ограничить себя в еде			
4. Я ненавижу делать упражнения		Делать то, что я люблю – гулять и плавать			
5. Моя жена хорошо готовит		Заручиться её поддержкой			
ПЛАН					
Поэтапные действия	Предполаг. дата	Дата вып.	Необходимое время	Результат	Получение поощрен.
На данный момент мой вес 195 фунтов					
1. Сброс. 4 фунта. Ходить в клуб. Посещ. бассейн.	1 апр.	25 мар.	кол-во часов	уд.	+
2. Сбросить ещё 4 фунта. Соблюдать диету. Огранич. потребление сахара	1 мая	2 мая	кол-во часов	хор.	+
3. Ещё 4 фунта. Упражнения 2 раза в неделю.	1 июня	1 июня	1 час	хор.	+
4. Ещё 4 фунта. Игр. в теннис. Меньше шоколада.	1 июля	1 июля	1 час	уд.	+
5. Ещё 4 фунта. Продолжать упражнения	21 авг.	20 авг.	1 час	отл.	+
Здорово! Одежда ушита, и больше нет одышки! Конечный срок исполнения: 21 августа					
Подтверждение 1	Мой вес 175 фунтов				
Подтверждение 2	Чувствую себя здоровее и энергичнее				
Обязательство: Я обещаю следовать этому плану, добросовестно выполняя все действия, необходимые для достижения моей цели.					
Дата 2 марта Подпись ФИО					

Как видите, всё чётко и наглядно – за исключением ну очень маленькой графы «получение помощи». Дело в том, что выполнение чего-угодно обязательно нуждается в «морковке», в качестве каковой далеко не всегда может выступать конечная цель. Так вот, К. Тернер предлагает нам воспользоваться следующей системой периодических самопоощрений²¹⁵:

²¹⁵ По: К. Тернер. «Мы рождены для успеха».

Бланк

СИСТЕМА ПООЩРЕНИЙ	
Сегодняшнее число	по
Когда я буду...	тогда я...
Когда я буду...	тогда я...
Когда я буду...	тогда я...
Когда я буду...	тогда я...
Когда я буду...	тогда я...
Когда я буду...	тогда я...
Бонус за неделю	
Бонус за определённый период	
Я ОБЕЩАЮ ВЫДАВАТЬ СЕБЕ ПООЩРЕНИЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА Я ЭТОГО ЗАСЛУЖУ.	
Число	Подпись

В заполненном самим автором виде (для случая сбрасывания двадцати фунтов) эта система самопоощрений выглядит так:

Пример заполнения бланка

СИСТЕМА ПООЩРЕНИЙ	
Сегодняшнее число 4 мая	по 29 июня
Когда я буду... делать по три звонка в день	тогда я... позволю себе стакан вина
Когда я буду... договорюсь о деловых встречах на каждый день	тогда я... буду читать свой журнал
Когда я буду... заканчивать письма каждый день	тогда я... получу свой любимый обед на этой неделе
Когда я буду... учить французский 1 час в неделю	тогда я... поеду на рыбалку в конце недели
Когда я буду... делать упражнения по 10 минут в день	тогда я... позволю себе посмотреть мою любимую программу по телевизору
Когда я буду... заканчивать мой план дел на каждый день	тогда я... разрешу себе посмотреть по видео то, что я хочу
Бонус за неделю Когда я буду выполнять свои ежедневные обязанности, причём без исключений, и всё, что я наметил в своём плане, я приглашу свою супругу (супруга) на обед или на концерт	
Бонус за определённый период Когда я осуществляю поставленные перед собой цели на каждый из указанных периодов, тогда я отмечу это поездкой в выходные дни с семьёй	
Я ОБЕЩАЮ ВЫДАВАТЬ СЕБЕ ПООЩРЕНИЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА Я ЭТОГО ЗАСЛУЖУ.	
Число 4 мая	Подпись ФИО

Структура программ деятельности. А теперь как бы уменьшим масштаб нашего анализа стратегий. Д. Верицагин, один из авторов весьма любопытной системы энерго-информационного роста ДЭИР («дальнейшее энергоинформационное развитие» – так расшифровывается эта аббревиатура) в своей книге «Влияние» приводит довольно интересную структуру *программ* человеческой психики – воплощения ваших собственных мыслей в действии, целью коего (воплощения) выступает осуществление какой-либо конкретной задачи. Согласно данному автору, любая подобная «локальная» программа включает в себя четыре элемента:

1. **Характеристику (описание) ситуации или проблемы, с которой вы столкнулись.**
2. **Мотивацию для действия,** которая напрямую вытекает из ситуации или проблемы и включает обоснованную причину ваших последующих действий.
3. **Образ действия,** вытекающий из пп. 1 и 2 (т.е. из характеристики ситуации и мотивации для активности).
4. **Результат действия,** т.е. то, чего вы планируете достичь, выбравшись из неблагоприятной ситуации или решив проблему.

Например, если вы больны, первым элементом структуры программы деятельности по Д. Верицагину будет именно характеристика ситуации, в которой вы находитесь – ну, скажем, кашель, температура, озноб и слабость. Если вы не относитесь к числу тех лиц, которые любят болеть, и если ваша болезнь не возникла вследствие неких *вторичных выгод* (отдохнуть на законных основаниях, оттянуть неприятное дело, улизнуть от ответственности за что-то и т.п.), само по себе неприятное состояние может послужить для вас вторым элементом структуры – мотивом к действиям по выздоровлению. Если же этого окажется мало, подумайте о том, от чего вам приходится отказываться вследствие болезни, и как следует обдумайте всё то, что вы уже потеряли или ещё потеряете (например, свидание с прекрасной незнакомкой) – уж тогда-то мотивация скорее всего появится. После того как мотив обретен, вы начинаете продумывать варианты действий по выходу из ситуации и останавливаетесь на одном из них (например, принять лошадиную дозу аспирина, запить его крепким и горячим чаем с малиной и немедленно лечь спать, дабы утром проснуться здоровым). И завершаете вы всё это весьма приятственным воображением результата, который, например, может предстать перед вами в виде фильма о весьма эротичном времяпровождении с вашей пассией – разумеется, и в её, и в вашем добром здравии...

Достоинства этой самой структуры, программ деятельности Д. Верицагина несомненны – но несколько в другом ракурсе, чем о них писал данный автор. Дело в том, что в неё удачно вписываются оба вида мотивации человека, о которых вы уже знаете – От и К. Как справедливо утверждал известный специалист в области НЛП Э. Роббинс, «две вещи служат мотивацией для достижения успеха: вдохновение и отчаяние»²¹⁶. Вдохновение в данном случае соответствует мотивации К, а отчаяние – От. И то, и другое может служить очень сильным мотиватором – и оба эти мотиватора присутствуют в модели Д. Верицагина, где мы сперва выясняем, от чего вам желательно уйти, а после – к чему вам хотелось бы прийти (о том, что если вы идёте от чего-то, вы никогда толком не придёте к чему-то, но при том только идя к чему-то, вы не заметите и не оцените того, от чего вы уходите, я уже говорил). Так что для того, чтобы что-то предпринять (разумеется, во всех тех случаях, когда предпринимать это что-то действительно стоит – см. четыре вопроса, техники «от желания к обладанию» из предыдущего раздела) воспользуйтесь тем, что вполне можно назвать *техникой программирования деятельности по Д. Верицагину*.

1. **Оцените и обдумайте ситуацию, в которой вы оказались, или проблему, с которой столкнулись.**
2. **Исходя как из характеристик ситуации и проблемы, так и их (ситуации или проблемы) возможных последствий, создайте в себе сильную мотивацию От.**
3. **Придумайте, обдумайте и продумайте несколько вариантов действий по выходу из ситуации или решению проблемы.**
4. **Представьте общий желаемый результат по выходу из ситуации или решению проблемы, а также частные результаты и решения, вытекающие из обдуманых вами программ действия, сопоставьте их и выберите тот вариант, который покажется вам оптимальным. Его и реализуйте в данной конкретной реальности.**

А теперь позволю себе одно, но весьма существенное замечание. Я полностью согласен с Д. Верицагиным в части *содержания* элементов программы деятельности. Но меня не очень-то устраивает предлагаемая им их *последовательность*. Дело в том, что если вы приступаете к обдумыванию вариантов действий до того, как представите себе желаемый результат, всё, на что вы, скорее всего,

²¹⁶ Цитирую по книге С. Андреас, К. Герлинга. Ч. Фолкнера, Т. Халабона, Р. МакДональда, Д. Шмидта и С. Смита «Миссия НЛП».

окажетесь способны – так это на перебор готовых *рецептов*, имеющихся в вашей памяти (т.е. включите метапрограмму «рецепты»). А вот само по себе представление желаемого результата даст вам возможность, во-первых, «не чесать там, где не чешется» (т.е. оградит вас от бесплодных пережевываний неприемлемых рецептов), а во-вторых, просто отказавшись от любых рецептов, начать искать *альтернативы* решений (т.е. запустит метапрограмму «альтернативы»). В данном случае вы будете иметь дело уже с тем, что, пожалуй, можно назвать *техником программирования деятельности Верицагина-Ковалёва*, которая делается так:

Т–202. Техника программирования деятельности Верицагина-Ковалёва.

1. *Оцените и обдумайте ситуацию, в которой вы оказались, или проблему, с которой столкнулись.*
2. *Исходя как из характеристик ситуации и проблемы, так и их (ситуации или проблемы) возможных последствий, создайте в себе сильную мотивацию ОТ.*
3. *Вообразите образ желаемого результата по выходу из ситуации или решению проблемы, мысленно войдите в него и оцените, насколько он для вас экологичен. При оценке можете использовать четыре вопроса техники «от желания к обладанию».*
4. *Теперь придумайте несколько вариантов действий, которые могут привести вас к желаемому результату. Для того, чтобы облегчить данный процесс,*
 - *используйте 2-ю (в данном случае это будущее), 1-ю (настоящее) и 3-ю (между прошлым и будущим – как бы сбоку) позиции;*
 - *примените деперсонализацию и деролизацию (т.е. притворитесь, что эту проблему решаете не вы, а кто угодно другой, обладающий необходимыми качествами: Супермен, Штирлиц, Индиана Джонс – и т.д., и т.п.;*
 - *используйте субмодальное перепрограммирование, изменение рамки ситуации и периферийное зрение.*

Стратегии ТОТЕ. Однако можно пойти ещё глубже в анализе структуры деятельности и рассмотреть то, что происходит всякий раз, когда мы выполняем некое деяние (сиречь, операцию по А. Леонтьеву). В этом случае нам следует воспользоваться чрезвычайно популярной в нейролингвистическом программировании схемой ТОТЕ. Данная номинация представляет собой английскую аббревиатуру слов, которые по-русски звучат почти так же:

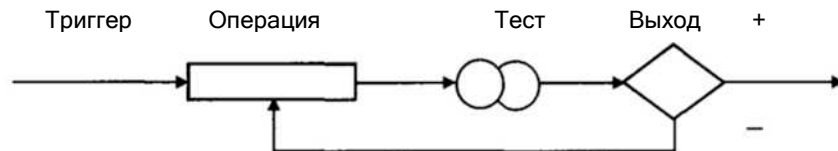
Триггер → Операции → Тест → Выход (Exit).

Впервые эта схема была опубликована аж в 1960 году в книге «Планы и структуры поведения» Дж. Миллера, Э. Галантера и К. Прибрима в качестве последовательности, базирующейся на компьютерном моделировании. Триггер в ней является некой оценкой или тестом, с которого начинается стратегия (действие). Операции выступают набором действий по реализации стратегии. Тест рассматривается как момент и результат сравнения того, что получилось, с тем, что намечалось. Ну а выход, иначе называемый «точкой решения» или «точкой выбора», есть итог или репрезентация теста: если имеются совпадения с задуманным, стратегия завершается, если нет – возвращается на стадию операции и проигрывается вновь.

Предположим, например, что вы заблудились в лесу. Некоторое время, внутренне не веря в то, что всё так глупо получилось, бродите вокруг одного места, жалостливо аукая. Но потом что-то внезапно заставляет вас начать выбираться, запуская стратегию выхода из леса. Что именно запускает эту стратегию? В соответствии со схемой ТОТЕ – триггер. Что может выступать в качестве такового? Да что угодно, но обязательно укладывающееся в известную вам схему VAKD. Картинка дневного светила, собирающегося улизнуть за горизонт (Ve) или внезапно промелькнувший образ вас самого, съеденного волками (Vi) – в данном случае и далее *e* значит external, т.е. внешнее, а *i* – internal, т.е. внутреннее. Ощущение стремительно падающей температуры, предвещающего наступление ночных холодов (Ke) или чувство страха, ледяным комком залёгшее внизу живота (Ki). Тоскливый волчий вой (Ae) или ваш собственный внутренний голос «Во вляпались! Не будем выбираться – пропадём!» (Ai). В принципе, это может быть даже нечто дигитально-дискретное – например, слово «КОНЕЦ» на мысленном экране или восприятие себя точкой на карте – там же (Di). Главное здесь то, что вы начали действовать, а заодно – возможно – и представлять критерии того, чего вы хотите (например, просто выбраться; найти лесника; встретить грибников; или ещё что-то подобное). Последнее, кстати, является весьма важным моментом, отличающим эффективные стратегии от неэффективных (в данном случае, не имея критериев результата, вы, в частности, можете, только лишь получив «толчок» со стороны вашего триггера, долго и бесплодно метаться по лесу, голоса что есть мочи). Итак, выбрав критерии результата, вы начали действовать. Например, влезли на дерево (Ke), осмотрели окрестности (Ve), сравнили их с имеющейся

картой (Di), после чего слезли и пошли в выбранном направлении (Ke).

Поскольку данные операции достаточно экологичны и весьма адекватны выбранным вами критериям «выбраться самому из этого проклятого леса», очень может быть, что через некоторое время вы выберетесь из чащобы и выйдете на опушку. Настало время теста, каковой, как утверждают специалисты по НЛП, обычно выступает в той же модальности (V, A, K или D), что и триггер (однако это верно только для включённых в триггер критериев, а не для той части вашего «запускного механизма, которая пробудила вас к действию»). То бишь вы, например, оглядываетесь (Ve) и обнаруживаете, что достигли искомого – вы на окраине леса. Стратегия закончена и можно начинать новую – ну, например, по поводу возвращения домой. Однако может быть и так, что ваш тест окажется неудовлетворительным – например, вы обнаружите (Ve), что это не опушка, а очередная поляна всё в том же проклятом лесу. Тогда вам придётся вернуться назад, к операциям, дабы, обдумав всё как следует, предпринять новые действия, благодаря которым ваша стратегия успешно завершится. В НЛП это обычно изображают следующей схемой:



А теперь о том, зачем вам всё это нужно. Вся наша жизнь – это сложнейшая система стратегий, направленных на достижение желаемых целей. И любой микроэлемент нашей жизнедеятельности может быть описан по схеме ТОТЕ. Но буде у нас наряду с успехами присутствует ещё и масса неудач, резонно предположить, что причинами наших неудач являются неэффективные стратегии. Воспользовавшись вышеприведённой моделью «Триггер» – «Операция» – «Тест» – «Выход», вы вполне можете сделать их высокоэффективными. Более того: вы можете даже просто заменять неэффективные стратегии эффективными, используя *технику контрастного моделирования*. Суть её довольно проста:

Т–203. Техника контрастного моделирования.

Сопоставьте по контрасту два примера действий, которые близки, как только можно, по содержанию и отличаются только тем, что один был успехом, а другой – неудачей.

Впрочем, всё по порядку. Так, в начале, обнаружив неудачную стратегию, вы можете просто проверить её по *технике оценки функциональных условий хорошей сформулированности*, которая в изложении М. Атkinson (NLP Institute of Canada – ИГИСП) выглядит так:

«Стратегия начинается с **триггера**, чтобы установить критерии и произвести подпитку вперёд стандарта для теста.

Стратегия нуждается в **операционной фазе**, цепочке активности репрезентативных систем с целью собирания, организации и модификации информации, чтобы получить хорошо определённый результат. Это значит, что операции используются для того, чтобы собирать информацию или обратную связь, из которой может быть построена или модифицирована репрезентация желаемого результата. Операция – это цепочка репрезентативной и моторной деятельности с целью изменения имеющегося состояния для того, чтобы продвигаться по направлению к желаемому состоянию.

Стратегия нуждается в **тесте**, чтобы сравнить/ сопоставить по контрасту репрезентацию информации, которая была собрана и организована в течение операционной фазы с репрезентацией результата.

После теста стратегия нуждается в **выходе** в Точке принятия решения, которая определяет следующий шаг. Например, выйти в другую стратегию, выйти и повторить операции, пересмотреть критерии.

В итоге стратегия будет функционировать, если у неё имеются следующие моменты:

1. **Триггер**, тест, который начинает процесс и несёт сквозь него заключительные критерии.
2. **Операции**, чтобы изменить имеющееся состояние и сделать его ближе к желаемому состоянию.
3. **Тест**, который сравнивает имеющееся состояние с желаемым состоянием, базирясь на предварительных критериях или на критериях на данный случай.
4. **Выход** или **точку**, которая определяет следующий шаг, основанный на конгруэнтности или неконгруэнтности проверочного сравнения».

Далее, перед тем как приступить к любой локальной, но важной для вас операции, обязательно проверьте, имеете ли вы действительно эффективную её стратегию. По М. Атkinson (NLP Institute of

Canada – ИГИСП), *структурными условиями хорошо сформулированных стратегий* являются следующие:

- Стратегия должна иметь хорошо определённую репрезентацию (представление) желаемого результата.
- Стратегия должна задействовать все три главные репрезентативные системы (визуальную, аудиальную и кинестетическую). Каждая репрезентативная система имеет способность выявлять и включать в процесс сенсорные поступления (сигналы, информацию), которые недоступны другим модальностям. Ресурсы восприятия и субмодальные различия каждой сенсорной системы потенциально доступны, когда все модальности ВАК включены в последовательность.
- Стратегия не может замыкаться в цикл обратно перед Точкой принятия решения.
- Стратегия не должна иметь никаких петель без точки выхода. Такая петля может возникнуть тогда, когда фаза **операций** настолько минимальна, что стратегия как бы замыкается без завершения. Это может также произойти из-за неадекватной проверки.
- Стратегия не должна иметь никаких петель вокруг двух точек. Петля вокруг двух точек происходит, когда человек замыкает цикл обратно и вперёд между только двумя репрезентативными системами. Существуют некоторые возможности для переориентации стратегии, которая замыкается в петлю. Например, вы можете использовать счётчик. Предел времени на реализацию стратегии должен быть заранее определён, например, проверяться часами. После того, как петля действовала на протяжении времени X, человек должен проследовать к Точке принятия решения и сделать выбор из различных возможностей, которые были рассмотрены в течение времени X. Также внутренний счётчик может быть использован при выводе каждой петли, так что человек может визуально определить последующий цикл и после того, как количество циклов X закончено, стратегию следует переориентировать на следующую альтернативную и установить визуальный расчёт обратно к единице.
- Стратегия должна иметь внешнюю проверку после N шагов. N – необходимое число – зависит от характера задания. Такая проверка необходима для того, чтобы включить обратную связь от нужных внешних ресурсов. Например, различные виды внешней обратной связи требуются во время игры в бейсбол, в то время, когда вы пишете на холсте маслом, или когда врач делает хирургическую операцию.

Из всего вышесказанного и весьма сложно сформулированного можно тем не менее сделать следующие довольно-таки простые выводы²¹⁷. Итак, хорошо сформулированная стратегия:

- Имеет хорошо определённую репрезентацию желаемого результата.
- Использует все три главные репрезентативные системы.
- Не имеет петлю вокруг двух точек.
- Не имеет петлю без точки выхода.
- После N шагов или X времени нуждается во внешней проверке.
- Использует наименьшее количество шагов, чтобы достичь результата.
- Имеет логическую последовательность без потери шагов.
- Имеет необходимые внешние и внутренние сенсорные модальности, чтобы получить желаемый результат.
- Сохраняет позитивные побочные продукты и уничтожает негативные последствия.
- Следует модели Т. О. Т. Е.
- Минимизирует плохие чувства.

И только если в конце концов окажется, что все элементы схемы ТОТЕ налицо (но стратегия всё равно неэффективна) приступайте к уже подлинному совершенствованию своей неудачной стратегии за счёт *моделирования* стратегии удачной – используя *технику общих вопросов для выявления функции Т. О. Т. Е.*²¹⁸.

Т–204. Техника общих вопросов для выявления функции Т. О. Т. Е.

Эти вопросы предназначены для выявления особенностей поведения – такого, как изучать что-нибудь, быть созидательным, помнить что-нибудь, мотивировать или убеждать себя.

ОБЗОР:

1. Подумайте о времени, когда Вам лучше всего удавалось учиться, решать или создавать что-нибудь быстро и эффективно.
2. Вообразите какую-нибудь правдоподобную будущую ситуацию и чтобы Вы стали бы делать,

²¹⁷ По: М. Атkinson. NLP Institute of Canada – ИГИСП.

²¹⁸ Там же.

если бы вам пришлось, например, чему-нибудь учиться.

3. Что происходит, когда Вы чему-нибудь учитесь?

ВЫЯВЛЕНИЕ ТРИГГЕРА:

1. Что даёт Вам знать, что это было время решать?

2. Когда Вы начали решать?

3. Как Вы узнали, что пришло время решать?

ВЫЯВЛЕНИЕ ОПЕРАЦИИ:

1. Что конкретно вы делаете, когда Вы готовитесь учить / решать что-нибудь?

2. Что вы делаете, когда Вы не уверены, есть ли у Вас критерий или нет? Что Вы делаете, когда Вы не уверены, что Вы способны изучать / решать что-нибудь?

3. Какие конкретно шаги Вы предпринимаете, чтобы изучить что-нибудь быстро.

4. Через какие процедуры Вы проходите с целью увериться в том, что Вы готовы учиться?

5. Как Вы узнавали, что были альтернативы?

6. Как Вы порождали альтернативы?

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕСТА:

1. Что является демонстрацией того, что Вы были способны успешно что-нибудь выучить или изучить? Какие сравнения Вы делаете?

2. Какие виды сравнения Вы делаете с целью узнать, имели ли Вы успех или нет?

3. Как Вы выясняете, достигли Вы или нет Вашего желаемого результата?

4. Как Вы узнаете, хорошо Вы или плохо поработали, когда Вы учитесь?

5. Как Вы оцениваете Вашу альтернативу?

6. Что должно быть удовлетворено для того, чтобы Вы знали?

ВЫЯВЛЕНИЕ ТОЧКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:

Для реакции на удовлетворительный тест:

1. Как Вы выбираете, какую альтернативу принять? Как Вы знаете, когда Вы способны успешно, легко и эффективно учиться? Что даёт Вам знать, когда Вы готовы перейти к чему-то другому?

2. Когда Вы готовы учиться / решать / создавать? Что позволяет Вам знать, что Вы сделали? Когда Вы знаете, что Вы закончили обучение / принятие решения / творческий акт?

3. Подумайте, на что похоже быть абсолютно позитивным в уверенности, что Вы способны изучить что-то полностью? Когда Вы изучите, что даёт Вам знать, что дело сделано? Как Вы узнаете (или что даёт Вам узнать), что Вы его закончит?

Для теста без выводов:

1. Что даёт Вам знать, что Вы ещё не закончили с выработкой Вашей стратегией, как учиться?

2. Что даёт Вам знать, что Вы ещё не готовы перейти к чему-нибудь другому?

3. Когда Вы не уверены, что Вы изучили что-нибудь, что даёт Вам знать об этом? Что даёт Вам знать, когда Вы недостаточно успешно учитесь чему-нибудь?

ИТОГОВЫЕ ВОПРОСЫ

1. Чтобы выявить контекстуальный ответ на триггер. **Как Вы знаете, что пора делать / быть X?**

2. Чтобы выявить критерии для операции и тестов. **Что было бы или является демонстрацией того, что Вы успешно сделали / являлись / выполнили X?**

3. Чтобы выявить тест. **Какой вид сравнения Вы используете, чтобы проверить, что Вы сделали X?**

4. Чтобы выявить Точку решения. **Как Вы знаете, что Вы получили критерий Вашей проверки? Если Ваш критерий ещё не получен, как Вы узнаете, что делать следующим?**

5. Для спецификации репрезентативной системы. **Как конкретно?**

6. Для предыдущего участка операции. **Что происходит накануне Y?**

7. Для следующего участка операции. **Пройдите через последовательность и обнаружьте следующий ключ доступа. Или спросите себя, что случится следующим? Что произойдёт прямо после этого?**

Упражнение 181.

Возьмите любой свой сформулированный в предыдущих разделах результат и сделайте для него технику достижения цели Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордона и М. Лебо. Закончив, сделайте это для всего остального – действительно важного.

Составьте детальный план достижения своих наиболее важных целей по технике К. Тернера.

Упражнение 182.

Распишите и проанализируйте по структуре программ деятельности Д. Верицагина любую проблему, возникшую у вас в процессе достижения цели.

Теперь создайте программы стратегий достижения важнейших целей по технике программирования деятельности Верицагина-Ковалёва.

Упражнение 183.

Объясните кому-нибудь, весьма терпеливому, модель ТОТЕ.

Сопоставьте внешние элементы ТОТЕ двух действий, одно из которых было эффективным, а другое – нет. Сделайте неэффективное действие более эффективным.

Упражнение 184.

Проверьте любую неудачную стратегию по технику оценки функциональных условий хорошей сформулированности.

Рассмотрите её с точки зрения структурных условий хорошо сформулированных стратегий.

Упражнение 185.

Осуществите моделирование любой своей удачной стратегии с тем, чтобы потом перенести её на стратегию неудачную.

9. ИГРЫ В ГЛУБОКОЕ И ВЫСОКОЕ

«Новые области сознания могут быть освоены за пределами сознательного понимания себя. С помощью мужества, силы духа и настойчивости можно пересечь прежние границы, доступные для переживаний, и выйти в новые области субъективного осознания и опыта».

Дж. Лилли

В нашем стремлении раз и навсегда переделать вашу Хромую Судьбу мы последовательно обращались к анализу и переделке бессознательных программ её осуществления. Надеюсь, что вы преуспели в этом и к настоящему моменту уже обнаружили в себе массу радующих вас изменений – жить вам, как говаривал небезызвестный исторический деятель, стало лучше и веселее. Однако в своей работе мы обращались только к части несознаваемых пространств вашей психики в основном к области среднего бессознательного и лишь отчасти – бессознательного низшего (не считая, конечно, достаточно краткой «экскурсии» в область высшего бессознательного с помощью психотехнологии логических уровней и глубинной цели). Так что, как это ни печально, но подлинные (архетипические) глубины и истинные высоты вашей внутренней Вселенной до сих пор оставались у нас как бы «за кадром». Тому есть вполне определённые и достаточно серьёзные причины. Дело в том, что принципы и методы работы с тёмными безднами человеческого бессознательного весьма сложны, а «путешествие вглубь» всегда оказывается сопряжённым с большим количеством опасностей – мало ли какие чудовища живут там, в глубине. Что же касается психотехнологий Высокого, с помощью которых можно, наконец, оторваться от грешной поверхности нашего обыденного Я и воспарить в сияющее пространство Высшего Бессознательного, то почти все они в основном пришли из духовных практик и просто весьма сложны для употребления. Но без проработки Глубокого и исследования Высокого ваша работа по исправлению своей Хромой Судьбы никогда не будет завершена. Более того – вы лишь с огромным трудом сможете перейти на следующий уровень вашего развития и/или завершить индивидуацию. Ведь именно там, непостижимо высоко, в подлинном Космосе Человеческой Психики (если условно считать сознательную часть нашего я тождественным планете), и находится наша Самость, Сущность, Истинное или Высшее Я (в сути это почти одно и то же), возможности которого непостижимо несопоставимы со слабеньким потенциалом нашей сознательной личности. Если хотите – ваша бессмертная душа. А в недоступных мысленному взору глубинах нашего бессознательного таятся архетипы, которые, по мнению К. Юнга, находятся на самой границе психического и физического миров, а значит – хотите верить, хотите нет могут изменять нашу физическую же реальность, объективные условия и обстоятельства нашей жизни. И что, как говорится, характерно, похоже, что на уровнях Высшего Я и архетипов Высокое и Глубокое как бы встречается друг с другом, образуя полную структуру нашей психики – тот самый четырёхмерный гипершар, сложенный в топологическую форму тора. Тор, именуемый на обыденном языке «шаром в виде пончика», а на теоретическом – «поверхностью Мёбиуса», который, как вы помните, был предложен Эйнштейном и Эддингтоном в качестве модели Вселенной! Так что ещё раз вспомните, что согласно древней (но, как оказывается, удивительно современной) восточной философии: «Что вверху (в данном случае в физическом мире), то и внизу (в данном случае в мире психическом). И что психика любого человека тождественна физической Вселенной и равна ей по масштабам и возможностям...

Впрочем, хватит методологии, тем более такой сложной, а для кого-то просто заумной. Лучше обратимся к тем простым, но весьма эффективным психотехнологиям, которые позволяют исследовать и прорабатывать и Глубокое, и Высокое. Пришло время познакомить вас с уникальными возможностями, тающимися в *символодраме* (я буду использовать именно этот термин, хотя существует ещё масса других, описывающих примерно то же самое) – *работе с метафорическими образами и символами*, для чего изучим:

- основные принципы – своеобразные теоретические начала психопрограммирующей работы с символами,
- использование психотехнологий так называемой структурированной символодрамы, а также
- использование символов роста и встреч с Внутренними Наставниками.

9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ НАЧАЛА РАБОТЫ С СИМВОЛАМИ

«То, что внутри нас, находится также и вне нас.
То, что вне нас, находится также и внутри нас».

Упанишады

Роли и значение символов в психической жизни человека. Теоретические, а также многие практические аспекты использования символа лучше (а главное – короче) всего изложены в центральной работе Р. Ассаджиоли «Психосинтез» (раздел «Методика использования символов») и именно его выводами и рекомендациями мы и воспользуемся в этой части данного раздела.

По мнению «отца» психосинтеза, целью методики использования символов (а точнее, всех психотехнологий, с этими самыми символами работающих), заключается в использовании огромной и пока далеко не полностью осознанной потенциальной возможности символов в динамике психической жизни. Ибо символы и так постоянно используются каждым – но, как правило, бессознательным, неконструктивным и даже опасным образом. Поэтому одной из настоятельных потребностей в саморазвитии является осознание природы и силы символов и изучение множества их классов и видов.

Р. Ассаджиоли также утверждает, что кроме этого общего, можно сказать, универсального назначения символов в человеческой жизни (и в дополнение к нему), *символы могут быть использованы в духовном росте*. Так как существуют символы, имеющие особое синтезирующее и интегрирующее значение, и поэтому они прямо служат цели осуществления метапрограммирования Высших Планов.

Рассматривая символы с психодинамической точки зрения, данный автор выделил три важнейшие функции стимулов.

Во-первых, они являются как бы аккумуляторами, подобно электрическим, вместилищами и хранилищами динамического психического заряда или напряжения. Во-вторых, символы осуществляют *трансформацию* психической энергии. Ну а в-третьих, с качественной точки зрения символы можно рассматривать как образы или знаки разного рода психологических реальностей.

Р. Ассаджиоли утверждает, что символы как аккумуляторы, трансформаторы и проводники психических энергий, а также как их (энергий) интеграторы выполняют в высшей степени важные и полезные функции. Прежде всего – в психодинамике, потому что интеграция практически является энергетической функцией. В частности, функцией того, что называется синтропией (в противоположность энтропии) и что означает увеличение силы напряжения психической и биологической энергий.

По его мнению, *символы в некотором смысле – это законченная система сбора, хранения, трансформации и, наконец, использования энергий*. Психодинамическая эффективность символа последовательно выражается в притягивании психических энергий, в их накоплении с последующей трансформацией, а затем в использовании этих энергий в различных целях и, в частности – в целях интеграции.

Другим (и крайне важным для нас) моментом использования символов «по психосинтезу» является их *воздействие на бессознательное*. Ведь символы, представленные в воображении, приводят в действие бессознательные психические процессы, и являются эффективным средством трансформации бессознательного. Как вы уже знаете, обращаться к бессознательному языком логики не особенно эффективно. С ним нужно разговаривать на его собственном языке. И использовать образы, характерные для обычного функционирования бессознательного, то есть, (в том числе и) символы.

Кроме того, Р. Ассаджиоли отмечает, что символы имеют интегрирующее значение сами по себе. То есть они *интегрируют само бессознательное*, а также способствуют дальнейшей интеграции сознательных и бессознательных элементов личности. И нам остаётся просто наблюдать за результатами предъявления символов бессознательному, а ещё – следить за тем, вызывает ли активизация определённых *внутренних* бессознательных сил *внешнее* преобразование личности человека.

По Р. Ассаджиоли, приёмы использования символов базируются на знании трёх способов применения семи групп символов. Это следующие три способа:

1. *Совет, или предложение использовать определённый символ из первых шести классов или групп символов, перечисленных ниже.*

2. *Использование в определённых целях спонтанно появляющихся символов – приём, широко применявшийся К. Юнгом.*

3. *Промежуточный способ, применявшийся Р. Дезуалем, который в своей методике «сновидения наяву» вначале предлагал, главным образом, символику восхождения и нисхождения, а затем давал пациенту возможность произвольно создать собственные дополнительные символы.*

Символы, которые можно использовать в работе. Все символы, которые могут быть представлены

для работы, Р. Ассаджиоли предлагает разделить на семь основных категорий, причём, так как эта классификация практическая, некоторые символы входят больше, чем в одну категорию. А ещё он рекомендует использовать только те символы, которые имеют положительное значение для роста и саморазвития, а это значит, что любые отрицательные символы к этому времени должны быть уже переработаны. Привожу для вас этот список символов²¹⁹:

«1. Природные символы.

Сюда входят: воздух, земля, огонь, вода, небо, звёзды, солнце, луна. Среди основных природных символов можно назвать символ горы (ему соответствует методика «восхождения»), а также такие как море, ручей, река, озеро, пруд, ветер, облако, дождь, туман, пещера, дерево, пламя и костёр, пшеница, семя, цветок (роза, лотос, подсолнечник и т.д.), драгоценные камни, в частности бриллиант, различные символы, связанные со светом (включая восход и заход солнца, световые лучи и т.п.) и тьмой (включая тень) и т.д.

2. Животные символы.

Лев, тигр, змея, медведь, волк, заяц, буйвол, козел, олень, рыба, гусеница – личинка – бабочка (как символы трансформации); птица (орёл, голубь и т.д.); домашние животные (лошадь, слон, собака, кошка и т.д.); яйцо.

3. Человеческие символы:

а) общие человеческие символы: отец, мать, дедушка, бабушка, сын, дочь, сестра, брат; ребёнок, мудрый старец, волшебник, король, королева, принц, принцесса, рыцарь, учитель, человеческое сердце, рука и глаз, рождение, рост, смерть и воскрешение;

б) современные человеческие символы; сюда входят восхождение на гору, исследователь (включая исследователя космоса), первооткрыватель, учёный-исследователь (физик, химик и т.д.), водитель автомобиля, лётчик, теле- или радиоинженер, инженер-электронщик и т.д.

4. Символы творений человека.

Мост, канал, резервуар, тоннель, флаг, фонтан, маяк, свеча, дорога, тропинка, стена, дверь, дом, замок, ступеньки, лестница, зеркало, сундук, меч и т.д.

5. Религиозные и мифологические символы:

а) универсальные и западные религиозные символы: Бог, Христос, Богородица, ангелы, дьявол, святые или праведники, священник, монах, монахиня, воскрешение, ад, чистилище, небеса, чаша Грааля, храм, церковь, часовня, крест;

б) восточная символика: Брахма, Вишну, Шива, Будда и т.д.;

в) мифологические символы – языческие боги и богини и герои: Аполлон, музы (искусства и науки), три грации (в частности, как символы женственности в её утончённом смысле), Венера, Диана (как символ женщины, отвергающей свою женственность), Орфей, Дионис, Геркулес, Вулкан, Плутон, Сатурн, Марс, Меркурий, Юпитер, Один, Зигфрид, Брунгильда, Вальгалла, Нибелунги, Валькирии и т.д.

6. Абстрактные символы:

а) цифры: в пифагорейском смысле, например, единица символизирует единство; двойка – полярность, тройка – взаимосвязь и т.д.;

б) геометрические символы:

— двумерные – точка, круг, крест (разнообразной формы – вроде математического знака «плюс», христианского креста, креста Св. Андрея или знака умножения), равносторонний треугольник, квадрат, ромб, звезда (пятиконечная, шестиконечная и т.д.);

— трёхмерные – сфера, конус, куб; нисходящая (или восходящая) спираль и т.д.

7. Индивидуальные или спонтанные символы.

Такие символы возникают в ходе сознательной работы или самопроизвольно в сновидениях, грёзах и т.д.»

Основные символы интегративной гипнотерапии. Л. Кроль, директор Института Групповой и Семейной Терапии и одновременно основатель так называемой интегративной гипнотерапии, несколько «укрупнил» проблему символов. В своей книге «Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии» он использует понятие «универсальные метафорические образы». И отмечает, что кроме метафор, созданных для данного конкретного человека, в своей работе использует повторяющиеся образы, которые представляют собой общее пространство смыслов и являются своеобразными универсальными знаками-сообщениями. В качестве таковых универсальных метафорических образов Л. Кроль выделяет следующие²²⁰:

«Сказка. Это образ, принадлежащий и взрослому миру, и миру ребёнка. И в наведении, и в беседе

²¹⁹ По: Р. Ассаджиоли. «Психосинтез».

²²⁰ По: Л. Кроль. «Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии».

он помогает вывести человека из его «ожидаемой сейчас» реальности в пространство, где возможны случайность и изменение, где происходит воскрешение веры в чудо.

Сказка завораживает. И эта заворожённость противоположна обычному «прыгающему» состоянию сознания, когда оно мечется между многими заботами. Сказка уводит из этого состояния, создаёт атмосферу защищённости. Она, как магическое зеркало, содержит целый мир, где сложное становится простым, а простое легко превращается в сложное.

Само слово «сказка» вызывает ресурсное состояние покоя и безоблачности. В сказке героя любят просто так, таким, какой он есть. И ничего не надо делать с собой, для того чтобы быть любимым. Можно оказаться слабым, проигравшим, необязательно быть правильным и заметным. В сказке можно просто ждать, надеяться и верить в то, что случится что-то хорошее.

Тропинка. Этот образ символизирует движение – как нечто противоположное замиранию, застыванию, фиксации на чём-либо. Это образ надежды, новизны и чего-то, что может свершиться. Любая дорога метафорически восходит к течению времени, к жизненному пути. Так и тропинка, маленькая, личная дорожка, является образом самостоятельности, символом избавления от забот одиночества.

Применяя образ тропинки, можно заметить, что у клиента изменяются движения глаз и дыхание, расслабляются плечи и ноги и т.д., Человеку становится легко, потому что, с одной стороны, он неподвижен, сидит на стуле, а с другой стороны, понимает, что в ином ментальном, знаковом пространстве скрыта возможность движения.

Превращение. Символизирует возможность полного обновления у обретения другого тела, другого дыхания. Превратиться в какого-либо персонажа – значит идентифицироваться с ним, стать таким, как он. Буквально: встать на его точку зрения, «влезть в его шкуру». Это важнейшее средство выхода из привычного образа, избавления от того, что навязло и держит своей обыденностью.

Терапевтическая сказка позволяет идентифицироваться с разными персонажами, и в этом её главная ценность. Человек в своём воображении превращается в каждый сказочный образ и в результате выносит из сказки её лёгкость и волшебство, способности всех сказочных героев и совершенно сказочную возможность заснуть, положив кулак под голову, а потом проснуться и получить ответ на самые сложные вопросы.

Ещё одно значение превращения – это исчезновение, возможность спрятаться и отдохнуть, быть нигде и никем, находиться в состоянии донашивания и деформирования.

Полёт. Означает состояние, противоположное связанности, фиксированности. Находиться в состоянии полёта значит быть сверху, ни к чему не привязанным, владеть всем и видеть всё, что находится внизу. Это расправленность, свобода направления и высоты. Расслабление изнутри, снятие напряжения, зажимов, лёгкость. Свобода дыхания. Освобождение от силы тяжести, от привычек, обязательств, долгов. Можно летать во сне и летать от счастья. Особенно полезно летать тем, кто якобы «рождён ползать». Расправление крыльев, лопаток, ключиц и плеч даёт избавление от тревоги. Полёт – это профилактика падений и ошибок.

Карта. Первое значение этого гипнотерапевтического образа – волшебный инструмент, открывающий глазу нечто, что может менять масштаб. Глазу передаётся структура, детали, секреты той плоскости, на которую он смотрит. Второе значение – это состояние ясной рефлексии, отвлечением от своих чувств. Собранность и точный расчёт ходов. Третье значение – это возможность планировать ситуацию, прорабатывать будущее.

Шар. Шар ассоциируется с совершенной формой и возможностью её потери, когда шар спускается. Восстановление и приобретение формы. Другое значение шара – нечто, собирающее и отдающее энергию. Шарик, шар – аналог точки, искорки, отдельного мазка, то малое, что может превратиться в большое.

Зеркало. Встреча с самим собой. Решимость увидеть самого себя и готовность выдержать всё, что может быть связано с этой встречей; возможность открыть свои новые лица. Волшебное зеркало уводит за край обыденности, показывает другое «Я» – моё, но с иными возможностями. Зеркало – волшебная, дальняя дорога, туннель. Игра с зеркалами – это в каком-то смысле игра с памятью, игра с возможностями, с иным сознанием или бытием. Зеркало – это образ психотерапии и возможности меняться, метафора превращений и возвращения к себе.

Образ зеркала выражает ясность видения мира и себя в нём. Стоит протереть зеркало, как жизнь становится чище. Через чистое восприятие чище становятся память, чувства и отношения. Зеркало может быть яснее, чем реальность, может гримасничать, быть кривым. Тем самым оно преобразует реальность, оживляет её или делает почти невыносимой.

Символика надличностных переживаний. В ещё одной работе Р. Ассаджиоли – «Символы надличностных переживаний» – обнаруженной мною в книге «Психосинтез. Теория и практика», отец

психосинтеза дополнительно предлагает ещё четырнадцать групп символов, которые, однако, имеют несколько другое, более высокое, чем у ранее описанных, назначение: *раскрытия перед человеком надличностной перспективы*. Список этих «надличностных» групп символов имеет следующий вид:

1. **Обращение внутрь (интроверсия).**
2. **Спуск – Нисхождение.**
3. **Подъем – Восхождение.**
4. **Расширение – Распространение.**
5. **Пробуждение.**
6. **Свет – Озарение.**
7. **Огонь.**
8. **Развитие.**
9. **Усиление – Возрастание.**
10. **Любовь.**
11. **Путь – Странствие.**
12. **Превращение – Преобразование.**
13. **Возрождение – Обновление.**
14. **Освобождение.**

Р. Ассаджоли следующим образом характеризует эти группы символов (с некоторыми моими дополнениями):

1. **Символы интроверсии**, обращения внутрь крайне необходимы современному человеку ввиду чрезмерной «экстравертированности» нашей цивилизации. Они позволяют нам вернуться в себя и уравновесить чрезмерно активную внешнюю жизнь жизнью внутренней. Обращение внутрь восстанавливает равновесие, укрепляя нервное и психическое здоровье, а также позволяет обрести опыт надличностных переживаний, открыть свой Центр, свою истинную Сущность, что обычно сопровождается «пиковыми переживаниями».

2. **Символы спуска и нисхождения** позволяют исследовать «дно» нашей души, её тёмные бездны. Только там мы сможем узнать свою Тень, изгнанные нами в подсознание теневые стороны самого себя, чтобы потом *признать* их и включить в состав своей личности наряду со «светлыми» качествами своей Персоны. Ибо подавление и осуждение каких-то сторон своей личности никогда не приносит положительных результатов, а, наоборот, стимулирует их на противодействие. Однако признание своей Тени вовсе не значит, что человек должен ей уступить – оно просто является необходимым условием последующего преобразования этих самых теневых сторон.

3. **Символы подъёма и восхождения** дают нам возможность освоения внутренних пространств своей психики как бы в «верхнем» направлении. При этом вы можете освоить восходящий ряд внутренних миров, каждый из которых также имеет и более низкие, и более высокие уровни. *Мир эмоций*, простирающийся до уровня возвышенных чувств; *мир ума*, лежащий между уровнями конкретного аналитического рассудка и отвлечённого философского разума; а ещё и *миры интуиции, воли* и непостижимые *запредельные миры*, которые невозможно выразить словами.

4. **Символы расширения и распространения** позволяют нам безгранично увеличивать спектр нашего сознания, включая в него всё более широкую сферу впечатлений – вплоть до иных реальностей бытия и осознания вечности как вневременного трансцендентального измерения, в котором наше Высшее Я пребывает *над* потоком времени. Однако, дабы не утратить сознание себя в чём-то большем, не потерять себя в целом, расширение должно обязательно дополняться центрированием – обращением вовнутрь и упрочнением центра своей сути.

5. **Символы пробуждения** дают нам возможность буквально проснуться от сна в мире иллюзий – «реальности» картины («карты») мира, отображаемой нашими органами чувств, а также порождаемых воображением, эмоциями и мысленными построениями. Ведь всё то, что мы воспринимаем как прочное и неизблемое, на самом деле представляет собой бесконечный танец чрезвычайно малых и постоянно движущихся элементов, между которыми – пустота. А воспринимаем мы всё это не объективно, а как бы через густую вуаль собственных пристрастий – эмоций, психотравм, убеждений и заблуждений. Так что на самом деле мы не живём, а спим в мире иллюзий, и не случайно Будду часто называли «Совершенно Пробуждённым».

6. **Символы света и озарения** дают нам возможность продолжить своё пробуждение, но уже в области надличной сознательности. И совершить великий переход, который обычно называют «озарением» или «просветлением». Точнее – три перехода, первый из которых позволит нам обрести способность ясно видеть всё, что происходит у нас внутри; второй – разрешить неразрешимые ранее проблемы посредством интуиции как особого инструмента внутреннего видения; а третий – испытать

собственно Просветление как внезапное восприятие Света, присутствующего как в душе человека, так и во всех творениях.

7. Символы огня позволят совершить самоочищение собственной психики, а впоследствии – и её трансмутацию, превращение в нечто более высокое и качественно отличное от первого. Именно огонь является одним из лучших средств «духовной алхимии».

8. Символы эволюции и развития делают реальным высвобождение наших внутренних сил и переход от возможного к действительному. Более всего они оказываются приложимы к двум разным стадиям человеческого роста: от ребёнка до взрослого человека и от «нормального» до «просветлённого» индивида.

9. Символы усиления и возрастания позволяют реально усилить жизнь сознания, повысить её напряжённость. Подобное возрастание имеет две стадии или как бы ступени. На первой происходит усиление всех дремлющих, недостаточно развитых сил и функций человека, а на второй – переход от личных сил к силам надличностного уровня, что часто бывает сопряжено с появлением парапсихологических способностей.

10. Символы любви дают нам возможность «выйти за пределы себя», преступить границы обособленного существования и соединиться с другим существом – сначала с человеком, а потом, возможно, и с Богом.

11. Символы пути и странствия позволяют нам открыть и обрести свой собственный Путь – сначала земной, а после, может быть и эзотерический.

12. Символы превращения и преобразования дают нам возможность «трансмутировать» свою душу и даже тело в нечто более совершенное и гармоничное объединение всех сторон человеческого существа; Сознания и Тела; Бессознательного и Осознаваемого; Персоны и Теней; Ролей и Личности – и т.д., и т.п.

13. Символы возрождения и обновления связаны с предыдущей группой и позволяют осуществить полное превращение человека: «новое рождение» или рождение «нового» человека из глубин старой личности.

14. Символы освобождения родственны символам развития и дают возможность уничтожить любые препятствия на своём Духовном Пути, освободиться от иллюзий и комплексов, а также от «ролей», которые мы вынуждены играть, «масок», которые приходится носить и «идолов», которым почему-то надобно поклоняться.

Выбор символов для самоперепрограммирования. Как видите, даже три вышеприведённых списка (даже – потому, что далее будут ещё списки) содержат и необходимое, и достаточное для самоперепрограммирования количество символов. Но, разумеется, не все из них могут и должны быть использованы. По мнению Р. Ассаджиоли²²¹, главной задачей в работе с символами является выбор тех из них, которые сразу или после нескольких пробных экспериментов оказываются наиболее полезными и плодотворными для саморазвития. Причём на различных стадиях собственного роста также должны использоваться разные группы символов.

Р. Ассаджиоли указывает на три основных способа репрезентации символа. Во-первых, мы можем просто назвать символ или давать его короткое описание. Во-вторых, его можно представить наглядно, то есть рассматривая изображение нужного символа. В-третьих, возможна и просто визуализация, то есть вызывание в воображении внутреннего образа символа, что особенно важно для динамических символов, то есть символов действия, которые подвергаются трансформации и проходят через различные стадии.

Как же выбрать символ для работы над собой? Р. Ассаджиоли утверждает, что главное здесь то, чтобы выбор символа опирался, а сам символ отражал *конкретно стоящую задачу или имеющуюся у вас проблему*. В качестве же более конкретных рекомендаций данный автор отмечает следующие²²².

Одни символы (например, *море* или *гора*) чётко связаны с проблемами роста; другие же – *общечеловеческие символы* – пригодны для решения определённых задач социальной жизни. Помимо индивидуальных необходимо обязательно использовать стандартные символы – по крайней мере, один или два из каждой из вышеописанных категорий первого списка символов.

Животные символы могут быть, по мнению Р. Ассаджиоли, использованы как в диагностических целях (с каким конкретным животным вы себя отождествляете), так и в качестве средства для пробуждения некоторых необходимых психологических черт. В качестве примера он приводит методику Ленера, в которой человека просят представить себя на лугу смотрящим на лес и ожидающим появления оттуда какого-нибудь животного. То, какое животное возникнет из бессознательного

²²¹ По: Р. Ассаджиоли. «Психосинтез».

²²² Там же.

пациента, даёт возможность сделать вывод о его психологических характеристиках – тех, которые представлены обычно ассоциируемыми с этим животным (например, лев – мощь и сила; крыса – хитрость и злобность).

В этой связи вместо популярного общечеловеческого символа *автомобиля* (в НЛП мы часто сравниваем человека с водителем автобуса, который завёл его, тронул с места, а после пересел на заднее сидение и как бы стал пассажиром неуправляемого автобуса своей жизни...), Р. Ассаджиоли предлагает использовать символ *лошади*, который в отличие от автомобиля подразумевает стадиальность: вначале – дикая лошадь, затем – её обуздание, а далее – её использование человеком и её привязанность к человеку. Отношение к лошади, по мнению отца психосинтеза может символизировать характер отношения к своему физическому телу, где «правильным» будет овладение им, а не насилие и осуждение телесности.

Помимо этого, Р. Ассаджиоли указывает на очень богатые возможности использования символа *дверей*, поскольку этот символ обычно означает вход в новую жизнь, или в новый жизненный цикл. Один из способов использования этого символа, на который указывает данный автор, заключается в том, чтобы представить дверь (в стене или здании – в зависимости от ситуации), а на ней начертать в воображении слово, с которым связана проблема, (например, «страх», «тревога», «беспокойство», «сомнение» и т.п.) или же (на стадии развития) слова, имеющие положительное значение («надежда», «мир», «любовь» или даже «просветление»). Затем следует просто мысленно открыть эту дверь. То, что находится за ней, иногда имеет очень глубокий смысл.

Наконец, по Р. Ассаджиоли весьма полезным классом символов являются *детские символы*, которые относятся к до-невротической или до-психотической стадии состояния человека. Это позволяет установить связь с его нормальной частью (которая в настоящее время скрыта или погружена в невротический или психотический поток); вступить с ней в контакт; дать возможность выразиться и оказать поддержку. Здесь он рекомендует использовать такие образы раннего детства (но конечно же, вызывающие положительные чувства) как Новый год или Рождество, карусель и воздушные шары, любые игрушки, песенки из детского репертуара и т.п. (разумеется, на основании вашего лексикона и образов, почерпнутых из вашей же собственной биографии).

Создание личностной метафоры. Однако главное в выбранном вами символе для работы должно заключаться в том, чтобы он, во-первых, был действительно вашим – пусть даже и отобранным из предложенного списка. А во-вторых – соответствовал проблеме, которая в данный момент является действительно актуальной для вас. То есть был *внутренней метафорой* проблемного пространства (или пространства развития): вас и/или ситуации – а ещё, возможно, вашей жизни и мира вообще. До сих пор не забуду, как во время прохождения мною первого Мастерского курса по НЛП наш тренер М. Аткинсон предложила нам мысленно ответить на вопрос: «Я как кто сейчас? На кого я похож в нынешней ситуации?». Дела мои тогда обстояли неважнецки (теперь-то я знаю, что это была архетипическая ситуация *падения* – совершенно необходимая для последующего взлёта), и я даже особо не удивился, когда обнаружил, что моё бессознательное показало мне образ одинокого монаха в дождь и под дырявым зонтиком (я как раз тогда в своих духовных исканиях «забрёл» в удивительную страну дзен-буддизма). А затем мы начали работать с этой внутренней метафорой и произошло настоящее и подлинное чудо. Всё преобразилось, и внезапно у меня в голове возник целый сюжет – своеобразный видеофильм, который и сейчас, спустя многие годы, вызывает у меня мурашки восторга и благоговения. Всё в моем внутреннем пространстве изменилось, и я увидел себя весёлым монахом, идущим по залитой солнцем очень красивой и окружённой зеленью дороге. Монахом, идущим от селения к селению, чтобы в каждом из них совершать чудеса исцеления. И молва о моих чудесных возможностях опережает меня; и люди ждут, выходя на околицу; и я прихожу и исцеляю, помогаю и учу. А утром снова выхожу в путь, наслаждаясь жизнью и собственным предназначением. И весело идя по дороге, я с удовольствием вспоминаю, что где-то через месяц – традиционный сбор таких как я, странствующих монахов; и мы весело проведём время в кабачке за кружками вина, и обсудим наши дела, и *просто* поговорим и посплетничаем. А потом снова разойдёмся, чтобы опять идти и приходить, и делать дело, не делать которое ты просто не уже можешь...

Т–205. Техника вызывания личностной метафоры.

Как обнаружить свою собственную личностную метафору? Самым простым способом здесь является *техника вызывания личностной метафоры* – многократное задавание себе вопроса: «**Я как кто (в этих условиях и обстоятельствах)?**²²³» (в этом случае вы выходите на метафору самоидентичности) и «**На что похожа эта ситуация – какую её аналогию могло бы предложить моё**

²²³ «В этих условиях и обстоятельствах я похож на...».

бессознательное?²²⁴» (а тут вы можете получить метафору ситуации). Лучше всего задавать этот (эти) вопросы в расслабленно-медитативном состоянии сознания и неоднократно. И не торопить ответ, а ждать того, что «всплывёт» само. Представьте, например, что вы телезритель, который включил телевизор и ждёт, пока он нагреется; причём точно знает, что сейчас возникнет изображение, но даже не догадывается – какое. Наиболее продуктивными являются визуальные символы, хотя нет никаких ограничений в том, чтобы использовать кинестетические и даже аудиальные метафоры.

Однако этот несколько «вольный» или, так сказать, неформальный способ поиска соответствующей личностной метафоры не всегда срабатывает. В этом случае я обычно прибегаю к «формализованному» поиску – с помощью психотехнологии, описанной в книге Р. Шермана и Н. Фредмана «Структурированные техники семейной и супружеской психотерапии» – *техники формализации личностной метафоры*.

Т–206. Техника формализации личностной метафоры.

Суть этой психотехнологии довольно проста, что, однако, не снижает её психодиагностических и психотерапевтических возможностей. Созданная в 1984 году Э. Коуэнигсберг, она представляет собой просто систему незавершённых предложений, как бы инициирующих внутренние метафоры, например:

В этой ситуации (или с этой проблемой):

Если бы я был транспортным средством, я был бы... Если бы я был автомобилем, я был бы...

Если бы я был погодой, я был бы...

И, как говорится, и т.д., и т.п. В качестве других аналогий для создания внутренней метафоры могут быть использованы следующие:

время года, время дня, цвет, цветок, плод, область местности, литературный персонаж, исторический деятель, хозяйственный инструмент, оружие; музыкальный инструмент и опять-таки и т.д., и т.п.

Однако учтите, что если вы даже определили собственную внутреннюю метафору, адекватную или релевантную вашей ситуации или аспекту идентичности (например, «револьвер» – это как если бы вы были оружием), обязательно уточните её (метафоры) смысл, задав вопрос: «Какой?». Информация для размышления и работы может мгновенно увеличиться буквально на порядок (например, окажется, что револьвер ваш со сломанным курком и забитым грязью дулом). Выбирайте внутреннюю метафору, которая, по вашему мнению, лучше всего передаёт вас и ваше проблемное пространство, и начинайте работать с ней.

Работа с личностной метафорой. Как именно работать? Да, в общем-то, как угодно, развивая или видоизменяя «сюжет» метафоры и «параметры» символа. Например, в вышеописанном случае вам нужно «отремонтировать» револьвер – самому или, если не получится, с помощью Мастера. Однако вы должны быть готовы к тому, что сразу может и не получиться. Ибо за вашим, на первый взгляд, невинным символом могут скрываться очень серьёзные неосознаваемые проблемы бессознательного, и только когда они будут разрешены, внутренняя метафора буквально соизволит измениться в лучшую сторону – разумеется, при вашем деятельном участии. Кстати, если вы предварительно проанализируете значение символа, то получите очень любопытный психодиагностический материал. Например, револьвер – это опасный, стреляющий, скрывающий свою убийную силу в себе, полезный только для «военных» действий предмет, в то время как, например, нож – предмет также опасный, но режущий, острый, а также могущий быть полезным. Вы уже поняли, что это просто-таки характеристика вашей личности – точнее, одной из её сторон. Одной из граней кристалла вашей Сущности.

Направления этого видоизменения вам не обязательно придумывать самому. Ведь всё то, что было описано ранее, представляет собой прямые подсказки, и, избранный вами символ, вы, во-первых, можете «включить» в пространство универсальных метафорических образов Л. Кроля, например, отправив в сказку или дав ему возможность идти по тропинке. Во-вторых, ничто не мешает вам осторожно поработать с этой самой личностной метафорой с использованием четырнадцати символов надличных переживаний, например, отправив её (соответствующий образ) вовнутрь самого себя или в некие тёмные глубины.

Всё, что вам здесь надо – так это знать принципы работы с символами и внутренними метафорами (их образами), которыми следует руководствоваться в символдраме. Сформулированы они В. Стюартом²²⁵:

Принципы работы с символами и внутренними метафорами

²²⁴ «Эта ситуация (проблема, болезнь) похожа на...».

²²⁵ По: В. Стюарт. «Использование символов в психологическом консультировании».

1. **Принцип конфронтации**, каковой побуждает вас быть смелым и противостоять образам, которые вызывают тревогу. Успешное противостояние ведёт к трансформации и устранению тревоги. Пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя.

2. **Принцип трансформации**, по которому допускается превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое. Причём это не просто способ справиться с «неприятностью» – новый объект часто демонстрирует значительный психологический рост (здесь вы, кстати, можете использовать любые «магические» устройства типа волшебной палочки – см. дальше «Путешествие на дно моря»).

3. **Принцип кормления**, согласно которому там, где конфронтация не подходит или неприемлема, вы можете просто накормить пугающую фигуру, чтобы та сделалась ленивой и сонной.

4. **Принцип примирения**, каковой даёт вам возможность стать другом враждебной символической фигуры, обращаясь к ней и прикасаясь к ней.

5. **Принцип магической жидкости**, по которому ручей или река представляет собой поток психической энергии и потенциал эмоционального развития, а значит купание в реке или питье из неё часто оказывается целебным – ну а купание в море вообще может показать вам очень и очень многое.

6. **Принцип изнурения и убийства**, каковой следует применять в исключительных случаях, потому что очень часто это представляет собой нападение на вашу Самость.

Т–207. Техника «гимнастический зал в джунглях».

«Раскручивание» личностной метафоры. Однако наличествует здесь и некая формальная модель «раскручивания» и видоизменения внутренней метафоры (как, впрочем, и любого символа), которым лично я охотно пользуюсь в своей работе по построению человеческого совершенства. Это так называемый *гимнастический зал в джунглях* в системном НЛП (жевательная резинка в том смысле, что её можно жевать, пока не добьёшься цели работы). Основана она на трёх составляющих процесса анализа и осуществления изменений в нейролингвистическом программировании:

- логических уровнях,
- временных параметрах (прошлое, настоящее или будущее) и
- трёх позициях восприятия (1-я – с

собственной точки зрения; 2-я – с точки зрения другого участника проблемы или взаимодействия и 3-я – с позиции «стороннего наблюдателя», который обзирает вас, другого и ваши взаимоотношения).

Представить этот «гимнастический зал» можно в виде следующей трёхмерной структуры (см. рис. 20).

То есть всё, что происходит, может быть рассмотрено с точки зрения девяти логических уровней, трёх временных параметров и трёх позиций восприятия, что соответствует восьмидесяти одной позиции «раскрутки» проблемы или «выращивания» внутренней метафоры. То, как именно это делается, можно объяснить на следующем условном примере. Предположим, что, находясь у меня на консультации и описывая или анализируя какую-то ситуацию, вы неожиданно, но, как говорится, «в сердцах» сказали

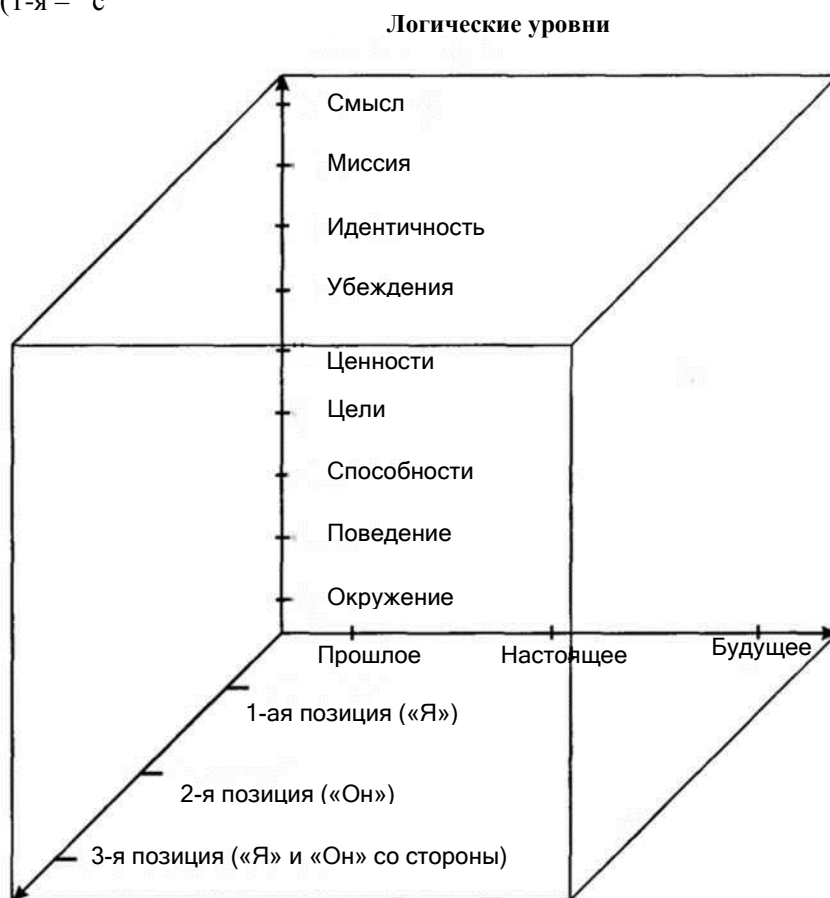


Рисунок 20. Гимнастический зал в джунглях

или подумали: «Я как маленькая испуганная собачонка». Внутренняя метафора налицо, а поскольку она была спонтанной, можно гарантировать, что работа с ней будет очень продуктивной. Так что давайте, взяв её в качестве условного примера, приступим к трансформации этой метафоры.

Начинаем мы, разумеется, с уровня **окружения**, для чего я попрошу вас увидеть или представить, *что* или *кто* окружает маленькую испуганную собачонку. «Пять здоровенных злых псов» – «присмотревшись» к тому, что происходит внутри вас, отвечаете вы. Теперь внимание: у меня уже есть целая куча направлений модификации вашей внутренней метафоры. Например, я могу предложить вам в соответствии с принципом конфронтации залаять на этих псов (т.е. не вам, а собачке внутри вас – в реальности же я это, конечно, не сделаю, так как подобное может оказаться неудачным ходом; маленькая шавка против пяти солидных псов – это не серьёзно). Или, согласно принципу трансформации, превратить злобных собак в испуганных цыплят (между прочим, и это может оказаться тупиковым путём – если даже вам удастся совершить подобную трансформацию, проблема не разрешится, а, скорее всего, просто исчезнет на время). Или, в соответствии с принципом кормления, предложить вам до отвала накормить этих собак (удачное решение – в данном конкретном случае они могут просто уползти в холодильник, оставив маленькую собачку в покое). Но это ещё далеко не всё. Ведь используя «временную» ось «жевательной резинки» консультирования, я могу поинтересоваться, давно ли появились эти самые злые псы (работа в точке прошлого) и собираются ли они и дальше так сидеть вокруг этой самой собачонки (работа в точке будущего, при котором я даже могу выяснить, когда эти псы собираются удалиться). А если вы не сможете мне ответить, я включу в консультирование ось позиций восприятия и попрошу вас из 2-й позиции (например, как бы из тела самого главного здесь пса) «прояснить нам ситуацию».

Надеюсь, вы уже поняли главное. Да, именно это я и подразумеваю. Далее, опираясь на шесть принципов работы с символами и образами, а также последовательно поднимаясь по логическим уровням с учётом временных параметров и позиций восприятия, мы можем превратить вашу собачку в могучего добродушного сенбернара, который вполне доволен своей жизнью и настолько переполнен ощущением своей силы, что даже и не стремится её демонстрировать, тем более что пять когда-то страшных и злых псов теперь признали в нём вожака и сидят вокруг, подобострастно махая хвостами (я, между прочим, привёл вам реальный случай из практики моей работы). Или используя только настоящее и 1-ю позицию восприятия, «поднять» образ внутренней метафоры (что тем более важно, ибо собачонка-то выглядит изрядно «опущенной») по логическим уровням, последовательно задавая вопросы:

Что делает маленькая собачка? (Поведение).

Каковы её способности и возможности? (Способности).

Чего она хочет? (Желание).

Зачем ей это надо? (Ценности).

Во что верит собачка? (Убеждения).

Какова её уникальная сущность? (Идентичность).

В чём её предназначение? (Миссия).

Что для неё жизнь и мир? (Смысл).

А для того, чтобы буквально походя осуществить при этом позитивные изменения, достаточно, крепко помня о принципе трансформации, просто «развернуть» всё это во времени – например, так:

Прошлое	Настоящее	Будущее
Что окружало собачку?	Что окружает собачку?	А что должно её окружать, чтобы всё было хорошо?
Что она делала?	Что она делает?	А что ей нужно или стоит делать?
Каковы были её способности?	Что она может сейчас?	А что она должна мочь, знать и уметь, чтобы справиться?
Чего она хотела?	Чего она хочет сейчас?	А что она должна мочь, знать и уметь, чтобы справиться?
Зачем ей это было надо?	Зачем это надо сейчас?	Что ей стоит хотеть в будущем?
Во что верила собачка?	Во что она теперь верит?	А что ей будет важно и ценно в будущем?
Какова была её уникальная	Какова она сейчас?	А во что ей стоит верить?
Сущность?	В чём оно сейчас?	А какой ей нужно быть в будущем?
В чём было её Предназначение?	Чем они выступают сейчас?	А в чём оно должно состоять?
Чем были для неё Жизнь и Мир?		А чем они должны выступать в будущем?

Упражнение 186.

Внимательно ознакомьтесь с теоретическими основами символдрамы.

Изучите список символов Р. Ассаджиоли (первый из представленных) и отберите те из них, которые вам импонируют (не важно, почему).

Упражнение 187.

Попробуйте создать собственную личностную метафору относительно любого важного аспекта вашей жизни и судьбы

- с помощью вопроса «Я как кто?» («Я похож на...»),
- посредством техники формализации личностной метафоры.

Упражнение 188.

«Запустите» ваш символ или личностную метаформу в пространство универсальных метафорических образов Л. Кроля.

Попробуйте осуществить с ними «работу» по символам надличных переживаний.

Упражнение 189.

Используя наиболее понравившийся вам символ, осуществите его преобразование на логических уровнях.

Упражнение 190.

«Раскрутите» вашу личностную метафору по «жевательной резинке» психологического консультирования.

9.2. СТРУКТУРИРОВАННАЯ СИМВОЛОДРАМА

«Господи, мы знаем кто мы, но мы не знаем, кем мы можем быть».

В. Шекспир

Упражнения высшей АТ. В сонме (множестве) вариантов и направлений символодрамы, вытекающих из изложенного в предшествующем разделе, с непривычки можно просто захлебнуться. Поэтому системы психокоррекции и личностного роста, работающие с образами и символами, давно уже создали вполне определённые *структурированные* схемы игр в Глубокое и Высокое. Познакомимся с некоторыми из них – теми, которые вы сможете легко использовать в своём саморазвитии.

Первая из них – это система упражнений так называемой высшей АТ, хорошо описанная К. Томасом («Высшие ступени аутогенной тренировки»). Только не удивляйтесь и не вспоминайте сразу про тепло и тяжесть в левой пятке. Высшее АТ – это нечто совсем-совсем другое, нежели знакомые вам формулы самоуспокоения.

Лет тридцать назад вся наша страна, плавно перескочившая из эйфорической оттепели прямо в отрезвляющий застой, переживала повальное увлечение аутогенной тренировкой (иначе аутотренингом или АТ).

Тогда это считалось не только полезным, но ещё и весьма важным – в совершенно необычном и своеобразном качестве: протеста (и одновременно ухода) против (от) гнусоватой действительности развитого социализма (плохо снаружи – что ж, станет хорошо внутри, обретём психику, при которой жизнь не колышет). Однако миллионы людей, истово повторявшие про себя формулы аутогенной тренировки (типа «Я спокоен» и т.п.), даже не подозревали, что их опять обманули. Всё те же коммунистические вожди, которые допустили до масс только упражнения низшего, в сути своей подготовительного, аутотренинга. Техники же высшей АТ, ради подготовки к которым и надо было заниматься низшей ступенью аутогенной тренировки, были просто-напросто засекречены – слишком уж опасными показались они партийным боссам, которые не могли допустить, чтобы сознание человека направлялось на что-то иное, нежели построение коммунизма в отдельно взятой стране...

Сейчас ситуация изменилась. И я предлагаю вам познакомиться с сокращённым изложением комплекса упражнений *техник высшей АТ* – с тем, чтобы воспользоваться удивительными возможностями этого метода, а заодно подготовить свою психику к символодраме²²⁶.

Нахождение своего цвета. Первые три упражнения высшей АТ посвящены нахождению и удержанию своего цвета – того, который в большей степени отвечает сущности личности.

Самое первое из них начинается (как и все другие упражнения) с точного выполнения упражнений низшей ступени аутогенной тренировки с обобщающими формулами:

²²⁶ По: К. Томас. «Высшие ступени аутогенной тренировки».

Т–208. Техника низшей ступени АТ.

«Руки и ноги тяжёлые и тёплые».

«Сердце и дыхание спокойны и равномерны».

«Телу тепло, лоб остаётся прохладным».

«Спокойствие углубляется».

«Закрытые глаза обращаются вверх или внутрь».

Последующие ваши обращения к самому себе звучат следующим образом:

«Перед моим внутренним взором проявляется цвет; это мой цвет».

После примерно пятикратного медленного повторения этих слов следует сказать:

«Цвет становится всё более чётким», затем: «Цвет ясно стоит передо мной».

После 2–4 минут «цветного» упражнения следует прекратить действие этой формулы.

«Цвет постепенно уходит».

По необходимости можно повторить это два – четыре раза и закончить словами: *«Цвет исчез».*

После освоения этого упражнения начинается упражнение второе, в котором вы можете дать себе примерно 10 минут для того, чтобы выбрать из имеющихся в большом количестве цветных бумажек всех оттенков (подготовьте их заранее) один или несколько, внимательно их рассмотреть, а затем с закрытыми глазами во время аутогенной тренировки представить себе тот же цвет и пережить его. Учтите, что такие внутренние последовательные образы скорее всего окажутся совсем не идентичны чисто оптическим, быстро исчезающим образам цвета.

Ну а затем можете приступить к последнему из этого цикла и основному его упражнению, которое служит для переживания всего спектра цветов.

Т–209. Техника визуализации цветов.

«Перед моим внутренним взором проявляется цвет, он чисто синий, синий делается всё яснее, синий стоит ясно перед моими глазами, синий плавно переходит в фиолетовый, фиолетовый становится более отчётливым; фиолетовый стоит перед моими глазами; фиолетовый плавно переходит в красный, красный становится более отчётливым, красный стоит ясно перед моими глазами, красный плавно переходит в оранжевый; оранжевый становится всё более чётким, оранжевый ясно стоит перед моими глазами, оранжевый плавно переходит в жёлтый; жёлтый становится всё более чётким, жёлтый ясно стоит перед моими глазами, жёлтый плавно переходит в зелёный; зелёный становится более отчётливым, зелёный ясно стоит перед моими глазами, зелёный постепенно превращается в синий; синий становится всё более чётким, синий ясно стоит перед моими глазами; цвета почти исчезают, цвета исчезли».

Визуализация конкретных предметов. Теперь настала пора освоить визуализацию конкретных предметов. В качестве таковых может выступать всё, что угодно, включая не только собственно предметы, но ещё и картины, слайды и диапозитивы. Важно только, чтобы эти вещи и изображения не были избыточно утилитарно-ординарными и могли нести скрытый смысл (так, горящая свеча – это далеко не просто воск и фитиль...).

Т–210. Техника визуализации конкретных предметов.

Первое упражнение состоит в том, чтобы рассматривать, размышляя, эти предметы или изображения, и выбрать одно из них, которое станет предметом следующих упражнений.

Второе упражнение опять начинается с низшей ступени аутогенной тренировки, к чему в заключение присовокупляются аналогичные предшествующим формулы: *«Перед моим внутренним взором появляется образ – я вижу... (следует обозначение предмета). Образ становится всё чётче»* (при необходимости повторяется 3–5 раз), и, наконец, *«Образ стоит ясно перед моими глазами».*

В третьем упражнении вы последовательно вызываете перед внутренним взором другие картины и предметы до тех пор, пока они не появятся ясно и чётко. Для этого поначалу требуется время (несколько минут для каждого образа), а затем такие образы будут устанавливаться быстро. Смена образов происходит при помощи формул, подобных вышеописанным в смене цветов.

Четвёртое упражнение, которое можно проводить обособленно от других, состоит в вызывании перед внутренним взором «неприсутствующих» предметов и, особенно, людей, которые появляются сначала бледно, затем всё чётче и живей. В отличие от первых упражнений, данные предметы и люди не были вами до этого непосредственно видимы воочию (хотя, естественно, ранее вы их всё-таки когда-то наблюдали).

К последовательным зрительным образам это переживание образов не имеет никакого отношения.

Речь здесь идёт больше о тренировке в оживлении представлений, которое подготавливает и облегчает полностью спонтанное переживание образов в символдраме.

Визуализация абстрактных понятий. Определённые предметы и изображения давно уже стали символами абстрактных понятий, рассмотреть которые вам и предстоит на следующем, третьем по счёту занятии высшей АТ.

Мир подобных образов чрезвычайно разнообразен и включает, например, символы креста, «меча и духа», «спасительного шлема», «хлеба и вина», «доброго пастыря» или «голубя мира». Некоторые из этих довольно абстрактных понятий возникают гораздо легче, чем другие, более конкретные образы переживания. Поэтому рекомендую вам сделать следующие упражнения.

Т-211. Техника визуализации абстрактных понятий.

Упражнение по осмыслению собственно абстрактных понятий. Воспользуйтесь следующей формулой самовнушения: «Перед моим внутренним взором возникает образ: я вижу и переживаю мир». Эти слова, в которых «мир» по личному расположению может быть заменён словами «покой» или «тишина», в зависимости от надобности многократно повторяются и могут продолжаться 10–20 минут. Удаление образов происходит обычным путём: «Образы постепенно уходят, образы исчезли, Я считаю до шести и...».

Упражнение на рассматривание экзистенциальных ценностей. Свобода, гармония, сила, здоровье, жизнь, радость и др. – вот примеры понятий этого плана, которые являют собой образы представлений о целях, идеалах, имеющих место переживаниях или предстоящих целях и предстоящей деятельности человека.

Формулы для тренировки такие же, как было указано выше с соответствующей фразой: «Я вижу и переживаю свободу»... и т.д.

Упражнение на рассматривание духовных ценностей. Красота, правда, доброта, справедливость – вот примеры, которые относительно легко появляются в образах природы и произведений искусства. Нередко бывает, что в воображении возникают образы или определённые эпизоды с людьми из области, которые для вас служат примером или воплощением этих ценностей.

Упражнение в содержании религиозных ценностей. Вера, надежда, любовь являются примерами духовных ценностей и опыта, которые для большинства оказываются связаны с содержанием библейских образов и символов.

Вообще-то, как отмечает К. Томас²²⁷, явления АТ прямо подводят человека к границе религиозных переживаний и подлинно благочестивый занимающийся наполняется религиозными образами и захватывается ими. Однако АТ в качестве метода не переходит ясную границу личного благочестия и остаётся даже и на высшей ступени медицинско-психологическим методом для саморасслабления и самоанализа.

АТ-психотехнологии личностного самосовершенствования. Всё тот же К. Томас²²⁸ справедливо утверждает, что уже низшая ступень АТ посредством расслабленной позы подготавливает путь к созданию подлинной личности, ибо в результате возникает внутреннее расслабление, когда становятся очевидными собственные ошибки, и подбором соответствующих формул их можно изменить и избежать в будущем. Ну а высшая ступень АТ просто делает возможным планомерную и систематическую работу в этом направлении, и речь здесь может идти о своеобразной *технике использования АТ для самосовершенствования*.

Т-212. Техника использования АТ для самосовершенствования.

Эта работа начинается с **упражнений углублённого самопознания**. Для этого своими словами коротко сформулируйте мысль: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне, кто я». Или: «Образ показывает мне, что я, собственно, ищу»; «Образ показывает мне, в чём я не прав» и т.д.

В сокращённой форме могут быть просто поставлены вопросы без вызывания образа, особенно у тех, кто испытывает трудности при воспроизведении образных переживаний:

«Кто я?», «Чего я, собственно, хочу?», «В чём мне нужно измениться?», «В чём я не прав?», «Что мне нужно сделать?»

Углублённому самопознанию служит также ряд упражнений видения образов. Например, вы можете воспользоваться формулой: «Перед моим внутренним взором появляется образ», «Я вижу

²²⁷ «Высшие ступени аутогенной тренировки».

²²⁸ Там же.

большое зеркало и в нём вижу себя». Вместо зеркала может быть прозрачная отражающая поверхность горного озера. Иногда может быть дополнение из слов древнегреческой формулы: «Я не знак себя». Кстати, не удивляйтесь, но здесь занимающиеся чаще всего видят зверей – с удивлением, а часто и с чувством обиды. На первом месте стоят свинья, козёл, часто с определённым указанием на сексуальную сферу; затем верблюд, коза, гусь и павлин.

Далее следует приступить к **упражнениям в самоосуществлении**, которые начинаются с признания и гармонии вечного Я и продолжается приближением самого себя к избранной высшей цели или образу: «Я принимаю самого себя»; «Я заключаю с самим собой мир»; «Я жду самого себя»; «Я переживаю свою ценность».

Следующий этап в работе над характером – это **переход к самовыражению** посредством преодоления болей и трудностей.

Некоторые формулы звучат следующим образом: «Я несу свою ношу»; «Я борюсь до победы»; «Я борюсь за своё право»; «Меня теперь никто не может обидеть». Многие могут включать в упражнение формулу: «Я поступаю как мужчина», а для нерешительных хороши самовнушения: «Решение ясно»; «Воля остаётся твёрдой».

Совершенная личность – это также правда в познании и в выражении, доброта и самоотдача, верность по отношению к людям и к своим обязанностям, независимость от мнений и разговоров, ответственность перед совестью, перед другими и перед Богом. Из формул высшей АТ в этом плане могут помочь следующие: «Я говорю правду»; «Слова правдивы»; «Я служу своему ближнему»; «Я спрашиваю об обязанностях»; «Я призываю правоту и действую согласно ей»; «Я выполняю свой долг»; «Я не обращаю внимания на клевету», «Мнение других мне совершенно безразлично»; «Я прислушиваюсь только к своей совести».

«Путь на дно моря». Как вы уже знаете, включение в сознание представления о вертикальном направлении в полном смысле слова является главным упражнением символической драмы. Высшая АТ также уделяет ему достойное внимание – в упражнениях «Путь на дно моря» и «Восхождение на гору». При этом техника «Путь на дно моря» используется для того, чтобы понять то, что происходит в глубинах собственной души. Формула этого упражнения в высшей АТ звучит так²²⁹:

Т–213. Техника «Путь на дно моря».

«Перед моим внутренним взором появляется образ – я представляю себя /или я вижу себя/ на берегу моря» (формула, в зависимости от надобности, повторяется 2–4 раза).

«Образ становится яснее – образ ясно стоит передо мной».

Однако, как справедливо *отмечает* К. Томас, путь в тёмные глубины собственного бессознательного – это небезопасное путешествие. Поэтому необходимо заранее побеспокоиться о защите, чтобы вы были абсолютно уверены в безопасности этого нисхождения в пучину. Естественно, что подобная уверенность может быть сообщена только на языке того магического мира символов, в которых живут образы. Поэтому формулы защиты в высшей АТ звучат так:

«В моей правой руке волшебная палочка – я по желанию могу её превратить в любое оружие, чтобы им защититься – или в ключ, который откроет любую закрытую дверь или сосуд... Палочка может превратить любое живое существо... На моей левой руке у меня надето волшебное кольцо, его лучи проникают во всякую темноту».

При последующих упражнениях эти формулы, после того как их содержание будет легко восприниматься, могут сокращаться. Тогда они будут звучать примерно так:

«В моей правой руке – волшебная палочка, которая может быть превращена в оружие – ключ или средство для превращения. На моей левой руке кольцо, которое светит».

Ещё позднее это будет звучать:

«У меня волшебная палочка и кольцо». Дальнейшие формулы звучат так: «Я иду совершенно спокойно, шаг за шагом всё дальше и всё глубже вниз на дно моря».

После необходимых многократных повторений пользоваться сокращённым вариантом:

«Всё дальше и всё глубже на дно моря».

По мере тренировки путь на дно моря становится простым и доступным. Однако нужно ещё и уметь вернуться из глубин. Этому обычно отводится не менее трёх минут. Формула возвращения звучит так: *«Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом обратно».*

При необходимости последние слова можно повторить.

Затем следуют обычные формулы:

«Образы уходят, образы исчезли. Я считаю до шести, руки напрячь, глубоко вздохнуть, глаза

²²⁹ «Высшие ступени аутогенной тренировки».

открыть».

«Путешествие на вершину горы». А вот это – заключительное в кратком курсе высшей АТ – упражнение позволяет вам начать осваивать Высокое. Использование символов подъёма и преодоления трудностей восхождения позволят вам войти в высшие измерения бессознательного и, более или менее, освоиться в них.

В варианте высшей АТ эта техника «Восхождение на гору» делается так²³⁰:

Т–214. Техника «Восхождение на гору».

«Перед моим внутренним взором развивается образ: я представляю (или я вижу) высокую гору – образ делается чётче – образ ясно стоит передо мной».

По К. Томасу, в пути на гору не нужны ни волшебная палочка, ни волшебное кольцо. Исходя из логического содержания, просторы высоты верхнего мира, «неба», обычно действуют положительно, и никогда ещё в нём не наблюдалась опасность, от которой требовалась защита. Если же, несмотря на логику и ожидание, всё-таки наступит неприятная ситуация, то, исходя из воспоминаний о более раннем пути на дно моря, в вашем распоряжении имеются всё те же средства защиты.

Когда вы увидите гору, следующая формула самовнушения (повторяемая многократно) звучит примерно так:

«Я спокойно, шаг за шагом поднимаюсь всё выше и выше».

Удаление образов происходит, как и во время путешествия на дно моря и не менее тщательно. Относительно проста и формулировка пути с горы:

«Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно, шаг за шагом, иду обратно». Или другой вариант: «Я спокойно спускаюсь, шаг за шагом, вниз к подножию горы».

Если использовался подъём при помощи образа воздушного шара, (что бывает у некоторых экономящих силы субъектов), то формула звучит так:

«Шар медленно и мягко опускается туда, откуда он взлетел».

Затем следует тщательное удаление образа со счётом до 6 и окончание упражнений:

«Руки напрячь, глаза открыть».

Довольно пассивные по своей сути упражнения высшей АТ тем не менее крайне ценны именно этой своей пассивностью в вызывании образов – ведь это гарантирует, что мы будем иметь дело именно и действительно с символами бессознательного.

Однако это вовсе не догма симвоłodрамы – что всё должно всплывать само собой. Так что, например, в следующей формализованной схеме работы с образами В. Стюарта ваше воображение может быть иницирующим и активным.

Список базовых символов. В данном варианте техники структурированной симвоłodрамы рекомендуется использовать следующие восемнадцать тем²³¹:

Луг	Книга	Лев
Река	Пещера	Субличности
Гора	Вместилище	Спящая Красавица
Дом	Меч	Вулкан
Лес	Дракон	Пустыня
Розовый куст	Ментор	Ведьма/колдун

Темы эти могут использоваться двумя способами: им можно позволить возникать спонтанно или вы будете осознанно побуждать себя работать с ними. Годятся оба метода, ибо главное – это чтобы все темы были исследованы и проработаны.

18 тем структурированной симвоłodрамы разделяются на три уровня следующим образом:

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Луг Река Гора Дом Лес Розовый куст	Книга Пещера Вместилище Меч Дракон Ментор	Лев Субличности Спящая Красавица Вулкан Пустыня Ведьма/колдун

²³⁰ Там же.

²³¹ По: В. Стюарт. «Работа с образами и символами в психологическом консультировании».

На три уровня (в общем-то сложности) эти темы разделены потому, что некоторые из них (пещера, лес или Спящая Красавица) имеют дело с весьма глубокими областями бессознательного, и чтобы исследовать эти символы, требуется опыт и понимание, которое возникает после проработки первых двух уровней. Впрочем, это рекомендация, а не безоговорочное правило, которое никогда не следует нарушать.

Начало работы с символами. Удобным способом начала симвоłodрамы может явиться следующее «введение» в неё через тему «Луг»²³²:

Т-215. Техника «Луг».

«Вообразите себя где-нибудь на прекрасном лугу; где-нибудь в известном вам месте, или вы можете создать его в своём воображении. Сейчас тёплый солнечный день, вторая половина дня, дует лёгкий ветерок и вы ощущаете мир и комфорт. Вы осматриваетесь и где-то слышите шум реки, вода звенит по камням, прокладывая путь через луг. Когда вы смотрите вокруг, вы видите лес, гору и дом. Вам нравится это место, вы чувствуете себя счастливым и решаете прилечь на траву. Вы смотрите вверх, в голубое небо и наблюдаете за пушистыми белыми облаками, медленно плывущими по небу. Вы слушаете жужжание насекомых и пение птиц, слышите шелест травы, колеблемой ветерком. Вы чувствуете сонливость и начинаете грезить наяву. Что происходит через ваш разум?»

По мнению В. Стюарта, этот не имеющий конца вопрос помогает поместить своё «я» в смягчённую рамку разума и повышает ощущение того, что вы контролируете ситуацию. Образы, которые обнаруживаются далее, будут влиять на путь, по которому пойдёт весь ваш сеанс симвоłodрамы.

Т-216. Техника структурированной симвоłodрамы.

Темы первого, второго и третьего уровней. В. Стюарт следующим образом описывает смысл и значение восемнадцати тем структурированной симвоłodрамы, начав это описание с тем первого уровня (разумеется, здесь я привожу не более чем краткий конспект его пространных комментариев).

В первой теме – **Луг** – на фоне ввода в симвоłodраму возникает первичное психологическое значение характеристик *условий* существования. Эта тема также является прекрасной подготовкой для других тем этого уровня, а также двух следующих.

Во второй теме – **Река** – исследуются принципы прохождения *жизни* – вдоль реки к её истоку или к месту впадения в море – и различные психологические значения этих двух разных маршрутов. Путь к истоку обычно ведёт на вершину холма, и довольно часто это путешествие к началу может оказаться эмоционально изнуряющей работой, что необходимо принимать в расчёт. Однако и путь к морю, хотя он и является всегда более лёгким спуском, может оказаться в равной степени утомительным и даже более волнующим, чем путь к началу. Одно является взглядом назад, и не каждый хочет это делать, тогда как другое – взгляд в будущее, что тоже может быть страшно. Ещё одна особенность пути к месту впадения реки заключается в том, что вы подходите или подводитесь к невызревшей силе мысли о слиянии с великими водами океана – т.е. о том, что произойдёт после завершения вашего планетарного пути...

В третьей теме – **Гора** – данная возвышенность обычно существует внутри некоторого ландшафта. Поэтому от темы горы не следует отрывать тему долины. Ведь долины и гора – это образное представление о подъёмах и спусках на жизненном пути, а в жизни бывает и то, и другое. Долины – это места плодородия, но их часто связывают со смертью и с тем, что затемнено, тогда как о горах думают как о некоторой предельной проблеме и восхождении. *Переход через долину обычно предваряет подъём на гору, с которой мы часто можем увидеть наш дальнейший путь.*

В четвёртой теме – **Дом** – возникшее «сооружение» обычно является символом вашей личности. Как и образы трёх предыдущих тем, дом показывает то, что происходит в вашем собственном внутреннем мире. Будет весьма полезно, если свой собственный дом вы поместите в более широкий контекст того, что находится вокруг него. Некоторые люди обнаруживают в пределах дома лес, и тогда лес этот явно стоит исследовать. Дом обычно состоит из многих разных комнат, каждая из которых имеет своё собственное назначение и символику. Как и в любой из шести тем, вам может понадобиться исследовать дом несколько раз, ибо сколько бы раз вы его ни исследовали, там всегда можно будет обнаружить нечто новое. Одним из свойств темы дома является присутствие в нём других людей, что более подробно будет рассмотрено в темах третьего уровня.

К пятой теме – **Лес** – можно подойти двумя способами: исследуя край леса и внутреннюю его часть (лес – это часто ваша Тень, закрытые и тревожащие области психики). Следует, однако хорошенько осмотреть край леса, прежде чем отважиться войти в него. Как и любая тема, исследование

²³² Там же.

леса может быть осуществлено на поверхностном или на более глубоком уровне. Каким он будет, зависит от вашего доверия самому себе и компетентности вас как самоконсультанта – в том числе и от способности прийти самому себе на помощь, если придётся противостоять пугающим существам, появившимся из леса.

Шестая тема – **Розовый куст** – представляет собой весьма многогранный символ. Если розовый куст берётся как олицетворение личности, то можно легко увидеть, как использовать эту тему. Розовый куст в полном цвету говорит одно, роза зимой – другое. А куст, на котором все цветы завяли и поникли, – что-то ещё очень важное.

Тему **Книги** вы можете использовать только с текстом, с картинками или в современной форме – аудио- или видеозаписи. Здесь можно открыть очень многие важные факты, касающиеся собственной личности – а более всего вашей личной истории.

Тема **Пещеры** представляет бессознательное в его, так сказать, чистом виде. Символизм пещеры почти универсален и возникает во всех культурах. Поэтому внутри пещеры может возникнуть такая мощная символика, как тьма в сравнении со светом, сошествие и восхождение, существа, населяющие тьму, истоки или реки, подземные озёра и так далее.

Кубок и меч – связанные символы, и их чисто рассматривают вместе, как олицетворяющие женское и мужское начала. Однако если вы будете рассматривать только сексуальный аспект, это сильно ограничит возможности данных символов. Кубок – это образ широкого спектра символов «вместилища», но и это только одно из его значений. Он всегда связан с духовным, и не случайно вокруг него возникло обилие мифов и легенд. Самой известной из них является поиск Святого Грааля, которая сама по себе содержит очень много символики.

Дракон (и его вариация – змей) глубоко запечатлены в коллективном бессознательном благодаря волшебным сказкам, легендам и мифам. Обычно он является стражем сокровища, часто принцессы, которую нужно спасти, и право, стоит разобраться с этим сокровищем. В равной степени важно и то, что олицетворяет дракон. Очень часто он представляет то, что пугает, то, чем пренебрегают, или то, что вызывает отвращение.

Как справедливо отмечает В. Стюарт²³³, дракон – это страж. Что он охраняет и почему? Если это сокровище, то какое? Если принцесса, то какую нашу часть олицетворяет эта принцесса? Если мужчина представляет себе дракона, сторожащего принцессу, весьма вероятно, что принцесса олицетворяет его Аниму (женское начало), содержащуюся в плену. Если с подобным образом работает женщина, она может чувствовать себя узницей. Тогда должен быть задан вопрос: кто держит её в заключении? Тиранический Анимус (мужское начало)? Кто-то из прошлого? Наложены ли на узницу какие-то нравственные или социальные ограничения? Кто должен спасти её? Что она будет делать, когда её спасут?

Кстати, работая с этой темой, не забудьте, что дракона можно уменьшить в размерах до чего-то менее пугающего, что вообще есть очень эффективный способ обращения с любыми дикими существами.

Исследование символов второго уровня заканчивается темой **Ментора** – мудреца, помощника, проводника. Фигура Ментора как одного из Внутренних Наставников (о них мы более подробно поговорим далее) возникает во многих рассказах о «поиске» и обычно в том месте истории, где путешественник зашёл в тупик или нуждается в помощи. При этом появившийся Ментор может не только выслушать вас, но также дать совет и даже оказать практическую помощь или руководство. Ибо одна из главных функций нашего Высшего Я состоит в том, чтобы помогать человеку двигаться вперёд в его духовном росте.

Последние шесть тем вводят вас в иные области и ландшафты, зачастую нуждающиеся в инициировании. Так, сама по себе тема **Льва** возникает нечасто, а некоторые другие темы могут не «всплыть» вообще. Так что намеренно используйте своё направленное воображение во всех тех случаях, когда это покажется вам полезным.

Фигура **Льва** олицетворяет могущество, силу, власть и превосходство, так что в этом смысле исследование данной темы может быть очень полезным. Важно здесь и другое. Подобные льву существа из пространства нашей психики нередко являются достоверным показателем Страхов, которые находятся внутри них. Эти страхи часто достаточно просто вывести в сознание, чтобы лишить их власти.

Тема **Субличных** (например, тех самых людей, которых вы встретили в своём доме) тесно связана с коллективным бессознательным и с архетипами. И точно так же, как людьми может управлять архетип, нами часто правит тираническая субличность, которая диктует, что делать, думать и

²³³ По: В. Стюарт. «Работа с образами и символами в психологическом консультировании».

чувствовать. Работая над нашими собственными архетипами и сублимностями, мы сможем узнать, высвободить и интегрировать эти фигуры из прошлого, которым не стоит находиться в нашем настоящем и будущем. А для того, чтобы вызвать всё это в символдраме, вы можете просто вообразить драму вашей жизни (как в театре) и вывести на подмостки героев этого вашего внутреннего театрального действия.

Волшебная сказка о **Спящей красавице** является одним из редких случаев, когда образы и символы направляются конкретным сюжетом, имеющим отношение к Пробуждению. Вообще-то данная тема полна ещё и сексуальной символики, хотя В. Стюарт²³⁴ опять-таки напоминает, что символы часто имеют больше одного вероятного значения, и не следует немедленно замыкаться на одном из них, возможно, ограничивая исследование.

В теме **Вулкана** важно обратить внимание на разницу между активным и погасшим вулканом. Если вулкан олицетворяет *страсти*, тогда активный вулкан, извергающий огонь и лаву, представляет собой мощный образ огромной силы и потенциального разрушения. Но хотя извержение вулкана и даёт волю хаосу, оно также создаёт плодородие. Так что в работе с образами всегда разумно поискать позитивное, находящееся внутри негативного. Это, например, применимо к погасшим вулканам, которые теперь обеспечивают богатый урожай.

Тема **Пустыни** часто возникает в ходе исследования других символов (Луг, Река и т.п.) как символ, непосредственно предшествующий инициации или обретению. То, что с ней нужно сделать – просто пройти или превратить в оазис – должно определиться вашей собственной интуицией.

В последней теме – **Колдунья** – образы часто становятся размытыми или смешанными, и когда это случается, важно найти общую нить. Обычно таковой является чувство, что вас осуждают или преследуют. Поэтому весьма важно оправдать себя с помощью, например, адвоката – Ментора или выяснить и устранить причину преследования.

В. Стюарт приводит и другие направления «расширения поля символов». Двумя основными из них является использование полярностей «И Цзин» («Книги перемен») и некоторых базовых архетипических образов²³⁵.

Восемь полярностей «И Цзин» выглядят следующим образом:

1. **Небо.** Творческая сила, связанная с энергией, силой и возбуждением.
2. **Земля.** Производящая (уступающая), покорная, восприимчивая, связанная с материнским лоном, питанием, большой телегой Земли, которая везёт всё живое.
3. **Гром.** Поднимающийся и противостоящий; связанный с движением, скоростью, расширением и гневом.
4. **Солнце.** Поддержка; связано с мягким убеждением, спокойным принятием решения и решением проблем.
5. **Вода.** Тело и чувство; связана с тяжёлым трудом, упорной работой, опасностью, настойчивостью и меланхолией.
6. **Огонь.** Интеллект и мышление; связан с зависимостью, но также и с чистотой и пониманием.
7. **Гора.** Размышляющее молчание; связана с верностью, медитацией, наблюдательностью.
8. **Озеро.** Радостное взаимодействие; связано с удовольствием, получаемым от еды, разговора, пения.

В качестве же базовых архетипов, которые могут быть вызваны и использованы в процессе символдрамы, выступают нижеприведённые²³⁶:

1. **Один:** корень, сущность природы.
2. **Два или двойная структура:** мужское / женское; Анимус и Анима; Позитивное / Негативное; Светлое/ Тёмное; Инь / Ян; Внутреннее / Внешнее.
3. **Три или тройная структура:** Троица – Отец, Сын и Святой Дух.
4. **Четыре или четверная структура:** север, юг, восток, запад; лето, осень, зима, весна; детство, юность, зрелость, старость; огонь, вода, воздух, земля; Эго, Тень, Анимус / Анима, Сущность; мышление, ощущение, чувство, интуиция.
5. **Другие символические модели:** чакры; планеты зодиака; боги и богини; демоны и ангелы.
6. **Герои:** Король Артур; Ясон, Геракл.
7. **Поиски пищи и крова.**
8. **Суточный ритм работы и сна.**
9. **Поиск партнёра.**

²³⁴ Там же.

²³⁵ По: В. Стюарт. «Работа с образами и символами в психологическом консультировании».

²³⁶ Там же.

10. Идеи: Платон считал, что реальность состоит из архетипов, или форм, находящихся за пределами человеческого восприятия, которые являются моделями всего, что существует в человеческом опыте.

11. Искусство: Работы Ван Гога (например) представляют архетип экспрессионизма, идею эмоциональной спонтанности (не только в живописи).

12. Великая Мать, от которой зародился мир, оплодотворяющая всё живое.

13. Отец, олицетворяющий всё сильное-то, что выдерживает испытание временем.

Использование символики алхимии. Помимо этого, В. Стюарт предлагает всем нам обратиться к алхимии. И это не случайно, ибо К. Юнг считал, что алхимия, если на неё смотреть с точки зрения скорее символизма, чем науки, может рассматриваться как одна из предшественниц изучения бессознательного, в особенности аналитического интереса к трансформации личности. Четыреста лет назад алхимики ставили перед собой две взаимосвязанные цели:

1. Изменить или трансформировать исходный материал в нечто более ценное, о чём иногда говорили как о «золоте», или *универсальном эликсире*, или *философском камне*.

2. Трансформировать исходный материал в дух: иными словами – освободить душу.

Так вот, различные цели алхимии вполне могут рассматриваться как варианты метафор психологического роста и развития. Всего этих целей семь²³⁷:

1. Обжиг (чёрный; вина; начало; скрытые силы). Обжиг маскирует первичной материей символ души в её изначальном состоянии. Символическое значение – «смерть мирского» или затухание всякой заинтересованности в жизни и материальном мире.

2. Разложение (белый; второстепенная работа; первое превращение; ртуть). Символическое значение – отделение разрушенных остатков.

3. Растворение (красный; сера; страсть). Символическое значение – очищение материи.

4. Возгонка (золото). Символическое значение – дождь очищенной материи, олицетворяющей элементы спасения, изолированного в предыдущих стадиях.

5. Конъюнкция. Символизирует единство противоположностей, определяемое как тесный союз мужского начала сознательного с женским началом бессознательного.

6. Сублимация. Здесь в душевной алхимии предстаёт страдание в результате мистического отчуждения от мира и посвящения духовному усилию.

7. Философский сплав. А вот это уже символизирует связывание двух начал в нечто совершенно новое.

Упражнение 191.

Используя предложенные психотехнологии Высшей АТ, потренируйтесь в:

- нахождении своего цвета,
- визуализации конкретных предметов и
- представлении абстрактных понятий.

Упражнение 192.

Осуществите необходимую работу над своим характером по рекомендациям Высшей ступени аутогенной тренировки.

Упражнение 193.

Обязательно проделайте:

- путешествие на дно моря и
- восхождение на вершину горы.

Упражнение 194.

Пройдите в воображении все восемнадцать тем всех трёх уровней структурированной символдрамы.

Упражнение 195.

Ну а теперь поработайте с:

- символами полярностей «И Цзин» и
- символической алхимии.

²³⁷ Там же.

9.3. СИМВОЛЫ РОСТА И ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННИМ НАСТАВНИКАМ

«Тот, кто смотрит вокруг себя, витает в облаках, кто смотрит внутрь, видит вещи реалистично».

К. Юнг

Работа с символами роста. Р. Ассаджиоли в уже цитированной мною работе «Психосинтез» утверждал, что наряду с перечисленными мною в первом разделе этой главы символами, которые оказывают, так сказать, «раскрывающее» действие (или проясняющий и положительно стимулирующий эффект), существует множество символов, действующих как *мост* между личностным и духовным. Дело в том, что, по его мнению, существуют два основных способа достижения Высших Планов. Первый из них может быть назван драматическим, как в случае религиозного обращения или при внезапном озарении или пробуждении (последнее является основной методикой, используемой в дзен-буддизме). Но во многих случаях, а в настоящее время, пожалуй, в большинстве, вместо этого наблюдается второй способ: постепенное развитие от интегрированной личности к включению в неё сверхсознательных элементов.

Далее я привожу полный текст очень интересных упражнений с символическими образами, разработанных учеником Р. Ассаджиоли П. Феруччи специально для приближения к Высшим Планам. По утверждению данного автора, каждое из них выражает определённую реалию внутреннего мира, тем самым открывая двери восприятия какому-то определённому состоянию сознания и вызывая определённые психологические изменения. Методика работы с этой *техникой работы с символами роста* состоит в том, чтобы устойчиво сосредоточиться на избранном образе, представляя его как можно более живо и подробно в расслабленно-медитативном состоянии своего сознания²³⁸.

Т-217. Техника работы с символами роста.

МАЯК

Представьте, что вы плывёте ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льётся во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воеет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

БАБОЧКА

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползёт по дереву, на котором живёт. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в тёплой золотой темноте, в окружении мягкого шёлка. Вы слабо сознаёте происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаёте, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили и своё прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить; вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаёте, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены лёгким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, – так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что

²³⁸ По: П. Феруччи. «Кем мы можем быть». В кн. «Психосинтез. Теория и практика».

каждый цветок – это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и лёгкость.

СОЛНЦЕ

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звёзды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звёзды, тёмное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, напитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода тёплая, приятная, и вы решаете войти в неё. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывёте к солнцу, тем меньше сознаёте окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим вас светом.

Теперь ваше тело купается в живоносной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты её теплом. Ваш ум озарён её светом.

ОГОНЬ

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания. Всмотритесь в его движение, попытайтесь ощутить его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нём и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь этим огнём.

ИСТОЧНИК

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где всё гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает её благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льётся на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днём – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией.

Наконец представьте, что вы этот источник, в котором всё возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

АЛМАЗ

Ярко представьте бриллиант, огранённый алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включённые в единое целое.

Вы видите совершенство его формы.

Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово «алмаз» происходит от греческого адамас, что значит «несокрушимый». Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать ещё более отчётливым.

НЕБО

Представьте, что сейчас летний день и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лёжа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены её крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор ещё выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо. Станьте небом – нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь всё проникаете.

КОРАБЛЬ

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далёкую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблём. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен.

Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

КОЛОКОЛ

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окружённом горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалёку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил её колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы становитесь этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ.

СТРЕЛА

Представьте, что в руках у вас лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за кончиком стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Всё, что от вас требуется, – отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла её к цели. Осознавайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за её полётом и почувствуйте её необычайную целенаправленность. Для стрелы нет ничего, кроме цели – ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно прямо; она попадает в центр мишени и остаётся в ней, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выпустите ещё несколько стрел, ощущая в себе их твёрдую, целенаправленную, сосредоточенную силу».

Теория Внутренних Наставников. Из темы Ментор, описанной в предшествующем разделе, равно как и из общей теории холонов / холодаинов/сущностей / частей вы уже знаете, что внутри пространства

нашего бессознательного пребывают масса самостоятельных существ, выполняющих различные функции и в разной степени компетентных. Наиболее глубоко в бессознательном – почти на уровне архетипов – находятся те из них, которых психологи (прежде всего – представители психосинтеза) окрестили Внутренними Наставниками. Если хотите, то можете считать, что это тоже всего лишь символы Мудрости вашего бессознательного. Символы, которые позволяют получить доступ к безграничному знанию, заключённому в вашем Высшем Я, но не представленные в виде самостоятельных существ. Суть данного вопроса в его чисто практическом смысле от этого не изменится. А суть эта заключается в том, что мысленно вызывая образы своих Внутренних Наставников, вы получите доступ к глубинным источникам мудрости и силы, заключённым в вашем бессознательном. И воссоединитесь с потрясающими возможностями своей психики, от которой человек обычно бывает отрезан.

Как правило, Внутренний Наставник в нашем воображении принимает облик какой-то весьма уважаемой и достаточно авторитетной фигуры (обычно мудреца или старой мудрой женщины). Однако в качестве такого вот Советчика могут выступать животные, цветы, явления природы и вообще всё, что угодно.

Опишу несколько основных техник, позволяющих вступить в контакт со своими Внутренними Наставниками.

Первые упражнения на контакт. Сначала – две простые психотехнологии Р. Шермана и Н. Фредмана²³⁹. Первая из них – *техника визуализации животного* – делается так:

Т–218. Техника визуализации животного.

Расслабьтесь и представьте себе какую-то спокойную и гармоничную картинку (например, всё тот же луг). Затем, увидев всё это, вообразите какое-то живое существо (будет лучше, если оно само вообразится), дайте ему имя, приблизьтесь к нему, попросите разрешение вступить в контакт, а получив это разрешение – обратитесь за советом или помощью.

Вторая – техника визуализации комнаты с Мудрым Существом – лишь чуть сложнее.

Представьте себе комнату, в которой находятся люди, как-то связанные с вашей проблемой – люди, которые ждут вас, чтобы начать работать над ней. Вы должны сформулировать план работы, а затем войти в комнату и осуществить его. По завершению совместной работы выйдите из комнаты и направьтесь в другое помещение, в котором находится Очень Мудрое Существо. Существо это имеет полную информацию: и о проблеме, и о её причинах и последствиях, и о том, что уже было сделано в той, первой комнате. Попросите у Очень Мудрого Существа совет и помощь.

Визуализация Внутреннего Наставника. Эта, впервые обнаруженная мною у К. и С. Саймонтонов, техника визуализации Внутреннего Наставника позволяет установить с вашим бессознательным ещё более глубокий контакт и получить воистину бесценную информацию. Осуществляется же она как бы в двенадцать шагов²⁴⁰:

Т–219. Техника визуализации Внутреннего Наставника.

«1. Поудобнее устройтесь в кресле или на стуле, ступни должны касаться пола. Закройте глаза. Чтобы полностью расслабиться, выполните упражнение на релаксацию.

2. Мысленно представьте себя на природе, в каком-то месте, которое даёт вам ощущение уюта, тепла, мира и спокойствия. Это место может существовать в действительности, а может быть вымышленным. Сосредоточьтесь на всех окружающих вас подробностях. Постарайтесь воспринимать всё, что происходит вокруг, всеми органами чувств, как будто вы на самом деле там находитесь.

3. Обратите внимание на тропинку или дорожку, которая начинается рядом с вами и уходит дальше, за горизонт. Начинайте по ней двигаться. Идти по этой дорожке легко и приятно.

4. Обратите внимание на голубоватое сияние вдалеке. Оно движется по направлению к вам. Вы спокойно и с любопытством ждёте его приближения.

5. Сияние становится всё ближе, и вы понимаете, что это – какое-то живое существо: человек (с которым вы незнакомы) или симпатичное животное.

6. По мере того, как этот человек или животное приближается, постарайтесь внимательнее рассмотреть его. Какого оно пола? Какой формы и размера? Если это существо – человек, обратите внимание на его лицо, волосы, глаза, фигуру.

7. Если в присутствии этого человека или животного вы чувствуете себя уютно, безопасно и

²³⁹ «Структурированные техники семейной терапии».

²⁴⁰ По: К. Саймонтон, С. Саймонтон. «Возвращение к здоровью».

спокойно, значит, это – Внутренний Наставник.

8. Спросите, как его зовут, а потом попросите его о помощи.

9. Поговорите с ним. Постарайтесь поближе познакомиться. Обсудите с ним свои проблемы, как бы вы это сделали с близким другом.

10. Обратите внимание на всё, что узнаете от этого Внутреннего Наставника. Он может сообщить вам что-то с помощью слов или символических жестов, указывая на что-то или достав какой-то предмет, олицетворяющий его совет.

11. Договоритесь о том, как держать с ним связь, если вам снова понадобится его совет.

12. Как только будете готовы, медленно возвращайтесь в ту комнату, где сейчас находитесь, и откройте глаза».

Как подчёркивают в этой своей книге К. и С. Саймонтоны, не стоит расстраиваться, если вам не удастся с первого раза встретиться с Внутренним Наставником или получить от него какую-то информацию. Часто для того, чтобы это осуществилось, необходимо несколько попыток. Ведь хотя это существо – часть вас самого, вы, возможно, годами не уделяли ей достаточного внимания. Поэтому для того, чтобы снова наладить с этой своей очень мудрой частью отношения, вам понадобится время и терпение. Ну, а если общаясь с Внутренним Наставником вы испытываете неловкость и смущение, К. и С. Саймонтоны советуют вспомнить, что это лишь символ вашего внутреннего «я», интуитивная, мудрая, чувствительная часть вашей личности, с которой вы обычно не поддерживаете связи. А вот когда вам удастся наладить с ней более близкие отношения, вы сможете получать и советы, и помощь по поводу любых ваших проблем.

Т–220. Техника диалога с Высшим Я.

Овладение диалогом с Высшим Я. Ещё одна (и очень мощная) психотехнология взаимодействия со своими Внутренними Наставниками описана всё тем же П. Феруччи²⁴¹. По утверждению данного автора, она прямо обращает нас к истине, скрытой в глубине нашей души, причём в ней задействуется нечто куда большее, нежели просто фантазия, ибо центральный персонаж этой психотехнологии – Мудрец – является символом нашего собственного Высшего Я, мудростью и энергией последнего.

В данной психотехнологии вам просто надо представить, что вы встречаетесь с неким очень мудрым человеком – на вершине горы и вдали от цивилизации. Согласно П. Феруччи, человек этот является источником целительной животворной любви, которая принимает нас такими, какими мы есть, и пробуждает нас к тому, чем мы можем стать – действительно мудрый человек, способный понять жизнь как целое, со всеми её противоречиями и парадоксами. В его обществе вы должны чувствовать себя совершенно свободно и испытывать к нему глубокое доверие.

По утверждению П. Феруччи, в диалоге с этим человеком происходит восстановление сил, проявляются проблемы и развеваются сомнения. А сама по себе эта *техника диалога с Высшим Я* подходит для всех случаев, но особенно для таких, как:

- решение жизненно важной проблемы
- перед лицом важного выбора
- при переживании жизненного кризиса
- при убеждённости в том, что нас никто не понимает
- при желании достучаться до своей внутренней мудрости
- при остром чувстве одиночества
- при обретении готовности к изменениям.

Делается же она следующим образом²⁴²:

«Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чём вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалёку, и когда вы видите её вершины, у вас возникает чувство необычайного подъёма.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сперва вы входите в лес, растущий у её подножья. Вы вдыхаете

сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть тёмного леса.

²⁴¹ «Кем мы можем быть». В кн. «Психогипноз: теория и практика».

²⁴² Там же.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скат. Восхождение продолжается, подъём становится всё круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь всё выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперёд, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако остаётся позади, и вы снова видите небо. Здесь всё гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечёт к вершине и вы полны желания достичь её.

По мере приближения к вершине вас охватывает всё возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподальку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идёте друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви.

Теперь вы стоите лицом к нему. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете рассказать ему о любой проблеме, задать любой вопрос. Тихо и внимательно ждите ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог».

Видение Розы. И последнее упражнение, предназначенное для диалога с Мудрым Существом внутри нас и даже для кое-чего большего. Оно описано Т. Йомансоном в его работе «Двенадцать классических упражнений». Так вот, данный автор утверждает, что и на Востоке, и на Западе некоторые цветы с древнейших времён считались символом Высшего Я человека. В Китае это был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером тому может служить «Роман Розы» французских трубадуров, «Вечная Роза» Данте и роза в центре креста – символ ряда духовных традиций. Далее он отмечает, что, как правило, Высшее Я символизировалось полностью раскрытым цветком, но будет куда как эффективнее стимулировать сверхсознательные процессы посредством динамической визуализации символа-то есть визуализация превращения закрытого бутона в полностью раскрывшийся цветок.

По мнению Т. Йоманса, данный динамический символ развития выражает ту глубинную реальность, которая лежит в основе всех природных процессов, а не только человеческого развития. Это как бы фундаментальная сила жизни, неодолимое давление которой изнутри служит причиной непрерывного роста и эволюции живого, а в конечном счёте и выступает тем фактором, который высвобождает наше сознание и приводит к раскрытию нашего Высшего Я. Данная техника Цветения Розы делается по Т. Йомансу²⁴³ так:

Т–221. Техника Цветения розы.

«1. Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

2. Представьте куст розы с множеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь обратите своё внимание к одному из бутонов. Бутон ещё покрыт зелёными чашелистиками, но на самой его верхушке можно увидеть маленькую точку розового цветка. Сосредоточьтесь на этом образе, поместив его в центр своего осознания.

3. Очень медленно чашелистики начинают разъединяться, разворачиваясь наружу и открывая всё ещё закрытые лепестки... Чашелистики продолжают раскрываться до тех пор, пока вашему взору не откроется весь бутон.

4. Затем лепестки также начинают разворачиваться, медленно разъединяясь... до тех пор, пока вы не увидите благоухающую полностью раскрывшуюся розу... На этой стадии попытайтесь ощутить запах розы, её ни с чем не сравнимый аромат.

²⁴³ «Двенадцать классических упражнений».

5. Теперь представьте, что розы касается луч солнца, дающий ей свет и тепло... Некоторое время созерцайте розу, освещённую солнцем.

6. Посмотрите в самый центр цветка. Вы видите, что там появляется обращённое к вам лицо мудрого существа, преисполненное любви и понимания.

7. Расскажите ему или ей о том, что для вас важно в настоящий момент. Задавайте любые волнующие вас вопросы: о жизненных проблемах, предстоящих решениях. Отведите на это общение столько времени, сколько понадобится. (Если хотите, здесь можно прервать упражнение и сделать записи, отметив возможные прозрения, чтобы впоследствии оценить их).

8. Теперь отождествите себя с розой: представьте, что вы стали розой, или что цветок этот находится внутри вас... Сознавайте, что роза – и мудрое существо – всё время пребывают в вас, что вы в любой момент можете соприкоснуться с ними и обрести их качества... Этот цветок, эта роза символизирует вас. Сила жизни, которая оживляет Вселенную и которая создала эту розу, наделит вас способностью к пробуждению, раскрытию своего внутреннего существа и проявлению всего того, что из него исходит.

9. Теперь представьте, что вы становитесь всем розовым кустом... Сознавайте, что корни ваши прочно связаны с землёй, питаются её соками... Ваши листья и цветы растут вверх, питаясь теплом и энергией солнечного света.

10. Осознайте, что все другие розовые кусты, другие растения и деревья оживляет одна и та же ста жизни, что все они являются частями одной планеты, великого целого. Сознавайте это некоторое время... Затем можете открыть глаза.

11. Если вам захочется описать то, что произошло, уделите особое внимание диалогу с мудрым существом и тем прозрениям, которые, возможно, возникли у вас в ходе выполнения этого упражнения».

Упражнение 196.

Осуществите работу со всеми символами роста П. Феруччи.

Упражнение 197.

Вступите в контакт с Внутренними Наставниками с помощью описанных в разделе простых техник Р. Шермана и Н. Фридмана.

Упражнение 198.

Визуализируйте Внутренних Наставников по технике, представленной по описанию К. и С. Саймонтонов.

Упражнение 199.

Начните овладевать диалогом с Высшим Я.

Упражнение 200.

Осуществите своё собственное Цветение Розы.

Вместо послесловия, или об особенностях индивидуального приёма

«Лично я не люблю славу. Наверное, потому, что совершено с ней не знаком».

Мнение коллеги, которое я в чём-то разделяю

Во избежание повторения изрядно надоевшего вопроса: «А Сергей Викторович всё ещё принимает граждан?» (подразумевается, видимо, что я уже настолько велик, что перепоручил индивидуальный приём подмастерьям...) отвечаю кратко и резко: принимал, принимаю и буду принимать. До тех пор, пока хватит сил и способностей, а это значит, что ещё ну очень долго...

Теперь поясню, каким именно индивидуальным приёмом занимаюсь. Термин «психотерапия» в широком смысле этого слова (т.е. включающая психологическое консультирование, собственно психотерапию и осуществление психосоматических исцелений) имеет два значения:

- **исцеление души** и
- **исцеление душой** (понятно, что тела, но не только – ещё и групп, организаций, а также общества, что, однако, заметно выходит за рамки индивидуального приёма, хотя я этим тоже занимаюсь).

Существует, как минимум, пять моделей этой самой «психотерапии в широком смысле»:

- медицинская
- утешающе-увещающая
- психологическая
- каузальная и
- прагматическая.

В **медицинской модели**, каковую «употребляют» врачи, упор в основном делается на конкретные препараты (лекарства) и физиотерапию. Базируется она на весьма любопытном предположении: «Мы сейчас дадим вам одно ну очень сильное лекарство (подразумевается: с массой побочных эффектов – от постоянной сонливости и расстройства памяти до недержания мочи – С. К.), и если вы после него выживете, вы вполне можете выздороветь...» Подобную модель я использовал один раз в жизни – на телепередаче «Малахов+», где мне настолько надоела дама, предлагавшая касторку в качестве универсального средства от всего, чего только можно (и чего нельзя – тоже), что я в шутку предложил именно этот хитрый препарат в качестве лекарства от сезонной депрессии. Объяснив публике, что после приёма касторового масла (точнее – последствий этого приёма) у них точно не останется если и не этой самой депрессии, то возможности серьёзно «озабочиваться» ею – безусловно...

В **утешающе-увещающей модели**, которой безмерно злоупотребляют психологи – недоучки (к сожалению, сейчас психологическое образование можно получить чуть ли не в ПТУ) главным является уже нечто другое: сочувственное («эмпатичное», выражаясь учёным языком) выслушивание бесконечных жалоб клиента с последующей выдачей ему сентенций типа: «На вашем месте я бы...» Подобной ерундой я не занимался никогда.

В **психологической модели**, каковую применяют уже куда более образованные представители племени «душелюбов» и «людоведов» (и которая с лёгкой – или всё-таки нелёгкой? – руки небезызвестного телевизионного доктора стала весьма популярной) главным является, во-первых, диагностика человека, сиречь его психологическое тестирование. А во-вторых («ау, доктор К...!»), – разъяснение причин возникновения и сохранения проблемы под интересным лозунгом: мы сейчас объясним вам, почему вы боитесь (много едите, толстеете и т.п.), и вы, поняв это, сразу перестанете бояться (много есть, толстеть и т.п.).

Всё это абсолютно несерьёзно, ибо, во-первых, знание ответа на вопрос «Что случилось?» и «Почему случилось?» вовсе не предполагает возникновение ответа на вопрос «Как сделать, чтобы это ушло или исчезло?», а, во-вторых, объяснение даётся *сознанию*, а проблема живёт в *бессознательном*. Так что эффективность подобной психотерапии примерно равна вероятности запуска зависшего компьютера за счёт громкого объяснения причин его зависания... Подобной терапией я занимаюсь только тогда, когда это нужно рациональной стороне Сознания клиента (ну, хочет она понять, что происходит – так объясним, после чего осуществим трансформацию, присовокупив, однако, что её можно было делать и без всякого объяснения...).

В **казуальной терапии** речь идёт уже о действительно важном и серьёзном. О том, что нынешняя проблема является следствием какой-то прошлой причины (например, психотравмы или негативного родительского программирования). Отчего до тех пор, пока мы не уберём эти самые прошлые причины, проблема (как их следствие) может сохраняться неограниченно долго... «Казуальные» исцеления я ну очень-очень люблю и, более того, выделил их в отдельную область Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга, каковую (область) назвал «Психотерапия личной истории и сценариев жизнедеятельности».

Наконец, **прагматическая психотерапия** исходит из следующей, на мой взгляд, бесспорной мысли: человеку надо просто помочь. Что, во-первых, предполагает отказ от копания в проблеме (если вы сидите в яме, в которую упали, вряд ли стоит подробно выяснять обстоятельства вашего в неё попадания, равно как и условия сидения...) в пользу прямого поиска решений (...куда проще принести верёвку или лестницу), а во-вторых, даёт

возможность использовать не методы, строго разработанные в какой-то одной теоретической школе, а всё, что может помочь в данном случае (именно поэтому я давно уже не являюсь представителем одного только НЛП и эриксоновского гипноза, из которых когда-то вышел, а в общей сложности владею более чем 1000 психотехнологий и техник осуществления исцеляющих воздействий, в сумме и составляющих Восточную версию нейропрограммирования и нейротрансформинга). Как вы, наверное, уже поняли, именно этим видом психотерапии я более всего и занимаюсь. Однако отмечу, что каузальная терапия является у меня составной – и неотъемлемой – частью прагматической модели...

Теперь о том, что входит в эту мою «психотерапию в широком смысле этого слова». Так вот, существуют четыре направления индивидуальной работы с гражданами, каковые и реализуются в рамках прагматической и каузальной моделей:

- консультирование;
- психокоррекция;
- психотерапия и
- коучинг (дизайн) совершенства.

В первом случае – **консультирования** – речь идёт о том, что вы обратились ко мне, столкнувшись с какой-то житейской проблемой (например, неблагополучием по части здоровья, взаимоотношений, любви / секса, работы и/или денег), каковую самостоятельно решить не можете. И я помогу вам это сделать, но вовсе не за счёт дурацких советов: «На вашем месте я бы...», а посредством использования специальных психотехнологий, с помощью которых вы сами найдёте это самое решение. И всё потому, что есть у вас (простите за метафору) ваша, весьма узкая «карта» данной проблемы (то, как вы её видите). Но есть ещё и не попадающая в эту самую карту «территория решения», каковую мы для вас и откроем (да нет – вы сами её откроете!): как некую «*Terra incognita*» («неизвестную землю» – это для тех, кто не знает латыни).

Однако бывает так, что в вас живёт нечто такое, что мешает вам это сделать. Например, реакции на *окружение* (вы, к примеру, смертельно боитесь начальников и оттого никак не можете устроиться на хорошую работу), *состояния* (к примеру, апатия и депрессия), недостатки *поведения* (к примеру, вы не умеете разговаривать с людьми), ограничивающие и/или ослабляющие вас *убеждения* (к примеру, устойчивая мысль: «Ну всё равно это безнадежно...») или *Образы Самого Себя* (к примеру, вы живёте под бог весть кем и когда наклеенным, но принятым лично вами ярлыком: «Я какой-то не такой»: никчёмный, слабый, неудачливый – и т.д., и т.п.). Тогда (или если вы сразу пришли с этим симптомом как с самостоятельным), это уже становится **психокоррекцией**, т.е. своеобразным редактированием вас как книги: с уборкой основного ненужного и дописыванием кое-чего необходимого.

Бывает, однако (я продолжу свою аналогию), что при редактировании вас как книги выясняется, что её (или основные «главы» вашей психики), нужно не то чтобы «править», а просто-напросто «переписывать». Или же вы пришли ко мне с конкретным физиологическим заболеванием, которое не поддаётся излечению другими методами и подходами. В этом случае речь пойдёт уже о **психотерапии** в полном смысле этого слова, причём в случае работы с вашей психосоматикой (исцелением тела), углублённая психокоррекция всего, что её сопровождает (сопутствующее исцеление души) просто-напросто подразумевается.

Наконец, если вы готовы – а это обычно тогда, когда вами пройдены у меня либо комплекс «консультирование – психокоррекция – психотерапия», либо полное обучение по программе «Восточная версия нейропрограммирования и нейротрансформинг» (что предполагает автоматическое прохождение важной, хотя и не индивидуализированной части вышеупомянутого комплекса), мы с вами сможем приступить к **коучингу (дизайну)** вашего **совершенства**. Например, к развитию сверхспособностей и/или открытию и обретению Главных Целей, Предназначения (Миссии) и Смысла собственной жизни.

Остаётся добавить, что консультирование локальной проблемы обычно занимает 2–4 терапевтических часа. Психокоррекция системы симптомов (локального синдрома) не слишком глубокого уровня поражения длится 4–8 часов (это из-за того, что примерно два часа уходит на выяснение того, чего вы хотите, вместо того, чего не хотите; и создание готовности к изменениям). Однако лично я предпочитаю «глубокую переделку» человека по 10–12 направлениям сразу, что, как и в случае с психосоматическим исцелением, занимает 12–16 часов...

И последнее, но важное. За последние пять лет своей работы я, как это ни странно, не претерпел ни одной неудачи («тьфу, тьфу, тьфу» через левое плечо, чтобы не сглазить). Что, однако, не значит, что я исцелял всех и от всего. Бесстрастная статистика свидетельствует, что в 7–8 случаях из десяти я добивался полного исцеления, а в 2–3 – значительного облегчения. Но, повторяю, неудач – т.е. когда клиент остался с тем, с чем пришёл – у меня не было и, надеюсь, не будет. А с учётом того, что я помог уже нескольким тысячам клиентов из России, СНГ и дальнего зарубежья (география моих клиентов охватывает весь земной шар), не думайте, что вы будете первым, кто заставит меня претерпеть неудачу. Более того: даже не надейтесь на это – всё равно я вас вылечу...

Для того, чтобы записаться на индивидуальный приём, необходимо (и достаточно) ЛИЧНО позвонить мне по приведённым далее телефонам (звонки из серии «вылечите моего мужа от алкоголизма, хотя, правда, лечиться он не собирается» – малопродуктивны).

Но, поскольку я постоянно занят работой с клиентами, вероятность того, что вас сразу со мною соединит, невысока. Поэтому, пожалуйста, не стесняйтесь оставлять свой номер телефона секретарю, и я обязательно вам перезвоню. Учтите, что вас это ни к чему не обязует...

Взаимосоответствия уровней жизни и характеристик сознания человека

Уровни жизни	Идентификация себя с:	Психологическая основа	Состояние сознания	Стадия развития сознания	Преобладающий уровень спектра сознания	Привычный уровень Сатори-состояния
Импульсивный	Настроением	Ид/Ребёнок	Плавающее	Тифона	Тень	-24. Отрицательное состояние
Контроля	Эго, Сознанием, Разумом	Эго/ Взрослый	Обыденное	Речевого участия	Эго	Боль, вина, страх. Делание того, что надо делать, из под палки» и в состоянии принуждения: вначале внешнего, потом внутреннего
Социальный	Социальными ролями и кодами	Супер Эго/ Родитель	Ясное	Ментально-эготическая стадия	Экзистенциальный уровень	48. Нейтральное – ни положительное, ни отрицательное состояние. Восприятие новых данных и программ. Лёгкое обучение и усвоение
Индивидуации	Самостью в теле	Индивидуальность	Трансовое	Кентавра	Трансперсональные полосы	+24. Состояние базового или профессионального Сатори (весьма привлекательное). Самость в приятной деятельности, выполняемой легко и вдохновенно
Свидетельствующий	Пустотой, чистым осознанием	Чистое осознание	Изменённое	Нижний тонкий уровень Верхний тонкий уровень	Уровень Ума-1	+ 12. Состояние блаженства. Восприятие космической любви и космической энергии, увеличение телесного осознания, высочайшая деятельность сознания и тела, состояние полной любви к миру.
Высокого принятия	Внутренними взаимоотношениями	Архетипы; Безусловная любовь	Расширенное	Уровень казуальной сферы	Уровень Ума-2	+6. Состояние делания Будды. Точечный источник знания, энергия, свет и любовь. Точка сознания, астральные путешествия, яснослышание и ясновидение, слияние с другими сущностями во
Целостный	Целым	Единство и целостность	Полное	Уровень предельного осознания	Уровень абсолютного Ума	+3. Состояние классического Сатори. Слияние о универсальным умом, союз с Богом, Богочеловек становится одним из создателей мира из вакуума.

Взаимосоотношения уровней жизни и социально-психологических характеристик

Уровни жизни	Противоположности уровня	Точка зрения	Политическое направление	Религиозно-духовная ориентация	Системы ценностей самовыражения	Системы ценностей самопожертвования	Уровни ценностей
Импульсивный	Персона и Тень	«Другие заставляют меня действовать»	Анархия подвижных правил	Анимизм	AN: реактивно-автоматическая	BO: племенно-анимистическая	Ориентировка на выживание Ориентировка на племя
Контроля	Эго и Другие	«Я заставляю себя действовать и влияю на других»	Партийный (групповой) тоталитаризм	Фундаментализм	CP: эгоцентрично-собственническая	DQ: абсолютистско-праведная	Ориентировка на «Красную шею» Системная ориентировка
Социальный	Разум и Тело Роли и Личность Коды и Реальность	«Мы все влияем друг на друга»	Демократия	Христианство	ER: множественно-материалистическая	ES: персонально-релятивистская	Материализм Групповая ориентация Экзистенциальный уровень
Индивидуации	Жизнь и смерть	«Я влияю на себя»	Плюралистически-индивидуалистический анархизм	Гуманизм	GT: системно-экзистенциальная	HU: трансперсонально-глобальная	Уровень вдохновения Уровень видения Мастерский уровень
Свидетельствующий	Самость и Несамость	«На меня возможно повлиять»		Буддизм			Уровень восприятия космического сознания
Высокого принятия	Единство и Дуализм	Подлинное влияние на главное		Теистический мистицизм			Уровень моста между мирами
Целостный	Сосуществование Противоположностей	Невлиятельное влияние на всё		Адвайта Веданта			Уровень полной интеграции дуализма

Полное оглавление

УКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИК ПО АЛФАВИТУ	2
УКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИК ПО НОМЕРУ	4
УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	6
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	8
ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И ПОСЫЛКИ	9
1. ЦЕЛИ И МАРШРУТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ	17
1.1. УСПЕХ КАК ОН ЕСТЬ	17
Упражнение 1.	22
Упражнение 2.	23
Упражнение 3.	23
Упражнение 4.	23
Упражнение 5.	23
1.2. НА ДЛИННОЙ ЖИЗНЕННОЙ ДОРОГЕ...	23
Упражнение 6.	34
Т–001. Техника «отрезок жизни».	34
Упражнение 7.	34
Т–002. Техника анализа психологического возраста.	34
Упражнение 8.	34
Т–003. Техника определения особенностей психосоциального развития.	34
Упражнение 9.	35
Т–004. Техника анализа жизненного цикла	35
Упражнение 10.	35
Т–005. Техника личного плана развития	35
1.3. КАКИМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ...	38
Сферы ясности по Ф. Фанчу	46
Упражнение 11.	51
Т–006. Техника анализа и конкретизации удовлетворённости потребностей.	51
Упражнение 12.	51
Т–007. Техника анализа характеристик самоактуализации.	51
Упражнение 13.	52
Т–008. Техника оценки ключевых показателей развития.	52
Упражнение 14.	52
Т–009. Техника создания новых качеств.	52
Упражнение 15.	52
Т–010. Техника определения уровня личностного развития.	53
Т–011. Техника оценки реализации прав человека	53
2. ЭСКИЗЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ АВТОПОРТРЕТУ	54
2.1. ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ВЫСШЕМУ «Я»	54
Упражнение 16.	66
Упражнение 17.	66
Упражнение 18.	67
Т–012. Техника визуализации бессознательного.	67
Упражнение 19.	67
Т–013. Техника установления диалога с бессознательным.	67

Упражнение 20.	67
Т–014. Техника «Кто я?» (По: Т. Иоуменс. «Двенадцать классических упражнений»).	67
2.2. ФАКТОРЫ УСПЕХА И УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ	68
Т–015. Техника анализа факторов самосаботажа или успеха.	68
Т–016. Техника определения уровня самоактуализации	81
Упражнение 21.	87
Упражнение 22.	88
Упражнение 23.	88
Т–017. Техника активного мечтания	88
Упражнение 24.	88
Т–018. Техника программирующих утверждений.	88
Упражнение 25	88
Т–018А. Техника программирующих утверждений (аудиальная репсистема).	88
2.3. НАЧАЛО ЗНАКОМСТВА С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ	89
Т–019. Техника психометрии С. Деллиндер.	89
Т–020. Техника психометрии М. Аткинсон	90
Т–021. Техника «Автопортрет».	91
Т–022. Техника «Дом – Дерево – Человек».	91
Т–023. Техника «Несуществующее животное».	93
Упражнение 26.	96
Упражнение 27.	96
Упражнение 28.	97
Т–024. Техника визуализации целей.	97
Упражнение 29.	97
Т–025. Техника создающих визуализаций.	97
Упражнение 30.	97
Т–026. Техника «Создания Идеальных Условий».	97
Т–027. Техника «Карты Ценностей».	98
3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ «СУДЬБОНОСНОГО» ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ	99
3.1. ПОСТРОЕНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА	100
3.1.1. Цели, которые мы выбираем	100
Т–028. Техника «волшебный вопрос».	102
Т–029. Техника «хорошо сформулированного результата».	103
Т–030. Техника формирования бессознательной готовности к достижению цели (результата).	105
Упражнение 31.	107
Упражнение 32.	107
Упражнение 33.	107
Упражнение 34.	107
Упражнение 35.	107
3.1.2. Включение автопилота бессознательного	107
Т–031. Техника создания образа желаемого будущего.	108
Т–032. Техника многомерного описания цели (фрагмент).	108
Т–033. Техника создания побуждающего будущего	109
Т–034. Техника «путешествие в желаемое будущее».	110
Т–035. Техника «формула поведенческого изменения»	110
Т–036. Техника «коллапс обобщений»	111
Т–037. Техника «вращения картинок»	112
Упражнение 36.	112
Упражнение 37.	112
Упражнение 38.	112
Упражнение 39.	113
Упражнение 40.	113
3.2. РАБОТА С ОБРАЗАМИ Я	113
3.2.1. По единому взмаху	113
Т–038L. Техника взмаха (упрощённая)	114

T-039. Техника создания желаемого образа себя.	115
T-038C. Техника классического взмаха.	115
T-038F. Техника взмаха (полный вариант).	116
T-040. Техника ширококонтекстного взмаха.	118
T-040X. Техника «взрывного» внеконтекстного взмаха.	119
T-041. Техника внеконтекстного голографического взмаха.	120
T-042. Техника «ролевого» взмаха.	120
Упражнение 41.	121
Упражнение 42.	121
Упражнение 43.	121
Упражнение 44.	121
Упражнение 45.	121
3.2.2. Создание лучшего себя	121
T-043. Техника «голограмма наставничества».	122
T-044. Техника визуального сдавливания ролей.	123
T-045. Техника само моделирования (подгонки состояний).	123
T-046. Техника образа героя.	124
T-046M. Техника использования миссии героя.	124
T-046Z. Техника образа животного.	125
T-047. Техника создания новой роли.	125
T-048. Техника расширения ролей.	127
Упражнение 46.	128
Упражнение 47.	128
Упражнение 48.	128
Упражнение 49.	128
Упражнение 50.	128
3.3. ОПТИМИЗАЦИЯ СОБСТВЕННЫХ СОСТОЯНИЙ	128
3.3.1. «Чистка» вашего окружения	128
T-049. Техника «походка уверенности и силы».	129
T-050. Техника «дыхание жизни».	130
T-051. Техника работы с простыми ситуациями.	130
T-052. Техника периферийного процесса.	131
T-053. Система техник быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости.	132
T-054. Техника буквального рефрейминга.	132
T-055. Техника сведения рук.	133
T-056. Техника ДПДГ (десенсибилизации посредством движения глаз).	134
T-057F. Техника визуально-кинестетической диссоциации (фобический вариант).	135
T-058. Техника быстрого лечения фобий.	136
T-059. Техника лечения психологической травмы / фобии.	137
T-060. Техника лечения будущих фобий.	138
T-061. Техника избавления от нанесённых оскорблений и психотравм.	138
Упражнение 51.	139
Упражнение 52.	139
Упражнение 53.	139
Упражнение 54.	139
Упражнение 55.	139
3.3.2. Изменения и «укрепления» состояний	140
T-062. Техника ресурсного якорения.	141
Как выбирать якоря	142
T-063. Техника установки якорей для самого себя.	143
T-064. Техника установления автоматической связи «триггер-ресурс».	144
T-065. Техника использования цепочки якорей.	145
T-066. Техника сталкивания (скрещивания) якорей.	146
T-067. Техника установки сцепленных якорей.	147
T-068. Техника косвенного ресурсирования.	148
T-069. Техника многократного ресурсирования.	148
T-070. Техника создания места покоя.	149
T-071. Техника кокона.	149
T-072. Техника создания собственного пространства.	149

Упражнение 56.	150
Упражнение 57.	150
Упражнение 58.	150
Упражнение 59.	150
Упражнение 60.	150
3.4. В ПОИСКАХ СУДЬБОНОСНЫХ ДЕЙСТВИЙ	150
3.4.1. Из плена заученных последовательностей	150
Т–073. Техника отделения контекста от поведения.	151
Т–074. Техника создания мотивации (упрощенная).	152
Т–075. Техника «шоколад леди Годива».	152
Т–076. Техника замены сценария.	153
Т–077. Техника разрушения дурных предчувствий.	155
Т–078. Техника «внутреннего видео»	156
Упражнение 61.	156
Упражнение 62.	156
Упражнение 63.	156
Упражнение 64.	157
Упражнение 65.	157
3.4.2. Действия, угодные судьбе	157
Т–079. Техника поведенческой ресурсной репетиции	157
Т–080. Техника мысленной репетиции	157
Т–081. Техника «генератор нового поведения»	158
Т–081Х. Техника «генератор нового поведения» (по М. Аткинсон)	158
Т–082. Техника «Стратегия «мне интересно, как...»»	159
Т–083. Техника «Стратегия Уолта Диснея».	160
Упражнение 66.	161
Упражнение 67.	161
Упражнение 68.	161
Упражнение 69.	161
Упражнение 70.	161
3.5. УБЕЖДЕНИЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ	161
3.5.1. Поиск ослабляющих вер	161
Типы фиксированных идей по Ф.Фанчу.	162
Т–084. Техника «правила».	163
Т–085. Техника определения убеждений через анализ сопротивления и сомнений.	163
Т–086. Техника определения убеждений с помощью исследования представлений по теме.	164
Перечень внутренних установок по А. Эллису	164
Т–087. Техника «определения «внутренней почвы»».	165
Т–088. Техника создания новой почвы	167
Т–089. Техника «истоки ваших убеждений».	168
Т–090. Техника расфиксирования убеждений.	169
Упражнение 71.	170
Упражнение 72.	170
Упражнение 73.	170
Упражнение 74.	170
Упражнение 75.	170
3.5.2. Изменение неэкологических убеждений	171
Т–091. Техника внедрения новых убеждений посредством движений глаз	172
Т–092. Техника «Музей старых убеждений».	172
Т–093. Техника трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и мета «Да».	173
Т–094. Техника аффирмирования с ответами.	174
Т–095. Техника усиления аффирмирования.	175
Способы работы с аффирмациями (по Д. Леонарду и Ф. Лауту)	176
Список «убеждений совершенства» по В. Стюарту	176
Упражнение 76.	177
Упражнение 77.	177
Упражнение 78.	177
Упражнение 79.	177

Упражнение 80.	177
3.6. СУБМОДАЛЬНОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ	178
3.6.1. Основы работы с субмодальностями	178
Список субмодальностей	179
T-096. Техника «рабочий лист распознавания».	179
T-097L. Техника работы со стремлениями.	183
T-097. Техника создания мотивации.	183
T-098. Техника превращения замешательства в понимание.	185
Упражнение 81.	186
Упражнение 82.	186
Упражнение 83.	186
Упражнение 84.	187
Упражнение 85.	187
3.6.2. Дискретная модальность и некоторые «продвинутые» техники	187
T-099. Техника теста О – кольца.	188
T-100. Техника «магические слова».	188
Контрольный список магических слов	189
T-101. Техника создания нового представления о себе.	190
T-102. Техника «генеральная уборка».	191
T-103. Техника построения нового образа Я.	191
T-104. Техника регулирования интенсивности переживаний посредством субмодальных изменений.	192
Упражнение 86.	193
Упражнение 87.	193
Упражнение 88.	193
Упражнение 89.	193
Упражнение 90.	193
4. ЛАБИРИНТЫ ТУННЕЛЕЙ РЕАЛЬНОСТИ	194
4.1. «РЕШЁТКИ» МЕТАПРОГРАММ	195
Описания метапрограмм	199
T-105. Техника изменения метапрограмм.	202
T-106. Техника полярных линий.	204
Упражнение 91.	204
Упражнение 92.	204
Упражнение 93.	205
Упражнение 94.	205
Упражнение 95.	205
4.2. В ПЛЕНУ У ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ	205
Список терминальных ценностей по М. Рокичу	206
Системы ценностей К. Грейвза	208
T-107. Техника исследования глубинных ценностей.	212
T-108. Техника изменения места ценностей в иерархии.	213
Упражнение 96.	215
Упражнение 97.	215
Упражнение 98.	215
Упражнение 99.	216
Упражнение 100.	216
4.3. ПАРАДОКСЫ УБЕЖДЕНИЙ	216
T-109. Техника изменения убеждений.	219
T-092X. Техника «Музей старых убеждений» (второй вариант).	220
T-110. Техника интеграции конфликтных убеждений.	221
Упражнение 101.	221
Упражнение 102.	221
Упражнение 103.	221
Упражнение 104.	222
Упражнение 105.	222

5. МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА	223
5.1. ПРОКЛЯТИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПИСАНИЙ	223
Т–111. Техника анализа прямых родительских предписаний.	226
Список патологических решений.	227
Упражнение 106.	228
Упражнение 107.	228
Упражнение 108.	228
Упражнение 109.	228
Упражнение 110.	228
5.2. СЦЕНАРИИ ЖИЗНИ И СУДЬБЫ	229
Т–112. Техника переоформления негативной составляющей базовых макрокарт.	232
Т–113. Техника изменения эпистемологического сценария.	233
Т–114. Техника работы с зеркалом.	234
Т–115. Техника анализа психологического сценария.	237
Т–116. Техника замены идентичности.	239
Упражнение 111.	239
Упражнение 112.	239
Упражнение 113.	239
Упражнение 114.	239
Упражнение 115.	239
5.3. ТЕРАПИЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЁНКА И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ	239
Т–117. Техника «весенняя прозелень».	240
Т–118. Техника «приласкайте ребёнка, которым вы были».	241
Т–119. Техника «Стань родителем самому себе».	241
Т–119Х. Техника «Стань родителем самому себе» (продвинутый вариант).	241
Т–120. Техника «встреча с ребёнком».	242
Рекомендации по взаимодействию с Внутренним Ребёнком (по Т. Харрису).	243
Т–121. Техника снятия созависимости и воссоединение с собственным «Я».	245
Т–122. Техника «взгляд на себя глазами влюблённого в вас человека».	246
Т–123. Техника «Похвальное слово самому себе».	247
Упражнение 116.	247
Упражнение 117.	247
Упражнение 118.	248
Упражнение 119.	248
Упражнение 120.	248
5.4. ПРОШЛОЕ ПРОТИВ БУДУЩЕГО	248
Т–124. Техника повторных переживаний происшествий.	252
Т–125. Техника изменения личной истории.	254
Т–126. Техника реимпринтирования.	256
Упражнение 121.	257
Упражнение 122.	257
Упражнение 123.	257
Упражнение 124.	257
Упражнение 125.	257
6. НАСЕЛЁННАЯ ВСЕЛЕННАЯ «Я»	258
6.1. ЕДИНИЦЫ НАШЕГО СОЗНАНИЯ	258
6.2. ХОЛОДАЙНЫ КАК ОНИ ЕСТЬ	261
Т–127. Техника отслеживания холодайна.	265
Т–128. Техника работы с холодайном.	265
Упражнение 126.	266
Упражнение 127.	266
Упражнение 128.	266
Упражнение 129.	266

Упражнение 130.	267
6.3. СУБЛИЧНОСТИ	267
Т–129. Техника выявления субличностей.	268
Т–130. Техника «Круг субличностей».	268
Т–131. Техника «Встреча поезда».	269
Т–132. Техника «Обзор субличностей».	269
Т–133. Техника «Диалог субличностей».	270
Т–134. Техника работы с Критиком.	270
Т–135. Техника встречи и переговоров со своим Саботажником.	270
Т–136. Техника работы с субличностью.	271
Т–137. Техника выдувания субличности.	271
Т–138. Техника синтеза противоположных субличностей.	271
Т–139. Техника «синтез противоположностей».	272
Упражнение 131.	272
Упражнение 132.	272
Упражнение 133.	272
Упражнение 134.	272
Упражнение 135.	273
6.4. СУЩНОСТИ И ЧАСТИ В ИНТЕРЬЕРЕ	273
Т–140. Техника обнаружения сущности или части.	274
Т–141. Техника шестишагового рефрейминга.	274
Т–142. Техника процессинга сущности.	275
Т–143. Техника построения новой части.	276
Т–144. Техника работы с дисфункциональными паттернами.	277
Упражнение 136.	278
Упражнение 137.	278
Упражнение 138.	278
Упражнение 139.	278
Упражнение 140.	278
6.5. ОБЪЕДИНЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ СУЩНОСТЕЙ И ЧАСТЕЙ	278
Т–145. Техника объединения частей.	279
Т–146. Техника объединения противоположностей.	281
Т–147. Техника возвращения утраченных частей.	282
Упражнение 141.	283
Упражнение 142.	283
Упражнение 143.	283
Упражнение 144.	283
Упражнение 145.	283
7. ВРЕМЯ В ВАШЕЙ СУДЬБЕ	284
7.1. ВРЕМЕНА, В КОТОРЫХ ВЫ ЖИВЁТЕ	285
Т–148. Техника определения временных предпочтений.	287
Т–149. Техника стирания предпочтений между прошлым, настоящим и будущим.	287
Т–150. Техника создания неотразимого будущего (вариант Л. Камерон-Бэндлер).	291
Упражнение 146.	292
Упражнение 147.	292
Упражнение 148.	292
Упражнение 149.	292
Упражнение 150.	292
7.2. ЛИНИИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ	292
Т–151. Техника выявления линии времени.	293
Т–152. Техника определения линии времени.	293
Различия между типами временной ориентации	295
Т–153. Техника изменения линии времени.	296
Диагностика необходимости изменения кодирования будущего.	297

T-154. Техника изменения кодирования будущего.	297
Диагностика необходимости изменения кодирования прошлого.	298
T-155. Техника кодирования прошлого.	299
T-156. Техника редактирования памяти с использованием временной линии.	299
T-157. Техника «счастье в настоящем и будущем».	300
Упражнение 151.	301
Упражнение 152.	301
Упражнение 153.	301
Упражнение 154.	302
Упражнение 155.	302
7.3. НАСТОЯЩЕЕ РАДИ БУДУЩЕГО	302
T-158. Техника организации реального будущего.	302
T-159. Техника создания неотразимого будущего (вариант М. Аткинсон).	303
T-160. Техника внесения изменений в прошлое.	304
T-161. Техника уничтожения ограничивающего решения.	304
T-162. Техника «разрушитель решений».	305
T-163. Техника включения поведения, ведущего к вершинам успеха.	305
T-164. Техника освобождения перспектив неограниченных достижений.	306
Упражнение 156.	308
Упражнение 157.	308
Упражнение 158.	308
Упражнение 159.	308
Упражнение 160.	308
8. ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЦЕЛЯМИ И СМЫСЛАМИ	309
8.1. В ПОИСКАХ СМЫСЛА И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ	310
T-165. Техника прояснения собственной жизни.	310
T-166. Техника визуализации сцены похорон.	311
T-167. Техника сцены смертного ложа.	312
T-168. Техника последнего часа.	312
T-169. Техника визуализации зачатия.	312
T-170. Техника прохождения на логических уровнях.	315
T-171. Техника «тест логических уровней».	316
T-172. Техника глубинной цели.	319
T-173. Техника выращивания части.	320
T-174. Техника «процесс личностного своеобразия».	320
T-175. Техника реимпринтирования родительской линии жизни.	321
Упражнение 161.	322
Упражнение 162.	322
Упражнение 163.	322
Упражнение 164.	322
Упражнение 165.	322
8.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНКРЕТИЗАЦИЯ МИССИИ	322
T-176. Техника определения смысла Миссии.	324
T-177. Техника семишагового определения своей Миссии.	324
T-178. Техники определения ориентированных на миссию целей.	329
T-179. Техника пересмотра целей.	334
T-180. Техника прояснения будущего.	337
Упражнение 166.	337
Упражнение 167.	337
Упражнение 168.	337
Упражнение 169.	337
Упражнение 170.	337
8.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	338
T-181. Техника индивидуального определения успеха.	338
T-182. Техника «одностороннее чудо».	341

Т–183. Техника приоритетов целей.	342
Т–184. Техника установления целей по Ш. Гавэйн.	343
Т–185. Техника планирования жизни по М. Шлепецкому.	343
Т–186. Техника «путеводитель по маршрутам успеха».	344
Т–187. Техника отслеживания динамики задач жизнедеятельности.	347
Упражнение 171.	350
Упражнение 172.	350
Упражнение 173.	350
Упражнение 174.	350
Упражнение 175.	350
8.4. РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ВАС ОЖИДАЮТ	351
Т–188. Техника оценки желаний и ожиданий.	351
Т–189. Техника использования логического квадрата для анализа желаний, потребностей и целей.	352
Т–190. Техника «Каковы мои самые главные цели?»	353
Т–191. Техника «от желания к обладанию».	354
Т–192. Техника критериев оформленности.	354
Т–193. Техника планирования достижения.	354
Т–194. Техника «определение шагов к моей цели».	354
Т–195. Техника общего модуля развития.	356
Список ключей разгрузки	357
Т–196. Техника разгрузки.	357
Т–197. Техника разблокирования.	358
Т–198. Техника организации сфер жизни.	359
Т–199. Техника розового пузырька.	361
Упражнение 176.	362
Упражнение 177.	362
Упражнение 178.	362
Упражнение 179.	362
Упражнение 180.	362
8.5. СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ	362
Т–200. Техника достижения целей.	363
Т–201. Техника плана достижения цели.	364
Т–202. Техника программирования деятельности Верицагина-Ковалёва.	368
Т–203. Техника контрастного моделирования.	369
Т–204. Техника общих вопросов для выявления функции Т. О. Т. Е.	370
Упражнение 181.	371
Упражнение 182.	372
Упражнение 183.	372
Упражнение 184.	372
Упражнение 185.	372
9. ИГРЫ В ГЛУБОКОЕ И ВЫСОКОЕ	373
9.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ НАЧАЛА РАБОТЫ С СИМВОЛАМИ	374
Т–205. Техника вызывания личностной метафоры.	379
Т–206. Техника формализации личностной метафоры.	380
Принципы работы с символами и внутренними метафорами	380
Т–207. Техника «гимнастический зал в джунглях».	381
Упражнение 186.	382
Упражнение 187.	383
Упражнение 188.	383
Упражнение 189.	383
Упражнение 190.	383
9.2. СТРУКТУРИРОВАННАЯ СИМВОЛОДРАМА	383
Т–208. Техника низшей ступени АТ.	384
Т–209. Техника визуализации цветов.	384
Т–210. Техника визуализации конкретных предметов.	384

Т–211. Техника визуализации абстрактных понятий.	385
Т–212. Техника использования АТ для самосовершенствования.	385
Т–213. Техника «Путь на дно моря».	386
Т–214. Техника «Восхождение на гору».	387
Т–215. Техника «Луг».	388
Т–216. Техника структурированной символдрамы.	388
Упражнение 191.	391
Упражнение 192.	391
Упражнение 193.	391
Упражнение 194.	391
Упражнение 195.	391
9.3. СИМВОЛЫ РОСТА И ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННИМ НАСТАВНИКАМ	392
Т–217. Техника работы с символами роста.	392
Т–218. Техника визуализации животного.	395
Т–219. Техника визуализации Внутреннего Наставника.	395
Т–220. Техника диалога с Высшим Я.	396
Т–221. Техника Цветения розы.	397
Упражнение 196.	398
Упражнение 197.	398
Упражнение 198.	398
Упражнение 199.	398
Упражнение 200.	398
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ, ИЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРИЁМА	399
Взаимосоответствия уровней жизни и характеристик сознания человека	401
Взаимосоотношения уровней жизни и социально-психологических характеристик	401