

БИБЛИОТЕКА
INP

С. В. Ковалев



ПСИХОТЕРАПИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

ОСНОВЫ ИНТЕГРАЛЬНОГО
НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЯ
Электронная книга

Ковалев С. В.
Психотерапия человеческой жизни

Вместо введения

Скажите, вы хотите жить лучше? То есть стать и быть более (или совсем даже) благополучным (эффективным и счастливым)? А в идеале — еще и осознавшим суть и смыслы человеческой жизни. Причем не только здесь, но и, так сказать, там?

Если нет, то сразу же закройте эту книгу и положите ее на полку. Она не для вас и не про вас. Потому что в ней в весьма даже «беллетризованной» форме описывается реальная практика применения так называемого интегрального нейропрограммирования. Это в чем-то просто даже уникальная в своей универсальности отрасль практической психологии и психотерапии, позволяющая любому из нас (то есть и вам тоже) решить практически все жизненные проблемы: от банальной адаптации к миру до полумистической трансценденции за пределы оного...

Не верите? Ну так и не читайте! Потому что книга эта не для тех, кто в своей жизни, как лягушка в банке со сметаной (помните притчу) покорно складывают лапки и тонут в жизненных хлябях в твердой уверенности в катастрофической безнадежности всего и вся. Эта книга для тех, кто вопреки обстоятельствам борются и побеждают, в результате переходя от выживания к подлинной жизни, подобно другой лягушке, которая терпеливо суча лапками, взбила все же сметану в масло и навсегда выпрыгнула из банки. Банки, в которой, казалось бы, не было ничего, кроме унылой гибели...

В общем, все в ваших руках. Так что брать эту книгу или все-таки не брать — решайте сами. Не иметь или иметь. Существовать или быть. Выживать или жить. И так далее...

Только не сетуйте потом на некую случайность. Пеняйте только на собственную тупость и лень. Ибо, как писал А. Моруа, жизнь ежедневно предоставляет нам не менее пяти возможностей изменить свою жизнь. Эта книга — одна из них, возможно, самая даже важная. Так стоит ли ее упускать?

Вместо предисловия

Я хотел понять замысел Бога.

Именно общий замысел — детали меня не интересовали.

А. Эйништейн

Рассказывают, что как-то утром Будда в сопровождении одного из своих любимых учеников, прогуливался по лесу. И внезапно им встретился человек, который, подойдя поближе, спросил: Существует ли Бог?

Будда мельком посмотрел ему в глаза и сказал:

— Существует. Иди и найдешь.

Через некоторое время к гуляющим подошел второй человек и также спросил:

Существует ли Бог?

— Нет, Бога не существует, — мельком взглянув на него, ответил Будда. — Выкинь из головы всю эту чепуху.

А после пришел третий человек. И тоже спросил:

— Существует ли Бог?

В ответ Будда молча пригласил его сесть и некоторое время они просто сидели и молчали. А потом человек поднялся, сказал Будде: «Я очень благодарен тебе за ответ», поклонился и ушел...

— Почему так? — взволнованно спросил сбитый с толку ученик. — На один и тот же вопрос ты дал три разных ответа!

— Первый человек, — ответил Будда верил в науку, а не в Бога. И я не стал поддерживать его веру в неверие. Второй был верующим. Но вера его была некрепка, и он хотел еще раз получить подтверждение тому, что не надо подтверждать. Я шокировал его для того, чтобы он начал искать свою веру в Бога. Ну а третий человек был подлинным духовным искателем. Он не искал ответа — он хотел испытать Присутствие Бога. И я просто помог ему это осуществить...

В этом году в моей жизни случился юбилей, может и не слишком приятный и радостный, но лично у меня не вызывающий никаких отрицательных эмоций. Потому что и в свои шестьдесят я просто здоров, имею все, что хочу, прекрасно себя чувствую и, более того, нахожусь в физической форме, которую многие теряют уже к сорока (а большинство так и просто не обретают...). Но речь не о здоровье. А о том, что вот уже практически сорок лет я занимаюсь разгадкой великой тайны — тайны жизни и бытия человека, и прочего — в том числе и заметно выходящего за земные пределы... И с учетом почтенного возраста, которого я все-таки достиг (боже, а в двадцать лет думалось, что до пенсии недостижимая вечность!), пора подводить некоторые итоги. Нет, далеко не окончательные, скорее, промежуточные, но все-таки итоги. Того, что удалось постичь в главном — в Замысле Бога, который, как вы поняли из эпиграфа, всю свою жизнь искал не только я, но и великий Эйнштейн. Только он это делал для мира, а я — для людей...

Так вот, книга эта как раз и является описанием результатов сорокалетних поисков, точнее, их весьма кратким резюме (эссе). Потому что, когда я просто прикинул, сколько мне нужно печатных листов для того, чтобы рассказать даже не все, но основное и главное, оказалось, что я не уложусь и в десяток таких вот произведений. Поэтому вам придется довольствоваться малым (но самым важным). А если все это вас заинтересует, и вы захотите узнать больше, милости прошу на мои семинары, которые я по старинке все еще веду сам (и буду вести еще несколько лет), потому что только на них я действительно полностью открываюсь. И даю практически все. Но это потом, а сейчас перед вами эта книга и предвкушение раскрытия тайн человеческой жизни, в ней описанных...

Введение. Об интегральном нейропрограммировании в общем и целом

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

Платон

Рассказывают, что однажды к Будде пришел весьма культурный и образованный человек и с порога спросил: «Что есть истина?»

— Извините, но я не могу ответить на ваш вопрос. Потому что прямо сейчас вы будете не в состоянии воспринять мой ответ, — сказал Просветленный.

— Это еще почему? — поинтересовался высокоученый.

— Да потому, — ответил Будда, — что есть три типа слушателей. Первый — как горшок, перевернутый вверх дном. В него не войдет ничего, ибо он недоступен. Такой слушатель просто бесполезен для обучения. Второй похож на горшок с дыркой в дне. И наполняется он знаниями только на время. А потом все равно все вытечет, и слушатель этот станет снова пуст. А третий — совсем иной. Он не стоит вверх дном и оттого открыт всему входящему. У него нет дырки в дне, и потому он все сохраняет. Но слушатель такой, как и этот горшок, вмещает любой мусор. И потому вливающаяся в него вода знаний быстро загнивает...

— Вот и у вас, — участливо молвил Будда, — слишком много внутри переработанного мусора, не познанных и не осознанных вами знаний. Поэтому вы и не сможете воспринять мой ответ. Он все равно будет не понят вами и рано или поздно загниет...

Обиделись? Посмеялись? Задумались? Ну и правильно. Именно одной из этих реакций я и добивался. Потому что в наш, якобы просвещенный, век большинство людей разучились думать и понимать. То есть не они сами по себе разучились, а их намеренно разучили. Потому что так проще тем, кто наверху, — проще управлять и властвовать. А тем, кто внизу, остается тупо выживать, принимая обманку существования за подлинное бытие и жизнь. Но жизнедеятельность человека — это действительно вещь, которая крайне нуждается в осмыслении. А осмысление требует *мышления*, хотя бы на первых порах (это к тому, что если повезет, то дальше заработает интуиция...). И требует *открытости* новому, ибо невозможно понять то, что ты отвергаешь... Так вот, просьба: открывайтесь всему, что будет далее описано (каким горьким оно — порой — не было бы на вкус...). Но вовсе не потому, что это суть некая истина в последней инстанции (ни на что подобное я не претендую). Просто интегральное нейропрограммирование (ИНП), о котором далее пойдет речь, представляет собой удобную, хотя и не слишком простую (а порой и слишком непростую) **модель человеческой жизни** (этакого хомогенеза, выражаясь научным языком), модель благополучную, эффективную и счастливую. Которую любой из вас может воплотить в собственной жизнедеятельности. Тем более что то, что излагается в данной книге, намеренно мною упрощено. И снабжено не сложнейшими многомерными, но вполне даже простыми и доступными психотехнологиями достижения искомого и желаемого (а за всем сложным и почти магическим, приходите на мои семинары — буде пока я их еще веду...).

Попробую теперь уже чуть более теоретически объяснить, о чем пойдет речь в этой книге.

Итак, она посвящена интегральному нейропрограммированию. Это новая (новейшая) отрасль практической психологии, психотерапии и личностного роста человека в лучших смыслах всех этих слов. Наука, которую я последовательно создавал в течение многих лет...

Использование именно этой «номинации» — интегральное нейропрограммирование — не случайно, поскольку немного пугающее профанов слово «нейропрограммирование»

(«Как? Нас хотя! запрограммировать?») определяет сам характер или стиль моей психотерапевтической работы с людьми. И это не внешне психологический и не внутренне физиологический, а, так сказать, «срединный» подход. Чтобы вы поняли его суть (а частности здесь ни к чему), приведу простую аналогию. Когда человек работает с компьютером, он может делать это, ориентируясь на изображение на дисплее (у нас это — внешний психологический подход). До поры до времени это нормально. Но если компьютер засбоил (или если вы хотите сделать его «апгрейт»), дисплей вам не поможет. В крайних случаях (когда он взял и сгорел) придется заниматься «железом» (внутренний физиологический подход). В большинстве же вариантов и ремонт, и «апгрейт» компьютера связан с проверкой и обновлением его *программного обеспечения* (кстати, и в случае с его «сгоранием» тоже), которое и является главным. И его, кстати, даже можно вывести на дисплей в виде некоторых нечитаемых обычным пользователем кодов. Так вот, именно с этими кодами и надо работать, дабы системный блок компьютера — его святая святых, сердцевина и суть — обрели нужное содержание. Если теперь представить, что дисплей (и оперативная память при нем) суть ваше сознание; системный блок со всем его содержимым — Бессознательное; всякое там «железо» — нейро- и просто физиология, все станет на свои места. Равно как и то, что «перегорание» компьютера, так сказать, в человеческом плане, суть *психосоматическое заболевание*, которое требует не только восстановления «железа», но и перезагрузки программ. В отличие от всяких там неврозов, нуждающихся в основном только в наладке и апгрейте программного обеспечения. Такова суть нейропрограммирования — как видите, достаточно простая и, кстати, исключая всякое там манипулирование.

А вот со второй частью использованного мною названия — «интегральное» — все обстоит несколько сложнее, потому что использую я его не в обычном смысле («неразрывно связанный, цельный, единый»), а в контексте созданного К. Уилбером интегрального подхода (см., например: [\[1\]](#), [\[2\]](#)). Где под этим наименованием подразумевается подход к человеку, обществу и науке, затрагивающий все сферы человеческой деятельности и осуществляемый в рамках некой систематической холистической философии. То есть это когда в отдельной, особо взятой сфере некто стремится синтезировать в единую и довольно сложную модель методы и теории, которые доказали свою эффективность в отдельных контекстах [\[23\]](#).

Проще всего понять и принять эту высоконаучную лексику можно, если обратиться к центральной для интегрального подхода К. Уилбера модели AQAL («все сектора, все уровни»). Эта модель, например, для человека включает четыре сектора — Я (самость и сознание), ОНО (мозг и организм), ОНИ (социальная система и окружающая среда) и МЫ (культура и мировоззрение). То бишь охватывает практически все, что представлено в данной реальности (см. подробнее: [\[47\]](#), [\[48\]](#), [\[49\]](#)).

Разумеется, я не то чтобы мечтал, но даже и не собирался создать нечто столь же грандиозное (безо всякой лести в адрес К. Уилбера). Задача моя была куда как скромнее, но тоже интегральная: создать систему психотерапии, которая объединит:

- **все направления** работы этой довольно-таки нужной человеку науки;
- **все стадии** человеческой жизнедеятельности, причем не только те, которые мы лишь проживаем, но и те, в которых мы действительно живем;

• **все уровни** психотерапии, необходимые для нормальной жизнедеятельности на каждой из этих стадий;

• **все коды**, используемые в этих самых уровнях психотерапий и просто для репрезентации человеческой жизни.

1. Все направления психотерапии	2. Все стадии жизни
4. Все коды психотерапии и жизни	3. Все уровни психотерапии жизнедеятельности

Рис. 1

Что касается *направлений*, то здесь все оказалось довольно-таки просто. Поскольку еще до создания интегрального нейропрограммирования, будучи всего-навсего непрерывно практикующим психотерапевтом (это так, скромности для), я успешно занимался четырьмя видами психотерапевтической работы:

• **психосоматическими исцелениями** (это когда практически без лекарств и физиологической машинерии удавалось освобождать человека от всяких «бляк», в числе которых были и условно считаемые неизлечимыми);

• **собственно психотерапией** (сиречь работой с любимыми — а имя им легион — невротическими и неврозоподобными состояниями, а также со всяческими там акцентуациями);

• **психологическим консультированием** (в основном с точки зрения поиска путей достижения целей, желаемых человеком, а также для разъяснения того, почему некоторое из желаемого лучше и вовсе не желать и уж тем более не достигать);

• **организацией личностного роста и развития** (довольно любопытным, хотя и не слишком востребованным и не имеющим никакого отношения к так называемым группам личностного роста видом деятельности, в ходе которого я как бы и «апгрейдил» человека).

В результате сложилась следующая матрица направлений (в общем-то, действительно всех).

1. Работа с психосоматикой	2. Психотерапия
4. Организация личностного роста и развития	3. Психологическое консультирование

Рис. 2

Сложнее оказалось со *стадиями* или, иначе, уровнями *жизни*. Ибо здесь пришлось признать не только то, что они есть, но и то, что стадии эти «задают» и создают разный уровень жизнедеятельности для рядом же живущих людей. Эти люди, пребывая буквально бок о бок, могут быть обитателями совершенно разных пространств. Как жители одного и того же дома, где на нижнем уровне (в цоколе или даже подвале) приходится созерцать помойки, а в пентхаузе на верхнем — бескрайний простор... При этом «задачи» для данных уровней (лучше, все-таки стадий, чтобы не смешивать все это с уровнями психотерапии) совершенно разные. На первом — это **адаптация** (приспособление к жизни). На втором — **социализация** (занятие своего места в системе общественных отношений). На третьем — **экзистенциализация** (повышение уже не количества, но качества своей жизни и ее осмысление). А на четвертом — **трансперсонализация** (выход за пределы себя и обретение осознания бесконечности жизни).

1. Адаптация	2. Социализация
4. Трансперсонализация	3. Экзистенциализация

Рис. 3

Поскольку все это будет подробно рассмотрено далее, перейдем к следующей посылке интегрального нейропрограммирования. Согласно которой, если вот так взять и начать рассматривать психотерапию не в *узком* (отрасль медицины или психологии), а в *широком* (оптимизация человеческой жизнедеятельности) смысле, то тогда окажется, что люди на каждом из выделенных уровнях жизни нуждаются в различных видах и *уровнях психотерапий*. Для первого уровня необходимы **инструменты** адаптации. Для второго — **цели** и возможности социализации. Для третьего уровня — **смыслы** и образующие их ценности жизни. А для четвертого — трансперсональные **трансценденции** за пределы привычного бытия. Что (в числе прочего) и привело меня к мысли о создании интегральной психотерапии, включающей четыре ее уровня, кои в целом вообще-то нужно рассматривать как психотерапевтическое обеспечение эволюции человека в данной реальности...

1. Инструментальный	2. Интенциональный
4. Трансцендентный	3. Смысловой

Рис. 4

Наконец, опыт и знания, которые я получил, будучи психотерапевтом Всемирного и Европейского реестров (а таковых, увы, не так-то и много, особенно в нашей стране...), наглядно продемонстрировали, что в своей работе психотерапевты традиционно используют только один класс или вид *кодов реальности* (то есть того, с помощью чего мы сначала кодируем, а потом и «читаем» этот мир).

Шустрые представители небезызвестного нейролингвистического программирования применяют для этого так называемый VAKD (все что вне и внутри нас мы видим (V), слышим (A), ощущаем (K) и иногда — крайне редко! — обдумываем (D)), оперируя которым (изменяя это самое V, A, K и D) достигали (хотя теперь уже не всегда...) значительных изменений в *восприятии* человеком его жизни.

Их более степенные (в отличие от энелперов, куда чаще остепененные) коллеги из более или менее традиционной, но все-таки психологической психотерапии (имя им легион), вовсю применяют код нейро-семантический: все те «слова, слова, слова...», посредством которых мы придаем значение и смысл происходящему, и с помощью хитроумных манипуляций с оным (типа «Это не понос — это легкость в расставании с переваренным...»), неплохо меняют *отношение* людей к различным сторонам их жизнедеятельности.

Так называемые расстановщики (а с ними и славные социал-панорамщики...), вообще чуть ли не во все тяжкие творят «разумное, доброе, вечное» (увы, далеко не всегда...), меняя *структуры* индивидуального пространства, окружающего любого из нас (где, оказывается, все эти «далекие» и «близкие», «левые» и «правые» имеют вполне конкретное внешнепсихологическое содержание), буквально переставляя, например, образы плохих людей на место образов людей хороших, добиваясь в результате существенного улучшения *взаимоотношений*.

Наконец, как психологи-психотерапевты, так и «духоведы» всех мастей, во все века и времена использовали, используют и будут использовать символы (некие высокообобщенные образы, отображающие все, что ни есть), посредством которых уже просто (но не конкретно) переделывают внутреннюю и внешнюю реальности Бытия (если, конечно, умеют...).

Я просто сложил два и два и понял, что это и есть **все коды**, репрезентирующие нашу реальность, которые при одновременном их использовании могут буквально творить чудеса.

1. Нейрологический код	2. Психосемантический код
4. Символический код	3. Пространственный код

Рис. 5

Все сие, кстати, позволило — заодно, а то и походя, — совершенно по-другому посмотреть на пресловутую проблему смысла жизни. Ибо оказалось, что как такового — общего для всех — его как бы и нет (кроме разве что жизни ради жизни). Зато мы имеем полное право говорить о некой *смысловой доминанте* каждого из выделенных *периодов жизнедеятельности*. И тогда смыслом первого периода будет являться адаптация к миру в сенсорной его репрезентации (увидеть, услышать, ощутить, узнать — и от этого получить удовольствие), а высшим выражением — нахождение Призвания. Смыслом второго — логическая (т. е. основывающаяся на логике) социализация, позволяющая создать более или менее непротиворечивую модель существования в этом мире (и представляющем его социуме), и в своем опять-таки высшем проявлении репрезентирующаяся в Миссии. Смыслом третьего — освоение собственной экзистенции, т. е. не количества, но качества жизни, что невозможно без открытия ее подлинных значений и ценностей, а также собственного Предназначения. А смыслом четвертого — трансценденция за пределы собственного Я и данной реальности с целью осознания неконечности жизни и Космических ее Смыслов...

Перед тем как идти дальше, хотел бы обратить ваше внимание на то, что при переходе с уровня на уровень человек не исключает предшествующие уровни по принципу отработанной ступени ракеты. Они скорее представляют собой эту самую матрешку, в которой

вышележащие уровни обязательно включают нижележащие, и это касается всех без исключения областей интегрального нейропрограммирования.



Рис. 6

Однако переход на более высокий уровень бытия меняет смысл, значение и характер того, что являлось содержанием, так сказать, уровня нижележащего. Что проще всего объяснить на следующем примере. Концепция уровней жизни, которую я весьма кратко здесь изложил (далее будет более развернуто), коррелирует с индуистской моделью, включающей, напомним, **Каму** (чувственные наслаждения), **Артху** (обретение благополучия), **Дхарму** (открытие своего Предназначения) и **Мокшу** (раскрытие Космического Сознания). Так вот, то, что я их периодизировал, расставил по порядку приоритетов, вовсе не значит, что перейдя, скажем, к Артхе — серьезной социализации, — вам надо навсегда забыть о Каме — чувственных наслаждениях. Нет, просто здесь как бы меняется порядок приоритетов (или точка сборки жизнедеятельности). Выражаясь конкретно, примерно до 18–30 лет (это кто как...) вы можете «камиться» в свое удовольствие. Но затем обязательно должен наступить период сначала подготовки (18–30), а затем и обретения Артхи (30 и далее...): системы и структуры своей жизни, а также самоутверждения в оной, при которой вы, так сказать, тоже будете отдавать должное Каме, но уже без фанатизма и излишеств (примерно до 42 лет). А затем... Ежели вы так и не сможете перейти от выживания к жизни, то автоматически займетесь ее сначала проживанием, а потом и доживанием. И сами собой покинете «сад радостей земных», ибо возраст и здоровье уже ничего такого вам не позволят (а если вопреки всему вы все же себе позволите, то возраст угасания вашего здоровья и отправки в «мир иной» приблизится к среднестатистическому по стране). А вот если все-таки перейдете, то это сохранит для вас и небезынтересную Каму. Но уже не количественно, а качественно. Знаете, что любимое нами слово «гурман» означает не знатока пищи, а, простите, обжору? Человек, понимающий толк в еде, это по-французски «гурмэ». Так вот, как раз гурмэ «сада радостей земных» вы и станете. И сможете получать намного больше удовольствия от намного меньшего...

Как видите, все довольно-таки просто. Ежели, конечно, не обращать внимания на то, что вышеизложенное — это «плоскостное» выражение четырех граней «кубика» интегрального нейропрограммирования. «Сложив» их воедино, можно получать буквально бог знает что. Например, если вы соедините систему направлений психотерапевтической работы и уровни используемой психотерапии, получится нечто очень интересное.

Так психосоматические исцеления на первом уровне оней (психотерапии, если кто не понял) приобретают только лишь характер такого *психотерапевтического сопровождения* традиционных видов лечения. На втором — становятся собственно *психосоматическим лечением*, в котором лекарства и процедуры становятся уже не слишком необходимым, но все же желаемым условием излечения. На третьем — приобретают характер почти магических изменений, совершаемых в виде таких квантовых скачков (из болезни — во здравие), становясь уже *квантовыми исцелениями*. Ну а на четвертом — приобретают характер подлинно мистических *теологических* (трансцендентных) *преображений*, основанных на простой, но увы, почти начисто забытой ныне истине: при выполнении некоторых несложных условий (прежде всего — подлинной веры), Творец всегда придет на помощь своему творению... [11](#)

Психотерапия как таковая на первом уровне самой себя представлена в виде банальной *психокоррекции* всевозможных фобий и мелких неврозиков. Самой собой (то есть собственно *психотерапией*) она становится только на уровне втором. Уровень третий связан уже не столько с терапией всяческих общепсихологических «бляк», сколько с *разобусловливанием* человека: освобождением его от сковывающих его индивидуальность программ и карт, дабы он смог открыть и воплотить свои подлинные, а не навязанные ему другими и социумом личность, жизнь и судьбу... На четвертом уровне психотерапии (напомню: в широком смысле этого слова) осуществляется *раскрытие подлинного* (хотя и Высшего) *потенциала* человека как Космического существа...

Психологическое консультирование первого уровня суть работа по решению многочисленных проблем *адаптации*. Второй уровень — достижение целей *социализации*. Третий — *тактика* оставшегося периода жизни в ослепительном блеске ее подлинных целей и ценностей. А четвертый — *стратегии жизнедеятельности*, далеко выходящей за пределы отпущенного нам срока жизни в данной реальности...

Наконец, личностное развитие становится совершенно ясным только в контексте ответа на вопрос: «Кого?» Ведь, как я уже писал в книге «Как жить, чтобы жить» за личность как таковую у нас принимают своеобразное первое Я, которое нами управляет и нас же направляет. Но на первом уровне это — *Эго* (в классической трактовке Фрейда); на втором — *Личина* (совокупность принятых человеком ролей, масок и амплуа); на третьем — *Индивидуальность* (все то, где вы не как все...); а на четвертом — подлинная *Личность* (масштаба, например, А. Солженицына)... А это значит, что то, что мы растим и взращиваем в различных «духовных» и не очень школах, зависит от того уровня, который при этом задействуется (и который актуален для нас). На первом — развитие Эго. На втором — Личины. На третьем — Индивидуальности. И на четвертом — Личности. Так и только так — и никогда иначе...

Ну вот, главное сказано, и теперь уже вам решать: читать или не читать дальше эту книгу. Хотя на самом деле вопрос надо поставить иначе: что вы выбираете — жить или по-прежнему выживать. И если вы хотите только лишь продолжать выживать, не читайте далее. Так сказать, не мешайте себе прозябать...

Глава 1. «Четыре кита» нейропрограммирования

Есть три кита. Есть три кита.

Есть три кита. И больше ни черта...

Н. Олев

Рассказывают, что однажды, когда Будда остановился в одной деревне, к нему привели слепого, который, как оказывается, совсем не верил в существование света.

— Почему ты утверждаешь, что свет не существует? — спросил его Будда.

— Потому, что я не могу его ни потрогать, ни услышать, ни понюхать, ни даже попробовать на вкус! — ответил слепой.

— А знаете, он прав, — сказал Будда. — Для него свет не существует, и он не обязательно должен в него верить. Истина в том, что ему нужен не проповедник, а врач...

Рассказывают, что однажды Уильям Джеймс, один из отцов-основателей американской психологии, выступил в Гарварде с лекцией на довольно эпатажную тему: «Возможно ли доказать существование Бога?» И после окончания оной был атакован некой старой леди, которая попросила его ответить на один-единственный вопрос: «Если Бога нет, то почему Земля не падает?»

Как прекрасный коммуникатор и просто вежливый человек, Джеймс поинтересовался мнением самой этой дамы по данному вопросу. «Все очень просто, — ответила она. — Земля покоится на панцире огромной черепахи...». Предвкушая легкую победу, великий Уильям довольно ехидно поинтересовался: «А что держит эту черепаху?» «Нет, нет и нет! — ответила старая леди. — Вам меня не поймать! Потому что там черепахи до самого низа!..»

Разумеется, ошибались оба. И Уильям Джеймс в своем дерзновенном желании отменить Создателя. И старая леди в своей наивной версии о черепахах до самого низа. Потому что любому школьнику известно, что Земля покоится не на черепахах, а на трех китах! И уж те в свою очередь — на очень большой Бабушке Тортилле (А. Толстой).

Конечно, это просто шутка, не отменяющая, однако, простой мысли или посылки, что каждая из научных или практических дисциплин (да и не только они!) имеют в своем основании некоторые базовые положения. Они и выступают такими китами и черепахами. Так вот, если воспользоваться очень интересной идеей К. Юнга о четвертице (что все можно представить системой из 3+1 элементов, где этот один как бы завершает эту самую систему), то тремя китами плюс одной черепахой интегрального нейропрограммирования выступает следующее:

- витальность, два уровня и четыре стадии жизни человека;
- психотерапия как таковая во всей ее красе;
- человеческое Бессознательное с точки зрения его назначения, роли и возможностей;
- коды внутренней и внешней реальности человеческой жизнедеятельности, а также их реализация в некоторых общих паттернах изменений.

Так вот, со всем этим мы и разберемся в данной главе.

1.1. Жизнь в сути своей, или о сути любой жизни

Жизнь можно считать удачной только в одном случае — если вам удастся прожить ее по-своему.

К. Морли

В принципе, все, что будет очень кратко изложено в этом разделе, куда более пространно уже описано мною в книге «Как жить, чтобы жить» (М.: «Твои книги», 2013). Но так как эта книга давно уже стала библиографической редкостью, здесь (и далее) я воспользуюсь некоторым конспективным изложением того, что вам важно знать, так сказать, здесь и теперь...

Витальность как она есть

Под **витальностью** (в наиболее общем смысле) *следует понимать некую сверхспособность, обуславливающую* (в зависимости от ее уровня) *качество жизни человека в данной реальности* (а далее — и в других).

Принято говорить, что идеи витают в воздухе. В ситуации с витальностью все обстоит именно так. Уже давно серьезные исследователи задумывались о некоем психологическом эмп-феномене, непосредственно обеспечивающем эффективность и счастье жизнедеятельности людей (в общем-то, как вы поймете далее, сначала эффективность, а потом уже счастье). Не случайно поверхностным анализом феномена витальности буквально забит интернет...

Однако в большинстве использованных там трактовок витальность предстает только лишь энергией: очередной репрезентацией великой Ци. При этом второй важнейший аспект жизни человека — информационный — как бы куда-то исчезает. В связи с этим я использовал иной подход к витальности, разработанный отечественным автором, создателем так называемой биоэнергоинформатики В. Волченко [\[14\]](#).

В оригинале формула витальности у данного автора выглядит так:

$$v = I/E$$

где I — информативность системы (удельная информация), а E — энергетичность системы (удельная энергия).

Поскольку в подобном изложении все это выглядит маловразумительно, в своей концепции витальности я немного уточнил данную формулу:

$$V = I/E$$

где V — собственно витальность;

I — информация, используемая системой;

E — энергия, необходимая для поддержания ее (системы) жизнедеятельности.

Что, кстати, можно было представить и так:

$$V = (\text{качество и количество применяемых карт}) / (\text{оптимальность используемых программ})$$

Мудрость данной формулы буквально самоочевидна. Чтобы повысить витальность, любой системе нужно (и можно), во-первых, овладеть достаточным для этого количеством информации (и не останавливаться в означенном овладении, поскольку мир непрерывно

усложняется). Во-вторых, можно (или нужно) снизить количество энергии, необходимой для поддержания системы, так сказать, в работоспособном состоянии. Для примера, увы и ах, но столь часто поминаемый ныне всуе. Советский Союз, именно по своей витальности вчистую проиграл Соединенным Штатам Америки. Поскольку, в отличие от них, буквально заостенел в единственно освоенной информационной модели зрелого («развитого») социализма. Да еще и тратил безумное количество энергии на содержание донельзя неэффективной социально-экономической системы и раздутого «партийно-хозяйственного актива»...

Говоря более «теоретически», можно сказать, что главная функция витальности (роль или значение) как раз и заключается:

— в энергоинформационном обеспечении адаптации к определенному уровню и характеристикам жизнедеятельности;

— в создании условий для квантового скачка на следующий уровень.

То есть, выражаясь весьма и весьма обще: для того, чтобы адаптироваться к некоей системе (например, новой работе), вы должны обладать достаточным для данной системы уровнем витальности. Этот уровень вы можете достичь либо (лучше) за счет более чем достаточной информации (например, квалификацией и опытом прежней работы), либо (хуже) посредством уменьшения энергозатрат системы по поддержанию вашей жизнедеятельности: например, согласившись на крайне маленький оклад. (Нынче как раз так и поступают: берут малоквалифицированных людей, но за мизерную оплату.)

А теперь не в порядке скромной саморекламы, но исходя из желания хоть как-то помочь людям в этой стране, поясню почему занятия хорошей психотерапией неизбежно и безусловно повышает витальность человека. (Только хорошей психотерапией! Значит, в основном у нас в Центре практической психотерапии — и еще кое-где, но это 5 % качественного продукта на фоне 95 % недоброкачественных услуг.) Это происходит не только за счет большего и лучшего осознания реальности себя, других, мира и Бога (на бессознательном уровне, так что обычная психология тут мало чем поможет). Просто наши, порой многочисленные, как блохи на бездомном псе, неврозы требуют от нас колоссальных энергетических затрат. Во-первых, на их *поддержание* (демоны, живущие в вашей душе, тоже хотят кушать). А во-вторых, на их *удержание* — в таком скрытом, не слишком часто выплескиваемом наружу состоянии. Отчего результатом нормальной психотерапии всегда и везде было, есть и будет повышение витальности за счет уменьшения энергозатрат — но это, опять-таки, только «во-первых». «Во-вторых» же, позитивные эффекты здесь связаны с тем, что все эти «чудовища из глубин» начисто забивали, как толпа в автобусе, и плотно заполняли ваше несчастное Сознание (куда, кстати, вы изо всех сил пытались их не пускать). В результате, ни о каком повышающем витальность информационном осознании, как говорится, просто не могло быть и речи. Ибо вы, как в крепости, запирались в узком мирке своей комфортной зоны осознания (узкой, как предмет исследований проктолога), даже не желая ничего знать о страшном (а на самом деле — прекрасном и полном возможностей) лесу за пределами истоптанной и затоптанной полянки привычной зоны комфорта...

О двух уровнях нашей жизни

Должен сразу оговориться: речь идет не о двух типах жизнедеятельности человека, а именно о двух же, но принципиально различных этапах его жизни. Это очень важно потому, что в самой идее о двух, скажем так, вариантах жизни человека и, соответственно, отношения к оной, нет ничего нового. Например, небезызвестная и достопочтенная В. Сэтир в

своих докладах и учебных мероприятиях постоянно сравнивала два противоположных взгляда на мир: *иерархическую модель наказания/награды* и *модель роста* [\[13, с. 127\]](#).

Модель наказания и награды (в нашей парадигме соответствующая первому этапу человеческой жизни — от 0 до ≈ 42 года) исходит, как из базового постулата, из предположения, что человек по своей природе плох (хуже некуда!). А это значит, что для того, чтобы он смог стать полноценным и полезным членом общества, его надо обязательно контролировать и направлять — разумеется, извне. За счет поощрения позитивного, с точки зрения общества или его подсистем поведения, и, соответственно, наказания (пресечения) поведения негативного. Отношения в обществе основываются на иерархии статуса и власти, а также системы ролей, устанавливающих нормы и стандарты взаимоотношений и действий. Индивидуальность во всех ее проявлениях нивелируется, поскольку угрожает общественному порядку и стабильности социальных систем.

Модель личностного роста, на которой, собственно, и основывается вся так называемая гуманистическая психология, наоборот, считает, что человек, выросший и живущий в благоприятных условиях, в принципе, добр, жизнелюбив, талантлив и сердечен, а еще и ориентирован на рост и изменение как суть и сущность самой жизни.

Это не единственное упоминание о двух типах жизни и отношения к ней. Потому что идея подобной дихотомии красной нитью проходила через все науки, так или иначе связанные с человеком. Например, в теории менеджмента она нашла свое выражение в теории X и YX Мак-Грегора. В ней своеобразные «верования» (а, на самом деле, пресуппозиции — базовые принципы и предпочтения) обеих теорий выглядели так [\[26\]](#):

Теория X

1. Люди изначально не любят трудиться и при любой возможности избегают работы.
2. У людей нет честолюбия, и они стремятся избавиться от ответственности, предпочитая, чтобы ими руководили.
3. Больше всего люди хотят защищенности.
4. Чтобы заставить людей трудиться, необходимо использовать принуждение, контроль и угрозу наказания.

Теория Y

1. Труд — процесс естественный. Если условия благоприятны, люди не только примут на себя ответственность, но и будут стремиться к ней.
2. Если люди приобщены к организационным целям, они будут использовать самоуправление и самоконтроль.
3. Приобщение является функцией вознаграждения, связанного с достижением цели.
4. Способность к творческому решению проблем встречается часто, а потенциал среднего человека используется лишь частично.

Оставляю читателю возможность самому решить, какая модель — наказания/награды или роста (а также какая теория менеджмента — X или Y) — стала основополагающей в

нашей стране. Продолжая тему, с удовольствием отмечу, что ближе всех к пониманию двойственности процессов жизнедеятельности подошли Р. Дилтс и Дж. Делазье ^[21]. Они прямо противопоставили *стратегию выживания стратегии эволюции и генеративных изменений*, при этом под первой они понимали некую адаптацию к настоящему как сохранение достигнутого (и достижение того, что надо сохранить. — С.К.). А вот под второй (вторыми) подразумевали «подстройку» к будущему через развитие и формирование способности к генеративным изменениям (т. е. изменениям, в результате чего создается что-то новое).

Более того, данные авторы очень точно смоделировали различия в *состояниях*, которые определяют ту или иную стратегию. А именно те, что при выживании мы обычно находимся в состоянии CRASH — *напряжении, реактивности, склонности к бесплодному анализу, отсутствию контакта* (с собой, другими и миром), а также банальной боли — душевной, психической и физической. А вот при генеративных изменениях — способности к ним — мы живем (все-таки только здесь и живем. — С.К.) в состоянии COACH, заключающемся в *центрированности, открытости, осознанном присутствии, связи и удерживании*.

Однако лишь немногие из авторитетов «людоведения» поняли и/или признали главное — это не две модели, два типа или стратегии жизни, а два ее главных этапа. Выживание и собственно жизнь. Адаптация как аккомодация (приспособление) и адаптация как ассимиляция (усвоение, присоединение). Социализация и самоактуализация. Прогибание под мир и его прогибание под себя (А. Макаревич). И, как говорится, и т. д. и т. п.

К числу этих немногих относился, например, один из основоположников экзистенциализма — М. Хайдеггер, который в 1926 году постулировал существование двух уровней экзистенции (описываю их по И. Ялому ^[60]):

- состояние забвения бытия,
- состояние сознания бытия.

Забвение бытия — это как раз и есть способ существования большинства из нас. В нем мы как бы бежим от жизни. И живем в мире вещей, погруженные в жизненную рутину. Человек в этом модусе существования «снижен». Поглощен «пустой болтовней». Затерялся в «они» (орфография И. Ялома). Он в буквальном смысле этого слова капитулировал перед повседневностью, в коей более всего озабочен тем, хороши или плохи, правильны или неправильны, полезны или вредны вещи, события, обстоятельства, да и сама жизнь.

Сознание бытия — это уже нечто совсем иное (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 он просто такой, какой есть.

Собственную презентацию наиболее существенных различий между двумя стадиями жизни я мог бы выполнить с точки зрения самых различных измерений и ипостасей психического. Однако довольно удобным (и достаточно полным) представляется мне то, которое выполнено с точки зрения так называемых нейро-логических уровней (подробное описание которых будет дано далее).

Так, на этапе выживания **окружение** рассматривается как потенциально враждебное, тогда как этап жизни как бы и полагает, и предполагает его вероятностно благоприятным. **Поведение** в выживании реактивно (вызывается воздействиями извне), а в жизни проактивно (инициируется активностью самого субъекта). **Способности** на этапе выживания основываются на логике и «рецептах» (готовых стратегиях и схемах), тогда как стадия жизни базируется на интуиции и поиске неизвестных альтернатив.

Намерения при выживании исходят из категории необходимости, а при жизни — из категории возможностей. **Ценности** на этапе выживания всегда суть ценности *От* (избегание), тогда как на этапе жизни они предстают в основном ценностями *К*. Убеждения при выживании всегда ограничивающие и разъединяющие (препятствующие), а на этапе жизни, наоборот, — расширяющие и связывающие (соединяющие).

Идентичность на этапе выживания связана с эго и набором ролей, тогда как на этапе жизни она основывается на признании собственной индивидуальности и познании сущности. **Миссия** выживания суть выживание же любой ценой, тогда как для жизни характерно совсем другое принятие человеческого предназначения: жизнь для и ради жизни. Наконец, **смыслом** «большой системы», в которой и осуществляется жизнедеятельность, в случае выживания является существование во враждебной среде и мире с целью максимизации наград и минимизации наказаний, а вот жизнь как таковая позволяет осмыслять этот мир как прекрасное место для личностного роста и развития, а также как получение удовольствия от всего, что тебя окружает...

Однако это еще не все и, может быть, даже жаль, что не все. Потому что выживание и жизнь в чисто психоаналитическом плане соответствуют двум основным влечениям человека, существование которых постулировал еще З. Фрейд (правда, отчасти с подачи Л. Саломэ): *мортидо* (влечение к смерти) и *либидо* (влечение к жизни). Но тогда первая стадия жизни — выживание — может рассматриваться как уход *От* *мортидо*, а вторая — как приход *К* *либидо*.

Можно добавить и еще одно — тесно проецируемое на сегодняшнюю действительность. Первая стадия жизни суть территория агрессивного эгоизма, тогда как вторая — креативного альтруизма. Но как же жаль, что за более чем четверть века нелепых социально-экономических экспериментов мы буквально деградировали, перейдя от жизни к выживанию. Во всяком случае об этом наглядно свидетельствуют чудовищные по своим выводам результаты исследования динамики психологических характеристик российского общества, наглядно продемонстрировавшие, что из общества креативного альтруизма мы перешли в сообщество (стаю?) агрессивного эгоизма (см., например: [\[60\]](#)).

Четыре стадии или четыре уровня жизнедеятельности

Теперь последнее о жизни, но, конечно же, не в моей или вашей жизнедеятельности. Поговорим о четырех стадиях оной, которые на самом деле знаменуют четыре же возможных для нас уровня этой самой жизни, кардинально отличных по своему качеству и потенциалу...

В принципе, родилась она (только родилась!) как бы из трех источников. Первый — принцип *квартерности* К. Юнга, который в общем-то передает четырехсторонний образ симметричной структуры, представляющий идею целостности. Согласно отцу аналитической психологии и второму по значению после Фрейда «столпу» психоанализа, например, в психологическом плане, чтобы сориентироваться в чем угодно мы, во-первых, должны обладать функцией, которая утверждает, что нечто есть или присутствует (а это ощущения).

Во-вторых, — функцией, которая устанавливает, что это такое (мышление). В-третьих, — функцией, которая как бы определяет, подходит ли это нам и желанно ли оно (чувства). Наконец, в-четвертых, — функцией, которая выясняет, откуда все это пришло (интуиция).

1. Ощущение	2. Мысль
4. Интуиция	3. Чувство

Рис. 7

При этом вся данная «четвертица» устроена по принципу 3+1, где, кстати, именно эта «единица» (которая, вопреки Маяковскому, не вздор и не ноль) не только дополняет три ей предшествующие, но и, собственно, создает «квартетную» целостность (в психологическом контексте в качестве таковой, безусловно, выступает интуиция).

Естественно, что после этого мне осталось только лишь сложить два и два, и понять, что эволюция человека в этой реальности суть прохождение четырех стадий восприятия жизни:

- **сенсорной** (ощутить жизнь во всей полноте и вкусе);
- **логической** (понять, как в ней можно устроиться);
- **эмоционально-чувственной** (принять ее во всей полноте и блеске или даже не пытаться это делать, остановившись на выживании взамен жизни);
- **интуитивной** (иррациональной по сути, но единственно полной стадии, как бы завершающей и объединяющей все и вся).

Второй источник, очень коррелирующий с первым, но добавляющий ему иной смысл и значение (я, правда, про это уже писал в данной книге) — буквально с детства нравившееся мне индийское (и древнее) подразделение задач жизни на четыре важнейшие:

- **Артха** (обретение материального благополучия).
- **Кама** (получение чувственных удовольствий).
- **Дхарма** (самореализация и даже самоактуализация — в общем, занятие делом, которому ты служишь — Ю. Герман).
- **Мокша** (если коротко, то обретение Космического Сознания).

Третий источник — уже собственные представления о том, что сие как бы представляет четыре последовательно решаемые задачи человеческой жизнедеятельности:

- адаптация к миру на досоциальной стадии;
- социализация в системе общественных отношений на стадии социальной;
- обретение иных смыслов и качества жизни на постсоциальной стадии;

• выход за пределы себя, данной реальности и образующих ее пространственно-временных констант на стадии надсоциальной.

К вящему моему удовольствию оказалось, что данная модель является весьма универсальной для анализа различных феноменов человеческой жизни (и в чем-то может даже претендовать на почетное звание «Единой теории всего»). Именно поэтому описать все, что я там «нарыл», просто невозможно — для этого понадобилась бы другая книга. Однако кое-что все-таки отмечу.

Во-первых, мотиваторами (эткими движущими силами) на каждой из стадий выступают в общем-то различные вещи. Суетные *желания* и сиюминутные *эмоции* на первой стадии (досоциальной, если кто не помнит). Устойчивые *потребности* и более или менее устоявшиеся *мотивы* на второй (социальной). Ценности и верования (не конкретные убеждения, а именно общие верования: в себя, других, мир и Бога) — на третьей (постсоциальной). И *смыслы* всего и вся — на четвертой (надсоциальной).

1. Эмоции и желания	2. Потребности и мотивы
4. Смысл и смыслы	3. Ценности и верования

Рис. 8

Во-вторых, сия странная мотивация обусловлена некоей центральной темой, проходящей красной нитью через поведение и деятельность человека на каждой стадии/уровне: *самоутверждение* на первой, *самовыражение* на второй, *самоосуществление* на третьей и *самотрансценденция* на четвертой.

1. Самоутверждение	2. Самовыражение
4. Самотрансценденция	3. Самоосуществление

Рис. 9

Наконец, в-третьих (больше я не буду строить данные сущностные различия «сверх меры» (Оккам), а только лишь сообщу кое-что дополнительное, но важное), этическими регуляторами жизнедеятельности человека на каждом из уровней выступают совершенно разные этические же ипостаси. *Примитивная совесть* на первом уровне (та самая, довольно низкопробная, функция которой по Б. Хеллингеру ^[9] заключается в примитивном контроле за пребыванием в своей группе: не важно, чиновников или бандитов, потому что и тем и другим совестно не перед вами, а только лишь перед *своими*, а с *чужими* можно быть абсолютно бессовестным...). *Конвенциональная* (соглашательская) мораль — на втором (этакое «ты мне — я тебе», «ты меня уважаешь — я тебя буду уважать» и т. п.). *Подлинная нравственность* — на третьем уровне (предполагающая абсолютную самооценку другого человека и его изначальное равенство тебе...). И *истинная духовность* — на четвертом (заставляющее на все и вся смотреть через призму или в контексте Божьего замысла и его безграничной любви к своим неразумным чадам...).

1. Примитивная эгоистическая совесть	2. Конвенциональная мораль
4. Истинная духовность	3. Подлинная нравственность

Рис. 10

Кстати, оказалось, что данная модель как бы универсализирует множество других. Например, модель А. Кроника и Р. Ахметова [\[30\]](#), где так называемые *эвдемические установки* (предрасположенности человека в плане принимаемой им модели счастья) совершенно четко подразделяются по уровням жизни.

1. Аскетические	2. Деятельные
4. Созерцательные	3. Гедонистические

Рис. 11

А наличие подобных установок, собственно, реализуется в *стилях жизни*, которые опять-таки «раскладываются» вполне даже логичным (и аналогичным нашей модели) образом.

1. Аскеза	2. Деяния
4. Созерцание	3. Гедонизм

Рис. 12

Естественно, что и *пути к счастью* выглядят здесь совсем по-разному:

1. Самоограничение	2. Самосовершенствование
4. Познание мира	3. Пользование миром

Рис. 13

С точки зрения ведущей внешней мотивации, все также распределилось логично и последовательно:

1. Статус	2. Деньги
4. Уникальность	3. Взаимоотношения

Рис. 14

Правда более «научно» (в данном случае — с точки зрения теории трех мотивационных факторов Д. Макклелланда, дополненной четвертым фактором, объединяющим их), ведущие потребности человека в контексте (или в свете) четырех уровней его жизни выглядят так:

1. Потребность во власти	2. Потребность в достижении
4. Потребность в творчестве	3. Потребность в аффиляции (желание быть с другими)

Рис. 15

Что, в общем-то, соответствует так называемым четырем перцептивным позициям, открытым в нейролингвистическом программировании.

1-я (внутри себя)	2-я (внутри другого)
4-я (в единой системе со всеми)	3-я (осознание со стороны)

Рис. 16

Наконец, стало даже как-то ясно, как и почему переход от одной стадии к другой происходит с таким квантовым скачком в уровне витальности. Оказалось, что это связано с характером ментальностей: четырех обобщенных моделей карт, которые используют люди на разных этапах своей жизни.

Если коротко (а не коротко невозможно), то некий (и очень уважаемый лично мною) Мак-Винни ^[62], анализируя проблему *ментальностей* человека (экзистенциальных реальностей, в которых он проживает), пришел к выводу, что наилучшим для их — ментальностей — подразделением выступают две оси, условно поделенные пополам:

- единичность или множественность в части принимаемых истин (либо она одна, либо их очень много);
- строгий детерминизм или же свобода воли (т. е. либо я жестко определен в своих действиях, либо обладаю реальной свободой).

Что в результате порождает четыре реальности (ментальности), подозрительно смахивающие на юнговскую «четвертицу»:

	Единичная истина	Множественные истины
Детерминизм	Унитарная	Сенсорная
Свобода воли	Мистическая	Социальная

Рис. 17

Для не слишком сведущих поясню, что изначально концепция четырех ментальностей создавалась именно как способ описания основных параметров субъективного бытия человека в данном более или менее объективном мире. Основополагающими в этой концепции явились ориентации человека либо на *правила/истины* (унитарная реальность в терминологии авторов), либо на *факты и доказательства* (реальность **сенсорная**), либо на *чувства и ценности* (**социальная** реальность), либо на *идеи и творчество* (реальность мифическая или, у нас, **мистическая**).

Унитарная реальность Правила / Истины	Сенсорная реальность Факты / Доказательства
Мистическая реальность Идеи / Творчество	Социальная реальность Чувства / Ценности

Рис. 18

А во избежание уже кривотолков, сразу же сообщу: я, безусловно и безоговорочно, согласен с Мак-Винни (и Янгом), так сказать, в целом. Однако в частности меня серьезно смутили противоречия, которыми изобилует их концепция четырех ментальностей. Например, я никак не мог взять в толк (да и сейчас не могу), почему унитарная реальность тождественна у этих авторов мыслительному типу по Юнгу, а сенсорная — ощущающему. Мало того, что это противоречит последовательности «квартеричности» великого Карла Густава (ощущающий, мыслительный, чувствующий, интуитивный), данные авторы (в лице П. Янга) противоречат сами себе! Например, когда утверждают, что в унитарной реальности лидер настаивает «если ты не с нами, ты против нас, и тебе здесь нет места», а в сенсорной реальности ученый (ученый!) думает «так будет логично». То есть они описывают нечто противоположное тому, что говорили ранее, но уже в куда большем соответствии с Юнгом.

Поэтому правильнее было бы называть эти *ментальности сенсорной, логической, эмоциональной и интуитивной*. Но, как говорится, «кто первым встал, того и тапки» и потому далее я буду использовать именно классические номинализации Мак-Винни и П. Янга, но в своей, несколько иной, чем у этих авторов интерпретации.

Это не исключает главного: по мере прохождения стадий жизненного пути качественно меняются используемые человеком карты реальности, последовательно взрастая от примитивных правил и принципов к Божественным идеям и возможностям (в идеале)...

Кстати, надеюсь, вы обратили внимание, что примитивная бинарная логика выживания «или-или» обязательно сменяется многомерной «и-и» жизни. Но это только если произойдет соответствующее включение неких интеллектуальных структур.

Вот здесь-то — в области, так сказать, интеллекта — и нашелся ответ на вопрос о «скачках витальности» от уровня к уровню. Потому что обнаружилось, что этаким «интеллектуальный» аспект стадий/уровней человеческой жизни (она же динамика смены реальностей) нашел свое выражение в концепции уровней научения Г. Бэйтсона ^[5]. Не вдаваясь в излишние подробности (я все-таки пишу научно-популярную книгу заведомо ограниченного объема, а не монографию в тысячу и более страниц!), сообщу, что данный автор выделял, по сути, пять уровней научения: 0, I, II, III, и IV.

Эти уровни несколько (или настолько!) по-разному описывают такие безусловные авторитеты, как Р. Дилтс совместно с Дж. Делазье ^[2] и П. Янг ^[62]. Например, согласно Р. Дилтсу, научение уровня IV суть революционные изменения, предполагающие пробуждение к чему-то полностью новому, уникальному и преобразующему, но как бы вполне даже реальному. В то время как П. Янг пишет, что Г. Бэйтсон действительно выделял этот уровень, но при этом заявлял, что ни с одним взрослым человеком никогда не происходило ничего подобного, и эта концепция (уровень) выходит за пределы человеческого понимания. При этом уже уровень научения III, согласно тому же П. Янгу, связан с полной реорганизацией личности уровня просветления (!), глобален, не подвластен логике и не укладывается в структуру. Это тот уровень, о котором сам Г. Бейтсон говорил следующее: «Это трудно и это редкость для людей. Этот процесс также довольно трудно представить себе и описать, потому что он выходит за пределы слов, которые могли бы описать его» (цитирую по: ^[61]). Но утверждал, что что-то подобное происходит в терапии, религиозных опытах и в других ситуациях, когда происходит кардинальная реорганизация характера.

Лично мне куда как ближе точка зрения П. Янга. Потому что воззрения Р. Дилтса кажутся уже слишком «притянутыми за уши» к его же структуре нейрологических уровней (на мой взгляд — неполный и недостаточно логичный). Тогда предположим (и положим в основу), что, например, для человека, недовольного своей работой или ее оплатой, существует четыре варианта научения/решения этой проблемы:

- Нулевой (уровень 0), когда он, сохраняясь в той же организации, усердием или лестью пытается изменить сложившийся статус-кво, ничего по сути не меняя.
- I уровень, когда он уходит в другую организацию, но на ту же работу (специальность).
- II уровень, когда он кардинально и резко меняет свою профессиональную область, переходя, например, из инженеров в психотерапевты.
- III уровень, когда он просто бросает любую работу и начинает заниматься, например, духовными поисками и личностным ростом.

Думаю, что вышесказанного (мною) достаточно, чтобы понять, что изменения уровня 0 суть основа существования в унитарной реальности. Изменения уровня I характерны для реальности сенсорной. Изменения уровня II становятся возможным только по достижении социальной реальности бытия. А изменения уровня III возможны исключительно для индивидов мистической реальности...

Упражнение I.

С учетом того, что содержание и структура витальности представляет собой нечто запредельно сложное, попробуйте просто — хотя бы в первом приближении — определить:

- Какая новая информация должна быть вами осознана для повышения уровня витальности?

- Какая старая информация должна быть переработана и, возможно, отброшена?

- Какие виды деятельности, взаимоотношения и состояния отнимают у вас наибольшее количество энергии и сил?

- Какие новые способы деятельности, формы взаимоотношений и позитивные состояния вам стоит освоить в связи с тем, что обнаружилось, и просто — опять-таки ради увеличения вашей витальности. Делайте это как в целом — так сказать по-жизни, так и для следующих областей:

- ▶ Я, другие, мир, Бог;

- ▶ здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работа, деньги (материальное обеспечение).

Упражнение 2.

Возьмите три листа бумаги, озаглавьте их тремя нижеприведенными вопросами и, естественно, последовательно ответьте на каждый из них, ничего не анализируя и, уж тем более, не «категоризируя»:

1. Причины, по которым я все еще не живу так, как я хочу, это: _____.

2. Причины, по которым я все еще не имею все то, что я хочу, это: _____.

3. Причины, по которым я все еще не избавился от всего того, что мне мешает, это: _____.

Проанализируйте все три списка на предмет совпадений — главных причин вашего «застревания» в жизни. Объективные (внешние) причины попробуйте как-то изменить, ну а субъективные (внутренние) сохранить до времени чтения раздела «Психотерапия».

Упражнение 3.

Попробуйте, взяв за основу как жизнь в целом, так и отдельные ее ипостаси (здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работа, деньги или др.), ответить на следующие вопросы:

1. От каких догматических принципов и правил мне стоит отказаться?

2. Какими новыми фактами, системами логик и просто знаниями следует овладеть?

3. Какие позитивные чувства и ценности открыть (а каким просто открыться)?

4. Каким идеям и возможностям надо позволить войти в свою жизнь?

1.2. Психотерапия как таковая

Психотерапия — это когда два человека вместе играют.

Для начала давайте признаем, что она — эта самая психотерапия — действительно нужна. И не кому-то, а именно вам. Если, конечно, вы считаете себя респектабельным (уважающим себя и уважаемым другими) человеком. Потому как на небезызвестном Западе (равно как и на не менее известном Востоке) любой более или менее преуспевающий человек обязательно имеет трех наилучших друзей: адвоката, специалиста по налогам и психотерапевта. Так что не случайно и наши богатые «буратинки», вроде бы не имеющие никаких проблем, в последние годы как-то даже зачастили к «душелюбам» и «людоведам». Правда, чаще всего с не очень вдохновляющими результатами (если коротко, то с ни какими). Почему так получается: есть спрос, но нет предложений — не рекламных, а реальных? Тому есть три причины:

- непонимание используемых в психотерапии моделей;
- незнание особенностей конкретных подходов;
- неопределенность целей изменений с точки зрения многоуровневого подхода к психотерапевтической науке.

Модели психотерапии

Во-первых, несмотря на обилие подходов к психотерапии (см. далее), их можно разделить на две основные модели: **медицинскую и психологическую**. В первой модели вас лечат таблетками и прочим вещественным, а во второй — специально созданными психотехнологиями, позволяющими осуществить и улучшить вашу адаптацию к миру, а иногда и даже просто сделать эффективными и счастливыми. При этом в медицинской модели проблема любого человека рассматривается с точки зрения соматоза, невроза и/или психоза, тогда как в модели психологической она трактуется только лишь как нарушения в его личностном росте и развитии, зачастую вызванные другими людьми. Так вот, в интегральном нейропрограммировании мы категорически и непреложно придерживаемся именно психологической модели психотерапии. Эта модель предполагает, что все наши проблемы и недуги (симптомы) по сути лишь неудачные способы адаптации к жизни (так, алкоголик научился приспосабливаться к ней с помощью алкоголя, а гипертоник, как это ни странно звучит, — посредством гипертонии). Соответственно, если мы обречем нормальные и естественные способы этой самой адаптации (мы называем их экологичными, в смысле соответствия сути человеческой жизнедеятельности), необходимость в симптоме отпадает. И все, что остается еще сделать, так это переделать патологические механизмы его поддержания, как бы перезагрузив соответствующие программы Сознания и Тела.

Во-вторых, по целям психотерапии (уже только психологической) ее можно подразделить на **разъяснительную и реконструктивную** (термин достаточно условный, чего нельзя сказать о содержании). В первом случае или виде психотерапии (которой бесконечно грешат «чистые» психологи), вам буквально разъясняют суть ваших проблем, но даже не пытаются их разрешить. Во-втором (зачастую безо всяких разъяснений) — эти проблемы просто решаются (хотя при необходимости и разъясняются). Разница здесь примерно такая же, как между инспекторами ГИБДД и работниками автомастерской. Первые объясняют, почему вы попали в аварию, тогда как вторые просто устраняют ее последствия, осуществляя необходимый ремонт, тюнинг и даже апгрейд... Так вот, ИНП относится именно к реконструктивной психотерапии, в которой ваши проблемы действительно решают, а не бесконечно их забалтывают...

Наконец, в-третьих, все ту же психологическую психотерапию можно подразделить на **долгосрочную** (несколько месяцев и/или даже лет) и **краткосрочную** (несколько десятков часов). Известно, что представители долгосрочной психотерапии любят оправдывать свою медлительность большой глубиной проработки проблем. Забывая, однако, упомянуть о том, что это не только никем не доказано, но даже, как ни странно, во многом опровергнуто. Например, даже в славящемся своей медлительностью психоанализе, именно краткосрочные его варианты признаны наиболее эффективными ^[40]. Что же касается интегрального нейропрограммирования, то оно — безусловно и безоговорочно, — относится к разновидности краткосрочной психотерапии. Поскольку многолетняя практика нашей работы убедительно доказала, что 2–4 терапевтических часа оказывается вполне достаточно, чтобы решить локальную проблему клиента (например, всякие страхи и даже фобии). Однако избавление от более глубоких проблем (например, тотальная депрессия или какое-нибудь психосоматическое заболевание) требует уже примерно 20 терапевтических часов. Столько же занимает и своеобразная полная перепрошивка человека по 10–15 направлениям (например, уверенность в себе, самооценка, эмоциональная стабильность и т. п.).

Подходы психотерапии

Для того чтобы пояснить особенности «психотерапии по ИНП», обратимся к еще одной модели, но уже с точки зрения подходов.

Как известно, термин «психотерапия» в широком смысле этого слова вообще-то имеет два значения:

- исцеление души,
- исцеление душой (понятно, что тела, но не только — еще и групп, организаций, а также общества).

И в этой «широкой» психотерапии бедного человечества существует, как минимум, пять подходов к страданиям и проблемам «психотерапии в широком смысле»:

- медицинский,
- утешающе-увещающий,
- психологический,
- каузальный,
- прагматический.

В **медицинской модели**, которую «употребляют» врачи, упор в основном делается на конкретные препараты (лекарства) и физиотерапию. Базируется она на весьма любопытном предположении: «Мы сейчас дадим вам одно чрезвычайно сильное лекарство (подразумевается: с массой побочных эффектов — от постоянной сонливости и расстройства памяти до недержания мочи), и если вы после него выживете, вы вполне можете выздороветь...» Подобную модель лично я использовал один раз в жизни на телепередаче «Малахов+». 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 приема касторового масла (точнее — последствий этого

приема) у них точно не останется если и не этой самой депрессии, то возможности серьезно «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 ученым языком) выслушивание бесконечных жалоб клиента с последующей выдачей ему сентенций типа: «На вашем месте я бы...» Подобной ерундой в интегральном нейропрограммировании не занимаются.

В **психологической модели**, которую применяют уже куда более образованные представители племени «душелюбов» и «людоведов» (и которая с легкой — или все-таки нелегкой? 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, фазу перестанете бояться (много есть, толстеть и т. п.).

Все это абсолютно несерьезно, 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 дается сознанию, а проблема живет в бессознательном. Так что эффективность подобной психотерапии примерно равна вероятности запуска зависшего компьютера за счет громогласного объяснения причин его зависания... В ИНП подобной терапией мы занимаемся только тогда, когда это нужно рациональной стороне Сознания клиента (ну, хочет он(а) понять, что происходит — так объясним, после чего осуществим трансформацию, присовокупив, однако, что ее можно было делать и без всякого объяснения...).

В **казуальной терапии** речь идет уже о действительно важном и серьезном — о том, что нынешняя проблема является следствием какой-то прошлой причины (например, психотравмы или негативного родительского программирования). Отчего до тех пор, пока мы не уберем эти самые прошлые причины, проблема (как их следствие) может сохраняться неограниченно долго... «Казуальные» исцеления мы очень-очень любим, более того, в интегральном нейропрограммировании выделили их в самостоятельную область — 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 нее попадания, равно как и условия сидения...) в пользу прямого поиска решений (... куда проще принести веревку или лестницу). А во-вторых, дает возможность использовать не методы, строго разработанные в какой-то одной теоретической школе, а все, что может помочь в данном случае (именно поэтому и было создано интегральное нейропрограммирование, включающее в себя более чем 1000 психотехнологий и техник осуществления исцеляющих воздействий). Как вы, наверное, уже поняли, именно этим видом психотерапии более всего и стоит заниматься. А вышеупомянутая каузальная терапия является у нас (в Центре Практической Психотерапии, которым я руковожу. — С.К.) составной — и неотъемлемой — частью прагматической модели...

Теперь о том, что входит в нашу «психотерапию в широком смысле этого слова». Так вот, существуют четыре самых востребованных направления индивидуальной работы с

гражданами, которые и реализуются в рамках прагматической и каузальной модели (но не всего интегрального нейропрограммирования, как вы, надеюсь, уже догадались):

- консультирование,
- психокоррекция,
- психотерапия,
- коучинг (дизайн) совершенства.

В первом случае — при консультировании — речь идет о том, что вы обратились к нам, столкнувшись с какой-то житейской проблемой (например, неблагополучие по части здоровья, взаимоотношений, любви/секса, работы и/или денег), которую самостоятельно решить не можете. И мы поможем вам это сделать, но вовсе не за счет дурацких советов: «На вашем месте...», а посредством использования специальных психотехнологий, с помощью которых вы сами найдете это самое решение. И все потому, что есть у вас (простите за метафору) ваша, весьма узкая «карта» данной проблемы (то, как вы ее видите). Но есть еще и не попадающая в эту самую карту «территория решения», которую мы для вас и откроем. Да нет — вы сами ее откроете как некую «Terra incognita» («неизвестную землю» — это для тех, кто не знает латыни).

Однако бывает так, что в вас живет нечто такое, что мешает вам это сделать (всякие там фобии, неврозы и депрессии). Например, реакции на окружение (вы, к примеру, смертельно боитесь начальников и оттого никак не можете устроиться на хорошую работу), состояния (к примеру, апатия и чувство полной безнадеги), недостатки поведения (к примеру, вы не умеете разговаривать с людьми), ограничивающие и/или ослабляющие вас убеждения (к примеру, устойчивая мысль: «Ну все равно это безнадежно...») или Образы Самого Себя (к примеру, вы живете под бог весть кем и когда наклеенным, но принятым лично вами ярлыком: «Я какой-то не такой»: никчемный, слабый, неудачливый — и т. д. и т. п.). Тогда (или если вы фазу пришли с этим симптомом как с самостоятельным) это уже становится психокоррекцией, то есть своеобразным редактированием вас как книги с уборкой основного ненужного и дописыванием кое-чего необходимого (сюда, кстати, входит повышение самооценки и уверенности в себе).

Бывает, продолжим аналогию, что при редактировании вас как книги выясняется, что ее (или основные «главы» вашей психики) нужно не то чтобы «править», а просто-напросто «переписывать». Или же вы пришли с конкретным физиологическим заболеванием, которое не поддается излечению другими методами и подходами. В этом случае речь пойдет уже о психотерапии в полном смысле этого слова, причем в случае работы с вашей психосоматикой (исцелением тела), это будет углубленная психокоррекция всего, что ее сопровождает (сопутствующее исцеление души) просто-напросто подразумевается.

Наконец, если вы готовы, мы с вами сможем приступить к азам вашего совершенства. Это обычно происходит только тогда, когда вами пройдены у нас либо комплекс «консультирование — психокоррекция — психотерапия», либо полное обучение по программе Практик Интегрального нейропрограммирования (что предполагает автоматическое прохождение важной, хотя и не индивидуализированной части вышеупомянутого комплекса). Например, к начальному уровню развития сверхспособностей и/или открытию и обретению Смысла, Предназначения, Миссии и Призвания вашей жизни (но это только для освоивших вторую стадию жизни и действительно желающих перейти на стадию третью...).

Основы интегральной психотерапии

Не стоит рассматривать вышеописанное как рекламу. Она нам попросту не нужна, так как практически все специалисты Центра Практической Психотерапии имеют запись (очередь!) на несколько месяцев вперед. А что касается меня, так я и вовсе уже не принимаю, сосредоточившись на развитии и распространении интегрального нейропрограммирования.

Тем более что так, как описано выше, мы уже практически не работаем. Ибо стали едва ли не «первыми ласточками», которые прилетев, обнаружили не весну, а нечто другое. То, что по своеобразной (уж простите за научный жаргон) *предметно-целевой направленности*, все виды психотерапий можно подразделить на уже известные вам четыре класса или, точнее, уровня: инструментальный, интенциональный, смысловой и трансцендентный. Поясню сие более подробно.

Предположим, что вы представляете собой юного (или не очень) индивида, обуреваемого многочисленными проблемами, так сказать, социально-психологического плана. То бишь, во-первых, (план социальный), как-то никак не можете вписаться в это общество, отчего, во-вторых (психологический план), переживаете всякие там фобии, депрессии и иже с ним. Если так, то вам сам бог велел заняться инструментальной психотерапией. Где, не болтая и не философствуя, без всякой там зауми и заупокою, вас просто конкретненько избавят от ваших проблем. Но (опять-таки напомним) не за счет словоблудия и/или эмпатического (ну очень участливого...) слушания, а посредством специальных методов психотерапии. Причем чисто инструментальных.

Например, несмотря на то, что я давно уже «завязал» с небезызвестным НЛП (нейролингвистическим программированием), до сих пор считаю его едва ли не лучше (или лучшим примером) *психотерапии инструментального уровня* (не случайно именно НЛП лег в основу — но только основу! — созданного мною **базового нейротрансформинга**: чрезвычайно эффективной системы методов этого уровня). К сожалению, нейролингвистическое программирование, не нейротрансформинг, низвели до средства примитивного манипулирования людьми (да и то выполняемого чрезвычайно поверхностно). Не случайно Петер Шутц, председатель Европейской ассоциации NLP, на проходившем в июле 2013 года в Москве Международном Евроазиатском конгрессе по психотерапии, во всеуслышание заявил, что только 3 % специалистов по НЛП действительно что-то делают; 7 % что-то знают, но мало что делают, а 90 % являются по сути сектантами и, соответственно, шарлатанами.

Предположим, однако, что вам повезло. И вы либо вообще не испытали никаких проблем в своей, так сказать, «адаптации к социализации», либо проблемы эти искусно погасили психотерапевты инструментального уровня. И вот живете вы себе почти совсем припеваючи. Но только до тех пор, пока вас не начинают обгонять другие. Потому как это только на старте вы все были равны. А потом все-таки те, кто умели и бегать получше, и прыгать подальше, преуспели больше других. И чем дальше, тем сильнее вы начинаете ощущать себя неудачником, которому нужна помощь. Но вот только помочь некому: не тот масштаб и уровень...

Да нет, здесь вы как раз не очень-то и правы. Потому что как раз для таких, как вы, и предназначена *психотерапия интенционального уровня*. Представителей которой, однако (например, тех же гуманистических психотерапевтов), обладающих, к тому же, конкретными инструментальными знаниями (уже не методами, но психотехнологиями работы), встретить, что у нас, что на Западе, не очень-то и легко. Ибо сию очень плодотворную вотчину «психотерапии для здоровых» уже сплошь и рядом заняли, но не совсем те, кому стоило это

делать. А именно всяческие разномастные практические психологи. И всякие там коучеры, умеющие красиво говорить, но и только... Именно поэтому нам пришлось буквально с нуля создавать свою версию интенциональной психотерапии, крайне неудачно (но что уж тут поделаешь — иначе не «прокатывало») названной *Восточной версией НЛП*.

Пойдем далее и представим, что вы, так сказать, состоялись, вполне или даже очень. Вы имеете необходимый джентльменский набор из нескольких машин, квартир, дач или даже вилл, вместе с небольшой яхточкой и самолетиком. Или же просто удовлетворились достигнутым, пусть меньшим, чем я описал, но вполне достаточным для жизни. (Ведь как метко — и едко — сказал академик А. Лихачев: «Бедный — это не тот, у кого мало. Бедный — это тот, кому мало».) Однако вот тут-то вас и подстерегает главная опасность осуществленной жизни — внезапно всплывшее: «И это все? А зачем тогда все это было?..»

Что ж, вот здесь вы уже просто-таки обязаны, так сказать, вступить на территорию *смысловой* или, иначе, *экзистенциальной психотерапии*. Той, которая вам позволит не на словах и как бы внешне, а буквально изнутри ощутить и осознать смысл собственной жизни. С помощью, например, так называемой логотерапии В. Франца (если вы, конечно, найдете хорошего в ней специалиста) или нашего экзистенциального нейропрограммирования, с которым вы познакомитесь далее.

Но и это еще не все. Поскольку, даже осознав Предназначение, Призвание и Миссию собственной жизни, вы рано или поздно столкнетесь с повсеместным, но ужасно неинтересным феноменом *конечности* (и ограниченности) собственной жизни. И, может быть, даже не просто махнете на себя рукой по принципу «Все там будем...», но и заинтересуетесь тем, где именно *Там* мы будем (после конца своего жизненного пути). Заодно вас может посетить мысль о всяких там *серьезных* сверхспособностях (в основном, правда, с точки зрения продления вашей брэнной физической жизни). А также о возможностях все-таки хоть что-то еще улучшить в себе, других и мире. Хотя главным вопросом все-таки останется не совсем евшушковское «А что потом?» (но не в том смысле, в котором использовал эту фразу в стихотворении великий поэт).

Что ж, вам как бы даже повезло, и вы дозрели до конечной и высшей в этой Реальности психотерапии — *трансцендентной* (буквально: выводящей за пределы). Основу этой психотерапии, однако, лучше искать не во всяких там «аурически-духоведческих» школах и школках, а во вполне даже научных трансперсональной (С. Гроф) и интегральной (К. Уилбер) психологиях. Как минимум, в них что-то вам реально объяснят и даже покажут. А если вы захотите большего, то, может быть, займетесь *нейропрограммированием трансцендентности* — новейшей нашей *трансперсональной психотерапией*, куда как раз и входит дизайн человеческого совершенства (развитие сверх-способностей), система Управления Реальностью и раскрытие Космического Сознания.

Надеюсь, что из вышеизложенного вам вполне даже ясно, что для того, чтобы та или иная психотерапия оказалась для вас полезной, она должна, во-первых, соответствовать уровню вашего запроса (ликвидация проблем, достижение целей, осмысление жизнедеятельности, самотрансценденция за пределы). А во-вторых, включать в себя все нижележащие уровни психотерапевтической работы или не претендовать на что-то реально большее. Например, НЛП так навсегда, похоже, и останется психотерапией инструментального уровня, не претендующего ни на что более высокое. А вот оппозирующему ему психоанализу стоит — и очень давно — не только задуматься о каком-то слишком убогом смысле исследуемой им человеческой жизнедеятельности (психоанализ — это сугубо смысловая и/или экзистенциальная психотерапия — правда, ужасно скучная и мрачная), но и о том, как все это позволит человеку быть более

благополучным (интенциональный уровень), а также о методах своей работы (уровень инструментальный). Коих в психоанализе буквально раз и обчелся, тогда как в пресловутом стагнирующем НЛП — хоть пруд пруди...

Инструментальный	Интенциональный
Трансцендентный	Смысловой

Рис. 19. Уровни психотерапии

Итак, надеюсь, что вы поняли главное. Во-первых, есть четыре уровня психотерапии, и успешность любой психотерапевтической школы основывается не столько на напористости ее адептов, сколько на представленности и выраженности в ней всех четырех уровней. Во-вторых, в процессе тридцатилетней работы у нас создалось так называемое интегральное нейропрограммирование, которое вполне даже обоснованно претендует на некую универсальность и научную новизну.

Интегральное нейропрограммирование как раз и состоит из вышеупомянутых четырех блоков психотехнологий, базового нейротрансформинга Восточной версии НЛП/NLP, экзистенциального нейропрограммирования и нейропрограммирования трансцендентности. Эту структуру тоже можно выразить такой матрешкой:

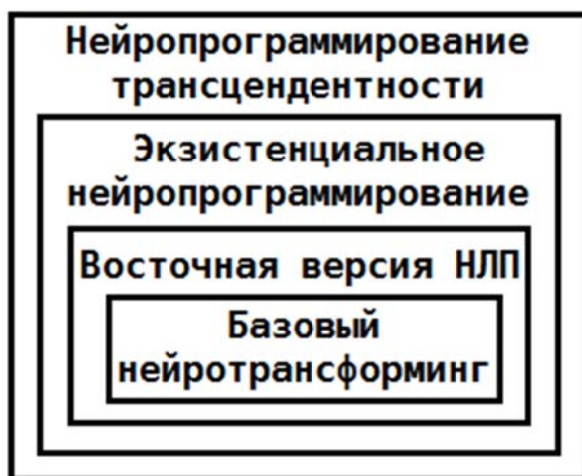


Рис. 20

И последнее в данном разделе. Сама по себе идея об уровнях психотерапии пришла из практики. Потому что тогда у меня, «поточно» (по десять часов в сутки и семь дней в неделю) работающего психотерапевта, все клиенты довольно точно подразделились на четыре группы:

1. Нуждающиеся только лишь в устранении конкретных проблем собственной жизни, не слишком удачной.
2. Желющие получить некие решения по поводу достижения целей и улучшения их жизнедеятельности в основных ее областях.

3. Стремящиеся понять и осмыслить, а если получится, то и полностью изменить свою вполне даже сложившуюся, но не удовлетворяющую их жизнь.

4. Жаждающие выйти за пределы и превзойти самое себя.

Однако позднее на эту самую практику причудливо наложилась выпестованная нами теория трех базовых нейробиологических уровней (если хотите — жизни человека). Потрясающе интересная концепция, согласно которой люди, рядом живущие и даже делающие одно и то же, могут, тем не менее, пребывать в разных реальностях. Как это задолго до появления интегрального нейропрограммирования нашло свое выражение в притче о трех камнетесах. Один камнетес просто дробил и обтесывал камни (инструментальный уровень). Другой зарабатывал на жизнь (уровень интенциональный). А третий строил Храм (смысловой уровень). Кстати, для не знающих эту притчу уточню: они делали одно и то же — били молотом по всяким там камням...

Но здесь явственно не хватало некоего «четвертого элемента», который, согласно так называемой «четвертице» К. Юнга, должен был как бы «завершать картинку» (например, в триаде «ощущение — мышление — эмоции» таковым выступает интуиция; к Святой Троице — Бог-отец, Бог-сын и Святой дух — Юнг всерьез предлагал добавить Богородицу). Довольно скоро я понял, что им является или выступает именно трансценденция, после чего картина как бы даже завершилась...

Но каково же было мое удивление, когда в «Краткой истории всего» К. Уилбера ^[47] я обнаружил, что, по мнению этого глубоко уважаемого автора, любой холон (системная целостность: например, орган, тело, человек или организация) обладает четырьмя «навигациями»: *распад, самоорганизация, взаимодействие и трансценденция*. Из чего, сопоставив два и два, можно было легко сделать вывод о том, что психотерапия инструментального уровня героически противостоит распаду адаптирующегося к социуму субъекта. Психотерапия интенционального уровня обеспечивает необходимую для более чем успешной социализации самоорганизацию. Психотерапия смыслового уровня позволяет человеку правильно понять и принять смысл взаимодействий с собой, другими и миром. А психотерапия трансцендентного уровня обеспечивает ему возможности выхода за пределы себя, своей жизни и данной Реальности...

Упражнение 4.

Попробуйте объяснить себе, почему, несмотря на явно присутствующие у вас (и в вас) проблемы, вы ни разу не обращались к психотерапевту.

Упражнение 5.

Лениво, но обстоятельно проанализируйте, откуда (из какого такого далека...) растут ноги всех ваших проблем. Если удастся что-либо раскопать, не торопитесь с решением, а отложите оное до знакомства с психотерапией личной истории.

Упражнение 6.

Приблизительно, не особенно стараясь, а так «от фонаря», составьте список, в котором будут отражены:

- нерешенные проблемы вашей адаптации к миру (что, где, когда, как, с кем?);

- все еще не достигнутые цели социализации (в каких таких областях и что конкретно?).

1.3. Его величество Бессознательное

Все, что мы делаем совершенно бессознательно, это именно то, без чего бы мы моментально умерли.

С. Батлер

Пожалуй, для того чтобы быстро (и даже бодренько) перейти к последующим разделам данной книги, вам достаточно понять и принять следующее:

1. Сознание — это не вы. Или, проще, далеко не все вы.

2. Всю основную работу по поддержанию вашей жизнедеятельности осуществляет ваше Бессознательное.

3. В отличие от весьма туповатого сознания, Бессознательное любого человека гениально. Однако использование его возможностей определяется уровнем развития человека.

Тем не менее, понять не значит принять. А в интегральном нейропрограммировании вам нужно именно тотальное принятие примата Бессознательного, его первенствование, следовательно, и смены своеобразной точки сборки своего жизненного пути: с рационального на почти — на первый взгляд — иррациональный. Что, как минимум, требует:

- понимания роли и значения Бессознательных процессов;
- некоторых знаний о строении самого по себе Бессознательного;
- более или менее ясного осознания того, посредством чего и как оно нами управляет.

Роль и значение человеческого Бессознательного

К сожалению, для того чтобы вы действительно это осознали, вам придется потратить некоторое время и вполне определенные усилия. Для чего чисто теоретически начнем с воззрений великолепного гипнотерапевта С. Гиллигена ^[16].

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

— глубинное «Я»,

— бессознательное,

— сознание,

— содержание сознания.

Схематично это можно выразить так:



Рис. 21

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 еще он предлагает представить себе это самое глубинное «Я» в виде четырехмерного 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 еще «поверхностью Мебиуса», 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 все тому же С. Гиллигену, дифференциация «Я» со временем приводит к возникновению системы обеспечения нашей целостности, которая 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.

Получается, что 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 поглощенную 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 подчеркивал М. Эриксон, наше сознание очень разумно, но наше бессознательное намного умнее. Ибо, уже по Г. Бейтсону, (но по все 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 добьемся в нем 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).

А теперь, внимание, вопрос: вам вышеприведенная схема ничего не напоминает? Нет? Ну, тогда попробуйте сосчитать количество ее элементов — окружностей на рисунке. Что их все-таки четыре? Тогда давайте на секундочку представим, что некое витающее бог весть где глубинное «Я» решило в связи с какой-то своей целью (например, отпуск «по-дикому» в жутко неблагоприятной, но страсть какой интересной среде) реализоваться в этом мире. Это оно осуществляет по представленной С. Гиллигеном цепочке. То есть дабы не потеряться в среде, где существует много-много диких обезьян (как в Бразилии из фильма «Здравствуйте, я ваша тетя!»), это самое Глубинное Я сначала создает Бессознательное: ту самую систему обеспечения его (Глубинного Я) целостности, о которой пишет С. Гиллиген. Далее, дабы не только проявиться, но еще и осуществиться, Глубинное Я выделяет сознание, худо-бедно, но живущее по законам страшноватого мира, в котором довелось проснуться. В котором и начинается, простите за метафору, плескаться мутная вода содержания сознания, скрывающая и покрывающая и само сознание, и стоящее за ним бессознательное, и даже присутствующее за всем этим гениальное и бессмертное Глубинное «Я» (кстати, в иных школах его еще называют Истинным и Высшим...).

Это краткое и несколько даже вольное описание процесса *инволюции* Глубинного «Я» (а, может, просто Бессмертной Души?). Но тогда получается, что его *эволюция* (или просто: возвращение домой...) совершается по обратной схеме или цепочке: содержание сознания → сознание в целом → бессознательное → Глубинное «Я». И, значит, четыре уровня человеческой жизни можно (а, может быть, нужно?) рассматривать с точки зрения этой последовательности. Но тогда как-то так само собой выходит, что на досоциальном уровне человек усваивает и осваивает содержание своего сознания (в основном не всегда умные и уместные принципы и правила унитарной реальности). На социальном — плодотворно «пашет» на ниве того, что в этом сознании еще и осмысленно (логики, фактов, доказательств и выгод реальности сенсорной). На постсоциальном — как бы едва ли не впервые осознанно вступает в Храм своего Бессознательного (чувств и ценностей социальной реальности). А на надсоциальном уровне начинает чем дальше, тем больше соприкасаться со своим превосходящим все и вся Глубинным «Я» (интуитивных идей и возможностей реальности мистической). Потихоньку становясь тем, кем он всегда и был — Бессмертной Космической Сущностью, живущей вне времени и пространства. Но иногда забавы ради! — она ненадолго ныряет в мутноватый океан земной жизни...

Содержание сознание (его восприятие)	Сознание как таковое (его осмысливание)
Глубинное «Я» (интуитивное его созерцание и понимание)	Бессознательное (его эмоциональное принятие)

Рис. 22

Устройство нашего Бессознательного

А теперь пойдем дальше и попробуем немного поговорить на любимую психологами тему: из чего состоит и что включает в себя наше Бессознательное.

Как известно, первым, кто ответил на данный вопрос, был З. Фрейд. Он предложил своеобразную «трехэтажную» модель, состоящую из Оно (Ид), Сверх Я (СуперЭго) и собственно Я (Эго).



Рис. 23

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

На третьем «этаже» «живет» *Сверх Я*, которое являет собой своеобразную инстанцию распоряжений и запретов (так же, между прочим, *бессознательную*), возникающую в ребенке под влиянием социализации и олицетворяющее собой нормы и мораль.

Между этими двумя антагонистами (влечения и мораль вечно находятся в противоборстве, ибо, как грустно заметил, не помню уже кто, все, что приятно в этой жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет 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»).

Как видите, все логично и не случайно подобное «трехкомпонентное» видение получило много других форм теоретико-психологического обоснования. Например, у Э. Берна оно приобрело вид существования в психике человека трех 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 нем нет творчества и веселья; без *Родителя* — следования нормам, а без *Взрослого* — практичности и целесообразности). Однако, к сожалению, З. Фрейд (а за ним и Э. Берн) слишком уж приземлил психическую сущность человека, не оставив в своей модели никакого места для вышеупомянутого глубинного или Высшего «Я». К тому же вся человеческая активность души у отца психоанализа выводилась только из секса, а позднее — еще 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 ее 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, как 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 еще и 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 удовлетворенность жизнью и судьбой — шестое, утраченное многими нами чувство бытия, без которого, по Дж. Бьюдженталю, мы являемся не более чем духовными инвалидами — определяется и задается именно Самостью (или, точнее, тем, насколько она — жизнь — этой Самости соответствует). Самость для Юнга есть нечто трансцендентальное и нуминозное. 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» (цитирую по: ^[22]).

Прошу обратить внимание на то, что вышеприведенные модели психики 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» трех вышеназванных авторов. Одна из наиболее удачных интегративных моделей психики человека была создана Р. Десом — французским инженером, не просто ставшим впоследствии прекрасным психотерапевтом, но и создавшим новый ее (психотерапии) метод или инструмент — управляемые фантазии.

В топографической схеме Р. Десоя содержатся три фрейдистских элемента: Ид (Оно), Эго (Я) и СуперЭго (Сверх Я). Однако в нее добавлен и четвертый элемент: Высшее Я, которое можно считать 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, которые 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 включенным в него Сверх Я. Последнее, однако, по Р. Десю — 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. Десю утверждает, что у действительно взрослой личности Сверх Я полностью заменяется Высшим Я, как бы растворяясь и исчезая в нем. Схему Р. Десю можно представить следующим образом (рис. 24). И на том пока остановимся, обратившись уже к другому важному моменту: управляющими нами инстанциями...

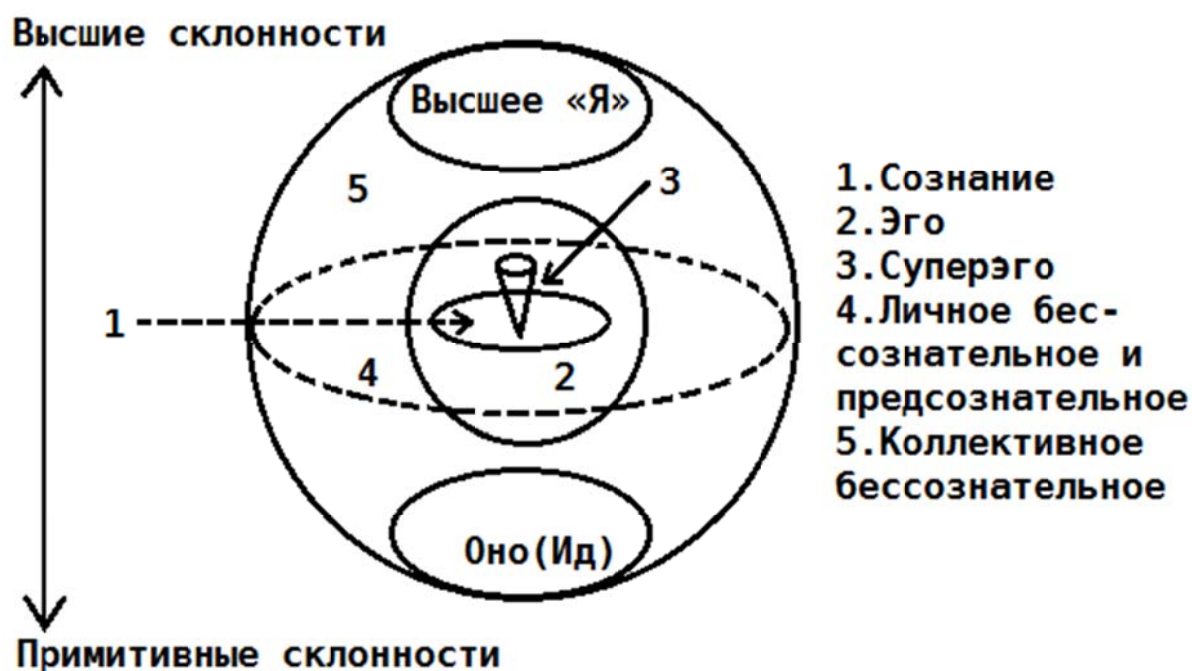


Рис. 24

О том, что нами управляет

Для начала разберемся с этими самыми инстанциями нашего Бессознательного: своеобразными координирующими центрами, отвечающими за развитие человека (по мере личностного роста) и даже как бы определяющих его. Эткими контрольными пунктами ралли длиною в жизнь. По мне (но это только по мне, т. е. я предлагаю не теорию, а всего-навсего удобную модель!) их оказалось аж четыре вместо одного: *эго, личина, индивидуальность и личность*.

Сразу оговорюсь: я не собираюсь в этой, в общем-то, при всей серьезности материала, научно-популярной книжке давать четкие дефиниции (определения) всему, что только не встречается. Тем более что об этом постарались за меня и до меня. Так вот, под *Эго* следует здесь понимать примерно то же, что и у Фрейда. Под *Личиной* — первичную «сборку» личности в виде такого набора ролей, которые человек обязан и вынужден исполнять, буде он хочет остаться социализированным (интегрированным) в общество, а не выпавшим из ононого. Под *Индивидуальностью* — некое индивидуальное же своеобразие, вырастающее вопреки Личине и отличающее его от его же идеализированно-социализированного образа. А

под *Личностью* (именно так: с большой буквы) — своеобразный высший уровень развития человека как индивида, представленный в этом мире немногими персоналиями уровня, например, ранее упомянутого А.И. Солженицына. Соответственно, именно данные ипостаси человека и являются своеобразными «точками сборки» на каждом уровне его жизнедеятельности.

ДС	Эго	С
НС	Личность	ПС
	Личина	
	Индивидуальность	

Рис. 25

То есть в данном контексте задачей досоциального уровня жизни выступает создание адекватного Эго (первичный центр Я). Социального — формирование Личины (напоминаю, что это вынужденно-принятая система ролей и связанных с ними функций, амплуа и масок). Постсоциального — оформление индивидуальности (как личностного своеобразия). И над социального — создание полной и подлинной Личности. Того самого человека, который действительно звучит гордо (М. Горький).

Осуществляется все это развитие в борьбе между полярностями, которые описывали З. Фрейд, К. Юнг и иже с ними.

И здесь, пожалуй, стоит привести одну из своих гипотез, имеющую, однако, полное право на существование. А именно то, что различные классики психоанализа создавали свои чуть ли не взаимоисключающие модели не просто так, а *для разных уровней жизни!* З. Фрейд «со товарищи» с их приматом секса и смерти — для досоциального уровня. Ф. Адлер с его стремлением к власти — для социального. К. Салливан, Э. Фром, К. Хорни и другие представители неопсихоанализа с его поднятыми на щит отношениями — для постсоциального уровня. А сам К. Юнг творил на над социальном (и трансцендентальном) уровне. Правда, периодически с него «слетая» в силу, увы, неполной проработанности уровней, предшествующих данному высокому. (Почитайте неприглаженные биографии отцов психоанализа — и сами всем поймете.)

ДС	З. Фрейд	С
НС	К. Юнг	ПС
	К. Салливан, Э. Фром, К. Хорни	
	Ф. Адлер	

Рис. 26

И в контексте пресловутой и вышеупомянутой «борьбы полярностей» может быть представлено примерно в следующем виде:

ДС	Суперэго Эго Ид (Оно)	С	Персона Личина Суперэго
НС	Сущность Личность Самость	ПС	Самость Индивидуальность Персона

Рис. 27

Теперь пойдём далее и примем как данность, пока не озвученную мною идею великого Р. Ассаджоли о существовании нижнего, среднего и высшего бессознательного. И тогда получается, что из диффузного и всеобъемлющего Исходного «Я» (анalogии с развоплощенной Тьмой, из которой, или от которой, нужно умудриться прийти к Воплощенному Свету Высшего Я — дальше додумывайте сами, выделяется Оно (Ид) в типично фрейдистском его толковании (см. выше)). Это дополняется фрейдистским же Суперэго, образующим два полюса существования **Эго** (ну что я могу поделатъ — опять же фрейдистского!) как первой устойчивой формы самопрезентации индивида. И именно здесь, в нижнем бессознательном (и только, кстати, здесь) и происходит столь красочно описанная З. Фрейдом борьба между злодейскими импульсами Оно и тотальным контролем Сверх Я, где, как между плахой и секирой, мечется наше несчастное Эго. И именно здесь не принятое и признанное неприемлемым переправляется в соответствующие зоны Низшего бессознательного, образуя пресловутую Тень (это уже по Юнгу). При этом вся зона Низшего бессознательного, по большому счету, отвечает не только инструментальному уровню развития и жизни индивидуума, но еще и унитарной реальности тупого усвоения правил и принципов.

Затем развитие (оно же борьба), но только при успешном прохождении «досоциалки», продолжается уже на социальном уровне. Где во взаимодействии принятого Суперэго и репрезентирующей идеальный (а значит, недостижимый и немного карикатурный) образ себя Персоны, рождается **Личина** болванка и заготовка будущей личности. Сворачивается сие действо не только в сенсорной реальности, но еще и на первой — нижней — половине среднего бессознательного.

Далее для человека начинает *приоткрываться* постсоциальный уровень развития, на котором и формируется **индивидуальность** в ценностно-чувственном мире социальной реальности на второй — верхней — половине среднего бессознательного. А также во взаимодействии карикатурно-идеализированной Персоны и Самости: подлинного центра организации Бессознательного и весьма даже симпатичного прообраза будущей Личности.

Однако человек все равно останется чем-то незавершенным без участия репрезентирующей Высшей «Я» его Сущности. И именно во взаимодействии ее и Самости и формируется (если формируется...) подлинная Личность, способная соединить воедино не сводимые на примитивном уровне Миры — Космический (квантовый) мир Сущности и земной (физический) Мир Самости. В мистической реальности идей и возможностей, знаменующей и подтверждающей завершение земного цикла Бытия и переход на следующий, лежащий уже в других мирах и измерениях уровень развития...

На что конкретно опираются в своей работе эти самые четыре наши инстанции? На очень своеобразную иерархию того, что я когда-то уже очень давно «обозвал» Самостоятельными Единицами Сознания.

Под этим мудреным названием (с аббревиатурой СЕС) понимается никем уже не оспариваемый факт существования в психике человека неких функциональных паттернов (программ), осуществляющих его жизнедеятельность на чисто бессознательном уровне. Чтобы вы легко «врубились» в воспроизведенную наукообразную бредятину, поясню, что те самые 96 % бессознательных программ, которые так любят упоминать психологи, осуществляются именно СЕС. Их сначала почти что даже и нет, но потом они сознательно создаются, а далее весьма даже бессознательно действуют. Например, вы (я надеюсь) водите машину чисто бессознательно (потому что, если вы делаете это только лишь сознательно, вы не водитель, а обезьяна с гранатой). Так сказать, «на автомате». При этом начисто забыв о том, как же сложно вам было управляться с «железным конем» в период сознательного обучения. Это касается всего: ходьбы, плавания, чтения, письма — и т. д. и т. п. Потому как овладение чем угодно — это перевод этого «чего угодно» на бессознательный уровень (с обязательным параллельным созданием соответствующей СЕС).

В психологии и психотерапии Самостоятельными Единицами Сознания занимались так рьяно и так по-разному, что, в конце концов, я слегка озверел. И пришел к выводу, что если самые различные авторы и в самых разных системах, не только в психотерапии, но еще и в прикладной психологии, а также философии, в итоге приходят практически к одному и тому же, пусть и по-разному «обзываемому», феномену Самостоятельных Единиц Сознания, то это значит только одно — психотерапия и психология СЕС должна быть выделена в качестве совершенно самостоятельной области. Ибо, по всем формальным признакам, мы здесь имеем «различия, порождающие различия» (Г. Бэйсон). И необходимо признать существование некой иерархии этих самых СЕС, включающей как Высший Административный Совет, так и простых работяг.

Здесь естественно встал вопрос о структуре этой «самоиерархии». И после долгих (впрочем, не очень) исследований, и куда более коротких раздумий (я привык доверять выводам Бессознательного) обнаружилось следующее (и как интересно обнаружилось!). Во время психотерапии СЕС (см. далее) с использованием внешней проекции (это когда ее образ высаживают на стул или просто помещают где-то в пространстве), четко выделились пять типов проекций:

1. Высокообобщенный (довольно-таки абстрактный) образ себя.
2. Образ себя же, но, так сказать, контекстный.
3. Нечто человекообразное, но не имеющее отношения к самому себе (на него не похожее).
4. Нечто весьма даже живое, но не человекообразное.
5. Что-то вещественное, но не очень-то живое, а, скорее, материально-энергетическое.

В результате я принял, вначале как удобную модель для работы, что в первом случае мы скорее всего имеем дело с некоторым организующим центром психики человека (иначе называемым «Первым Я», которое, при всем при том, может находиться в эгосостояниях Дитя, Родителя и Взрослого). Во втором — с представителями *системы* его *идентичностей*: как человека, мужчины, специалиста и т. п. (хорошим подспорьем для анализа этой системы

является тест «Кто я?», где первые 7 ± 2 ответа как раз и описывают эту систему). В третьем — с конкретными «репрезентантами» опять-таки *системы*, но уже *субличностей* человека (тех самых Рубахи-парня, Застенчивого Недоноска и иже с ними, которых так любят описывать в психосинтезе). В-четвертых — с конкретными частями, что-то непосредственно делающими для человека (излюбленная вотчина НЛП). Ну, а в-пятых — с *его* же, но *субчастями*: многочисленными отдельными ощущениями (приятными или не очень), сопровождающими это делание.

При этом Первое Я человека выявляется с большим трудом: как некоторое осознание/ощущение «Я как целостность». Идентичности — посредством вопросов «Кто я?» (Например, Мужчина.) Субличности «Какой я?» (например, как Мужчина я могу быть Трусливым Мужичком и еще много кем). Части — «Что я делаю?» (например, будучи Мужчиной, но Трусливым Мужичком, я бегу прочь от любой ситуации конфронтации). Ну а субчасти — «Что я чувствую» (например, в идентичности Мужчины субличности Трусливого Мужичка, который бежит сломя голову от ситуации конфронтации, я ощущаю леденящий ужас внизу живота).

Сложности здесь связаны с тем, что, во-первых, в соответствии со знаменитым числом Миллера (7 ± 2), которое, похоже, является архетипичным для психики человека, одна личность может иметь 7 (семь) базовых идентичностей, 49 (сорок девять) субличностей, 343 (триста сорок три) части и 2401 (две тысячи четыреста одну) субчасти. Во-вторых, точкой сборки проблемы может быть любое звено иерархии, но вот только относящееся к так называемым ЛПРАМ (лицам, принимающим решение). И остается только радостно изумляться способности нашей психики к самоорганизации. И ревностно бороться с ее (самореализации) нарушениями, когда, например, осатаневшая субчасть забирает себе все бразды правления и, извините, просто плюет на вышестоящие части, субличности, идентичности и даже Первое Я.

Кстати, забыл вам сообщить, что все нерешаемые проблемы с Первым Я оказались весьма (и даже легко) понятны в свете концепции четырех уровней развития. Потому что, согласно оной, у нас в идеале может быть не одно, а ЧЕТЫРЕ Первых Я: эго, личина, индивидуальность и личность. Но даже если праведники иногда и орут, и срываются, в исключительных (ну очень сложных!) случаях даже у представителей над-социального уровня и мистической реальности возможны временные «помутнения». С соответствующим снижением уровня Первого Я — часто аж до Эго (и это — с Личности!). Что и объясняет (и очень легко) всякие необъяснимые девиации морального и психологического порядка, которые случаются сплошь и рядом. Причем не только в плане понижения уровня, но иногда и его повышения...

А вот при последующем анализе данного «структурно-иерархизованного» феномена сами собою родились любопытные выводы. Как известно, в системе современной психологии индивидуальных различий выделяются такие психотипизационные характеристики, как *личность*, *характер* и *темперамент*. При этом если не влезать в дебри психологических теорий, личность человека можно определить как то, ради чего он действует, а характер как то, как он действует ^[44]. Куда более развитая психология темперамента выделяет три ведущих компонента одного: активность, моторику и эмоциональность. Но тогда можно резонно предположить, что структура (система) идентичностей соответствует той самой, несколько «опущенной» и упрощенно трактуемой в психологии **личности** человека. («Кто я?» и есть основа того, ради чего человек действует.) Система (структура) частей соответствует его **характеру**. («Что и как я делаю?» — это как раз о нем.) Ну а система (структура) субчастей — **темпераменту**. («Как я реагирую — насколько активно, с каким двигательным компонентом и какой эмоциональностью?»)

Оставшаяся как бы даже «не у дел» структура (система) субличностей, по-видимому, выделилась неслучайно. И соответствует на самом деле такому очень интересному феномену, как **индивидуальность** («Какой Я во всем этом и из-за всего этого?»). Тогда все это вышеприведенное можно отобразить по-другому, см. рис. 28.

Что, в общем-то, также позволяет предположить, что первым в любой ситуации с окружающей средой взаимодействует, реагируя на нее «моторно» и эмоционально, но с различным уровнем активности, именно *темперамент*: регулирующие его и наименее осознаваемые субчасти. В случае затруднений включается *характер*: наши многочисленные части, ответственные за то, что и как делать в сложившейся ситуации. У действительно повзрослевшего человека далее (в случае, если проблема не ликвидирована) начинает работать *индивидуальность*: своеобразная система предпочтений, основывающаяся на субличностном: «Какой я?» И, наконец, в случае, если и в этом случае оптимальное решение так и не выработано, в действие вступает *личность*, как бы проверяющая сложившуюся ситуацию на предмет того, ради чего здесь стоит действовать и, соответственно, как...



Рис. 28

Обращаю внимание наиболее вдумчивых читателей на то, что, во-первых, этапы формирования человека как Homo sapiens тоже можно разложить по данной схеме.

Темперамент	Характер
Личность	Индивидуальность

Рис. 29

То есть сначала — на досоциальном уровне — он более всего управляется темпераментом. Далее, на уровне социальном — характером. На постсоциальном уровне включается и развивается индивидуальность. А надсоциальный уровень знаменуется рождением личности...

Упражнение 7.

Проанализируйте, не только смеха ради:

- основные совершенно возмутительные послы и позывы вашего ИД;
- привычные реакции на это вашего Суперэго;
- то, как в этом случае чувствует себя ваше Я.

Упражнение 8.

Попробуйте проанализировать:

- ЛИЧИНУ, которую вы привычно надеваете (роли, амплуа, маски);
- ПЕРСОНУ, которая выражает ваши идеализированные представления о «настоящем человеке»;
- ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, которая пытается вылезти и вырасти из данного, гм, удобрения...

Упражнение 9.

Дабы еще более ощутить свое, так сказать личностное своеобразие, ответьте на два вопроса:

- «Кто я?» (это о личности);
- «Какой я?» (а это об индивидуальности).

1.4. О кодах и паттернах работы с бессознательным

Бессознательное не мыслит.

П. Рикар

Я надеюсь, что к этому моменту у вас уже созрел сакраментальный вопрос: но если все так хорошо, то почему все так плохо? То есть почему, имея данное (такое всемогущее) Бессознательное, мы в своей жизни куда как больше руководствуемся работой довольно-таки хиленького Сознания?

Ответ прост: потому что мы не умеем (разучились, но об этом далее) говорить на языке Бессознательного. Причем не просто так, а сразу по трем направлениям.

Во-первых, мы привыкли к каждому явлению подходить, так сказать, эпистемологически. То есть, говоря нормальным языком, с точки зрения получения ответов на вопросы «Что?» и «Почему?» И живем, даже не задумываясь о том, что этот целиком и полностью сознательный подход, не делает нас ни умнее, ни, главное, счастливее. Потому как такой подход даже не предполагает ответа на вопрос «Как?» (например, сделать заведомо лучшим это «Что?» и желательно без всяких «Почему?»). А ведь именно он (вопрос «Как?») и является основой работы Великого Человеческого Бессознательного. Которое в результате (если дать ему волю и все правильно объяснить) способно, например, запросто

излечить вас от смертельной болезни, подарить молодость, обеспечить успех и процветание, а в идеале — даже вывести вас за границы данной Жизни и этой Реальности.

Во-вторых, привычно ориентируясь именно на сознательное, мы просто-напросто не даем возможности работать нашему Бессознательному. Потому что первое и второе представляет собой по способу работы буквально «две большие разницы». Потому что сознание наше в сути атомистично, аналитично, абстрактно, численно, понятийно, вербально (словесно), дискурсивно, дифференциально, вырабатывает соотношения, управляемо, последовательно, рационально и практично. Тогда как Бессознательное совсем даже наоборот: макроскопично, синтетично, конкретно, геометрично и аналогово, бессловесно, образно, экзистенциально, вырабатывает взаимосвязи, свободно и даже неупорядоченно, одновременно, мифично и метафорично.

В-третьих — и это для нас здесь главное, — сознание и бессознательное как бы говорят на разных языках. И если первое использует слова и посредством их прекрасно объясняется с другими сознаниями (а для того оно, в общем-то, и было создано: чтобы пудрить мозги другим и заставлять их делать то, что нужно вам; как со-знание или совместное — разделяемое знание...), то бессознательное использует уже нечто совершенно иное. Что именно и конкретно, мы и поясним далее, причем в контексте психотерапии.

Языки нашего бессознательного

Помнится, еще в детстве я, изучая какие-то популярные книги по йоге, с интересом прочел, что даже с органами человеческого тела вполне можно разговаривать. Причем, например, с печенью можно говорить строго, а с сердцем — наоборот, мягко и даже увещательно. Однако автор этого давешнего опуса начисто забыл сообщить, на каком таком языке сие следует (а также можно и нужно) делать. Ведь все без исключения человеческое тело, не случайно названное кем-то из довольно умных «овеществленным бессознательным», сознанию вообще не подчиняется! И, кстати, его (сознания) многочисленные бла-бла-бла тело просто не понимает. Так что не случайно ученые довольно давно уже пришли к выводу, что психосоматическое лечение (т. е. исцеление тела душой) в сути своей сводится к двум проблемам: веры и языка. То есть уверенности в том, что вы исцелитесь, и языка, на котором вы объясните своему бессознательному, что вам в связи с этим надо.

О вере чуть дальше, а пока вернемся к языку — к системам кодов, которые использует наш бессознательный разум для осуществления (и обеспечения) своей работы, кои здесь опишу куда как подробнее, чем в начале книги. Так вот, первыми, кто всерьез занялся этим вопросом, были славные (и не очень) представители пресловутого НЛП (нейролингвистического программирования). И успехи (увы, уже прошлые) этой весьма интересной отрасли прикладной психологии как раз и основывались на том, что в основу разработанных (а иногда и, так сказать, заимствованных) техник, ими применяемых, легла именно система первичных кодов человеческой психики. К таковым господа энелперы отнесли так называемые модальности — небезызвестный VAKD, т. е. вижу (V), слышу (A), чувствую (K) и, так сказать, думаю (D).

В принципе, они были совершенно правы, так как если с этой точки зрения покопаться в собственных мозгах (точнее, в том, что там случайно сохранилось), в них (в этой самой психике) не найти ничего, кроме внутренних (i) и внешних (e):

- «картинок и фильмов» (V);

- звуков и их последовательностей (А);
- ощущений и их сочетаний (К);
- всяких там слов, цифр, графиков и тому подобной дребедени (D), что полностью заменили многим реальный мир.

Чуть позднее в НЛП даже сообразили, что главную, так сказать, кодировочную роль во всем этом играют не сами по себе модальности, а то, из чего они состоят или, точнее, как выглядят. Названо сие было субмодальностями. И для, например, «картинок» оказались чрезвычайно важны размер, форма, освещенность, резкость, фокусировка, глубина и еще прочие «аспекты» изображения (естественно, что соответствующие субмодальности нашлись и для звуков, ощущений и даже всяческих «абстракций»).

Кстати, это было действительно великое открытие. Потому что оказалось, что для того, чтобы поменять некий «минус» на «плюс», не обязательно возюкаться с переговорами и уговорами в стиле «неприятность — это неправильно понятое приключение». Достаточно (если это «картинка») перенести субмодальностные (т. е. визуальные) характеристики некоего аналогичного «минусу» «плюса», что, как оказалось, автоматически превращает этот «минус» в, как минимум, «ноль». Например, если вы не в состоянии нормально взаимодействовать со своей тещей («проблема»), но вполне даже коммуникабельны с некой другой особой женского пола, примерно соответствующего вашей тещеньке возраста («эталон», он же «решение»), просто увидьте (мысленно) две картинки — проблемы и решения. И сделайте «проблемную» картинку такой же, как и картина решения (эталона). Т. е. переместите в то же место и «визуально отредактируйте», сделав ее аналогичной или просто похожей (по цвету, яркости, размерам, форме и т. п.). После чего не постесняйтесь вложить новую картинку себе в голову и обнаружить, что проблемы общения с тещей сами куда-то испарились или исчезли (во всяком случае, позитивные изменения гарантированы).

Но внедрение в психотерапевтический обиход исходного **нейрологического кода** (кстати, почему-то очень медленное), никак не отменило того факта, что и до его открытия психотерапевты умудрялись как-то (и даже иногда успешно) лечить своих клиентов. Используя при этом не лекарства (напоминаю, что с медицинской психотерапией мы никак не связаны), а слово или, точнее, слова (с помощью которых умудрялись очень даже ловко менять наше отношение к собственным и чужим проблемам). Как бы по-иному поворачивая и даже переворачивая их значение. Нет, далеко не всегда в стиле известного анекдота: «Так ведь совсем не стоит! — Зато как красиво висит!..», а весьма даже эффективно и просто — эффектно.

Вы бедны? Зато свободны! Одиноки? Так все женщины ваши! Депрессивны? Зато по-настоящему цените жизнь! Эти и аналогичные (а имя им — легион легионов) способы работы с **психосемантическим кодом** человеческой психики можно в конце концов свести к простой модели (модели, а не теории!). Есть некие первичные чувства, вырастающие из наших ощущений по поводу себя, других, Мира и Запредельного. Например, банальный страх на фоне первичного испуга. То есть чувства и мысли по поводу этих первичных мыслей и чувств. Например, страх собственного страха или апатия по его поводу, сопровождаемая мыслями и враждебности данного мира и собственной никчемности. Эти мысли, если надо, можно рекомбинировать и трансформировать, например, за счет того же изменения значений («И это у вас не страх, а умное чувство опасности, которое, кстати, можно сделать менее надоедливым. И вы не трус, а человек, который хорошо ощущает и осознает сложность этого мира»).

Однако не так давно на психотерапевтическом небосклоне стали появляться «звезды» (а-за ними и «звездюльки»), которые показали изумленному психотерапевтическому сообществу потрясающие вещи. Что, оказывается, внешнее по отношению к человеку пространство тоже имеет для него вполне конкретный смысл и значение. А изменение положения чего угодно в этом самом пространстве означенные смысл и значение как бы даже меняют, и порой кардинально! Сначала гениальный, хотя ныне и подвергнутый известному остракизму Б. Хэдлингер (см., например: ^[53]) в своем методе семейных расстановок показал, что изменение структуры порой весьма давних проблем в семье (и не только в ней) начисто меняет отношения к этим проблемам. Равно как и семейные взаимоотношения — тоже. Далее его последователи (как раз и подвергшие отца-основателя направления вышеупомянутому остракизму — правда, к сожалению, было за что...), уже в методах структурных, системных, организационных и иже с ними расстановок (см., например: ^[10]) наглядно продемонстрировали, что расставить в пространстве можно все: от больных органов до взаимоотношений между политическими системами. И что всякие там, в пространстве, манипуляции действительно меняют суть вопроса, переводя проблемы в более или менее приемлемые решения. А после Лукас Деркс в своей теории так называемой социальной панорамы ^[19] объяснил большую часть этих феноменов, доказав и показав, что мы взаимодействуем не с предметами и людьми, а с их проекциями. Эти проекции мы кодируем в некой своей Модели Мира, именуемой Социальной Панорамой, где все они как бы размещены вокруг нас, хотя обычно мы их и не видим. И что в этой самой Социальной Панораме все очень даже определяется местом, куда мы поместили какую-нибудь проекцию (а места эти как бы даже расписаны и размечены: для ближних и дальних, хороших и плохих etc). И ежели мы проекцию плохого человека переместим туда, где у нас размещаются хорошие люди, он станет куда как более «приятным во всех отношениях». Более того, в силу того, что все мы связаны так называемым морфическим полем (Р. Шелдрейк), не только вы измените свое отношение к нему, но и он к вам. Так родился никем, кроме меня, не окрещенный, **пространственный код**.

Наконец, хотя и задолго до НЛП, психосемантики и расстановок, целая плеяда психотерапевтов и психологов самых различных школ и направлений использовала еще один код: символы. На разных уровнях их представленности. От чисто вербальных (словесных) метафор: этаких волшебных сказок, притч и анекдотов, содержащих в себе зерно или даже схему решения проблемы. (Например, я однажды за минуту спас своего приятеля от попытки женитьбы на классической стерве, ответствовав ему анекдотом: «Жена — это то, что дается мужу Богом. Правда, не знаю, за какие грехи...».) До воображаемых как бы во сне наяву сложных систем образов, зачастую довольно четко структурируемых и передающих тот или иной аспект реальности. Например, в структурированной символдраме Г. Лейнера ^[32] на первом этапе работы использовались всего пять символов: Поляна, Ручей, Гора, Дом и Опушка Леса, но этого хватало для того, чтобы человек буквально выложил, а потом и разрешил все свои главные проблемы... А буде еще великий К. Юнг ^[59] показал, что символы, как язык бессознательного, еще и довольно-таки универсальны (т. е. строго не зависят от страны, национальности и прочего). Идея о выделении отдельного символического кода буквально витала на поверхности.

А теперь догадайтесь — можно с трех раз, — что сделал я. Правильно: сложил два и два. И получилось, что существует четыре основных кода психики:

- нейрофизиологический (НС),
- психосемантический (ПС),
- пространственный (ПР),

- символический (СМВ).

Существует и определенная предрасположенность человека к преимущественной работе в том или ином коде, в общем-то коррелирующая с уровнем его развития (нижеследующую схему следует рассматривать только в качестве иллюстрации, а про досоциальный, социальный, постсоциальный и надсоциальный уровень я уже писал).

НС	ПС
СМВ	ПР

Рис. 30

Хотя с учетом того, что новый код, рождаясь, не отменяет, а как бы поглощает старый, все это можно было бы более точно отобразить в виде такой матрешки кодов:

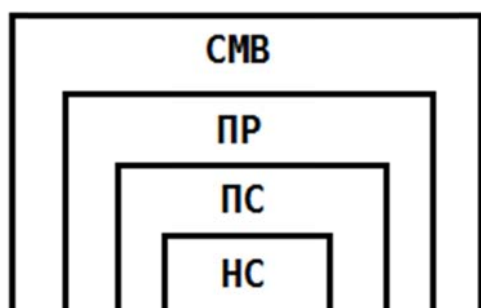


Рис. 31

А дальше само собой у меня родилась простая, но, честно говоря, в чем-то даже гениальная идея. Для того чтобы увеличить, усилить и ускорить процесс психотерапии, надо просто одновременно работать в как можно большем числе кодов (в идеале. — с использованием всех четырех). Почему именно так, вам станет ясно из следующего раздела, посвященного воплощению субъективного в объективном, а также основным методам этого процесса...

Закон воплощения и воплощение законов

Теперь пойдем далее — к еще более интересному. Довольно давно, когда я только занимался так называемым базовым нейротрансформингом, в основу всей системы работы с человеком мною был положен так называемый **закон воплощения**, непостижимый, буквально библейски мудрый, но притом столь простой, что просто что-то слышавшие и даже знающие о нем воспринимают оный крайне поверхностно. Согласно этому самому закону, в объективной реальности человеческой жизнедеятельности воплощается только то, что присутствует в его реальности субъективной (то есть в голове, хотя у некоторых и в головке). То есть в физическом мире реализуется лишь то, что присутствует в мире психическом. Более того: воплощается только та модель феномена или явления, которая реально присутствует в вашей психике. А если вы часто думаете о себе, других и мире с частицей НЕ («Чего вы хотите? — Я не хочу быть бедным!»), именно то, что стоит за этой частицей и воплощается.

И получается, что, во-первых, вы воплощаете собственную модель жизни в ее бесчисленных составляющих. И если модель эта неудачна (неэкологична), неудачной (неэкологичной) окажется и ваша жизнь.

Во-вторых, не зная, чего вы хотите, зачастую получаете как раз то, чего не хотите. Потому что именно это нежелаемое и заполняет ваше Сознание (с большой буквы) и воплощается с непреложностью закона тяготения (потому что это нежелаемое вы как раз и притягиваете).

Знаете, есть два объяснения принципов действия закона воплощения. Первое из них связано с восприятием реальности и влияние этого восприятия на вашу жизнедеятельность. Здесь все просто до, простите, примитива. Вы никогда не обретете (да чего там — даже не увидите!) того, чего нет в вашей голове. И всегда обретете то (и только, увы, то), что в ней есть.

Предположим, что в вашей психике нет ничего по части компьютеров. Скажите, а как вы тогда сможете даже просто купить это хитрое устройство, ныне заменяющее большинству буквально всех и вся? Никогда! Ведь даже глядя на какой-нибудь навороченный планшетник, вы, в лучшем случае, увидите странный телевизор (маленький и плоский). Да и то, только в том случае, если вы знаете, что такое телевизор...

А теперь (второе объяснение) представьте, что даже как бы и наоборот вы, женщина, имеете в голове мыслеформу: «Все мужчины сво...» (это я по названию известного фильма). Скажите, вы хоть понимаете, какие мужчины вам в этом случае будут попадаться? Правильно — сволочи. Потому что несволочей вы просто даже и не увидите. А если чисто случайно вам повезет и вы сблизитесь с вполне даже хорошим мужичком, то и его — в конце концов и даже очень скоро — сделаете сволочью. Потому что он — мужчина, а все мужчины — сволочи... Вот именно поэтому реально думающие (или просто думающие) психологи всех времен и народов буквально провозгласили: «Наши представления о себе, других, мире и Боге носят характер самоисполняющихся пророчеств и самореализующихся предсказаний» (хотя вообще-то эта идея была сформулирована знаменитым П. Ванлавином).

Что нужно, чтобы, так сказать, перевоплотить и перевоплотиться? Да для начала понять, что эти самые представления о мире (в широком смысле этого слова) этим миром не являются. Что это всего-навсего карта некой местности, но не сама местность. Меню с выбором блюд, но не сами блюда... Скажите, вы не пробовали в ресторане съесть меню, предварительно его посолив-поперчив? Понимаю, что нет, знаю, что глупо. А жить по бог весть когда и кем заповеданной карте не глупо? Особенно с учетом того, что карта может быть убийственно неэкологичной. И неэкологично убивать вашу жизнь, несмотря на то, что великий А. Кожибский еще чуть ли не сто лет назад изрек: «Наши представления о мире этим миром не являются». Или еще проще: «Карта — это не территория»!..

Практика работы в ИНП

А теперь, с учетом некоторого понимания принципов и механизмов перевоплощения и воплощения, а также знаний о четырех кодах бессознательного, обратимся, так сказать, к практике. К тому, как это на самом деле и делается. Только упаси вас Боже воспринять нижеприведенный текст как некоторое почти окончательное описание методики (или даже методологии) работы в интегральном нейропрограммировании, в котором вообще-то присутствуют более 1000 (!) психотехнологий всяческих там изменений. Однако именно то, что представлено ниже, суть прямое использование принципов воплощения с использованием множественных кодов. И именно оно и лежит в основе потрясающей всех и

вся быстроты и эффективности работы в этой созданной мной научной дисциплине, что официально, между прочим, доказано опытом не только психологических, но и психосоматических исцелений. В качестве критериев и показателей результата выступали не словесные самоотчеты, а вполне конкретные анализы и освидетельствования.

Итак, предположим, что мы хотим заняться перевоплощением чего-то не совсем (или совсем) нехорошего типа, скажем, депрессии. Первое, что нужно здесь для того, чтобы магия изменений осуществилась, так это понять, какое такое шило и на какое такое мыло мы меняем. То есть ответить на два вопроса:

- о проблеме (т. е. о том, что мы имеем, но не хотим иметь);
- о решении/запросе (т. е. о том, что мы не имеем, но хотим иметь).

Во-первых, теперь скажите, так что вы не хотите иметь? Депрессию? А что это такое? Нет, мне не надо приводить здесь этакое клиническое описание. Потому что оно если кому и понятно, то только клиницистам. А вот вам и вашему бессознательному — совсем нет. Так что не поленитесь, а, наоборот, потрудитесь ответить на вопрос:

Как вы узнаете, что у вас депрессия (или любая иная «бяка»)?

Потому что тогда и только тогда, когда она получит выражение и воплощение в базовом нейрологическом коде (пресловутом ВАК), мы сможем приступить к работе. Что, в принципе, не мешает — при желании, так как не всегда в этом есть необходимость, — проанализировать еще и психосемантический код (что вы чувствуете — не ощущаете, а чувствуете! — когда у вас депрессия, и что при этом по этому же поводу думаете). Код пространственный (где она, с вашей точки зрения, находится — нет, не только внутри вас, но и вне). И даже символический код (на что она была бы похожа, если бы была на что-то похожа, и с каким временем года, погодой, местностью, пейзажем, картиной, цветом — и т. д. и т. п. — вы ее бы сравнили?). Но лучше действовать по порядку.

А порядок этот предполагает, что вы все-таки определитесь с тем, что вам нужно вместо этой самой депрессии, т. е. с вышеупомянутым решением-запросом. Так что вам нужно «вместо того»? Радость жизни? А как вы узнаете, что она у вас, так сказать, появится и проявится? Что вы будете видеть, слышать и ощущать? Что думать и чувствовать? Где примерно — внутри и вне? И на что это будет тогда похоже?..

Теперь уже можно приступить к нашему «во-вторых» (если вы поняли, то до этого был сплошной «во-первых»). Выберите удобное для вас время и место для работы (чтобы вас никто там не беспокоил и чтобы в этом «там» было достаточно места — хотя бы 2–3 метра — для передвижений и телодвижений. Найдите условную точку начала работы. (Я обычно спрашиваю клиента: «Найдите, где вы сейчас!») Станьте на нее и задайтесь вопросом: хочется ли (и может ли — тоже) вам ЗДЕСЬ работать с вашей депрессией? Если нет — найдите место, где это окажется возможным, и переместитесь на оное. После чего, с Богом и помолясь, приступайте к перевоплощению.

Начните с базового кода, т. е. как бы ощутите (с К_i обычно легче начинать), увидите (V_i, т. е. внутри себя), а если сможете, то и услышите (A_i, но, напомню, не слова, а звуки) вашу депрессию. Сделать это не так уж и сложно, даже если нынче вы пребываете в сплошной эйфории. Вспомните последний или любой другой случай, когда это у вас было (т. е. присутствовала она — Госпожа Депрессия). Как бы увидите себя со стороны; убедитесь, что тот вы точно в депрессии; зайдите со спины; расстегните на том себе застежку

«молнию» (как на комбинезоне); влезьте в этот «я-комбинезон» и сполна ощутите свою любимую бяку.

Теперь подключим психосемантический код. Так что там у вас внутри увиделось и ощутилось? Маленький колючий шарик, который уже не болит, а, скорее, ноет? Скажите, а как бы вы назвали то, что в вас теперь? Боль и тоска по несостоявшейся жизни? Боже, как же точно! Вот вам налицо и чувства, и мысли, их обозначающие и «задающие». Раз так, поймите, что безусловно мучавшая вас депрессия на самом деле имела и имеет позитивный смысл! Ибо, по сути, является попыткой вашего бессознательного вдолбить и вбить в вашу дурную, занятую телками, тачками, тряпками и тусовками голову простую мысль: вы не живете, а, в лучшем случае, существуете. И, хуже того, похоже, никогда не жили... Тогда признайте, наконец, эту свою плохую-хорошую депрессию и даже поблагодарите ее за содействие и помощь. Скажите даже, что вы поняли ее смысл и значение и отныне собираетесь жить совсем по-другому. И очень может быть, что прямо на ваших глазах все само собой рассосется. Ну а если нет, то просто работайте дальше.

Сначала давайте подключим код пространственный. Скажите, если бы все то, что вы в себе увидели и ощутили, хотело бы переместиться в какую-то область пространства вокруг вас, то куда бы оно хотело переместиться? Не парьтесь размышлениями — куда захотелось, там ему и место (если вы начинаете думать и думаете более 5 секунд, риск ошибок с местоположением резко возрастает). Определившись, как бы извлеките из себя все, что вы там ощущали и увидели, переместите на «местостояние» и (кстати) позвольте ему так стать таким, каким оно хочет. Знаете, бывает, что внутри маленький колючий шарик вовне превращается в бог знает что, но куда как большее. Например, в могучее, но почти насмерть засохшее дерево, что говорит уже о спонтанном включении четвертого кода — символического. Ибо, согласно общепринятым воззрениям, дерево является символом человека. А вот почему у вас оно засохшее, так это не меня, а вас надо спросить...

VAKD	ПС
СМВ	ПР

Рис. 32

Итак, вы закончили первый цикл использования принципа динамики кодов, строго последовательно пройдя все четыре из них (см. рис. 32).

Что делать дальше? Продолжать все те же действия, но уже как бы на другом, следующем витке спирали (более глубоком или же более высоком — это уж как посмотреть). Но вот только дальнейших подробностей от меня здесь уже не ждите. Потому что сообщить их будет чрезвычайно трудно. Так что ограничусь главным.

Продолжая работу, на уровне нейрологического кода вы можете проверить то, что теперь чувствуют, видят и слышат два этих действующих лица: вы и ваша депрессия (в т. ч. и по поводу друг друга).

На уровне кода нейросемантического можно уже и друг с другом как бы переговорить, определив, чего вы оба хотите, зачем вам это надо и что каждому из вас нужно, чтобы желаемое стало действительным (какой ресурс — например, уверенность в себе — надо поиметь или дать: проще всего в виде потока света подходящего цвета...).

На уровне пространственного кода можете попросить проблему (в данном случае — засохшее дерево) переместиться туда, где все это осуществится (т. е. оно как бы того — оживет...). А если на уровне кода символического ваше засохшее дерево внезапно расцветет и зазеленеет, можно считать, что вы даже как бы уже и закончили работу. И все, что осталось, так это поместить вновь созданное в себя, дабы далее уже просто жить и радоваться...

А что делать в том случае, когда изучаемая вами «бьяка» окажется на редкость неуступчивой и откажется изменяться? Ну, вообще-то, наверное, лучше всего было бы здесь учить и изучать великие премудрости интегрального нейропрограммирования — те самые более тысячи психотехнологий. Причем не абы как, а с точным знанием целей, границ и особенностей их применения. Но если это произойдет не скоро, попробую хотя бы в двух словах объяснить, что в этом случае надобно делать (но это только один — и весьма упрощенный — вариант работы...).

Давайте вспомним, что в этой (но только в этой) реальности существуют четыре мировоззрения, которые вообще-то должны последовательно сменить друг друга. Различие в них суть разница, так сказать, в точке зрения — в том, через что (или посредством чего) вы смотрите на этот мир (изучаете и используете его реалии). В первом типе мировоззрения таковыми выступают правила и принципы (далеко не всегда логичные и обоснованные). Во втором — факты, логика, доказательство и, конечно же, выгода, которая на всем этом только и основывается. В третьем — чувства и ценности человеческой жизни. А в четвертой — идеи и возможности. Так вот, примерно основываясь на этой модели, вам и можно (а сейчас надлежит) работать.

Правила и принцип	Факты, логика, доказательства, выгода
Идеи и возможности	Чувства и ценности

Рис. 33

Как именно? Попробую объяснить.

На первом этапе работы с упирающимся нечто вы должны буквально поступиться своими правилами и принципами, которые совсем недавно еще заповедовали вам «бороться и искать, найти и не сдаваться». Вы должны стараться всеми силами и способами уничтожить проблему, вместо того, чтобы ее принять и понять. И конкретно это должно выразиться в трех (хотя бы) символических действиях:

1. Низком (поясном) поклоне в сторону «оппонента» (способ этот ввел в психотерапию Б. Хеллингер, за что ему, кстати, честь и хвала, ибо часто после означенного положения проблема не просто начинает решаться, но иногда даже и исчезает).

2. Искренность его принятия как зачем-то данной вам данности («Я принимаю тебя, Древо моей депрессии, потому что понимаю, что ты появилось не просто так, а дабы научить меня чему-то новому и нужному для моей жизни»).

3. Тотальная благодарность за пока еще не понятый урок («И я благодарю тебя за еще не выясненный и не выполненный мною урок, потому что иначе я бы просто перестал расти и развиваться...»).

Поклон Принятие Благодарность (ППБ)

Поклон Принятие Благодарность (ППБ)	

Рис. 34

Теперь можно уже переходить к логике и фактам, а заодно и к выгоде. То бишь спросить вашу бывшую «бяку», а ныне просто некое «нечто» о трех нижеописанных вещах. Во-первых, о (все-таки) целях, которые это нечто преследует: по принципу «чего ты хочешь?» и «зачем тебе это надо?», повторяемым неоднократно. Во-вторых, о том, что вам нужно отныне получить, а что отдать (т. е. как бы закончить сделку: например, депрессия может отдать вам тонкость в удовольствии от жизни, а вы ей — свой страх оной; при этом не забудьте, что и то, и то вам надлежит как бы увидеть, ощутить и услышать; возможно, передать символом, а ныне разместить в пространствах: вашем и «нечто»), А в-третьих, о том, какие ресурсы нужны для того, чтобы искомая проблема преобразовалась в нечто приемлемое. Т. е. что конкретно вы должны ей дать и предоставить (ресурсом может быть и искреннее заверение «Больше никогда!»), чтобы это произошло. При том все это даваемое, можно (и нужно), так сказать, ВАКировать, разместить в пространстве, а если нужно, то и символизировать.

	Цели проблемы Обмен дарами Ресурсы решения

Рис. 35

Теперь нужно подключить чувства. А именно, сообщить, что вы привычно чувствуете, а что хотите чувствовать «вместо того». Почему это было для вас ценно и почему утратило ценность теперь. И в чем будет важность того, что вы теперь хотите чувствовать вместо того, что чувствовали ранее.

	Чувства Ценности Важность ЧИВ

Рис. 36

Ну а далее — напоследок — можно обратиться к идеям и возможностям. То есть спросить у вашего нечто, какие у него есть идеи по поводу его же трансформации; какие наличествуют возможности по реализации этих идей, и что нужно сделать (в частности — куда переместиться и во что превратиться), дабы идеи и возможности вот так вот взяли и восторжествовали.

Идеи Возможности Действия (ИВД)	

Рис. 37

И так до тех пор, пока не получите необходимые изменения. Кланяйтесь и клянитесь. Обменивайтесь и торгуйтесь. Убеждайте и назидайте. Творите, выдумывайте и пробуйте...

Хотите пример? Предположим, что вы застряли на уровне того самого засохшего дерева, которое упрямо не желает зацвести. Что ж, поклонитесь ему, примите его как данность и поблагодарите за урок. Далее спросите, в чем он состоит, что вам нужно получить от дерева, чтобы что-то понять, и что ему нужно отдать, чтобы все это принять. После опишите желаемую «плюс-эволюцию» своих чувств (в данном случае от депрессии и радости); объясните ценность депрессии (вторичную выгоду от нее: например, возможность ничего не делать); и то, почему это для вас обесценилось; после чего обоснуйте важность радости жизни в вашей (этой самой) жизни. И, наконец, поинтересуйтесь идеями, возможностями и действиями по их воплощению с уточнением того, где все это будет воплощаться (пространство) и конкретно во что (символ). Не забудьте так же ввести в себя и как бы нейрорепрезентировать это воплощение (ВАК), а также и понять его смысл и значение (психосемантика)...

Упражнение 10.

Поэкспериментируйте с «четырёхкодовым описанием» неких внутренних и внешних феноменов. Например, где внутри себя (и как) вы видите, слышите и чувствуете Любовь; что она для вас есть и что значит; где относительно вас находится; что она из себя представляет.

Упражнение 11.

Попробуйте ответить себе на вопрос: «По каким правилам я живу и действую относительно себя, других, мира и Бога?» и убедитесь, что закон воплощения еще никому не удавалось обмануть...

Упражнение 12.

Возьмите любую свою проблему и трансформируйте ее в нечто более приемлемое по предложенной в главе схеме работы.

Глава 2. Инструментальная психотерапия, или что нужно, чтобы начать, особенно, если тебя все и все достали

Любая подпись хочет, чтобы ее считали автографом.

С. Довлатов

Рассказывают, что однажды к Будде прибежал некий юноша. Рыдая, он начал просить совершить некий обряд над умершим отцом, дабы перед последним точно распахнулись бы Врата Рая.

— Хорошо, — выслушав его, сказал Будда. — Сходи на базар и купи там два глиняных горшка...

— А теперь, — продолжил он, когда юноша вскоре явился к нему с требуемой посудой, — наполни один из них галькой, а второй — топленным маслом. После накрепко запечатай их отверстия; отпусти оба горшка в пруд так, чтобы они находились под водой; а далее разбей их...

Юноша сделал все, как говорил Будда, и в результате галька из разбитого кувшина опустилась на дно, а масло поднялось на поверхность.

Вот перед тобою жизнь человеческая. А также ее исход уже после того, как сосуд разбит и содержимое вышло наружу. Если человек всю жизнь совершал тяжкие проступки, он, как та галька, всенепременно опустится на дно. Если же его действия и жизнь были легки, он непременно поднимется вверх. И помешать ни тому, ни другому не сможет уже никто. Я по тебе вижу, что отец твой был хорошим — легким — человеком. Если так, то он уже наверху, и ему не нужна ничья помощь...

...Вообще-то этот человек был просто обречен стать никем, потому как вырос он в семье бедного фермера и вынужден был с детских лет заниматься тяжелым физическим трудом. И даже в школу он ходил всего один год, хотя читать все-таки научился и полюбил это дело.

Позднее наш герой все-таки занялся самообразованием и даже стал адвокатом, и даже политиком. Но, увы, не слишком удачливым, если судить по следующему списку его «выдвижений», который я взял у Х. Алдер [\[1, с. 1516\]](#).

Обанкротился в возрасте 31 года.

Проиграл на выборах в 32 года.

Вновь обанкротился в 34 года.

Пережил смерть любимого человека в 35 лет.

Получил нервный срыв в 36 лет.

Проиграл выборы в 38 лет.

Проиграл выборы (но уже в Конгресс!) в 43 года.

Проиграл эти же выборы в 46 лет.

Проиграл те же выборы в 48 лет.

Проиграл выборы (но уже в Сенат) в 55 лет.

Перенес поражение, пытаясь стать вице-президентом в 56 лет.

Проиграл выборы в Сенат в 58 лет.

Ну и как вам все это? Сразу видно — герой наш был неудачником, каких мало. И в тщетных своих попытках адаптироваться к миру в конце концов... стал президентом США в 60 лет! Самым любимым и самым великим! Ибо имя этого неудачника — Авраам Линкольн...

Для американцев он был, есть и остается некоей иконой, на которую нужно равняться, но которую невозможно реализовать и осуществить в своей собственной жизни. А для меня Авраам Линкольн является наиболее расхожим примером того, как умный и сильный человек, стремящийся к вершинам самоутверждения, так и не смог окончательно социализироваться и осуществить свою великую роль. То есть, как и многие ныне, и присно и вовеки веков власть имущие, не смог расстаться с досоциальным уровнем своей жизни. И пуля, пущенная актером Бутом, поставила окончательную точку в ней, навсегда превратив славную, но не очень удавшуюся, жизнь в легенду...

Чтобы этого не произошло у вас, чтобы вы не карабкались всю жизнь на не очень-то нужную вам вершину, не живя, а только лишь самоутверденчески выживая, давайте в этой главе действительно разберемся с азами психотерапии инструментального уровня. Подчеркну: именно с азами. Потому что то, что описано далее в данной главе, не является действительными и подлинными методами (техниками) инструментальной психотерапии, используемой в интегральном нейропрограммировании. В еще большей степени (буквально по нарастающей), это мое утверждение относится и к психотехнологиям интенциональности, моделям смыслового и паттернам трансцендентного уровней психотерапевтической работы. Потому что их — все эти техники, психотехнологии, модели и паттерны — на самом деле просто *невозможно изложить* в данном, мягко говоря, ограниченном формате. Даже не говоря о *качественных ограничениях*, то есть о том, что многомерные системы методов, составляющие интегральное нейропрограммирование, никак нельзя изучить самостоятельно. (Это все равно как осваивать айкидо по самоучителю, твердо веря, что так вы станете Мастером. А в действительности, без помощи тренера вы даже простейшие приемы не сможете выполнить эффективно и правильно...) Упомяну только, что ограничение так сказать количественное, т. к. довольно краткий конспект ОДНОГО семинара занимает в

расшифрованном виде столько же страниц, сколько вся данная книга! А семинаров этих только в курсе Практика ШЕСТЬ! А в целом (включая уровни Консультанта, Специалиста и Мастера) — немногим меньше ТРИДЦАТИ. (Программа общего курса интегрального нейропрограммирования непрерывно меняется, поэтому я и использовал слова «немногим меньше». Хотя, похоже, скоро придется говорить «немногим больше»!..)

Если вы действительно хотите стать грамотным специалистом в интегральном нейропрограммировании, выход у вас есть и вполне даже реальный — очное участие в этих самых семинарах, где мне все еще удается вводить в головы слушателей чудовищные объемы информации. Да так, что уже через несколько дней они начинают работать с теми идеями и методами, которые я преподаю, причем с весьма даже большой выгодой для себя. Тем более что на семинарах я делюсь практически всем, ничего не скрывая...

Так что эта книга — не всеобъемлющая монография и уж тем более не учебник по интегральному нейропрограммированию. Скорее, она суть научно-популярное *пособие по совершенствованию себя и других*, с помощью вполне даже работающих методов, передающими, однако, методическую часть интегрального нейропрограммирования не более чем проекция на плоскость — форму и особенности строения сложнейшей многомерной фигуры...

Итак, в этой главе мы с вами рассмотрим и проясним следующие вопросы:

- как и на основании чего создавалась эта самая инструментальная психотерапия (адаптированный ее вариант);
- что нужно для того, чтобы ваше желание «закрыть» проблемы адаптации к миру осуществилось;
- какие сравнительно простые «инструментальные» техники помогут вам это сделать;
- и какими уже несколько более сложными психотехнологиями можно «вылечить» последствия этой самой адаптации (точнее, не очень удачных ее вариантов)...

2.1. Как все это начиналось и продолжалось

Хороший психотерапевт — конечное прибежище людей, страдающих патологией; он никогда не устает слушать о старых добрых временах.

Ш. Роут

А начиналось все с НЛП. С пресловутого нейролингвистического программирования — системы прикладной психологии, созданной гением Дж. Гриндера и Р. Бэндлера, которая буквально потрясла меня при первом с ней знакомстве (историю НЛП см.: [\[13\]](#)). И которую, несмотря на мои своеобразные (если не сказать более) взаимоотношения с отечественным энепперским сообществом (кстати, как ни странно, именно и только отечественным), я до сих пор считаю одним из важнейших открытий XX века. НЛП явно не заслужило того презрительного забвения, которое оно получило со стороны официальной психологии и психотерапии.

Правда, adeпты НЛП виноваты в этом сами. Они вместо психотерапевтической помощи людям увлеклись «пикапом» и прочими нехорошими манипуляциями. Отчего и скатились до сектантства и шарлатанства. Но НЛП не виновато в том, что с ним сотворили

эти люди. И потому для меня оно было, есть и будет действительно великой системой практической психологии.

Из нее я и вышел. Навсегда. И безвозвратно. Потому что понял, что без серьезнейшей методологии (которую никто даже и не пытался разрабатывать) данное нейролингвистическое программирование действительно скоро превратится (впрочем, уже превратилось) в этакую большую мистификацию, в раздачу нежизнеспособных слонов и материализацию никчемных духов (О. Бендер). И тем и в том рано или поздно уничтожит самое себя и исчезнет, «как шепот листьев на ветру» (подлинные слова Дж. Гриндера и Б. Сент-Клера, см.: [117](#)).

А тогда... Представьте себе ситуацию, что лохотронщик и даже уже остепенившийся выпускник Московского государственного университета, решивший покинуть преподавательское болото, внезапно с ужасом осознал, что (почти как собака Павлова или студент на экзамене) практически все понимает в части того, что варится в человеческой психике и что происходит с конкретным человеком. Но ничего в ней (и в нем) не может толком изменить! То есть я тогда уже очень хорошо понимал, ЧТО происходит (образование позволяло...). Но очень плохо — КАК это изменить (за счет чего-то, что выходило бы за пределы примитивных увещаний из серии бессмертных: «Иди и не греши»).

Чуть позднее пришло и осознание двух важных вопросов. Первое, что эпистемологический подход современной науки (тот самый, в основу которого положены сакраментальные вопросы «Что случилось?» и «Почему?») здесь просто бессилён. И должен быть заменен чем-то, что сможет внятно реализовать другой подход: эвристический (отвечающий уже на вопрос «Как?»: сделать, изменить, вылечить). И второе, что З. Фрейд был точно прав. Хотя бы в той своей идее, что процессы, проходящие в бессознательном, куда важнее их же, но в сознании, которое всегда остается следствием, но не причиной. Куклой, но не Кукловодом. Оперативной памятью, но не процессором. Я, помнится, даже составил едва ли не первую из своих четырехклеточных таблиц, которая выглядела так:

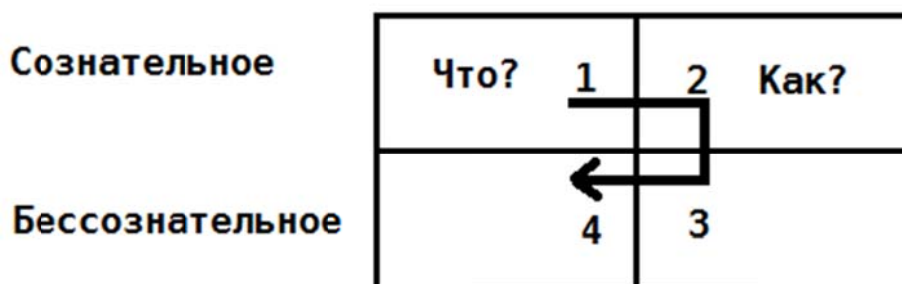


Рис. 38

Самое интересное, что уже в ней как бы проглянула некая исходная мудрость, так тогда до конца и не понятая. Согласно которой, только задавшись сознательным вопросом «Что случилось?» (чаще в варианте «А что — что-то случилось?»), мы можем перейти к сознательному же вопросу о том, как от этого случившегося избавиться. Дальше, правда, как повезет. Если вопрос легкий, решение вскоре появится. Потому что, как в школьном задачнике, правильный ответ можно будет найти в различных изобретенных для этого сознательных рецептах. Если же нет, то придется включать свое собственное Бессознательное, которое обладает одной воистину уникальной способностью: *выдавать новые возможности* вместо готовых рецептов. Я, кстати, научился делать это еще в девятом классе средней школы, прочитав в каком-то журнале, что для этого нужно хорошенько

обдуманную проблему «задвинуть» (лучше вечером) на «мысленный чердак», чтобы потом достать оттуда (лучше утром) готовое решение.

Единственное, что мне тогда не открылось, так это то, что четвертый квадрат (Бессознательное и «Что?») не просто показан, но совершенно необходим. Потому что только Великое Бессознательное может объяснить подлинный (глубинный, а не поверхностный; квантовый, а не физический, поту-, а не посюсторонний) смысл того, что произошло (а заодно и то, зачем оно произошло: какой очередной урок ты выполнил в Школе Своей Жизни...)

Но это было потом. А тогда я открыл для себя НЛП и пришел в совершеннейший восторг от этого удивительного инструмента (тогда я еще не понял, что *только* инструмента). Он позволял без всяких там «Что?» и «Почему?» очень быстро ответить на вопрос «Как?» И не просто ответить, а воплотить все это в быстрых и изящных техниках изменений и трансформации. И я с головой погрузился в пространство нейролингвистического программирования, осуществляя одно лихое исцеление за другим. Причем быстро-быстро — часто за один сеанс (как и завещали классики НЛП).

А потом наступило отрезвление. И даже некоторое прозрение. Во-первых, по, так сказать, чисто практическим причинам: клиенты-то от своих бяк все же излечивались, но потом опять приходили уже с чем-то другим и как-то смутно похожим на то, что вроде уже только было... А во-вторых (кстати, и вследствие выше упомянутого «во-первых»), по причинам уже теоретическим. Потому что к моменту выпуска первой моей книги по нейролингвистическому программированию (а я, как наивный тогда идеалист, ужасно хотел, чтобы все-все-все имели возможность приобщиться к открытому мною чуду и, разумеется, его использовать...), я четко понял, что без ответа на три архиважных вопроса я просто не смогу пойти дальше. Первый вопрос — о структуре задействованного в процессе изменений бессознательного. Второй — о классификации используемых при этих изменениях методов. И третий — о моделях или хотя бы модели того, с какими проблемами мы все-таки работаем.

С чем работает психотерапия

Первое, что камнем встало на пути в светлое будущее, так это непроясненность того, с чем, собственно, работает психотерапия. Само по себе слова «психика» лично мне ничего не говорило. Ибо будучи профессиональным психологом, я прекрасно знал не только то, что моделей этой психики много, но еще и то, что от выбранной модели зачастую зависит судьба конкретного психотерапевтического направления (слишком уж жестко она ее направляет). Например, как это случилось с психоанализом с его знаменитой и еще чисто фрейдовской (а не фрейдистской) трехкомпонентной моделью «Оно — Я — Сверх Я». В коей бедное Я в лучшем случае выступает как бы «службой двух господ»: импульсивного и желающего всего «незаконного, аморального и ведущего к ожирению» Оно и супер-моралистичного Сверх Я, педантично убивающего все эти желания сакраментальными «посадят, осудят и в дверь не пройдешь». Так вот, эта модель в руках очень многих оказалась удобной только для одного: повсеместного превращения людей в бесконечно анализирующих себя и ничего себе не позволяющих невротиков (разумеется, я говорю не о психоанализе вообще, а только лишь о деяниях дискредитирующих его адептов).

Поэтому в качестве этакой «предметной» основы для разрабатываемого мною метода (позже он был назван «базовый нейротрансформинг») я выбрал другую, куда более оптимистичную и аутентичную (т. е. соответствующую тому, что есть) модель — «яйцо Ассаджолли»^[3]. В этой концепции, созданной гениальным психологом и психотерапевтом, автором так называемого психосинтеза Р. Ассаджолли, почти как у З. Фрейда было выделено

три уровня Бессознательного: нижнее (не люблю слов «низшее»), среднее и высшее. (Обратите внимание: никакого Подсознания в уничижительном смысле этого слова здесь нет и в помине!) Нижнее бессознательное обеспечивает биологическое и, так сказать, психофизиологическое выживание человека; среднее — социальную его жизнедеятельность, а высшее — подлинную духовную и нравственную жизнь. При этом временным хозяином всего этого богатства выступает некое ваше «я» с маленькой буквы, болтающееся (и болтающееся) в окружении зоны осознания в области бессознательного среднего (ни в нижнее, ни в высшее бессознательное этого, простите, дурачка просто не пускают — «рылом не вышел»). Временным, потому что постоянным хозяином вашего Великого Бессознательного является Высшее Я как конкретное выражение вашей Космичности, Бесконечности и, соответственно, Бессмертности.



Рис. 39

Согласно уже более классического (без «дурачков») определению в данной модели **индивидуальное бессознательное** (в свою очередь окруженное **коллективным бессознательным** а это структуры Мира Архетипов Юнга и Высшей деятельности Сверхсознательного характера) состоит как бы из трех слоев:

1. **Низшее бессознательное**, которое ответственно за координацию телесных функций, инстинктивные стремления, сновидения, образы и комплексы, связанные с интенсивными эмоциями и пр.

2. **Среднее бессознательное**, в пространстве которого протекают наши переживания, а также обычная умственная и образная деятельность.

3. **Высшее бессознательное** или **сверхсознательное** — источник 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, которые 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 костер). Это высшее «Я» (некий очень приблизительный аналог отдельных трактовок

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 путем интенсивного саморазвития...

Но если маленькое «я», так сказать, не подсуется, ни о каком личном бессмертии оно может даже и не мечтать. Для этого ему подлежит совершить восхитительное восхождение по направлению к Высшему Я с последующим слиянием с оным. (По некоторым данным — с возможностью сохранения индивидуальности в компании таких же, как вы, воплощений этого самого Высшего Я на земном плане посредством небезызвестных реинкарнаций, см., например: [\[35\]](#).)

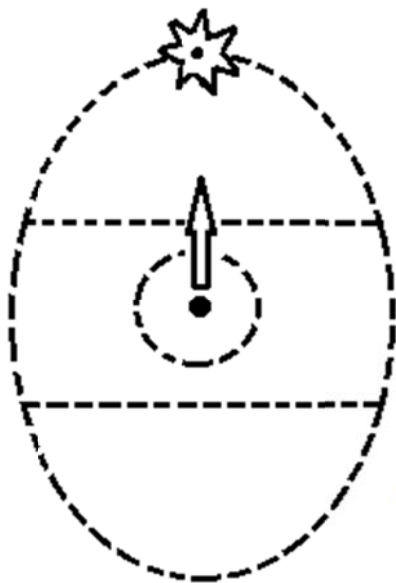


Рис. 40

На этой дороге, кстати, адепта означенного восхождения ждут довольно приятные возможности. Например, спонтанные открытия (точнее — пробуждения) так называемых сверхспособностей (к эмпатии, телепатии и пр.): по мере вхождения в Высшее бессознательное, где они и хранятся до поры до времени. Но пора сия может так и не наступить, ибо надо не только хотеть (а в этом свихнувшемся на власти, статусе, деньгах и чувственных удовольствиях мире, подлинной духовности и раскрытия себя хотят уже немногие...), но еще и мочь. А для того, чтобы «мочь» эта не превратилась в бьющую в голову мочу, следует, во-первых, очистить область нижнего бессознательного, где не только находятся системы биовыживания, но еще и собираются всякие «бьяки» (как чисто психологического, так и соматического, т. е. телесного плана). Во-вторых, реализовать себя в социальном плане или отказаться от этой реализации ради обретения Духовности, что раньше делалось посредством отречения от мира и ухода в монастырь.

Теперь примем за основу гипотезу (не только мою) о том, что главной функцией человеческого бессознательного является обеспечение *выживания*. И зададимся вопросом — кого? Ведь тогда получится, что бессознательное *нижнее* заинтересовано только лишь в физиологическом выживании индивида и вида (человека как телесного существа). Бессознательное *среднее* — конкретного общественного деятеля в полном и подлинном смысле этого слова (человека как социального существа). А бессознательное *высшее* — некоего потенциального обладателя Космического Сознания (человека как духовного существа). К тому же в данной модели у нас присутствует некое «четвертое измерение»: Высшее или истинное «Я» в его внепространственной и вневременной реализованности (опять пресловутая четверка!).

Тогда получается, что — увы и ах! — нижнее бессознательное обеспечивает выживание только тела. Да и то в плане одной его ипостаси: такого биологического контейнера, который способен осуществить воспроизводство вида «Homo Sapiens». А это значит, что с наступлением периода, когда это «контейнерное воспроизводство» становится, скажем так, весьма проблематичным (климакс у женщин и/или андрогенная пауза у мужчин), поддерживать в вас жизнь не имеет никакого смысла (напомню: только с весьма прямолинейной точки зрения низшего бессознательного). Скорее всего, именно этим и объясняется стремительное старение большинства мужчин и женщин, достигших этого возраста, точнее, состояния. Большинство, но не всех.

Ибо человек суть все-таки не только «двуногое и без перьев» (Аристотель), но еще и социальное существо. И ежели у него по достижении климакса и андрогенной паузы сохраняются некий жизненный смысл и/или достаточно важные общественные дела (как ни странно, но важные с его, а не общества, точки зрения), среднее бессознательное вышеизложенное как бы отменяет и старение, и преждевременную смерть. Дабы человек сполен и вполне выполнил свою социальную функцию.

Беда, однако, здесь в том, что, например, в нашей стране (и, похоже, что только нашей) выход на пенсию означает одновременное прекращение практически любой социальной активности. И если у женщин (живущих в России чуть ли не на десять лет дольше, чем мужчины) сохраняется хоть какая-то общественная деятельность (в основном связанная с уходом за внуками и правнуками), то у мужиков ничего такого не наблюдается. Отчего и мрут они, как те же мухи. В среднем (по статистике) даже не доживая до вожделенной пенсии, как бы осуществляя ритуальное самоубийство в предвкушении собственной ненужности и никчемности...

А ведь выход есть, и еще какой, даже где-то и простой — в развитии собственной духовности, в открытии своей Миссии и Смысла жизни на этой Земле... Поразительно, но факт: люди начисто забыли смысл употребляемых ими слов. Касается ли это русских «спасибо» («Спаси вас Бог!»), «пожалуйста» («Пожалуй вам господь сто лет жизни») или «Благодарю» («Благом отдарю»). Или же латинских «религия» («ге ligare» — восстановление связи, разумеется, с Богом), «ресурс» (ге source — воссоединение с источником, сиречь с Истоком всего сущего) и «ремиссия» («ге mission» — возвращение Миссии). Да, это именно так. И привычно повторяя (с легким, притом, удивлением), что «у больного наступила ремиссия», врачи даже не подозревают, что они говорят: «К нему вернулась Миссия и Высшее Бессознательное его «выздоровело!» Примеров — множество. От полного излечения неизлечимого Луиджи Микелли в святых водах Лурда, до опять-таки исцеления и очень долгой (а какой славной!) жизни великого нашего Александра Исаевича Солженицына (в обоих случаях речь шла о безнадежной онкологии). И не случайно К. и С. Саймонтоны, авторы первой официальной системы лечения рака, почти чисто психологическими методами ^[43], по слухам, любили изводить своих пациентов бросающим в оторопь вопросом: «Скажите, а зачем вам жить? Может, уже настало время умереть?» И испуганные люди часто находили ее — свою, пусть маленькую, но миссию, почти гарантированно приводящую к исцелению...

Направления «людоведческой» работы

Не знаю, было ли все это у Р. Ассаджолли, но у меня после знакомства с ним сложилась именно такая картина психики и жизни. И стало ясно, что в систему этого самого базового нейротрансформинга как методической первоосновы всего остального мне необходимо включить как бы три группы методов: для работы с нижним, средним и высшим бессознательным. Так было найдено первое основание для будущей классификации.

Основание второе вскоре родилось само собой после долгих обдумываний данного вопроса в совершенно неподходящем для этого месте: на курорте Шарм-эль-Шейх (Египет). Где я внезапно озаренно понял, что все многообразие содержания человеческих голов (позже выяснилось, что и не только их) можно условно свести к двум обобщенным видам: карты и программы. Первые создают Модель Мира человека, а вторые реализуют ее на практике. Кстати, чуть позднее я понял, что, видимо, именно это и имел в виду Л. Орр, как-то заметивший, что человеческий мозг ведет себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающий и Доказывающий. При этом, как саркастически отметил уже другой автор, Р. Уилсон, Думающий может выдумывать все, что угодно, потому что Доказывающий все равно это докажет.

Вот типичный пример, породивший невероятные ужасы в этом столетии: если Думающий думает, что все евреи богаты, Доказывающий это докажет. Он найдет 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 [\[50, с. 26\]](#).

Так вот, Думающий в концепции Л. Орра как раз и представляет собой многомерный набор карт, создающих удобную и удобную для него Модель Мира. Тогда как Доказывающий суть всего-навсего соответствующая этим картам совокупность (система) программ...

В итоге получилось следующее.

Преимущественная работа с

	программами	картами
Высшее бессознательное	Дизайн сверхспособностей	Раскрытие высшего потенциала
Среднее бессознательное	Психокоррекция	Психологическое консультирование (консалтинг)
Нижнее бессознательное	Психотерапия СЕС	Психотерапия Личные истории

Рис. 41

Во избежание недомолвок и недопонимания, сразу же объясню основное.

Под **психологическим консультированием** здесь понимается помощь клиенту в решении его многочисленных, но чисто, так сказать, житейских проблем — вот только не посредством банального: «На вашем месте я бы...», а за счет видоизменения и расширения его же «карт» (проблемной и иных областей) с тем, чтобы в них «влезли» решения.

Под **психокоррекцией** — осуществление очень быстрых, хотя и неглубоких изменений: устранение проблем, чаще всего препятствующих нахождению или осуществлению этих самых решений.

Под **психотерапией Самостоятельных Единиц Сознания** — работа с живущими уже больше, глубже и дальше в бессознательном программными комплексами (СЕС), которые в основном из самых лучших побуждений и заставляют нас иметь наши проблемы в, так сказать, реальном времени.

Под **психотерапией Личной Истории** — изменение всех тех многочисленных «карт», которые вы подцепили на длинной жизненной дороге (в основном — в детстве); и которые теперь не дают вам жить эффективно и счастливо. Так ежели вы, например, приобрели Там и Тогда «карту» «Деньги и я вещи несовместимые» — неважно, в результате мгновенной психотравмы, долгого обусловливания и/или даже обучения/воспитания — денег у вас Здесь и Теперь точно никогда не будет...

Под **дизайном сверхспособностей** — довольно любопытную деятельность по, так сказать, актуализации всяких там выходящих за пределы условно нормального уровня способов освоения окружающего мира и управления им.

И, наконец, под **раскрытием Высшего Потенциала** — весьма скользкую тему, касающуюся не столько создания, сколько, простите, уничтожения любых ваших карт. С тем, чтобы вы перестали наделять данную реальность неприсущими ей злоглупостями (хотя и благоглупостями тоже), глядя на нее через узкое и пыльное стекло ваших «карт». А увидели ее такой, какая она есть на самом деле: ослепительно прекрасной и бесконечно щедрой. И приобретали при этом и в результате вполне реальные, а отнюдь не иллюзорные блага...

Психотерапия инструментального уровня

Что касается модели того, с какими проблемами мы все-таки работаем, напомню, на досоциальной стадии и в рамках инструментальной психотерапии, то и здесь все довольно быстро сложилось и срослось. Потому как я критически рассмотрел широко распространенную в НЛП модель «Мерседес», включающую внутреннее состояние, внешнее поведение и внутреннюю же переработку, которую окружает некая адаптивная реакция. Я заменил ее на следующую модель, на мой взгляд, куда более адекватную, в честь автора названную уже «Мерседес-SK».



Рис. 42

Из этой модели стали ясны две фундаментальные вещи.

Первое, что на инструментальном уровне психотерапии все проблемы могут быть поделены на пять классов:

1. *Окружение* («Меня достали!»).
2. *Состояние* («Мне плохо?»).
3. *Поведение* («Я не умею или не могу!»).
4. *Убеждения* («Я не понимаю или не принимаю!»).
5. *Образ Я* («Я какой-то не такой!»).

При этом *окружение* может быть поделено на адаптивную, проблемную, фобическую зону и зону навязчивостей. *Состояние* — на психику и тело. *Поведение* — на внешнее (действия) и внутреннее (процессы и стратегии). *Убеждения* — на ограничивающие (ослабляющие) и экологичные (стимулирующие). А *образы Я* вообще относятся к различным уровням иерархии психического (например, к темпераменту, характеру, индивидуальности и личности). Я об этом только что писал.

Второе, что позиция человека по поводу любого проблемного аспекта его жизни или сопутствующего ему феномена всегда определяется двумя полярностями:

	Принимай	Меняй
Внешнее		
Внутреннее		

Рис. 43

Если, например, человека не устраивает его внешнее окружение (например, вредная соседка), он может его либо поменять (съехав на другую квартиру), либо принять (совершив внутреннюю работу). Но не как данность, а как нечто, им не понятое и потому не принятое. Ведь, как правильно писал, если не ошибаюсь, Эпиктет, причиной наших страданий являются не вещи, а наше отношение к ним. И к той же вредной соседке можно отнестись совершенно по-другому. Как? Ну, простите, это уже глубоко индивидуально. И полностью зависит от того, чего вы хотите. Кстати, а в чем ее — соседки — вредность? Все время учит? А хотелось бы, чтобы молчала? Ну, так вспомните какую-нибудь женщину, похожую на нее, но приятно молчащую. Зачем? Чтобы сделать ваше *восприятие* вредной соседки иным — принимающим и понимающим. Например, просто подстройте образ «вредятины» под образ той, что приятно молчит (как мною описано ранее). И вы практически сразу обнаружите, что соседка эта вроде как бы даже и не очень вредная. А чуть позднее, уже дома, что она, оказывается, умеет не только поучать, но и молчать. Чудо? Да бросьте вы! Просто исправление когда-то сделанной вами ошибки в картировании окружения. Ведь не может же ваша соседка быть плохой абсолютно во всем! Что-то хорошее — и много чего — в ней тоже есть... Но вы ее случайно «закартировали» такой и теперь сами же заставляете только такой и быть! А надобно просто поменять карту с плохой на хорошую (бессознательную, а потому нашими методами). И плохое само собой станет хорошим.

Потому что ничто, нигде и никогда не может быть только лишь плохим. Во всем есть пусть совсем маленькая, но толика хорошего. И от вас не меньше, чем от другого (человека или явления), зависит, что «всплывет». Потому что именно вы и задаете это самое «всплытие» хорошего или плохого. В зависимости от того, что вы видите в человеке и явлении. Для чего их нужно сначала принять. Не как «каку» или «наку», а просто как данность. Значит, тогда вышеприведенный принцип можно дополнить следующей максимой:

Если не можешь изменить внешне, принимай внутренне и меняй изнутри.

Что, правда, задолго до нас поняли мудрые китайцы, четко сформулировавшие свои, на первый взгляд, лукавые, а на деле очень мудрые правила:

Не можешь уничтожить, возглавь.

Не можешь задуть, обними...

Поскольку ревизия методов НЛП была осуществлена мною не только предметно, но и содержательно, и сама по себе дополнена техниками, заимствованными (но и ремоделированными!) из самых различных, но других областей психотерапии, встал вопрос о том, какое вообще название можно (или хотя бы нужно) использовать для номинализации данной формы инструментальной психотерапии. Так вот, после долгих колебаний и, наверное, не совсем уклуже я назвал его **базовым (инструментальным) нейротрансформингом** — двойной номинацией, в которой первое слово указывает на действительно исходный уровень работы, а второе — на ее характер.

Однако здесь возникает некое противоречие, которое хотелось бы разъяснить или даже снять. Дело в том, что ранее термин нейротрансформинг я использовал для обозначения некоего мета-метода оптимизации внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека посредством изменения параметров его нейросети ([\[28\]](#), [\[29\]](#) и др.). Так вот, вышеизложенное не означает, что мы от этой идеи отрекаемся или как-то ее сужаем до, простите, банальности. Просто речь здесь идет о, так сказать, Нейротрансформинге с большой буквы, при котором действительно меняются параметры восприятия реальности, и она становится не просто другой, но качественно иной. Что, например, происходит (вернее, происходило) под воздействием психотропных веществ (своеобразный химический Нейротрансформинг) или холотропного дыхания (Нейротрансформинг, извините за шутку, «аэробический», хотя и там на самом деле меняется химия работы нейросети). И как результат человек видимо, слышимо, осязаемо, отнюдь не только надуманно, попадает в другие измерения и пространства Бытия, т. е., по сути, совершает трансценденцию, выход за пределы себя и данности. Это, конечно же, заметно превосходит рамки нашей чисто инструментальной задачи...

Упражнение 13.

Попробуйте объяснить кому-то доброжелательно настроенному концепцию бессознательного Р. Ассаджоли.

Упражнение 14.

Составьте список всего проблемного и неприятного для вас, после чего распределите его на две категории:

- то, что нужно просто принять;
- то, от чего точно надо избавиться.

Упражнение 15.

Составьте список всех ваших психологических (то есть мешающих вам жить):

- реакций на окружение,
- состояний души и тела,
- поведений и действий,
- убеждений и верований,
- образов «Я».

Это для последующей их переработки и «устранения проблем адаптации ради».

2.2. С чего и как начать

Мир открывает перед вами только те двери, в которые вы хотите и готовы войти.

С. Ковалев

Теперь, вкратце о том, чем именно мы занимаемся на инструментальном уровне. Да в общем-то простым, но важным делом — ликвидацией всех ваших невротических проблем, вызванных вашей же неприспособленностью к жизни. Либо последствиями этого приспособления: пресловутыми неврозами, которые, кстати, иногда могут переходить и в соматозы (телесные заболевания).

Для любителей теории сообщу, неврозы во всей своей красе в российской, например, традиции рассматриваются в рамках *концепции отношений* В. Мясищева и Б. Карвасарского ^[40]. Согласно которой оные неврозы представляют собой психогенные феномены (возникающие в результате нарушения особо значимых жизненных *отношений*). То есть, говоря грубо, но зримо, если у вас, условно мужчины, все еще (или уже) не сложились нормальные отношения с безусловно (а не условно) женщинами (наиболее острая проблема, с которой обращается подавляющее большинство, так сказать, сексуальных невротиков), соответствующий невроз вам гарантирован.

Все это верно и правильно. Но вот только концепция патологий инструментального уровня психотерапии как результата и следствия адаптации к жизни (этим самым отношениям) идет как бы дальше и глубже. Ведь данную форму нарушения отношений, дабы адаптироваться к этой области жизнедеятельности, надо еще и как-то компенсировать! Как именно? Да самыми разнообразными способами! Так сказать, морально-рациональным — превратившись в ханжу и святошу. Или, наоборот, иррациональным: женщины — исчадь ада и дьявольское отродье. Социально вполне даже одобряемым способом — истовым трудоголизмом и стремлением ко всяческим достижениям. Или, увы, совсем даже не одобряемым — уже просто неистовым алкоголизмом или наркоманией. Полезным для здоровья — сублимирующими физкультурой и спортом. Или, напротив, весьма для него вредными — вплоть до психосоматических заболеваний. В общем, как говорится, был бы невроз, а способы компенсации его всегда найдутся...

Для ищущих и алчущих (в общем-то, не особо нужного им знания...) могу добавить, что в так называемой адаптационной динамике С. Радо ^[40] вводится несколько градаций этой самой компенсирующей психологической защиты, связанной с различными уровнями интеграции психики. **Гедонистический** уровень (наиболее примитивный) ответственен за боль и удовольствие и активируется в ситуации практически инстинктивного физиологического напряжения. **Эмоциональный** (наиболее развитый филогенетически) выражается в таких эмоциональных состояниях, как гнев, страх, печаль и любовь. И **мыслительный** уровень обеспечивает способность предвосхищать события и организовывать средства нападения или бегства.

Сам же по себе невроз (по Радо) представляет собой результат и продукт ошибочных реакций организма на опасность: **неудач приспособления к критической ситуации**. Причем на гедонистическом уровне реальная боль вызывает реакции сброса: физиологические (рвота, понос, плевание, чихание и кашель) и психологические (вытеснение). На уровне эмоциональном уже предвосхищаемая страхом и гневом боль провоцирует паттерны бегства (при страхе) и нападения (при гневе). А на мыслительном уровне все уже определяется тем, что Радо называет «самоатрибуцией» (приписыванием себе определенного, скажем так, уровня). Здесь повышенная гордость продуцирует реакцию гнева и осознания собственной силы, а сниженная самооценка дает реакцию страха и сознание собственной слабости.

Привожу это только для того, чтобы, во-первых, связать все это с биовыживательным (гедонистический), эмоциональным (эмоциональный же) и когнитивным (мыслительный) уровнями регуляции жизнедеятельности человека. Они, во-первых, очень четко выражаются

местом локализации симптома в теле (живот, грудь, голова), а, во-вторых, чем дальше от биовыживания, тем все-таки меньше порождают дефективную адаптацию в виде соматических заболеваний...

Проблемы как они есть

При всех сложностях теории в интегральном нейропрограммировании работа на инструментальном уровне психотерапии может осуществляться довольно-таки просто.

Например, что касается проблемы, то она может быть:

- определенной,
- неопределенной,
- неявной.

В первом случае — вполне определенная проблема — мы после необходимых уточнений просто относим ее к одному из пяти классов «Мерседеса SK»:

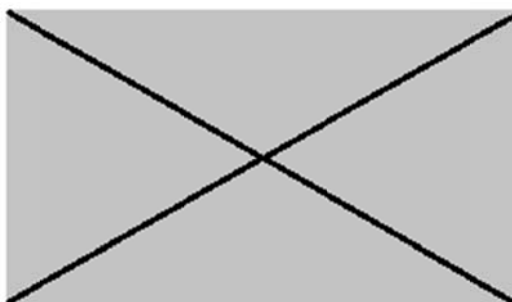
- окружение, состояние,
- поведение,
- убеждения,
- образы «Я».

После чего и решаем за счет надлежащей психотехнологии.

Во втором случае — не очень определенная проблема — приходится уже проводить некую с ней работу по, так сказать, определению того, где там что и как. Вообще-то это требует мета моделирования разгрузки, разблокирования, прояснения и прочих ужас каких страшных психотехнологий (довольно подробно описанных мною в других книгах). Но практика работы на инструментальном уровне показывает, что это вполне можно сделать, используя следующий «четыреугольник» вопросов.

**Как это
составляет
проблему?**

**Как вы об
этом
узнали?**



**Что это значит
для вас?**

**Из чего все
это состоит и
что включает?**

Рис. 44

В третьем случае — неявная проблема, что чаще всего передает уже не саму по себе дезадаптацию, а ее, так сказать, последствия — мы либо «атакуем» клиента посредством вышеприведенной «словесной игры», либо просто и банально «стартуем» от его жизни. То

есть задаем простой и прямой вопрос: **насколько вы довольны** (опишите в баллах, где 10 = max):

- жизнью в целом
- здоровьем
- взаимоотношениями
- любовью (и — можно отдельно — сексом)
- работой
- материальным благополучием

Если картина все равно не проявляется (у вас, а не у него — ваше видение, как ни странно, здесь важнее), можете как бы разбить этот вопрос на две составляющие:

- предметно-инструментальную (эффективность),
- социо-эмоциональную (счастливость).

Насколько вы, с вашей, а не чьей-то, точки зрения, эффективны:

- В жизни в целом
- В обладании здоровьем
- Во взаимоотношениях
- В любви и сексе
- В работе
- В материальном благополучии

Насколько вы счастливы в том, что имеете:

- В жизни в целом
- В обладании здоровьем
- Во взаимоотношениях
- В любви и сексе
- В работе
- В материальном благополучии

После чего выделенные проблемные зоны становятся основанием для ответа на вопрос: «Что мешает вам иметь то, что вы хотели бы и могли иметь в данной проблемной зоне?»

Этот вопрос иногда дополняется еще одним: «Что вам нужно, чтобы обрести то, что вы хотели бы и могли иметь здесь?»

Полученные ответы переводятся в уже известные категории модели «Мерседес-SK» (окружение, состояния, поведение, убеждения, образы «Я») и решаются посредством специальных соответствующих психотехнологий.

Но для того чтобы вы воспользовались для решения выявленных «инструментальных» проблем далее предложенным (и, ах, каким мощным!) инструментарием, вам надлежит решить для себя два вопроса:

- о принятии проблемы как данности,
- о создании готовности к ее преодолению.

Почему вы все еще там, где и были

В принципе, на осознанное принятие клиентом проблемного состояния или ситуации как на одно из важнейших условий эффективной психотерапии, обращал внимание еще З. Фрейд. Он ввел в обиход психоанализа принцип *конфронтации с проблемой*, реализуемой в данном направлении психотерапевтической науки порой весьма жесткими способами.

Однако собственно психологические причины, по которым изменения клиента необходимо действительно конфронтировать с проблемой, были раскрыты в так называемой теории пассивности школы Шиффов ^[45]. Согласно этой теории, любой человек, на поверхностном уровне якобы желающий что-то изменить, а на глубинном — внутреннем — на самом деле отнюдь к этому не стремящийся (наоборот, избегающий всего, что может помочь), демонстрирует один из пяти видов поведения:

- ничегонеделание,
- сверхадаптация,
- ажитация (возбуждение),
- насилие ^[2],
- беспомощность.

В случае **ничегонеделания** вся энергия направляется на *торможение* ответной *реакции* на некий вопрос, просьбу или предложение. В основе — детские проблемы, нежелание взрослеть. А как следствие — полный отказ от взаимодействия (как будто ты говоришь со стеной или с чучелом). Единственным выходом здесь является элементарная твердость: «Я буду продолжать, пока ты либо не ответишь мне, либо открыто откажешься отвечать».

При **сверхадаптации** (очень трудно диагностируемой и, кстати, весьма одобряемой и поощряемой обществом) человек старается *не достичь* собственных целей тем, что весьма

энергично достигает целей окружения («От меня другие ждут не этого, а того!»). Но, живя для других, он делает все, чтобы не жить для себя, отчего все желания измениться к лучшему просто тонут в хаосе ложных целей...

Ажитация (возбуждение) предстает перед нами повторяющейся (и затягивающей) нецелесообразной деятельностью или активностью. Когда вместо того, чтобы делать нечто полезное, люди просто делают что-то не слишком целесообразное, в общем-то, нравящееся им или их устраивающее. Так что, глядя на возбуждение толпы болельщиков на стадионах или поклонников неких «звезд» в концертных залах (а также созерцая истовые увлеченности бог весть чем малополезным и отвлекающим от жизни), я иногда думаю, что именно этот способ проявления пассивности наиболее принят человечеством...

Когда в результате этой самой пассивности человек накапливает достаточно много энергии, и ее надобно куда-то высвободить, возникает **насилие**. Агрессивные действия, направленные, по сути, против кого угодно (и чего угодно), выбранного на роль «козла отпущения». И, судя по количеству дорожных войн, семейных разборок, девичьих (!) драк и прочего, что мы наблюдаем ежедневно и ежечасно, это вторая по популярности форма проявления пассивности.

Есть, однако, и еще одна, третья по все той же популярности, — это **беспомощность**, пышным цветом расцветшая на полях нашей необъятной родины (когда, например, для того, чтобы вернуть лампочку в подъезде, обращаются лично к Президенту). Что здесь печально, так это то, что это тоже форма насилия, но обращенная не вовне, а внутрь. То есть если вы не можете изнасиловать кого-то из вашего ближнего или дальнего окружения, вы будете регулярно насиловать себя и только себя. Вплоть до крайностей: когда в ответ на невозможность избавить мир от чего-то, доставшего вас и опостылевшего, вы избавите мир от самого себя — вас же доставшего и вам же опостылевшего...

Какой здесь возможен выход? Поскольку вы работаете самостоятельно, а не с психотерапевтом, который своими невинными (на первый взгляд) вопросами подталкивает вас к принятию проблемы (признанию факта ее существования), то, в общем-то, только один. Действительно прийти к выводу, что вы застряли и остановились на каком-то не слишком устраивающем вас уровне существования, в целом или по отдельным областям своей жизнедеятельности (здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работа, материальное благополучие). Что довольно легко можно сделать посредством рекомендуемого оценивания уровня вашего *субъективного* (т. е. того, насколько это вас устраивает) благополучия по представляющей его звезде. Что вы, надеюсь, уже сделали, а если нет, то сделаете. Дабы понять, что вы, извините, в ж... Да не просто, а практически по всем направлениям вашей жизни...

После чего можно уже (а вообще-то надлежит) заняться созданием преодолевающей все «сопротивленческие бяки» готовностью к изменениям.

Как стать готовым к изменениям

Нижеприведенная, ныне ставшая почти классической, психотехнология (не просто активно, но еще и *обязательно* применяемая не только в инструментальной психотерапии) предполагает сначала определение, а потом увеличение до необходимых значений уровня готовности человека к достижению любой (т. е. не только благополучия) цели или результата. Основой для нее явилось эмпирически (и более того — практически) выявленный мною (и не только мною) факт: человек способен достичь любых (подчеркнем, любых, пусть даже самых головоломных) целей в случае, если его бессознательное (именно

так, бессознательное, а не сознание, т. е. как бы де фактум, а не де юре) считает (точнее — знает), что данная цель или результат:

- действительно желанна;
- стоит того, чтобы быть достигнутой;
- достижима;
- достигается нормальным и естественным образом;
- улучшает, а не осложняет жизнь человека;
- соответствует уровню его способностей;
- является им заслуженной.

Во всех случаях невыполнения этих условий (пусть даже и одного) достижение желаемого блокируется.

Алгоритм выполнения психотехнологии создания бессознательной готовности к достижению цели следующий:

1. Предложите себе одним предложением записать формулировку его желаемого результата (цели).

2. Теперь с закрытыми или открытыми глазами попредставляйте эту цель в виде образов и картинок, обязательно видя себя в этих самых образах и картинках и держа глаза под углом примерно $15-20^\circ$ над горизонталью (у меня нет времени на объяснение того, почему так надо делать, поэтому просто примите сие как данность).

3. Начертите на листе линию нижеприведенного вида (см. рис. 45) и усвойте, что данная линия есть шкала вашего внутреннего согласия с некоторыми суждениями относительно желаемого результата (цели), причем 5 соответствует 100 % согласию, 4 — 75 %, 3 — 50 %, 2 — 25 %, и 1 — 0 %.

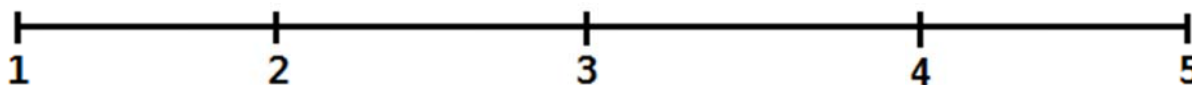


Рис. 45

4. Возьмите лист со шкалой и формулировкой результата (цели), положите руку так, чтобы кисть была свободной, и затем, как бы передоверив ответ собственной руке (т. е. ставя отметку там, где хочется, бессознательно, а не осознанно), оцените степень своего согласия со следующими семью суждениями:

- А. Эта цель желанна.
- Б. Эта цель стоит того, чтобы ее достигать.
- В. Эта цель достижима.

Г. То, что мне надо будет делать и сделать, чтобы достичь этой цели, будет нормально и естественно.

Д. То, как я буду жить, когда достигну этой цели, будет нормально, естественно, просто легко и приятно.

Е. У меня есть все необходимые способности, чтобы достичь этой цели.

Ж. Я заслуживаю достижения этой цели.

5. Теперь отберите все оценки ниже 4 баллов (критическое значение: 80 % готовность к достижению), выберите из них наименьшую и на чистом листе выпишите формулировку этого суждения вместе с кратким описанием цели, например:

Эта цель стать и быть уверенным в себе человеком — ДОСТИЖИМА.

6. Поставьте напротив себя кресло или стул и представьте:

- за креслом (слева или справа) — своих Внутренних Оппонентов, т. е. людей, которым вы хотели бы похвастаться или первоочередно сообщить, что, дескать, несмотря на все ваше недоверие и даже могущество я все-таки достиг и добился (не удивляйтесь, если там обнаружится мать, отец и даже некоторые другие родственники и друзья);*

- за креслом (справа или слева) — свою группу поддержки в виде подлинных друзей или даже сектора стадиона, полного людей с лозунгами «Имярек — чемпион!» и аналогичными;*

- в кресле — свою скептическую часть, считающую цель малодостижимой (в любом образе, хотя обычно там представляется вы сами и в весьма скептической позе);*

7. Теперь убедите всех этих «гостей» в истинности выбранного для работы суждения, повторяя ее вслух (гордо и уверенно), а после предъявления вами «связки» — как бы «вопроса из зала» — еще и рационально аргументируя это самое суждение. Используйте следующие «связки»:

потому что _____

поскольку _____

и я достигну ее до того, как _____

и я начну ее достигать после того, как _____

хотя и _____

если _____

пока _____

так же, как и _____

в любое время _____

так что _____.

8. Создавая рациональную аргументацию, основывайтесь на том, что при использовании «связки» «потому что _____» вы должны сказать «нет» прошлому, перечислив все, от чего уходите. «Связки» «поскольку _____» — сказать «да» будущему, рассказав о том, к чему собираетесь прийти. «Связки» «и я достигну ее до того, как наступит _____» — бессознательно определить срок достижения цели. «Связки» «и я начну ее достигать после того, как _____» — наметить время «старта». «Связок» «хотя и _____», «если _____» и «пока _____» — выявить и переработать все внутренние сомнения и сопротивления. «Связки» «так же как и _____» — привести пример чего-то сложного, чего вы, тем не менее, достигли. «Связки» «в любое время _____» — исключить ограничения по времени дня, времени года и периода своей жизни. А «связка» «так что _____» суть тестовая, поскольку, если после ее предъявления вы в течение не более минуты не выразите свой энтузиазм по поводу достижения цели, работу придется повторять.

9. Используя все ту же шкалу (но нарисованную уже на другом, чистом, листе), проверьте свою готовность: по ее компоненту, с которым вы работали и по всем остальным (значений всех компонентов готовности должны заметно увеличиться).

Продолжайте работу до тех пор, пока не продемонстрируете как минимум 4-х балльную готовность по всем этим компонентам.

Упражнение 16.

Попробуйте определить свой собственный, глубоко индивидуальный, но все еще находящийся в рамках пяти вышеприведенных образов поведения, тип пассивности. И обязательно обдумайте:

- зачем он был вам нужен?
- нужен ли он вам сейчас?

Упражнение 17.

Составьте, ориентируясь на данные упражнения № 15, хотя бы приблизительный список того, что вы хотите обрести ВМЕСТО вами же перечисленных проблем адаптации. А после проверьте, насколько вы готовы к получению всего этого...

Упражнение 18.

Создайте у себя готовность к изменениям, используя предложенную мной психотехнологию.

2.3. Суета вокруг «Мерседеса»

Поверхностный человек верит в удачу или обстоятельства. Сильный человек верит в причину и следствия.

Р. Эмерсон

Нет, речь здесь идет не о славных обладателях трехлучевой звезды над капотом или на решетке радиатора (спортивный вариант упоминаемого автомобиля). А о многочисленных очень простых техниках изменений, с помощью которых вы можете весьма основательно почистить свое окружение (то, как вы его воспринимаете); улучшить состояния (не только души, но и тела); оптимизировать и даже «экологизировать» поведение; убрать ненужные убеждения (а нужные добавить); и даже разобраться в своих многочисленных образах «Я»...

В основе — это «чистое», хотя и «правленное» НЛП, а не базовый нейротрансформинг. Но не потому, что он есть некая фикция. А оттого, что он в своем использовании требует куда большей квалификации, чем «нейролингвистические фокусы».

Напоминаю, что эту квалификацию даю только на своих семинарах. Только на них, но никак не в книгах, строго руководствуясь известным принципом «не навреди»...

Работа с окружением

И если все это так, начнем мы «танцевать», конечно же, «от печки». В качестве которой у нас с вами будет выступать работа с окружением (точнее — неэкологичными реакциями на него).

Работа эта сведется к трем весьма простым, но потрясающе интересным психотехнологиям, позволяющим сделать следующее. Во-первых, поможет как бы депроблематизировать условия и обстоятельства своей жизнедеятельности. Во-вторых, позволит убрать из собственного окружения все неприятное и навязчивое. А в-третьих, наконец-то избавит вас от всяческих фобий, заметно ограничивающих возможности вашей жизни (типа страха перед полетами и иже с ними).

Для того чтобы осуществить все это, вам достаточно понять не столь уж и многое.

Во-первых, что и проблемы, и неприятности, и фобии есть нечто, что наша нейросеть не смогла вовремя пережевать, проглотить и переварить. Да-да, именно так. Ибо все, что с нами происходит, наша психика должна переработать — за счет этакого чисто психологического же пережевывания, проглатывания и переваривания. Но если «кусочек» оказался слишком большим и/или тяжелым (для «рта», «глотки» и/или «желудка»), он может намертво (и очень надолго) застрять в «психологической пищевой цепочке», не давая жить, а иногда и просто дышать...

Во-вторых, что превращение чего-то в проблемное, либо неприятно-навязчивое, либо даже фобическое, определяется стадией, на которой осуществлялось «застревание». То есть пусть и немного условно, но проблемным является все то, что осталось только лишь переварить (не случайно же люди по поводу собственных проблем с каким-нибудь человеком говорят: «Я не перевариваю этого типа»), Неприятностью-навязчивостью — то, что нужно перед перевариванием еще и проглотить («проглотить обиду» — из этого разряда). А фобии (устойчивые страхи) — то, что надобно сначала пережевать, потом проглотить и только после этого переварить.

В-третьих, что хотя и проблема, и неприятность, и страх суть крайне неприятные ощущения в этом преимущественно *визуальном* (а как же: кино, телевидение, Интернет и прочее) мире кодируется именно неким визуальным образом (не зря же мы по поводу всего неудобоваримого — «пищевой», кстати, термин — говорим: «Я не хочу это видеть», «Я даже не могу вспоминать эту картину» или даже «Мне просто страшно это себе представить»). В виде отдельного образа (на жаргоне нейропрограммистов — «картинка»). Нескольких

образов («фотороман»). Или некоего «фильма ужасов», который совсем не хочется заново смотреть. Вот с этим-то визуальным рядом нам и предстоит работать.

Как именно? Да, в общем-то, довольно просто. В случае с чем-то проблемным и нуждающимся только в переваривании мы как бы поможем «желудку» нейросети чем-то, ускоряющим означенный процесс. В ситуации с неприятным и навязчивым — как бы прошибем это, «застрявшее» в «психическом горле». И, наконец, в случае фобии организуем целостный (и достаточно приятный) процесс ее переработки по цепочке: «пережевывание» → «проглатывание» → «переваривание».

Депроблематизация контекста

Первая из *психотехнологий*, которую я рекомендую для работы со своими проблемами, называется «Использование панорамного видения».

Делается она так:

1. *Сформулируйте свою проблему (например, «Я не понимаю Петрова, и это меня раздражает»).*

2. *Оцените уровень ее неприятности лично для вас (10 — максимум, 0 — минимум). В данном воображаемом примере, скажем, 7.*

3. *Представьте (вообразите) «картинку» или «фильм» этой проблемы и оцените ее размеры (например, «проблемный» Петров предстал перед вами в виде «картинки» размером примерно 20х20 см).*

4. *Теперь уберите «картинку» или «фильм» (куда хотите) и сначала вытяните руки перед собой (обе), а потом, продолжая смотреть туда, где они только что были, начните разводить собственные конечности в стороны до тех пор, пока сможете еще видеть их как бы краешками своих глаз (периферийным зрением).*

5. *Наконец, сохраняя это такое панорамное — чуть ли не под 180° — видение, верните в центр (перед собой) «картинку» или «фильм» проблемы*

6. *Дайте совершиться всем изменениям, которые после этого произойдут с образом проблемы (который, кстати, может и вовсе исчезнуть).*

7. *Теперь «перезагрузитесь», т. е. переключите внимание на что угодно (просто посмотрите куда хотите), а потом оцените, насколько вас теперь беспокоит исходная проблема. Если не более чем на 3–4 балла, прекращайте работу. Если все еще на 5 и более, «увидьте» новую «картинку» или «фильм» проблемы (а она обязательно будет новой и/или другой) и заново проделайте пункты 4–7.*

Что, это прямо как чудо? На самом деле даже рядовое нейропрограммирование (точнее — перепрограммирование) основывается на том, что «непереваренные» «картинки» или «фильмы» бессознательно кодирует в так называемом *туннельном* видении (очень похожем на гипнотическое, отчего и говорят: «Гипноз проблемы»), а переваренные — в *панорамном* (каковое вы и вызвали, так сказать, волюнтаристски).

Теперь вторая депроблематизирующая *психотехнология* — *ресурсирование «картинки» проблемы*. Логика здесь ясна и понятна: чтобы справиться с проблемой, вам чего-то не

хватило — уверенности, спокойствия, мудрости и прочего, что мы обозвали «ресурсом». Так давайте дадим его Здесь и Сейчас.

1. Увидьте перед собой (просто представьте) «картинку» или «фильм» проблемы (далее мы это будем называть просто «образ проблемы») и оцените, насколько она (проблема) вас «достала» или неприятна вам, по знакомой шкале (максимум = 10, минимум = 0).

2. Глядя на образ проблемы или как бы отворачиваясь от него, решите, какой ресурс необходим вам для того, чтобы проблемное перестало быть таковым.

3. Определившись с ресурсом, подумайте о том, какой именно образ может выражать этот самый ресурс. Вообще-то в качестве оного (образа) можно использовать все, что угодно, но если вы не слишком компетентны в нейропрограммировании, воспользуйтесь природным явлением — его образом. Например, уверенность может быть передана образом морского прибоя, стачивающего гранитные скалы; спокойствие — водопад, а мудрость — грандиозный горный массив (примеры, разумеется, условные).

4. Теперь представьте этот самый ресурсный образ прямо перед собой и некоторое время просто созерцайте его, как бы проникаясь соответствующим ресурсом.

5. Как следует проникшись, поместите образ проблемы перед ресурсным образом (между вами и природным явлением), после чего наблюдайте за его метаморфозами.

6. Когда изменения закончатся, «перезагрузите» свою нейросеть, переключив внимание на что угодно. После чего проверьте, насколько теперь эта проблема вас «достает» или напрягает.

7. Если результат вас устраивает, поблагодарите себя за хорошую работу. Если нет, проделайте все заново, но обязательно либо с другим образом того же ресурса, либо с другим ресурсом.

Избавление от неприятностей и навязчивостей

Напоминаю, что в разряд неприятностей и навязчивостей попадает все то, что не просто «проблемит», но еще и никак не хочет покидать вашу бедную голову и при этом заставляет вас чувствовать себя довольно-таки плохо.

Для того чтобы наконец-то «проглотить», а после еще и «переварить» любое неприятно-навязчивое, его нужно как бы раздробить на куски и сразу убрать («слона едят по кусочкам»). Что можно сделать, во-первых, с помощью целой системы «разрушительных» действий (в нейропрограммировании это называется «психотехнологии разрушения структуры проблемного образа»). Основывается все это на том, что любой негативный опыт имеет свою структуру, разрушение которой разрушает и сам этот опыт. Кратко опишу варианты действий.

1. Представьте, что проблемный образ наклеен на лобовое стекло старого автомобиля, возьмите кирпич или булыжник и вдрызг разнесите «проклятое стекло», а с ним и изображение.

2. Вообразите, что образ проблемы спроецирован на большой полотняный экран. После чего с помощью паяльной лампы сожгите экран вместе с изображением.

3. Представьте, что проблемный образ нарисован акварелью на внешней стороне оконного стекла и внезапно пошедший дождик размывает рисунок, превращая его сначала в бесформенное цветное пятно, а после и вовсе в ничто...

4. Представьте, что вы видите образ проблемы как отражение в безмятежной глади озера. Внезапно сильный шквал покрывает это изображение рябью и скрывает его от глаз. А после того, как все утихло, на поверхности озера не остается ничего.

5. Вообразите, что проблемный образ вы видите как одну из картинок в калейдоскопе. Поверните его трубку и с удовольствием убедитесь, что изображение развалилось на куски и заменилось чем-то ярким и геометрически правильным.

Пожалуй, хватит с вас вышеизложенного, хотя я мог бы привести еще несколько десятков подобных и в чем-то отличающихся психотехнологий работы с неприятностями и навязчивостями. Однако опишу здесь только одну ту, которая персонально предназначена для борьбы с неотвязными «фильмами ужасов». Оригинальное название этой психотехнологии — «обезумливание субмодальностей» (под коими в нейропрограммировании понимаются некие характеристики изображения проблемного образа).

1. Быстренько (чтобы не завопить от жутких эмоций) просмотрите свой «ужасник» и оцените уровень его неприятности лично для вас.

2. Вторично просмотрите этот фильм, но уже как черно-белый (например, как черно-белую копию).

3. Просмотрите этот черно-белый фильм с утроенной скоростью.

4. Теперь еще и шиворот-навыворот (не знаю как, но бессознательное знает).

5. Теперь еще и задом наперед.

6. Теперь еще и вверх ногами.

7. Теперь просмотрите все, что случилось на экране овальной формы.

8. Теперь присмотритесь собственно к экрану и «увидьте», что на самом деле этот фильм проецировался в судне унитаза. Дерните за ручку сливного банка и спустите остатки в этот унитаз...

9. «Перезагрузитесь» и проверьте результаты работы (то, насколько теперь вам неприятно об этом думать и/или вспоминать).

Устранение фобий

Уж что-что, а фобию — устойчивый страх — вам придется перерабатывать с использованием весьма серьезной психотехнологии. Поскольку, как вы, наверное, уже поняли, это нечто, что вы не смогли ни «пережевать», ни «проглотить», ни, тем более, «переварить». Но если создать соответствующие условия, эта триада (или «пищевая цепочка») может осуществиться буквально за считанные минуты. Если, конечно, понять две очень простые вещи. Во-первых, что в любой фобии есть момент, когда все еще было хорошо (например, в весьма распространенной аэрофобии — страх перед полетами — это

обычно время ДО закрытия люка или запуска двигателей). И момент, когда все опять будет или станет хорошо (обычно это время сразу ПОСЛЕ приземления). И что именно этот кусок или отрезок между ДО и ПОСЛЕ и есть то, что нужно пережевать, проглотить и переварить. Как именно? Например, с помощью *психотехнологии быстрого лечения фобий*.

1. *Определитесь, с какой фобией вы будете работать, и определите «фобический» отрезок между ДО и ПОСЛЕ (например, в страхе перед собаками это может быть время между пребыванием означенного животного где-то далеко и его отходом или уходом от вас на опять-таки приличное расстояние).*

2. *Представьте кинотеатр имени себя, войдите в основной кинозал и увидите на экране неподвижный образ себя же любимого.*

3. *Последовательно и даже как бы «растворяясь», сядьте:*

— *в первый ряд зала (первый вы);*

— *в средний ряд зала (вы второй);*

— *в последний ряд зала (третий вы);*

— *в кинобудку, откуда через толстое-претолстое стекло вы можете видеть всех троих себя и свой образ на экране.*

4. *Запустите (включите) фильм о своей фобии, разумеется между моментами ДО и ПОСЛЕ (когда все еще было хорошо и когда все опять стало хорошо). Фильм, который как бы в черно-белом варианте идет на экране, но который вы лишь изредка смотрите через пресловутое маленькое окошко с толстым-претолстым стеклом.*

5. *Как только фильм окончится и все опять станет хорошо, немедленно впрыгните в его последний кадр (из кинобудки — прямо в экран), сделайте фильм цветным и ровно (или примерно) за две секунды отмотайте этот фильм на начало.*

6. *Проделайте описанные в пунктах 4 и 5 процедуры, наблюдая фильм:*

— *из последнего ряда,*

— *из среднего ряда,*

— *из первого ряда.*

При этом всякий раз как бы обратно объединяйтесь с собой так, чтобы в конце вы остались один-единственный и в первом ряду.

7. *Проверьте результаты работы и определите, какой еще фобией (ее устранением) вы хотите заняться.*

Управление состояниями

Скажите, а вы хоть представляете, насколько это здорово: по собственному желанию управлять своими состояниями, устраняя все неприятные и, наоборот, усиливая приятные? Да, именно так — это **свобода**, полная и подлинная. Ибо хотя демократия худо-бедно, но

дает нам свободу жить так, как мы хотим, действительно свободными мы становимся только тогда, когда мы обретаем свободу чувствовать, что хотим.

Как этого добиться? С помощью весьма нехитрого приема, почему-то воспринимаемо многими едва ли не как мистическое озарение — посредством *якорения*, хорошо известного еще классическому НЛП, а именно простого связывания некоего стимула (который здесь именуется якорем) и некой реакции (в качестве которой и выступает некое состояние). В результате чего означенное состояние будет, как чертик из коробки, возникать всякий раз, как только вы нажмете «кнопку» якоря.

Почему действительно нажмете? Да потому, что, хотя в качестве якоря используются и визуальные (образ чего-нибудь), и аудиальные (звук или мелодия), и даже так называемые дискретные (слово или числовой код) якоря, мы будем работать только с якорями кинестетическими, где в качестве стимула будет выступать нажатие на определенную точку тела (лучше в месте, где есть костная ткань, т. к. на ней больше нервных окончаний).

Ресурсное якорение

Первое, что вам надлежит освоить, так это возможность произвольного вызова так называемых ресурсных состояний: уверенности, спокойствия и т. п. Для чего достаточно сделать следующее (*психотехнология ресурсного якорения*).

1. Определите ресурс, который вам точно будет нужен (например, уверенность в себе).

2. Выявите (просто вспомните) ситуацию (из собственной жизни), в которой этот ресурс присутствовал у вас полно и совершенно (например, в ванной или на велосипеде) — бессознательному все равно, откуда брать ресурс).

3. Определившись с ситуацией, вспомните ее, мысленно войдите в свое тело. Там и Тогда, после чего, однако, ощутите ресурс (его присутствие) в себе нынешнем, т. е. Здесь и Теперь.

4. Подберите место установки якоря, в качестве которого может выступать любая точка на вашем теле, на которую можете нажать вы и только вы. Поэтому, например, ладонь, за которую тебя хапают все, кому не лень, вряд ли подойдет, а вот косточки или кончики пальцев — очень даже вполне.

5. Немного потренируйтесь в произвольном вызывании ресурсного состояния с тем, чтобы у вас здесь не было проблем.

6. Теперь вызовите это состояние на уровне перед его пиком и одновременно ненадолго (3–5 секунд) нажмите на выбранную точку примерно с той силой, с которой вы держите стакан или чашку. Повторите эту «связку» 5–7 раз.

7. Теперь, уже без всякого предварительного вызывания, нажмите на точку установки якоря и сохраните нажим до тех пор, пока секунд через 5–20 (не сразу!) вы сами собой не ощутите возникновение заякоренного ресурсного состояния.

Установление автоматического запуска состояния

Развлекаться подобным действием можно до бесконечности, поскольку ресурсы чего угодно (даже удачного удара на бильярде), как и запас, карман совершенно не оттягивают. Однако в контексте нейротрансформинга вам необходимо нечто другое, чуть более сложное — способность автоматически включать ресурсное состояние в нужный момент. Например, олимпийское спокойствие должно сопровождать вас всегда, когда вы будете «колдовать» (а иначе даже не напортачить — нахерачить можно...) Для этого введу понятие «запускной образ» (триггер) и научу вас связывать его с ресурсом (по психотехнологии установления автоматической связи «триггер-ресурс»).

1. Определите, что вы непосредственно видите перед тем, как вам становится необходим заякоренный ресурс. Например, образ этой книги, которую вы берете в руки перед тем, как начать нейротрансформировать реальность. Или облик сердитого начальника за секунду до отчета «на ковре» (и в первом, и во втором случае вам совершенно необходимы спокойствие и/или уверенность, как минимум).

2. Вспомните, где вы поставили якорь необходимого ресурсного состояния (и проверьте его работу) или заякорите это необходимое заново.

3. Теперь 5-7 раз (с перерывами) делайте следующее: мысленно вызывайте соответствующий образ, а сразу после этого нажимайте на якорь, вызывая ресурсное состояние.

4. Передохнув (сделав паузу, но не обязательно съев то, что вообще-то есть не стоит), вызовите образ, ничего не нажимая. Скорее всего, ресурсное состояние возникает как бы само по себе и будет именно так и возникать далее при одном только появлении образа запускной ситуации.

5. Поблагодарите себя за хорошую работу и подумайте о том, какое бы еще ресурсное состояние и для чего конкретно вам надо автоматизировать.

Слияние (коллапс) якорей/состояний

А вот эта психотехнология применяется для того, чтобы практически навсегда убрать из вашего набора состояний те, которые не только мешают вам совершать эффективный нейротрансформинг, но и попросту не дают жить. Так вот, весь этот отнюдь не «джентльменский» набор типа страха, тревоги, неуверенности в себе и многого прочего, вы можете запросто уничтожить, одновременно включив два якоря: этого самого неприятного и того, что ему противоположно (смелость, спокойствие, уверенность и прочее). И здесь необходимо только следить за тем, чтобы «плюс-якорь» состояния был никак не слабее «якоря минуса». Иначе вам придется ставить новые позитивные якоря, последовательно уничтожая уменьшившееся, но не исчезнувшее минус-состояние. Делается психотехнология слияния якорей так:

1. Определите, с чем вы собираетесь работать, т. е. какое свое негативное состояние хотите убрать раз и навсегда (предположим, что это беспокойство).

2. Прикиньте, за счет какого альтернативного состояния вы собираетесь это сделать (в данном случае, скорее всего, посредством спокойствия, хотя антонимом может быть уверенность в себе, безмятежность и многое прочее, что вы должны определить сами).

3. Оцените присущий вам (исходный) уровень беспокойства по десятибалльной системе (десять соответствует максимальному уровню одного, а ноль — минимальному).

4. Заякорите на одном своем колене беспокойство по схеме, аналогичной для ресурсного якорения.

5. На другом своем колене заякорите альтернативное состояние (спокойствие, уверенность в себе и/или безмятежность). Кстати, чтобы быть уверенным в превосходстве позитивного состояния над негативным, вы можете все эти три состояния — но последовательно, одно за другим — заякорить на один и тот же якорь, получив так называемую **стопку**.

6. Проверьте постановку якорей, после чего одновременно нажмите на оба и ждите, когда немного неприятное (не всегда приятное) состояние слияния противоположностей (этакая буря в душе) не исчезнет. Учтите, что меньше чем за 30–40 секунд это никак не произойдет.

7. Проверьте результаты работы, например, представив ситуацию, которая ранее со стопроцентной гарантией ввергала вас в беспокойство. Если хоть что-то еще осталось, повторите пункты 5–6 для нового позитивного (альтернативного) состояния (состояние негативное можно будет вызвать остатками старого якоря или, если надо, переякорить).

Модификация и оптимизация поведения

Под этим страшным (но только для специалистов соответствующих спецслужб и ведомств) названием скрывалась (впрочем, и сейчас скрывается) целая область секретных психотехнологий, призванных без ведома человека изменить его деятельность в нужную не ему самому, а кому-то другому, сторону. Так вот, ничего подобного у нас здесь не будет, поскольку заниматься мы станем всего-навсего изменением собственного неэкологичного (т. е. опять-таки не «неправильного», а просто не устраивающего вас или других или вовсе неэффективного) поведения (естественно, с превращением одного в куда как более экологичное). Или даже просто созданием поведения эффективного и нового: «с нуля» или «с чистого листа». И единственное, что нужно здесь знать для того, чтобы все это случилось и/или совершилось, так это то, что наши «поведенческие последовательности» записаны в нашем же бессознательном в качестве такого *внутреннего видео*, которому мы бессознательно следуем с незапамятных времен. Но которое можно запросто переписать (или, если хотите, «переснять»), если, конечно, знать, как это сделать.

Ресурсная репетиция

В основе этой весьма простой психотехнологии лежит весьма интересная (с точки зрения так называемой психотерапии личной истории, которой мы пока заниматься не будем) идея. Если вы усвоили когда-то и ныне осуществляете довольно-таки неэффективный способ поведения, то это потому, что Там и Тогда (когда вы его усвоили) вам просто не хватило ресурсов, чтобы либо усвоить все получше, либо даже изучить что-то лучшее. А это значит, что ежели Здесь и Сейчас вы добавите в эту самую поведенческую последовательность то, чего вам Там и Тогда не хватало (а если надо, то и нечто большее), ваше поведение само собой станет более эффективным. Впрочем, убедитесь в этом сами, проделав на подходящем (вам) материале *психотехнологию ресурсной репетиции*.

1. Разверните свое неэффективное поведение как фильм, в котором вы как бы видите себя со стороны. Оцените по десятибалльной системе (тах = 10) то, насколько вы эффективны.

2. Определите ресурс, которого не хватает «герою фильма» (вам), чтобы он действовал максимально эффективно.

3. Заякорите этот ресурс по ранее описанной психотехнологии ресурсного якорения.

4. Теперь «включите» этот якорь и уже в совершенно другом, ресурсном, состоянии посмотрите на то, что происходит в фильме.

5. Если изменения вас устраивают, уже для закрепления нового поведения еще раз по три раза при включенном ресурсе посмотрите «фильм», глядя на себя со стороны. Если нет, добавьте новый ресурс.

6. Теперь мысленно, но также при включенном ресурсе войдите в себя в первом кадре «фильма» и как бы сыграйте его, находясь в своем теле и видя происходящее уже из своих глаз, также три раза.

7. Проверьте результаты работы.

Переключение сценария

Некоторые наши негативные поведенческие последовательности являются столь серьезными и столь глубокого въевшимися, что, превратившись в устойчивые привычки (типа раздражительных воплей или всяческих злоупотреблений), вряд ли смогут быть модифицированы за счет одной только ресурсной репетиции. Здесь нужно использовать что-то помощнее и похитрее, а именно психотехнологию переключения сценария.

1. Вспомните три ситуации вашего неэкологичного и просто неэффективного поведения.

2. Возьмите любую из них, но пока только одну (остальные— после), и разверните ее, как кинофильм, который вы видите со стороны, но не с самого момента начала этого поведения, а еще минут за десять «до того».

3. Условно разделите этот кинофильм на две части: до «срыва» и когда «процесс пошел».

4. Непосредственно перед «срывом» найдите момент, в котором вы уже ощущали, что сейчас вас «понесет» — как волк из мультфильма, который честно всех предупреждал: «Сейчас запою!»

5. Быстренько проделайте пункты 2–4 для двух оставшихся ситуаций, чтобы убедиться, что и в них «запускное ощущение» аналогично (бессознательное очень экономно и для одного типа поведения обычно использует одну же «кнопку запуска»).

6. Убедившись, что это так, как бы «отрежьте» ту часть «фильма», где у вас неэкологичное и неэффективное поведение, но хитрым образом: сразу же за «запускным ощущением», но до того, как начался срыв (там всегда есть промежуток, как минимум, в несколько секунд).

7. Подумайте, как бы вы хотели поступать и действовать вместо того, как вы поступаете и действуете в отрезанной части «фильма» (ее, кстати, мысленно уничтожьте — например, сожгите), создайте соответствующий «фильм» и соедините его с «благоприятной» частью (остатком) первого фильма.

8. Теперь трижды «просмотрите» его, видя себя со стороны, и трижды, наблюдая и действуя как бы из своего тела.

9. Прodelайте пункты 7–8 с еще двумя экологичными и эффективными способами поведения (т. е. сделайте так, чтобы у вас было ТРИ новых варианта действий в первой ситуации).

10. Сделайте все процедуры, описанные в пунктах 6–9, с двумя оставшимися ситуациями неэффективного/неэкологичного поведения.

11. Проверьте результаты и убедитесь, что вместо «срыва» у вас «идет» один из девяти (3х3) новых вариантов действий.

Генератор нового поведения

А вот эта психотехнология нужна всегда, когда у вас просто нечего «править», потому как нужного, пусть даже и не очень эффективного поведения просто нет как данности. Однако в нейропрограммировании существует один любопытный принцип: «Если это может хоть кто-то в мире, это могу я». Так вот, совершенно неизвестные и ранее неисполняемые вами поведенческие последовательности вы можете как бы «скалькировать» с тех, кто делает это хорошо, с помощью психотехнологии генератор нового поведения (кстати, посредством ее вы можете еще и улучшить любое присущее вам поведение).

1. Выберите то, с чем вы будете работать — некую поведенческую последовательность, которая либо нуждается в улучшении, либо которую надо создать «с чистого листа».

2. Разверните это поведение в виде фильма, который вы смотрите со стороны (т. е. видя себя в нем), — просто вообразите его и оцените, насколько вы там эффективны, по 10-балльной системе (10 — тах).

3. Определите Героя — т. е. того человека, который, с вашей точки зрения, может быть наиболее эффективным в вашей ситуации.

4. Как бы «отмотайте» «фильм» к началу, нажмите воображаемую кнопку «Pause» и «выньте» себя из первого кадра.

5. Опять-таки нажмите, но уже на воображаемую кнопку «Play» и внимательно отсмотрите, как там действует выбранный вами Герой.

6. Если то, как он действует, вас не устраивает, ищите другого Героя. Если же предъявленный вариант поведения вполне приемлем, еще раз отсмотрите «фильм», как бы вникая в детали.

7. Отмотайте «фильм» в начало, «выньте» из первого кадра Героя и замените его собой (любимым).

8. Теперь «дважды по трижды» просмотрите фильм, в котором уже вы действуете по «проторенным» (Героем) дорожкам. Три раза со стороны и три раза изнутри (в своем теле).

9. Проверьте результаты работы и определите, что именно будет запусковым моментом этого нового варианта поведения. Лучше всего договориться с собственным бессознательным, чтобы в качестве такового выступала сама по себе ситуация (ее появление).

Усиление образов себя

Это один из важнейших моментов приведения себя в надлежащий для осуществления успешного нейротрансформинга вид. Потому как именно Образы Самого Себя (ОСС) неслучайно поставлены в центр модели «Мерседес-SK», ведь, по сути, именно они — прямо ли, косвенно, непосредственно или опосредованно — и определяют все остальное в нашей психической жизни. То есть как бы задают и предопределяют и реакции на окружение, и состояния, и даже способы поведения и убеждения, если все это остальное строится в строгом соответствии с библейской формулой «По образу и подобию».

Для того чтобы осуществить работу с Образами Самого Себя, вам опять-таки достаточно знать совсем немного.

Первое, что эти ОСС уже существуют в вашем бессознательном, и потому те из них, которые неэкологичны, обязательно надо заменить (мы ведь работаем с плохим, не трогая хорошее).

Второе, что в современном нейропрограммировании все эти Образы Самого Себя делятся на три класса:

1. *Малые*, или **узкоконтекстные**, которые работают только в отдельных ситуациях (например, только перед продавщицами или гаишниками, при виде которых вы начинаете отчаянно тушеваться; или в виде стакана коньяка «Хенесси», который единственно, но немедленно заставляет вас сделать глотательное движение).

2. *Средние*, или **ширококонтекстные** (это когда вы тушуетесь уже перед всеми авторитарными и агрессивными людьми или не можете удержаться при виде стакана любого хорошего коньяка).

3. *Большие*, или **внеконтекстные** (когда вы тушуетесь перед всеми без исключения людьми или не можете удержаться, чтобы немедленно не выпить все, что горит).

Ну а третье, что базовой процедурой изменения Образа Самого Себя у нас будет выступать, так сказать, классика нейропрограммирования — процедура, именуемая **взмах**.

Контекстный взмах

Процедура эта настолько проста (но чрезвычайно эффективна), что ее можно описывать сразу, не прибегая ни к какой теории (*психотехнология контекстного взмаха*).

1. *Определите свою проблему, т. е. какую-то неуместную или просто никуда не годящуюся реакцию, проявляющуюся в некоторых условиях и обстоятельствах (для примера*

возьмем раздражение по поводу тещи), препятствующее ее эффективному нейротрансформингу).

2. Выявите, какой образ ситуации (и какие его параметры) запускает эту реакцию, т. е. что — буквально — вам надо увидеть (что вы видите...), чтобы понять, что уже можно раздражаться (...что «включает» ваше раздражение). Предположим, что это образ тещи, злорадно раскрывающей рот, чтобы высказать свое мнение о ваших «достоинствах».

3. Теперь подумайте, каким вам нужно быть для того, чтобы это перестало быть проблемой. Уверенным? Сильным? Снисходительным? Спокойным? Определитесь с тем, какой Образ Нового Себя вам нужен в этой ситуации.

4. Вообразите или создайте этот образ — того, для которого все это не проблема. Например, вы можете использовать подходящий ОСС из другой ситуации, в которой вы проявляете необходимое качество вашей личности (на самом деле, за каждым из этих качеств и стоит соответствующий Образ Самого Себя). Или же воссоздать совершенно новый образ, используя в качестве исходной матрицы подходящий эталон (от Шварценеггера в роли Терминатора, величественно говорящего теще: «I'll be back!», до удава Каа, «нежно» провозглашающего: «Слушайте меня, бандерлоги»). Учтите только, что образ должен быть именно ваш, хотя и с «начинкой» того же Терминатора и/или Каа.

5. «Сожмите» этот образ, превратив его в маленький, темный, но очень стремящийся вернуть себе прежние размеры квадратик. И потренируйтесь в том, чтобы по одной только команде «Взмах» (можете считать ее магический) этот квадратик мгновенно разворачивался в полноценный Образ Нового Себя (ОНС).

6. Теперь приступайте к изменению. Для этого представьте образ, запускающий проблемную реакцию, практически сразу же вставьте в него маленький темный квадратик с ОНС и, скомандовав самому себе «Взмах», очень быстро превратите его в полноценный, большой и даже как бы закрывающий проблемно-вызывающий образ на Образ Нового Себя.

7. «Перезагружаясь» после каждого взмаха, повторите все это пять-семь раз, после чего осуществите проверку вашей работы, для чего либо представьте вызывающий проблему образ, который, скорее всего, как бы сам собой заменится или просто исчезнет, либо смоделируйте ситуацию проблемы и убедитесь, что она таковой больше не является (пойдите к теще и обнаружьте, что вам почему-то трудно испытать раздражение, зато то, что было в ОНС, проявляется чуть ли не с избытком).

Взмах ширококонтекстный

Для того чтобы изменить посредством замены Образа Самого Себя свою же неэкологичную реакцию не в одной, а в целом классе ситуаций, достаточно лишь чуть-чуть модифицировать вышеописанную процедуру (психотехнология ширококонтекстного взмаха).

1. Выберите две-три ситуации, в которых вы в отличающихся условиях и обстоятельствах проявляете одну и ту же неудачную реакцию.

2. Просмотрите каждую из них, стараясь отследить:

— образ, вызывающий проблемную реакцию;

— ощущение, возникающее между возникновением этого образа и данной реакцией: волна злости, судороги страха и многого прочего, что в классическом нейропрограммировании называется «внутренний триггер» (в отличие от образа, который, как вы понимаете, должен называться «триггером внешним»). Мы это будем называть «запускным моментом».

3. Убедившись, что реакция одна и та же, хотя ситуации разные, потренируйтесь в том, чтобы вызывать ее по собственной воле.

4. Сделайте все, что надо, чтобы совершить взмах, определите необходимое качество, выберите или создайте соответствующий образ и потренируйтесь в его «возникновении» из маленького темного квадрата. (Кстати, последнее здесь, как вы скоро поймете, даже как бы и не обязательно.)

5. А вот теперь осуществите взмах, но по весьма хитрой схеме: сначала вызовите «запускное» ощущение, а потом сразу за ним, с минимальным интервалом — Образ Нового или Сильного Себя.

6. Повторите это действие 5–7 раз, после чего проверьте результаты, заново представив 3–4 ситуации (разные), в которых данная реакция ранее возникала.

7. Если результат вас устроил, сделайте еще один взмах и, удерживая Образ Нового или Сильного Себя, «размажьте» его как колоду карт (вспомните любой аналогичный кино-и/или телеэффект), после чего один образ временно оставьте перед собой, а остальные «отправьте» (любым воображаемым образом) во все ситуации, где это нужно, причем не только в настоящем, но еще и в прошлом, и в будущем.

8. Представив вокруг себя некое пространство, заполненное множеством образов Нового Себя, мысленно вытяните руки и «втяните» тот из них, который остался перед вами в собственное тело.

9. Любым образом — за счет балльной оценки, умозрительно («и в этой ситуации») или чисто поведенчески — проверьте результаты. И, если они вас устроят, поблагодарите себя за хорошую работу.

Внеконтекстный взмах

А это уже ну совсем просто, хотя и по-своему прямо-таки гениально. Это я про идею о том, что чем каждый раз возиться с заменой неизвестного, но явно никуда ни годного Образа Самого Себя на годный посредством «вставления» последнего в «запускные» ситуацию или состояние, не проще ли просто и недвусмысленно поменять условие «плохой» образ на безусловно «хороший»? Эта идея и была реализована в психотехнологии внеконтекстного взмаха.

1. Обозначьте проблему, с которой вы будете работать (возьмем, к примеру, неуверенность в себе).

2. Определите то, что вы хотите иметь ВМЕСТО проблемы. Предположим, что в данном случае уверенность.

3. Выясните (выделите, воссоздайте) проблемный образ («Каким вы себя представляете, когда чувствуете себя же неуверенным?»).

4. Репрезентируйте желаемый образ себя («Каким вы себя видите или хотите видеть, когда уверены в себе?»).

5. Подготовьте желаемый образ. Сделайте его максимально мощным, сильным и привлекательным (например, за счет яркости и цвета), после чего сожмите его в маленький светлый шарик, готовый развернуться и уничтожить проблему (потренируйтесь в «разворачивании»).

6. Собственно взмах. Представьте, что с этим светлым шариком, готовым развернуться, вы идете в проблему и видите Образ Неуверенного Себя, после чего сразу же позволяете шарiku раскрыться и заменить этот образ на новый. Сделайте это от пяти до семи раз.

8. Проверьте результаты работы.

Примечание. Вы также можете:

— быстро приближать «хороший» образ, одновременно удаляя «плохой»;

— заменять образы как слайды в диапроекторе;

— «растворять» или «затуманивать» неблагоприятный образ в зеркале, после чего «проявлять» в нем образ благоприятный.

Изменение убеждений

Эта область психокоррекции «осколков» досоциального уровня, на деле, глобальная, прямо направлена на устранение всех тех, порой идиотских, правил и принципов. Их вы использовали в качестве костылей и подпорок своего неокрепшего Эго во время приобщения к реалиям общественных отношений, и которые теперь ну никак не позволят нам пройти далее, в мир фактов, логики и выгоды. Потому как полностью всему этому, почти научному, противоречат. Не все, но многие. Принципы эти (точнее — стоящие за ними убеждения) принято называть ограничивающими. Потому что они, не соответствуя логике жизни, буквально отворачивают вас от успеха, счастья и благополучия.

Самое любопытное здесь то, что эти нелогичные убеждения невозможно изменить логически. Ибо вера — это все о том, что за пределами логики. Но есть в нейропрограммировании масса психотехнологий (из коих приведу только две), позволяющих быстро и безболезненно либо и вовсе убрать все наши благоприобретенные благоглупости, либо, как минимум, заметно уменьшить их влияние, даровав взамен свободу. Свободу жить не так как надо, а, в общем-то, как стоит, а после и просто как хочется...

Определение ограничивающих убеждений

Естественно, что перед тем, как что-то убрать, надо определить, что именно ты убираешь (и нужно ли вообще это убирать?). Так вот, сделать это не столь уж и сложно, если, конечно, вспомнить, что убеждения суть правила нашей жизни. И именно на этой простой идее основана данная психотехнология определения ограничивающих убеждений.

1. Положите перед собой лист бумаги и вертикальной чертой разделите его на две половины. Обдумайте и, конечно же, запишите на любом листе бумаги свои ответы на следующий простой вопрос: «По каким правилам я живу в этой жизни?» (подвариантов

масса: «зарабатываю деньги», «осуществляю взаимоотношения» и т. д. и т. п. — по «звезде благополучия»).

2. Исчерпав возможные ответы (хотя самые важные обычно укладываются в «магическое» число Миллера 7+2), внимательно прочитайте их, и галочкой или иным другим способом отметьте те, которые при кажущейся логичности, явно не экологичны (т. е. не помогают вам жить, а наоборот, мешают).

3. Выпишите эти ограничивающие убеждения на отдельном листе (слева), а справа сформулируйте все альтернативные им убеждения разрешающие. При этом:

- ни в коем случае не используйте приставку «не» (например, «жизнь тяжела» — «жизнь не тяжела»);
- не будьте избыточно категоричны;
- не забывайте «субъекта действия» (себя любимого).

Правильным в вышеприведенном («жизнь тяжела») случае будет примерно следующая формулировка: «Жизнь вполне может быть для меня достаточно легкой».

Использование «Мета-Да» и «Мета-Нет»

Эта достаточно простая психотехнология изменения убеждений с использованием «Мета-Да» и «Мета-Нет» в нейропрограммировании делается следующим образом:

1. Определите ограничивающее убеждение, которое вы хотите убрать, оцените степень своей веры в него по десятибалльной шкале (тах = 10) и представьте это убеждение в виде чего угодно (лозунг, свиток, предмет с надписью и т. п.) слева от вас под углом примерно 45°.

2. Определите то, чему вы точно скажете сверхсильное «Нет!» (например, предложению продать свою бессмертную душу или что-то не менее для вас важное).

3. Немного потренируйтесь в умении говорить это «Мета-Нет» действительно сильно, но без криков и аффектации.

4. Теперь повернитесь к своему ограничивающему убеждению (его репрезентации) и начните его буквально отгонять от себя, повторяя свое решительное «Нет!» до тех пор, пока образ данного убеждения не исчезнет где-то вдали...

5. Завершив «отгон», повернитесь направо (также под углом 45°); вспомните, чему вы всегда и охотно говорите «Да» (любимой, ребенку, деньгам...), представьте, что там за горизонтом уже сформировалось альтернативное «упраздненному» разрешающее убеждение и могучим «Мета-Да», сопровождаемым, если надо приветственными взмахами рук, приведите («приманите») его в непосредственно примыкающую к вам область.

6. Закончив «приманивание», найдите в своем теле (совсем не обязательно в голове) место, куда вы хотели бы поместить данное новое убеждение и с комфортом разместите его там.

7. Проверьте, насколько теперь вы верите в старое, ограничивающее, и новое, разрешающее убеждение, используя все ту же десятибалльную шкалу. Если что-то вас не устраивает, повторите шаги 4–6.

Внедрение убеждения с использованием МГД

МГД — это аббревиатура, под которой скрывается психотехнология «Метод глазодвигательной десенсибилизации». Создана она лично мною как версия метода, имеющего еще более страшное название: ДПДГ или десенсибилизация эмоциональных расстройств посредством движения глаз ^[57], с автором которого я, так сказать, согласен в общем, но сильно расхожусь в частностях. А основано все это на уже знакомом вам по работе с окружением принципе расширения зоны осознания, что позволяет легко встроить куда надо новое убеждение, которое в этом случае само убирает старое (помните про двух медведей в одной берлоге). Происходит это за счет специально организованных движений глаз.

1. Представьте свое новое — разрешающее — убеждение, которое вы вводите вместо старого ограничивающего убеждения, в виде, например, лозунга или чего-то иного, висящего перед вами. Проверьте уровень своей веры в него по десятибалльной системе.

2. Посадите кого-то благожелательно к вам настроенного позади этого воображаемого лозунга (ноне слишком далеко, а то ему придется махать руками на манер ветряной мельницы) и предложите ему, сведя два пальца руки (указательный и средний), делать ими движение справа-налево устраивающей вас амплитуды и с оптимальной скоростью. Пока он будет делать 24 движения «туда-сюда», про себя повторяйте новое убеждение как «речевку».

3. Закончив первый раунд, переходите ко второму, который отличается от первого только тем, что ваши визави будет пальцами (рукой) чертить знак бесконечности («лежащую» восьмерку).

4. В третьем раунде все это сопровождается уже движениями по кругу — для него против часовой, а для вас, соответственно, по часовой стрелке.

5. Закончив все три раунда, введите то, во что превратился лозунг (новое убеждение) в тело и проверьте, насколько вы теперь в него верите. При необходимости (недостаток веры) повторите пункты 2–4.

Упражнение 19.

Устраните основные проблемы со своим окружением, а также с состояниями, которые прямо или косвенно были (или даже не были) им вызваны.

Упражнение 20.

Как следует поработайте над своим поведением — именно по нему, а не по одежке, вас везде и встречают.

Упражнение 21.

Создайте и внедрите в себя, устранив все «старое», новые экологичные убеждения и образы самого себя.

2.4. Команда молодости нашей...

Некоторые люди приходят к психотерапевту с надеждой получить то, чего у них нет. По иронии судьбы психотерапевт может «дать» только то, что пациент уже имеет.

III. Роут

Все вышеизложенное (т. е. успешная борьба со всякими проблемами «Мерседеса-SK») позволяет нам как бы перейти (скорее переползти) на, так сказать, начальный уровень первичной адаптации к миру. Однако для того, чтобы на нем, как на захваченном плацдарме, вы могли закрепиться (а не проторчав некоторое время, плавно отступить обратно в свою дикую или не очень дезадаптацию), вам необходимо сделать еще очень важное — договориться (убрав или видоизменив) с программаторами вашей досоциальности (чуть было не написал: с провокаторами). Надо договориться со всеми теми «руководителями» программ, ныне реализующими *последствия* вашей не очень успешной адаптации, и теми, отвращающими от вас более или менее приличную социализацию. Речь здесь идет обо всех ваших многочисленных Самостоятельных Единиц Сознания, которые, увы, не воплощают в вашей психике принцип «Разумное. Доброе. Вечное». И буквально мешают вам жить! Кстати, если вы читали предыдущую мою книгу, не удивляйтесь тому, что реализуя принцип «n+1», СЕС в изучаемом вами опусе, рекомендуется отрабатывать в рамках инструментальной психотерапии (как оно и есть в реальной нашей практике). Хотя в книге «Как жить, чтобы жить» с ними вы начинали работать только на втором — социальном — уровне. Все очень даже просто. Дело в том, что я (тогда) считал, что книга по экзистенциальному нейропрограммированию будет моим последним произведением. Не рассчитывая на то, что мне когда-нибудь удастся охватить все перипетии и прелести интегральной жизнедеятельности, я использовал работу с СЕС, чтобы обеспечить вам пусть и не успешную, но хотя бы минимальную социализацию в системе общественных отношений...

Так вот, чтобы действительно пойти дальше и даже подняться выше (с досоциального на социальный уровень), вам надлежит как следует разобраться со своим своеобразным наследством: командой вашего «Я». Ее нужно как бы апгрейдить, дабы она могла перевести вас в следующую лигу...

В принципе, тому, что описывается в этом разделе (психотехнологиям работы с Самостоятельными Единицами Сознания), я посвятил отдельную книгу — «Команда нашего «Я». И потому всех, желающих детально ознакомиться как с теорией, так и с практикой вопроса, решительно посылаю (простите, отсылаю) именно к этому произведению.

Однако то, что будет описано далее, представляет собой не парафраз и не коротенький пересказ представленных в вышеупомянутой книге СЕС — классических и модерновых, но новые, более простые и удобные в применении, их версии. Эти версии, однако, вы должны использовать с умом. В том самом, единственном, но крайне важном плане — достижение желаемых целей адаптации. Что потребует от вас понятия и принятия нижеследующего.

Согласно концепции досоциального уровня жизни и общей теории Самостоятельных Единиц Сознания, вы в своей жизнедеятельности не осуществляете успешную социализацию именно потому, что проблемы и последствия предшествующей адаптации привели к созданию неудачной «команды» ваших СЕС. Она никак не может выиграть для вас «социализационную игру», причем по пяти основным причинам:

1. СЕС, которая у вас отвечает за некую область этой социализации, в силу дефектов адаптации, использует и реализует давно устаревшие или изначально неэкологичные программы. (Например, вы вступаете во взаимоотношения как-то по-детски.)

2. У вас просто нет той Самостоятельной Единицы Сознания, которая должна обеспечивать данную область жизнедеятельности (например, вы вообще не умеете взаимодействовать с людьми).

3. В вашей психике присутствует конфликт между противоположно настроенными СЕС. (Например, одна часть вас считает, что надо вступать во взаимоотношения, не особо себя ограничивая, тогда как другая убеждена, что сие глубоко безнравственно.)

4. Вы вообще буквально загнали полезную для вас Самостоятельную Единицу Сознания в так называемую Тень и живете, даже не подозревая, насколько она может вам помочь. (Например, вы вообще ни с кем не вступаете во взаимоотношения, а существуете, даже не подозревая, что в глубине вашего бессознательного скрывается СЕС, способная взаимодействовать с кем угодно и когда угодно, но не принятая вами в силу какого-то давнишнего «низзя!»)

5. Вы умудрились где-то и как-то потерять крайне важную для вас СЕС — или же ее у вас просто грубо украли или отобрали. (Например, в детстве вы умели общаться, а теперь нет — значит, это Самостоятельная Единица Сознания так в вашем детстве и осталась...)

Трансформация неэкологичной СЕС

В основе и даже как бы «на входе» всей этой работы лежит очень простой «исходник». Предположим, что вы, как и все в этой на глазах жаднеющей стране (от слова «жадина»), хотите куда как больше зарабатывать (это ваша цель). Что ж, тогда попробуйте честно и непредвзято ответить на следующий вопрос: «Что мешает вам это делать?» А далее просто поймите, что за каждым вашим ответом («Боюсь»; «Почему-то не очень-то и хочу»; «А оно мне надо» и т. п.) стоит отдельная Самостоятельная Единица Сознания, которую надо просто-напросто переубедить в том, что зарабатывание опасно, нежеланно и не необходимо (я использую вышеописанный пример). Но оно (например) естественно, желательно и очень даже важно. Это можно сделать с помощью очень вариативной *психотехнологии трансформации СЕС с использованием внешней проекции*, которая описана ниже.

1. Поставьте перед собой на расстоянии 2–3 метров стул или табуретку; определите, с чем конкретно вы будете работать; оцените эффективность в искомой области по десятибалльной шкале (предположим, что это все-таки страх зарабатывать).

2. Вспомните любую ситуацию, когда у вас возникал этот страх, ощутите его (например, третьего дня вам предложили очень выгодную, но рисковую сделку, и вы отказались, предварительно испугавшись).

3. Определите, где конкретно вы ощущаете этот самый страх (в животе, в груди, в горле...), после чего как бы немного Погрузитесь в него (но так, чтобы не захлебнуться...).

4. Теперь сделайте то, что у новичков практически всегда вызывает оторопь, иногда переходящую в ступор. Продолжая опираться на «страховое» ощущение, попросите ваше бессознательное буквально спроецировать на стул/табуретку (как бы воссоздать на нем) образ той Самостоятельной Единицы Сознания, которая, так сказать, ответственна за этот самый страх.

Примечание: поскольку это сразу очень даже может и не получиться, предлагаю воспользоваться простой схемой, разработанной для, так сказать, особо продвинутых клиентов.

Скажите, если бы на стуле/табурете что-то все-таки было бы, то каких размеров оно бы было? А какой формы? Какого цвета? И на что при этом было бы похоже?

Предположим, что вы «увидели» на стуле/табурете что-то отдаленно похожее на плюшевого мишку, но жутко облезлого и с недостающими конечностями.

5. На всякий случай попросите у СЕС как бы лучшие проявиться, выразив весь свой потенциал, после чего, вне зависимости от отклика на ваш призыв (то есть того, изменилась ли она внешне или нет), приступайте к собственно трансформации, вариантов которой ну очень много, а я дам вам только пять.

5.1. Подумайте, каких (других) размеров, формы и цвета вы хотели бы видеть эту Самостоятельную Единицу Сознания (какой она должна быть, чтобы, так сказать, «соответствовать»), после чего и превратите ее в таковую желаемую.

5.2. Спросите СЕС, сколько ей лет (зуб даю, что перед вами ребенок), обоснуйте необходимость «ейного» взросления. Добившись согласия на оное, предложите Самостоятельной Единице Сознания присоединиться к вам (можете вообразить это соединение) и получить все те знания и весь тот опыт, который был обретен вами после ее рождения (в результате этого процесса СЕС обычно видоизменяется сама и весьма радикально).

5.3. Предложите Самостоятельной Единице Сознания «облагородиться» с помощью некоего «черного ящика» (хотя лучше подойдет что-то менее кибернетическое, но более сказочное: котел с золотистой жидкостью, в которую она должна нырнуть, иногда многократно, чтобы вынырнуть совсем другой) и, так сказать, осуществите процесс «черноящечного» преобразования.

5.4. Спросите СЕС о том, каких ресурсов ей не хватает, чтобы существенно подрасти и улучшиться (например, уверенности, силы, смелости и т.п.), после чего представьте шар или облако (здесь обязательно «или» — вы ведь не знаете, что предложит ваше бессознательное) соответствующего ресурса и разрешите ему «повзаимодействовать» с Самостоятельной Единицей Сознания, любым образом войдя в нее.

5.5. Попробуйте выяснить у СЕС, каких именно знаний и опыта ей не хватает, чтобы «работать» на куда более высоком уровне, вообразите соответствующее учебное заведение, отправьте туда свою Самостоятельную Единицу Сознания, так сказать, на обучение и проследите, чтобы она прошла весь курс и обязательно получила диплом.

6. Теперь представьте, что трансформированная СЕС отправляется выполнять за вас ваши обязанности в проблемной области. Просмотрите это действие как фильм и, если вас все там устраивает, приступайте к пункту 7. Если нет — возвращайтесь к пунктам 5.1–5.5.

7. Предложите новоиспеченной Самостоятельной Единице Сознания войти в ваше тело и занять там то место, которое для нее необходимо и желательно. Выждав

несколько минут, опять оцените свою эффективность в этой, скорее всего, уже бывшей, проблемной области, по все той же десятибалльной системе...

Создание новой Самостоятельной Единицы Сознания

Как вы, наверное, понимаете, мало только лишь уйти от чего-то плохого — надо еще прийти к чему-то хорошему. Это вполне даже можно сделать с помощью *психотехнологии создания новых СЕС*, один из вариантов которой приводится далее.

1. Определите новую область поведения (в широком смысле этого слова), для которой вы собираетесь создать новую Самостоятельную Единицу Сознания. Оцените свои способности эффективно ее осуществлять по десятибалльной шкале (max = 10).

2. Вообразите и отобразите (как некий фильм) контекст нового поведения — не менее трех ситуаций, в которых оно вам будет нужным. Можете даже для улучшения динамической визуализации представить себя, действующего в новой для него области, хотя это и не обязательно.

3. Выберите Героя — некоего реального или воображаемого (это может быть, например, литературный персонаж) человека, про которого вы точно знаете, что он чрезвычайно компетентен и эффективен в моделируемой вами новой области поведения.

4. Как бы впустили героя в свой фильм и внимательно рассмотрите, как именно он действует в трех ваших ситуациях. Смотрите до тех пор, пока почему-то не надоест (это значит, что бессознательное все поняло).

5. Попросите Героя стать неким «играющим тренером» и побыть с вами рядом, пока вы будете, так сказать, учиться и осваиваться. Замените его в первом кадре на себя, но не изымайте вообще из фильма, а предложите как бы чуть с боку демонстрировать новые способы действий и контролировать то, как вы их исполняете.

6. Когда то, что делает он и вы, практически не будет отличаться, поблагодарите и отпустите Героя, после чего еще три раза отсмотрите фильм о себе, осуществляющем поведение в новой для него (вас) области (во всех трех ситуациях).

7. Закончив просмотр, мысленно «наденьте» на себя этот фильм в первом его кадре, то есть как бы войдите в свое тело. И по проторенной сначала Героем, а потом и вами дорожке сделайте то, что ранее было новым и трудным для вас (разумеется, мысленно, в воображении, но для полноты оно же можете даже «подшевеливать» — от слова «шевелить» — телом и конечностями..).

8. Освоив новую область как бы изнутри (а признаком этого освоения является отсутствие неприятных ощущений при воображаемом исполнении искомого и желаемого), вступите в контакт с собственным бессознательным. (Можете просто вообразить, что обращаетесь к собственной Внутренней Мудрости, которая передает ответы «да» и «нет» в виде легких и совершенно произвольных кивков головы.) После чего последовательно задайте ему (или ей) следующие три вопроса:

— Принимается ли новая область поведения?

— Одобряется ли способ (ы) ее осуществления?

— Не имеют ли какие-нибудь другие СЕС что-то против?

9. Получив утвердительные ответы на все три вопроса, приступайте уже к активному диалогу с «тем, что внутри», смиренно прося о следующем:

— Выделить новое сущностное качество, которое объединяет новое поведение во всех трех ситуациях.

— Обобщить его на все аналогичные ситуации вашей жизнедеятельности.

— Создать Самостоятельную Единицу Сознания, которая отныне и далее будет осуществлять то, ради чего вы и затеяли работу с этой довольно простой, но, увы, громоздкой психотехнологией.

10. Ощувив некие признаки завершения процесса (что-то вроде «Закончено», «Сделано» и т. п.), попросите проявиться в вашем теле новой СЕС (место, размер, форма, цвет, консистенция); поблагодарите ее за кооперацию, похвалите за усердие и объясните (мысленно), как вы ей рады, потому что то, что она будет делать, для вас жизненно необходимо и очень важно. После чего вежливо поинтересуйтесь, когда именно данная Самостоятельная Единица Сознания приступит к работе («через пять минут» будет в самый раз).

11. По истечении этого времени оцените, насколько теперь вы способны осуществлять бывшее новым для вас поведение по десятибалльной шкале (max = 10). Если значения низки или просто вас не устраивают, повторите пп. 3–10.

Слияние конфликтующих СЕС

Однако чего-либо достичь вы сможете тогда (и в общем-то только тогда), когда внутри вашего бессознательного (в вашей горячо любимой психике) не останется оппонирующих друг другу СЕС.

Проще всего объяснить суть феномена конфликтующих между собой Самостоятельных Единиц Сознания можно на простом и весьма расхожем примере. Скажите, вы когда-нибудь сидели на диете? Наверное, да, хотя и не очень успешно. Что, начинаете догадываться, почему? Совершенно верно. Именно поэтому. Из-за конфликта двух СЕС. Одной — хиленькой и слабенькой, хотя и реализующей благородное стремление иметь фигурку мирового класса. И другой — мощной и сильной, торжествующе осуществляющей искомое и впитанное с молоком матери желание сожрать что-либо вкусненькое, причем в неограниченном количестве, и тем порадовать себя и свое неуклонно полнеющее тело...

Между тем, если бы вы применили нижеописанную психотехнологию интеграции конфликтующих Самостоятельных Единиц Сознания вместо этакой «борьбы нанайских мальчиков», буквально раздирающей вас на части, вы получили бы вполне пристойное «новообразование» — новую, объединившую обоих оппонентов, СЕС. Это «новообразование», с одной стороны, не изнуряло бы вас чудовищными диетами, а с другой, не заставляло бы на этакий удавий (от слова «удав») манер объедаться после оных. И тогда вы будете способны найти некую золотую середину во взаимоотношениях с собственным телом, которая позволит вам стать не худым (это ведь от слова «худо»), но стройным.

1. Определите противоречие, с которым вы будете работать. Некую область вашей жизнедеятельности, в которой у вас наличествуют противоположные тенденции, регулярно сменяющие друг друга (большой частью это все случаи борьбы между каким-то «надо» и вполне определенным «не хочу»),

2. Вспомните ощущения, которые сопровождают проявление каждой из полярностей, и по схеме, описанной в психотехнологии трансформации наличествующих Самостоятельных Единиц Сознания (п. 4), поместите их перед собой слева и справа либо на стульях, либо просто на листах бумаги, положенных на пол.

3. Теперь строго последовательно перемещаясь в оные, т. е. буквально надевая на себя виртуальное тело каждой из СЕС или впуская его в себя, как бы говоря от их имени, проясните следующие вопросы.

3.1. Как Самостоятельная Единица Сознания А относится к Самостоятельной Единице Сознания Б и как СЕС Б относится к СЕС А?

3.2. Что конкретно делает Самостоятельная Единица Сознания А, а что — Самостоятельная Единица Сознания Б?

3.3. Зачем это делает СЕС А, а зачем — СЕС Б? Чтобы что получить, чего достичь, какого такого более ценного результата добиться?

3.4. Согласны ли обе Самостоятельные Единицы Сознания, что они пытаются дать вам практически одно и то же, но по-разному?

3.5. Какие ресурсы, которые могут пригодиться в их, СЕС, жизнедеятельности, они видят в своем оппоненте?

3.6. Согласны ли они обмениваться этими ресурсами?

3.7. Могут ли они приступить к этому прямо сейчас?

Чтобы вам это было более понятно, приведу условный пример с диетой.

Диетическая Самостоятельная Единица Сознания ненавидит прожорливую СЕС, а та ее в ответ презирает.

Диетическая Самостоятельная Единица Сознания следит за тем, чтобы вы не ели больше 1200 калорий в день, а прожорливая — чтобы вы были сыты.

Диетическая СЕС делает это ради следующей цепочки целей:

диета → стройность → удовлетворенность → счастье.

А прожорливая Самостоятельная Единица Сознания совершает свои разрушительные для стройности вашего тела действия из-за другой цепочки:

сытость → довольство → удовлетворенность → счастье.

Обе СЕС слегка ошарашено, но признают, что, по большому счету, добиваются одного и того же.

Диетическая Самостоятельная Единица Сознания видит в прожорливой СЕС целеустремленный гедонизм и дьявольское упорство.

Прожорливая Самостоятельная Единица Сознания узрела в диетической СЕС энтузиазм и «прекраснодушное простодушие».

Обе Самостоятельные Единицы Сознания согласны обменяться этими ресурсами, причем прямо сейчас.

4. Подойдите поближе к виртуальным репрезентациям ваших СЕС, возьмите их за воображаемые руки (или любые другие конечности, которые у них есть), поверните лицом друг к другу и попросите создать между собой энергетический мост для обмена ресурсами (любого вида и любой же формы, это я про мост). Предложите начать этот обмен, и по мере этого начинайте нежно и без спешки сводить Самостоятельные Единицы Сознания друг с другом посредством (или с помощью) сближения ваших рук (до полного их соединения).

5. После того как СЕС сольются, дождитесь их окончательной интеграции, что наглядно выразится в появлении какого-то нового образа, объединяющего некоторые (надеюсь — лучшие) черты каждой из них. Убедившись, что образ этот не вызывает у вас ни оторопи, ни отторжения, введите интегральную Самостоятельную Единицу Сознания в свое тело.

Воссоединение с отторгаемой Единицей Сознания

Однако и это не все. Потому что для того, чтобы действительно обрести желаемую адаптацию (и даже чуть ли не приступить к успешной социализации), вам надлежит сделать еще одно — вытащить из так называемой Тени все полезное, что вы по недоразумению туда засунули.

Психологический материал, для работы с которым создана нижеприлагаемая психотехнология, весьма сложен как для изложения, так и для понимания. Ведь он, по сути, представляет нечто, что когда-то было признано запретным и отвергаемым — некую область вашей жизни, на которую было наложено психологическое табу. И это теперь проявляется в том, что вы в других категорически не приемлете то, что на самом деле отказываетесь принимать в себе...

При первом знакомстве эта информация оборачивается серьезным шоком. Потому что, согласно так называемой концепции проекции, запретные для себя области своей психологической жизни человек как бы переносит (проецирует). Изнутри себя — вовне. И буде это запретное он в себе ненавидит, начинает истово и неистово ненавидеть всех тех, кто это запрещаемое и подавляемое открыто проявляет. И, естественно, борется против, хотя иногда и за...

А это значит, что, как это ни печально, но самые яростные противники гей-парадов суть латентные гомосексуалисты. Наиболее страстные борцы с «зеленым змеем» — скрытые алкоголики. Апологеты свободы везде и во всем суть совершенно не свободные люди (т. е. сражаются они все-таки не за вашу, а за свою свободу). А яростные противники всяческих тираний являются, по сути, такими же тиранами, не приемлющими собственную тираничность...

Впрочем, хватит углубленного психоанализа. Тем более что лично меня нынче смущает (порой до дрожи) очень многое. Например, ситуация в нашей стране. Где одни наводят порядок вовне, похоже, только для того, чтобы избежать порядочности в собственной душе. А другие борются за внешнюю свободу, чтобы хоть так выдавить из себя того самого раба, о котором писал А. Чехов...

Психотехнология, которая ранее использовалась для возвращения утраченных частей, представляла собой почти точную копию той, которая изложена в предыдущем разделе. Однако сравнительно недавно, была создана куда как более простая ее версия, которая буквально позволяет возвращать уже не только то, что отвергается, но и то, что за этим стоит. Ребенка, которого часто выкидывают вместе с водой.

Например, предположим, что вы хотите заняться бизнесом. Скажите, а какой тип бизнесменов вам более всего не нравится? Что, все те, кто беззастенчиво делают деньги практически из ничего? Что ж, тогда гарантирую, что лично вы делать деньги не сможете. Потому что эта ваша вполне даже реальная способность ныне буквально погребена под проекцией вашей ненависти к ней...

Иногда бывает и хуже. На одном из семинаров я работал с молодым человеком, который ненавидел гомосексуалистов, но в своем абсолютно праведном сексуальном поведении был, так сказать, не вполне потентен. Так вот, именно за отторгаемой им проекцией собственной гомосексуальности и обнаружилась вся его утраченная потенция, которая, естественно, и была возвращена своему хозяину со всеми вытекающими и крайне приятными для него последствиями. Сделано это было с помощью *психотехнологии работы с отторгаемой проекцией*, которая мною делается так:

1. Определите, с чем конкретно вы будете работать. Это может быть, во-первых, важная для вас область, в которой вы, увы, не преуспели, а, во-вторых, нечто начисто вами отторгаемое у персон, которые этим занимаются.

2. Найдите в пространстве вокруг себя место, где представлена эта так называемая отторгаемая персонификация. Сделайте это не так уж и легко (для новичка), поэтому предлагаю следующий алгоритм.

2.1. Определите, где и что внутри вас яростно отторгает то, что оно отторгает.

2.2. Теперь представьте, что из этого места выходит (вылезает) некий гибкий шнур (вовсе не обязательно прямой).

2.3. С любопытством наблюдая за его «разворачиванием на марше», дождитесь, пока он как бы упрется в некую точку пространства или укажет на нее.

2.4. Если эта точка находится слишком далеко, приблизьте ее на максимально возможное расстояние (до метра, но не более).

2.5. По уже известной вам схеме (размер, форма, цвет, консистенция и на что это похоже) увидите отвергаемую персонификацией проекцию одной из сторон вашего «Я».

3. Теперь самое интересное. Очень вежливо попросите эту самую персонификацию как бы отойти в сторону и показать (проявить, предъявить...) то, что за ней скрывается.

4. Обнаружившийся образ вашей несколько девственной, но способности, проверьте «на вишивость», после чего ресурсируйте и обучите делать то, ради чего он(а) когда-то и был(а) создан(а). Закончив, введите образ в себя.

5. Поблагодарите отторгаемую персонификацию и либо предложите ей превратиться в нечто «разумное, доброе, вечное» (если, конечно, она на это согласна), либо отпустите ее восвояси. Дабы поуже небезызвестному вам морфическому полю Р. Шилдрейка она перешла к тому, кому может оказаться полезной..

Возвращение утраченной СЕС

И последнее. Все разумное, доброе и вечное для себя вы вовсе не обязательно сложили в пресловутую Тень. Потому что могло быть и другое: вы его просто утратили. Но, по счастью, не безвозвратно...

В основе описанной далее немного даже мистической (а если честно, то очень даже мистической) психотехнологии лежит простое житейское наблюдение. Люди сплошь и рядом постоянно упоминают (говорят) о потере ими некоторых значимых способностей, черт характера или качеств личности. «На Севере я оставил свое здоровье». «Я отдала ему свою любовь» (по-видимому, способность любить). «Он украл мою удачу». «Они отобрали у меня веру в себя». И, как говорится, и т. д. и т. п.

В течение довольно долгого времени стоящий за этим феномен — утрата какой-то Самостоятельной Единицы Сознания в результате простой *потери* (здоровья), *добровольной отдачи* (любви), *кражи* (удачи) и даже *грабежа* (веры в себя) — как-то не слишком принимался во внимание серьезными исследователями Бессознательного. Но потом они спохватились и сначала в лице Ф. Фанча ^[52], а потом и некоторых других (это я себя имею в виду...) признали его как данность. И даже как бы постулировали, что на данной жизненной дороге мы теряем не только зубы, волосы и оптимизм, но еще и кучу СЕС, которые, в принципе, оченьгодились бы нам в нашей экзистенции.

Посудите сами: столь необходимые для жизни, а не выживания непосредственность, энтузиазм, восприимчивость, да и просто радость для многих давно уже стали воспоминаниями («давно это было...»). И люди даже не знают того, что, согласно закону сохранения (не только материи, но еще и энергии, а также и информации), ничто не исчезает бесследно. И буквально все утерянное в прошлом можно вернуть в настоящее и будущее. Если, конечно, воспользоваться *психотехнологией возвращения утраченных «Самостоятельных Единиц Сознания»*, описание которой приводится ниже.

1. *Определите, что именно вы хотели бы вернуть, а также то, насколько вы этим сейчас владеете (по десятибалльной шкале).*

2. *Попробуйте вспомнить, когда это у вас было в последний раз.*

3. *Мысленно вернитесь в Там и Тогда и как следует осмотритесь: очень может быть, что утраченная СЕС по-прежнему находится в месте и времени, где вы ее оставили (это только для того, что вы действительно оставили).*

4. *Если вы свою Самостоятельную Единицу Сознания отдали (и уж, тем более, если ее у вас украли или грубо отобрали), ищите: нет, не женичину, а того, кто в этом участвовал или же это совершил.*

5. Может случиться и так, что вам придется буквально следовать по стопам своей утраченной СЕС, которая за время вашего отсутствия переместилась в какое-то иное (часто сказочное) место. Здесь хорошим подспорьем выступают всякие там Клубочки, Серые Волки, ковры-самолеты и прочая полезная живность из сказок.

6. Отыскав часть для случая из п. 4, сначала договоритесь, так сказать, с ее временными владельцами (ВВ). Твердо стойте на своем в том, что это ваша, а не их Самостоятельная Единица Сознания. Что в реальной жизни они уже власть попользовались ею, так что пора и честь знать. И что в благодарность за возвращение вы согласны оплатить им некоторые будущие неудобства выдачей определенных ресурсов.

7. После окончания переговоров с ВВ, а также просто в случаях пп. 3 и 5 попросите СЕС к вам вернуться. Для чего извинитесь за то, что вы ее фактически бросили. Расскажите о том, как вам ее не хватает. Дайте необходимые ресурсы. Словом, сделайте все, чтобы она согласилась.

8. Введите согласившуюся вернуться Самостоятельную Единицу Сознания в свое тело и дождитесь полной интеграции с ней.

9. Оцените, насколько вы теперь обладаете тем, что возвращали...

Упражнение 22.

Вспомните какую-то «недосостоявшуюся» область своей социализации и, определив задействованные и недостающие там СЕС, трансформируйте первые и создайте вторые.

Упражнение 23.

Используя момент внутреннего саботажа вашей успешной адаптации/социализации, осуществите слияние конфликтующих Самостоятельных Единиц Сознания и воссоединение с отвергаемыми СЕС.

Упражнение 24.

Срочно верните оставленные вами, бог знает где, Самостоятельные Единицы Сознания, необходимые вам для завершения адаптации и перехода на социальный уровень.

Глава 3. Интенциональная психотерапия, или что надо делать, чтобы жить хорошо

Трагедия жизни заключается не в том, что цель не достигнута. Трагедия жизни заключается в отсутствии цели для достижения.

Б. Мейс

Рассказывают, что однажды Будда принес навстречу со своими учениками очень красивый шелковый платок. Продемонстрировав его всем присутствующим, он завязал на нем пять узлов и спросил:

— Это тот же платок или уже другой?

— Это тот же носовой платок, — сказал один из близких к Просветлению учеников, — но теперь, в узлах, он подобен страдающему человеку...

— Совершенно верно, — ответил ему и всем Будда. — И человек, который терзается, мало чем отличается от Просветленного. Просветленный — как платок без узлов. А терзающийся — с пятью узлами. Агрессивностью. Алчностью. Лживостью. Неосознанностью. И эгоизмом... А теперь развяжите эти узлы!

Ученики потянули за оба конца платка, но узлы стали только меньше и туже.

— Скажите, — молвил Будда, — а вы не видите себя в этой ситуации? Ведь вы тоже тянете свои «узлы», и они становятся все меньше и меньше. Возможно, это вас даже радует, но неужели вы не замечаете, что в результате они становятся все туже и туже, и их все труднее развязывать? Так как же развязать эти узлы?

Все тот же ученик внимательно посмотрел на платок и сказал:

— Их надо просто расслабить. Тогда они легко развяжутся. Потому что это, в общем-то, очень простые узлы...

И он спокойно развязал узлы на платке...

Его жизнь можно считать наглядным воплощением пресловутой американской мечты. Потому что этот человек, мечтавший в юности стать лучшим в мире игроком в гольф, продюсером самых известных фильмов, величайшим летчиком и самым богатым человеком на свете, достиг почти всего из этого списка (кроме гольфа, где больше двух гандикапов ему сделать так и не удалось). Так, в 1938 году на самолете «Локхид Супер Электра» он установил мировой рекорд скорости (не единственный!). А в 1939 году Конгресс отметил заслуги данного субъекта золотой медалью. До этого, в 1930 году он поставил чрезвычайно успешный, несмотря на фактический по тем временам бюджет (3,8 млн. долларов), фильм «Ангелы ада» — весьма эпическое кино о боевых летчиках времен Первой мировой войны. Когда наш герой умер, он числился вторым в списке самых богатых людей Америки. И тем не менее, все оказалось ненужным и зря. Знаменитый Говард Хьюз — плеядой, любимец женщин, героический летчик, успешный кинопродюсер и безусловный миллиардер — умер после почти тридцатилетнего (!) заключения в не самой лучшей в мире тюрьме: своих собственных бесконечных неврозов. Чахлый, немый, накачанный лекарствами и чудовищно несчастный. А все потому, что его мать еще в раннем детстве привила собственному сыну паталогический страх перед микробами и инфекциями. Ростки неприязни ко всему «органическому», из которых впоследствии и выросли цветы невротического зла. И вся жизнь, посвященная великим, а, главное, практически достигнутым целям, оказалась никчемной и ненужной. Причем более всего — самому ее владельцу. Ибо ошибки в раннем родительском программировании привели к жизненному краху человека, который осуществил блистательную социализацию, но, увы — зря и даром...

3.1. Об эффективности и счастливости

Мы живем в мире, где люди не знают, чего они хотят, и готовы пройти через ад, чтобы получить это.

Д. Маркиз

Скажите, а оно вам надо? Это самое благополучие, которое, как вы, наверное, уже догадались, состоит из эффективности и счастливости? А то может быть, что всего достигнутого в результате успешной (или не очень) адаптации, вам, как и примерно 70 % населения, как бы даже и достаточно? Если да, то мне вас жаль. Потому что, как сказал Марк Аврелий, цена человека не выше цены его амбиций. А вы их, похоже, совсем даже утратили... Если же нет, то, как говаривали уже большевики: «В дорогу, товарищи! Вперед — за Светлым Завтра...».

Блеск и нищета адаптации

Предположим, что в результате то ли счастливого случая, то ли работы со специалистами нашего Центра Практической Психологии, вы осуществили некую первичную социализацию. То есть заняли некую нишу, она же клеточка (или *клетка*), в не очень-то стройном здании нашего с вами (точнее, вашего, но уже не моего) Общества. Получили необходимое для избранного рода деятельности образование. Устроились на не слишком устраивающую вас работу. Кое-как приспособились к так называемому трудовому коллективу. Привыкли к рабочему ритму и распорядку. В достаточной степени разобрались в невнятно-непонятных рабочих обязанностях. И даже начали регулярно получать некую «зряплату» (простите, заработную плату). Очень может быть, что вы еще и решили свои личные проблемы, обретя так называемую вторую половину (иногда мне кажется, что их ищут в основном только для того, чтобы в результате получилась уже полная задница...). И может быть в основном благодаря своим «предкам», хотя, возможно, и вследствие собственной шустрости вы обзавелись кой-какой движимостью и недвижимостью. Словом, пополнили славные ряды тех самых середняков, на которых, как известно, мир держится (имея их притом по полной программе...).

Довольны? Ну-ну... Дай Бог ненадолго. Не знаю как вам, а мне просто странно представить, что вот так, в перманентном состоянии кое-каккера (от слова «кое-как») вы будете продолжать существовать десять, двадцать, тридцать и более лет (если хватит сил и здоровья, а их, скорее всего, не хватит...). Потому что идея социализации сама по себе является ловушкой для дураков, готовых вымостить своими костями дорогу в Светлое Завтра, которое никогда не наступит — во всяком случае лично для вас. Потому что, как говорится, «все уже украдено до нас». И оттого, если вы не предпримите работы по кардинальному изменению своей Психики (с большой буквы), быть вам кое-каккером всю свою оставшуюся жизнь...

Почему психики? Да именно потому, что, как я уже писал, вам не воплотить в своей жизни ничего действительно нового. Если, конечно, это новое не появится в вашем Сознании (в широком смысле этого слова). А как раз все, что так уже было, вы и выложили. В безумном марафоне по поводу собственной адаптации. А чтобы она сменилась на не менее успешную социализацию, придется поработать...

Все это — прерогатива интенциональной психотерапии, о теории которой мною написано больше всего. Именно в интенциональной психотерапии родилась и успешно реализуется концепция так называемой Восточной версии НЛП (название крайне неудачное, но в силу его широкой представленности в психотерапевтическом пространстве оно было мною сохранено), сущность которой, вкратце, можно свести к следующему.

Основной целью более или менее социализировавшегося индивида является обретение им более полного (и стабильного) **благополучия**. Не успеха, как о том громогласно возвещало НЛП (ибо оный является не целью, но средством), а именно благополучия. И не за счет превосходства, всегда и везде вызывающего только лишь одно

желание: воспрепятствовать проявляющему его индивиду. А посредством двух очень важных условий успешной же жизнедеятельности: **эффективности** и **счастья**, в основе которых лежат совершенство и удачливость. То есть я как бы исходил из простой и здравой идеи о том, что человек, как птица, должен для успешного полета обладать как бы двумя крыльями: эффективностью и счастьем. Это требует успешной реализации двух условий «высокого летного мастерства»: совершенства и удачливости. Разберем это более подробно.

Прежде всего, надо отметить, что вышеизложенное, по сути, является просто еще одной реализацией и репрезентацией принципа *единства предметно-инструментального и социоэкспрессивного аспектов жизнедеятельности*, где, кстати, не всегда ясно, какой важнее. Ведь не случайно исследования психологов показали, что для жизненного успеха высокие значения EQ (коэффициент эмоционального интеллекта) существенно важнее высоких значений IQ (коэффициент, так сказать, интеллекта умственного).

О блюде и гарнире

Лично я считаю, что все это является проявлением некоей едва ли не общевселенской, но уж во всяком случае, универсальной закономерности, которая шутливо была мною названа «Закон основного блюда и гарнира».

Не улыбайтесь, это очень серьезно. На самом деле этот закон единства и взаимовлияния *объекта* и создаваемой им ситуации (так это звучит по-ученому) четко и непреложно работает во всех направлениях и на всех уровнях жизнедеятельности не человека, но человечества. А объяснить его проще всего на примере основного блюда и гарнира к нему. Потому что если первое прекрасно, а второе (не блюдо, а гарнир к нему) ужасно, через некоторое время и само по себе это блюдо будет вызывать устойчивый рвотный рефлекс...

Например, представьте, что есть вы — весь из себя такой умный и начитанный. И есть ваш характер — тяжелый и неуживчивый. И с прекрасным резюме вы поступаете на работу в организацию, где ваши таланты совершенно необходимы и даже востребованы. Но после не столь уж и длительного времени работы вас из нее «уходят». Почему, ведь вы же действительно классный специалист?! Да, это действительно так, но вот только работать с вами никто не хочет, потому что от характера вашего некуда деться. И организация удаляет вас, мирясь с неизбежными потерями, как раковую клетку, способную уничтожить весь организм...

Вот этим-то все и объясняется. И то, что необходима не только предметно-эмоциональная эффективность, но и социо-экспрессивная счастье (а счастье, как известно, притягательно и даже заразительно, хотя здесь речь идет скорее о свойственной счастливым людям благожелательности)... И то, что совершенство не может быть без удачливости (которая, по сути, есть следствие этого самого *благожелательного* раппорта: с собой, другими, миром и Богом). И то, что (если поднять планку выше) мы сейчас живем в чудовищном, похожем на одностороннее стекло мире, в котором сущностные характеристики объекта давно уже не играют никакой роли — важны только отношения с ним. И можно вступать в альянс с любой в сути своей террористической, а иногда и античеловеческой организацией (объект), если у вас с ней складываются хорошие отношения (ситуация). По сути это, как ни странно, квинтэссенция подхода мужской слабости. Ибо как на то неоднократно обращали внимание психологи, женщины в выборе спутника жизни (или части ее) более ориентируются на объект, а мужчины — на ситуацию. Отсюда получается, что вторая половина жизни (та самая, где выживание наконец-то сменяется жизнью) суть

кардинальная смена жизненной парадигмы (если, конечно, вы доросли до этой простой истины). С предмета на ситуацию. С результата на процесс. С показателей жизнедеятельности на ее качество. Если хотите — с западного пути на путь восточный...

В методологическом плане главным отличием интенциональной психотерапии от психотерапии инструментальной, во-первых, выступает то, что можно назвать целевая обращенность. То есть, если раньше некой условной точкой сборки реальности психотерапевтической работы выступала все-таки *проблема*, то здесь целенаправленность становится самодовлеющей, а *цель* — и только цель — становится главной точкой сборки.

Благополучие как оно есть

Здесь я вынужден повториться и буквально напомнить о том, что уже писал ранее. Главной прикладной целью социального уровня человеческой жизни должен выступить, конечно же, **успех**, но не сам по себе, а в славном деле социализации. А вот главным критерием данного социализационного успеха во все века и времена было, есть и похоже будет **благополучие человека** как *достижение им удовлетворяющего* (опять-таки — *лично его*) *уровня жизни*.

Если, так сказать, математически выразить то, что было сказано о благополучии до настоящего момента, то условную его форму можно выразить уже хорошо знакомой вам «Звездой благополучия» (базовой моделью для интенционального уровня психотерапии).



Рис. 46

Теперь напомню, что согласно так называемому и уже известному вам закону воплощения, вы имеете в своей жизни только то, что уже имеете в собственной голове. А раз так, то и благополучие как таковое всегда идет изнутри наружу. И проживает не вовне, а внутри вас — в виде совершенства и удачливости. И в этом, почти психологическом плане описывается еще одной формулой:

Благополучие = Совершенство x Удачливость

О том, при чем здесь удачливость

Именно так по формуле: Совершенство умноженное на Удачливость. Ибо получается, что если, например, принять как рабочее определение, что *совершенство человека есть некая функция от его образованности и способностей, а удачливость прямо реализуется 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 котором последняя пока (надеюсь, только пока!) 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 твердую «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 зачетов и экзаменов и говорить не приходится), задел как бы еще есть. И баллов семь мы все-таки еще заслуживаем. Однако при всем при этом Россия является на диво неудачливой страной. Причем неудачливость эта вовсе не пришла с большевиками или новыми русскими (хотя все-таки ими усугубилась), а изначально была присуща многострадальной Российской империи. Так что по удачливости мы заслуживаем не более чем одного балла, что в результате дает следующее:

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

(Напоминаю, что 10×10 дает 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), если и держится в русле и на стержне научно-технического прогресса, так только за счет мигрантов (из той же России, Китая и Индии). В результате по совершенству ей можно поставить не более чем «четверку» (по десятибалльной системе). Однако эта такая назойливая, довольно-таки бестолковая и, тем не менее, весьма привлекательная для многих страна еще недавно была просто фантастически удачлива — на все десять баллов! Что в результате дает следующее:

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

Вы обратили внимание на слово «была»? Это не случайно, ибо удачливость базируется на так называемых мета-картах, в целом составляющих экзистенциальную позицию. Прежде всего: «Я в порядке», «Другие в порядке» и «Мир в порядке». Поэтому у меня есть большие и резонные сомнения насчет того, что нынешняя Америка, слишком близко к сердцу и «руководству к действию» принявшая другую позицию — все не в порядке, кроме нее, сохранит свою удачность в частности и благополучие в общем...

Получается, что, как и в случае эффективности и счастья, совершенство является в лучшем случае необходимым условием благополучия, тогда как удачливость — условием достаточности. А если уж говорить не о странах, а о людях, то именно из-за «разброса», как говорят математики, между совершенством и удачливостью, так неблагоприятны высокообразованные старые русские, с честью несущие духовные традиции, но напрочь неудачливые; и так благополучны ничего из себя не представляющие, но зато весьма удачливые новые русские.

А теперь скажите: вам две эти формулировки ничего не напоминают? Нет, я не про таблицу умножения, а о пресловутой **витальности**. Ведь если немного вдуматься в известную уже вам ее формулу ($V = I/E$), то окажется, что счастье, в основе которой лежит пресловутая удачливость, есть если и не родная сестра, то какая-то коррелирующая функция той самой: как *широты* (объема и качества) **карт**, используемых человеком. Той некой интуитивной мудрости (и *контролируемой* рациональной глупости), которая согласно известной буддистской поговорке позволяет дураку легко бегать там, где сто мудрецов ходить бояться... А основывающаяся на совершенстве эффективность суть производное от качества используемых им (человеком и дураком) **программ**. Отчего в целом нельзя не признать (в очередной уже раз), что достаточным и необходимым критерием благополучия является все-таки витальность, качественным улучшением которой мы сейчас (вследствие поворота от проблем к целям) и займемся.

Упражнение 25.

Задумайтесь о своей социализации в различных ее областях и ипостасях с точки зрения закона объекта и ситуации. Чего вам больше всего не хватает? Попробуйте сделать хоть какие-то выводы...

Упражнение 26.

Оцените уровень своего благополучия в целом и по отдельным лучам звезды, но делайте это:

- с точки зрения эффективности,
- с позиции счастья.

Упражнение 27.

Теперь по каждой из областей своей социализации определите уровень своего потенциального благополучия, но уже с точки зрения витальности, т. е.:

- совершенство программ,
- удачливость карт.

И готовьтесь к серьезной психотерапевтической работе «благополучия для»...

3.2. Чего же ты все-таки хочешь

Тот, кто желает сделать все, никогда не будет делать что-либо.

А. Моруа

Надеюсь, что вы уже поняли главное — даже интенциональный уровень психотерапии коренным образом отличается от инструментального тем, что в нем объектом работы является цель, которую стоит достигнуть, а не проблема, которую надо решить. Но кто-то из классиков НЛП удивительно точно подметил, что большинство людей не знают, чего они хотят (но точно знают, что то, что они имеют, это не то, чего они хотят). А главным условием действительно успешной социализации выступает способность ставить цели и, соответственно, умение их достигать...

Хорошо сформулированный результат

Как минимум, интенциональная психотерапия начинается с создания так называемого *хорошо сформулированного результата* (название дурацкое, но так уж прижилось). Он позволяет воплотить туманные фантазии клиентов в стройную программу достижения «выплывающих» из этого тумана *целей* жизнедеятельности. Форма репрезентации данного ХСР довольно-таки проста, а вот содержание может быть фантастически сложным.

Что касается формы, то здесь вам всего-навсего надо ответить на семь вопросов, позволяющих не только определить некую вашу цель, но и осознать определенные (крайне важные) условия ее осуществления.

Цель. Чего я хочу?

Признаки. Как я узнаю, что достиг своей цели?

Условия. Где, когда, как и с кем мне это необходимо/желательно? И (если надо) где нежелательно?

Средства. Что мне нужно и важно, чтобы достичь своей цели?

Ограничения. Почему я не достиг своей цели раньше?

Последствия. Что случится, если я достигну своей цели? И что, если я ее не достигну?

Ценности. Так стоит ли все это моих усилий?

А для того чтобы вы разобрались с содержанием, приведу некий пример (уже не раз мною использованный)...

Предположим, что вы — условно, женщина. В качестве **цели** на данном этапе своей экзистенции вы хотите *безусловной любви с условным или не очень сексом*. Скажите тогда, чего вы действительно хотите, согласно уже вопросу о *признаках* оной? Например, кем именно стать и быть и что конкретно иметь. Определитесь-ка с этим, хотя бы в первом приближении, потому как иначе (я, разумеется, шучу, хотя все это очень и очень серьезно), вы, например, станете женой алкоголика и будете иметь не нормальный секс, а кучу проблем на свою бедную, но глупую голову?

Есть очень хорошая песня с удивительно мудрыми словами, которые являются абсолютно и вневременной истиной в последней инстанции: «Кто что хотел, все получил сполна» (А. Арканов). Ибо независимо от того, знаете вы об этом или не знаете (и даже от того, верите вы в это или нет), в настоящее время вы имеете то и только то, что вы хотели. И являетесь тем, кем действительно хотели стать и быть. А ежели вам все это имеющееся не нравится — не то получили и не тем стали — то это только потому, что хотели вы не того и неправильно. Так сказать, «де юре» (сознательно) декларировали нечто «разумное, доброе, вечное», а «де факто» (бессознательно) желали чего-то совершенно иного и, увы, неэкологичного. Или вовсе ничего не желали, плывя по жизни, как бревно по течению...

Помните о **законе воплощения**? Так вот, согласно этому непреложному принципу любой человеческой жизни, в ней воплощается то, что действительно «бродит» в вашей голове. Причем настолько четко, насколько это там прояснено. И если желания ваши неясны

и туманны, их воплощение так же будет неясным и туманным. А с учетом того, какое количество, простите, дерьма вы тащите из детства, скорее всего, еще и ужасным (тот самый ужас без конца, лучше которого только ужасный конец). Нужен пример? Да пожалуйста! Три любимых женских сценария — на мудреном языке психологов «неосознанных жизненных планов», безусловно и безоговорочно воплощающихся в жизнь благодаря «героическим» усилиям жестко и почти навсегда запрограммированного родителями бессознательного ребенка, — носят названия трех любимых сказок. «Золушка». «Красная шапочка». И «Красавица и чудовище» (у нас «Аленький цветочек»), И все три чудовищно неудачны по замыслу, естеству и сути. Потому что в «Золушке» все заканчивается свадьбой с прекрасным принцем, а что делать дальше — сценарием не предусмотрено. В «Красной шапочке» четко прописано только то, как искать на свою бедную женскую голову приключения с оттенком садо-мазо. А в «Красавице и чудовище» вообще недвусмысленно утверждается, что любое чудовище может стать принцем, а если оно таковым не становится, надо искать новое чудовище. Так что никакое «Когда я его встречу, тогда и решу» здесь не годится, потому как на этой самой встрече все и закончится, так всерьез и не начавшись. Посему предлагаю вам следующую формулировку:

Признаки. *Когда я его найду, мы поженимся, а после будем вместе жить долго и счастливо.*

Уже неплохо (хотя и окончательно хорошо по не очень строгим критериям), знаете почему? Это уже можно вообразить, а значит и воплотить! Например, через образ себя на первом свидании, а потом — в ЗАГСе и далее в светлой совместной жизни. Вот только непонятно, а с кем?!

Так что третий вопрос — об **условиях** — напрашивается как бы уже сам собой. Где вам это необходимо? Ну, наверное, *в родном городе*, хотя, если вы хотели бы жить в столице или вообще за пределами нашей Родины, уточните, а то окажетесь в каком-нибудь Козложопинске. А **когда** вам все это надо? В третьем тысячелетии (большую часть которого мы с вами проведем в гробу)? После дождичка в четверг? Учтите: бессознательное не любит достигать неопределенные по срокам достижения цели, так что «цели для» жестко уточните. Скажем, так, период достижения — например, «до конца этого года» и т. п. Теперь насчет **как**. Что, непонятно, зачем это? Скажите, а, к примеру, устроит ли вас похищение в стиле «Кавказской пленницы» Л. Гайдая? Или регистрация в мечети, при этом вы православная? Так что надо определяться — например, уточнив моменты «по любви» и «в ЗАГСе», а также прочие важные. Ну а напоследок (и это в одном только вопросе!) наше с кем. Что, уж здесь-то понятно? Ну, слава богу! Итак (к примеру), *с мужчиной* (буде вы не лесбиянка) *в возрасте от 30 до 45 лет* (старикам нам ни к чему, но учтите, что и вы не девочка), *без вредных привычек* — каких (на фиг нам бабники, куряки, алкоголики и прочее); *хорошо* (насколько?) *обеспеченным* (мужика самой содержать — только портить...); *с приличной* (какой?) *жилплощадью* (это если у вас коммуналка) и, как говорится, и т. д. и т. п. Нет, если вы хотите получить в Занзибаре (где?) в 2025 году (когда?) путем продажи в рабство (как?) одноногого и одноглазого негра-наркомана (с кем?), тогда не уточняйте всего этого. Но уж и не сетуйте потом.

Итого, своеобразное резюме третьего вопроса выглядит так:

Условия. *В Москве, не позднее января-месяца следующего года; посредством вступления в законный брак с мужчиной, отвечающим следующим параметрам:*

1. _____

2. _____

3. _____

И это уже и наглядно, и видимо, а значит, образ в голове и уточнится, и пополнится.

SWOT анализ ресурсов

Теперь четвертый вопрос хорошо сформулированного результата: о **средствах** (они же ресурсы). В принципе, с ним все намного легче, ибо «духоведы всех стран» всегда были единодушны в том, что *процесс* достижения желаемой цели лучше вовсе не определять (достаточно граничных условий как — и баста, а то скуете творческую фантазию собственного бессознательного), а имеющие прямое отношение к этому самому процессу *ресурсы* как бы найдутся и сами по себе... Да, найдутся и еще как, но только в рамках ваших представлений о них (опять закон воплощения!). Поэтому совсем не лишним будет, во-первых, ободрить, а во-вторых, насторожить. Кого? Да себя, любимую! Поэтому надо четко определить, что вам может помочь, а что помешать.

Сделать это не очень-то и сложно, если воспользоваться так называемым методом SWOT-анализа по следующей матрице:

Мои сильные стороны	Возможности, из них вытекающие
Мои слабые стороны	Опасности, из них следующие

Рис. 47

В принципе, SWOT-анализ можно осуществить для чего угодно, но прежде всего для того, что вы собираетесь использовать в качестве **средства** достижения цели (а вы этим средством в данном случае и являетесь). Например, сильные ваши стороны и вытекающие из них возможности могут выглядеть так:

Я молода А это значит *Что я могу рассчитывать на внимание молодых людей*

Я красива А это значит *Что я могу претендовать на весьма серьезные отношения*

Я умна А это значит *Что я буду интересна умным и интеллигентным мужчинам*

И т. д. и т. п.

Тогда как слабые ваши стороны могут быть представлены следующим образом:

Я болтлива А это значит *Что я могу отвратить другого и должна уметь молчать и слушать*

Я авторитарна А это значит *Что я могу излишне наезжать на партнера и просто обязана быть способной уступать*

И опять-таки и т. д. и т. п. Надеюсь, что вам здесь все ясно. Хотя не могу не заметить, что в отличие от классического психологического консультирования, где мы не только определяем все эти про- и контра-ресурсы, но и уточняем, как их конкретно использовать, в данном случае мы в основном только лишь, так сказать, актуализируем их в Сознании для последующего воплощения по известному вам закону...

Средства. *Молодость, красота, ум, умение молчать и слушать, способность уступать* (и т.д. и т.п.).

Пятый вопрос — об ограничениях (почему я не достигла цели раньше?). Он важен не менее, чем в приснопамятные социалистические годы пятый пункт анкеты (если кто не знает, сообщу, что там спрашивали о национальности). А и вправду: чего это вы, такая молодая, умная и красивая, до сих пор не вышли замуж за приемлемого мужика? Не нашли искомого? Боялись? Не сумели привлечь и удержать? Не верили, что это возможно? Или просто считали себя недостойной кого-то хоть в чем-то достойного? Увы, это я, конечно же, о психологических барьерах на пути обретения желаемого.

Ограничения. *Не могу увидеть избранника, боюсь неудачи, не умею привлекать и удерживать мужчин; не верю в то, что это возможно; считаю себя недостойной дурнушкой при всей моей красоте, уме и молодости.*

Ну и как вам все это? Ничего и даже не слишком? Или настолько слишком, что вы уже опустили лапки и собираетесь умереть раньше смерти? А это все от недостатка мотивации, которая может быть двух видов: К («морковка») и От («страшилка»).

Да, это я о шестом вопросе — о **последствиях**. Скажите, а вы способны связно и достаточно подробно описать, что случится, если это (в данном случае замужество) произойдет? (Это вопрос о мотивации.)

Что, нет? Ну, тогда вам нужно не формулирование результата, а серьезная психотерапия. Потому как это ваше смутное, но упорное нежелание суть верхушка огромного айсберга, 7/8 которого покоятся в глубинах вашего бессознательного. И без соответствующей проработки все эти «подводные камни» запросто, как «Титаника», утопят все ваши прекраснодушные замыслы и начинания. Хотя постойте, может, мне все-таки удастся все это преодолеть с помощью вопроса о мотивации От. Что случится, если это (здесь: замужество) не произойдет? Что, ничего хорошего? А поподробнее? *Останусь старой девой, реализуюсь только лишь как Синий Чулок, не буду счастливой в браке* (и т. д. и т. п.). Что, даже это вас не мотивирует? Раз так, вам придется всерьез поработать со своими хотениями, чтобы хоть так преодолеть свое внутреннее торможение, не разбираясь в его естестве и сути. Или все-таки обратиться к хорошему психотерапевту...

Последствия. *Самые плачевные, потому что теперь я отчетливо поняла, что на самом деле я замужества почему-то никогда не хотела и практически смирилась со своим одиночеством.*

Потому что иначе вам не удастся — или, наоборот, теперь наконец-то вы сможете — убедительно ответить на вопрос о ценности результата, т. е. о том, стоит ли игра свеч...

Ценность. *Безусловно, замужество стоит того, потому что _____ . И, если надо, я схожу к психотерапевту, а то ведь так я точно навсегда останусь в девках, о чем и думать-то страшно. Так что я просто обязана захотеть так, чтобы смочь...*

Соппротивление искомому и желаемому

В небезызвестном произведении некоего В. Шекспира присутствовала следующая фраза (не цитирую, а воспроизвожу близко к тексту): «Так начинания, вознесшиеся мощно, сворачивая в сторону, теряют имя действия». Так (или примерно так) высказывался небезызвестный датский принц по поводу человеческих дерзаний. И был совершенно в том прав, потому как по искусству отлынивать от достижения важных для него целей, представителей славной цивилизации говорящих обезьян, ошибочно названных Homo Sapiens, вряд ли кто-нибудь превзойдет в этой Вселенной...

Да, я опять о пресловутой готовности к изменениям. Точнее о ее антипode — бессознательном сопротивлении оному, которое, как показала А. Радченко [\[41\]](#), может быть сведено к семи основным причинам:

1. Вторичной выгоды от проблемы, причем чаще всего вследствие наличия Самостоятельной Единицы сознания, которую по каким-то причинам не устраивает решение проблемы (например, если вы начнете хорошо зарабатывать, надо будет как-то сохранять и использовать эти деньги, а вы этого не хотите и боитесь...) и ответственную за это СЕС.

2. Одновременное присутствие двух конфликтующих между собой Самостоятельных Единиц Сознания (например, одна СЕС хочет любви и секса, а другая считает это неинтеллигентным и безнравственным).

3. Присутствие некоего психотравматического опыта. (Например, в детстве, когда вы потеряли десять драгоценных тогда рубликов, вам подробно и очень доходчиво объяснили, что вы и деньги — вещи несовместные, отчего теперь вы их просто боитесь взять в руки и бегаєте от них, как черт от ладана.)

4. Программирование значимых других. (Например, ваша мама так часто повторяла: «Если после сорока лет у тебя ничего не болит, ты уже покойник», что сразу после наступления этой даты у вас заболело все, что было возможно, и если вам уже за сорок, само по себе излечиваться не собирается.)

5. Убеждение других и самоубеждение. (Например, мужчины, регулярно слушающие, что после некоего возраста — раньше пятьдесят, а теперь, по-моему, даже сорок — у каждого второго возникает некая бяка, явственно рискуют эту бяку воспроизвести, а после остаться нездоровым.)

6. Самоидентификация с эталоном. (Например, если вашим кумиром является С. Есенин, вы не только будете пописывать стишки, но и испытывать избыточные стремления к пьянству и алкоголизму...)

7. Самонаказание. (Например, вы так и не позволите себе счастливый брак и семью, потому что у мамы он не получился, а вот чувство вины за то, что вы при этом присутствовали, она вам внушить успела...)

Как наглядно следует из вышеизложенного, довольно значительную часть сопротивления можно убрать работой с соответствующими Самостоятельными Единицами Сознания (а оставшиеся — психотерапией личной истории). Но если здесь важно еще и некое тотальное осознание и осмысление, предлагаю вам воспользоваться двумя другими способами:

- усиление мотивации,
- создание готовности к достижению (по-другому, чем ранее).

Как усилить желание

Что касается мотивации, то ее лучше всего создать с помощью разработанной еще в НЛП психотехнологии, основывающейся на двух постулатах. Во-первых, это идея о двух видах мотивации: *К* и *От*. Согласно которой только ограниченное число людей побуждаются чем-то желаемым («морковка»). А вот поскольку для подавляющего большинства куда лучшим побудителем являются нежелательные последствия («страшилки»), которые могут наступить в результате некоего недеяния.

Во-вторых, это представление о, как минимум, четырех-мерности человеческой мотивации, хорошо репрезентируемом знаменитым логическим квадратом Р. Декарта:

А и Б	А и не Б
не А и Б	не А и не Б

Поскольку, скорее всего у большинства читателей от вышеприведенной теоретической нудятины уже слегка поехала «крыша», поясню, что в итоге мы смогли получить весьма симпатичную, а, главное, хорошо работающую модель психотерапевтического мотивирования, включающую:

- желаемые последствия от изменения (К-мотивация);
- нежелательные последствия вследствие отказа от изменения (мотивация От);
- вторичные выгоды, которые могут привести к отказу от изменения;
- некие общие потери в жизнедеятельности в случае отказа от изменений.

Что в случае со все тем же логическим квадратом Р. Декарта изображается следующим образом:

Что случится, если изменение произойдет? (+ «морковки»)	Что случится, если изменение НЕ произойдет? («страшилки»)
1	2
3	4
Что НЕ случится, если изменение произойдет? («вторичные выгоды»)	Что Не случится, если изменение НЕ произойдет? (- «морковки»)

Так что, для мотивации в данной психотехнологии вы должны весьма обстоятельно (хотя и не обязательно долго и нудно) и довольно пространно (не меньше трех положений в

каждом пункте-клеточке) ответить на все эти вопросы. Например, для ранее описанного случая женщины, стремящейся замуж (я намеренно ограничусь только одним положением), предположим, что в ответ на вопрос: «Что случится, если это произойдет?» она написала: «Стану счастливой». В ответ на вопрос: «Что случится, если это Не произойдет?» — «Окончательно погибну как женщина». В ответ на вопрос: «Что НЕ случится, если это произойдет?» — «Утрачу возможности приятного одиночества и уединения». А в ответ на вопрос: «Что НЕ случится, если это НЕ произойдет?» «Жизнь, как таковая, с ее женскими радостями».

В результате (для данного случая) можно уже сформулировать «мотивацию», включив в нее все обнаружившиеся и даже привычно останавливающие нас вторичные выгоды. (ВВ — это когда мы не получаем первичной выгоды именно потому, что есть выгода вторичная; например, не очень-то стремимся замуж, потому что боимся утратить приятное одиночество и уединение.)

Я стану счастливой, буду жить, как настоящая женщина.

Сохраню возможности для приятного уединения и одиночества.

Обрету жизнь, как таковую с ее женскими радостями.

Как вы, наверное, поняли, я здесь все «минусы» трансформировал в резонно вытекающие из них «плюсы»...

«Многоступенчатая» готовность

А вот бессознательная готовность к достижению делается здесь действительно по-другому, но, как ни странно, даже легче, чем по ранее описанной психотехнологии.

Хотя для ее создания нужно в общем-то, чисто технически «дораскрутить» мотивацию. Сделать ее, так сказать, более высокой, потому что одним из самых простых способов создать у себя сильную мотивацию является так называемая «раскрутка вверх». Напомню, что делается она довольно-таки просто. Сначала формулируется цель, после чего она постепенно «раскручивается» за счет последовательного задавания вопроса: «Что это тебе (вам) даст?». Например, мой диалог по данной системе с условной дамой, описанной выше, выглядел бы следующим образом:

Я: Хорошо, давайте предположим, что вы уже достигли своей цели: вышли замуж за устраивающего вас по всем параметрам человека. Что это вам даст?

Она: Немного больше спокойствия по части своей женской судьбы.

Я: Хорошо, давайте предположим, что вы уже получили и ощущаете больше спокойствия по части своей женской судьбы. Что это вам даст?

Она: Тогда я буду более уверена в себе.

Я: Хорошо, предположим, что вы уже более уверены в себе. Что это вам даст?

Она: Я смогу позволить себе немного счастья.

Я: Хорошо, предположим, что вы уже позволили себе немного счастья. Что это вам даст?

Она: Я буду довольна своей жизнью.

Я: Хорошо, предположим, что вы уже довольны своей жизнью. Что это вам даст?

Она: Я буду полностью удовлетворена происходящим.

Я: Хорошо, давайте предположим, что вы уже полностью удовлетворены происходящим. Что это вам даст?

Она: Как что? Да я просто стану счастливой!

Я: Хорошо, давайте предположим, что вы уже счастливы. Скажите, а вы понимаете, что все это — такое вот большое счастье — как бы вытекает из такой вещи, как выйти замуж за устраивающего вас человека, чего вы раньше не очень-то и хотели. А как теперь?

Она: Теперь совсем не так. Раз из этого вытекает столько счастья, я это хочу — и еще как хочу!

Вот примерно таким образом. То есть при использовании «раскрутки вверх», надо сначала нежно и бережно довести себя до такого «мурчания». А после мягко и ненавязчиво связать исходную цель с этим самым благоприятным желанием, которое выросло как цветок на навозе...

А вот только после того, как эта — как бы дополнительная — мотивация создана, можно уже приступать собственно и к готовности к достижению желаемого. Это делается с помощью уже другой *психотехнологии* — *внедрение результата в нейрологию человека* (то есть в его бессознательное).

Чтобы вы выполняли ее не как попка (имеется в виду попугай, а не филейная часть человеческого тела), объясню данное внедрение с помощью некоторых положений.

Во-первых, как показали исследования нейропрограммистов, формирование искомой готовности в нейросети осуществляется *по следующей схеме*:

Понимаю → Верю и убежден → Стоит того → Хочу → Могу → Чувствую и ощущаю → Начинаю жить

Во-вторых, оказывается возможным это формирование тогда и только тогда, когда связывается с некоей «морковкой» — мотивацией «К», которую мы только что и создали посредством раскрутки вверх. Формулировка же ее следующая (вышеприведенный пример):

- *Приобрету больше спокойствия по части своей женской судьбы.*
- *Стану более уверена в себе.*
- *Смогу позволить себе немного счастья.*
- *Буду довольна своей жизнью.*

- *Полностью удовлетворена происходящим и просто стану счастливой.*

Все это мы назовем следствием (весьма приятным), проистекающим из конкретной причины (у нас это «Я выйду замуж за устраивающего меня по всем параметрам человека»).

Далее же все просто. Лучше вслух, чем про себя, вы проговариваете связь причины и следствия по принципу «Если _____, то _____», предворяя это словом из схемы и даже как бы повторяясь.

Чтобы не посвящать всю последующую книгу описанию текстов внедрения результата в нейрологию, приведу сокращенный пример.

Стартовая ваша фраза должна в вышеописанном случае звучать так:

Я понимаю, что, когда я выйду замуж за устраивающего меня по всем параметрам человека (причина), я приобрету больше спокойствия по части своей женской судьбы; стану более уверена в себе; смогу позволить себе немного счастья; буду довольна своей жизнью, полностью удовлетворена происходящим и просто стану счастливой (а это следствие — «морковка»).

Теперь вам надобно всего-навсего повторять, наращивая эту связку по следующей схеме:

Я понимаю, что когда я _____, то я _____.

Я верю и убеждена, что когда я _____, то я _____.

Пожалуй, это стоит того _____ и _____ (здесь немножко отредактируйте фразу, чуть-чуть поменяв надежды).

Пожалуй, я хочу _____ и _____.

Пожалуй, я могу _____ и _____.

Я чувствую и ощущаю, как я _____ и _____ (опять-таки кое-что отредактируйте).

И, наконец:

Я начинаю жить, как _____ и _____.

«И это все?» — скептически скажете вы. «Нет, не все», — отвечаю вам я, хотя даже в таком упрощенном варианте эта психотехнология неплохо работает в части создания необходимого и искомого. Но в нижеприведенном — более сложном — варианте с нарастающим повторением всего уже сказанного до этого и всякий раз (и с текстом причины, и с текстом следствия) — она превращается в буквально психотронное оружие. Как это делается, видно из схемы, где место для текстов причины и следствия я опустил ТОЛЬКО для экономии места.

Я понимаю.

Я верю и убежден, потому что понимаю.

Это стоит того, потому что я верю и убежден, и потому, что я понимаю.

Я хочу, потому что это стоит того, потому что я верю и убежден, и потому, что я это понимаю.

Я могу, потому что хочу, потому что это стоит того, потому что я верю и убежден, и потому что я понимаю.

Я чувствую и ощущаю, потому что я могу, потому что я хочу, потому что это стоит того, потому что я верю и убежден, потому что я это понимаю.

Я начинаю жить, потому что я чувствую и ощущаю, потому что я могу, потому что я хочу, потому что это стоит того, потому что я верю и убежден, потому что я понимаю.

Чтобы все это окончательно поняли и вы, приведу редакцию финальной фразы:

Я начинаю жить, как женщина, которая совсем скоро _____ и _____, потому что я чувствую и ощущаю, как я становлюсь, чтобы быть, женщиной, которая _____ и _____, потому что я могу стать и быть женщиной, которая _____, потому что я хочу стать и быть женщиной, которая _____, потому что это стоит того, стать и быть женщиной, которая _____ и _____, потому что я верю и убеждена, что только когда я стану и буду женщиной, которая _____, я _____, потому что я понимаю, что именно когда я стану и буду женщиной, которая _____, я _____.

Упражнение 28.

Выберите наиболее актуальную для вас область социализации и сделайте для нее хорошо сформулированный результат.

Упражнение 29.

Создайте в себе устойчивую мотивацию на достижение результата, заодно разобравшись с собственным сопротивлением.

Упражнение 30.

Выбейте сопротивление из себя, как пыль из ковра, посредством внедрения супер-готовности в собственную нейрологию.

3.3. Психосемантическая психотерапия

Если люди говорят за вашей спиной, это просто означает, что вы на два шага впереди.

Ф. Флаг

Это не оговорка. Потому как интенциональная психотерапия, в силу более всего свойственному именно социальному уровню увлечению всяким там «бла-бла-бла», изначально была именно психосемантической, то есть меняющей смысл и значение того, что с вами произошло или происходит. Разумеется с негативного — на позитивный. В полном

соответствии с известной формулой: «Нет такого плохого, что нельзя было бы обозвать хорошим» (и наоборот).

Парадоксы мета-моделирования

Здесь, кстати, никак нельзя обойти без внимания достижения пресловутого НЛП. Еще на ранних стадиях своего развития (наверное потому, что стадии эти были ранними, и «цветы зла», посеянные методологическими ошибками этого, в общем-то, славного направления, еще не взошли), НЛП создало такое могучее средство обретения (открытия) глубинных причин проблемы, как небезызвестная **мета-модель**.

Краткую структуру отредактированных мною вопросов оной (краткую, потому что иначе у вас есть серьезные шансы попасть в «психушку», разбирая, чем утраченный перформатив отличается от неспецифического глагола etc.) я приведу далее. А пока объясню, зачем она вообще нужна.

Предположим, что вы, желая создать хорошо сформулированный результат (или после формулирования оно), пытаетесь выяснить, что же привело к нынешнему НС (настоящему состоянию, если кто не помнит), дабы, походя или целенаправленно, убрать оную. Вы что, действительно думаете, что сможете это сделать? Интересно как, если вы о ней даже не помните! Почему? Да потому, что подлинная причина или мотив (ее еще иногда называют глубинной структурой — ГС) давно уже погрузилась в темные глубины вашего нижнего бессознательного. А вы имеет дело с причиной в общем-то мнимой или иначе мотивированной (поверхностной структурой или, иначе, ПС). Что можно выразить следующей, надеюсь изящной схемой: рисунком айсберга (из тех, что потопили «Титаник»).

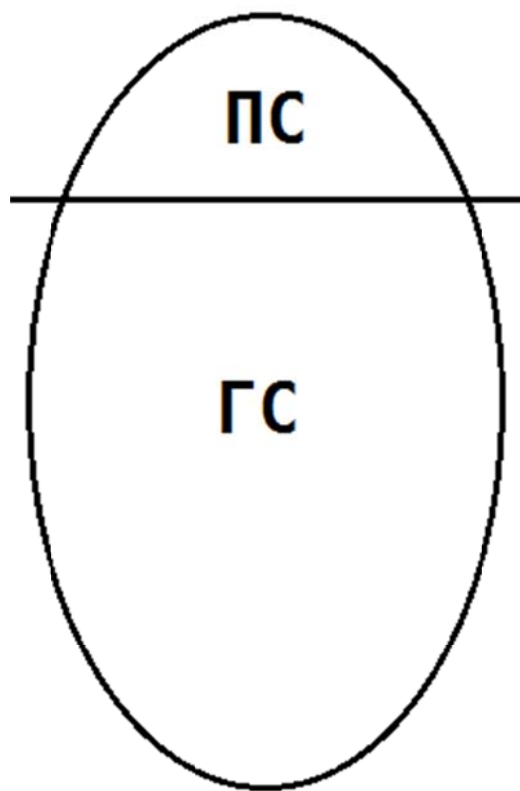


Рис. 48

Так вот, для того чтобы добраться до ГС (а не купиться на ПС) и нужна мета-модель с ее нижеприведенными и, напоминая, только самыми важными вопросами.

СБОР ИНФОРМАЦИИ

1. Как это составляет проблему? Использование: когда клиент указывает в качестве причины проблемы нечто внешнее или отделяется общими фразами.

ПРИМЕР: «Все вокруг зыбко и ненадежно» — «Как это составляет проблему лично для вас?»

2. Кто, что, где, когда, как конкретно?

Использование: когда информация в сообщении клиента отсутствует (стерта) или когда была им не определена или обобщена.

ПРИМЕР: «Все говорят, что мой успех ненадолго» — «Кто это говорит? И что конкретно говорит?»

3. Можете ли вы сказать это о самом себе?

Использование: когда клиент говорит что-либо о ком-то или чем-то, что может быть отнесено к нему (проецирует на других свое отношение).

ПРИМЕР: «Моя жена меня не любит» — «Можете ли вы сказать: я не люблю свою жену?»

РАСШИРЕНИЕ ПРЕДЕЛОВ

4. Что останавливает вас? Что вам мешает? Что случилось бы, если бы это произошло/не произошло?

Использование: когда клиент говорит такие слова, как «не могу» или «следовало бы» и «должен».

ПРИМЕР: «Я не могу стать вашим пациентом» — «Что останавливает вас? И что случилось бы, если бы вы им стали?»

5. Можете ли вы вспомнить о моменте ситуации, когда нечто сделали или смогли (или не сделали и не смогли)?

ПРИМЕР: «Я никогда не шел ни на какой риск» — «Можете ли вы вспомнить хотя бы одну ситуацию, когда действительно рискнули?»

ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ

6. Как вы об этом узнали?

Использование: когда оппонент считает, что может читать чужие мысли, утверждает наличие причинно-следственного эффекта или выражает комплексный эквивалент.

ПРИМЕРЫ: «Это глупо!» «Вы заставляете меня!» — «Как вы об этом узнали?»

7. Как именно?

Использование: когда клиент выражает отношение причины-следствия вместе с другими эмоциями.

ПРИМЕР: «Это делает меня несчастным!» — «Как именно?»

8. По отношению к кому или чему?

Использование: когда клиент сообщает неподтвержденное мнение.

Рейфрейминг и фокусы языка

Согласно логики НЛП, последующая работа может заключаться (или быть сведена к...) в **рефрейминге** (у). Рефрейминг частенько (но не слишком часто...) позволяет вот так, сразу изменить смысл и значение проблемы с целью ее оптимизации (ниже я привожу наиболее расхожие виды одного, причем К соответствует клиенту, а П — психотерапевту)...

1. Рефрейминг значения

Это изменение значения реально существующей проблемы, в результате которой она приобретает несомненную ценность. Упрощенно данный вид рефрейминга может быть описан формулой: «Да — зато».

К: *Я слишком долго принимаю решения.*

П: *Зато вы, наверное, почти никогда не попадаете впросак.*

2. Рефрейминг содержания

Это переопределение содержания проблемы, после которого сама по себе эта проблема становится полезной. Упрощенно данный вид рефрейминга может быть описан формулой: «Да — Но это и хорошо — Потому что».

К: *Я как-то очень легко отношусь к жизни.*

П: *Да. Но это и хорошо. Потому что те, кто относится к ней тяжело, скорее всего давно уже пребывают на кладбище.*

3. Генеративный рефрейминг

Процедура использования этого вида рефреймирования чисто технически сводится к четырем шагам:

1. Определение структуры настоящего состояния и перевода его в «причинное» описание поведения («**Быть взволнованным**» вместо «**Вас волнует**»).

2. Признание стоящих за настоящим состоянием позитивных намерений («**Волноваться — значит быть готовым ко всему**»).

3. Одобрение функционального намерения («**Так что можно только поздравить вас с этим. Ведь бесчувственные, о, значит, не готовые, люди часто попадают впросак**»).

4. Уверенная подстройка к будущему (*«Другое дело, что надо определить и выяснить, где, когда и как действительно стоит волноваться. Например, волнение за детей — стоит ли оно того или к чему вы там готовитесь?»*).

4. Рефрейминг-«перевертыш»

В этом виде рефрейминга мы ищем решение проблемы за счет изменения ее обозначения.

К: *Вы знаете, у меня депрессия.*

П: *Давайте на секунду представим, что у вас нет депрессии. Что тогда у вас есть?*

К: *Ну, наверное, если я не имею право назвать это депрессией, то тогда у меня есть время для размышлений о смысле жизни!»*

5. Метафорический рефрейминг

Используйте любую историю, притчу или анекдот, в котором изменяется значение или содержание проблемы, а также предлагается (в нежной форме) вариант решения.

К: *Я объясняю ей все раз по сто, а она ничего не меняет!*

П: *Это напоминает мне анекдот, где мама все пела и пела сыну колыбельные, пока он наконец не сказал: «Мама, вы, конечно, клево поете, но не могли бы вы замолчать — уж больно спать охота...»*

Уже отечественные авторы (А. Арсеньев) дополнили этот перечень довольно-экзотической психотехнологией буквального рефрейминга. При использовании этой психотехнологии, во-первых, просто надо сформулировать то, что (в данном случае) мешает вам достичь цели или просто вам проблематизирует. А, во-вторых, поставить ее в конце следующих фраз, которые после вслух вы будете произносить ^[42]...

1. Хор ветеранов поет:

1. Женщина упала в лужу, лежит и говорит:

2. Сталин говорит Берии:

3. Встретились два лжеца. Один говорит другому:

4. Один компьютер посылает сообщение другому:

5. Заголовок в газете:

6. Надпись на могильной плите:

7. В море выловили бутылку с запиской:

8. Вы проснулись через сто лет и сказали:

9. Мозг решил пошутить и послал такую мысль:
10. Лучший способ испортить себе жизнь — думать, что:
11. Вот какая мысль пришла в голову слону:
12. Великий колдун признался друзьям:
13. Заразный микроб делился с друзьями:
14. Петух взгромоздился на забор и крикнул:
15. Вы включили радио и слышали:
16. Вдали раздался смех, а рядом вы слышали шепот:
17. Начало речи президента:
18. Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату:
19. Папа говорит маленькому сынишке:
20. Пароль для шпиона:
21. Надпись в женском туалете:
22. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал:
23. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такие:
24. Тот, кто ест огурцы, думает:
25. Чтобы не достичь желаемого, надо думать:
26. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит:
27. Сумасшедший говорит соседу по палате:
28. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали:
29. Начинайте знакомство с новым человеком словами:
30. Папирус в гробнице фараона начинался словами:
31. Вы подплываете к тонущему и говорите:
32. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману:
33. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что:
34. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз:

35. Тост в новогоднюю ночь:
36. Великолепный анекдот:
37. Сожгите записку со словами:
38. Причина развода, которую заявил в суде муж:
39. Войско берет крепость с криками:
40. Штопая носки, хорошо думать:
41. Хотите порадовать врача? Скажите ему:
42. Папа Карло прорезал рот Буратино. Его первыми словами были:
43. Неизвестное откровение Будды:
44. Вор-карманник не выходил на работу, если вспоминал:
45. Детская игра под названием:
46. Вы едете в поезде, и в стуке колес вам слышится:
47. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так:
48. Оживили труп. После оживления он сказал:
49. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи:

А очень известный в нейролингвистическом программировании Р. Дилтс вообще добавил в психосемантическую психотерапию (и не только в нее...) глобальный, не постесняюсь этого слова, проект «*фокусов языка*», который и *психотехнологией* то назвать нельзя, ибо суть нечто большее... Полная структура фокусов языка выглядит так [\[20\]](#).

Переопределение: замена одного из используемых в формулировках суждений слов новым, означающим нечто похожее, но имеющим другой смысл.

Последствия: переключение внимания на эффект (позитивный или негативный), вызываемый суждением или отношениями, определяемыми суждением.

Намерение: переключение внимания на цель или намерение, стоящее за суждением (позитивным или негативным).

Разукрупнение: выделение в элементах суждения довольно мелких деталей с изменением связи, определяемой суждением.

Укрупнение: обобщение элемента суждения до понятий широкого класса с изменением связи, определяемой суждением.

Противоположный пример: подбор примера, не соответствующего суждению.

Другой результат: пересмотр значимости результата с одновременным переключением на другую тему.

Аналогия: поиск связи, аналогичной определяемой суждением, но имеющей иной смысл.

Применение к себе: оценка формулировки суждения на основе связи или критерия, определяемого суждением.

Иерархия критериев: переоценка суждения в соответствии с более важным критерием, чем использованные.

Изменение размера фрейма: переоценка смысла суждения в контексте более продолжительного (короткого) периода, фрейма, мнения большего количества людей (или индивидуальной точки зрения), либо с более общих или конкретных позиций.

Метафрейм: оценка суждения во фрейме существующего личностно ориентированного контекста, то есть формирование суждения относительно суждения.

Модель мира: переоценка суждения с точки зрения другой модели мира.

Стратегия реальности: переоценка суждения, основанного на том, что люди при создании суждений исходят из личного восприятия мира.

Например, предположим, что у вас по прочтению всего того, что было до данного места этой книги, возникла паническая мысль:

интегральное нейропрограммирование очень трудно для изучения.

В этом случае — для борьбы с этим вашим внутренним злом — вы можете воспользоваться всеми перечисленными фокусами языка (отвечать здесь и далее — где, правда, нужно будет уже задавать вопросы — буду как бы я).

Переопределение: само по себе оно не труднее инструкции к смартфону. Так что, стоит только захотеть и все будет легко и интересно.

Последствия: такие убеждения автоматически становятся самоисполняющимися пророчествами, потому что они отмечают все возможные варианты. Что, мягко говоря, чревато. Может быть придумаем что-то другое?

Намерение: я знаю — вы стремитесь избавиться от ложной надежды на то, что обучение будет легким, но таким образом лишаешь себя шанса на это.

Разукрупнение: что именно и конкретно трудно в обучении?

Укрупнение: значит ли это, что учиться всегда трудно?

Противоположный пример: есть немало примеров, как можно учиться легко; или: трудности бывают в любом деле.

Другой результат: давайте подумаем не о том, почему этот предмет труден для изучения, а о том, как он сделает вашу жизнь веселой, приятной и простой.

Аналогия: обучение подобно солнечному свету; оно легко поглощается, впитывается, дает красивый загар и приводит к изменениям, но если перестараться или неверно использовать его, оно может оказаться сложным и тяжелым трудом. Следовательно, нужно подойти к нему с умом и нацелиться на успех.

Применение к себе: как можно так сильно держаться за лишнее убеждение?

Иерархия критериев: не считаете ли вы, что нужно думать о позитивной стороне жизни, а не о мелочах?

Изменение размера фрейма: вы хотела бы, чтобы такое убеждение было у вашего сына/дочери? или: с таким убеждением никто бы никогда ничему не научился.

Метафрейм: вы убеждены в этом лишь потому, что не имеете модели жизни, позволяющей исследовать, контролировать и проверять комплекс факторов, влияющих на процесс обучения.

Модель мира: многие полагают, что обучение представляет собой сложный жизненный процесс с подъемами и спадами, но те, кто испытывает удовольствие от него, больше ценят и уважают себя.

Стратегия реальности: что могло бы убедить вас в том, что это не так?

Терапия, ориентированная на решение

Однако эти прекрасные в общем-то модели и психотехнологии оказались как-то на диво не востребованными как в самом нейролингвистическом программировании, так и в интенциональной психотерапии. Возможно, в силу того, что и без всяких там словес, в нем хватало техник, основанных на небезызвестном VAKD (его изменении), а психотерапевты почти всех направлений традиционно недолюбливали НЛП.

А вот в так называемой SFT (терапии, ориентированной на решение) специальная (и в общем-то, единственная в методическом плане...) система работы с пространством значений проблемы, ее причин и решения оказалась куда как более используемой вплоть до настоящего времени. И потому позволю себе вкратце ознакомить вас с данной моделью психосемантической интенциональной психотерапии.

Основными постулатами терапии, ориентированной на решение, являются следующие [\[40\]](#).

1. Качество жизни человека — производное от его мировоззрений и его же отношения к событиям. Психотерапия не может изменить реальную жизнь, но вполне способна поменять мировоззрение человека.

2. Конфронтация или борьба с проблемой чаще всего просто неэффективна. Ибо любая проблема, как вы уже знаете, имеет позитивный аспект. И понимание, и принятие этого (и смысла проблемы, и данного аспекта) — путь к решению.

3. Рамки любой концепции — неважно, психотерапевтической, психологической или социальной — всегда уже, чем реальная жизнь с ее альтернативами и возможностями. Поэтому в самом по себе опыте людей (клиента, членов его семьи и психотерапевта) всегда можно найти неожиданное решение нерешаемой проблемы.

4. Анализ проблемы чреват самообвинительными (и обвиняющими других) переживаниями. Поэтому куда более конструктивно анализировать ресурсы ее решения:

- из прошлого («Что раньше помогало?»);
- из настоящего («Что сейчас помогает?»);
- из будущего («Что могло бы вам помочь?»).

Данные постулаты реализуются в стратегических принципах, которые, однако, настолько схожи с теми, на которых работает интегральное нейропрограммирование, что я их здесь приводить не буду. Перейду сразу к психосемантической части SFT.

Первое, с чего начинается работа в данном подходе, так это с **переименования проблемы**. Что вполне естественно, ибо название проблемы суть обозначение карты, в которой она рассматривается. А если в данной карте проблема решена не была, надо искать нечто другое (здесь и далее образцы вопросов я привожу, но с изменениями).

• Есть ли у вас какое-либо прозвище, уменьшительное или ласковое имя для этой проблемы?

• Может быть начнем с того, что дадим данной проблеме какое-нибудь симпатичное название или прозвище? Что бы это могло быть?

• Интересно, а как бы старое — совсем старое — понимание, жившее до того, как появилась психология, психотерапия и психиатрия, назвало бы проблему подобного рода?

Разумеется, новое название может быть несерьезным («Семен..»), но оно не должно подрывать ее серьезность («.. дегустатор неприятностей»). И оно не должно быть оправданием пассивности, наоборот, должно стимулировать активность в решении.

Следующим шагом обычно выступает **формирование объяснений**, которые не должны быть ограничивающе-причинными («плохая наследственность») или опять-таки обвинительными («воздаяние за грехи»). При этом предпочтение следует отдавать объяснениям, где отсутствуют:

- связи с другими (а тем более, сторонними) проблемами;
- неизбежность, нерешаемость и незначимость.

• Давайте придумаем творческое или даже шутливо-игровое объяснение того, почему существует эта проблема. Если у вас какие-либо предложения по поводу подобного — совершенно иного — типа объяснения.

• Предположим, что ваша проблема не психологическая, а «связана» с совершенно другой сферой жизнедеятельности. Если это так, то вам нужна не психотерапия, а что-то совсем другое. Что бы это могло бы быть?

• У меня интуитивное чувство, которое может показаться вам странным, но я хочу, чтобы вы подумали о нем, приняв его всерьез. А именно, что вы почти излечились от своей проблемы, но по каким-то причинам не торопитесь обнародовать эти внутренние изменения. Что вы скажете — я не совсем ошибаюсь?

Далее можно (если нужно) заняться **обзором прошлого**. Однако несколько с иной, нежели общепринятая нами, точки зрения. В SFT прошлое рассматривается не в контексте психологической травмы, но с позиции пусть тяжких, но *испытаний, приведших к чему-то положительному*. Что вполне естественно, так как в этом варианте психотерапии ресурсирование прошлого в стиле далее описанного SCORE не предусмотрено..

- *Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?*

- *Может быть это к лучшему, что у вас было такое богатое на события детство. Разве неправда, что человек, прошедший через все, что пережили вы, легче, лучше и быстрее сможет решить такие трудные проблемы, чем тот, у которого было счастливое беспроблемное детство?*

- *Есть ли что-то такое, чему вы научились из всего того, что вам пришлось пройти, что могло бы оказаться полезным в разрешении этой проблемы?*

Теперь можно уже приступить к **установлению связи с другими проблемами**, но уже целенаправленно, а главное, так сказать, непричинно, не устанавливая жестких причинно-следственных связей между проблемами, а принимая их все, как данность...

- *Вы упомянули несколько проблем. Какую из них вы хотели бы разрешить в первую очередь?*

- *У вас, по всей видимости, одновременно присутствуют несколько проблем. Согласны ли вы, что мы сначала сфокусируемся на этой, а остальные рассмотрим позже, если в этом будет необходимость?*

- *Возможно, разрешение одной из ваших окажет положительное влияние на решение остальных. Какая проблема в этом плане наиболее интересна и перспективна?*

Здесь уже — наконец-то! — можно подходить к **выявлению ресурсов**. Но не к тем, которые нужны, а к тем, которые уже есть, но почему-то остались для человека незамеченными...

- *Если бы мне пришлось пройти через то, что прошли вы, я бы, наверное, не выжил. Как это удалось вам? Откуда у вас взялись силы?*

- *Вам так долго удавалось жить с этой проблемой. Какие ресурсы вы для этого использовали?*

- *Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше изменение в разрешении этой проблемы?*

- *Существуют ли похожие проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Скажите, а как можно было бы использовать найденные там аналогичные решения в данном случае?*

- *Кто, по-вашему, мог бы разрешить эту проблему? И что бы он для этого сделал?*

А далее следует очень интересный момент: **признание компетентности клиента**, который, безусловно, является лучшим в мире экспертом по своей проблеме. И он знает ее решение, даже если ему кажется, что он его не знает...

• *Какое из ваших собственных решений проблемы на сегодняшний день оказалось самым успешным? Что еще, по-вашему, вам хотелось бы попробовать?*

• *Предположим, что ваш друг пришел к вам за советом с проблемой вроде вашей. Что бы вы ему/ей сказали и посоветовали?*

• *Представьте, что в один прекрасный день, вы, как эксперт по проблеме, получаете приглашение прочесть лекцию профессионалам о проблеме, подобной вашей. Что бы вы им рассказали?*

После можно уже приступить к **выработке продуктивных решений**, которые всегда есть, но в силу узости используемой клиентом «карты» как бы остались «за кадром».

• *Если бы вам пришлось испробовать что-то другое, когда проблема возникнет в следующий раз, что бы вы сделали?*

• *Давайте искать творческое решение этой проблемы. Мы даже могли бы изобрести что-то немного абсурдное. Что бы это могло быть?*

• *Как, по-вашему, можно было бы разрешить эту проблему там, где нет психотерапевтов?*

Далее все плавно переходит в **создание положительных представлений о будущем** — неких позитивных фантазий о грядущем, в которых проблемы уже не будет. Это создание нового содержания вашей психики, которое, в силу действия закона воплощения, обладает силой изменять восприятие настоящего и прошлого. Ибо тогда человек может посмотреть на свою нынешнюю проблему как на нечто преходящее, а не вечное в разрезе одной жизни...

• *Представим, что эта встреча окончена. Предположим так же, что она оказалась для вас полезной. В таком случае, что вы поняли? И на какие вопросы получили ответ?*

• *Давайте вообразим, что вы встретились через год и вашей проблемы больше нет. Как в этом случае выглядит теперь ваша жизнь?*

• *Пофантазируем, что вы в будущем и проблемы довольно давно уже не существует. И я интересуюсь, благодаря чему это стало возможным. Что вы мне ответите?*

Далее следует осуществить **фокусирование на исключениях и прогрессе**, которое позволяет клиентам ощутить позитивную динамику и даже просто переключиться с плохого на хорошее, ибо воистину поливать нужно не сорняки, а цветы...

• *Давайте предположим, что ваша проблема в худшей стадии была равна 10 баллам. Какой балл сейчас? И как вы это объясните?*

• *Были ли когда-нибудь такие времена или ситуации, в которых проблема отсутствовала или не возникала. Как вы это объясняете?*

• *Что бы вы предложили, чтобы балл проблемы уменьшился еще больше? Что можно сделать, чтобы это произошло?*

Условно предпоследним шагом (не слишком принятым в нашей стране) является **распределение заслуг** — своеобразные рассуждения о позитивном вкладе, которые другие люди внесли в решение проблемы клиента, что автоматически отменяет осуждение и, наоборот, поощряет уважение и благодарность.

• Представьте, что в будущем, когда проблема уже не будет существовать, вы решите устроить некий «прием», чтобы отпраздновать это (перемену). Кого бы вы пригласили? И как отметили бы их заслуги?

• Предположим, что вы захотели бы поблагодарить всех людей, которые вам помогли и помогли решить все это. Что бы вы сказали каждому из них?

• Как объяснить эту перемену? Что вы сами сделали? В чем проявилось участие вашей семьи и самых близких? Что сделали профессионалы, чтобы помочь вам?

А завершается все это признанием проблемы как друга. Эта проблема не только принесла вам горе и несчастье, но и была полезна для решения других проблем или обучения нас чему-то «разумному, доброму и вечному» (А. Пушкин).

• Многие думают, что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?

• Если эта проблема научила вас чему-то важному о жизни, о себе или о других людях — что это было в вашем случае?

• Знаете, иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы. Это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся, и я спрашиваю вас об этом. Как вы думаете, что бы вы ответили?

Упражнение 31.

Метамоделируйте все, что осталось вам неясным, чтобы получить глубинную, а не поверхностную структуру того, что есть.

Упражнение 32.

Все несколько сомнительные в плане достоверности и обоснованности проблемы и возражения переопределите за счет использования рефрейминга и фокусов языка.

Упражнение 33.

Возьмите некую условно главную проблему вашей социализации и выйдите на ее решение с помощью SFT.

3.4. Психотерапия личной истории

Мы все находимся в канаве, но некоторые из нас смотрят на звезды.

О. Уайльд

Важно отметить, что именно на интенциональном уровне психотерапии мы начинаем работать с прошлым и будущим — неважно, себя или клиента. Причины здесь достаточно просты и понятны. Само по себе наличие цели предполагает ее осуществление во времени.

Реализацию в будущем того, что принято к исполнению в настоящем, а зародилось или замыслилось когда-то в прошлом. При этом прошлое — это если и не основополагающее, то уж во всяком случае определяющее. Ибо в настоящем мы можем «принять к исполнению» только то, что соответствует картам прошлого. И ничего, что в них не входит или им противоречит, мы принимать не будем. То же и с будущим. У нас так же есть некие карты, отражающие черты грядущего. И все то, что им противоречит, никогда не осуществится...

Работа в модели SCORE

В чисто методическом плане эта работа также может осуществляться чисто психосемантически за счет консультативного использования так называемой модели SCORE, которая может быть отражена и выражена следующим образом:



Рис. 49

Чтобы вы ее как бы *исходно* поняли (подробности см. далее), давайте предположим, что мы осуществляем SCORE-консалтинг человека (а на его месте вполне можете оказаться и вы), который пришел к нам по проблеме, скажем, здоровья. В этом случае первое, что мы делаем, так это уточняем симптом, с которым он пришел.

Какое именно здоровье (какая его область) вас более всего беспокоит?

(Как вы узнаете, что у вас есть проблемы со здоровьем?)

После этого обращаемся не сразу к причине столь плачевного состояния здоровья у данного субъекта, как это часто рекомендуется в классическом НЛП, но к **результату**, который он хотел бы получить или обрести:

Что вы хотели бы иметь взамен (вместо того)?

И как вы узнаете, что это у вас есть?

Подобная последовательность действий не просто логична, но методологически обоснована. Поскольку не уводит клиента в его безрадостное прошлое, а, наоборот, открывает перед ним счастливое будущее (своеобразный сдвиг временной референции). Что, кстати, и реализует принцип центрации не на проблеме, а на ее решении.

После того как образ желаемого будущего создан, обдуман и обсужден, необходимо осуществить некое действие, вполне отвечающее принципу «два в одном». Необходимо обсудить **эффект** от обретения данного будущего, что одновременно позволяет осуществить проверку экологичности принятого решения и мотивировать клиента в плане его осуществления.

Представьте, что вы уже имеете то, что вы хотите.

Как это проявится в различных областях вашей жизни? И что это вам дает?

Последний из вышеприведенных вопросов должен быть реализован в виде уже известной вам «раскрутки вверх». Она выполняется ровно до момента, когда клиент, выражаясь фигурально и метафорически, «замурчит». После чего следует приступить к не самому приятному для него вопросу — о **причинах** наличествующего симптома.

Если бы вы знали, что в прошлом послужило основной причиной (причинами) вашего нынешнего плачевного состояния?

Здесь, если мы осуществляем психологическую, а не медицинскую консультацию, следует внимательно следить, чтобы клиент не «скатился» во врачебную тематику. Что можно легко сделать, если обратиться к описанной ранее модели «Мерседес SK». Из этой модели сам этот человек (но, разумеется, с участливым вниманием того, кто его консультирует) должен понять, что основными (и реально контролируемыми нами) «переменными», приведшими его в данном случае к нездоровью, являются:

— неэкологичные реакции на окружение (людей, места, события и т. п.);

— «вредные» состояния, причем более всего психологические;

— неэффективные (в основном неумелые и натужные) способы поведения, в том числе и в заботе о собственном здоровье;

— ослабляющие и ограничивающие убеждения, во-первых, в связи с исследуемой областью, во-вторых, по поводу себя, других и мира;

— неблагоприятные (в трактуемом на данном уровне психотерапии смысле: т. е. неэффективные и несчастливые, а также несовершенные и неудачливые) Образы Себя.

Именно здесь ищется и находится ресурс, а, точнее, ресурсы изменения ситуации (которые, в данном случае, чаще вводятся в реальное настоящее клиента). Только в первую очередь — психосемантическое прояснение и переосмысление прошлого («Былое и думы», А. Герцен). Однако наибольшая польза от SCORE-консалтинга будет тогда (и, наверное, только тогда), когда все это будет завершено «инструментальной» психотерапевтической работой, то есть оптимизацией, адекватизацией и экологизацией выявленных и проблемных реакций на окружение, состояний, поведения, убеждений и Образов Самого Себя.

Психотерапия личной истории

Существует, однако, не только этакая двуплановая (точнее, двухуровневая) модель работы с прошлым, настоящим и будущим, а целая область психотерапии, которую я, собственно, и создал как единое целое. Это психотерапия личной истории, которая, очевидно, вполне заслуживает отдельного разговора...

Разновидность психотерапии, о которой пойдет речь дальше, исторически возникла довольно давно — еще в эпоху З. Фрейда. Именно он и его коллеги впервые обнаружили, что ранние (чаще всего детские) впечатления являются как бы базой, на которой основывается все последующее развитие человека. Это своеобразный фундамент, на котором стоит все здание его жизни. И если основа эта не очень удачная (фундамент ни к черту не годится),

рассчитывать на удачную жизнедеятельность как-то не приходится (здание будет неустойчивым или, в лучшем случае, не очень высоким).

В основе здесь лежит все та же модель SCORE. Согласно этой модели (теперь подробно), в настоящем (см. рис. 49) мы имеем дело с неким весьма неприятным симптомом (Symptom), который должны заменить куда более приятным (а в чем-то даже и полезным) Результатом (Outcome). Он (результат) в свою очередь сменится очень даже хорошим Эффектом (Effect), т. е. *внешними* последствиями ваших *внутренних* изменений. Но произойдет это тогда (и только тогда), когда (и если) мы обнаружим Причину (Cause) нашего Симптома: чаще всего некую психотравму, послужившую основой для последующего бессилия в соответствующей его области. И эта психотравма случилась только потому, что Там и Тогда вам не хватило каких-то Ресурсов, которые у вас очень даже присутствуют Здесь и Теперь. И если вы (святое дело!) внесете их в область Причины, ваше Бессознательное само, безо всякой вашей помощи и объяснений, переделает все наилучшим образом.

Начинается психотерапия личной истории, как правило, с размещения на полу Обобщенной Линии Жизни посредством *психотехнологии создания ОЛЖ*.

Выделите свободное (по прямой) пространство размером не менее 3–4 метров (чуть позднее вы поймете, почему). Встаньте как бы сбоку этого самого свободного пространства и представьте, что на полу (или на земле, если работаете «на природе») проходит воображаемая Линия Вашей Жизни. Определитесь, где относительно вас будет находиться прошлое (слева или справа), а где — будущее (справа или слева), после чего где-то поблизости от центра вашей линии определите точку настоящего и поместите на нее так называемый маркер (в качестве одного годится все что угодно, хотя я обычно работаю с листками для заметок, но не обычными, а на клею). Теперь, глядя в свое прошлое, также отметьте ее подобным уже использованному или иным маркером. После всего этого обратите свой взор в будущее, представьте, что оно для вас длительно, если не бесконечно. И после осуществите его временную разметку, положив маркеры на точки, которые, по вашему мнению (а лучше — по мнению вашего бессознательного), соответствуют месяцу, трем месяцам, полугоду и году.

А далее вам следует сделать нечто чрезвычайно важное, но, к счастью, по весьма четким, хотя и очень длинным алгоритмам...

Устранение неэкологических решений

Первое из этого «сделать» — это расстаться со всякими благоглупостями, с помощью которых вы благополучно уничтожаете собственное благополучие. Так вот, с помощью данной психотехнологии можно (и очень легко) избавляться от когда-либо принятых неверных решений (а также и от ограничивающих убеждений). В самом широком смысле этого (решения) слова: от неэкологических взглядов и убеждений по поводу себя и мира до, например, табакокурения или употребления алкоголя, или даже принятия решения заболеть. Не удивляйтесь! В очень большом (подавляющем!) количестве случаев болезнь начинается, когда человек — как правило, бессознательно — принял решение ответить заболеванием на какую-то проблему или ситуацию, возникшую в жизни. Точнее, решение это приняло ваше бессознательное как бы в ответ на его (человека) вопль или просьбу о помощи. Весьма подробно данная проблема психологической заболеваемости раскрыта у меня в других книгах. Однако здесь все же не премину напомнить о том, что именно болезнь зачастую является великолепным способом либо уход а от реальных проблем жизнедеятельности, либо извращенным их решением...

Будучи однажды принятым, любое наше решение превращается в некое предписание, согласно которому мы и будем далее осуществлять свою жизнедеятельность. Поэтому во всех случаях, когда я обнаруживал некое упорное неблагополучие на славном пути социализации человека, я предлагал клиентам задаться вопросом: какое-такое решение, убеждение, некий принцип или внутреннее правило мешает вам стать и быть благополучным в данной сфере бытия?

Однако вы вполне можете воспользоваться другим способом, уже вами использованном, — ответами, которые вы сами себе дали по поводу причин вашего нынешнего недоблагополучия (см. упражнение 3).

А дальше все довольно-таки просто. Во-первых, вы сами можете без всякой ОЛЖ вспомнить момент принятия решения. А, во-вторых, как бы даже начав подготовку к последующей, более сложной работе с психотравмами, ею все-таки воспользоваться.

Станьте на Линию Жизни в точке настоящего (и спиной к прошлому). «Извлеките на свет божий» свое решение, правило, предписание или убеждение и ассоциируйтесь с ним любым образом: от *ощущения* в теле до восприятия ярлыка, например, на лбу. Начните медленно пятиться в прошлое, стараясь не пропустить момент, когда решение это вдруг исчезнет (ощущение резко ослабится, а ярлык станет чистым или отпадет). И тогда все, что осталось сделать, так это зайти за полчаса до момента возникновения этого самого решения, правила, предписания или убеждения и все *перерешать* с помощью *психотехнологии трансформации ограничивающих или ослабляющих решений и убеждений*. Делается она так.

1. Четко и точно определите, с чем именно вы будете работать. Напоминаю, что предметом трансформации в данной психотехнологии являются (в основном) четыре класса ограничивающих решений:

— «Я не могу». (Например, быть здоровым; вступать в нормальные взаимоотношения; любить и/или заниматься сексом; с удовольствием работать; зарабатывать и/или получать деньги — напомним, что здесь и далее я использовал элементы модели «Звезда благополучия».)

— «Я должен»/«Мне необходимо». (Например, быть больным или заболеть/болеть; проявлять агрессивность во взаимоотношениях; требовать, а не давать любовь; работать на износ и почти безвозмездно; быть бедным.)

— «Это правильно, необходимо» и/или «закономерно». (Например, болеть после сорока; терять нормальные взаимоотношения со взрослыми детьми; отказываться от секса по достижении климакса; работать, не требуя вознаграждения; зарабатывать не более, чем другие.)

— «Теперь я всегда буду» (болеть, пить и/или курить; быть обманутым во взаимоотношениях; несчастлив в любви и/или импотентом в сексе; обязанным работать тяжело и неинтересно; обреченным на бедность).

2. Воссоздайте на полу Обобщенную Линию своей Жизни.

3. Встав на точку настоящего (т. е. ассоциировавшись с ОЛЖ), оцените, насколько вы верите в свое «Я не могу» — «Я должен», «Это правильно...» и/или «Теперь я всегда буду» по десятибалльной системе (min = 0; max = 10). Если ваша вера окажется равной

четырем и менее баллам, не занимайтесь ерундой, а поработайте с чем-то другим, действительно важным.

4. Сойдите с линии, присядьте на стуле мета-позиции и строго объективно обдумайте то, что, в полном соответствии с концепцией «убеждение (решение) — это самооправдывающееся пророчество и самореализующееся предсказание» (П. Вацлавик), данная укоренившаяся идея/сделанный выбор внесла в вашу жизнь. Если кажется, что что-то хорошее, воспользуйтесь психотехнологией разблокирования фиксированных идей с помощью логического квадрата, заполнив четырехклеточную матрицу следующего вида:

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?

Главное здесь — принять решение избавиться от прежнего решения, (убеждения) и/или заменить фиксированную идею гибким принципом.

5. Взяв в руки маркер, прогуляйтесь в прошлое рядом с Обобщенной Линией своей Жизни, позволив своему бессознательному найти точку принятия данного решения (ТПР). Обычно это удается девяти из десяти клиентов, но если вы попали в 1/10 «неподдающихся», ничто не мешает вам проделать вышеописанное. Вам надо будет ассоциироваться с настоящим (встав на ОЛЖ в соответствующей точке линии) вспомнить (Д), ощутить (К), а если получается, то еще и увидеть (V) и услышать (А) свое решение (его формулировку, хотя главное здесь — именно гнет решения), после чего медленно, спиной назад, пройти в прошлое до точки, когда этот гнет внезапно исчезнет, а сама идея покажется довольно-таки глупой. Затем, чуть вернувшись назад (т. е. вперед по ОЛЖ), определить и отмаршировать ТПР, после чего попробуйте вспомнить ситуацию, в которой все это произошло.

6. Определите, какое **НОВОЕ** (другое) решение или идею вы бы хотели принять или иметь **ВМЕСТО** того, какое есть. Напоминаю, что эти решение или идея вовсе не обязательно должны быть прямым «перевертышем» того, что было, и, конечно же, просто не имеет права содержать в себе частицу «не», каковую, как известно, бессознательное не видит и не читает. Например, при работе с курением вместо давнишнего решения «Теперь я всегда буду курить» правильным новым решением будет не «Теперь я никогда не буду курить», а, например, «Я останусь свободным от никотиновой заразы и дышащим только свежим воздухом» (не забывайте, что решение вы будете как бы заново вводить в прошлое).

7. Теперь спокойно и как бы над Обобщенной Линией собственной Жизни вернитесь в прошлое (можете для этого ставить ноги с двух сторон, не заступая на ОЛЖ), пройдите за Точку Принятия Решения (далее в прошлое), причем ровно настолько, чтобы ощутить, что здесь вы свободны от решения или идеи, ибо их принятие теперь есть дело будущего.

8. Вспомните формулировку вашего нового решения или идеи и создайте хорошую его VAKD-репрезентацию. Например, представьте в своих руках плакат с текстом этого решения или идеи (D); мысленно наденьте футболку, максимально передающую цветом и прочим его (их) смысл (V); ощутите это решение где-то у себя в теле (К — не обязательно

в голове) и начните мысленно его скандировать или даже петь (А). И, делая все это, «приземлитесь» на Обобщенную Линию Жизни (ассоциируйтесь с ней) примерно за пять минут до начала ситуации, связанной с принятием решения, после чего быстро пройдите через нее.

9. Снова «взлетите», вернитесь в прошлое и, как бы «зависнув» над ситуацией принятия решения, посмотрите, что там сейчас происходит. Если то же, что и было когда-то, пусть даже в меньшей степени, повторите описанную в пункте 8 процедуру до тех пор, пока не обнаружите, что «решательная» ситуация сама собой изменилась («самопереписалась»). Например, вместо того, чтобы взять в ней в руку ту самую сигарету, которая сделала вас курильщиком, вы ее выбросили в урну.

10. После того как ситуация, как по волшебству, кардинально изменилась, ассоциируйтесь с собой в ее (ситуации) начале (как бы войдите в себя Там и Тогда), после чего, пребывая уже «в собственной шкуре», оцените:

— насколько властно над вами прошлое решение или идея ($\min = 0$; $\max = 10$);

— насколько вы теперь верите в новую идею и/или решение ($\min = 0$; $\max = 10$).

11. Если то, что обнаружилось, вас не устроит (2–3 в первом замере и 7–8 во втором может считаться вполне приемлемым), проделайте процедуры, описанные в п. 8, необходимое количество раз, после чего, завершив отказ от старого и принятие нового, не торопясь, лицом к настоящему вернитесь из прошлого в Здесь и Теперь, еще раз проверьте свою решимость и поблагодарите свое бессознательное за хорошую работу.

«Разминирование» нашего прошлого

Теперь перейдем к реимпринтированию. Не пугайтесь мудреного названия — все здесь, на самом деле, достаточно понятно (если, конечно, разобраться). «Реимпринтирование» — значит, что вас надо «разимпринтировать», т. е. как бы «расколдовать» от чего-то крайне плохого, что произошло когда-то в прошлом. И в результате попадания в какую-то весьма нехорошую ситуацию вы оказались мгновенно («импринтирование» буквально значит «впечатывание») «заколдованы». А «критический инцидент» как раз и является обозначением этой самой нехорошей ситуации, иначе именуемой (в своих последствиях) психотравмой.

В психотерапии подобная работа относится к, так сказать, «классике жанра». Потому что, точно начиная с «дедушки Фрейда», а, скорее всего, и задолго до него, «душелюбы» и «людоведы» всех стран и народов занимались именно этим — поиском той причины (критического инцидента: оскорбления, обиды, избиения — словом, психотравмы), которая породила ныне присутствующий симптом. Обостренную реакцию на какие-то условия и обстоятельства. Неприятное и, вроде бы, даже беспричинное состояние. Глупое и неэффективное поведение, на деле приносящее только вред. Ограничивающее или ослабляющее убеждение: о себе, других, мире и Боге. И(или) — совершенно никуда не годящийся Образ Самого Себя: малоэффективного и несчастного.

Делали они это, однако, не очень умело. И уж, во всяком случае, малопродуктивно. Во-первых, потому, что считали критический инцидент настолько запретной темой, что вместо того, чтобы сразу взять его «за ушко да на солнышко», предпочитали пару лет ходить вокруг да около (с негативными последствиями для материального благосостояния клиента, но позитивными — для психотерапевта). Во-вторых, оттого, что были уверены, что одного

только *понимания* (воспоминания) этого самого критического инцидента вполне достаточно, чтобы от него навек избавиться. Что глупо до невообразимости, ибо, например, понять, что машина не едет, потому что у нее неисправен карбюратор, который когда-то давно был залит некачественным бензином, вовсе не значит, что этот карбюратор сам собой отремонтируется...

Пришедшее на помощь классической психотерапии НЛП привнесло в данную работу два важных момента. Первый — это понятие *линии времени* (у нас ОЛЖ), что в итоге позволило за 10–15 минут находить то, что психоаналитики искали годами (критические инциденты). И второй момент — идея необходимости *ресурсирования* психотравматического опыта, что в результате давало ему удивительную возможность: как бы само собой перестроиться в нечто вполне даже удобоваримое.

А далее пришел я и внес в базовую процедуру некие существенные уточнения, которые (вместе с самой *психотехнологией реимпринтирования критических инцидентов*) представлены ниже.

1. Определите неэкологичную реакцию на окружение, негативное состояние, неадекватный способ поведения, ограничивающее и ослабляющее убеждение или «дефектный» Образ Самого Себя, с которыми вы собираетесь работать и которые, по мнению вашего бессознательного, пришли откуда-то из прошлого.

2. Создайте или воссоздайте на полу Обобщенную Линию своей Жизни.

3. По уже известной вам схеме ассоциируйтесь с Симптомом, определите Результат (и так же с ним ассоциируйтесь) и как следует помечтайте об Эффекте. Не забудьте оценить по десятибалльной системе ($\min = 0$; $\max = 10$) то, насколько вам сейчас этот результат доступен.

4. Вновь ассоциируйтесь с Симптомом и медленно, спиной назад, идите по линии в прошлое, отмечая маркерами:

- все «всплески» (т. е. внезапные усиления) репрезентации этого самого Симптома;*
- точку, после которой он внезапно исчез.*

5. Поставьте стул напротив этого первого критического инцидента (самого раннего) и позвольте вашему бессознательному напомнить, что именно там произошло. Если сразу и не вспомнится, иницируйте воспоминание уточняющими вопросами, например:

- сколько вам там лет (примерно);*
- это происходило летом, осенью, зимой или весной;*
- то, что там случилось, происходило в помещении или на улице;*
- вы были там одни или присутствовал кто-то еще;*

— этот кто-то просто присутствовал или был активным участником происходящего (например, обидчиком или насильником).

Если инцидент все же не вспомнится, просто представьте себя и (если они есть) других перед подступающей неприятностью, которая в этом случае будет неким «черным ящиком».

Если вы имеете дело с психотравмой, сразу приступайте к пункту 10.

6. В случае же импринта (особенно, вызванном неумелыми и/или неуместными действиями родителей, друзей, близких родственников или прочих Значимых Других) подойдите поближе к Обобщенной Линии Жизни (в точке «все еще хорошо») и объясните им, что вы пришли из будущего для того, чтобы вмешаться в чудовищную несправедливость и глупость, которую сейчас они (этот человек-обидчик) совершат и которая самым худшим образом скажется как на вашей, так и на его (карма!) собственной жизни. Спросите его, согласится ли он теперь, зная о последствиях (опишите ему их красочно и подробно) поступить совершенно по-другому: экологичным для себя и вас тогдашнего образом. Если да, работать вам будет значительно легче, если же нет, мы все равно с этим справимся.

7. Если Обидчик согласился поступить по-другому, оговорите ресурсы, которые ему необходимы для того, чтобы, действуя экологично, он, тем не менее, не «наступал на горло собственной песне» (обычно это Любовь и Понимание), репрезентируйте эти ресурсы и передайте их ему любым из ранее описанных способов.

8. Если же нет, самостоятельно определите ресурсы, мысленно поставьте происходящее на «Pause» (как в видеомаягнитофоне или DVD-проигрывателе), после чего опять-таки репрезентируйте ресурсы и передайте их Обидчику, но уже с помощью так называемой метафоры «Психиатрия», т. е. ну очень большим шприцем и в самое мягкое место.

9. Если Обидчик не исчез (а такое бывает), а просто сильно изменился, мысленно нажмите кнопку «Play» и посмотрите:

— если ситуация вспомнилась, то как теперь она развивается (обычно уже после ресурсирования Обидчика там все происходит и проще, и легче, и менее больно);

— если вы так и не смогли вспомнить ситуации, оцените то, каким вы теперь выглядите после «черного ящика» — насколько более спокойным и даже умиротворенным.

10. Теперь вернитесь назад, в момент «все еще хорошо (а если вы работали с психотравмой, где не было никакого Обидчика, то с этого вы и начните). Объясните самому себе более молодому, что вы пришли из его будущего для того, чтобы уберечь от крупной неприятности, которая как раз сейчас произойдет и которая приведет к очень неприятным последствиям (расскажите, каким). Опишите то, что сейчас произойдет, после чего спросите о тех ресурсах, которые необходимы вашему молодому «Я» для того, чтобы эта ситуация не стала проблемой, а прошла легко и безболезненно.

11. Репрезентируйте эти ресурсы и передайте их себе молодому в моменте, когда все еще было хорошо (можете опять-таки использовать воображаемую кнопку «Pause»), после чего «запустите» ситуацию (нажмите на «Play») и посмотрите, что получится.

12. Сделайте это столько раз, сколько необходимо для того, чтобы психотравматическая ситуация сама по себе стала беспроблемной, а вы, молодой, из Проигрывающего (в ней) стали Выигрывающим.

13. Когда и состояние вашего молодого «Я», и условия/обстоятельства изменившейся ситуации вас полностью устроит, встаньте на Обобщенную Линию собственной Жизни, ассоциировавшись с собой Там и Тогда и в точке, когда все еще было хорошо (как бы войдя мысленно в собственное тело), еще раз проверьте собственную «беспроблемность» и «комфортность» ситуации, после чего медленно пройдите из прошлого в настоящее (лицом вперед), позволяя своему бессознательному трансформировать память (запись) вашей жизнедеятельности (тот самый опыт, который есть не то, что с вами было, а то, что вы сделали с тем, что с вами было. — О. Хаксли).

14. По завершении «прохода» (если надо, сделайте его несколько раз), проверьте, как теперь воспринимаются последующие за первым, отмаркированные вами на основании «всплеска» Симптома критические инциденты, и если в том есть необходимость, проделайте с каждым из них процедуры, описанные в пунктах 6-13.

15. Закончив, оцените, насколько теперь вам доступен желаемый Результат. Если уровень этой «доступности» вас не устроит либо:

— продолжайте работать с этим Симптомом, имея дополнительные (как правило, еще более ранние) критические инциденты;

— задав вопрос: «Что еще мешает мне обрести искомый результат?», определяйте другой препятствующий симптом и начинайте с ним работать.

Если же все в порядке, поблагодарите свое бессознательное за хорошую работу и вернитесь с ОЛЖ в реальную жизнь.

Упражнение 34.

Осуществите SCORE-консультирование себя в области «со-циализационного» проблемно-целевого противоречия (того, что хочется, но не может быть...).

Упражнение 35.

Устраните все всплывшие «до» и «во время» (оной работы) когнитивные благоглупости (решения, убеждения и т. п.) посредством соответствующей психотехнологии.

Упражнение 36.

Найдите и «искорените» критические инциденты, которые до сих пор мешали вашей социализации...

Глава 4. Смысловая психотерапия, или как стать и быть действительно счастливым

К чему бы мы не стремились, каковы бы ни были частные задачи... мы в последнем счете стремимся к одному: к полноте и завершенности... Мы стремимся стать сами вечной, завершенной и всеобъемлющей жизнью.

В. Франки

Рассказывают, что однажды у Будды спросили, почему одни люди живут в Добре, а другие — во Зле.

— Все просто, — ответил Просветленный, — существует две категории людей: одни подобны мухам, которые имеют обыкновение искать в жизни только нечистоты. Везде, даже в саду, полном благоухающих цветов, они обязательно отыщут нечистоты, сделанные животным или человеком. И если вы спросите их, где растут цветы, они не смогут вам ответить, потому что даже не знают, что это такое. Зато они подробно объяснят вам, где находятся помойки и навозные кучи...

— Другие люди подобны пчелам, — помолчав, продолжил Гаутама. — А главная особенность пчелы — это находить красивое и сладкое. И даже в полном нечистот помещении, где растет один-единственный цветок — та самая «роза на куче навоза» — она найдет его и только его. Но ничего не сможет рассказать о нечистотах, потому что они ее просто не интересуют. Зато она всегда скажет вам, где есть цветы, красота и сладость...

— Вот так и люди, — закончил Будда свою речь. — Люди с добром в душе думают о хорошем и видят, и получают только хорошее. Люди со злом замечают только плохое и всегда его находят. И только нам выбирать, к какой категории людей мы хотели бы относиться...

Это было давно. Как говорится, во времена оные. Когда некий сравнительно молодой еще человек (всего-то тридцать два года!) по имени Бакминстер Фуллер пришел к мысли о необходимости самоубийства. Потому что ему так не везло в делах, и он настолько запутался в жизни, что единственное, чем он мог облегчить участь своей жены и дочери, так это просто, так сказать, уйти со сцены.

История не сохранила причин отмены этого самоубийства. Возможно потому, что Бакминстер Фуллер был гением — истинным гением, не успевшим, однако, тогда (еще) проявиться. И ночь на берегу озера Мичиган стала для него той самой экзистенциальной ситуацией, которая изменила все, ничего, казалось бы, не меняя. Потому что наш герой сделал парадоксальный вывод. Раз он этой ночью должен был умереть, но все-таки не умер, то почему бы ему не начать свою жизнь, как принято говорить, с нуля. С начала. Как если бы он действительно был мертв, и ему больше не надо было бы беспокоиться о чем угодно личном. А раз так, решил Бакминстер Филлер, он будет жить далее как Уполномоченный Вселенной. И не для себя, а для Космического Корабля Земля. По принципу: «Что есть такого на этой планете, что не произошло бы, если бы я не приложил стараний?» Взяв тем самым как бы подряд от Вселенной на работу ради человечества...

Этот неудачник — архитектор, дизайнер, инженер и изобретатель — прожил долгую (12 июля 1895 — 1 июля 1983, почти 88 лет!) и счастливую жизнь. И пусть не все его работы получили общественное признание в глазах человечества, он был и остается гением. И стал таковым в результате коренного и экзистенциального по сути переосмысления своей жизни. В неполные тридцать два года, то есть за десять лет до того, когда к этому уже просто должны и обязаны будете приступить и вы...

4.1. 0 переходе на третий уровень

Нельзя ради жизни терять смысл жизни.

Д. Ювенал

Так уж получается, что сейчас я вынужден буду сообщить вам весьма печальные истины. А именно то, что переход со второго на третий уровень человеческой жизни суть действительно квантовый скачок. Из выживания в жизнь. Но осуществлен он может быть тогда (и только тогда), когда вы не просто социализируетесь, но буквально вырываетесь из плена обусловленностей, которые, как ни странно, были (и есть) сутью вашей личности и жизни...

Условия квантового скачка

Лично я точно знаю только три пути выхода из проклятия обусловленности, позволяющие совершить квантовый скачок из узкого мирка существования в мир подлинной жизни, хотя возможно, их существует больше.

Первый — это, конечно же, психотерапия (но очень хорошая и потому малораспространенная), в ходе которой человек должен последовательно «закрывать» проблемы первых двух уровней жизнедеятельности, после чего осознанно и целенаправленно перейти на уровень третий. Используемое здесь мною слово «закрывать», пожалуй, наиболее точно описывает то, что должно произойти. Потому что, если проблемы первого уровня жизни еще имеют какие-то границы (проблемы при правильном к ним подходе не бесконечны и не безграничны), то цели второго уровня таких границ не имеют. И в наиболее примитивном, приветствуемом обществом варианте могут, согласно закону безграничного роста человеческих проблем, расти до безобразия.

Я имею здесь в виду два основных стремления человека: к власти (статусу) и материальному благосостоянию. Первое имеет границы, ибо список должностей в этом мире достаточно короток — зато хотеть их и работать за них можно всю свою жизнь. А вот второе безгранично, ибо печатный станок работает, и ничем уже не подкрепленные дензнаки вышвыриваются в мировое экономическое пространство (давно ставшее уже чем-то вроде экономического астрала, который слабо коррелирует с реальностью жизни). И так хочется их хватать, хватать, хватать. А потом копить, копить и копить...

Именно так. И только так. Потому что в системе целей второго уровня все остальное конечно, то есть имеет свои пределы. Здоровье с возрастом уходит. Взаимоотношения надоедают. Любовь и секс остывают и приедаются. А работа становится в тягость. Все, кроме денег, погоня за которыми как раз и разрушает здоровье, убивает взаимоотношения, уничтожает любовь и секс, а также превращает работу в рабство, принося взамен опустошенность и усталость. Ибо тысячу раз был прав автор известной притчи «Не в деньгах счастье» [\[7, с. 45\]](#), сказавший, что доказать сию истину очень просто: за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость жизни; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает списка...

Вот и получается, что две эти темы — власть и деньги — должны быть вами буквально закрыты. В плане известных фраз Л. Толстого: «Истинно счастливым становится человек, который осознает, что все, что у него есть, это и есть все, что ему надо» и А. Лихачева: «Бедный не тот, у кого мало. Бедный тот, кому мало...». Что, еще раз напомним в связи с вышеприведенным философским отступлением, становится возможным тогда и только тогда, когда стоящие за этими лже-целями потребности в биовыживании (деньги) и доминировании (власть), т. е. проблемы биовыживательного контура и контура доминирования будут наконец-то психотерапевтически «закрыты» (об этих контурах см. далее).

Второй путь — это так называемая экзистенциальная ситуация. Столкновение с реальностью близкой смерти, которое беспощадно обнажает правду жизни. И это буквально сдирает с тебя покровы Ложных Личностей, за которыми скрываешься ты сам: Истинный... Знаете, мне иногда кажется, что искус пьянства (вежливо именуемый «проблемы с алкоголем»), через который проходит большинство действительно достигших устойчивого второго уровня жизни людей, как раз и является этакой чисто российской версией экзистенциальной ситуации в довольно-таки безопасном мире и в возрасте в районе сорока, когда вероятность возникновения другого варианта ЭС — например, болезни как учителя жизни — еще невелика. И те, кто смогли преодолеть собственное безудержное пьянство, легко засасывающее человека в круговорот губельного веселья (и вот уже он не живет, а пьет, точнее, живет, когда пьет, а еще точнее, даже не пьет, а опохмеляется...), сами собой обретают если и не всю мудрость третьего уровня жизни, то уж, во всяком случае, ее азы и начала. А те, кто не смогли, гибнут и сгорают, а потом еще долго тлеют и догнивают... Впрочем, и я сам, несмотря на всю свою психотерапевтическую эрудированность и любовь к мудрости, вряд ли бы совершил быстрый переход к третьему уровню жизни, если бы не экзистенциальная ситуация 13 января 2007 года (да, сильно запоздал я со своей экзистенциализацией — в 52 года при норме 42 ± 3 ...). Тогда я внезапно узнал, что, по сути, смертельно болен. Что жить мне осталось не больше года. И что все мои достижения и заслуги ничего не стоят перед лицом теперь уже неизбежной и близкой Смерти... В общем, пришлось «перескакивать» — это я в смысле того, что все-таки смог совершить квантовый скачок.

Зачем нам нравственность и духовность

Ну а третий путь — путь нравственности и духовности похоже, уже закрыт для задыхающегося в атмосфере безнравственности и бездуховности человечества. И речь здесь вовсе не только о том, что это абсолютно взаимосвязанные понятия, ибо духовность без нравственности порождает бесовщину инквизиции, а нравственность без духовности — ханжество и лицемерие (столь распространенные ныне двойные стандарты). Просто нравственность и духовность являются необходимым и достаточным условием перехода на сначала третий, а потом и четвертый уровень жизни — в том числе и в рамках первых двух путей, где она (они) все равно должны осуществиться.

Поясню свою мысль. Так называемая «мораль» в духовно-нравственном плане человека первого уровня представляет собой всего-навсего либо слепые догматы, либо чужие, но навязанные, либо собственные, но ситуативные (временные) соглашения/выгоды, абсолютно похожие на детские: «А если я уберу тарелку, ты мне дашь конфету?» На втором уровне, уже согласно логике и фактам, человек начинает руководствоваться нормами внешней, но морали. Пусть все равно внешней, но уже устойчивой («не убий» и прочее — это, к сожалению, из этой серии...). И только на третьем уровне мораль сменяется нравственностью. И из внешнего регулятора трансформируется в регулятор внутренний, целиком и полностью основывающийся на принятии самооценки другого человека. Сначала это происходит с помощью известной максимы: «Не делай другому того, что не хотел бы, чтобы сделали тебе» (в варианте «если ты не хочешь, чтобы тебе сделали то, чего ты не хочешь, не делай это другим...»), а после — с помощью своеобразной внутренней установки подлинной свободы третьего уровня:

Ты можешь делать все, что хочешь. Но только если тем самым ты не мешаешь себе, другим, миру и Богу...

На четвертом уровне нравственность сменяется духовностью — высшим для этой реальности регулятором поведения человека, не всегда вписывающимся в «нижележащие

уровни». Об этом очень точно поведано в известной притче о принце. Он был весьма доволен своей судьбой, потому что у него было все: богатое царство, любящие родители и любимая жена, кстати, только что родившая ему наследника. А принц взял и ушел. Вот так просто: взял и ушел. Бросив все это. Стал нищим, босым и нагим. И люди долго еще судачили, обсуждая его поступок. Одни прямо говорили о том, что принц — дурак, ибо только вконец глупый человек может расстаться с царством и богатством. Другие утверждали, что он невежа и невежда, поскольку только такие субъекты могут оставить на произвол судьбы престарелых родителей. Третьи и вовсе глаголили, что принц — просто подлец, потому как только абсолютно подлый человек может бросить жену с младенцем на руках.

А принц, Гаутама Шакьямуни Сидхартха, ушел, чтобы стать Буддой...

Как возжелает Душа...

Теперь о механизмах, а точнее, о структурах, которые при этом (и во всем том) задействованы. Как известно, «душелюбы» и «людоведы» всех времен утверждали, что в человеке представлены четыре «начала», или ипостаси: Тело, Ум, Душа и Дух.

Тело	Ум
Дух	Душа

Что в современном, более психологическом варианте можно представить (а в первой главе я даже уже это и представлял) как Эго, Личину, Индивидуальность и Истинную Личность (ту, которую вы должны отыскать или создать в данной реальности).

Эго	Личина
Личность (истинная)	Индивидуальность

Говоря языком эзотерическим, индивидуальная Душа (Сущность), по каким-то причинам (в основном связанным с дообучением...) отколовшаяся от Единого Духа, здесь, на земном плане бытия, попадает в Тело. Где, в силу необходимости, оказывается буквально втиснутой в управляющую на данный момент телом инстанцию (только на первом уровне), а именно Эго (эгоистичное по, так сказать, определению). При переходе на второй уровень жизни она уже чуть более конкретно осуществляется в Уме, где ее довольно-таки убогим (все равно) репрезентантом становится Личина (индивидуализированный вариант Персоны К. Юнга, т. е. собственная и довольно карикатурное представление идеала человека, причем навязанное обществом). По результатам действий любой из трех вышеприведенных причин человек освобождается от обусловленности и в том (и только в том) обретает свою Индивидуальность. По сути, только здесь Душа расправляется и раскрывается для получения Урока и последующей метаморфозы в частицу Духа, открывающую его для себя. Что и происходит на четвертом уровне жизни, где, уже не совсем человек, обретает свою уже Подлинную, или Истинную Личность, постижение которой и было сутью и целью пребывания на этих довольно-таки низких планах Бытия...

Аморальность обыденной морали

Далее все просто. Телу и Эго для решения задач адаптации вполне даже хватает догм и конвенций. Ум и Личина, а также цели социализации, требуют уже устойчивой внешней морали. Экзистенция Индивидуальности и Души неукоснительно основывается на нравственности (а иначе Душа даже и не проснется, дабы не стать оскверненной и погубленной). А раскрытие в Духе Истинной Личности естественно и закономерно предполагает духовность...

Конвенциональный догматизм	Мораль
Духовность	Нравственность

И еще одно, о чем надо напомнить (хотя это должно быть понятно и без всяких объяснений). О том, что если качество жизни напрямую определяется уровнем витальности, а уровень этот, в свою очередь, определяет освоенный уровень жизни, то и качество жизнедеятельности напрямую определяется достигнутым уровнем! В одной и той же самой реальности, которая, однако, не является «той же самой». Все это можно представить в виде одного и того же здания из четырех вертикально составленных секций. Где, однако, жители нижнего этажа вынуждены будут терпеть окружающие их помойки, тогда как обитатели пентхаусов их просто не увидят, созерцая небо и то, что за ним. И с их высоты скверна жизни будет просто незаметна...

Упражнение 37.

Попробуйте хотя бы обдумать мои тезисы о власти и материальном благосостоянии как о препятствии к квантовому скачку на третий уровень жизни.

Упражнение 38.

Обдумайте все три пути выхода на новый уровень и определитесь с тем, будете ли вы идти дальше или пока повремените и почитаете.

Упражнение 39.

Если все-таки решились, проанализируйте ваш моральный уровень и определите, что еще мешает вам стать нормально нравственным человеком...

4.2. Проклятия обусловленности

Человек борется, чтобы найти жизнь вне себя, не осознавая, что та жизнь, которую он ищет, находится внутри него.

Д. Джебран

Естественно, возникает вопрос: почему, так сказать, чисто психологически, вполне социализировавшийся индивид, основательно закрепившийся на втором уровне жизни (у нас таких почему-то принято называть «состоявшимися»...), не может сам перейти на уровень третий? И ему для этого перехода нужна либо экзистенциальная ситуация, либо психотерапия смыслового уровня? Ответ, а точнее, ответы на этот вопрос я нашел сразу на двух уровнях его представленности: так сказать, почти философском и чисто психологическом.

Философия перехода

С философской точки зрения (не хотел бы называть ее эзотерической, лучше все-таки смысловой и экзистенциальной), речь идет о необходимости смены — смены Ложной личности на личность Истинную.

Возможно, для непосвященных это звучит довольно-таки эпатажно. Однако обратимся к эннеаграмме — сакральной теории психологических типов, буквально прошедших через века и дающей весьма любопытные ответы на извечные вопросы о жизни и смерти. (Здесь и далее по: [\[38\]](#).)

Согласно базовой для этой типологии теории, любой человек приходит в этот мир, наделенный в качестве базовой структуры так называемой Сущностью (именуемой также Душой). Данная Сущность — это как раз то, чем мы являемся на самом деле, правда, на несколько иных планах. И именно она содержит всю историю и потенциал Космического Существа, временно пришедшего в тело человека.

К сожалению, в результате различных видов обусловливания (моделей, которые нам навязывают окружающее и окружающие: сначала родители, а потом и все остальные), мы теряем свою уникальность, но зато интегрируемся в социальную среду. Именно тотальная обусловленность делает нас похожими на других людей (физически, эмоционально и умственно), позволяя тем самым нам жить в социуме.

Однако, покрываясь все новыми слоями обусловленности, Сущность просто перестает развиваться. И превращается в запрограммированного с головы до ног человека, который, правда, умудряется притом чувствовать себя совершенно свободным!

Если обусловливание было экологичным, то индивид может более или менее счастливо существовать до самой своей физической смерти. Если нет — обречен на серую, тоскливую, неэффективную и неудачливую жизнь. При этом — главный парадокс человеческого бытия! — он не будет меняться, не видя в том никакой нужды! Ибо, привычно валя все на других, мир и Бога, даже не догадывается, что живет в заточении! В тюрьме имени Самого Себя!

Положительный результат нашего обусловливания можно назвать Позитивной личностью. Отрицательный — личностью Негативной. Однако, имея их и только их, человек живет и умирает «как все». По заданной схеме существования. И так и не открыв для себя Бытия...

Эннеаграммические обусловленности

Так вот, в классической эннеаграмме приводится девять типов обусловленности. Они на уровне негативной личности включают «любимые» страсти, гордыни, стереотипы мышления и страхи, а на уровне личности позитивной — способности, склонности и даже таланты, которые в сумме и задают все то, что мы сможем и будем осуществлять в жизни.

Во избежание длиннот, краткое описание каждого эннеатипа я привожу в конце книги (более полные репрезентации желающие могут найти в других книгах об эннеаграмме). Здесь же ограничусь своеобразной обобщенной таблицей, включающей основные обусловленности.

Оставим в покое вопрос о правомерности использования номинаций «желание», «страх» и «мотивация». Ибо описанного, в общем-то, вполне достаточно для некоторых выводов о себе и других. Перед тем как идти дальше, обратимся к довольно своеобразному выводу из эннеаграммических описаний.

Как известно (и как мною описано далее), наиболее адекватной для благополучного эффективного и счастливого осуществления жизнедеятельности (по крайней мере, на первых двух ее уровнях) — является наличие мета-карт «Я в порядке» и «Другие в порядке». Однако доступно это немногим (см. далее матрицу базовых сценариев Р. Штайнера). И здесь для того, чтобы хоть на время (а при известной настойчивости — и весьма надолго) вернуть себе данное блаженное состояние, каждый из эннеатипов создал свою собственную модель «Лучшего себя» и «Лучших других» ^[12].

1. Перфекционист:

желание — быть правым и, как следствие, добиться признания;

страх — быть пойманным на ошибке;

мотивация — быть безупречным, служить примером для окружающих.

Я в порядке, если я само совершенство.

Ты в порядке, если ты само совершенство.

2. Альтруист:

желание — быть любимым безусловно;

страх — не существовать в глазах окружающих и быть отвергнутым;

мотивация — чувствовать себя необходимым для других.

Я в порядке, если ты меня хвалишь.

Ты в порядке, если ты меня хвалишь.

3. Успешный работник:

желание — быть признанным лучшим в своем деле;

страх — потерпеть неудачу, о которой станет известно;

мотивация — быть объектом восхищения и любования.

Я в порядке, если ты считаешь меня хорошим.

Ты в порядке, если ты считаешь меня хорошим.

4. Трагик-романтик:

желание — осознать смысл собственной жизни, свое призвание;

страх — чувствовать себя недостойным любви, даже если это на самом деле не так;

мотивация — найти способ реализовать свой творческий потенциал.

Я в порядке, если мне плохо.

Ты в порядке, если тебе плохо.

5. Наблюдатель:

желание — стать экспертом в своем деле, чтобы чувствовать себя в безопасности;

страх — увязнуть в чужих потребностях;

мотивация — пользоваться знаниями как оружием в целях обороны.

Я в порядке, если я равнодушен и если я отвергаю тебя.

Ты в порядке, если ты оставляешь меня равнодушным и если я отвергну тебя прежде, чем ты отвергнешь меня.

6. Верноподданный:

желание — быть частью определенной группы, занимать в ней свое место;

страх — оказаться неспособным противостоять трудностям этого недружелюбного мира;

мотивация — иметь поддержку окружающих.

Я в порядке, если ты подчиняешься мне и если я бунтую.

Ты в порядке, если ты подчиняешься мне и если тебе нравится мой бунт.

7. Эпикурец:

желание — быть довольным жизнью, счастливым;

страх — промахнуться, не достичь успеха, быть обманутым;

мотивация — избежать страданий, преумножая положительные эмоции.

Я в порядке, если я живу полной жизнью.

Ты в порядке, если ты помогаешь мне жить полной жизнью.

8. Шеф:

желание — ощущать себя сильным и могущественным;

страх — находиться под чьим-то контролем;

мотивация — *быть хозяином своей территории, чтобы все держать под контролем.*

Я в порядке, если я отвечаю за все.

Ты в порядке, если ты возлагаешь всю ответственность на меня.

9. Миротворец:

желание — *чувствовать умиротворение, быть спокойным и уверенным в себе;*

страх — *потерять то, что дорого, и не найти это в дальнейшем;*

мотивация — *сохранить привычки и избегать трудностей, чувствовать себя ближе к окружающим и к миру.*

Я в порядке, если я подыгрываю тебе.

Ты в порядке, если ты позволяешь мне подыгрывать тебе.

Что еще полезно знать об эннеаграмме, так сказать, в общем? На самом деле типов, ею описываемых, не девять, а скорее, двадцать семь. И все потому, что у каждого из «членов Великой Девятки» может быть максимально выражен один из трех его (члена, сиречь эннеатипа) подтипов:

— самосохранение («я сам»);

— парный («я и партнер»);

— социальный («я и все остальные»).

Определить их несложно, если, уже примерно зная свой эннеатип, спросить себя: «Что из нижеописанного (см. далее) для трех подтипов девяти типов доставляло наибольшее количество проблем?» (Т. е. что было вашей главной проблемой?) Но для этого сначала разберем каждый из подтипов, причем не просто, а с точки зрения его обусловленности.

Подтип самосохранения своими корнями уходит в раннее детство (0–3 года), где у его обладателей явственно были проблемы во взаимоотношениях с окружающими (какие именно и конкретно, сказать довольно трудно). Но в результате этих проблем «обусловленные самосохранением» с тех пор (и до сих пор) ищут только одно: одиночество. И истово, а то и неистово ценят свое личное жизненное пространство. В связи с чем главное для них — это не испытывать недостатка в спокойствии, времени, деньгах и том же пространстве (не обязательно физическом). Поэтому они в любом эннеатипе предстают более замкнутыми, необщительными и обращенными внутрь, нежели другие его представители.

Люди парного подтипа обычно обуславливаются в возрасте от 3 до 7 лет за счет серьезных трудностей во взаимоотношениях с одним или обоими родителями. Отсюда на долгую-долгую жизнь приоритетным для него становится сохранение взаимоотношений с избранным партнером (которого нужно ревновать и контролировать). То есть именно отношения в паре являются для этого под типа источником энергии и радости, так и

причиной страданий и переживаний. Тем более что подтип этот, так сказать, выражено агрессивно-оборонительный.

Представителями социального подтипа становятся те, кто в период от 7 до 12–14 лет пережил проблемы, связанные с конфронтацией, с властью и несправедливостью по отношению к некоему сообществу (своей компании, семье, полу, нации и т. п.). В результате вся их жизнь будет обусловлена защитой своих прав и прав всех так называемых «своих». Что будет выражаться как в воинственности, так и в стадности, сопровождаемой «коллективными» страхами и тревогами...

1. Перфекционист:

проблемы самосохранения — *беспокойство (тревога)*;

проблемы парного — *ревность*;

проблемы социального — *ригидность в социальных отношениях*.

2. Альтруист:

проблемы самосохранения — *требование особых привилегий*;

проблемы парного — *агрессивность в общении*;

проблемы социального — *социальные амбиции*.

3. Успешный работник:

проблемы самосохранения — *безопасность и трудоголизм*;

проблемы парного — *демонстративность в проявлении интереса*;

проблемы социального — *стремление к престижу и положению в обществе*.

4. Трагик-романтик:

проблемы самосохранения — *безрассудство*;

проблемы парного — *зависть и конкурентность*;

проблемы социального — *стыд*.

5. Наблюдатель:

проблемы самосохранения — *неприступность*;

проблемы парного — *недоверчивость в отношениях*;

проблемы социального — *стремление к интеллектуальной избранности*.

6. Верноподданный:

проблемы самосохранения — *избыточная сердечность*;

проблемы парного — *прельщение силой/красотой/интеллектом*;

проблемы социального — *гипертрофированное чувство долга*.

7. Эпикурец:

проблемы самосохранения — *стремление к свободе и удовольствиям*;

проблемы парного — *избыточные очарование и очарованность*;

проблемы социального — *растворение в общей цели*.

8. Шеф:

проблемы самосохранения — *обеспечение физических потребностей*;

проблемы парного — *преувеличенность в обладании/подчинении/отстраненности*;

проблемы социального — *крепкая дружба, «проверяемая» конфронтациями и спорами*.

9. Миротворец:

проблемы самосохранения — *простые радости, замещающие цели*;

проблемы парного — *некритическое слияние с партнером и его идеализация*;

проблемы социального — *замена собственных целей групповыми*.

Психология и психотехнологии разобусловливания

Однако потрясающе интересная — на философском уровне — теория эннеграммы не слишком впечатляет на уровне психологическом. И здесь мне пришлось искать те психологические паттерны и феномены, которые, являясь причиной и следствием обусловленности, собственно к ней не сводятся. Однако лежат в основе. Но искать не для интегрального нейропрограммирования, а лично для вас, дорогие читатели. Потому что в ИНП потрясающе эффективные *модели* (даже не психотехнологии!) разобусловливания вообще даются только на уровне Мастера. Так что, увы, не взыщите. Но и не ропщите. Потому что того, что описано, вполне хватит для того, чтобы отхватить себе изрядную толику свободы...

Так вот, мною принято то, что в качестве базовой причины того или иного обусловливания, скорее всего, выступает именно вышеописанное решение «Почему я ни в порядке», принятое ребенком в момент негативного формирования его мета-карт «Я» и «Другие».

И здесь мне очень близка точка зрения многих авторов (но которую я увязал с эннеграммой), согласно которой именно в возрасте, условно говоря, отрыва от мамы и ее груди (6-18 месяцев), переживающий этот разрыв ребенок должен объяснить себе, почему

это произошло — прежде всего, как раз с точки зрения «Какой же такой я, которого бросили?..» («Почему меня бросили?..»)

Кстати, ситуация, когда это произошло безо всяких потрясений, в современном, углубляющемся в обусловленности мире, похоже, встречается все реже и реже. Ибо ныне можно уже говорить о эннеатипах не людей, но стран. Например, Россия в современной действительности демонстрирует все черты Трагика-Романтика; Китай — Наблюдателя, а Соединенные Штаты Америки — Шефа. Впрочем, это уже совсем другая история...

Так вот, именно базовое объяснение ребенком феномена своей брошенности и приводит к образованию ядра эннеатипа: Ложной Сущности, как ее называет С. Волински [\[12\]](#). Она, в свою очередь, порождает оппозирующую (оной) Ложную Самость. И первая, и вторая служат как бы зерном для прорастания Негативной личности (Ложная Сущность) и Личности позитивной (Ложная самость), которые при всем том, ложны и патологически обусловлены!

То есть даже наша, так сказать, совсем что ни есть хорошая личность тоже не наша (не соответствует Сущности). И является она всего-навсего компенсацией тотального комплекса неполноценности, заложенного в глубоком детстве следующим образом (разумеется, приводятся не все, а только основные формулировки этих ранних решений).

1. Перфекционист:

Ложная Сущность (-) — *со мною что-то не в порядке;*

Ложная Самость (+) — *я должен быть совершенным.*

2. Альтруист:

Ложная Сущность (-) — *я ничтожество;*

Ложная Самость (+) — *я должен доказать свою значимость.*

3. Успешный работник:

Ложная Сущность (-) — *я ни на что не годен;*

Ложная Самость (+) — *я должен всего добиться.*

4. Трагик-романтик:

Ложная Сущность (-) — *я не адекватен;*

Ложная Самость (+) — *я должен найти и доказать свою адекватность.*

5. Наблюдатель:

Ложная Сущность (-) — *я не существую;*

Ложная Самость (+) — *я должен доказать, что я есть.*

6. Верноподданный:

Ложная Сущность (-) — *я не самодостаточный;*

Ложная Самость (+) — *я должен быть самодостаточным (я должен налаживать контакты и наполнять себя).*

7. Эпикурец:

Ложная Сущность (-) — *я одинок и пуст;*

Ложная Самость (+) — *я должен налаживать контакты и наполняться.*

8. Шеф:

Ложная Сущность (-) — *я беспомощен;*

Ложная Самость (+) — *я должен доказать свое могущество.*

9. Миротворец:

Ложная Сущность (-) — *меня никто не любит;*

Ложная Самость (+) — *меня должны любить все.*

И вся наша жизнь как бы проистекает из данного противоречия. Когда мы упорно доказываем маме, папе (жене/мужу), другим и обществу, что мы на самом деле не ЛС(-), а, наоборот, очень даже ЛС(+)! И «в борьбе за это» («Варшавянка») буквально про.... (извините за вульгаризм) свою жизнь, тратя ее на никому, кроме нашего Внутреннего Ребенка, не нужные доказательства. Того, что доказывать просто не надо. Но что мы делаем с упорством маньяков всю свою жизнь. Не живя, а лишь только существуя...

Как следствие, достаточно простым способом «разобусловливания обусловленности» является своеобразное слияние Ложной Сущности и Ложной Самости. Это слияние осуществляется, однако, по уже более сложной психотехнологии, чем представленная во второй главе этой книги, — *психотехнологии интеграции Ложных Я.*

1. Определите свой энеатип и обусловившие его Ложную Сущность и Ложную Самость. Если не сможете сделать это точно и однозначно, последовательно работайте с парами противоречий, которые описывают и выражают вашу Ложную Личность.

2. Вспомните, когда вы находились в состоянии Ложной Сущности, репрезентируйте ее в нейрологическом коде, найдите место «Хозяина» оной и символизируйте его образ.

3. Сделайте то же самое для Ложной Самости.

4. Поклонитесь им обоим, после чего объясните этим Хозяевам почему, зачем и для чего вы хотите вернуть целостность своего «Я».

5. Заручившись согласием на слияние, дайте каждой из них необходимые ресурсы (и/или перераспределите у них имеющиеся как, например, акции).

6. Проверьте, нет ли там между ними кого-то третьего (часто это мама или даже папа...), который не дает ЛС-ам интегрироваться. Если нет, сливайте их в единое целое. Если есть, договоритесь с тем, что мешает (удовлетворив его любыми доступными способами — см. главу 2), но после этого опять-таки сливайте.

7. Введите то, что получилось в себя, и проверьте экологию (т. е. то, насколько удобно вам теперь будет).

Есть, однако, и другое — более сложное в исполнении (хотя и очень обеспеченное в методическом плане) направление избавления от обусловливания, которое связано с двумя весьма любопытными предпосылками. Первое, что у каждого из нас есть «крылья» (граничащие с нашим основным энеатипом энеатипы же). И второе, что у каждого энеатипа есть направления как эволюции (интеграции, созидания), так и деградации (дезинтеграции, разрушения). Первое отчетливо проявляется в радости и успехах, а второе — в стрессе и в неудачах.

Например. Перфекционист (номер 1) может стать более гибким и даже сговорчивым, если позаимствует оные качества у номера 9 (Миротворца), а также радостно-эмоциональным в силу перенятия положительных свойств другого своего соседа: номера 2 (Альтруиста). Однако он может «подцепить» и другое: их лень (9) и чувство отверженности (2).

Еще пример. Когда у того же Перфекциониста дела идут хорошо, он начинает проявлять радостный энтузиазм, практичность, благодарность и жизнелюбие Эпикурейца (номер 7). А вот когда дела у него идут плохо, он, помимо собственных своих недостатков, демонстрирует еще и чувство непонятности и вины, после чего закрывается в себе, как это делает Трагик-романтик (номер 4).

Единственная проблема заключается в том, что вам в этой своей работе придется следовать нижеприведенному алгоритму — довольно сложному, ну так и вы уже не новички. И придется ориентироваться на информацию, представленную в Приложении.

1. Определите, ориентируясь на Бессознательное, уровень своей обусловленности (max = 10).

2. Сущностно трансформируйте части, ответственные за ограничения и трудности вашего энеатипа (то, что составляет его достоинства и потенциал, в этом случае усилятся и увеличатся само собой).

3. Проверьте наличие негативных качеств «крыльев» и также осуществите их СТ.

4. Сделайте то же для ограничений и трудностей (направлений деградации).

5. Создайте и (или) усильте, используя любую из ранее описанных психотехнологий работы с СЕС части (иногда и субличности), соответствующие позитивным качествам направления интеграции.

6. Усильте проявления позитивных качеств и потенциала «крыльев».

7. Сделайте это же для базового энеатипа.

8. Предложите всем созданным СЕС совместно организовать, потом соединиться, а далее, возможно, и слиться под руководством Высшего бессознательного или Куратора (здесь можно использовать Место покоя).

9. Проверьте результаты работы: уровень обусловленности должен существенно понизиться.

Ваша сущностная трансформация

Перейдем к более детальному рассмотрению базовой для всего этого (сущностной или сердцевинной трансформации) психотехнологии, которая, кстати, помимо, так сказать, терапевтического эффекта, позволяет вполне конкретно, а не только лишь абстрактно-теоретически «выскочить» на третий уровень жизни (точнее, прикоснуться к нему). Эта психология позволит испытать ощущения того, что К. и Т. Андреасы не очень удачно называют Собственный Корень ^[2].

По утверждению данных авторов, именно человек, живущий из Собственного Корня, в общем-то, только и живет, ибо он:

- испытывает целостность, внутреннюю умиротворенность, благополучие, любовь и бодрость;
- полностью основан и сконцентрирован внутри своего мира;
- постигает мир целостно;
- знает, чего хочет;
- действует, ориентируясь на свои ценности;
- легко может поступать в собственных интересах, уважая при этом интересы других;
- ощущает собственную позитивность;
- осознает, кто он есть, а не только что он делает, как себя чувствует и что имеет;
- полон сил и имеет выбор, как чувствовать и что делать.

К. и Т. Андреас утверждают, что существуют только пять таких мета-состояний, которые возникают как результат процесса данной Сущностной Трансформации:

- ощущение бытия (присутствия, «бытийственности»);
- внутренний мир (умиротворенность, глубокое чувство покоя и принятия);
- любовь (безусловная, а не обусловленная — прекрасная и ценная по своей сути, но не зависящая от конкретного объекта);
- О'Каунесс (глубокое чувство полезности и ценности и мира, и себя);
- единение и целостность (связь с Высшим, благодать, единение с Богом) ^[3].

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 состояния оказываются совершенно необходимыми не просто «по жизни», но и в психотерапевтическом процессе. Как утверждает М. Холл, «получая доступ к таким сердцевинным или трансцендентальным состояниям «бытия», человек становится более способным использовать на деле и познавать на опыте свои более богатые ресурсами метасостояния (принятие, прощение, единение, гармония, любовь, беззащитность, самооценка и т. д.). И очевидно, что это дает нам доступ ко всем видам ресурсов в терминах самоопределения и самопознания, обращения с трудностями и травмами, жизни и взаимоотношений, работы, времени и т. д.» [\[55\]](#).

И еще одно — возможно, главное. Сердцевинные состояния — это и есть то, чего в конце концов люди хотят добиться в жизни, если перевести эти их достижения в термины чувств и ощущений. То, ради чего они затевают грандиозную деятельность по обустройству собственного счастья, но в конце концов оказываются у разбитого корыта. Ибо исходят из того, что эти самые глубинные состояния удовлетворения, покоя и т. п.) должно **зарабатывать** — не важно, с потом и кровью или без, но всегда по абсолютно извращенной логике: «Если я буду иметь то-то и то-то, я обязательно стану и буду счастливым». А потом, обрета вожделенные должности, почести, деньги, особняки и машины, искренне и в чем-то даже по-детски обиженно удивляются: «Я приобрел все, что хотел. Почему же я несчастлив?» Да потому, что сделал все с точностью до наоборот. Как пишут К. и Т. Андреас: «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 идем примерно этим путем, 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». (Цитирую по: [\[55\]](#).)

Таким образом, главное, что следует взять за основу при работе с Процессом Сущностной трансформации, — *любая Самостоятельная Единица Сознания, реализующая пусть даже чрезвычайно негативное поведение, использует его в качестве своеобразного способа достижения сущностного состояния, и именно это сущностное состояние и является главной (или, по М. Аткинсон, глубинной) целью жизнедеятельности данной СЕС.*

Сама по себе психотехнология достижения и использования сущностных состояний сравнительно проста и в изложении К. и Т. Андреас выглядит так [\[2\]](#):

Шаг 1. ВЫБЕРИТЕ ЧАСТЬ, С КОТОРОЙ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ: ощутите часть, примите и поприветствуйте ее.

Шаг 2. ОБНАРУЖЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ / ПЕРВЫЙ НАМЕЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: спросите вашу часть: «Что ты хочешь?»

Шаг 3. ОБНАРУЖЕНИЕ ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА: спросите свою часть: «Если ты обладаешь [Намеченным Результатом из предшествующего шага] полностью и совершенно, что ты хочешь, имея это, что значительно важнее?» (Повторяйте, пока это будет необходимо.)

Шаг 4. СУЩНОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ: ДОСТИЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ИСТОЧНИКА: остановитесь на время, чтобы полностью насладиться своим Сущностным Состоянием.

Шаг 5. ПРОЙДИТЕ ОБРАТНО ПО ЦЕПОЧКЕ РЕЗУЛЬТАТА С СУЩНОСТНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

а) Общий: Попросите часть заметить: «Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], изменяется многое?»

б) Специальный: «Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]?» (Прodelайте это с каждым Намеченным Результатом.)

в) Трансформация первоначальной ситуации: «Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, трансформируется ваше ощущение [ситуация, когда появлялось X]?»

Шаг 6. ВЗРОСЛЕНИЕ ЧАСТИ:

Спросите часть:

а) «Сколько тебе лет?»

б) «Желаешь ли ты приобрести пользу, которая придет от дальнейшей эволюции во времени до вашего сегодняшнего возраста с этим [Сущностным Состоянием], полностью присутствующим?»

в) Развивайся дальше во времени с тех лет, в которых ты остановилась, по возможности вперед до сегодняшнего возраста, имея здесь [Сущностное Состояние] в каждый момент времени.

Шаг 7. ПОЛНЫЙ ПЕРЕНОС ЧАСТИ В ВАШЕ ТЕЛО: заметьте, где ваша часть расположена сейчас и позвольте ей полностью влиться в ваше тело, пропитывая каждую клеточку [Сущностным Состоянием].

Шаг 8. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С ПОВЗРОСЛЕВШЕЙ ЧАСТЬЮ: коротко повторите Цепочку Результата в обратном порядке теперь с повзрослевшей частью, полностью присутствующей в вашем теле (общее, специальное, первоначальная ситуация).

Шаг 9. ПРОВЕРКА ПРОТЕСТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ: спросите: «Есть ли во мне какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я просто имел [Сущностное Состояние] теперь как путь существования в мире?» (Проведите каждую протестующую часть и каждую возникающую дополнительную часть, связанную с этой проблемой, через шаги 1–8, перед тем как продолжать.)

Шаг 10. ОБОБЩАЮЩАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ:

а) Представьте свою линию жизни и пронеситесь над ней к моменту вашего зачатия. Со своим Сущностным Состоянием, исходящим из вашего существования, позвольте себе

двигаться вперед во времени, позволяя каждому моменту опыта, вплоть до настоящего, окрашиваться и трансформироваться.

б) Вообразите себе движение вперед по такой же траектории в будущее, замечая, как оно тоже окрашивается присутствующим Сущностным Состоянием.

в) Пройдите от начала до конца Обобщающей Линии Жизни несколько раз, с каждым новым разом выполняя этот этап все быстрее и быстрее по времени. Вернитесь в настоящее.

Упражнение 40.

Внимательно изучите предложенную мною теорию эннеаграммической обусловленности, а также определите, к какому типу лично вы относитесь.

Упражнение 41.

Осторожно и аккуратно (можно даже несколько раз) слейте свои Ложную Сущность и Ложную Самость для Истинной личности.

Упражнение 42.

Сделайте, потренировавшись вначале на чем-то одном, все предложенные сущностные трансформации (или хотя бы ту часть из них, которую поняли...).

4.3. Разобусловливание обуславливающего прошлого

Именно и только после завершения всей вышеописанной работы по даже не слиянию, а какой-то (см. то, что будет описано далее) качественной трансформации Ложной Сущности и Ложной Самости и можно идти далее. Но не только (и не сразу) по уже достаточно известным и даже как бы традиционным моделям трансактного анализа — сценарному процессу и сценарному плану. И к тому, что им предшествовало и их же сопровождало — к так называемому (мною) Большому сценарию, который как бы состоит из четырех этапов или стадий вашего психосоциального развития.

Итак, согласно концепции Т. Лири ^[50], у каждого человека в обязательном порядке наличествуют четыре так называемых контура бессознательного, задающих, так сказать, общее направление его жизнедеятельности. Первый из этих контуров — **оральный контур биовыживания**. Эта хитрая система импринтируется матерью или первым сходным с матерью объектом и кондиционируется (обуславливается) последующим питанием и заботой. В сути своей она представляет собой запечатленный опыт раннего младенчества, из коего вы — еще совсем маленьким ребенком — 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 энеперы, человеком «К» — т. е. тем, кто как бы идет 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 у вас не возникнет, и вы навсегда (почти навсегда — ибо интегральное 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, превратитесь 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 еще 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», укорененность и негативное отношение к любым переменам, а также просто зависимость (не от себя, а от других). Все это 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». Добавлю только, 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 происходят наша вечная депрессивность и угрюмость, постоянное ожидание чего-то плохого, беспокойство и страхи, а также просто неприятие того, что на самом деле представляет собой бесценный дар — жизнь в этом мире, который воистину прекрасен. Но мы всей этой красоты просто можем не увидеть, не оценить. И еще дополню, что 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 ребенок начинает ходить и определять свое 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 определенные права), импринтирование и кондиционирование осуществится по благоприятному варианту, и вы будете демонстрировать сильное «Я», уверенность в себе и стремление доминировать. Если же все происходило с точностью до наоборот (т. е. вас ребенком 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 еще кое-что — тоже печальное. Характер импринтирования и кондиционирования первых двух контуров задает то, что вполне можно назвать жизненной позицией. Простейшая ее (жизненной позиции) диаграмма выглядит следующим образом (рис. 50).



Рис. 50

В данной схеме я просто «скрестил» 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 четырех получившихся секторов: *дружелюбной силы, дружелюбной слабости, враждебной слабости и враждебной силы.*

По Р. Уилсону ^[50] 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 еще и самовлюбленные 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.

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 все это? Не слишком обнадеживает? Еще 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, «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 все, что душе угодно, но зная при этом, что сосед получит в два раза больше. Подумав, русский попросил Бога выбить ему один глаз...

Так что хромая судьба России (да что там России: всего мира!) во многом имеет, так сказать, психологические корни. Например, с упорством маньяков мы выбираем недееспособные органы правления, а потом еще и наивно удивляемся беспринципности и коррумпированности власть имущих. Но в том-то и дело, что, по все 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 все было хорошо, а этого не будет, если его оппонент не окажется «наверху»! Это — о людях власти. Ну а то, как отреагируют «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 все равно будут только саркастично и желчно жаловаться, избегая в то же время любых действий, связанных с их собственной личной ответственностью.

И последний важный момент, связанный с первыми двумя контурами (и то, почему я сказал, что к четырем секторам можно отнести «почти всех», но не «всех»). В принципе, идеальным политиком (и идеальным человеком) может быть отнюдь не «усредненный» (как бы находящийся «в перекрестье») тип (как вы, возможно, о том подумали), а так называемая **уравновешенная личность** — 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 еще познакомитесь). На диаграмме это можно отобразить в виде такого вот круга (рис. 51).

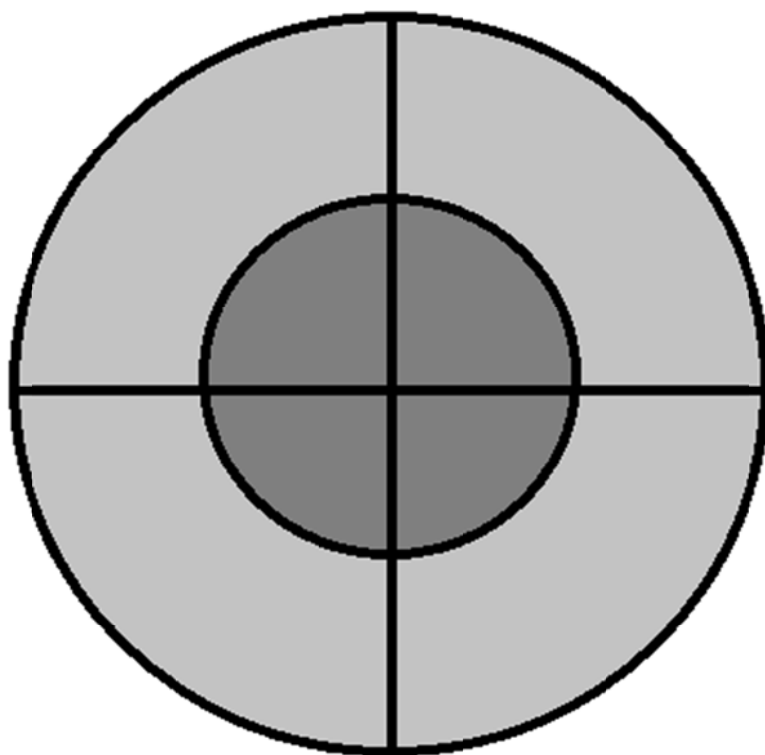


Рис. 51

Внутренняя затемненная площадь будет в нем представлять индивидуальность этого воистину «центрального» субъекта, а окружающая «серая зона» — его способность, если это необходимо, «сдвигаться» в любой квадрант.

Следующая, третья система нашего мозга — это так называемый **взаимосвязывающий семантический контур**, и, к счастью, о нем можно говорить, не вдаваясь в особые подробности. Ибо это то, что часто называют интеллектом, а иногда даже и интеллигентностью (хотя правильнее было бы назвать все это «интеллектуальностью»...). А

это в общем-то — всего-навсего способность владеть языком и оперировать понятиями. Импринтируется и кондиционируется этот контур в дошкольные и первые школьные годы, а определяет он 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). Тех же, у кого это произошло неудачно (а с учетом потрясающих «успехов» отечественной системы образования и тем более нынешней ее нивелировки, таких становится все больше и больше) — наоборот, тупыми или просто глупыми.

Последний — четвертый из все-таки «низших» систем человеческого мозга — контур называется **«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 накладывается 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 когда-то было и у сванов, которые, однако, считали вполне моральным еще 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 восемьдесят 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 топless и «ню». Хотя подобная «униформа» поборников морали того времени довела бы до сердечного приступа или даже инфаркта...

Помимо «моральности», социо-сексуальный контур контролирует еще 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 трудновыносимым 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 посещение девочек в частном борделе...

Закончить свой краткий обзор четырех 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, если перед ними возникнет проблема, будут либо искать того, на кого переложить ее решение, либо злобствовать и гневаться потому, что проблема эта существует и ее 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». И Рационалистов третьего контура, каковые будут подходить к проблеме

планомерно и аналитически — и не решат ее, 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 четвертого контура, которые будут искать моральное решение — «как здесь поступить честно и нравственно». А если вам этого покажется 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 все (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 Правительства и чиновников. А люди четвертого контура более всего возмущаются безнравственностью власти, которая в очередной раз нарушила якобы взятые ею на себя моральные обязательства...

Так вот, главное, что необходимо сделать на этом этапе работы — это вернуться к психотерапии личной истории. Но уже совсем по-другому: не с точки зрения отдельных инцидентов на длинной вашей жизненной дороге, а с позиции вышеописанных четырех ее отрезков:

- биовыживательного,
- доминирования,
- рационально-семантического,
- социосенсоморального.

И с помощью очень несложной психотехнологии, которую я опишу далее, вы сможете добавить в эти наиважнейшие этапы вашей жизни (или нуждающиеся в нем) тот опыт, который оказался упущен. Пока в рамках этой книги (на семинарах все гораздо серьезнее) — с использованием только лишь ресурсных состояний.

Теперь вы уже можете осуществлять *психотехнологию ресурсирования прошлого* (основана она на так называемой «метафоре Антонова» ^[19]), алгоритм которой таков:

1. Любым образом изобразите на полу линию вашей жизни, отметив маркерами ее начало (рождение), настоящий момент и конец (весьма далекий — кстати, его можно не маркировать, но просто представлять как данность).

2. Определите необходимый для настоящего и будущего, но отсутствовавший в вашем прошлом ресурс (спокойствие, уверенность в себе и т. п.) и попросите ваше бессознательное отобразить его цветом, а также репрезентировать в виде порошка или аэрозоли.

3. Вообразите себя пилотом грузового самолета, наполненного этим ресурсом, вне линии прошлого «прилетите» в момент вашего рождения, представьте себе, что вы, «летя» над линией вашего прошлого в настоящее, разбрасываете по ней этот ресурс, обращая особое внимание на те ситуации, где он был совершенно необходим.

4. «Посадите» самолет прямо перед началом того момента, когда вы начали сбрасывать ресурсы, выйдите из него, вступите на линию прошлого и пройдите по ней до настоящего, ощущая, как этот ресурс меняет вас и вашу жизнь.

5. Повторите шаги 2–4 для других необходимых ресурсов.

Примечание: по данной психотехнологии можно работать как со всей линией прошлой жизни, так и с отдельными ее отрезками.

После того как вы осуществили *общее* ресурсирование Обобщенной Линии Жизни клиента, в плане вышеупомянутой работы с отдельными отрезками полезно вернуться к четырем контурам бессознательного в концепции Т. Лири. И наконец-то осуществить их адекватное заполнение (точнее — перезаполнение) с использованием вышеописанного, но в варианте психотехнологии ресурсирования четырех контуров бессознательного.

1. Разбейте маркерами Обобщенную Линию Жизни на четыре отрезка, условно соответствующих периодам заполнения биовыживательного (примерно 0–1,5 лет), доминирования (1,5–4 года), рационально-семантического (4–10 лет) и социосенсомоторного (от 10 и далее).

2. Используя основные принципы психотехнологии ресурсирования прошлого, внесите на ОЛЖ ресурс базового доверия к миру и всего прочего, что вам необходимо для биовыживания. Однако внесите эти ресурсы не в период от 0 до 1,5 лет, а от рождения и до настоящего, а также в будущее.

3. Прodelайте то, что описано в п. 2 для ресурса доминирования (и уже с ним): заполните им Обобщенную Линию жизни от примерно 1–1,5 лет до настоящего. Не забудьте также внести его и в ваше будущее.

4. Сделайте это для ресурсов речевой ловкости и прочих необходимых для хорошего заполнения рационально-семантического контура (от 4 лет и далее).

5. Завершите работу, внося в ОЛЖ ресурсы абсолютной (а не относительной) морали и здорового секса.

Осмысление и закрытие незавершенного

Теперь пойдем далее. И опять в вашу личную историю.

Помните, в начале книги я в качестве эпитафии к разделу привел мысль небезызвестного Платона? Ту, по которой неосмысленная жизнь не может быть толково прожита. Совершенно гениальное высказывание, которое я позволю себе немного (или полностью) видоизменить следующим образом:

Прошлая, не осмысленная, жизнь никогда не позволит тебе нормально прожить жизнь будущую.

Что в точку? Ну так естественно! Как там поется в пародии на известную песню? «Вся жизнь впереди — лишь хвост позади». По одной чрезвычайно важной причине, которую лучше выразить метафорой. Любая ракета, как известно, суть создание многоступенчатое. И взлетает она, последовательно включая ступень за ступенью. При этом сгоревшие (отработавшие свое) ступени, разумеется, сбрасываются перед включением следующей. И вовсе не потому, что, дескать, это балласт. А оттого, что просто страшно становится, если представить, что произойдет, если отработанная ступень останется, а новая включится... Правильно: будет большой «бум-бум» (точнее, огромное «бах»), сопровождаемое картинкой, которую мы за последнее время подозрительно часто видели на телеэкранах.

Так вот, здесь почти аналогичная ситуация. Если вы не осмыслите свое прошлое — причем довольно-таки строгим и четким образом — и вместо этого рискнете сразу приступить к строительству своего славного будущего, оно (прошлое) из вялотянувшегося хвоста превратится в неподъемную железяку, которая поставит крест на всех ваших начинаниях.

Потому что все, что ни задумывалось, должно быть как бы завершено. Реально — когда вы на деле достигли всего, чего хотели. И виртуально — когда вы в собственном «виртуале» не якобы получите недостигнутое (еще этакой душевной мастурбации нам не хватало!), а поймете, почему вы этого не достигли. И сделаете необходимые выводы на будущее, а также коррекцию оногo...

Так вот, именно для этой работы и предназначен так называемый формат TOTEM, который отчасти вышел из известной в НЛП модели поведения TOTE, но значительно превзошел ее масштабами и содержанием.

«Классическое» TOTE передает следующий, разработанный еще в 60-е годы прошлого столетия, принцип организации деятельности. Согласно данной модели, любая наша активность начинается с *триггера*: внутреннего или внешнего. Того, что является своеобразным ее «спусковым крючком». В общем, думали-думали — и «айда», побежали...

Это самое «побежали» в модели TOTE именуется операцией, т. е. уже вполне конкретными деяниями по получению того, чего хотелось перед триггером (или во время включения оногo). Эта операция обычно проверяется *тестом* (Добежали или нет? И туда ли, куда хотели?), после чего она либо вообще прекращается, либо воспроизводится снова, но уже по-новому. И наступает выход, т. е. своеобразная форма завершения единицы деятельности.

Например, у алкоголиков *триггером* запоя может быть практически все, что угодно: мелкая неприятность, «мероприятие», просто предложение и т. п. (чего-чего, а в этом они изобретательны донельзя). Хотя все это внешнее, а главное здесь — достигшая необходимого уровня внутренняя жажда. Зато *операция* тривиальна и предсказуема — многодневный запой. *Тест* тоже известен — «все, больше не могу, так и подохнуть можно». И, конечно же, отработаны *выходы* — от рассола до легкого пива...

Соответственно, модель TOTEM расшифровывается почти аналогично:

Т — триггер

О — операция

Т — тест

Е — выход (exit)

М — мотивация (выводы по будущему)

Однако для целей смыслового уровня психотерапии все это выглядит несколько иначе...

Для начала я обычно задаю очень интересный вопрос:

— *Если бы вы знали, когда начался тот период вашей жизни, который сейчас заканчивается, то когда он начался?*

И только после того, как клиент более или менее внятно ответит на этот вопрос, продолжаю уже по TOTEM.

— *Скажите, а что было своеобразным исходным «запускным» моментом данного периода?*

Далее же делаю то, что, увы, немногие пока умеют. Используя свои знания по системе знаков и знамений, делаю первичное предположение о том, ради чего, с точки зрения неких Высших Планов бытия все это было задумано. (Как говаривал Р. Асеаджолли, жизнь постоянно говорит с нами языком событий и обстоятельств, чтобы, на мой взгляд, подсказать правильный путь...)

Впрочем, не это главное. Едва ли не больший интерес вызывают ответы на следующие за этим вопросы. По поводу операции.

— *Что вы в основном делали в течение всего этого периода? Чем преимущественно занимались?*

А также — главное отличие TOTEM от просто TOTE — полученный в связи с этим опыт...

— *Какой опыт вы в результате приобрели? Чему научились? А какой опыт как бы «остался за кадром»?*

А также ценности и смыслы:

— *В чем ценность всего этого: для вас, для других, для мира и, возможно, для Бога? А в чем смысл данного опыта?*

И только после этого, после всего этого осознания и осмысления можно уже переходить к «закрытию» этапа во имя открытия нового.

— *Как бы вы теперь, зная все это, хотели бы завершить этот этап: внешне и внутренне?*

После чего начинайте как бы открывать себе будущее, задавшись вопросом:

— *К чему теперь стоит стремиться и куда идти?*

Очень коротко алгоритм данной процедуры — модели TOTEM — выглядит так:

1. *Определите исследуемый период.*

2. *Выясните, с чего (с какого события) он начался, и попробуйте оценить значение этого триггера.*

3. *Опишите и проанализируйте, что и как вы делали в данный период, чему научились и что поняли, а также ценность и смысл данного опыта.*

4. Рассмотрите и обдумайте, какие выводы и планы из всего этого можно сделать в контексте будущего этапа вашей жизнедеятельности.

5. Составьте более или менее подробный ее план, при желании включающий ответ на основные вопросы ТОТЕМ:

— Когда и с чего начнется новый этап вашей жизнедеятельности?

— Что вы будете делать?

— Чему научитесь и в чем будет смысл и ценность этого опыта?

— Когда и как он, возможно, закончится?

— Что это даст для вашего будущего?

После этого можно уже приступить к работе со сценарными процессами и сценарными планами, что подробно рассмотрим в следующей главе.

Упражнение 43.

Внимательно изучите характеристики контуров Т. Лири и попробуйте оценить то, в каком состоянии они у вас находятся.

Упражнение 44.

Осуществите ресурсирование прошлого и его периодов, соответствующих контурам бессознательного.

Упражнение 45.

Сделайте ТОТЕМ, по крайней мере, на последний из периодов вашей жизни.

4.4. Психотерапия сценариев жизнедеятельности

Предположение: и будущее похоже на прошлое — не основано на каких-либо аргументах, но проистекает исключительно из привычки, которая принуждает нас ожидать в будущем той последовательности объектов, к которой мы привыкли.

Д. Юм

Не знаю, как вас, а меня в течение очень долгого времени мучил один и тот же вопрос: почему у нас все не так, но при том ничего не получается изменить? Ведь вот как странно: и с социализмом мы вроде бы покончили много лет назад. И если и не на светлый, то единодушно выбранный всеми без исключения приличными странами путь капитализма вступили (тоже уже давно). И правительство-то у нас уже вроде бы молодое и умное, а президент и премьер так вообще прямо загляденье — энергичные и высокообразованные! А воз, в смысле, страна, и ныне там. В месте, которое не принято поминать в приличном обществе, если, конечно, судить не с внутренних наших стандартов «по крайней мере _____» (что «по крайней мере», добавьте сами: сыты, за рубеж ездим, войны нет, никто ничего не отбирает и т. д. и т. п.), а с позиций растущего и меняющегося мира, в хвосте которого мы, в общем-то, тоскливо тащимся. Привычно, но уже пугливо, мы

гордимся своей ядерной мощью — давным-давно устаревшей, но, тем не менее, все еще грозной. И только. Потому что хорошие ракеты (летающие, а не падающие) мы больше уже не делаем, Енисей сейчас вряд ли сможем перекрыть (про аварию на Саяно-Шушенской ГЭС вы не забыли?). А в области балета нас, после скандалов с и в Большом театре, обогнала если не вся планета, то большая ее часть (это я все по А. Галичу, если кто помнит...).

А если вспомнить, что живем мы довольно-таки средненько, но в богатейшей на природные запасы стране (Арабским Эмиратам такое богатство не приснится!), остается предположить, что есть он, некий системный фактор, который объясняет бытие нашего «Острова невезения». И он вовсе не в нынешнем правительстве и чиновничестве. Ибо воровали на Руси испокон веков. И не нынешние олигархи, а давнишние купцы продавали царю Петру, борющемуся за свободу державы, гнилое сукно и мокрый порох, зная при этом, что за этим могло последовать не нынешнее почетное изгнание в Лондон, а реальная плаха с топорами... Тем более что тысячу раз правы были те, кто говорил, что народ имеет то правительство, которое заслуживает. И лично я не уверен, что приди демократическая оппозиция к власти, она не будет еще более авторитарно подавлять и куда как безудержнее воровать...

Проклятие сценарных обусловленностей

Так в чем же тогда заключается проклятие или заклятие, наложенное на нашу страну? Ответ прост: в сценарии, который мы все — «я, ты, он, она, вместе — целая страна» (Р. Рождественский) — дружно приняли и исполняем. Причем приняли задолго до нынешнего времени, возможно, где-то в период смуты. На ученом языке это вообще-то именуется сценарный процесс. Отличие коего от просто сценария заключается в том, что сценарий — это то, ЧТО мы привычно делаем (например, строим, сеем и пашем). А сценарный процесс — это то, КАК мы это делаем, совершенно неосознанно, но неумолимо и беспристрастно. Так вот, если принять (а это давно уже принято современной наукой), что сценарии, как неосознаваемые, но железно выполняемые планы жизнедеятельности, существуют не только у человека, но также у семьи, группы, организации и нации, похоже, что вся наша страна живет, подчиняясь сценарному процессу, именуемому «никогда». А системы, живущие по этому плану, действительно никогда ничего не достигают. Ибо живут по убеждению: «Мы никогда не получим того, чего действительно хотим». И руководствуются в своей деятельности единственной установкой: «Надо быть сильным!» Что буквально подразумевает вышеупомянутое «кое-какерство» — и только. Потому что сами посмотрите: **никому в этой стране еще не пришло в голову просто определить то, чего мы действительно хотим (и что нам нравится), и предложить начать достигать этого!** И не кто-то, а мы сами запрещаем себе открыто говорить о своих проблемах и желаниях, т. е. даже не соизволяем действительно хотеть!

Впрочем, хватит о политике. Еще не вечер и может быть нам все-таки повезет. Тем более что лично вас вполне даже можно еще исправить. Дабы вы, переезжая в страну обетованную или упрямо продолжая жить в этой, одной шестой части суши, не заразились, а исцелились от вируса тотальной несчащливости...

Что необходимо (а иногда даже и достаточно) для подобного исцеления? Три вещи, соответствующие трем же ниже-предложенным главам:

1. Устранить или хотя бы как-то ослабить фатальные последствия сценарного процесса (того, как именно мы собираемся проживать нашу жизнь).

2. Изменить содержание уже отчасти известных вам метакарт, являющихся базой сценариев жизни и судьбы.

3. Расширить диапазон существующего сценария — того, **что** мы привычно делаем в своей жизнедеятельности — отказавшись от привычной его формы: «шаг влево или вправо считается побегом; прыжок на месте — неповиновением».

Именно так: ослабить (сценарный процесс), убрать базу (сценариев жизни и судьбы) и расширить (личностный сценарий). А все потому, что серьезная психотерапевтическая работа со сценарием требует весьма высокой психотерапевтической же квалификации и специальной системы психотехнологий. Или, если хотите — отдельной книги, эти самые квалификацию и систему описывающую. Возможно, одной, но точно — отдельной. Так что пока вам придется руководствоваться принципом «ешь, что дают». Или, при наличии действительно сильного желания стать и быть свободным, вы можете посетить мой семинар «Психокоррекция сценариев жизнедеятельности».

Начнем с того, что в отличие от личностного сценария, где все сложно, а все потому, что вариантов его может быть очень много (отчего мы здесь его не анализируем, а облегчаем и расширяем..), со сценарным процессом все 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 — тип 1.
6. Почти — тип 2.
7. Открытый конец.

Причем все эти паттерны имеют, так сказать, мифологическое обоснование. Разберем 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 определенную 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? Значит, это ваш паттерн — паттерн, по которому вы привычно живете. 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. Ибо, люди, живущие по такому сценарию, по сути, никогда не позволяют себе просто жить и радоваться и всю свою жизнь, даже кратковременные ее моменты обставляют жутким, не пускающим радость частоколом многочисленных «Пока не». (Например: «Пока я не вымою посуду, мы сексом не займемся» или то же, но более мягко: «Мы займемся сексом сразу после того, как я вымою посуду».)

После. Это как бы перевертыш «Пока не», завещанный человечеству небезызвестным Дамоклом, который никак не мог жить и радоваться, поскольку над ним постоянно висел могущий в любую секунду сорваться меч. Люди, живущие по такому сценарному паттерну, следуют принципу: «Я могу радоваться сегодня, но завтра мне за это придется заплатить. (Варианты: «Отличное вино! Жаль, что завтра от него будет болеть голова»; «Свадьба — это прекрасно. Вот только после нее обычно начинаются серые будни»; «Я много успеваю сделать за день, но к вечеру я валюсь с ног от усталости».) То есть, как говорится, за все придется платить, а за радости — вдвойне. И вообще, если у вас все хорошо, не беспокойтесь — это ненадолго...

Никогда. Это уже другой миф — о Тантале, который испытывал одноименные (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. Он горестно стенает и живет с 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. А также горестных стенаний по поводу своей тяжелой судьбины...

Всегда. А здесь уже в чисто мифологическом плане фигурирует Арахна: весьма искусная пряжа, «наехавшая» на богиню Минерву и в наказание обреченная вечно ткать свою паутину в весьма неприглядном виде паука (или все-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 (который тут же срывался вниз, так что все 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 очень небольшого промежутка) ищут себе новое дело, которое нужно сделать, или новую вершину, которую

надобно покорить. Этаким современным Сизифы, которые, все же 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 еще 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 нем присутствует некоторая точка, после которой все меняется. Да так, как если бы часть сценария (концовка) оказывается как бы утерянной. В результате жизнь обесмысливается, и человек застывает и теряется по принципу: «Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше». Мифологической основой данного паттерна 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 переплетенными ветвями...

Уверен, что после прочтения вышеизложенного вы (или очень многие из вас) пришли в ужас, обнаружив, что и свою собственную жизнь разворачиваете по этим сценарным паттернам (которые, напомню, 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 материальных благ). И задались мучительным вопросом о том, как из них выйти.

Так вот, в первом приближении, так сказать, сделать это можно очень даже просто — составить с самим собой контракт на новую жизнь, в котором, например, будет четко 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, принесет ли 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 ее достижению.

При сценарии «Всегда» надо договориться с самим собой, что вместо нытья по поводу наступления на одни и те же грабли, вы просто начнете 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 добьете дело или достигнете цели.

При сценарии «Почти — тип 2» надо просто намечать себе достаточно протяженные 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, при паттерне «Открытый конец», не впадать в эту пожизненную кому, а просто жить, определив разве что главные направления своей будущей жизнедеятельности...

Но как показывает практика (не только психотерапевтическая), одного этого (только этого одного...) оказывается маловато для получения действительных и явственных (не паллиативов, а все-таки решений), а также долговременных (не на месяц, а на всю жизнь) результатов. И потому до сих пор ведутся поиски методов, которые позволяли бы избавляться от ига сценарных паттернов буквально раз и навсегда. Один из таких методов — работа с убеждениями и драйверами сценарных процессов — я здесь и приведу.

Дело в том, что едва ли не изначально в транзактном анализе было постулировано, что программирование ребенка его родителями совершается (в том числе) и за счет передачи некоторых «рецептов счастливой жизни», которые иначе чем благоглупостью часто и не назовешь. Это еще в начале семидесятых годов обнаружил Т. Кейлер. Он показал ^[34], что наиболее часто употребляемыми являются пять так называемых драйверов: неких родительских посланий, которые далее функционируют прямо как какие-то внутренние голоса. Эти послания во все те моменты, когда человек решает хоть как-то расслабиться и выйти за пределы своего сценария, тут же жестко и непреложно загоняют его назад «в стойло».

Будь совершенным!

Радуй других!

Старайся!

Будь сильным!

Торопись!

Надо вам сказать, что если и не приглядываться, то выглядят эти убеждения и впрямь логично и даже привлекательно. Но при этом все они — подчеркну: все! — являются совершенно неэкологичными. Потому что, во-первых, вы никогда не будете совершенным всегда и во всем, а это значит, следуя драйверу «Будь совершенным!», вы просто будете обречены на вечную неудовлетворенность собой и своей жизнью. Во-вторых, вы никак не входите в число так называемых других, из чего неизбежно последует то, что, сделав драйвер «Радуй других!» своим жизненным принципом, лично себя вы радовать не то что не будете, но даже и не сможете... В-третьих, стараться — вовсе не значит завершать и осуществлять. И поэтому миллионы людей, ошибочно ориентирующихся на это самое «Старайся!», истово и неистово занимаются буквально черт знает чем, но только не целенаправленной и целесообразной активностью: а при том еще и загоняют себя в безумной и бездумной гонке... В-четвертых, человек не может не быть слабым, хотя бы для того, чтобы просто отдохнуть. Поэтому те, кто принимают близко к сердцу драйвер «Будь сильным!», часто не доживают даже до своего пятидесятилетия... Ну а, в-пятых, поспешать нужно не спеша, а жить — с чувством, толком и расстановкой. И потому те, кто руководствуется драйвером «Спеши!», живут в суете и переутомлении...

Сценарный процесс	Старое убеждение	Новые убеждения
Пока не	Будь совершенным (БС)	Ты и так достаточно хорош
После	Радуй других (РД)	Радуйся сам
Никогда	Будь сильным (БС)	Открыто говори о своих проблемах и желаниях
Всегда	Пытайся (Пт)	Делай
Почти — тип 1	РД + Пт	Радуйся сам и делай
Почти — тип 2	РД + БС	Радуйся сам и знай, что ты уже достаточно хорош
Открытый конец	РД + БС + Спешу	Радуйся сам, знай, что ты уже достаточно хорош и промедляй

А что особенно интересно, так это то, что каждый сценарный паттерн (напоминаю: то, КАК мы будем проживать свою жизнь) имеет в основе своей вполне определенные драйвера и их сочетание (см. таблицу выше)...

И, соответственно, не устранение (до полной уборки, вы еще не доросли...), упаси боже, а замена драйверов на их позитивные аналоги, которые записаны в третьей колонке таблицы, позволяет существенно нивелировать всевластие сценарного процесса... И перейти уже собственно к сценарным процессам, где вам опять-таки надлежит убрать уже его — не драйвера, а СП-убеждения...

Сценарный процесс	Старое убеждение	Новые убеждения
Никогда (Тантал)	Я никогда не получу то, чего действительно хочу	Я определю то, чего я действительно хочу и что мне нравится, и получу это
Пока (Геракл)	Я не могу иметь то, что я хочу, пока не заплачу за это высокую цену	Я могу жить и радоваться сегодня, не дожидаясь окончания дел
После (Дамокл)	Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это	Я не только могу жить и радоваться сегодня, но и вполне позволить себе радоваться завтра и все последующие дни
Всегда (Арахна)	Я должен всегда оставаться в этом (этой ситуации)	Я прекращаю делать одни и те же ошибки и начинаю меняться
Почти — тип 1 (Сизиф)	Я чуть было не достиг успеха	Я буду доводить любое дело до конца
Почти — тип 2 (Сизиф)	Я все еще не достиг успеха	Я буду радоваться каждому достигнутому успеху, шагу, усилию
Открытый конец	Моя роль окончена и я не знаю, что теперь делать	Я найду новое дело, осуществлю в нем себя и буду жить и радоваться

Для переделки, а точнее, замены обоих типов формулировок с ограничивающей на разрешающую, при котором вторая как бы вытесняет первую, я советую вам применить на первый взгляд довольно сложную, но ужасно эффективную *психотехнологию замены убеждений*, описанную ниже.

1. *Определите убеждения, с которыми вы будете работать. То, которое собираетесь убрать, и то, которое намереваетесь ввести. Оцените, используя десятибалльную шкалу, насколько вы пока верите в свое новое убеждение.*

2. *Подумайте о том, во что вы безоговорочно верите (например, в то, что солнце завтра взойдет), определите, где в пространстве находится соответствующая «картинка» и как бы зафиксируйте ее мысленно в качестве такой «зоны веры».*

3. *Аналогично поразмышляйте над тем, в чем вы сомневаетесь (именно сомневаетесь, а не верите), аналогичным образом зафиксируйте «зону сомнения».*

4. *Проговорите про себя соответствующее убеждение или драйвер, который вы собираетесь убрать; ощутите, где именно в вашем теле он как бы отрезонировал; определите сенсорносоматические (точнее — нейробиологические) коды этого убеждения (т. е. то, как его закодировало ваше бессознательное: место в теле, форма, размер, цвет и консистенция того, что «попало на резонанс»).*

5. Аккуратно мысленными руками (и мысленно же) извлеките все это из вашего тела, переместите в «зону сомнения» (картинку того, в чем вы сомневаетесь), после чего засуньте это старое убеждение куда подальше, но в сомнения.

6. Извлеките ваши мысленные руки из зоны сомнения; убедитесь, что они чисты, как у пресловутых чекистов (редко бывших таковыми); вспомните, какое убеждение (драйвер) вы хотите ввести в себя вместо того, что убрали; «вложите персты» в зону сомнения и буквально «нашарьте» в ней это новое верование.

7. Извлеките его на свет божий и внимательно изучите: структурно (размер, форма, цвет, консистенция) и содержательно (то ли оно или что другое, но, главное, чтобы экологичное).

8. Поместите все это в зону веры и подождите, пока убеждение в ней буквально окрепнет и усилится, после чего выньте его оттуда и введите в собственное тело: в то место, откуда вы извлекли старое убеждение.

9. Понаблюдайте, останется ли оно там, или переместится в другое место. Далее, когда репрезентация нового убеждения успокоится и даже «упокоится», проверьте — насколько теперь вы верите в это убеждение (по все той же десятибалльной шкале). При необходимости повторите весь этот процесс.

4.5. Работа с личными сценариями

После «приборки» драйверов и убеждений сценарного процесса можно уже идти дальше. И заняться тем, что с полным правом можно назвать *фундаментом* ваших сценариев.

Теория банальных сценариев

Дело в том, что этот самый личностный сценарий формируется под чутким влиянием наших родителей, которые своим поведением и действиями (не словами!) формируют у нас так называемую базовую экзистенциальную позицию в двух главных ее осях:

1. Я благополучен _____ Я неблагополучен.
2. Другие благополучны _____ Другие неблагополучны.

Именно принятая ребенком базовая экзистенциальная позиция («макрокарта») и является основой для формирования личностного (жизненного) сценария.

Так, если воспользоваться уже знакомой вам четырехклеточной (с исключением позиции по поводу мира) таблицей (Декартовым квадратом) и основными положениями теории банальных сценариев К. Штайнера ^[34], 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 разберемся в основных понятиях. В вышеприведенной схеме под базовым предписанием (БП) понимается некое Главное Послание родителей ребенку (или своеобразная квинтэссенция всех их посланий). Под исходным сценарием (ИС) — некая болванка (черновик или заготовка) того самого неосознанного Жизненного плана (сценария), выраженная одной емкой фразой. А под «дверь выхода» (ДВ) — некая форма промежуточного (а иногда и окончательного) финала-расплаты, одновременно выступающая излюбленной формой решения нерешаемых проблем («Если все и дальше будет так плохо, я (нужное подчеркнуть) изменюсь, покончу с собой, кого-нибудь убью, сойду с ума.)

Макрокарты и их последствия

Из вышеприведенного 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, что «просто живи и радуйся», а не, например, «много и тяжело работай», как большинству из нас). В результате эти люди принимают удивительно здоровую основу личностных сценариев: «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 все и вся, кроме главной причины ее возникновения: самого себя...

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...). Причем дают это самое предписание родители никогда не прямо, но почти всегда косвенно: в форме так называемого обуславливания. Например, предписание «Не будь здоровым» косвенно, но очень даже легко, дается родителями чаду следующим образом. Пока ребенок 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 ребенок (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 дитяти в первые годы жизни является как раз поиск способов

получения любви и внимания со стороны значимых других (и просто других, как говаривал французский психоаналитик Ф. Лакан: главным желанием человека является желание быть желанным...), способ этот закрепляется в сценарии «Без любви». (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 которому 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 серьезной проблемой, человек немедленно начнет искать веревку, табурет, крючок и кусок мыла (желательно в хорошем состоянии). Самоубийство может быть очень растянутым во времени и совершаться в любой из сфер жизни человека. Например, почти имманентно свойственный «дорогим россиянам» алкоголизм (или явная к нему склонность) является прекрасным способом долговременного и не лишённого приятности самоубийства. Происходит оно сразу во всех сферах: социальной, ибо опустимся на дно; профессиональной, поскольку с работы точно выгонят; семейной, так как жена, скорее всего, уйдет; 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 дает куда как больше возможностей для формирования, так сказать, благополучного сценария (неслучайно почти все наши богатые буратинки «стартуют в жизнь» именно из нее). 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 отправили тебя в места не столь отдаленные...). А все потому, что базовое предписание родителей «Не сближайся» можно действительно выполнить, только исходя из сценария «жизнь без чувств» (живя без них, и тем будучи обреченным на одиночество). А если кто-либо все же пожелает приблизиться, создав тем самым проблему, всегда остается дверь выхода: убийство. Нет, и здесь поймите меня правильно. Предпочтение позиции «Я+ Другие-» к данной двери выхода вовсе не значит, что подобный человек сам убьет кого-то (хотя большинство киллеров живут по этой макро-карте) или наймет убийцу (хотя большинство заказчиков происходят как раз из тех, кто живет по принципу «Я благополучен — Другие неблагоприятны»). Нет, убивают они проще и изощренней: своих контрагентов и поставщиков — срывами сроков оплаты выполненного и уже поставленного; своих подчиненных — бесконечными придирами; своих домочадцев — беспощадным брюзжанием и головомойками. И, как говорится, «и так далее и тому подобное».

Наконец, последняя из четырех экзистенциальных позиций — «Я- Другие-», безусловно, чревата возникновением сценария неблагоприятника и проигрывающего (свою, собственную жизнь — как бы побежденного этой жизнью). В банальном ее варианте все 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 ребенка 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 посылы шарлатанов и лохотронщиков: за бесценок продают свои квартиры; глупо отдают собственные жизни в угоду тому, что они даже не понимают... Потенциальные бомжи: обитатели трущоб и ночлежек, для которых дверь выхода — сумасшествие.

Базис против надстройки

Из всего вышеизложенного наглядно следовала простая, но продуктивная мысль. Если наши неблагополучные сценарии базируются на ложном фундаменте неэкологических экзистенциальных позиций, а фундамент этот как из блоков состоит из наших негативных представлений (о себе, других, мире и Боге), то, заменив эти представления на позитивные (в «базисе»), мы сможем поменять и все остальное (в «надстройке»).

Теперь, после столь длинной преамбулы, давайте все-таки приступим к делу. Сначала вам надо составить список всех ваших негативных мыслей. Во-первых, о себе (но не только своих, но еще и мамы, папы и тех значимых других, которые некстати вспомнятся). Во-вторых, о других (и тоже «из трех плюс один источников»). В-третьих, о мире, аналогичным образом. И в четвертых, о Боге — естественно. (А чего мелочиться? Давайте уж переделаем разом все...) После этого надо будет подобрать к ним альтернативные варианты, но без использования частицы «не» и с указанием, так сказать, области применения...

Чтобы это стало понятно, давайте предположим, что в качестве негативной мысли вы написали: «Я дурак». Скажите, а почему? Не защитили кандидатскую? Не стали олигархом (вряд ли в детстве вы об этом думали). Так что, опять-таки потому, что не умеете жить...

Так вот, теперь негативное самоопределение — «Я дурак, который не умеет жить» — надо безо всякой «не» (не дурак — это дурни с частицей «не») превратить в нечто другое. Например, «Я достаточно умен, чтобы жить так, как я хочу...»

Далее вам придется вспомнить (и определить для себя) две вещи: кем вы никогда не будете являться и кем вы точно являетесь, причем это вам нравится...

И не стоит крутить пальцем у виска, а то еще что-нибудь выкрутите... Объясняю, например, вы точно уже не являетесь *школьником* (и более того, никогда — ни опять, ни снова — им и не будете...). Но точно являетесь, скажем, преподавателем, и если вам это нравится, то мы нашли искомое и необходимое.

Потому что теперь, как бы даже не задумываясь, вам надо ответить на вопрос (точнее — два). Какая картинка и где всплывает перед вашими глазами сама собой, когда вы говорите себе: «Я не школьник и никогда им больше не буду!»? А какая — ответ на ваш же: «Я преподаватель и мне это нравится!»

Ну вот почти и все. Далее уберите содержание обоих картинок — как бы размойте в них изображение. В результате получились две по-разному выглядящие рамки, одна из которых имеет отношение к прошлому, а вторая — к настоящему. В первой ваше бессознательное как бы закодировало «Я этим больше не являюсь», а во второй — «Я этим являюсь, и мне это нравится». Прямо сейчас извлеките из себя образ того себя, который соответствует дураку, что не умеет жить и поместите этот образ внутрь рамки «Я этим больше не являюсь...»(скорее всего, он просто исчезнет). А теперь представьте того себя, который точно умеет просто жить так, как хочет, и поместите этот образ в рамку «Я этим являюсь». А далее дождитесь, когда этот образ проявится целиком и полностью, так сказать, во всем своем блеске и великолепии, после чего введите его в себя, дайте заполнить все ваше тело и как бы встроиться в вас. И проверьте результат, задав себе вопрос: «Я точно не умею

жить?» После, убедившись, что это уже как бы даже и не так, замените остальные самопредставления о себе (а потом и представления о других, мире и Боге) по нижеприведенной психотехнологии генеральной уборки...

1. Составьте список негативных и позитивных самоопределений.

2. Определите, кем вы точно никогда уже не будете являться, вспомните себя таковым и определите, где находится кодировочная картинка «Я этим больше не являюсь».

3. Определите, кем вы точно являетесь, будете еще являться, и это вам еще и нравится. Вообразите себя таким и определите, где находится кодировочная картинка «Я этим являюсь и мне это нравится».

4. Сделайте изображение в обеих картинках немного размытым.

5. Прочитайте первое из негативных самоопределений, как бы извлеките из себя соответствующий ему ваш образ и засуньте его (навсегда!) в рамку «Я этим больше не являюсь».

6. Теперь прочитайте альтернативное позитивное самоопределение, вообразите соответствующий образ себя, поместите в рамку «Я этим являюсь и мне это нравится», дайте образу «дозреть» и «определиться», после чего введите в себя и дайте ему изнутри заполнить ваше тело.

7. После небольшой паузы проверьте насколько теперь (по десятибалльной системе) вы являетесь тем, кем возжелали. При необходимости повторите работу, после чего сделайте вышеописанное для всего вашего скорбного списка...

Психология личного сценария

Теперь вернемся уже собственно к личностному сценарию. По наиболее общему определению (см., например: [\[34\]](#), [\[45\]](#) и др.) под этим понятием скрывается неосознанный (скорее, неосознаваемый) жизненный план, базовый сюжет которого мы пишем в раннем детстве (еще до того, как научились говорить!), в основном оформляем его 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 нем присутствуют положительные герои и героини наряду со злодеями и второстепенными персонажами.

Данный 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 еще 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 неблагополучников (проигрывающих или побежденных) — 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 передачу «Как уходили кумиры», из которой наглядно следует, что расплаты — финальные сцены сценариев — наших звезд были просто страшными...)

Что можно еще добавить к теме сценария? Да ничего особенного, кроме некоторых итоговых положений.

1. Сценарий — это план жизни.
2. Сценарий ведет к расплате (финалу).
3. Человек (ребенок) 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 ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим жизни.

8. Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования ситуации.

9. Сценарии по содержанию делятся на три группы: благополучник (выигрывающий, или победитель), середняк (не выигрывающий, но и не проигрывающий) и неблагополучник (побежденный).

И еще одно, что следует добавить уже в контексте наших воззрений на успех как благополучие. Во-первых, анализируя собственный сценарий, вы должны очень четко учитывать, что как благополучие может быть и общим, и частным, так и сценарии могут описывать как жизнь в целом, так и жизнедеятельность в ее сферах. И можно быть, скажем, благополучником (победителем) в любви и сексе, но полным неблагополучником (побежденным) во всем остальном (здоровье, взаимоотношения, работа и деньги). Во-вторых, сценарии жизни для трех ее 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...

Второе рождение с другими родителями

Надеюсь, теперь вы понимаете, почему я ограничиваюсь расширением пространства, а не полным уничтожением ваших сценариев. Потому что тогда вы, возможно, просто перестанете понимать, что вам делать и как жить. А так мы аккуратненько оптимизируем все, что связано с личностными сценариями, добиваясь для вас максимальной степени свободы в рамках того, что вам же и дозволено. Посредством двух нижеописанных психотехнологий. Они, кстати, так хорошо мной описаны, что я позволю себе даже и отказаться от иллюстрирующих примеров...

В основе первой психотехнологии лежит простое, не всегда принимаемое широкой общественностью, но абсолютно разделяемое всеми грамотными психологами и

психотерапевтами положение, согласно которому рождение — первая и, пожалуй, самая глубокая психотравма в жизни любого человека. Эту психотравму он потом изо всех сил пытается изжить и преодолеть, сочиняя в том числе и сценарий «благополучной» (т. е. уводящей от травмы) жизни. Так что новорожденный вовсе не оповещает радостным криком мир о своем рождении — на самом деле он просто вопит от ужаса. Потому что только что... умер (рождение младенца суть смерть для плода). И он абсолютно не понимает, на каком таком свете оказался и находится. И как на этом свете жить, если прежний сценарий подзабылся, а новый еще не сочинился...

Именно поэтому, в самых различных направлениях психотерапии (а более всего — в так называемом ребефинге), устранение травмы рождения рассматривалось как весьма важная задача. А все потому, что именно она как бы закладывала основу для всего последующего, а будучи устраненной, лишает все это последующее надежного основания — этакое обоснования в прошлом. Отчего и сценарии, построенные на фундаменте прошлого, как минимум, изменяются, разумеется, в лучшую сторону...

Методы, до недавно времени используемые для «второго рождения» (буквальный перевод слова «ребефинг»), к сожалению, не отличались ни простотой, ни краткостью. Однако мне удалось создать *психотехнологию ИНП-ребефинг*, которая позволяет осуществить этот процесс просто, изящно и эффективно — хотя и не без известного драматизма, приводящего к выделению соленой влаги из глаз и печального хлюпанья носом...

Нижеприведенный алгоритм работы можно выполнять как с использованием ОЛЖ, так и просто в воображении...

1. Определите некую Главную Проблему своей жизни, которую вы хотели бы решить. Это может быть как что-то, связанное с привычными ипостасями вашей жизни (здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работа, деньги и др.), так и нечто экзистенциальное (из разряда «Быть или не быть?» и иже с ним).

2. Выявите, чего вы хотите вместо Главной Проблемы (Эффект) и каким (или кем) должны стать (Результат), чтобы достичь этого желаемого.

3. Мысленно представьте перед собой некое место в вашем будущем, где вы станете и будете таким, который сможет решить эту проблему и достичь желаемого, т. е. точку Результата.

4. Ассоциируйтесь с ней и опишите, не жмет ли вам ваш новый «костюм» — будущий Образ Себя (т. е. проверьте внутреннюю экологию).

5. Если все в порядке, то из этой позиции — будущего Результата — определите далее в будущем точку Эффекта. Войдите в нее и опять-таки проверьте, но уже экологию внешнюю: не навредите ли вы себе, другим, миру и Богу, обретя искомое и желаемое. Если нет, то позвольте себе почувствовать мотивирующий энтузиазм по поводу того, как там все будет здорово.

6. Теперь вообразите за своей спиной прошлое и где-то там вдали (ноне в дурной бесконечности...) найдите точку вашего рождения.

7. Мысленно вылетите из своего тела и, скользя в прошлое, станьте прямо перед этой точкой спиной к настоящему.

8. Теперь аккуратно вообразите, что вы находитесь перед дверью, порталом, завесой, пеленой или чертой, отделяющей вас от времени, когда вы еще не родились. Попробуйте услышать голоса акушеров, стоны тужащейся мамы, а после ваш первый крик, вовсе не радостный, но, безусловно, громкий.

9. Дождитесь момента, когда дверь откроется (портал заработает, завеса отодвинется, пелена разойдется, а черта пересечется) и некто в белом (вовсе не обязательно акушерка, может, это будет ангел...) вынесет вам вас, новорожденного — комочек плоти, который только что умирал, чтобы родиться. И он сейчас испуганно вопит или даже как-то затравленно молчит, не понимая, куда это попал и что его здесь ждет.

10. Возьмите это Дитя — Внутреннего вашего Ребенка — на руки и любым способом (сюсюканьем, укачиванием, поглаживанием и т. д.) успокойте.

11. Успокоив, начните говорить этому новорожденному все слова, которые вы хотели бы услышать в свой адрес в момент рождения. Подойдет все, что само придет в голову, но, разумеется, только позитивное. «Я люблю тебя». «Здесь интересно и здорово». «Ты желанный-долгожданный». «Ты будешь счастлив. Все будет хорошо». И т. д. и т. п. Говорите (разумеется мысленно) все это до тех пор, пока младенец на ваших руках вам не поверит.

12. Теперь объясните ему, что он — это вы а вы — это он, только подросший. Что ваша жизнь удалась и сладилась, хотя и не везде и во всем. (Вспомните Главную Проблему, с которой собирались работать. Но если вместо нее внезапно всплывет другая, работайте с ней.) А все потому, что папа, мама и прочие родители далеко не всегда и во всем вам помогли. Отчего и случилось так, что по жизни вам достались не столько пироги и пышки, сколько синяки и шишки. А вот ему, малышу, повезет. Потому что вы станете для него тем, кем не стали для вас пресловутые родители: Ангелом-хранителем, который поможет разрешить буквально все, все понять и все расставить по местам. Но сделаете вы это не безвозмездно. Потому что, исправив его жизнь, вы автоматически исправите жизнь свою.

13. Мысленно, но очень нежно и аккуратно «подрастите» вашего Внутреннего Ребенка до возраста, в котором он стал ходить, после чего возьмите его за руку и просто идите по его/вашей жизни, справляясь со всем, чем надо было справиться наилучшим образом. При этом неважно, будете ли вы созерцать происходящее — важно то, что как бы став ресурсом (очень большим), вы и переделаете, и переосмыслите на бессознательном уровне то, что было неэкологичным.

14. Дойдя до настоящего (рядом с собой в настоящем), посмотрите на своего подросшего (но вовсе необязательно до вашего реального возраста) Внутреннего Ребенка и определите, доволен ли он в этом Здесь и Теперь. Если нет, повторите пункты б и 7.

15. Если да, примите себя (сопровождающего) и повзрослевшее Дитя в свое тело. Откройте глаза или посмотрите на что-то очень внимательно (это нужно для переключения), после чего возвращайтесь к точке рождения.

16. Вновь примите себя новорожденного из рук (если это руки) существа в белом, с удовольствием отметьте, что это уже не прежний хилый полуэмбрион, а вполне даже здоровенький младенец, после чего посадите его рядом с собой и сообщите четыре великие истины, которые позволят сделать его/вашу жизнь эффективной и счастливой:

— Ты в порядке.

— *Другие в порядке.*

— *Мир в порядке.*

— *Бог в порядке.*

Неважно, что сами вы в них не очень-то верите (хотя для постсоциального уровня это-то как раз и несвойственно) — важно, чтобы поверил ваш Внутренний Ребенок. Поэтому приводите новые аргументы. Убедительно, как, например, Госдеп США, врете. Но не идите дальше, пока не получите от новорожденного дитя подтверждения о том, что он во все это поверил.

17. Предложите Внутреннему Ребенку, как бы направляемому (и даже осеменяемому) этими четырьмя благородными истинами, уже самому и даже вроде бы за вас (самостоятельно) исправить его/вашу жизнь. Постарайтесь при этом все-таки поспевать за ним, идущим по ОЛЖ.

18. Опять-таки примите в себя и того себя, который сопровождал Дитя по жизни (точнее, еле поспевал за ним), и весьма повзрослевшее и ставшее более сильным Дитя, после чего, сделав короткое переключение, отправьтесь опять к началу своей жизни.

19. Не удивляясь звукам оркестра и даже какому-то там многолюдью (такое бывает, но не везде), дождитесь, пока вам вынесут совсем уже крепкого и телом и духом малыша. После чего «внырните» в его тело и уже в нем, спокойно и по-хозяйски пройдите по собственной жизни до момента настоящего. А там оцените, насколько теперь для вас близок Результат и вероятен Эффект...

Вторая психотехнология является волшебным подарком для всех, кому не повезло со сценаристами их судеб: с папой и мамой. То есть всем тем, кто в результате их (отца и матери) благих, но совершенно не согласованных с вами намерений и действий, так и не смог воплотить, извините за высокопарность, Божий промысел — подлинный, на небесах задуманный, но на Земле не реализованный сценарий собственной жизни. Единственную дорогу, по которой им следовало идти. Ту и только ту жизнедеятельность, ради участия в которой (и получения уроков из которой для) они и были направлены в земную юдоль... Но в силу негативного воздействия родительского и иного программирования явственно свернули не туда. И теперь рискуют стать Повторялами, т. е. теми, кто будет вынужден снова возвращаться в эту реальность, чтобы выполнить предписанное и понять предназначенное...

Однако и это можно исправить, буквально одним махом переписав свое прошлое, как если бы оно было всего лишь черновиком. Чтобы вернуть себя Себе. И превратить дорогу в Путь, реализовать подлинный сценарий своей теперь уже могущей состояться жизни... Психотехнология «Волшебные родители», позволяющая это сделать, в моем варианте выглядит так:

1. Как и всегда до этого, сначала определитесь с будущим. Хорошенько обдумайте, какой Результат вы хотите здесь получить и какими Эффектами от этого результата воспользоваться. Оцените, насколько они для вас являются доступными (по десятибалльной шкале).

2. В мысленном (а не на полу, с ОЛЖ) пространстве где-то перед собой создайте образы желаемого результата и искомого эффекта (себя, наслаждающегося ими), после

чего последовательно войдите сначала в Результат, а потом и в Эффект для, так сказать, экологической проверки.

3. Теперь где-то позади себя вообразите ваше прошлое. Однако не ограничивайтесь только лишь точкой рождения, пройдите это самое прошлое вплоть до момента зачатия.

4. Рядом с этим волнующим моментом представьте своих реальных родителей, причем именно в том возрасте, в котором они Там и Тогда и пребывали.

5. Поблагодарите их за участие в вашей жизни, но не премините посетовать на то, что из-за недостаточного их к вам внимания вам, в общем-то, достались не столько пироги и пышки, сколько синяки и шишки (какие, сами знаете...).

6. В связи с этим попросите разрешения на исправление вашей прошлой жизнедеятельности Волшебными Папой и Мамой.

7. Получив согласие реальных родителей, вообразите (или просто увидите) родителей Волшебных: самых лучших из всех возможных и единственно могущих задать вам верное направление жизни и создать истинный сценарий вашей жизнедеятельности

8. Представьте любовный акт, предшествующий вашему зачатию; упоительное странствие с миллионами соперников — с такими же как вы сперматозоидами в поисках желанной яйцеклетки; радость победы с почти нереальными шансами на нее и, наконец, оргазм оплодотворения: слияние Инь и Ян...

9. Тщательно отследите все перипетии своего абсолютно здорового развития в чреве Волшебной вашей мамы, после чего легко, быстро и с удовольствием родитесь.

10. Насладитесь может быть неведомыми вам радостями детской, подростковой и юношеской жизни — такой, которую вы всегда хотели иметь. И получите от Волшебных Родителей все то, что возможно получить только в детстве, но и то при условии, что оно будет счастливым. Базовое доверие к миру. Способность доминировать и вести за собой. Умение понимать, объяснять и объясняться. По сути, гибкую, но глубоко нравственную мораль, а также подлинные ценности и убеждения. Высокоэффективную и счастливую сексуальность. А также способность быть подлинно независимым, а не только тем, от которого ничего не зависит...

11. «Довзрослейте», но строго под руководством Волшебных Родителей до Здесь и Теперь (т.е. проследите, чтобы все завершилось в настоящем). Обязательно перед тем, как который тот вы сольется с этим вами, проверьте, достаточно ли тот, другой, эффективен и счастлив.

12. Повторите все, что видели (и что подробно описано в пунктах 8-11), но уже не просто наблюдая за происходящим, а активно в нем участвуя (хотя все еще со стороны). Исправляйте и дополняйте все, что должно быть исправлено и дополнено — но не сами, а как бы подсказывая своим Волшебным родителям, куда им еще надо вмешаться и что изменить.

13. Закончив, войдите в себя на стадии сперматозоида и проделайте свой новый жизненный путь, как говорится, от начала и до конца (настоящего), наслаждаясь как бы придуманной вами, а на самом деле запланировано-подлинной жизнью.

14. Поблагодарите Волшебных родителей и попросите их передать все необходимые опыт и знания по поводу вашей жизни родителям реальным.

15. Проведите их (реальных родителей) по новой своей жизненной дороге, обратив внимание ваших папы и мамы на все сделанные в ней изменения, после чего предложите им, уже постаревшим, занять место за вашей спиной, чтобы вы всегда чувствовали их поддержку. И проверьте, насколько достижимы стали теперь для вас будущие результат и эффект...

Упражнение 46.

Осуществите позитивную трансформацию драйверов и убеждений сценарного процесса.

Упражнение 47.

Очистите свои мета-карты (базовые экзистенциальные позиции) от негативных самоопределений.

Упражнение 48.

Осуществите свое новое рождение с другими родителями (т. е. сделайте сначала ИНП-ребефинг, а потом «Волшебные родители»).

Глава 5. Психотерапия трансцендентности

«Нет меня, нет проблем», — сказал буддистский Мастер, когда его попросили объяснить глубинный смысл бытия.

Неизвестный автор

Рассказывают, что когда в ночь полнолуния Будда стал просветленным, все ранее беспокоящие его вопросы отпали сами собой. Как никогда не существовавшие в ощущении Полноты Бытия и Единства со Всем, исчезли мучившие его страхи, тревоги и сомнения. И только один вопрос остался в Просветленном Уме Великого: «Как мне высказать все это и показать истинную Реальность?»

И к нему потянулись люди со всей Земли в надежде открыть наконец Тайну Бытия и объединить свой неуютный мирок с Высшим Миром. Но Будда молчал. И только поднимал руку и многозначительно указывал пальцем куда-то вверх в ответ на бесконечные вопросы и расспросы.

Это всерьез обеспокоило Богов, которые считали, что нельзя упускать возможность создать мост между Небом и Землей. И они спустились на нашу грешную землю и попросили Будду не оставаться безмолвным, а отвечать и учить.

— Я не вижу в этом смысла, — грустно ответил Будда — Во-первых, нет слов, чтобы я мог передать все Это. Во-вторых, что бы я ни сказал, оно будет понято неправильно. В-третьих, мои истины в лучшем случае будут поняты одним человеком из ста, который, буде он способен на это, может и сам открыть Истину...

— Тогда рухнет мир, — ответили ему Боги. — Потому что если Великий Будда не будет проповедовать свое учение, то существа, которые уже стали чисты от земной суеты и тлена и стали готовыми к Пробуждению, могут просто погибнуть. А им нужен только толчок. Одно верное слово — твое слово! — чтобы они сделали шаг в Бытие и Единство...

— Хорошо, — сказал Будда. — Вы правы. Я не подумал об этих немногих. И именно ради них я и буду говорить. И пусть я не смогу поведать им всю Истину, но хотя бы покажу этим ищущим Путь...

...Судя по первой части своей жизни, он был просто авантюристом. Ричард Бек, родившийся в 1837 году, в возрасте семнадцати лет начал скитаться по Соединенным Штатам Америки, работал то садовником, то матросом, то шахтером, а то и вовсе незнамо кем. Например, он вызвался вести обоз в Югу — через 1200 миль открытой местности! И едва не погиб от голода как и во время многочисленных стычек с индейцами. Здесь ему повезло — Ричард остался жив. Но затем удача ему изменила. Бек решил попытать счастья на горных работах в Неваде. Однако условия там оказались ужасными, и к середине зимы все его друзья умерли.

С единственным выжившим кроме него человеком Ричард Бек предпринял попытку добраться до западного побережья. В результате его спутник умер, а сам Бек, спасенный буквально в последний момент, отморозил ноги. И в двадцать один (!) год стал калекой: одну из его ног пришлось ампутировать полностью, а другую — частично. Однако судьба решила сменить гнев на милость. И в том же году Ричард получил наследство и поступил в медицинский колледж, чтобы по окончании одного стать весьма известным психиатром.

Однако главным было не это. А то, что в тридцать лет он познакомился с поэзией Уолта Уитмена — поэта, пережившего Просветление, — и стал всерьез интересоваться трансцендентальным. А в тридцать пять лет, возвращаясь домой после встречи с друзьями, сам обрел Это [\[51, с. 15\]](#).

«Вдруг я оказался охвачен облаком цвета пламени. На мгновение я подумал об огне, о громадном пожаре где-то поблизости в этом большом городе; но в следующий момент я знал, что огонь был внутри меня. Сразу после этого на меня снизошло чувство ликования, безмерной радости, вместе с которым или сразу же после него наступило неопишное интеллектуальное просветление. Среди всего прочего я не просто уверовал, но воочию увидел, что вселенная не состоит из мертвой материи, а, напротив, представляет собой живое Присутствие; я осознал вечную жизнь в себе самом. Это не было убеждением, что меня ожидает вечная жизнь в будущем, но сознанием, что я в тот момент обладал вечной жизнью; я видел, что все люди бессмертны, что космический порядок таков, что... в нем все вещи действуют вместе ради блага всех и каждого; что основополагающий принцип мира, всех миров — это то, что мы называем любовью, и что, в конечном счете, счастье всех и каждого абсолютно гарантировано».

5.1. Трансцендентное в нашей жизни

Загробной жизнью интересуются те, которые не знают, что делать в этой. Им нужна еще одна жизнь, которая длилась бы вечно...

Неизвестный автор

Всю свою дальнейшую жизнь Р. Бек посвятил именно этому и только одному: сбору информации о людях, которые пережили опыт Просветления. А также о том, когда и как они его пережили. И тем, несомненно, заложил основы того, что можно назвать *психологией трансцендентного* (буквально, выходящего за пределы) в самых различных ее редакциях: от весьма идеалистических духовных прозрений до почти материалистической трансперсональной психологии.

Зачем нам это надо

Следует отметить, что, несмотря на всю мою любовь к запредельному, психотерапией трансцендентности я занялся не просто так, а как бы с умыслом. Я решил сделать из нее раздел так называемой *терминальной психотерапии*, под которой в настоящее время понимается психотерапевтическая работа с пациентами, умирающими от неизлечимой болезни или старости ^[40]. В этой психотерапии создание у подобных «терминалов» (клиентов данной психотерапии) движения и продвижения в сторону «третьей силы» (иррациональности, религии и т. п.) рассматривается как вполне логичное и очень важное направление терапии. То есть я решил использовать трансцендентность *как способ борьбы с ужасом конечности себя за счет принятия собственной неконечности*.

Правда, в отличие от классической психотерапии я включил в этот список еще два «класса» клиентов. Тех, кто, следуя меткому выражению М. Эриксона, умерли в двадцать пять, но их до семидесяти не хоронят. И тех, кто как бы просто исчерпал потенциал обыденной жизнедеятельности и утратил к ней интерес. В обоих случаях жизнь подобных индивидов (увы: знаю это по себе, но, к счастью, я это преодолел за счет обретения Высших Смыслов) напоминает последний день командировки. Когда все дела уже сделаны, город, в котором ты пребываешь, наскучил, а до самолета еще ой как долго...

Как ни странно, именно этот утилитарный подход внезапно привел меня к открытию неожиданных выходов из «терминальной безнадеги». Во-первых, обнаружилось, что за счет активизации некоторых сверхспособностей, можно существенно продлить жизнь страдающего неизлечимыми заболеваниями человека. (Моделирование этих самых сверхспособностей оказалось таким увлекательным делом, что вскоре я занялся им уже без привязки к терминальности)... Во-вторых, выяснилось, что разрабатываемый нами подход к управлению объективной реальностью субъективными методами (такое не только возможно, но вполне реально!) позволяет с помощью Терапии Векторов Реальности как бы вообще уводить клиентов с вынужденно выбранной ими опасной дороги (по направлению к «конечному пункту маршрута», имя которому Смерть...). А в-третьих, подтвердилось, что классическое направление Вечной философии — разумеется, не в плане бла-бла-бла «болтологии», а основанное на Тотальном Осознании (именно так: с большой буквы) ее принципов и положений в виде очень реального Переживания (тоже с большой буквы) действительно оказалось прекрасным «лекарством против страха». И потребовало разработки дополнительного инструментария обретения оно (переживания)...

О жизни после жизни

Что же касается собственно психотерапии терминальности (с точки зрения расширения пределов собственной жизни), то ключевым здесь стал миф об Эре, который рассказал Сократ Платону. (Этот миф описал Платон в заключительной части своего «Государства» ^[56].)

Когда Эра сочли мертвым и уже собрались водрузить его тело на погребальный костер, он вдруг проснулся и поведал удивительнейшие вещи. Оказывается, все это время он

находился вне тела, и его душа пребывала в некоем божественном месте, где людей подвергают суду. И под грузом плохих поступков, висящих на их спинах, большинство падают вниз, тогда как некоторые летят на небеса. Потому что в этом месте как бы находятся две по две расщелины: две на земле и две на небесах. И судьи, вершившие суд над душами умерших людей, на основании свершенных ими поступков, направляли их либо в небеса, либо вниз, в одну из расщелин.

Самое интересное, однако, происходило далее. Потому как из «земных» расщелин в конце концов воспаряли полные грязи и пыли души, тогда как те, кому повезло (быть праведным), спускались с небес чистыми и сияющими. Но обе группы с радостью встречались и останавливались на некоем лугу, где как бы делились друг с другом опытом — тем, что пережили путешественники в подземные царства, и тем, что те, которым повезло, познали в блаженстве и сияющей красоте небес. А после семидневного отдыха все они направлялись в удивительное место, где был виден проходящий через небо и землю столп света. И где три богини Необходимости бросали жребий, позволяющий каждому выбрать новую жизнь при перерождении — то, кем и чем они будут в следующей своей жизни.

Жребии были самые разнообразные. Но смысл выбора состоял в том, чтобы обрести ту жизнь, которая приведет к улучшению души. И небезызвестный Эр был просто поражен тем, какие жребии выбирали души людей. Орфей выбрал жизнь лебедя (хотя был там и лебедь, который выбрал человеческую жизнь). Аякс — жизнь льва. Некто неизвестный, но построивший троянского коня, вообще выбрал жизнь искусной в ремеслах женщины. А Одиссей после долгих поисков нашел и принял жизнь, начисто отринутую другими, кто не пережил, как он, бесчисленных приключений — жизнь обычного человека.

Далее, после выбора жребия, все как один, но по очереди, подходили к трем богиням. И не только утверждали свой выбор, но и избирали для себя Даймона, или, иначе, Гения: стража их жизни и исполнителя сделанного выбора. А затем дружно пили воду из реки Забвения и забывали все, что с ними случилось. И неслись, рассыпаясь по небу, как звезды, к местам, где им было суждено родиться и жить...

Я привел именно это свидетельство Жизни после Жизни в основном потому, что оно очень точно описывает все то, что, как минимум, нужно знать человеку, открывающему для себя уровень трансцендентности. Хотя сейчас накопилось уже столь большое количество свидетельств последующего после жизни в этом мире бытия, что, на мой взгляд, оспаривать факт посмертного существования просто-таки глупо. Это и исследования таких ученых, как Р. Моуди ^[37] и его последователей, и потрясающее визионерство «Тибетской книги мертвых» ^[33], и информация, полученная в результате внетелесного опыта (^[8], ^[18], ^[34] и ^[36]). Все это однозначно свидетельствует о том, что рекомендованные в терминальной психотерапии усилия в направлении «третьей реальности», т. е. иррациональности, религии и т. д. суть вполне реальный и адекватный подход к лечению людей, умирающих от смертельной болезни или по причине старости. И в интегральном нейропрограммировании я разработал целую плеяду методов, позволяющих не просто узнать, но увидеть, ощутить и услышать то, что будет Там, за якобы роковой чертой. Возможно в силу моего собственного пристрастия к буддизму и индуизму, скептических относящихся к феноменологическому миру, в нашу версию трансцендентальной психотерапии вошли несколько иные, отличные от общепринятых модели и представления.

Традиции Великих Религий

А все потому, что когда сие все было, так сказать, психотехнологически смоделировано, оказалось, что в основе всего этого лежат буддистские и индуистские

традиции. И именно их я и буду далее «психотерапевтически» излагать, снабжая (однако) конкретным «психотехнологическим аппаратом» в основном лишь в качестве иллюстрации. И не только потому, что в этой книге просто не хватает места для описания всех используемых для Пробуждения психотехнологий. Но еще и потому, что «спички детям не игрушки»: неумелое использование и применение сил, на несколько порядков превосходящих ваши возможности, может запросто поставить вас в ситуацию фильма «Брюс всемогущий», а то и куда как хуже...

Коротко объясню, почему в этой своей книге я уделяю столь большое внимание буддизму и прочим великим религиям. Большая книга восточной мудрости, из которой я взял (на всякий случай переписав своими словами) большинство использованных в данной книге притч, пишет по поводу буддизма следующее: «Как и в индуизме, в буддизме ярко представлена идея цикличности в перерождениях, кармы и нирваны. Буддисты верят в Колесо Перевоплощений. Они считают, что человек рождается на Земле, живет на земле и, умерев, возвращается на землю в другом теле. Хорошая либо плохая деятельность человека в прошлом определяет вид его рождения (его тело), его социальный статус, психологию и сознание. Человек опять начинает новую жизнь: вновь рождается, стареет, умирает, испытывает все виды горя, страдания, тревоги и отчаяния. Он постоянно движется в круге рождения и смерти, и это продолжается до тех пор, пока человек находится в основах невежества. Этот бесконечный процесс перевоплощения называется колесом жизни, или сансарой.

При этом, согласно буддизму, во всех своих страданиях виноват сам человек. И ему суждено перерождаться, чтобы повторно выучивать уроки, пропущенные в прошлых жизнях... В основе буддизма лежит учение о «Четырех благородных истинах»: о страдании, о происхождении и причинах страдания, о подлинном прекращении страдания и устранении его источников, об истинных путях к прекращению страдания.

При этом Четыре Благородных Истины представляют собой формулировки, вполне сопоставимые с формулировками врача, ставящего больному диагноз и назначающего лечение. И действительно первая Истина (Истина страдания) — констатация болезни и постановка диагноза; вторая (Истина о причине страдания) указывает на причину болезни; третья (Истина о прекращении страдания) — прогноз, указание на возможность исцеления; четвертая (Истина о Пути) представляет собой прописанный больному курс лечения.

Таким образом, буддизм с самого начала своего существования мыслился как своеобразный *проект преобразования человека и существа страдающего и несчастного в существо свободное и совершенное...*» ([\[7, с. 155–157\]](#), курсив мой. — С.К.).

Теперь то же (и из того же) об индуизме, буде он в чем-то дополняет картину трансцендентности.

«Несмотря на противоречия между различными вариантами индуизма, в основе всех их лежат несколько фундаментальных положений. Вот некоторые из них.

За пределами вечно изменчивого физического мира существует единый универсальный, неизменный, извечный дух, который называется Брахман. Душа (Атман) всякого существа во Вселенной, включая и богов, есть частица этого духа. Когда умирает плоть, душа не погибает, а переходит в другое тело, где продолжает новую жизнь. Судьба души в каждой новой жизни зависит от ее поведения в прежних воплощениях. Закон кармы гласит: никакой грех не остается без наказания, ни одна добродетель — без награды; если человек не получил заслуженной кары или награды в этой жизни, он получит их в одной из последующих» ([\[7, с. 182\]](#)).

Теперь, продолжая цитатничество, следует отметить ряд различий индуизма и буддизма.

Индуизм, как и буддизм, говорит о карме, но сама идея кармы здесь несколько иная. В классическом индуизме идея кармы ближе к идее долга... Если кто-либо действует, как совершенная жена или совершенный слуга, в будущих жизнях его положение, вероятно, будет лучше. Также в индуизме хоть и содержится идея перерождения, как и в буддизме, но понимается она несколько иначе. В индуизме говорится об «Атмане», или «я», перманентном, неизменном, отдельном от тела и ума и переходящим из жизни в жизнь в одном и том же состоянии. Здесь может быть приемлема аналогия «я» со статуей, перемещающейся, как на конвейере, из одной жизни в другую. В буддизме «я» можно уподобить изображению на киноленте, где в каждом последующем кадре изображение несколько изменится, хотя в основном и соответствует тому, что было в предыдущем кадре» [\[7, с. 184–185\]](#).

Трансцендентность в буддийской традиции

А теперь отведем свой взор от высокодуховных теорий и обратимся, так сказать, к *практике* буддизма, довольно хорошо изучившему трансцендентность.

Так вот, для нас крайне важно то, что в нем наличествуют три главных традиции (из вежливости, но в последний раз, чтобы не смущать неокрепшие умы читателей, упомяну их названия — Тхеравада, Махаяна и Ваджраяна). Различия между ними весьма существенны, но если говорить о главном из оных в контексте нашей книги, то они сведутся к тому, кем должен стать (в идеале занимающийся трансценденцией) человек. «В общем, — пишет известный специалист по дзен, цигун и ушу Вон Кью-Кит, — тхеравадин является моралистом (высокодуховной сущностью. — С.К.); махаянист — сострадательным космическим мыслителем, а ваджраянист — духовным чудотворцем» [\[15, с. 57\]](#).

Возьмем это за основу, но при этом, нимало не умаляя значения ни одного из направлений, примем их за три уровня проявления трансцендентности, построенных по уже знакомому принципу матрешки (см. рис. 52).



Рис. 52

При этом не забудем, однако, что все они в конечном счете стремились к непосредственному опыту и переживанию Высшей Реальности. Но, во-первых, разной дня разного. Из того же источника: «Если дзен в Махаяне выделяет сострадание и мудрость, опираясь на бодхисатву, или бескорыстного спасителя, дзен в Ваджраяне выделяет развитие сверхъестественных сил и мистицизма, беря в качестве совершенного образа сиддху, или чудотворца» [\[15\]](#). А, во-вторых, совершенно по-разному. Например, конечной целью Тхеравады было достижение нирваны (ниббаны), т. е. состояния, где преодолены жизнь и смерть, а Махаяны — буддовости (Просветления). Буддизм Тхеравады стремится только к освобождению от иллюзорного «Я» (Эго), тогда как буддизм Махаяны ориентировался на избавление от иллюзорного мира чувственного бытия. Наконец, тхеравадисты предпочитают в основном медитировать, сосредоточившись на одной точке, а махаянисты — на идее

пустотности (Великой Пустоты). Кстати, что касается ваджраянистов, так те вообще используют в основном визуализации, являясь в том прямыми предтечами нейропрограммирования...

Упражнение 49.

Обдумайте, как бы вы жили (и как, надеюсь, теперь собираетесь жить...), если бы знали, что эта ваша жизнь не последняя, а качество жизни во всех последующих определяется тем, как вы ее проживете.

Упражнение 50.

Попробуйте понять смысл и квинтэссенцию воззрений Великих Религий.

Упражнение 51.

Объясните кому-нибудь разницу между тремя направлениями буддизма и их целями. А после определите, кем вы хотели бы стать: высокодуховной сущностью, духовным чудотворцем или же сострадательным космическим мыслителем...

5.2. Жизнь трансцендентности для

Если вы думаете, что достигли просветления, попробуйте просто провести неделю со своей семьей.

Баба Рам Дасс

Так вот, если принять за основу, что Тхеравада и является этой самой основой трансцендентности (или, как минимум, ее сердцевиной), то стартовать нам надобно именно от нее (или с нее). Главным в этом нравственно-моралистическом направлении являются не какие-либо психотерапевтические приемы, а вполне конкретные и очень жизненные вещи:

- четыре благородные истины,
- восьмеричный путь,
- закон зависимого происхождения.

Рассмотрим все это по порядку, так как и действительно первым и главным условием трансцендентности является качественное — духовно-нравственное — изменение самой сути и смысла своей жизни. В плане, подчеркну, большей Духовности и Подлинной Нравственности. По сути, именно наставлениями в осуществлении подобной жизни и являлись все известные системы предписаний: от десяти заповедей Христа (переживших тысячелетия) до морального кодекса строителя коммунизма (не переживших распад Советского Союза). И здесь каждый волен выбирать сам те принципы, по которым он будет жить. Но лично мне, исходя из целей трансцендентности, очень нравятся принципы именно Тхеравады, которыми я и руководствуюсь в своей жизни.

Четыре благородные Истины

Итак, Четыре Благородные Истины Будды (сердце его учения) суть следующее [\[15, с. 57–](#)

1. Первая Благородная Истина — учение о *Дуккхе*, которое объясняет, что жизнь есть страдание.

2. Вторая Благородная Истина — учение о *Самуде* (причине), которая объясняет, что причиной страдания является влечение, привязанность (Триша).

3. Третья Благородная Истина — учение о *Ниродже* (прекращении), которая учит освобождению от страдания дня достижения уже упоминаемой нирваны.

4. Четвертая Благородная Истина — учение о *Магге* (марге), или пути к нирване, который и известен как Восьмеричный, или Срединный (между эпикурейством и аскетизмом), Путь.

Вообще-то все это очень просто — и невообразимо гениально. Мы приходим в этот мир ненадолго и какими бы преуспевающими не были, все равно в конце концов получим «в подарок» болезни, старость и смерть. Это все страшит нас по двум причинам: из-за тотальной, как у алкоголика к бутылке, привязанности к жизни с ее реалиями (жажде земных благ, земного же существования и перерождения на земном плане) и вследствие незнания того, что будет потом (точнее, того, что потом что-то точно будет...). При этом, не избавившись от первого (не научившись спокойно жить и не жить — это, как нормальный человек, который в отличие от алкоголика, может пить и не пить), мы не способны успокоить себя вторым. Причем даже несмотря на чужой (см. многочисленные книги из серии «Жизнь после жизни») и даже свой (а многие в своих снах попадали прямо Туда...) опыт. Но от страданий, связанных с брэнностью земной жизни (и последствиями оной брэнности) вполне можно освободиться, став в полном смысле слова Не-зависимым (от жажды жизни) и Принимающим (переход в другую реальность). Как это удивительно точно было сказано у Алджернона Чарльза Суинберна:

Устав от вечных упований,
Устав от радостных пиров,
Не зная страхов и желаний,
Благословляем мы богов
За то, что сердце в человеке
Не вечно будет трепетать.
За то, что все вольются реки
Когда-нибудь в морскую гладь...

А для того чтобы это свершилось не в результате тяжелой депрессии с возможным летальным исходом, а легко, радостно и даже как бы само собой, и предназначен Восьмеричный (от числа восемь) Путь, Предложенный Буддой более чем две тысячи лет назад, но ни на йоту не утративший актуальности и прямо сейчас...

Восьмеричный Путь

Нам не на словах, а на деле предлагают буквально перестроить свою жизнь в следующих восьми направлениях, которые в идеале позволят прекратить страдание физического мира и прийти к нирване (вечному блаженству).

Мудрость

1. Правильное воззрение

2. Правильное намерение

Нравственность

3. Правильная речь

4. Правильное поведение

5. Правильный образ жизни

Духовная дисциплина

6. Правильное усилие

7. Правильное памятование

8. Правильное сосредоточение

Перед тем как расшифровать все эти правила, напомним, что именно суетная и бессмысленная жизнь, полная приверженности мирским удовольствиям, является главным препятствием к Просветлению (Пробуждению, Освобождению). Но речь здесь (в восьмеричном пути) идет не об аскетизме с его крайностями, а именно о *непривязанности к миру* (не-зависимости от мирских благ), не мешающей ни наслаждаться «садом радостей земных», ни без сожаления от него отказываться...

Правильное воззрение точнее всего можно было бы перевести как «правильное понимание» людей, жизни, природы и мира. Не вдаваясь в излишние подробности, их можно свести к уже известным вам Четырем Благородным Истинам.

Правильное намерение (оно же правильное стремление) в чем-то является реализацией вышеизложенного. Ибо представляет собой постепенное или полное отречение от мирских вещей и большее посвящение себя Духовному Пути. Это постановка «во главу угла» именно стремления к Освобождению (Просветлению), а не привычных статуса, власти, материальных благ и чувственных удовольствий. Придание Духовности смысла и значения Пути, а не Убежища...

Правильная речь может быть разъяснена уже более конкретно. Ибо это просто умное пользование своим «речевым аппаратом», который может быть как даром, так и проклятием. Чтобы он стал даром, надо просто говорить:

— без лжи,

— без клеветы,

— без ругательств,

— без сеяния раздоров посредством сплетен и слухов,

— без болтовни и пустословия.

Правильное поведение (оно же правильное действие) также довольно конкретно. Ибо это, по сути своей запрет на:

- насилие, убийство,
- кражи,
- прелюбодеяние,
- алчность,
- гнев.

Правильный образ жизни вообще можно свести к простой максиме: не занимайся тем, что может нанести вред тебе и другим. В частности (уже более конкретно) рекомендуется всячески воздерживаться от пяти видов деятельности:

- изготовления и продажи оружия, а также иных инструментов убийства;
- торговли живыми существами (работоторговли, проституции и пр.);
- убийства существ;
- производства одурманивающих веществ (и торговли ими);
- изготовления ядов.

Правильное усилие (оно же правильное усердие) можно выразить двояко. Просто как пожелание не плодить зло, делать добро и заниматься, так сказать, саморазвитием. И более сложно — как так называемое четырехкратное правильное усилие:

- предотвращать появление негативных состояний ума;
- устранять его возникшие негативные состояния;
- возвращать положительные состояния ума;
- поддерживать его имеющиеся положительные состояния.

Правильное памятование (оно же правильное внимание) суть просто постоянная осознанность. Отстраненное наблюдение того, что происходит с нами и вокруг нас в настоящий момент (без всяческих суждений и объяснений). Тотальное, но дистанцированное и диссоциированное внимание к телу, чувствам, уму и поведению с исключением и выключением той самой жажды (патологической привязанности) и беспокойства по поводу мира...

Правильное сосредоточение есть логичное завершение всей этой благородной «восьмерки» Срединного Пути. Ибо это как раз глубокая медитация: обращенное вовнутрь созерцание природы Ума, позволяющее осознать Собственную Космичность и обрести Нирвану...

Кое-что о медитации

Здесь совсем чуть-чуть об этом самом сосредоточении, оно же медитация. Для того чтобы к ней приступить, вы, между прочим, либо ранее, либо теперь, должны освободить себя от пяти препятствий для роста [\[15\]](#):

- чувств и желаний (глупых и не очень);
- недоброжелательности;
- лени и тупости;
- волнения и чувства вины;
- сомнений (нерешительности).

Только после этого вы готовы к медитации на базе одноточечного сознания. Медитация может быть двух видов:

- обращенное вовне созерцание умиротворенности,
- проникновенное созерцание, обращенное *вовнутрь*.

Далее вы (если повезет) пройдете четыре стадии (ступени) созерцания:

1. Переход от осознания чувственных желаний к внутренней ясности.
2. Радость и блаженство, одноточечность сознания.
3. Пребывание в блаженном состоянии полного внимания без каких-либо признаков волнения.
4. Освобождение от привязанности к чувственному миру, видение внутри своего тела (и контроль над ним), сохранение полного внимания и отрешенности, а также обретение неких сверхъестественных сил (что лишний раз подтверждает мою гипотезу о «матрешке трансцендентности»),

И по искоренению всей без остатка вашей кармы вас ждет пресловутая нирвана: состояние, где преодолена жизнь и смерть...

Закон зависимого происхождения

Ах да, я же вам ничего не рассказывал о последнем в Тхера-ваде законе зависимого происхождения! Но в силу остроты означенного материала позволю себе спрятаться за пространную цитату небыизвестного Вон Кью-Кита (цитирую по: [\[15, с. 62–63\]](#)):

«Причиной наших иллюзий является неведение. Если мы от него избавимся, то достигнем нирваны, или просветления. Из-за своего неведения мы осуждены собственной деятельностью на бесконечный круговорот перерождений в феноменальном мире. Эта деятельность оказывает свое кармическое воздействие, которое запечатлевается в нашем сознании.

Наше сознание служит связующим звеном между нашими прошлой, настоящей и будущей жизнями, в человеческом облике либо ином. Это сознание вместе с кармическими

последствиями наших прошлых жизней и наших мыслей в момент смерти определяет наших будущих родителей и время зачатия, а также другие стороны нашей следующей жизни в виде эмбриона. Результирующая заданность нашего тела и сознания будет влиять на наше развитие — от эмбриона через детство к взрослой жизни — в человеческом или иных планах существования. Она также будет определять шесть наших (познавательных) способностей (пять органов плюс разум), посредством которых мы воспринимаем феноменальный мир. Наши шесть способностей определяют то, как мы соприкасаемся с миром. К примеру, поскольку слуховая способность нетопыря отлична от человеческой, эта летучая мышь может слышать звуки, находящиеся вне сферы восприятия человеческого уха. Подобным образом, поскольку пробужденная личность развила все шесть познавательных способностей, она в состоянии соприкоснуться через зрение, слух и другие органы чувств с теми существами, которые не воспринимает обычный человек.

Различные виды соприкосновения, зависящие, в свою очередь, от множества факторов, вызывают и различные чувства. Поэтому масса дхарм (субатомных частиц и сил), предстающая перед нами в облике слона, для другого существа предстает совершенно в ином облике. Например, для феи эта же масса дхарм может быть невидимой, а для бактерии представляется целой вселенной.

Различные виды чувствований ведут к желаниям различного рода. Многие жаждут материального благосостояния и власти, поскольку они воспринимают эти желания как способные удовлетворить их сладострастные потребности, но жаждущий духовности человек, возможно, воспримет материальное благополучие и власть как препятствие на своем пути к духовному совершенству. Из-за такого же рода отличающихся чувствований самонадеянно полагать, что желания бактерии просты и примитивны; у нас нет оснований говорить за бактерию или других живых существ, поскольку мы не обладаем их восприятием.

Желание вызывает привязанность; чем больше человек чего-то желает, тем больше он становится зависимым. Привязанность приводит к возникновению или «становлению» феноменов. Становление ведет к жизни, а затем и к смерти. Если существо так и не обрело просветления, его неведение продолжит круговорот зависимого происхождения. Поскольку человек привязан к феноменам, он их и испытывает. Дхармы окружают нас повсеместно и проявляют себя как воспринимаемые нами объекты или процессы только в том случае, когда мы к ним привязаны. Эта буддийская концепция может показаться чем-то диковинным, но ее правомерность подтверждается теперь современной физикой».

Упражнение 52.

Разберитесь с Четырьмя Благородными Истинами.

Упражнение 53.

Примите Восьмеричный Путь и разработайте, если примите, для себя практику его реализации в повседневной вашей жизни.

Упражнение 54.

Попробуйте понять Закон зависимого происхождения и приложите его к собственной жизни и судьбе.

5.3 Психотерапия сверхъестественных способностей

Чудо находится в противоречии не с природой, а с тем, что нам известно о природе.

Св. Августин

Если, так сказать, с поведенческой основой трансцендентности — пресловутой Тхеравадой — все довольно-таки ясно. Но как-то так получилось, что второе направление трансцендентности — развитие сверхспособностей, заповеданное в пресловутой Ваджраяме, — в канонической литературе представлено довольно слабо. Точнее, интернет и книжные полки буквально забиты описаниями способов их (сверхспособностей) достижения, которые, однако, можно отнести к одной из двух категорий:

1. Закамуфлированные и донельзя запутанные классические тексты.

2. Профанирующие описания обретения сверхспособностей малопригодным для этого способом.

Поэтому в создании данного направления интегрального нейропрограммирования трансцендентного уровня я вынужден был начинать буквально «с чистого листа». Что потребовало поиска ответа на исходный и главный вопрос: какие сверхспособности человека мы собираемся моделировать для их постижения?

О списках сверхспособностей

Обратили внимание на хитрую постановку вопроса? Не что такое сверхспособности, а какие мы будем «работать» и как. Дело в том, что, во-первых, сам по себе вопрос о том, что считать сверхспособностью, а что нет, в современной психологии до сих пор остается дискуссионным. А во-вторых, их — даже не особо определенные — списки поражают как своей неоднородностью, так и обширностью (а порой и абсурдностью).

Так, Ю. Каптен в своей ставшей уже классической работе «Основы медитации» ^[25] приводит следующие далеко не рядоположные сверхспособности йогов:

1. Свобода от ощущений голода и жажды.

2. Устойчивость к холоду или жаре.

3. Устойчивость к солнечной и другой радиации.

4. Устойчивость к ядам и другим токсичным веществам.

5. Устойчивость к сильным механическим воздействиям (например, способность выдерживать на груди слона, ходить босиком по битому стеклу и т. д.).

6. Способность останавливать сердце и погружаться в состояние анабиоза, находиться закопанным в земле или в воде.

7. Способность предотвращать старческую дряхлость и сохранять юношескую наружность (прокамия).

8. Способность видеть чужую ауру и диагностировать состояние тонкого тела.

9. Лозоискательство.

10. Совершенный контроль разума в связи с различными воздействиями на органы чувств.
11. Контроль над элементами тела.
12. Способность видеть события, удаленные в пространстве или во времени (ясновидение).
13. Способность слышать звуки, производимые на большом удалении или направленные (яснослышание).
14. Предсказание будущих событий (...)
15. Сверхбыстрый счет, операции с числами и большими цифровыми массивами.
16. Знание своих прошлых рождений.
17. Знание чужих прошлых жизней и всего, в них совершенного.
18. Чтение чужих мыслей (телепатия).
19. Способность видеть спиной, кожей рук и проч.
20. Способность видеть сквозь стены и другие препятствия.
21. Понимание языка зверей, птиц и даже растений.
22. Способность оживлять мертвых.
23. Искусство вызывать массовый гипноз или галлюцинации.
24. Дар укрощать или убивать диких зверей при помощи мантр или взглядом.
25. Способность переселяться в мертвое тело, покидая свое собственное.
26. Способность входить в тело другого, посылая туда часть своего тонкого тела, и одновременно существовать в своем теле.
27. Мгновенное (?) исцеление телесных недугов.
28. Изгнание душ, «незаконно вселившихся» в другого человека.
29. Способность совершать путешествие в тонком теле в другие места или даже на другие планеты.
30. Способность останавливать время в каком-то участке пространства.
31. Перемещение предметов силой мысли (телекинез).
32. Остановка или запуск механических устройств.
33. Способность разгонять тучи и утихомиривать бурю.

34. Повышение или снижение веса тела.
35. Парение над землей в грубом теле (левитация).
36. Способность стать невидимым для окружающих.
37. Способность дематериализации тела в одном месте и материализации в другом.
38. Способность принимать любую телесную форму.
39. Способность резко уменьшить или увеличить размеры тела.
40. Способность ходить по воде «яко посуху».
41. Способность превращать элементы друг в друга.

А на сайтах в интернете, открывающихся на запрос «список сверхспособностей человека», представлены едва ли не более сотни этих самых сверхспособностей, сгруппированных по алфавитному признаку. При этом едва ли не рядоположными выступают такие вещи, как анимализм (превращение в какое-то одно животное), абсолютная память (способность запоминать все с абсолютной точностью) и астральные проекции (способность выходить астральным телом из физического).

Подход, используемый в ИМП

В связи с этим в своем подходе к сверхспособностям я изначально исходил из двух предпосылок. Во-первых, что количество сверхспособностей поистине безгранично и определяется только системой представлений о них. И во-вторых, что ВСЕ они являются прерогативой любого человека, достигшего достаточного духовно-нравственного уровня. «Духовно» — потому что все эти «сидхи» (этим словом индусы определяли сверхспособности) «живут» (а, точнее, «запаковано покоятся») в Высшем Бессознательном (помните Р. Ассаджоли?). И потому они могут не только достигать волевым усилием, но и сами по себе «распаковываться»: когда точка сборки «Я» человека научится свободно входить в это самое «святое место». «Нравственного» — оттого что, если вы хотите служить Свету, вы должны быть этому Свету открыты. И ни в коем случае нельзя нарушать простой (и ранее упомянутый) закон Высшей Нравственности:

Ты можешь делать все, что хочешь, но только до тех пор (или когда), пока не мешаешь другим.

(Кстати, развивать — не всегда значит мешать, зато всегда можно развивать, не мешая...)

То есть сверхспособности не нужны, «чтобы» только лишь совершать пустые фокусы и облегчать бремя земного существования. Они полезны только «для» познания этой и Другой Стороны Бытия — познания, которое не очень-то легко (а чаще и невозможно) осуществить посредством обычных органов чувств...

Способности, которые мы можем обрести

Именно руководствуясь этими соображениями, а также положениями и просто информацией, изложенной отнюдь не в психологической литературе ^[4], я использовал в своей работе нижеприведенную классификацию и список сверхспособностей человека.

Итак, прежде всего, все интересующие нас виды «паранормальности» были подразделены на четыре класса (см. рис. 53)

Эсперы	Экзоты
Феномены	Телепаты

Рис. 53

Под **эсперами** здесь подразумеваются традиционные и не всегда интеллектуальные представители экстрасенсорного сообщества. Под **экзотами** — люди, обладающие не возможными для большинства способностями что-то делать с информацией (самого разного толка). Под **телепатами** — все те, кто действительно может осуществить некие экстраординарные мысленные взаимодействия и действия на расстоянии. А под **феноменами** — всех те, кто делает нечто, не попадающее ни под один из выделенных классов.

В состав эсперов были включены такие субъекты, как *суперсенсы* (лозоходцы и т. п.), *синоптики* (не только предчувствующие погоду, но и управляющие ею); *фермеры* (способные выращивать пресловутую флору где угодно и когда угодно — даже на камнях и в Антарктиде...); *механики* (умеющие интуитивно обращаться практически с любым механическим — и не только — устройством); *целители* (весьма традиционные «биоэнергетики» и иже с ними «лечилы»), а также еще много кого, здесь не упомянутого в силу малой востребованности.

В «классе» экзотов вошли *ультраридеры* (быстрочитающие); *мнемотаксики* (практически все запоминающие); *хроносенсы* (чувствующие время); *ортодромы* (легко определяющие правильное направление даже и в пустыне); *эндовлаты* (люди, способные управлять функциями своего тела), а также всяких там и т. д. и т. п.

К телеманам «отнеслись» **телепаты** — классические *ридеры* (чтецы мыслей) и *психократы* (управители оных, разумеется, в чужих головах), а также **телекинетики** — *теледеструкторы* (разрушающие нечто силой мысли), *телеморфики* (меняющие структуру материи с использованием оной) и *телепортаторы* (перемещающие силой мысли и/или предметы или себя), а также некоторые другие «дистанционщики».

В группу феноменов вошло все то, что, повторяю, как бы не влезло в три предыдущие. *Интуитивисты* (интуитивно проникающие в суть любого явления); *прекогниты* (пресловутые ясновидящие, яснослышающие и ясночувствующие, включая и «предожидающих» опасность *дейнджеристов*); *аксиденты* (буквально — удачники; те, кто как бы управляет ходом событий в свою пользу; этикие «баловни судьбы»); *гетерохроники* (способные управлять течением времени, замедляя и ускоряя оное). И, наконец, *странники* (кто способен переходить в Иные Пространства и даже Измерения, а также — правда, не всегда — возвращаться из оных обратно...).

Разумеется, используемая в реальной работе классификация намного шире и глубже вышеприведенной. Однако многие из упомянутых в ней сверхспособностей могут быть

просто опасны не только для других, но и для самого их «востребователя». Поэтому и остановились здесь на двадцати сверхспособностях, наиболее востребованных и более или менее понятных, так сказать, в употреблении...

Модуль обретения сверхспособностей

Как их обретать или получать? Как в известной притче: обходя барьеры. Первым (и едва ли не основным) барьером в овладении сверхспособностями является барьер неверия, довольно точно выраженный формулой «Это невозможно, потому что невозможно никогда» (Я. Гашек). Не случайно в так называемой Нагорной проповеди Иисус Христос, обращаясь к своим последователям, сообщил, что истинной веры (всего-навсего на зерно горчичное) достаточно, чтобы приказать горе перейти туда, куда вам хочется, потому что ничего невозможного не будет. (Как известно, «каждому по его вере...»)

Однако не меньшее значение имеет и мотивация: то, зачем вы собираетесь приобрести некую сверхспособность. Потому что тем, кто обретает ее из простого любопытства, скорее всего дадут не оную сверхспособность, а просто «по ушам» (очаг сверхъестественного, в который вы, как Буратино в плакат, суете свой любопытствующий нос, может оказаться настоящим, т. е. очень даже горячим и просто огненным...). А тем, кто алчет сверхспособности ради реализации любого «потреблятельства», чаще всего дают нечто совершенно иное (но непотребное и неприятное), а то и просто отдают их «на воспитание» представителям нижних миров...

Дабы выполнить оба условия — истинной веры и экологичной мотивации — и была разработана *психотехнология*, получившая условное название «Создание мотивации и сверхготовности». (Кстати, именно ее и применяют наши специалисты при работе с тяжелыми заболеваниями.) Проводится она как бы в три этапа:

Этап I (почти знакомая вам «раскрутка вверх»)

1. Определите, какую сверхспособность вы хотите обрести.

2. Оцените — весьма реально, т. е. бессознательно — нынешний свой уровень возможности обладания данной сверхспособностью (0 — min, 10 — max).

3. Теперь представьте, что вы овладели данной способностью. Что это вам даст? А что вам дает то, что вы при этом получите? И так — до самого верха, пока не иссякните.

Например, возьмем телепатию. Тогда это будет выглядеть так:

«Предположим, что вы овладели телепатией. Что это вам даст?»

— Буду читать мысли людей.

— Что это вам даст?

— Стану понимать мотивы их поступков.

— Что это вам даст?

— Буду точен и корректен во взаимодействиях.

— Что это вам даст?

— Стану очень эффективным в переговорах».

(И, как говорится, и т. д. и т. п. — но «доверху», т. е. до серьезных мотивов, а то... Впрочем, что «а то», вы поймете дальше.)

4. Закончив, запишите все, что получилось.

5. Внимательно прочитайте список своих «побудительных причин». Представьте, что вы спонсор, к которому некто обращается с просьбой о предоставлении искомой сверхспособности по подобному списку мотивов. Сочтете ли вы их убедительными? Если да, то переходите к этапу II. Если нет, возвращайтесь к пункту 3.

Этап II (совсем вам незнакомая встреча с архетипом)

1. Подумайте о том, что у всего в этом мире есть Хозяин. И у вашей способности — тоже. И неважно, живет ли этот «архетип» вне или внутри вашего Сознания. Важно, что сейчас вы с ним познакомитесь (и даже поговорите). Попросите об этой встрече: истово и неистово. Потом закройте глаза. И подождите, пока они сами не захотят открыться по принципу: «И тогда и только тогда, когда Хозяин Способности появится, мои глаза сами собой откроются и посмотрят на место, в котором он присутствует — пусть вначале и незримо».

2. Ощутите в своем теле, что нечто появилось (ВАК). Скажите ему: «Здравствуйте» и «Благодарю» (психосемантика). Определите место в Панораме, где проявится данный архетип (пространство). И воспроизведите его в виде кого-то или чего-то (символ).

3. Убедитесь, что вам не прислали (точнее, оно само не пришло) нечто из нижнего мира. Для чего просто по совету Дж. Эллиса ^[55] направьте на данную Сущность воображаемый поток золотисто-белого цвета из центра груди (нечисть его не выдерживает и убегает; «верхние» же в нем укрепляются и даже как бы более проявляются).

4. Спросите Хозяина Способностей о том, весомы ли в целом ваши аргументы («побудительные причины»), со всеми ли из них он согласен. Для чего можете, например, просто прочитать свой список, наблюдая за реакциями ХС и вас (вашего тела) с точки зрения дихотомии да/нет. Все, что «нет», вычеркните. Итоговый список, если он недостаточен, дополните. В общем, общайтесь и старайтесь с пользой для себя...

5. Заручитесь поддержкой Хозяина Способностей и (даже, но возможно) попросите у него некий зародыш или же эмбрион будущей способности. Получите дар и введите его в свое тело (куда захочется), после чего приступайте к этапу III.

Этап III (преодоление барьера неверия, также отчасти вам знакомое)

1. Теперь вам осталось убедить единственного, но крайне не верящего в вас и мешающего вам человека — самого себя. По классической схеме самоубеждение в тяжелых случаях делается по так называемой «итеративно-кумулятивной цепочке»: Понимаю → Верю и убежден → Это стоит того → Я так хочу → Я это могу → Я это уже чувствую и ощущаю → Я начинаю с этим жить.

Для простоты работы поставлю все это в «столбик»:

1. Я понимаю.

2. Я верю и убежден, потому что понимаю.

3. Это стоит того, потому что я верю/убежден и понимаю.

4. Я это хочу, потому что это стоит того, я верю/убежден, а также понимаю.

5. Я это могу, потому что хочу, это стоит того, я верю/убежден и понимаю.

6. Я чувствую и ощущаю, как я этим (с этим) становлюсь, потому что я могу, хочу, это стоит того. Я верю/убежден и понимаю.

7. Я начинаю с этим жить, потому что я это уже чувствую и ощущаю, могу, хочу, это стоит того, я верю/убежден и понимаю.

2. Теперь добавьте к этому свой список причин и мотивов. И начните вслух громко и уверенно проговаривать все это следующим образом (для условного примера и только для первых двух итеративно-кумуляционных фраз):

— Я понимаю, что, когда я овладею телепатией, я буду читать мысли людей, стану понимать мотивы их поступков, буду точен и корректен во взаимодействиях, стану очень эффективным в переговорах и т. п.

— Я верю и убежден, что, когда я овладею телепатией, я смогу читать мысли людей, буду понимать мотивы их поступков, буду точен и корректен во взаимоотношениях, стану очень эффективным в переговорах (и т.п.), потому что я понимаю, что именно когда я овладею телепатией, я смогу читать мысли людей, буду понимать мотивы их поступков, буду точен и корректен во взаимоотношениях, стану очень эффективным в переговорах (и т.п.).

Итак далее, несмотря на всю громоздкость (зато эффективно!).

3. Обращайте внимание на то, чтобы ощущение готовности как бы залило ваше тело сверху вниз: от головы и до ног (информация кодируется в одном растворе вашего организма...).

4. Если надо (т. е. обнаружится «нерастворяемое» сопротивление), поработайте с этим как с частью СЕС.

5. Закончив, проверьте, насколько теперь возможна для вас желаемая способность...

Это только для начала, без которого, однако, не будет продолжения. А продолжение это заключается в представлении себе, любимому, необходимых ресурсов — вот только с приставкой «Мета». То есть тех, которые сполна реализуют сам смысл слова «re-source», т. е. присоединение к Истоку... Для чего вам потребуется воспользоваться психотехнологией «Использование Круга Мета-ресурсов».

1. Разверните как фильм картины своего будущего совершенства (использования сверхспособностей). Подумайте о том, что для того, чтобы быть «вот таким», вам

понадобятся какие-то ресурсы. Обдумайте эту «ресурсную» тему, не пытаясь при этом что-либо определять и конкретизировать. А закончив обдумывание, оцените наличие этих, еще не определенных и не конкретизированных ресурсов по 10-балльной шкале.

2. Обратитесь к своему бессознательному с настоятельной просьбой определить, какие именно ресурсы необходимы вам для искомого и желаемого. Дождитесь любого сигнала от него, который можно будет интерпретировать как свидетельство того, что определение ресурсов закончено. После чего попросите бессознательное приготовиться к передаче вам этих ресурсов, которая произойдет через некоторое время.

3. Вообразите, что на полу прямо перед вами находится круг диаметром примерно в один метр — Круг Мета-Ресурсов, в котором вы сейчас будете приобретать необходимые ресурсы. «Увидьте» этот круг, после чего представьте, что в нем (внутри него) появляется цвет. Какого цвета стал теперь круг? Если черного, темно-коричневого, серого или белого, вернитесь на шаг 2. Если же любого другого, переходите к шагу 4.

4. Войдите в круг и вообразите, что вы как бы находитесь в луче светящего откуда-то сверху прожектора того цвета, который вы только что «увидели». Представьте, что этот свет и цвет пропитывает все без исключения ваше сознание и тело, снабжая вас необходимым и как бы вымывая ненужное. Ощувив, что вы «пропитались» светом и цветом в достаточной степени, выйдите из круга.

5. Внимательно посмотрите на Круг Мета-Ресурсов и определите, какого теперь цвета он стал. Если все того же, то это значит, что вы не воспользовались до конца предоставленным вам ресурсом и шаг 4 надо повторить. Если же другого, но не относящегося к вышеперечисленным, то проделайте все действия, описанные в п. 4 с этим цветом. Продолжайте до тех пор, пока ваш круг силы не станет бесцветным, т. е. как бы исчерпает все свои цвета.

6. Поблагодарите свое бессознательное и оцените по десятибалльной системе, насколько теперь вы обладаете необходимыми для обретения и реализации вашей сверхспособности ресурсами. Скорее всего, полученный результат вас приятно удивит.

7. Мысленно сверните круг в шар и введите в себя. Дабы и дальше быть подключенным к мета-ресурсам, а также введите их в себя, так сказать, по потребности и надобности.

Далее вам следует поработать с почти «святой святых» — с образами Самого Себя (помните: «по образу и подобию»...), но весьма хитрым образом: убирая все, что вам мешает, и одновременно получая все, что, наоборот, так сказать помогает. Психотехнология создания необходимых образов Себя делается так:

1. Составьте список:

а. негативных образов себя: препятствующих реализации вашей сверхспособности ваших несовершенств; качеств вашей личности («Что мне мешает получить или обрести _____?»);

б. позитивных образов себя: альтернативных им («Что мне вместо этого надо для _____?»);

2. Выберите из списка одну пару и по 10-балльной шкале оцените, насколько вы способны к обретению позитивного качества.

3. Возьмите качество негативное и представьте прошлые ситуации, в которых вы его проявляли. Начните с диссоциированного их рассмотрения (т. е. как бы глядя на себя со стороны), после чего при необходимости — ассоциируйтесь с собой (т. е. как бы войдите в себя в этих ситуациях и начните смотреть на все происходящее как бы из своих глаз). Постарайтесь при этом максимально полно ощутить состояние собственной неполноценности — пережить его до неприязни.

4. Удерживая эти ощущения, вытяните под углом в 45° от себя (параллельно полу) свою недоминантную руку (левую для правой и правую для левой), сложите пальцы в кулак (но не сжимайте их) и поместите интегральный негативный образ себя в пространстве над этой рукой. А далее начните изменять этот образ, делая его все более неприятным, одновременно сжимая пальцы в кулак и усиливая свою неприязнь к нему до полного неприятия. В буквальном смысле этих слов, рисуйте на себя карикатуру или шарж. На пике негативного переживания разожмите пальцы.

5. Вообразите позитивный образ себя в будущем. Мысленно нарисуйте себя обладающим искомым качеством. Не ограничивайтесь самоуничижением — искомое свойство, черта или качество давно уже есть в вашем бессознательном (точнее — в сверхсознательной его части), так что вам их нужно просто извлечь оттуда и актуализировать. Если надо, усильте этот образ, диссоциированно наблюдая за своим совершенством в самых разных условиях и обстоятельствах. Добившись желаемого, ассоциируйтесь с этими образами (как бы войдите в них) и постарайтесь максимально полно пережить это восхитительное состояние собственного совершенства, а также его привлекательности.

6. Удерживая эти ощущения, вытяните под углом в 45° от себя (параллельно полу) свою доминантную руку (правую для правой и левую для левой), сложите пальцы в кулак (но опять-таки не сжимайте их) и поместите интегральный позитивный образ себя в пространстве над этой рукой. А далее начните изменять этот самый образ, делая его все более позитивным, одновременно сжимая пальцы в кулак и усиливая восхитительную его привлекательность до полной неотразимости. Образно говоря, рисуйте себя с нимбом над головой и крылышками за плечами. На пике позитивного переживания разожмите кулак.

7. Сжав кулаки и мысленно как бы «прихватив» негативный и позитивный образы, начните сближать руки, одновременно мысленно сближая и образы. В момент соприкосновения кулаков или чуть позднее образы соединяться, как бы влившись друг в друга. Дождитесь этого соединения и оцените получившееся в результате «интегральное образование». В 99,99 % это будет ваш позитивный, но более реалистичный образ. Если же в нем обнаружатся черты, не отвечающие вашему представлению о «позитиве», сделайте этот образ «условно негативным», создайте новый образ «позитивного» себя и повторите процедуру.

8. Введите образ позитивного себя в собственное тело. Для этого переплетите пальцы обеих рук и начните приближать их к своей груди, одновременно мысленно приближая искомый образ. В момент, когда руки коснутся груди или чуть позднее, образ войдет в ваше тело, после чего дайте ему возможность заполнить вас целиком и полностью, как бы пропитывая совершенством каждый орган и клеточку вашего тела. После завершения переживания не забудьте расцепить руки. Оцените по 10-балльной

системе то, насколько вы теперь обладаете данным качеством, если в достаточной степени, переходите к следующей паре.

То, что вы сделали, можно назвать созданием *необходимых* условий для реализации искомой сверхспособности. А вот три последующие психотехнологии предназначены уже для того, чтобы обрести (в себе) условия *достаточные*...

Начнем с психотехнологии использования Героя.

0. Составьте список лиц, хорошо реализующих искомую сверхспособность или отдельные ее компоненты (героев). Возьмите первое из них.

1. Создайте мысленный образ вашего героя. Отрегулируйте образ для достижения наивысшей интенсивности восприятия.

2. Рядом поставьте образ себя в вашем лучшем состоянии готовности к соответствующему действию. Представьте, как герой поворачивается и, взглянув на ваш образ, поощрительно улыбается.

3. Сближайте образы и наблюдайте, как они удивительным образом сливаются, смешиваются в одном изображении так, что вы можете увидеть обоих в одном.

4. Войдите в этот двойной образ и слейтесь с ним, используя приемы из предыдущей психотехнологии.

Продолжим психотехнологией использования образа животных.

0. Составьте аналогичный список, но уже для животных.

1. Представьте первого из них. Проверьте, действительно ли у него есть и высоко развиты те качества, которые помогли бы вам обогатить свою сверхспособность.

2. Отрегулируйте изображение для наибольшей интенсивности.

3. Расположите рядом свой образ в состоянии наилучшей готовности к действию.

4. Медленно слейте оба образа в один.

5. Слейтесь с этим двуединым образом.

А завершим все это кое-чем настолько важным, что данную психотехнологию этого «мини», но все-таки модуля повышения своих сверхспособностей, снабжу необходимой преамбулой. Так вот, следующим и довольно логичным шагом, предполагающим (пока) даже как бы и завершение данной работы (за остальным милости прошу на наши семинары) заключается в получении самой искомой сверхспособности (доступной для вас прямо сейчас) у тех, кто ею реально обладал или обладает.

Обратили внимание на данный смысловой акцент? В своей работе по моделированию сверхспособностей мы последовательно:

- создали необходимые веру и мотивацию,

- приобрели нужные мета-ресурсы,
- изменили Образ Себя в направлении нужных для сверх-способностей качеств,
- дополнили эти нужные качества, причем двояким образом.

В общем, создали этакий очень убедительный базис для осуществления неосуществимого. Осталось немного, но главное: напрямую взять искомую сверхспособность у того, кто ею реально обладает.

С одной стороны, все это никак не противоречит вышеизложенному тезису о передаче информационно-энергетических пакетов по морфическому (морфогенетическому) полю. С другой — фазу же вызывает интересный вопрос: а у кого эти самые пакеты со способностью брать? Например, в русле «сквозной» для этого раздела телепатии: вы много знаете этих самых телепатов? Что одного точно? И кого? А, ну конечно, Вольфа Мессинга... Увы, вынужден вас разочаровать. При всем своем глубоком уважении к этому ставшему уже достоянием истории персонажу вынужден сообщить, что достоверных данных о его телепатических способностях нет. Как нет свидетельств и о прочем его же сверхъестественном. Легенд много, а достоверных сведений почти нет... Есть только один фильм, полный, кстати, исторических несуразностей, в котором все представлено весьма бессистемно....

Почему так? Да потому, что не доросли вы еще до телепатии. Ибо не случайно на мудром Востоке говаривали: «Когда ученик готов, Учитель появляется сам». Да-да, если бы вы действительно были готовы к овладению конкретной сверхспособностью, в вашей жизни как бы сами собой появились бы люди, у которых можно было бы учиться или которых можно было бы моделировать (а моделирование это лучший способ обучения). Неважно, как и где: в реале (чисто объективно, например, познакомившись) или в виртуале (субъективно, например, в том же интернете), где вы чисто случайно, но абсолютно закономерно наткнетесь на персоналии, не вываливающиеся сразу в ответ на просто запрос «телепатия», но реально ею обладающих. Так что ищите и обрящете. А я пока изложу «финальную» психотехнологию исследования спонсоров сверхспособностей.

1. Составьте список всех Людей (именно так: с большой буквы), которые обладают искомой сверхспособностью ($\text{min} = 7 \pm 2$).

2. Выберите одного из них (первого) и, закрыв глаза, мысленно попросите его прийти в вашу Социальную Панораму.

3. Ощутив или иначе (ВАК) присутствие кого-то, не раскрывая глаз, поблагодарите его за появление-проявление (психосемантика). Только получив некий благожелательный ответ, откройте глаза, найдите точку, в которой находится Приглашенная Сущность (пространство), и дайте ей проявиться в виде некоего образа (символ).

4. Спросите эту ПС, согласна ли она поделиться с вами необходимыми вам сверхспособностями, при необходимости уговорите ее это сделать.

5. Заручившись согласием, подойдите к «спонсору», закройте глаза и внимательно — внутренним зрением (как бы рентгеном) — просмотрите ее облик и найдите внутри место, где находятся искомые способности. Когда найдете (или Приглашенная Сущность сама вам все покажет), проявите их до полноценного образа.

6. Попросите ПС передать вам точную копию (дубликат) данных способностей, после чего вытяните вперед свои руки и получите этот Дар.

7. Введите его туда, куда хочется ввести, и интегрируйте сверхспособность в структуру своей личности. Если будут возражения, удовлетворите всех, руководствуясь великим принципом «Пока каждый не захочет, никто не получит»...

8. Прodelайте все это со всеми, без исключения «спонсорами», после чего попросите их, опять-таки по очереди проявляясь, поставить вас на спонсорские связи для осуществления и реализации искомой сверхспособности. Пусть каждый из них как-то (чаще всего — золотой или серебряной нитью) присоединится к вам для «руководства к действию».

9. Закончив подсоединения и находясь в Кругу Спонсоров, оцените теперь то, насколько вы обладаете искомой сверхспособностью (по десятибалльной системе).

Упражнение 55.

Изучите список предложенных сверхспособностей. Определите для себя, с какой сверхспособностью из списка вы начнете работать.

Упражнение 56.

Создайте очень убедительный список того, зачем вам это надо.

Упражнение 57.

Прodelайте мини-модуль обретения сверхспособностей и насладитесь результатами.

5.4. О постижении Абсолюта

В течение нашей жизни мы нередко оказываемся в раю, но помним только изгнание.

М. Павич

...Все это открылось мне еще в детстве. То, к чему многие идут долгие годы — и не всегда приходят. Прямое и непосредственное восприятие Высшей реальности (она же Истинная, Конечная, Абсолютная и иже с ними). Возможно, мне просто «повезло» (сейчас объясню, почему в кавычках). Дело в том, что я в самом детстве дважды переживал клиническую смерть (вы даже не представляете, каким хилым и болезненным ребенком я был). И оттого, на языке восточных учений, стал «дваждырожденным». Или просто — заглянувшим за черту (за которой только Вечность), что никогда не проходит даром. Что-то там сбилось (или, наоборот, настроилось?) в моей нейросети. Болея, я много раз наблюдал одно и то же: стены комнаты не расступались, а просто исчезали, и я завороченно и зачарованно наблюдал за тем, что потом не мог ни пересказать, ни, естественно, объяснить. Я наблюдал за каким-то фантастическим танцем энергий в Сияющей Пустоте с периодическими вспышками бело-золотистого Света, каждая из которых буквально продирала до дрожи, но не обычной, а упоительно сладкой (кстати, я после этого, удивляя всех, очень быстро выздоравливал). А когда я был здоров (тогда не часто), меня буквально преследовала одна и та же мысль или идея, что все это: дом, двор, школа — просто иллюзия. И если я сейчас лягу прямо на асфальт, то закрою глаза, засну и проснусь, но не здесь, а в

том мире, который является Истинным. Тогда как эта реальность суть только одно из его проекций или отражений..

К школе это прошло, но не забылось. И, наверное, память об этих экстраординарных видениях (точнее — того, что за ними стояло) и стала основной причиной того, почему я выбрал сначала психологию, а потом, пресытившись академической наукой и устав от ее бесконечных «низзя», ушел в психотерапевтическую вольницу. Где в силу жесткой ориентации на результат (а также творящегося там бардака и вседозволенности) можно было заниматься тем, чем хочется, да еще и с немалой пользой для себя...

О Вечной философии

А теперь попробую объяснить, что же тогда со мной было. В принципе, можно было бы ограничиться (отделаться) привычным делением реальности на Эту и Другую стороны бытия (вот эту-то Другую я и видел). Но теперь все это нуждается в более пространным объяснении.

Для начала — пара слов о так называемой Вечной философии. В философии религии сие представляет собой некое тотальное воззрение, согласно которому все религиозные традиции в действительности отражают только одну, универсальную истину (а заодно имеют единый сверхъестественный источник всякого религиозного знания)! Более конкретно, О. Хаксли, в своей широко известной книге «Вечная философия» определил ее так: «Метафизика, признающая существование божественной Реальности в мире вещей и разумных живых существ; психология, находящая в душе нечто подобное божественной Реальности или даже идентичное ей; этика, полагающая, что главной целью человека является познание имманентной и трансцендентальной Основы всего бытия — сама [эта] наука всеобъемлюща и существует с незапамятных времен. Зачатки Вечной Философии можно обнаружить в фольклоре абсолютно всех примитивных народов, а ее внешние формы отражены во всех реалиях мира» (цитирую по: [\[11\]](#)).

Более конкретно Вечную Философию можно представить как совокупность следующих принципов:

1. Существуют две сферы реальности — мир физических объектов, доступный органам наших чувств, и мир квантовых феноменов, в котором (за которым) скрывается гораздо более тонкая и глубокая, но пока не слишком доступная для нас реальность: Сознание, Дух, Разум, Дао, Абсолют, Бог и т. п.

2. Человек как существо входит в обе сферы. То есть мы суть не только физические, но и духовные существа. На физическом плане мы представлены своими телами, а на духовном — чем-то трансцендентным. В различных религиозных, философских и психологических направлениях это описывается как душа, божественная искра, Атман, природа Будды, чистое сознание, Разум, Дух, Сущность, Высшее или истинное «Я».

3. Люди способны осознать свою Божественность и Космичность, но не путем книжных занудств и теоретических премудростей, а прямо и непосредственно в результате некоего квантового скачка или просто перехода, чаще всего именуемом Просветлением...

4. Это постижение есть величайшее благо и главная цель любого человеческого существования. Ничто другое не дарит больше экстатичности и блаженства. Ничто иное не вознаграждается в такой степени. И именно это постижение и есть то, к чему стремятся все

великие религии, в которых оно известно как Самдхи и Сатори, Освобождение, Фана, Нирвана, Пробуждение, Руах Ха-хоудеш и т. п.

Теперь об этом же, но более подробно. Скажите, а вы знаете о том, что нынче как бы существуют две физики: классическая и квантовая? Несовместимые настолько, что последнюю (квантовую) великий Эйнштейн считал бельмом на глазу современной физической науки? И что его соратник Д. Бом, исследуя данное досадное недоразумение, пришел к довольно-таки ошеломительному выводу о том, что никакого противоречия здесь нет. Просто эти две физики описывают две реальности, соотносящиеся друг с другом, как лед и вода. Проявленную (наша Вселенная) и непроявленную (все остальное). Эксплицентную и эмплицентную. Собственно физическую и квантовую. А также феноменологическую и трансцендентальную.

Сравнение этих двух несравнимых ипостасей Бытия со льдом и водой весьма уместно. Потому что, как вы, наверное, и сами знаете, вода текуча, всеобъемлюще и всепроникающая. Но, превращаясь в лед, она принимает некую стабильную форму (которая не то что всепроникающая, но часто и ни в какие ворота не лезет...). И находится в состоянии, в котором воды-то как раз и не видать до тех пор, пока мы не прекратим жизненный цикл этой ледышки и не вернем ее назад — в исходное состояние водной благодати...

Вот точно также все происходит и с Космической реальностью (воспользуемся этой номинацией). Она, будучи единой, выражает себя двояко в феноменальном (от слова «феномен» как «явление») и трансцендентальном (от слова трансценденция — в данном случае «запредельном» или не-проявленном) виде. При этом феноменальная Космическая реальность является обусловленной и относительной (а также различимой, хотя и иллюзорной), а трансцендентальная Космическая реальность необусловлена и абсолютна (а также неразличима, хотя и единственно реальна).

Первая из этих реальностей конечна во времени и пространстве, тогда как вторая в этом самом времени и пространстве бесконечна. И тот, кто переживет ощущения абсолютной целостности и единения со всем, еще при жизни обретет бессмертие и самого себя. Вернется домой. Проснется для подлинной жизни. Станет тем, кем каждый и есть на самом деле — Всем-Что-Есть. Волна вспомнит, что она не часть океана, но суть Океан. А человек, которому снится, что он мотылек, проснувшись, вспомнит, что он человек...

Подобное переживание целостности и единства может быть только раз в жизни. Но оно стоит всей этой жизни. Потому что оправдывает все ее перипетии. И вообще-то и является главным смыслом человеческого существования. Да-да: именно осознание своей Космичности и есть конечная — и главная — цель всех человеческих жизней в бесчисленных их воплощениях...

Для особо пытливых. В своем пути к полному и подлинному просветлению вы пройдете четыре стадии, описанные индийским наставником буддизма Ашвагхоша [\[15, с. 46–47\]](#).

1. Просветление посвященного, где вы направляетесь на путь, ведущий к совершенному просветлению.

2. Подобие истинного просветления, где осознаете, что феноменальный мир является иллюзией, но все еще будете привязаны к своему «Я».

3. Близкое к истинному просветлению, когда человек осознает трансцендентальный аспект Космической реальности, но по каким-то причинам опять возвращается в феноменальный мир.

4. Окончательное просветление, когда человек целиком и полностью постигает высшую Реальность и становится единым с ней.

Обращаю ваше внимание на то, что обретение Просветления вовсе не значит, что вы, вспорхнув белыми крыльями (или включив реактивную тягу, сами знаете где), покидаете этот суетный мир. Все обстоит точно наоборот! Как пишет Л. Хиксон ^[54, с. 230]: «Веселый и радостный человек, полностью проявивший в себе просветление, не идет ни по какому пути. Он несет сделанный из тыквы сосуд с вином, символ тантрического экстаза, который способен трансформировать яд вина иллюзорного человеческого мира в нектар. В обнимку с сосудом он прогуливается по базару. Он ведет за собой по пути Будды торговцев рыбой. Босой, с голой грудью, он приходит на базар. Грязный и покрытый пылью, как широко он улыбается! Он не обращается к мистическим силам, но он подобен сухому дереву, которое быстро покрывается цветами. Воспринимаемые как потенциальные Будды, а не только как торговцы рыбой или просто покупатели на базарной площади, все эти люди в его присутствии быстро достигают расцвета».

Направлений обретения Просветления столь много, что в них не просто можно, а практически должно запутаться. И потому, мы все же должны быть благодарны одному из величайших мыслителей нашего времени — уже упоминавшемуся Кену Уилберу — за то, что он умудрился навести порядок и в этом вопросе, публично огласив (именно так: огласив, не напечатав) пять причин нашей с вами непросветленности.

Причины нашей непросветленности

Согласно сопроводившему сие текстом К. Бигелу ^[6], существует пять основных видов деятельности (деятельности ли — скорее, глупости), которые более всего предотвращают наше пробуждение к недвойственности и постижению Абсолюта в любом его виде: «бесконечной неопишуемой пустоты» или «божественно единении с Формой»^[4]:

1. Концептуализация.
2. Объективизация.
3. Искания.
4. Различения.
5. Отсутствие любви.

Он же (и там же) приводит и некую интегральную практику преодоления данных заблуждений и превращение каждого из них в самоисследование и даже самосозерцание. Например, вы начинаете с вопроса «Концептуализирую ли я?», а через пять минут переходите (и далее каждые пять минут продолжаете последовательно переходить) к следующему за ним виду «вредоносной» деятельности. «Объективизирую?» — «Ищу?» — «Различаю (себя от Духа)?» — «Не люблю?» При этом вы не пытаетесь изменить то, что совершаете, а просто пребываете в этом. Потому что, согласно К. Уилберу то, что создает эти виды деятельности, свободно от них всех, ибо сознание и Дух не есть два...

Просветление в интегральном подходе

Скажите, вы что-нибудь поняли? Вот и я о том же... Так что давайте далее разбираться во всем этом, опираясь уже на канонический текст самого К. Уилбера ^[46].

Первый его вопрос (в самом начале выступления) касается всех нас: «Если все что есть Дух, то почему мы этого не замечаем?» В какую иллюзию мы втянуты? Из-за чего мы упускаем из виду этот абсолютный, фундаментальный факт?

Так вот, согласно его же просвещенному мнению, существует пять основных и главных традиций объяснения данного феномена (хотя вообще-то их десятки).

Первая традиция — Мадхьямика (кстати, она была первая из всех этих традиций), в которой действительно впервые указали на то, что идея противопоставления проявленного и непроявленного, Сансары и Нирваны, плотного и тонкого, сама по себе двойственна (тем более, в варианте, при котором вы должны отказаться от первого ради второго). Термин, который был использован для обозначения данного заблуждения, довольно условно можно перевести как *концепция* (или как все то, у чего есть противоположная сторона). Удовольствие — боль; верх — низ; конечное — бесконечное и т. п., это все примеры подобного двойственного познания мира. Недвойственное же в этом неосознании: без концепций, идей, мыслей, чувств и т. п.

К. Уилбер иллюстрировал это следующим практическим примером. Попробуйте **одновременно** задаться вопросами: «Как я ощущаю себя физически? Как я ощущаю себя эмоционально? Как я ощущаю себя морально? Как я ощущаю себя умственно? И как я ощущаю себя со всех этих ракурсов одновременно?» Как правило, выполнение этого упражнения хорошо вышибает нас из двойственности, поскольку сознание не дробит реальность на противоположности, а просто принимает все как целостность — без пар, без противоположностей и без противопоставлений. Регулярная практика в этом позволяет познать Абсолют как целое — сознание без противоположностей, без парностей, без разделения. Где и находится дверь на свободу — в недвойственную реальность...

Вторая традиция — это Йога-чара, которая, как бы слегка противореча Тхераваде (с ее идеалом в погружении в бесформенную и непроявленную пустотность), указала, что причина не в явлениях (от которых по Тхераваде надо отказаться), а в том, что мы помещаем их наружу. Мы делаем из них внешние объекты, и это создает проблемы. Но если (и когда) мы помещаем их внутри, это уже не может быть проблемой, ибо *объективизация* феноменов в этом случае становится довольно трудным делом. То есть проблема не в существовании феноменологического мира, а в его отделении от себя (что и создает проблему). Например, представьте, что не вы находитесь в комнате, а комната находится в вас (вы как бы окружаете ее в своем осознании). Это, по сути, переход к другому типу осознания — осознание Большого Ума: все возникает внутри сознания, а не вне его. А раз так, то нет и объективизации, отделенности. Нет расщепления мира на субъект и объект. Есть только осознание его, которое возникает внутри вышеупомянутого Большого Ума. При таком подходе вне осознания просто нет ничего. Ничего, чего хотелось бы хотеть, жаждать и вожделеть. Ибо все возникает в твоём осознании прямо сейчас. Значит, нет и опасных или тревожащих явлений — они, по сути, придуманы тобой и находятся внутри тебя. Тогда нет раздробленности на тебя и мир, и ты становишься неотделенным от его объектов, возникающих внутри осознания, Большого Ума. И ты в безопасности, один с миром. Нет ничего, что может тебе угрожать и навредить. Есть только Сознание, а оно — в единственном числе и в сути своей пустотно. Оно и есть открытая Пустота, в которой все возникает и исчезнет за мгновение...

Практика здесь заключается в том, чтобы работать с любым предметом (объектом) как внутренним для тебя, расширяя себя до Большого Ума, который и есть Конечная реальность...

Третья традиция — Дзогчен, по которой существует только настоящее (поскольку прошлое уже ушло, а будущее еще не пришло). Поэтому все искания глупы и бесплодны, ибо они только отделяют нас от единственного, что действительно есть — настоящее мгновения. Это не значит сосредотачиваться на нем. Не на чем сосредотачиваться. Потому что это ничто, кроме сейчас, не существует. Если вы думаете о прошлом, вы думаете о нем сейчас. И если что-то произойдет в будущем, оно тоже произойдет сейчас. Причина наших страданий как раз в том, что мы живем во времени. Из-за этого, из-за разделения на прошлое и будущее, мы никогда не сосредотачиваемся на единственном, что действительно есть: на чистом вневременном настоящем (текущем моменте). И потому пребывание в нем есть единственный способ познания реальности — именно в настоящем моменте человек освобождается от цепей времени и живет в вечности...

В качестве практики попробуйте постоянно пребывать во вневременном настоящем. Например, если вас что-то смущает, просто представьте, что вы это фотографируете или наблюдаете. Вещи существуют в реальности такими, какими они есть. И их не надо менять. Потому что это (они) суть совершенное проявление совершенного Духа. Причина страданий людей в том, что они вечно куда-то стремятся. Но если бы они смогли находиться в полном контакте с настоящим, они бы освободились от вечной необходимости искать что-то иное и лучшее, освободились бы от болей, страданий и всего прочего... А предлагаемая как бы только лишь видеозапись всего, что просто происходит, позволяет синхронизировать себя с Предельной Реальностью, с Духом в его чистом проявлении. Это останавливает искания. Ведь стремление найти что-то создает иллюзию, что оно не находится в настоящем, а существует отдельно от него...

Суть в том, чтобы признать, что настоящее и есть Дух. А стопроцентное пребывание в Просветлении есть пребывание в настоящем... Таким образом, это путь признания, а не создания...

Четвертая традиция — Веданта. Здесь проблема видится в том, что мы видим многое, вместо того чтобы видеть одно. А состояние бытийности «Я есть» и есть то одно, что мы должны видеть. Все ваше прошлое — это бесконечное присутствие «Я есть». Оно не попадает в поток времени. И оно изначально. Это константа, которая неизменна. Истинное ваше Я. Чистый наблюдатель. Полное Я. Одинаковое у разных людей. Оно не имеет свойств, качеств или характеристик. Потому что «Я есть». Только одно в целом мире. И оно смотрит через все глаза, слышит через все уши, чувствует через все тела. И оно едино с чистым Духом, который и проявляется в вас как «Я есть», как ощущение чистого зеркального Ума — наблюдение за происходящим. Это Истинное Я. Чистый субъект. И его невозможно увидеть как объект.

Практика и состоит в пребывании в этом вечном «Я есть», пока весь мир создается и меняется. Ибо чтобы ни происходило, вы останетесь этим чистым Я — свидетелем, отпускающим объекты. И вы пребываете в своем Большом Уме и наблюдаете за объектами, которые, приходя, заставляют нас немного пострадать и уходят. А мы страдаем от неверного отождествления с конечным ограниченным Я, которое, однако, может осознать бесконечное и безграничное Я, каковое и есть Всем что есть. И чем больше мы отождествляемся с этим Большим Я, тем больше свободны от отождествления. Наше маленькое Я — это не то, кто вы есть. Поэтому переключение к истинному Я и есть освобождение или Мокша.

Здесь полезно известное упражнение о разотождествлении, когда вы отстраненно, но проникновенно повторяете про себя очень важные истины (позволю себе их привести по: [\[24, с. 164–167\]](#)).

«Сядьте удобно и расслабьтесь; медленно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (перед этим можно выполнить упражнения по расслаблению). После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее:

*1. **Я обладаю телом, но я не тело.** Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, но все это никак не затрагивает меня самого, моего подлинного «я». Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире, но оно не более чем мой инструмент. Я берегу его и стремлюсь поддерживать в добром здравии, но сам я — не оно. Я обладаю телом, но я не тело.*

Теперь закройте глаза и повторите про себя вкратце общий смысл этого утверждения, а затем постепенно сконцентрируйте свое внимание на основной идее: «Я обладаю телом, но я не тело». Попробуйте по мере возможности осознать это как факт личного опыта. Затем откройте глаза и переходите к следующим двум частям упражнения.

*2. **Я обладаю чувствами, но я не чувства.** Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как сущность моя, истинная моя природа не меняется «Я» остается неизменным. Иногда меня может захлестнуть волна гнева, но я знаю, что со временем это пройдет, и поэтому я — не гнев. Совершенно очевидно, что чувства — не я. Поскольку я могу наблюдать и понимать свои чувства, постепенно учиться управлять ими, пользоваться ими и гармонично их интегрировать, совершенно очевидно, что сам я — не чувства. Я обладаю чувствами, но я не чувства.*

*3. **Я обладаю умом, но я не ум.** Мой ум — это ценный инструмент исследования и самовыражения, но он не представляет собой моей сути. Его содержание постоянно меняется, обогащаясь новыми идеями, знаниями и опытом. Иногда он меня не слушается. Следовательно, он не может быть назван мною. Это не я, а мой орган познания внешнего и внутреннего мира. Я обладаю умом, но я не ум.*

Далее следует этап отождествления. Говорите себе медленно и осмысленно:

*4. После разотождествления себя с содержанием своего сознания (ощущениями, чувствами, мыслями), **я сознаю, что я — центр чистого самосознания.** Я — волевой центр, способный наблюдать все свои психические функции и физическое тело, а также управлять ими и применять их.*

Сосредоточьтесь на основной идее: «Я — центр чистого самосознания и воли». Попробуйте по мере возможности осознать это как факт личного опыта.

Цель настоящего упражнения — войти в особое состояние сознания; как только эта цель будет достигнута, большинство процедурных деталей упражнения может быть опущено. Таким образом, обретя некоторую практику, вы можете видоизменить упражнение и быстро проходить этапы разотождествления, используя лишь основное высказывание каждого этапа и сосредоточиваясь на его **опытном** постижении.

Я обладаю телом, но я не тело.

Я обладаю чувствами, но я не чувства.

Я обладаю умом, но я не ум.

После этого полезно будет глубже поразмыслить над этапом самоотождествления в следующем ключе:

*5. Кто же я в таком случае? Что остается после того как я разотождествился со своим телом, ощущениями, чувствами, желаниями, умом, действиями? Сущность моего «Я» — это **центр чистого самосознания**. Это то, что остается неизменным в вечно изменчивом потоке моей жизни. Это то, что дает мне чувство бытия, постоянства, внутреннего равновесия. **Я утверждаю свое тождество с этим центром** и сознаю его устойчивость и силу.*

(пауза)

Я признаю и утверждаю себя центром чистого самосознания и творческой энергии. Я сознаю, что из центра истинной самоотождественности я могу научиться наблюдать, управлять и согласовывать между собой все свои психические функции и физическое тело. Я хочу постоянно пребывать в этом центре, чтобы облегчить свою повседневную жизнь и придать своей жизни в целом более глубокий смысл, сделать ее более целенаправленной».

Пятая традиция — христианская созерцательная позиция. Как сказал Христос: «Любите друг друга так, как люблю вас я». Тут интересно, что согласно так называемому Курсу Чудес ^[31], противоположностью любви является не ненависть, а страх (ненависть — это просто извращенная форма любви): «Где есть другой, есть страх». А маленькое, отделенное Я и коренится в этом страхе. Но если вы поймете, что в безграничной любви мы едины, то страх исчезнет. Вы ощутите себя в единстве со всем сущим. Тогда любовь суть ощущение бытия в единстве с другим. И чем больше расширяется любовь; тем больше вы обретаете единства со всем, что возникает. До тех пор, пока, наконец, вы не научитесь любить все. И не осознаете свое единство со всем, что проявляется или возникает. Эмоцией Большого Я как раз и является Любовь. И эта эмоциональная линия выделяет христианство из других традиций.

На практике просто представьте человека, которого вы любите. Ощутите свою любовь. А потом отделите ее от человека. Сосредоточьтесь на этом чувстве и начните окружать им все и вся. Как белое сияющее облако, которое охватывает сначала дом, потом город, страну, всех на планете и всю планету — до тех пор, пока не охватите и всю вселенную. Тогда любовь — это фундаментальная основа Большого Ума и Сознания как такового. Она — эмоциональный компонент или измерение оных. Когда вы открыли свое сердце, вы едины со всем во Вселенной. Если трудно самому, откройтесь Христу, и пусть он любит через вас весь этот мир. И всех, и вся в нем...

К Просветлению по ИНП

К. Уилбер, безусловно, гений. А вот я — боюсь, что нет. Поэтому в попытке открыть себя в божественном вынужден был пользоваться другими, менее продвинутыми духовно, но более работающими на практике психотехнологиями: двумя вспомогательными, одной переходной и тремя основными.

Первая из вспомогательных — это тщательное устранение сопротивления. Где я настоятельно рекомендую (попросту требую), чтобы вы, взяв за основу свою цель — обретение просветления, ответили на следующие весьма даже хитрые вопросы:

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 _____ все остается по-прежнему.

(Что мешает ситуации измениться?)

Если я получу то, чего хочу, то _____.

(Какие проблемы может вызвать то, что вы добьетесь 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 всегда будет мешать вам добиваться успеха?)

Так вот, со всем, что вылезет при ответе на эти вопросы, вам надо разобраться, используя, например, общие принципы работы с СЕС или (даже) личной историей.

Вторая из вспомогательных психотехнологий — освобождение от Тени. Не вдаваясь в крайне сложные рассуждения юнианского плана, примем здесь следующее «рабочее» определение Тени — это нечто, что уводит вас от Бога (и осознания собственной божественности). Препятствует развитию вашей Духовности. Оттягивает («оттяпывает») и крадет энергию, которую вы могли бы посвятить своему Призванию. Тормозит на Пути, превращая его в унылую жизненную дорогу. Заставляет вас заниматься сиюминутным, отворачивая от Вечного...

Именно поэтому рассоединение с Тенью является совершенно необходимым (хотя далеко не всегда достаточным) условием перехода на надсоциальный уровень. Конкретно Тень может основываться на чем угодно (и в чем угодно проявляться): страх, травма, боль,

болезнь и т. п. А представлять (репрезентироваться) она способна как в теле (чаще всего), так и вне его (весьма редко). В виде опять-таки чего угодно, но обычно все-таки некоего образа (массы, предмета или даже человека), хотя иногда и символа (порой весьма пугающего). В любом случае, алгоритм психотехнологии рассоединения с Тенью выглядит следующим образом:

1. Примите «позу жреца» и произнесите вслух (несколько раз, чтобы уж проняло так проняло) следующую фразу: «Я отдаюсь своей божественности и выбираю духовный путь мистической реальности, даже если в результате заболею, утрачу все взаимоотношения, лишусь любви и секса, потеряю работу и не буду иметь средств к существованию».

2. Отметьте появление тени в виде любого неприятного ощущения, которое «пробьет» вас или просто проявится опять-таки на любой стадии произнесения этой фразы. Оцените, насколько вероятно обретение вами с подобным отягощением следующего уровня развития ($тах = 10$).

3. Определите, где вы в своем теле чувствуете эту Тень (это если она внутри) или связь с нею (это если она вовне).

4. Если вы все еще не можете репрезентировать (представить) эту свою Тень, положите обе ладони на место, где она ощущается, и дайте как бы возникнуть (или проникнуть) в ваше сознание (в ваше сознание) ее образу и/или символу.

5. А вот теперь вышагните из своего тела и хорошенько рассмотрите мысленным взором:

— себя,

— свою Тень,

— вашу взаимосвязь (т. е. как вы с ней связаны).

6. Предложите своим рукам (по их усмотрению):

— «слепить» трехмерный образ тени;

— ощутить (ощупать), как именно вы связаны (а иногда пойманы): канатом, трубкой, паутиной, световым шнуром и т. п.

7. Спросите о том, что хорошего подарит вам в прошлом (даже очень далеко) ваша связь с Тенью. Каким образом она помогла вам адаптироваться и социализироваться? Что получить, что принять и что понять? Убедитесь, что вы вполне способны получить это другими способами и больше не нуждаетесь в поддержке со стороны, так сказать, «обратной (темной) стороны луны» (это я вспомнил название великого диска группы «Pink Floyd»).

8. Обратитесь к той Самостоятельной Единице Сознания, которая (из самых лучших побуждений) связала вас с Тенью, а сейчас поддерживает ваши отношения с ней, и убедите ее (см. гл. 2), что вы больше не нуждаетесь в таких услугах и предлагаете ей заняться чем-то другим (например, развитием вашей духовности).

9. Немного справа и спереди от вас создайте (например, вообразите и «слепите») Духовно Продвинутого Себя. Это вы, но как бы из будущего и даже уже познавший свои Главные цели, Миссию и Смысл своей (вашей) жизни. Вдохните жизнь в этого ДПС (буквально физически) и, если хотите, ненадолго войдите в него, чтобы проверить «качество выполнения» и просто понять, как же это здорово.

10. Вернитесь в себя и уже слева, хотя и опять-таки чуть спереди (но бывает, что и сзади...) представьте Хозяина Тени: человека, существо или сущность, пришедшего за Тенью, дабы забрать ее с собой.

11. Спросите себя, не возражает ли какая-то из СЕС по поводу вашего грядущего рассоединения с Тенью и, если никто не возражает, мягко, используя волшебные руки, извлеките из себя ее (Тени) репрезентацию и вместе со связью передайте Хозяину. Пусть он присоединит Тень к себе так же, как она была присоединена к вам, и на ваших глазах уйдет с ней из вашего же мира.

12. Соединитесь с Духовно Продвинутым Собой тем же (но можно и любым другим) способом, которым вы были соединены с Тенью.

13. Попросите своего ДПС о помощи в развитии и буквально физически осящайте, как в вас входят направляемые им энергия, силы и знания.

14. Наполнитесь этими ресурсами и отметьте, что теперь вы думаете и чувствуете по поводу своей жизни, ее реалий и перипетий, а также надсоциального уровня развития.

15. Оцените, насколько теперь вам доступно искомое и желаемое ($max = 10$).

«Переходной» психотехнологией (на самом деле — целой системой!) здесь выступает символическая работа с метафорами трансформации. Эти метафоры, если вы не были у меня на соответствующем семинаре, просто как бы приложите к себе (используя все четыре кода!)...

К числу наиболее эффективных из них, уже известный вам Р. Уолш относит следующие [\[51, с. 34–36\]](#).

Пробуждение: мудрецы говорят, что обычно мы пребываем в полусознательном состоянии, а духовные практики освобождают нас от этой дремоты.

Дегипнотизация: утверждают, что наша дремота — это своего рода транс или гипноз. Под гипнозом люди пребывают в суженном состоянии сознания, в котором их восприятие и поведение по большей части ограничены внушениями других людей. В то же время, в гипнотическом состоянии люди обычно не осознают ни своих ограничений, ни того, что их загипнотизировали. Только по выходу из гипноза они освобождают нас от коллективного транса, в который мы все погружены.

Просветление: согласно этой метафоре, мы бродим вслепую во внутренней тьме, а духовные дисциплины приносят нам понимание, свет и возможности видеть.

Раскрытие: говорят, что наша подлинная природа, или самость, скрыта и замаскирована от сознания, но духовные дисциплины разрушают эти покровы и восстанавливают осознание нашей истинной сущности.

Свобода: утверждается, что мы порабощены нашими изменчивыми побуждениями и эмоциями, но, укрощая их, становимся свободными.

Метаморфозы: духовные практики преображают нас подобно тому, как природа преобразует гусеницу в изящную бабочку.

Развертывание: красота нераспустившейся розы может быть скрытой, но она уже существует в бутоне. Точно так-же наши трансцендентные красота и потенциал скрыты внутри, и духовные практики помогают нам распускаться и цвести.

Целостность: и духовные традиции, и современная психология полагают, что наш ум прискорбно расщеплен и диссоциирован на враждующие фрагменты. Духовные практики исцеляют и воссоединяют ум, восстанавливая в нас единство сознания и цели.

Путешествие: эта метафора подразумевает, что мы движемся к некоторой цели. Цель кажется нам чем-то очень далеким, однако духовные практики открывают нам, что цель — это наша Самость, и она всегда пребывает здесь и теперь, ожидая лишь нашего узнавания и воспоминания в этот и всякий другой момент.

Смерть и возрождение: старая, ложная самость должна уйти, уступив место новой и подлинной самости. Духовные практики делают нас достаточно сильными, чтобы мы были готовы умереть, ибо отказ от нашего прежнего образа себя может восприниматься как смерть. Из пепла это восстает, подобно фениксу, новый образ себя. Этот новый образ сам будет многократно умирать и возрождаться, пока мы, наконец, не поймем что то, чем и кем мы являемся на самом деле, далеко превосходит все образы и понятия. Тогда у нас нет образа себя, который мог бы умереть, и остается только то, что бессмертно.

Теперь пойдем далее — к основному. Нижеприведенную психотехнологию отстранения Себя от Себя (название, конечно, условное...) лучше всего сначала делать каждый раз, когда вы влетаете в какое-то концептуализирование, т. е. начинаете сравнивать, оценивать или морализировать (см. выше). Однако со временем (но только со временем, а никак не сразу) деятельность сию можно будет передоверить части себя приличного (не ниже субличности) уровня. Она станет своеобразным вашим «засланным казачком» в светлой борьбе за освобождение от гнета собственного Эго...

1. Ощувив, что вы как-то вылетели из уже привычного (привыкающего к вам) состояния безмятежного всепринятия, остановитесь (в том числе и чисто физически) и ответьте себе на вопрос: как это я сейчас концептуализирую и концептуализируюсь. Например: осуждаю и гневаюсь, сравниваю и печалюсь, рассуждаю и боюсь.

2. Сделав это, мысленно вышагните из своего тела: назад и как бы на ступеньку вверх. И посмотрев на себя, который концептуализирует и концептуализируется, ответьте на следующий интересный вопрос: какой вы (не кто — это другая психотехнология), который наблюдает за тем, делаемым. Предположим, что более спокойный.

3. Опять-таки вышагните, но уже из этого более спокойного себя — назад и вверх, на следующую ступень. Увидьте себя более спокойного, а за ним себя концептуализирующего и концептуализирующегося, после чего спросите: и какой я теперь? Предположим, что отрешенный и расслабленный.

4. Продолжайте совершать подобные действия, вышагивая назад и все выше. До тех пор, пока не обретете удивительное состояния Всеобъемлимости и Всеприятия. Своеобразного Созерцания без концептуализаций.

5. Заякорите это Состояние (именно так: с большой буквы). А после с сожалением, начните последовательно возвращаться на грешную землю. Сохраняя, однако, Безмятежность как некий плащ или ауру и позволяя всему «нижележащему» быть им (Состоянием и собой) принятым внутрь, переработанным, обогащенным и просветленным...

Прикосновение к божественности. Это несколько высокопарное наименование я присвоил психотехнологии, которая действительно позволяет как бы взлететь над «суею сует» (Экклезиаст) бренной земной жизни. А еще — реально ощутить нечто бесконечное и вечное, связанное с тем миром, который, в общем-то, является для нас родным и другой — подлинной! — стороной Бытия или Первичной (квантовой) реальностью...

Делается эта психотехнология прикосновения к божественности (Конечной реальности и т. п.) довольно просто, хотя и не всегда легко. Не менее простым выглядит ее описание. В связи с этим я на всякий случай приведу в конце два листа записи ответов пожилого чиновника и молодой бизнес-вумен (интересно, догадаетесь ли вы, кому какой лист принадлежит?).

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 трех) и снова задайте себе вышеописанный вопрос, но уже по поводу этих ответов.

4. Делайте это шаг за шагом до тех пор, пока не дойдете до Высших 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 коды этого Высшего.

6. Внимательно просмотрите, фиксируя все, что в вас появится.

7. Проанализируйте то, что получилось.

Лист № 1

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 как таковой		Удовольствие от жизни	
Самостоятельность		Принятие решений за себя и других	
Возможность понять и уловить смысл существования			
Созерцание	Мироощущение		Бытие

Лист № 2

Секретер XXI века		Картины на стенах	
Уют и удобство обстановки		Отдых для глаз	
Память о событиях жизни			
Удовлетворение		Удобство в труде	Красота ближайшего окружения
Приятные воспоминания и размышления			
Полнота жизни		Спокойствие	Наслаждение
Одухотворенность		Прекрасность мира	
Победа разума		Целесообразность	
Счастливый человек в прекрасном мире			

И теперь (наконец-то!) о последней (но только в данной книге!) психотехнологии и связанном с нею феномене — психотехнология решения проблем подключением к Большому Полю (цит. по: [\[21\]](#), с изменениями). Она вполне даже позволит вам разобраться с жизненными проблемами, которые традиционно считаются нерешаемыми...

1. Выберите действительно серьезную (граничащую с безвыходностью и безысходностью) ситуацию из вашей нынешней жизни — разумеется ту, которую вы никак не можете решить (или на которую никак не можете решиться).

2. Найдите любую точку в пространстве, которая будет эту ситуацию представлять.

3. Войдите в эту ситуацию (в точку пространства) и ощутите все, что с ней связано (т. е. и безвыходность и безысходность). Оцените, насколько вы способны все это разрешить и преодолеть (max = 10).

4. Выйдите из всего этого. Встаньте в позицию бесстрастного Наблюдателя (определите, где); сосредоточьтесь, одновременно расслабившись; откройтесь Полю; и, глядя, как бы через него на проблемную ситуацию, дайте возникнуть символу, который ее выразит и представит. Обратите внимание, что он никак не должен быть благостным и беспроблемным!

5. Определите (вчерне) желаемое для данной ситуации состояние (то, что вы хотели бы чувствовать и иметь вместо проблемы), выберите для него точку в пространстве, выйдите в эту точку и ощутите ЖС максимально полно и совершенно.

6. Позвольте возникнуть символическому образу, выражающему это желаемое.

7. Вернитесь в позицию Наблюдателя и откройтесь Большому Полю, которое как бы включает в себя (в том числе чисто пространственно) образы проблемного и желаемого. Создайте намерение найти ресурс, который позволит осуществить необходимую трансформацию, и дайте возникнуть символу, этот ресурс выражающему.

8. Перенесите этот образ в теле и ощутите его соматическое (телесное) выражение, которое можете выразить движением или жестом.

9. Удерживая символический образ и его соматический эквивалент, снова войдите в точку ситуации/ проблемы и ощутите позитивные изменения.

10. Захватив с собой образ и ощущение ресурса, а также все позитивное, что вы почувствовали, пройдите (перейдите) в точку желаемого состояния. Почувствуйте усиление позитивных ощущений.

11. Теперь, завершая работу, внесите символический образ ресурса и его соматический эквивалент в некую точку между проблемным и желаемым состоянием с тем, чтобы все эти изменения как бы остались с вами навсегда и расширились до других безвыходных и безысходных ситуаций.

Упражнение 58.

Попытайтесь понять общий смысл Просветления.

Упражнение 59.

Внимательно изучите причины всеобщей непросветленности.

Упражнение 60.

Поработайте с вспомогательными, переходными и основными психотехнологиями повышения уровня вашего Сознания.

УСПЕХОВ ВАМ В ВАШЕЙ ЭКЗИСТЕНЦИИ!

Рассказывают, что, покинув в конце концов земную жизнь, Будда предстал перед вратами рая. И Привратники, любезно открыв ворота, с поклонами вышли к нему навстречу.

Но Будда остался стоять на месте. Ибо оглянувшись, он увидел миллионы душ, которые в муках, страданиях и страхах пытались достичь рая и блаженства.

— Я не войду, — сказал Будда Привратникам — Я буду ждать, пока все люди не войдут в эти ворота. Возможно, что для этого потребуется вечность, но это не имеет значения. Я войду последним...

Говорят, что с тех пор Будда так и ждет всех нас снаружи рая. И освещает дорогу каждому, кто идет его путем...

Молитва Матери Терезы

Я просила Бога забрать мою гордыню, и Бог ответил мне — НЕТ.

Он сказал, что гордыню не забирают — от нее отрекаются.

Я просила Бога исцелить мою прикованную к постели дочку: Бог сказал мне — НЕТ.

Душа ее в надежности, а тело все равно умрет.

Я просила Бога даровать мне терпение, и Бог сказал — НЕТ.

Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний — его не дают, а заслуживают.

Я просила Бога подарить мне счастье, и Бог сказал — НЕТ.

Он сказал, что дает благословение, а буду я счастлива или нет — зависит от меня.

Я просила Бога уберечь меня от боли, и Бог сказал — НЕТ.

Он сказал, что страдания отворачивают человека от мирских забот и приводят к нему.

Я просила Бога, чтобы дух мой рос, и Бог сказал — НЕТ.

Он сказал, что дух должен вырасти сам.

Я просила Бога научить меня любить всех людей так, как Он любит меня.

Наконец, сказал Господь, ты поняла, что нужно просить.

Я просила силы — и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня.

Я просила мудрости — и Бог послал мне проблемы, над которыми нужно ломать голову.

Я просила мужества — и Бог послал мне опасности.

Я просила любви и Бог послал мне несчастных, которые нуждаются в моей помощи.

Я просила благ — и Бог дал мне возможности.

Я не получила ничего из того, что хотела — я получила все, что мне было НУЖНО!

Бог услышал мои молитвы.

Приложение

Краткая характеристика девяти эннеатипов [38]

1. Перфекционист

Доминирующий центр: *физический*.

Основная черта характера: *самокритика*.

Убеждение: *«Мир несовершенен. Я живу, чтобы сделать его лучше»*.

Страх, стремление избежать: *ошибки*.

Реакция защиты: *перфекционизм*.

Основное негативное качество: *гнев*.

Деградация: *в направлении номера 4*.

Эволюция: *в направлении номера 7*.

Талант: *пунктуальность, высокие моральные принципы*.

Добродетель: *терпение, ясность*.

2. Альтруист

Доминирующий центр: *эмоциональный*.

Основная черта характера: *самолюбование*.

Убеждение: *«Мир нуждается во мне»*.

Стремление избежать: *не быть любимым (ой)*.

Реакция защиты: *манипуляция*.

Основное негативное качество: *гордыня*.

Деградация: *в направлении номера 8*.

Эволюция: *в направлении номера 4*.

Талант: *пунктуальность, любовь, самопожертвование*.

Добродетель: *смирение, покорность, достоинство*.

3. Успешный работник

Доминирующий центр: *эмоциональный.*

Основная черта характера: *восхищение собой.*

Убеждение: *«Мир отдает все самое ценное лишь чемпионам».*

Страх, стремление избежать: *неудачи, провала.*

Реакция защиты: *тщеславие.*

Основное негативное качество: *ложь.*

Деградация: *в направлении номера 9.*

Эволюция: *в направлении номера 6.*

Талант: *умение восстанавливать справедливость.* Добродетель: *искренность.*

4. Трагик-романтик

Доминирующий центр: *эмоциональный.*

Основная черта характера: *недооценка собственных возможностей, комплекс неполноценности.*

Убеждение: *«Все меня бросили».*

Страх: *быть покинутым;* стремление избежать: *банальности.*

Реакция защиты: *меланхолия, неудовлетворенность.*

Основное негативное качество: *зависть.*

Деградация: *в направлении номера 2.*

Эволюция: *в направлении номера 1.*

Талант: *творческие способности, тяга к искусству, эстетический вкус, оригинальность мышления.*

Добродетель: *невозмутимость, удовлетворенность.*

5. Наблюдатель

Доминирующий центр: *интеллектуальный.*

Основная черта характера: *самодостаточность.*

Убеждение: *«Мир очень назойлив».*

Страх, стремление избежать: *внутренней пустоты, вторжения в личную жизнь.*

Реакция защиты: *эгоцентризм.*

Основное негативное качество: *жадность.*

Деградация: *в направлении номера 7.*

Эволюция: *в направлении номера 8.*

Талант: *профессиональные качества, компетентность.*

Добродетель: *беспристрастие, свобода от привязанностей.*

6. Верноподданный

Доминирующий центр: *интеллектуальный.*

Основная черта характера: *самоуничижение, низкая самооценка, повышенные требования к себе.*

Убеждение: *«Мир полон угроз».*

Страх: *предательства, неверности; стремление избежать: отклонения от нормы.*

Реакция защиты: *сомнение, подозрительность, трусость.*

Основное негативное качество: *страх.*

Деградация: *в направлении номера 3.*

Эволюция: *в направлении номера 9.*

Талант: *преданность, самоотдача.*

Добродетель: *смелость.*

7. Эпикурец

Доминирующий центр: *интеллектуальный.*

Основная черта характера: *самоудовлетворенность.*

Убеждение: *«Мир полон возможностей и ситуаций, которыми можно воспользоваться».*

Страх, стремление избежать: *обязательств, страдания, скуки, замкнутости.*

Реакция защиты: *шарлатанство.*

Основное негативное качество: *ненасытность.*

Деградация: *в направлении номера 1.*

Эволюция: *в направлении номера 5.*

Талант: *оптимизм, радость.*

Добродетель: *умеренность, вовлеченность.*

8. Шеф

Доминирующий центр: *физический.*

Основная черта характера: *сам себе судья (повышенные требования к себе).*

Убеждение: *«Мир принадлежит сильнейшим».*

Страх, стремление избежать: *показать свою слабость.*

Реакция защиты: *мечь.*

Основное негативное качество: *вожделение.*

Деградация: *в направлении номера 5.*

Эволюция: *в направлении номера 2.*

Талант: *сила, мощь, харизма.*

Добродетель: *невинность, простодушие.*

9. Миротворец

Доминирующий центр: *физический.*

Основная черта характера: *небрежность в отношении себя.*

Убеждение: *«Бесполезно что-либо делать, мои усилия все равно ни к чему не приведут».*

Страх, стремление избежать: *конфликтов.*

Реакция защиты: *забывчивость, безразличие, сверхтерпимость.*

Основное негативное качество: *лень.*

Деградация: *в направлении номера 6.*

Эволюция: *в направлении номера 3.*

Талант: *безусловное принятие чего бы то ни было.*

Добродетель: *продуктивность.*

Сильные и слабые стороны девяти энеатипов [\[38\]](#)

Перфекционист

Позитивные качества и потенциал: *ответственность, надежность, преданность, аккуратность, трудолюбие, кропотливость, сознательность, пунктуальность, честность, вежливость.*

Ограничения и трудности: *несгибаемость, требовательность, прямолинейность, ограниченность, завистливость, рутинерство, вспыльчивость, нетерпеливость, боязнь перемен, недостаток воображения.*

Альтруист

Позитивные качества и потенциал: *коммуникативность, интуиция, самоотдача, энтузиазм, пылкость, общительность, способность воспринимать новое, умение слушать, готовность делиться, внимательность, готовность помочь.*

Ограничения и трудности: *недисциплинированность, возбудимость, обидчивость, привычка совать нос не в свое дело, необходимость в повышенном внимании окружающих, неумение говорить «нет», истеричность, пренебрежение собственными сильными сторонами.*

Успешный работник

Позитивные качества и потенциал: *активность, результативность, способность вдохновлять, умение расставлять приоритеты, хороший учитель (тренер), умение концентрироваться, энтузиазм, производительность, способность адаптироваться, стремление к победе, оперативность, умение извлекать выгоду.*

Ограничения и трудности: *склонность к конкурентной борьбе, тревога, приспособленчество, оппортунизм, невнимание к деталям, страх потери, чрезмерное вживание в образ, цель оправдывает средства.*

Трагик-романтик

Позитивные качества и потенциал: *артистизм, творческий потенциал, оригинальность, боевой дух, перфекционизм, нестандартность, хороший вкус, стремление докопаться до сути.*

Ограничения и трудности: *слишком абстрактное мышление, непредсказуемость, «лунатизм», депрессивность, упрямство, склонность к неоправданному риску, чрезмерный конформизм, склонность жаловаться.*

Наблюдатель

Позитивные качества и потенциал: *спокойствие, умение хранить тайны, независимость, терпеливость, умение сохранять голову на плечах, хладнокровие, скромность, сдержанность, талант учиться и понимать.*

Ограничения и трудности: *скудость, холодность, склонность избегать сближения, медлительность, нежелание участвовать, страх перед окружающим миром, склонность держаться в стороне, чувство интеллектуального превосходства.*

Верноподданный

Позитивные качества и потенциал: *лояльность, вовлеченность, осмотрительность, предусмотрительность, бдительность, «Опытный сыщик», преданность, самоотдача, обаяние, ответственность, авантюризм.*

Ограничения и трудности: *подозрительность, тревога, пессимизм, недоверие, непредсказуемость, сомнения, паранойя, буйность, болтливость.*

Эпикурец

Позитивные качества и потенциал: *жизнерадостность, хорошее настроение, спонтанность, естественность, пылкость, товарищеские чувства, энтузиазм, воображение, любознательность, оптимизм, способность к планированию.*

Ограничения и трудности: *нарциссизм, поверхностность, страх перед ответственностью, недостаток твердости, оппортунизм, максимализм, фрустрация, неверность, болтливость, недостаток бдительности.*

Шеф

Позитивные качества и потенциал: *стойкость, харизма, храбрость, ответственность, заступничество, борьба за справедливость, бойцовские качества, воинственность, энергичность, способность принимать решения, предприимчивость, стремление защищать слабых.*

Ограничения и трудности: *несдержанность, трудность в общении, стремление преследовать, надоедливость, опасность, провокаторство, вспыльчивость, величественность, нетерпение к слабости, неприступная крепость.*

Миротворец

Позитивные качества и потенциал: *спокойствие, покладистость, стремление достигать компромисса, гибкость, сговорчивость, стремление принимать участие, способность понимать, умение чувствовать другого человека, дипломатичность, заботливость.*

Ограничения и трудности: *пассивность, небрежность, забывчивость, беспорядочность, рассеянность, склонность к пристрастиям, домоседство, нечувствительность, слабая воля, склонность подвергаться влиянию, неспособность позиционировать себя.*

Об авторе

КОВАЛЕВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ

Психолог, психотерапевт, консультант по управлению, политический консультант.

Доктор психологических наук, профессор, доктор философии. Психотерапевт Всемирного и Европейского регистров. Генеральный директор Института Инновационных Психотехнологий, научный руководитель Центра Практической Психотерапии.

Центр Практической Психотерапии Института Инновационных Психотехнологий

Консультации по любым направлениям психотерапии, включая:

- преодоление стрессов и вывод из депрессивного состояния
- избавление от неприятных эмоций устранение зависимостей (чрезмерная привязанность к курению, алкоголю, сексу, взаимоотношениям, деньгам, вещам или чему-нибудь еще)
- изменение способов поведения и взаимодействия с другими людьми (разрешение межличностных конфликтов, спорных вопросов)
- коррекция супружеских взаимоотношений, взаимоотношений между родителями и детьми, коррекция деловых взаимоотношений
- гармонизация состояния после утраты близких и разрыва отношений
- устранение чувства неудовлетворенности жизнью
- устранение фобий, негативного самопрограммирования и панических атак
- преодоление психотравм, родительского программирования, изменение личной истории
- повышение самооценки и уверенности в себе
- оптимизация будущего в сторону повышения благополучия, успешности, эффективности
- содействие в исцелении психосоматических недугов коррекция веса
- определение, формулирование и оформление целей

Тел. 8 (903) 799-08-60

Web: www.psy-in.ru

Библиографическая справка

(книги С.В. Ковалева по НЛП, Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформингу)

1. «Исцеление с помощью НЛП» М.: «КСП+», 1999, 2001, 2007.
2. «НЛП: перепрограммирование собственной судьбы» М.: «КСП+», 2000, 2002, М.: «Профит Стайл», 2008.

3. «Основы нейролингвистического программирования». Учебное пособие. М.: Флинта, 1999 г.; Москва-Воронеж: НПО «Модэк», 2001.
4. «Психотерапия личной истории и психокоррекция Самостоятельных Единиц Сознания» Москва-Воронеж: НПО «Модэк», 2001.
5. «Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей» (Москва-Воронеж: НПО «Модэк», 2001.
6. «НЛП педагогической эффективности» Москва-Воронеж: НПО «Модэк», 2001.
7. «Введение в современное НЛП». М: Флинта, 2002.
8. «НЛП человеческого совершенства» М.: «КСП+», 2003, 2007.
9. «Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей, а еще стандартизированный модуль любых высокоэффективных преобразований себя и других» М, «КСП+», 2003.
10. «Введение в современное НЛП». Издание 2-е дополненное М: Флинта, 2004.
11. «Основы НЛП или введение в человеческое совершенство». 3-е издание-дополненное. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
12. «НЛП эффективного руководства». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004, 2005, 2007.
13. «Самоисправление Хромой Судьбы или как взять бразды управления жизнью в собственные руки». Книга первая цикла «Коды вашей судьбы». Ростов-на-Дону., Феникс, 2006.
14. «Мы родом из Страшного детства или как стать хозяином своего прошлого, настоящего и будущего». Книга вторая цикла «Коды вашей судьбы». Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
15. «НЛП-консалтинг. Введение в человеческое благополучие». Книга первая цикла «Восточная версия нейропрограммирования», М.: Психолого-социальный институт, 2006; М.: Профит Стайл, 2010.
16. «На врача надейся, а сам не плошай» «Пошли болезнь на...». М: «Астрель», 2007. — 386 с.
17. «НЛП-психокоррекция. Психотехнологии благополучия, совершенства и удачливости». Книга вторая цикла «Восточная версия нейропрограммирования», М.: Психолого-социальный институт, 2007.
18. «Основы нейролингвистического программирования». 4-е издание-дополненное и переработанное. М., КСП+, 2007.
19. «Введение в современное НЛП». 3-е издание — дополненное и переработанное, М., «Профит Стайл», 2007.

20. «Психотерапия личной истории. Психотехнологии изменения прошлого и оптимизации будущего». Книга третья цикла «Восточная версия нейропрограммирования», М., Психолого-социальный институт, 2008.

21. «Введение нейротрансформинг». М.: КСП+, 2008; М.: «Профит Стайл», 2011, «Твои Книги», 2013.

22. «Основы нейротрансформинга». М.: КСП+, 2009; М.: Профит Стайл 2012.

23. «Нейротрансформинг. Основы самоконсультирования». М.: Профит Стайл, 2011.

24. «Команда нашего «Я»». М.: Твои книги, 2012.

25. «Как жить, чтобы жить, или основы экзистенциального нейропрограммирования». М.: Твои книги, 2013.

Комментарии

1

Для особо склонных упрекать всех и вся в мистицизме сообщаю, что здесь я использовал идею четырех уровней медицины Р. Досси ^[39].

[\(обратно\)](#)

2

Я отделил беспомощность от насилия, хотя в школе Шиффов они рассматриваются через «или»...

[\(обратно\)](#)

3

Результаты моей многолетней практики привели к уточнению формулировок и последовательности сущностных состояний. «Стартуют» они из абсолютного спокойствия, которое лежит в основе «О'кейности», что в сумме порождает двойственность, приводящую к безусловной любви (к себе, другим, миру и Богу), которая венчается трансцендентной связью с Высшим. — С.К.

[\(обратно\)](#)

4

Это я к тому, что буддистская «Сутра сердца» резюмирует недвойственность весьма лаконично и просто: «Форма есть пустота, а пустота есть форма».

[\(обратно\)](#)

Список литературы

1

Адлер Х. Самоучитель НЛП: Как изменить свою жизнь за 21 день: Методические рекомендации к курсу НЛП-тренинга. М ИВЦ Маркетинг 2001.

[\(обратно\)](#)

2

Андреас К., Андреас Т. «Сущностная трансформация. Обретение неиссякаемого внутреннего источника», М.: Модэк, 1999.

[\(обратно\)](#)

3

Ассаджоли Р. «Психосинтез», Рефл-бук, 1997.

[\(обратно\)](#)

4

Ахманов М. «Скифы пируют на закате», М.: Эксмо, 1996.

[\(обратно\)](#)

5

Бейтсон Г. «Шаги в направлении экологии разума», М.: УРСС, 2005.

[\(обратно\)](#)

6

Бигелоу К. Сопроводительный текст к: Кен Уилбер «Пять причин непросветленности: интегральные переводы», 2012.

[\(обратно\)](#)

7

Большая восточная книга мудрости, М.: Эксмо, 2011.

[\(обратно\)](#)

8

Брюс Р. «Астральная динамика», М.: София, 2009.

[\(обратно\)](#)

9

Вебер Г. «Кризисы любви», М.: Издательство Института интегральной семейной терапии, 2001.

[\(обратно\)](#)

10

Вебер Г. (составитель) «Практика семейной расстановки», М.: Институт консультирования и системных решений, 2007.

[\(обратно\)](#)

11

Вечная философия. Материалы Википедии.

[\(обратно\)](#)

12

Волински Ст. «Дао хаоса. Сущность и энеаграммы», М.: Старклайт, 2007.

[\(обратно\)](#)

13

Волкер В. «Проект НЛП: исходный код», М.: Маркетинг, 2002.

[\(обратно\)](#)

14

Волченко В. «Миропонимание и экоэтика XXI века. Наука — философия — религия», М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2001.

[\(обратно\)](#)

15

Вон Кью Кит «Энциклопедия дзэн», М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

[\(обратно\)](#)

16

Гиллиген С. «Терапевтические транссы», М.: Независимая фирма «Класс», 1997.

[\(обратно\)](#)

17

Гриндер Дж., Сент-Клер К.Б. «Новый код НЛП», СПб.: «прайм ЕВРОЗНАК», М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005.

[\(обратно\)](#)

18

Голдсберг Б. «Астральные путешествия», М.: Будущее земли, 2005.

[\(обратно\)](#)

19

Деркс Л., Холландер Я. «Сущность НЛП. Ключи к личностному развитию», М.: КСП+, 2000.

[\(обратно\)](#)

20

Дилтс Р. «Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП», СПб.: Питер, 2013.

[\(обратно\)](#)

21

Дилтс Р., Делаэе Дж. «НЛП-2. Поколение NEXТ», СПб.: Питер, 2012.

[\(обратно\)](#)

22

Зеленский В. «Аналитическая психология. Словарь», Б&К,

[\(обратно\)](#)

23

Интегральный подход. Материалы Википедии.

[\(обратно\)](#)

24

Йоуменс Т. Двенадцать классических упражнений в книге «Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я»», Рефл-бук, 1994.

[\(обратно\)](#)

25

Каптен Ю. «Основы медитации», Андреев и сыновья, 1991.

[\(обратно\)](#)

26

Ковалев С. «НЛП эффективного руководства», Ростов-на-Дону, Феникс, 2004, 2008, 2010, 2012.

[\(обратно\)](#)

27

Ковалев С. «Введение в нейротрансформинг», М.: Твои книги, 2013.

[\(обратно\)](#)

28

Ковалев С. «Основы нейротрансформинга», М.: Твои книги, 2014.

[\(обратно\)](#)

29

«Краткосрочная позитивная психотерапия» Тапани Ахола, Б. Фурман, А. Ялов, СПб.: Речь, 2000.

[\(обратно\)](#)

30

Кроник А., Ахмеров Р. «Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути», М.: Смысл, 2003.

[\(обратно\)](#)

31

Курс чудес, М.: Рипол классик, 2009.

[\(обратно\)](#)

32

Лейнер Х. «Основы глубинно-психологической символики» в кн. «Симводрама», Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001.

[\(обратно\)](#)

33

Т. Лири, Р. Метцнер, Р. Олперт «Психоделический опыт», Ника-Центр, 1997.

[\(обратно\)](#)

34

Макаров В., Макарова Г. «Транзактный анализ — восточная версия», М.: Академический проект, ОППЛ, 2002.

[\(обратно\)](#)

35

Монро Р. «Путешествия вне тела», М.: София, 2007.

[\(обратно\)](#)

36

Монро Р. «Окончательное путешествие», М.: София, 2005.

[\(обратно\)](#)

37

Моуди Р. «Жизнь после жизни — переживание смерти тела», М.: Перспектива, 1991.

[\(обратно\)](#)

38

Д'Обрек К., де Буа Сайта Ф., Лаор И. «Эннеаграмма и энергетика», М.: Livebook/Гаятри, 2009.

[\(обратно\)](#)

39

Перселл П. «Рецепты наслаждения», Екатеринбург, изд-во «Литур», 2004.

[\(обратно\)](#)

40

Психотерапевтическая энциклопедия под ред. Б. Д. Карвасарского, СПб.: Питер, 2006.

[\(обратно\)](#)

41

Психосоматика. Новейший справочник. Сост. И. Малкина-Пых, СПб.: «Сова», 2003.

[\(обратно\)](#)

42

Путеводитель по НЛП. Толковый словарь терминов. Сост. В. Морозов, М.: Библиотека А. Миллера, 2001.

[\(обратно\)](#)

43

Саймонтон К., Саймонтон С. «Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни», СПб.: Питер, 1995.

[\(обратно\)](#)

44

Справочник практического психолога. Сост. В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых, М.: ЭКСМО, 2002.

[\(обратно\)](#)

45

Стюарт Я., Джойнс В. «Современный транзактный анализ», СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

[\(обратно\)](#)

46

Уилбер К. «Пять причин непросветленности. Интегральные переводы», 2012.

[\(обратно\)](#)

47

Уилбер К. «Краткая история всего», М.: Астрель, 2009.

[\(обратно\)](#)

48

Уилбер К. «Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия», Издательство Института трансперсональной психологии, 2004.

[\(обратно\)](#)

49

Уилбер К. «Интегральная духовность», электронная книга.

[\(обратно\)](#)

50

Уилсон Р. «Психология эволюции», К.: Янус, София, 1998.

[\(обратно\)](#)

51

Уолш Р. «Основания духовности», М.: Академический проект, 2000.

[\(обратно\)](#)

52

Фанч Ф. «Преобразующие диалоги», Киев, Ника-центр, Вист-С, 1997.

[\(обратно\)](#)

53

Хеллингер Б. «Порядки любви», М.: Институт консультирования и системных решений, 2008.

[\(обратно\)](#)

54

Хиксон Л. «Десять времен просветления: дзенские поиски быка» в кн. «Что такое просветление» сост. Дж. Уайт, М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

[\(обратно\)](#)

55

Холл М. «Мета-состояния, коррелирующие с «сердцевинными», в кн. «Мастерство. Новый код и системное НЛП», М.: Центр самосовершенствования «Breathe», 1998.

[\(обратно\)](#)

56

Хьюстон Д. «Расшифровывая Даймона. Интегральные переводы», 2010.

[\(обратно\)](#)

57

Шапиро Ф. «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз», М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

[\(обратно\)](#)

58

Элиас Дж. «Поиск истинной магии», М.: Профит Стайл, 2008.

[\(обратно\)](#)

59

Юнг К. «Человек и его символы», М.: Медков С.Б., 2006.

[\(обратно\)](#)

60

Юревич А., Ушаков Д. «Экспертная оценка динамики психологического состояния российского общества: 1981–2011», Вопросы психологии, май-июнь 2012.

[\(обратно\)](#)

61

Ялом И. «Экзистенциальная психотерапия», М.: Независимая фирма «Класс», 1999.

[\(обратно\)](#)

62

Янг П. «Метафоры и модели изменения. Постигаем искусство НЛП», М.: Изд-во Эксмо, 2003.

[\(обратно\)](#)

Оглавление

- Ковалев С. В. Психотерапия человеческой жизни
- Вместо введения
- Вместо предисловия
- Введение. Об интегральном нейропрограммировании в общем и целом
- Глава 1. «Четыре кита» нейропрограммирования
 - 1.1. Жизнь в сути своей, или о сути любой жизни
 - Витальность как она есть
 - О двух уровнях нашей жизни
 - Четыре стадии или четыре уровня жизнедеятельности
 - 1.2. Психотерапия как таковая
 - Модели психотерапии
 - Подходы психотерапии
 - Основы интегральной психотерапии
 - 1.3. Его величество Бессознательное
 - Роль и значение человеческого Бессознательного
 - Устройство нашего Бессознательного
 - О том, что нами управляет

- 1.4. О кодах и паттернах работы с бессознательным
- Языки нашего бессознательного
- Закон воплощения и воплощение законов
- Практика работы в ИНП
- Глава 2. Инструментальная психотерапия, или что нужно, чтобы начать, особенно, если тебя все и все достали
 - 2.1. Как все это начиналось и продолжалось
 - С чем работает психотерапия
 - Направления «людоведческой» работы
 - Психотерапия инструментального уровня
 - 2.2. С чего и как начать
 - Проблемы как они есть
 - Почему вы все еще там, где и были
 - Как стать готовым к изменениям
 - 2.3. Суета вокруг «Мерседеса»
 - Работа с окружением
 - Депроблематизация контекста
 - Избавление от неприятностей и навязчивостей
 - Устранение фобий
 - Управление состояниями
 - Ресурсное якорение
 - Установление автоматического запуска состояния
 - Слияние (коллапс) якорей/состояний
 - Модификация и оптимизация поведения
 - Ресурсная репетиция
 - Переключение сценария
 - Генератор нового поведения
 - Усиление образов себя
 - Контекстный взмах
 - Взмах ширококонтекстный
 - Внеконтекстный взмах
 - Изменение убеждений
 - Определение ограничивающих убеждений
 - Использование «Мета-Да» и «Мета-Нет»
 - Внедрение убеждения с использованием МГД
 - 2.4. Команда молодости нашей...
 - Трансформация неэкологичной СЕС
 - Создание новой Самостоятельной Единицы Сознания
 - Слияние конфликтующих СЕС
 - Воссоединение с отторгаемой Единицей Сознания
 - Возвращение утраченной СЕС
 - Глава 3. Интенциональная психотерапия, или что надо делать, чтобы жить хорошо
 - 3.1. Об эффективности и счастливости
 - Блеск и нищета адаптации
 - О блюде и гарнире
 - Благополучие как оно есть
 - О том, при чем здесь удачливость
 - 3.2. Чего же ты все-таки хочешь
 - Хорошо сформулированный результат

- SWOT анализ ресурсов
- Соппротивление искомому и желаемому
- Как усилить желание
- «Многоступенчатая» готовность
- 3.3. Психосемантическая психотерапия
- Парадоксы мета-моделирования
- Рейфрейминг и фокусы языка
- Терапия, ориентированная на решение
- 3.4. Психотерапия личной истории
- Работа в модели SCORE
- Психотерапия личной истории
- Устранение неэкологических решений
- «Разминирование» нашего прошлого
- Глава 4. Смысловая психотерапия, или как стать и быть действительно счастливым
- 4.1. 0 переходе на третий уровень
- Условия квантового скачка
- Зачем нам нравственность и духовность
- Как возжелает Душа...
- Аморальность обыденной морали
- 4.2. Проклятия обусловленности
- Философия перехода
- Эннеаграммические обусловленности
- Психология и психотехнологии разобусловливания
- Ваша сущностная трансформация
- 4.3. Разобусловливание обуславливающего прошлого
- Осмысление и закрытие незавершенного
- 4.4. Психотерапия сценариев жизнедеятельности
- Проклятие сценарных обусловленностей
- 4.5. Работа с личными сценариями
- Теория банальных сценариев
- Макрокарты и их последствия
- Базис против надстройки
- Психология личного сценария
- Второе рождение с другими родителями
- Глава 5. Психотерапия трансцендентности
- 5.1. Трансцендентное в нашей жизни
- Зачем нам это надо
- О жизни после жизни
- Традиции Великих Религий
- Трансцендентность в буддийской традиции
- 5.2. Жизнь трансцендентности для
- Четыре благородные Истины
- Восьмеричный Путь
- Кое-что о медитации
- Закон зависимого происхождения
- 5.3 Психотерапия сверхъестественных способностей
- О списках сверхспособностей
- Подход, используемый в ИМП
- Способности, которые мы можем обрести

- Модуль обретения сверхспособностей
- 5.4. О постижении Абсолюта
- О Вечной философии
- Причины нашей непросветленности
- Просветление в интегральном подходе
- К Просветлению по ИНП
- Молитва Матери Терезы
- Приложение
- Краткая характеристика девяти эннеатипов [38]
- Сильные и слабые стороны девяти эннеатипов [38]
- Об авторе
- Центр Практической Психотерапии Института Инновационных Психотехнологий
- Библиографическая справка