

## От автора текстовой версии

Это конспект семинара Джона Гриндера, проходившего в Москве 19 – 21 марта 2004 года. Конспектировалось с аудио-записи, сделанной неизвестно кем (большое ему спасибо в любом случае). Данная версия занимает 480 Мб и состоит из 14 mp3 файлов общей продолжительностью 11 часов 39 минут. Если у кого-то есть более полная версия, то буду благодарен, если вы ей поделитесь.

Совершенно точно записывалось не всё, что было на семинаре, в частности, в записях ничего не было про игру «алфавит» и нет начала семинара. Вероятно, это как-то связано с тем, что перед семинаром (файл 1a) от имени Джона Гриндера, Андрей Плигин попросил всех выключить диктофоны, и запретил аудиозапись семинара. К нашему счастью, его послушали не до конца, иначе этого конспекта не существовало бы.

Конспектировал я ([ex-SStas](#)) только то, что показалось мне важным и интересным. Приблизительно это 70% того, что говорил Джон Гриндер и 30% слов Кармен Бостик.

В конце документа в виде приложения даны правила игр «[Алфавит](#)» и [NASA](#), а также [ссылки](#) на ресурсы по Новому Коду НЛП.

*Данный конспект распространяется совершенно бесплатно и только в данном формате.*

Комментарии и дополнения присылайте на [transcripts@think-it.ru](mailto:transcripts@think-it.ru)  
Другие конспекты доступны по адресу [exsstas.webhost.ru](http://exsstas.webhost.ru)

ССтас,  
1 июня 2005 г.

# День первый

## Файл 1b Джон Гриндер

### Шаги моделирования:

1. Выбор гения (моделируемого);
2. Бессознательная ассимиляция (копирование поведения);
3. Проверка в параллельном контексте;
4. Лингвистическое описание модели.

### Бессознательная ассимиляция

Когда мужчины смотрят футбол, то они слегка двигают телом, они совершают те же движения, что и футболисты в редуцированной форме, и в следующий раз они сами будут играть лучше. Подумайте о каком-нибудь виде спорта, которым вы занимаетесь, и подумайте о каком-то конкретном движении тела, которое совершается в этом виде спорта. Теперь, не двигая телом, сделайте это движение. Что происходит? Вы чувствуете, как сокращаются мышцы? Вы чувствуете, как вы делаете это, даже не двигаясь.

Если да, то это ответ на вопрос, как вы записываете внутри себя то, что вы видите. Вы записываете, повторяя эти движения, но в микро-варианте. Между прочим, это то же самое, что вы делали ребенком, чтобы научиться многим вещам. Разница лишь в том, что ребенком вы делали это открыто, а будучи взрослым во взрослом обществе, вам необходимо делать это скрыто.

Как вы записываете то, что вы слышите? Как вы моделируете в этом контексте? Вы повторяете то же самое своим внутренним голосом. С тем же темпом и интонациями. Насколько важно в этом процессе бессознательной ассимиляции понимать то, что вы видите и слышите? Ноль. Если вы пытаетесь понять, вы не являетесь моделирующим НЛПером. Не только нет необходимости понимать, но и необходимо осознанно не понимать. Вы должны находиться в состоянии ничего незнания (know nothing state). Что обычно люди делают, наблюдая за кем-то? Комментируют, сортируют по категориям, пытаются понять, пытаются объяснить то, что видят — это как раз то, чего не стоит делать. Каковы последствия этого? Вы фильтруете опыт достаточно жёстким способом. Вы выбираете те куски поведения человека, которые подходят к вашей модели. В таком случае продуктом вашего моделирования будет странная смесь вас и небольшой части моделируемого.

### Как достичь know nothing state (KNS)

Есть много способов, расскажу три из них:

1. Найдите 18-месячного ребёнка, сядьте на пол рядом с ним и начните его зеркалить. Направьте всё своё внимание на то, чтобы воспроизвести движения и звуки этого ребенка. Через какое-то время (обычно минут 15) вы войдете в состояние очень близкое к состоянию ребенка. Вы точно поймете, что вошли в это состояние потому, что объекты, которые хорошо знакомы вам, как взрослому человеку, станут таинственными, и вы не будете понимать, что они означают. И то, что говорят взрослые на фоне, будет вам также непонятно. Вы якорите состояние, которого достигли и когда вы вновь оказываетесь в присутствии своего гения, вы вновь оказываетесь в

этом состоянии и ничегошеньки не понимаете. Но вы точно повторяете его движения и то, что он говорит.

2. Никто не является квалифицированным НЛПером, если он не способен установить внутреннее общение сознательного и бессознательного в надежном и явном способе. Можно выставить сигналлинг.

3. У всех уже был опыт KNS. Можно воспользоваться самоякорением.

Где в своей жизни вы располагали таким опытом? Очень часто физическая опасность создает это состояние. Те из вас, кто выступает, является музыкантом, актером, певцом — вы не можете делать этого хорошо, если вы не имеет доступа к KNS в этот момент. Где-то в вашей личной истории есть целая сокровищница с доступом к KNS.

(4). Мы будем играть в игры нового кода (НК). Обычно, когда вы выходите из таких игр, вы находитесь в KNS, а кроме того в состоянии высоких достижений (High performance state — HPS).

Как вы знаете, что вы по-настоящему ухватили то, что делает ваш моделируемый? Да, вам необходимо сделать то же самое, но как вы узнаете то, что вы делаете то же самое. Мне кажется, что у KNS и HPS есть кое-что общее — это полная сфокусированность на действиях в первой позиции, если вы пытаетесь войти в HPS и в то же самое время диссоциируете, чтобы отследить то, что вы делаете — вы не находитесь в HPS. Любая диссоциация уменьшит качество ваших действий. Так как же убедиться, что мы делаем то же, что и моделируемый? Мы получаем точно такую же обратную связь. Вы узнаете об этом через ту реакцию, которую вы получаете, она должна быть той же, которую получает моделируемый. Это и будет критерием того, что вы достигли успеха в моделировании.

Если вам необходима уверенность, если вы не можете терпеть неопределенность или двойственность — забудьте о моделировании с помощью НЛП. Вам необходимо быть способными выносить длительные периоды непонимания того, что вы сами делаете. И единственная путеводная звездочка, которая у вас есть — это обратная связь.

Далее, на четвертом шаге, вам нужно снова включить весь свой опыт, свое левое полушарие, вспомнить свой опыт во время моделирования и описать этот опыт через лингвистические средства таким образом, чтобы сделать явным важные паттерны, создающие этого гения. Как вы узнаете, что вы преуспели в этом? Вы проверяете — сможет ли другой человек, пользуясь созданным вами словарем и описанием модели, достичь тех же результатов. Причем этот другой человек (обучающийся) не должен был заранее видеть, как действует гений (моделируемый), либо вы сами в его модели — вы просто подбрасываете обучающемуся эту модель. Если за разумный промежуток времени поведение обучаемого приближается к поведению моделируемого — вы достигли успеха, если же нет — забудьте все это, возвращайтесь и делайте другое кодирование. Это единственный честный способ играть в эту игру.

Перед моделированием нужно задать вопрос своему бессознательному: «Отфильтруешь ли ты, отвергнешь ли ты всё то, что может нанести вред здоровью и безопасности нас?». Я заранее не знаю, что мне может предложить человек, которого я буду моделировать, и что может быть неподходящим для меня. И я не могу анализировать это в процессе моделирования, т. к. это будет нарушением условия нахождения в KNS. Вот почему я прошу поддержки у своего бессознательного.

## Файл 1с Джон Гриндер

Важно перед презентацией, деловой встречей, тренингом задать фрейм. Все, что внутри фрейма — важно, всё вне фрейма — неважно. Если кто-то пытается задать вопрос, выходящий за пределы фрейма, то необходимо указать на то, что вопрос не относится к теме, иначе посыплется целая гора подобных вопросов и комментариев.

### Как правильно организовать своё бессознательное

Если вы продвинуты в установлении сознательно-бессознательного интерфейса, то вы можете просто задать ему вопрос, если же нет, то вам необходимо сначала задать для бессознательного фрейм, например, так: «Бессознательное, мой внутренний брат, я хочу заняться моделированием с бессознательной ассимиляцией, и мой гений — тот-то и тот-то. Я знаю, что этот человек совершенно великолепен в этой области. Чёрт его знает, достоин ли он моделирования в других контекстах — я не хочу этого знать и это неважно. Мне нужна твоя помощь. Я хочу, чтобы ты помог отфильтровать то, что может быть опасным для нашего здоровья и нашего благосостояния. Понимаешь ли ты мой запрос?» и получаю ответ от бессознательного. Если приходит ответ «нет», то я даю объяснения до тех пор, пока не получу ответ «да». Если же ответ «да», тогда я задаю вопрос: «Будешь ли ты использовать этот фильтр, чтобы защищать меня?». Мы задаём рамки и после этого даем запрос.

Это один из способов правильно организовать своё бессознательное. Самый простой, который я знаю.

Как мы определяем, существует ли раппорт между сознательным и бессознательным? Если у вас есть конфликт с бессознательным, опыт игнорирования его советов, то предстоит тяжелая работа. Вам необходимо провести достаточно серьёзную работу, чтобы организовать команду из своего сознания и бессознательного.

Эта процедура (запрос) доступна для всех, кто достаточно дисциплинирован, чтобы делать это и кто способен следовать шагам. Это естественным путем ведет к всё возрастающему раппорту сознания и бессознательного. В конечном итоге вы придете к тому, что ты процедура, которую я описал — это искусственный ритуал и когда вы достигнете глубокого раппорта, он вам будет уже не нужен.

Любой паттерн в НЛП имеет две проблемы:

1. Это всё ложь. Это символическая репрезентация реального опыта, а не сам опыт.

2. Это ловушки. Самый опасный опыт, которым вы можете располагать, как человеческие существа — это успех. НЛП на самом деле работает, так что вы будете успешными в использовании паттернов.

*Метафора: Если я вижу Луну и указываю вам на небо, то вы можете смотреть на Луну, а можете — на мой палец, указывающий на неё.*

Ваша задача — следовать этому искусственному ритуалу до тех пор, пока вы не достигните компетентности, а потом избавиться от него.

У меня был плохой опыт много лет назад — я упал со скалы и разбил лодыжку. Много недель я носил гипс, который мне наложили, чтобы обездвижить кость. И

я ходил, опираясь на трость, чтобы уменьшить нагрузку на эту ногу. Но сейчас кость срослась. Вы видите гипс? Вы видите трость?

Если вы до сих пор выполняете ритуальные паттерны, которые узнали, начав изучать НЛП, то вы до сих пор ходите в гипсе и с палочкой. У этого есть имя. Это называется тупость. А вы ведь гораздо умнее?!

— Правильно ли я понял, что те пародисты, которые хорошо копируют голос и невербалику других людей являются гениями в НЛП-моделировании?

— Нет, они гении в имитации.

Однажды к моей маме пришла журналистка и спросила «Миссис Гриндер, а что такое НЛП для вас?». Мама ответила: «Ну, это просто. Обезьянка видит — обезьянка делает».

Я бы добавил вам и моей маме — на четвертом шаге вы включаете и применяете свою интеллектуальную компетентность. Здесь вы различаете случайное поведение модели и значимое поведение. Как только вы сделали очевидной эту разницу, протестировали и увидели, что это срабатывает, тогда наступает время, чтобы включить свой собственный стиль. Мир недостаточно велик для того, чтобы в нем существовал больше, чем один Милтон Эриксон. Обучитесь его гениальности, и найдите своё собственное стилистическое выражение.

Я уже говорил, что все паттерны в НЛП — это ложь. Нужно лишь разделять ложь полезную и не полезную. Вероятнее всего ложь НЛП полезна. Теперь я упомяну другое слово — «манипуляция». Она может быть этичной, либо неэтичной. Допустим, у меня депрессивный клиент, что первое я должен сделать? Допустим, раппорт уже есть, как я конкретно достигаю ресурсного состояния клиента.

*Кто-то из зала предложил самому присоединиться к его депрессии, и потом начать вести. Джон: «Ага. "Ты думаешь ты в депрессии???" Я по восемь часов в день выслушиваю таких, как ты — вот где настоящая депрессия!" Ценное, конечно, предложение...*

Если я симитирую сердечный приступ, то что будет делать клиент? Он выйдет из состояния депрессии и начнет смеяться надо мной или захочет помочь мне, или начнет звать на помощь, или спросит: «Что именно ты чувствуешь?» — неважно, главное, что мы прервали состояние (паттерн). У меня всегда есть с собой стаканчик холодной воды — я подхожу к клиенту и спотыкаюсь, проливая на него воду и прерывая таким образом его состояние депрессии. Они очень удивляются этому, они могут даже разозлиться и орать на меня, но я преуспел. Я могу справиться с гневом, я могу справиться с любопытством, но я не могу справиться с отсутствием реакции.

Когда мы разошлись в путях с Бэндлером, и я огляделся, то увидел сотни людей, которых мы научили, и которые теперь сами учили других и консультировали их, но при этом они были полными пораженцами — они не применяли к себе то, чему научились. Я был в гневе. Если кто-то с сигаретой подходит к вам и говорит: «Не кури», то чему вы поверите — словам или поведению? Поэтому я решил создать серию простых техник изменений, которые было бы невозможно использовать без того, чтобы самому применять их. Вторая задача — я хотел исправить ошибки, которые сделали мы с Бэндлером, когда создавали моделирование.

Например, при коллапсе якорей вы спрашиваете у своего клиента: «Какой ресурс тебе необходим?» и он что-то отвечает. Откуда исходит этот ответ? Из их созна-

ния! И там нет вовлеченности бессознательного, хотя оно гораздо более способно ответить на этот вопрос. И для меня поразительным является то, что люди, которые этого не понимают, всё равно получают положительные результаты.

Если ты хочешь улучшить выполнение задач в мире, то ты должен найти и позволить себе находиться в том состоянии, которое даёт тебе возможность хорошего выполнения задач. Между прочим, это предполагает то, что вы уже практиковались в выполнении этой задачи.

Как? Как вы ищете это состояние? Вы делаете это, манипулируя собственной физиологией. Как вы манипулируете ей? Многими способами. Есть очень простой:

### **Упражнение-демонстрация**

Встаньте. Сделайте нижнюю часть своего тела очень напряженной и замершей, как у оловянного солдатика. Ноги вместе, согнитесь в талии, протяните руки вперед, ладонями кверху. Сохраняйте эту позу (секунд 10), а теперь, не меняя позы, я хочу, чтобы вы почувствовали себя хозяином своей судьбы, вы можете справиться с любым, брошенным вам вызовом.

Стряхните это состояние.

А сейчас встаньте, чтобы ваши ступни были на ширине плеч, колени не замкнуты, тело расслаблено. Почувствуйте себя, как танцор. У всех танцоров есть такой воображаемый шнур, который прикреплен к их макушке, который поднимает их вверх, и позволяет им двигаться с легкостью и элегантностью.

Теперь я хочу, чтобы вы попрактиковались в определенном дыхательном паттерне, сохраняя это положение. Делайте вдох через нос, считая про себя при этом: «тысяча, две тысячи, три тысячи». Когда ваши лёгкие наполнятся, задержите дыхание на то же время, которое ушло у вас на вдох, после чего выдыхайте через рот. Когда вы опустошили лёгкие, то задержите дыхание на тот же отрезок времени, который ушел у вас на выдох. И начинайте заново. Поделайте эту минутку. Помните о расслабленности и шнуре.

Не меняя физиологии, особенно, сохраняя этот паттерн дыхания, я хочу, чтобы вы почувствовали себя жертвой, чтобы вы осознали, что выбора в жизни у вас нет, вы просто мусор, выброшенный в окно.

То, что вы сейчас сделали — это просто нелепо! Чему вы научились из этого? Это пример пути к совершенству. Каждое состояние, неважно эмоциональное или состояние действия (performance), поддерживается совершенно определённой физиологией. Физиология депрессии очень сильно отличается от физиологии радости.

Сейчас вам открою секрет Вселенной. Готовы? Выполнение задачи следует из состояния, состояние — из физиологии, а физиология очень сильно подвержена влиянию дыхательного паттерна.

Вы попались, вы уже утратили невинность — никогда больше вы не сможете сказать: «Нууу... я чувствую, что не смогу сделать этого...», либо «я не вполне готов к изменениям... сейчас...», либо «у меня не очень удачный день...» — всё это дерьмо! Измените дыхание, измените физиологию, состояние изменится и изменится ваше поведение. Я извиняюсь перед теми интеллектуалами, которые сейчас меня слушают. Вы сейчас говорите себе: «Ну нет, так просто это быть не может!» и мой вывод вам — сделайте это конгруэнтно и потом скажите мне об этом.

Я хочу, чтобы вы были настроены скептически по отношению к тому, что я говорю, но есть два вида скептиков: есть скептики, которые используют свой скептицизм, чтобы избежать определённого опыта, а есть скептики, которые конгруэнтно и добросовестно пробуют разные методы, для того чтобы обнаружить работают ли они. Если вы из первой группы скептиков, то вы не туда попали.

### **Упражнение «Квадратное дыхание»**

*В парах. Первый выполняет, второй напоминает, что делать и настойчиво требует абсолютно конгруэнтного выполнения всех шагов.*

**Шаг 1.** Из третьей позиции, видя и слыша себя, выберите некий контекст, в котором вы не удовлетворены качеством вашего опыта и выборов. Вот сцена и эта пьеса называется «Ваша жизнь». Выберите некую сцену в этой пьесе, которая не вполне представляет те качества, которые вы хотите и которые вы хотите улучшить.

**Шаг 2.** Не пытаясь ничего изменить, войдите в эту сцену и этот образ, вы становитесь актёром.

**Шаг 3.** Опишите во всех репрезентативных системах свой опыт. Никаких попыток изменить что-либо.

Второй человек, получив описание во всех трёх репрезентативных системах, встряхивает первого, который это выполняет, чтобы разбить физиологию и состояние.

**Шаг 4.** Три минуты дышите «квадратом».

**Шаг 5.** Войдите в сцену снова. Опишите, что вы видите, слышите и чувствуете сейчас. Желательно при этом продолжать тот же паттерн дыхания, но не обязательно настаивать на этом, если это сильно выбивает из сцены.

# Файл 1d

## Кармен Бостик

### Различия нового от классического кода НЛП

1. Вовлеченность бессознательного в любой формации (? плохо слышно последнее слово)
2. Множественное описание
3. Оптимизация через физическое состояние — состояние HPS
4. Калибровка. Она была частью классического кода (КК) и это очень важный элемент во владении новым кодом (НК).

### Множественные описания

Это способность описывать ситуацию с разных позиций и в разных репрезентативных системах.

*В качестве демонстрации Кармен попросила одного добровольца представить, что она — пятилетний ребенок, оставшийся дома и есть только одна игрушка — урна. Второй доброволец описывал эту урну с точки зрения смотрящего музея, где она была самым ценным экспонатом.*

**Первая позиция:** Мне нравится это место, эта еда и эта погода.

**Вторая позиция:** Я не думаю, что моей маме понравилось бы здесь, потому что она не любит жить на 17 этаже, и она боится полетов на самолете. И если бы я посмотрела на мир с её точки зрения, то я бы почувствовала себя очень маленькой в этом огромном зале.

**Третья позиция:** Если я посмотрю туда, на неё, пытающуюся убедить свою мать приехать сюда, то я сказала бы, что у неё очень сложная задача.

*Кармен рассказывает историю из своей жизни, используя множественные описания*

### Упражнение «Множественное описание»

Опишите какое-то место, где вы путешествовали, а потом опишите его с позиций трёх других людей. Кроме того, включите сенсорно обоснованное описание во всех модальностях (включая Ad).

Выполняется в парах. Человек А описывает место, которое он посетил. Просто описание, как вы бы описывали туристу интересное место в вашем городе (либо какой-то объект). Затем сенсорно описать то же самое, находясь в первой позиции. Человек Б следит, чтобы описание было во всех репрезентативных системах. Далее человек А описывает то же место (объект) тремя другими способами, с трёх разных позиций, через три различных фильтра восприятия (как бы описали это другие). Во всех этих описаниях А не говорит прямо, что это за место (объект) и задача партнера Б — угадать, что он описывает. Чем интереснее будет ваше сенсорное описание, тем сложнее партнеру будет угадать, о чем вы говорите.

Выполняется по 10 минут в каждую сторону.

# Файл 1е

## Кармен Бостик

*Кармен рассказала пару случаев из их с Джоном опыта консультирования компаний.*

Если вы хотите продать что-то, то опишите это в трёх репрезентативных системах.

Если вы являетесь лидером и вам необходимо создать решение для своей компании, то вы входите в первую позицию: «Что я вижу, в качестве виденья (vision) для данной компании? Кто те люди, на которых повлияет данной виденье?». Далее вы входите в позицию владельцев акций, рабочих, клиентов, поставщиков и находите слабые и сильные стороны этих людей с точки зрения достижения этого виденья. Как лидер вы можете создать план этого виденья, но он является ценным и реалистичным, если лидер не попробует это на себе. Он проходит через просмотр этого виденья, он разговаривает с собой об этом виденье, он вновь рассматривает его с изменениями, опять разговаривает с собой, после чего он проверяет это с помощью кинестетики. Это одна из стратегий лидеров, которые моделировал Джон на протяжении многих лет.

### Упражнение на калибровку

Игрок **А** и игрок **Б**, **А** — тот, кто выполняет занятие, а **Б** — наблюдатель, коуч и калибровщик.

1. **А** закрывает глаза. **Б** издает 2 разных, но похожих звука (хлопки, щелчки, звуки мобильного телефона и т. п.). Далее **Б** повторяет звуки в произвольном порядке, **А** — угадывает первый это звук или второй. То, насколько тихими и похожими сделать два звука **Б** решает, исходя из способностей **А** (если **А** ошибается два раза подряд, сложность уменьшается; угадывает 5 раз подряд — усложняется). Звуки нужно издавать в одном и том же месте пространства.

2. **А** смотрит на **Б**, запоминает и закрывает глаза. **Б** меняет что-то в своей внешности, позе, мимике, расположении. **А** открывает глаза и указывает в чем разница. Сложность меняем, как и в первом случае.

3. **А** наблюдает за **Б**. **Б** делает два движения, которые незначительно различаются. **А** угадывает, так же как в случае со звуками в п. 1.

*Цель упражнения* — обнаружить в чем вам следует больше практиковаться. 3 минуты на каждый пункт, далее смена ролей.

# День второй

## Файл 2 а Джон Гриндер

*Рассказ Гриндера о том, как началось НЛП. Примерно та же версия, что и у Пьюселика.*

В то время (начало 70-х) проблемой США был Вьетнам, и вы не могли бы найти трёх более разных точек зрения на Вьетнам, чем были между Бэндлером, Пьюселиком и мной.

Ричард и Фрэнк сказали мне: Слушай, мы умеем творить чудеса, но проблема в том, что мы не можем научить этому наших студентов. Может, ты можешь помочь нам?

### Бессознательное моделирование

Я смотрел на то, как Пьюселик и Бэндлер имитировали в своей группе то, что делает Фриц Перлз, а потом я посмотрел видео с самим Перлзом. И они очень хорошо имитировали кусочки поведения Фрица, они были лучшим Фрицем Перлзом, чем сам Фриц Перлз.

Как случилось, что они просто имитируя Перлза, были лучше него?

Вот моя версия. В понедельник я присутствовал на группе по гештальту у Ричарда и Фрэнка и моделировал их, т. к. они были лучшей моделью, чем Фриц. Я делал то же, о чем говорил вам вчера — с помощью микромускульных движений повторял то, что они делали, а внутренним голосом повторял то, что они говорили. Таким образом я запоминал всё. В четверг, в своей группе студентов, в параллельном контексте я повторил то же, что делали Ричард и Фрэнк и добился тех же чудес.

Что я делал? Допустим, у меня есть сумка с набором того, что я мог сделать с клиентом, и я понятия не имел когда и что нужно применять. Так что я просто засовывал руку в сумку, доставал какой-то элемент поведения, делал это и смотрел на реакцию клиента. Если реакция вела в нужную мне сторону, я шёл дальше, если нет — я убирал это поведение обратно в сумку, доставал другое и пробовал ещё.

Почему же такая имитация позволяет быть лучше, чем сама модель? Да, как сказал кто-то из зала — мы выбросили лишнее, но как мы это сделали? Мы ведь просто имитировали, а не анализировали. Допустим, у меня в сумке есть две вещи — «а» и «б». Когда я делаю «а», то она почти никогда не срабатывает, а когда я делаю «б», она обычно срабатывает. Таким образом, бессознательно я начну предпочитать «б», и через какое-то время вещи в моей сумке будут рассортированы. То есть обратная связь от клиента являлась руководством к тому, как организовать тот набор инструментов и поведений, который срабатывает. И это именно то, что Ричард и Фрэнк сделали до меня с Перлзом.

### Об убеждениях и отношении к ним

Перлз получил классическое аналитическое образование, и у него были теории насчет того, что должно работать, а мы были просто группой любопытных, которая смотрела, что срабатывает. Мы были относительно безответственными, потому

что у нас не было теории, которая руководила бы нами. До тех пор пока у вас есть теория, вы будете фильтровать то, что происходит, если же вы отложите теории и будете полагаться только на обратную связь, то вы можете стать более эффективными. Ваши теории — это ваши ограничения. Ваши убеждения и ценности — это ваши ограничения.

Есть различие между тем, чтобы верить во что-то и тем, чтобы вести себя так, как будто вы в это верите. Когда мы с Ричардом и Фрэнком в то время делали что-то, мы не знали, как работает то, что мы делали, но вели себя так, как будто знали.

Например, возьмем убеждение и пресуппозицию НЛП — «Люди действуют наилучшим образом, исходя из своей карты». Она ограничивает нас в интерпретации действий людей. Я предлагаю исследовать сейчас возможность того, что произошло бы, если бы мы вели себя так, как если бы мы в это верили. Это оставляет большую свободу в восприятии того, что происходит. Если это срабатывает, то есть реакция от клиента на такое поведение положительная, то я продолжаю это делать. Но если же, когда я веду себя, как если бы я в это верил, реакция не движется в нужном мне направлении, то я снимаю это убеждение как рубашку и выбрасываю, одеваю другое убеждение и веду себя, как если бы я в это верил.

Это также и точка зрения Кастанеды. Он говорит, что Воин — это человек, который систематически собирает информацию о мире. То, о чем говорила Кармен — это множественное описание. То, что было скрыто у Кастанеды и что мы с Ричардом сделали явным — когда вы ведете себя, как если бы вы верили в нечто, вы должны быть столь конгруэнтными и убедительными в своем поведении, чтобы это равнялось вашей вере в это временно; и вы продолжаете себя вести, как если бы вы верили в это, пока вы не достигнете определённой цели, которая у вас есть, затем вы это выбрасываете.

Для чего вам носить это всегда? Может, это ограничивает неопределённость в вашей жизни? Думаю, что да. Но это также сокращает возможность обучения и это большое ограничение. Так что вы можете принять любые взгляды и ценности, которые будут полезны для вас, но вы за это платите. Если это стоит запрашиваемой цены — пользуйтесь.

## **Файл 2 b**

### **Кармен Бостик**

*Рассказ об обучении танцам через повторение микромускульных движений танцоров на сцене.*

*Рассказывает о том, что нержавеющая сталь на самом деле ржавеет.*

Существует множество вещей в нашем окружении, которые находятся ниже нашего порога восприятия. Как мы можем полагаться на наше сенсорное восприятие?

#### **Эксперимент по двухточечному ограничению (2 points limit)**

В парах. Каждой паре выданы 2 зубочистки. У человека **А** 2 зубочистки. **Б** закрывает глаза. **А** касается **Б** одной или двумя зубочистками (одновременно!), а **Б** угадывает одна или две зубочистки было. Чем меньше расстояние, тем сложнее различить; разные части тела имеют разную чувствительность у разных людей. Задача – проверить свою чувствительность на разных частях цели (кисть, плечо, нос, губы, спина, ступни и др.). Можно также проверить будет ли разница, если одной зубочисткой касаться сильнее, чем другой.

7 минут в каждую сторону.

## Файл 2 с Кармен Бостик

Посмотрите на свое отражение в ложке с двух сторон. Во внутренней части ложки вы видите перевёрнутое отражение. Сетчатка глаза делает то же самое, но мозг переворачивает изображение. То, что мы видим, уже прошло, т. к. требуется некоторое время для обработки и трансформации образа. Разрыв между тем, когда образ появляется на сетчатке и тем, когда он доходит до задней части мозга — 0,5 с.

Укажите пальцем на какую-нибудь точку на стене, которая находится на некотором расстоянии. Оба глаза открыты. Теперь закройте левый глаз. Откройте оба. Закройте правый. Откройте оба. Точка двигается.

Если развести указательный и средний палец на несколько сантиметров, и смотреть через просвет между ними на точку, то можно поймать иллюзию, что пальца три, а не два.

В наше время построили статистическую модель порогов восприятия разных людей и применяют это на практике. Сирены звучат в том диапазоне и громкости, который хорошо слышен большинством людей. Аналогично сигналы на дороге и светофоры (яркость и размер). Громкость сотовых телефонов, слуховые аппараты и др.

Можно развивать свои органы чувств и чувствовать более мелкие различия.

*Кармен рассказала, что она пытается научиться чувствовать движения земли под ногами, т. к. живет в сейсмически активном районе*

## Файл 2d Кармен Бостик

«Шёпот на ветру» написан по многим причинам, но самой важной Гриндер и Бостик считают написание раздела по эпистемологии.

Позиция Бейтсона о восприятии:

ввод  $\Rightarrow$  черный ящик (black box) = обработка (не только в голове)  $\Rightarrow$  вывод.

Джон и Кармен развили эту модель и сказали, что есть два различных типа трансформации, которая происходит в черный ящик: f1 и f2. Сегодня мы играем с f1 – неврологические трансформации. f2 – лингвистические трансформации, которых коснёмся завтра.

У Кармен, а также у её младшей дочери была дислексия (*частичное расстройство процесса овладения чтением – прим. SStas*) и инсульты. Делая «Алфавит» и «NASA» по часу в день, они излечились.

Два важных элемента игр НК:

1. Нужен тренер
2. Вы должны играть и практиковаться, чтобы войти в HPS.

*Демонстрация игры NASA*

### Формат для игр НК

1. Запишите ситуацию, в которой вы бы хотели обладать большим выбором. Нужно, чтобы вы могли увидеть эту ситуацию, и в ней был бы какой-то аудиальный компонент.

2. Положите этот листок на пол.

3. Перейдите в третью позицию и опишите из неё ситуацию, написанную на листке. Сначала визуально, затем добавив аудиальный компонент. Сделайте так, чтобы это было очень хорошее описание.

4. Войдите в эту ситуацию и проживите её в последний раз. Ничего не меняйте, проживите ситуацию во всем её отвратительном виде со всеми подробностями, которые вам не нравятся. Никаких вопросов себе задавать не надо.

5. Выйдите и встряхнитесь (разбивка состояния).

6. Играйте в игру НК.

7. Возвратитесь на то же место и заметьте разницу. Усилия сознания для того, чтобы создать изменения не требуются. Что произошло?

Предлагается делать это по 15 минут в каждую сторону.

# День третий

## Файл За Джон Гриндер

### Открытая рамка

– Можно ли пользоваться тем видом моделирования, о котором говорил Джон в первый день для того, чтобы смоделировать поэтические способности? Достаточно ли видимых ключей?

– Да. Если ты очень-очень хороший калибровщик и у тебя большая гибкость, то это сработает.

Я расскажу другой, не НЛПерский способ моделирования. Он подойдет, если вам кажется, что у вас недостаточно ключей, чтобы воспроизвести способность, или если вы просто хотите попробовать другой вид моделирования.

1. Пригласите человека и попросите его выполнить то действие, которое вы хотите смоделировать. Моделируемое действие может быть частично вербальным или вообще невербальным.

2. Поставьте две видеокамеры: одна будет снимать анфас, другая – профиль. Запишите это на хорошую пленку с хорошим разрешением.

3. После того, как моделируемый закончит демонстрацию, попросите его сесть рядом с вами и покажите ему видеозапись. Тем самым вы ставите его в вынужденную третью позицию.

4. По мере просмотра наблюдайте, как человек выдает определённые физиологические реакции в определённых моментах записи. Это будут бессознательные реакции. Таким образом его бессознательное маркирует важные моменты в том процессе, который записан на видео. Вы просто вместе смотрите видео, и вы периферийным зрением наблюдаете за пунктуацией, которую выдает его бессознательное.

5. Если раппорт хороший, то просмотрите видео ещё раз. Дайте возможность человеку останавливать, перематывать запись, когда он захочет. Попросите останавливать видео на тех моменты, который человек считает важным для вашего моделирования. Существуют две возможности:

а) Он останавливает плёнку на каждом моменте, который был промаркирован бессознательным во время первого просмотра.

б) Он останавливает в других моментах.

7. В любом случае попросите его прокомментировать то, что он делал на записи в то время, когда он остановил плёнку. Постарайтесь получить объяснение во всех репрезентативных системах. Можете использовать метамоделю для получения информации. Также можете использовать гипноз для создания ИСС, чтобы получить объяснения от бессознательного, что происходило в промаркированные моменты.

8. Возьмите все отмеченные моменты и примените их к своей неврологической системе, путем повторения и практики.

9. Протестируйте это, воспроизведя моделируемую способность.

Это называется модель Хёберта. Она хорошо подходит в бизнесе и тех случаях, когда вы не можете потратить большое количество времени, чтобы создать модель

так, как я описывал в первый день. Цена этого — описывая процесс, вы смешиваете свои фильтры f2 и фильтры моделируемого и не понимаете, что из чего происходит. Модель в результате будет странной смесью того, что показывает модель и фильтров.

## **О цели жизни**

Мечты, цели и намерения, которые есть у нас в жизни — это трюки, для того, чтобы заставить нас двигаться. Причина, по которой мы выбираем себе цель или пытаемся следовать мечте, состоит в том, что они заставляют нас двигаться и открывать новые приключения и другие пространства в этой жизни. Это как морковка перед лошадью. Мы можем быть рабами наших собственных целей и мечтаний, и забыть какое было изначальное намерение всего этого. Таким образом, мы исключим все возможности оценить и получить всё, что к нам приходит на пути к этой цели. Я считаю, что хороший путешественник следует по своей жизни, замечая все вещи, которые приходят к нему, возможно даже неожиданно. Ты можешь отправиться в путешествие, и цель твоя будет там, но по пути ты обнаружишь что-то ещё более очаровательное и ты изменишь свой маршрут.

Я сейчас не только отвечаю на вопрос о цели жизни, но и описываю одну из самых успешных стратегий в науке, которая привела к множеству открытий.

— Я слышал, что вы по-другому понимаете логические уровни, чем Роберт Дилтс...

— У Роберта Дилтса вообще нет никакого понятия о логических уровнях! У него есть создание, которое он извратил и назвал нейрологическими уровнями. Это модель содержания. Где здесь процессы? Кто назначил его Б-гом, чтобы он мог решить, что вот такой организации мы должны следовать? Это модель Роберта Дилтса. Если ты хочешь стать Дилтсом — ты можешь ей следовать. Если ты хочешь реализовать свой потенциал — найди свою собственную модель. Между прочим, можно было бы легко модель нейрологических уровней из модели содержания превратить в модель процессов.

— Что вы думаете о моделировании Робертом Дилтсом гениев?

— Если исходить из того, как я понимаю моделирование в НЛП, то, как таким способом можно моделировать мертвых людей? Что в точности отсутствует в моделировании мёртвого человека?

Вы были, когда-нибудь в такой ситуации, когда вы полагали, на протяжении долгого времени, что ваша коммуникация с человеком или группой людей была отчетливой и точной. И внезапно вы обнаруживаете с помощью совершенно очевидного доказательства, что вы вообще никак с ними не общаетесь.

Я приведу вам один случай, в котором вы можете моделировать мёртвых. Подумайте о великом русском атлете, который побил множество рекордов — Бубке. Я думаю, что если вы пореетесь в архивах, то вы сможете найти великой множество видео-отрывков с его прыжками. Вы можете войти в KNS, убрать фильтры f2 и через микромускульные движения воспроизводить в точности то, что этот человек делал.

Возникает вопрос — где мы можем практиковаться в параллельном контексте? Если бы вы хотели смоделировать Эриксона и получили доступ к видео, то ваш про-

ект потерпит поражение в этот самый момент. Каким образом? У нас есть видео и аудио записи Эриксона, но нет записей ответов его клиентов, которые и руководят тем, что делает Эриксон. В случае с атлетом, те результаты, которые он создает, измерены — высота планки, через которую он перепрыгивает. Вот единственное исключение, которое может существовать в моделировании мёртвых людей. Я не вижу других случаев, когда можно узнать те реакции, которые человек создает, чтобы сымитировать его в параллельном контексте.

*(Не понял, что за реакции клиентов он имеет ввиду, т. к. в видеозаписях с Эриксоном клиент тоже виден и его реакции можно наблюдать. Возможно, имеются ввиду более долгосрочные последствия взаимодействия — Прим. SStas)*

Существует большое количество других способов моделирования, отличных от моделирования в НЛП, и которыми имеет смысл заниматься. Моя единственная просьба — назовите их как-нибудь по-другому для того, чтобы сохранить их отличие от моделирования в НЛП.

— Как Джон относится к тому моделированию, которым занимается Дэвид Гордон?

— А оно соответствует моим требованиям к моделированию?

— Частично.

— Тогда он частично занимается моделированием в НЛП.

— Тогда кого можно считать последователем Джона?

— Да не нужно мне последователей! Когда я обнаруживаю, что за мной кто-то следует, я исчезаю. Найди свой собственный путь.

— Те состояния высокой эффективности (HPS), которые бывают в жизни, зачастую превосходят те, которые достигаются в упражнениях НК. Какие у вас есть идеи, кроме тех, что предлагаются в НЛП (якорение, например) для увеличения эффективности?

— Я перефразирую. Твой вопрос — есть ли в жизни возможность достичь состояний высокой продуктивности, отличающихся от тех способов, что Кармен и я предложили? Так?

— Это только часть вопроса.

— Часть ответа — да.

Раз в пару лет я делаю себе большую поблажку — я выбираю какую-то физическую метафору, которой я становлюсь, по крайней мере, на часть времени. Я танцевал с африканской труппой на выступлениях пару лет. Я выбрал эту метафору, потому что я безнадежен, как танцор. Когда вы выбираете метафору для себя, я бы рекомендовал что-то, в чем ты наименее успешен.

У меня очень странная личная философия, которую ты не обязан принимать — когда я перестаю обучаться, я начинаю умирать.

Часть ответа на твой вопрос — найти такой контекст, который находится вне зоны твоей компетентности. Какая вторая часть?

— Я думаю, что это была наиболее важная часть. Спасибо.

## **Отличие Нового кода НЛП от классического**

Какие виды ответственности, которые в КК были отнесены к сознанию, теперь отдаются бессознательному?

Бессознательное выбирает всё, кроме содержания и организации формата.

Уровень интервенций в НК выше, чем в КК. Классический формат якорения — это выбор сознанием ресурса и поведения. Проблема в том, что сознание в каждом из нас является наименее компетентной частью для того, чтобы принять это решение. Если я выбираю какой-то определённый аспект поведения, который хочу изменить или нахожу контекст, где это поведение осуществляется, то я уже установил фильтры для части той ситуации, которые могут быть или не быть там — это ускоряет и сокращает мой опыт. Т. к. в НК интервенция состоит в изменении состояния без спецификации поведения и ресурсов, то НПС, которое вызывается визуальными и аудиальными стимулами той ситуации, будет адаптироваться каждый раз к тому, что существует в данном моменте и к требованиям этого момента. Результат изменений в НК — это создание KNS в отношении того, что вы на самом деле делаете, когда попадаете в данный контекст. Единственное, что вы знаете — это то, что это работает. Всё остальное отдано на волю бессознательного.

Мы живем в век бухгалтеров, а не поэтов. Аналитические инструменты (сознание, фильтры f2), которые очень хороши, когда применяются в нужном контексте, доминируют в образовательной системе. У тебя есть песня, внутри тебя. Научись её петь. Она приходит из другого полушария.

Одно из последствий игр НК — балансировка двух полушарий для совместной работы и сотрудничества.

## **Конвертация техник классического кода в новый**

Что делать с паттернами КК? Я хотел бы предложить вам стратегию конверсии, которая позволит использовать отличия НК в техниках КК. Допустим, мы имеем дело с классическим якорением: якорь на проблему, якорь на ресурс, коллапс и интеграция. Как бы вы сейчас приспособили этот формат якорения, принимая во внимания отличия НК от КК?

Можно, например, спрашивая о том, где можно взять ресурс, проигнорировать ответ идущий от сознания и работать с бессознательным, невербальным ответом. Между прочим, мы с Бэндлером это и делали раньше, но, к сожалению, описывая модель, мы не озвучили, не сделали явным этот момент.

Где происходит выбор ресурсов и нового поведения в НК? Там нет никакого ресурса, во время игры мы изменяем состояние, путем изменения физиологии и дыхания. Изменения в поведении не произойдут, пока человек не войдет в реальную ситуацию в реальном мире. Как в айкидо — если соперники до начала матча выбирают, что они будут делать — они проиграли.

Везде, где в КК вы обращались к сознанию для каких-то целей, чтобы конвертировать технику в формат НК, нужно обращаться к бессознательному. Как? Отслеживайте физиологические реакции от бессознательного.

Возьмите любую технику КК. Обратите внимание, где сознания просят совершить некие действия и либо замените эти шаги на обращение к бессознательному за

тем же советом, или минимум — когда сознание выполняет эту задачу, оно должно контролироваться сигналами бессознательного.

## **О снах**

Кто из вас помнит свои сны? Что вы с ними делаете? Как вы на них реагируете?

Рассмотрим метафору, что сны — это стихи бессознательного. Они могут быть представлены текстом, образом или просто чувством. Все из вас читали классических поэтов. Возможно, вам повезло, и у вас был учитель, который очень хорошо чувствовал поэзию. И, может быть, в качестве задания он дал вам прочитать стихотворение, которое было таким изумительным, что очень сильно тронуло ваше сердце. Может быть даже слезы радости потекли по вашим щекам от этого стихотворения. Поэт, сказав язык, прикоснулся к очень тонким вещам в человеческом опыте, и это вас тронуло. Возможно, что этот же учитель был недостаточно мудр и дал вам задание проанализировать это стихотворение, посчитать количество ударных слогов в каждой строке, посчитайте количество строф, начинающихся с одной буквы, и т. д. И вы это сделали и после того, как вы это сделали, что произошло со стихотворением? Вы лишили его способности трогать вас. Вы поняли его, но не можете больше эмоционально реагировать. Это ловушка.

Если вы временно будете считать, что сны — это поэмы бессознательного, то одна из вещей, которую следует соблюдать — не анализировать их и не пытаться понять. Что же тогда с ними делать? Я предлагаю их просто принимать, просто принимать так же, как мы принимаем поэзию.

## **Упражнение «Сон»**

1. Сделайте глубокий вдох и вспомните сон, который захватил вас или, может быть, сон, который повторяется в различные моменты вашей жизни. Позвольте вашему бессознательному привести вам фрагмент этого сна, когда вы сидите здесь сейчас. Я предполагаю, что вы каким-то образом восстановили фрагменты этого сна и они могут быть образами, звуками, чувствами или, иногда, словами, а возможно это множественная репрезентация. Если у вас множественная репрезентация, то выберите интуитивно такой образ, звук или чувство, который являются наименее осознаваемым. Давайте выберем образ, удерживайте его в своем сознании.

2. Внутренним голосом задайте такую рамку: «Бессознательное, спасибо тебе за твоё стихотворение, за твой дар. Я не понимаю его, но я ценю его. Я хотел бы узнать с твоей помощью, хочешь ли ты от меня какой-то определённой реакции в ответ на твой дар? И через мгновение я задам тебе этот вопрос, если твой ответ «да» — сделай картинку ярче или больше, если ты хочешь ответить нет, то есть ты не хочешь никаких ответных действий от меня — уменьши яркость или размер картинки».

3. Теперь, удерживая эту картинку, задайте вопрос: «Ты хочешь от меня какой-то специфичного ответа от меня?», обратите внимание на изменение картинки. То же самое можно сделать с чувствами или звуками (температура, интенсивность; громкость, темп). Некоторые получили ответ «нет», в этом случае просто скажите «Спасибо» и вы завершили своё упражнение.

4. В случае утвердительного ответа, прежде всего, поблагодарите за ответ. Внутренним диалогом задайте такую рамку: «Я очень заинтересован в реакции на тот подарок, который ты мне дало. И ты сказала, что ты хочешь, чтобы я ответил. Дай мне знать, какую именно реакцию ты хочешь получить от меня в ответ на дар», и у вас появятся какие-то новые образы, слова или чувства, которые дадут понять какой конкретно реакции хочет от вас бессознательное. Поблагодарите его за ответ. Если вы не понимаете ответ, то попросите новые образы для уточнения.

5. Вы можете решить хотите ли вы принести этот дар, в ответ на тот дар, который вы получили. Я рекомендую вам это сделать в качестве части нескончаемого процесса по созданию большего раппорта между левым и правым полушарием (сознательным и бессознательным).

6. Если то, что от вас требуется, является неподобающим с точки зрения вашего сознания, то вы применяете простую процедуру, которой должен овладеть каждый переговорщик — вы благодарите за информацию бессознательное и просите сообщить ему о намерении, которое стоит за данной просьбой. Как только вы знаете намерение, вы создаете целый набор альтернатив того, как можно удовлетворить этот запрос. Предлагайте их один за другим бессознательному, пока оно не согласится.

Эта процедура очень способствует углублению раппорта сознательного и бессознательного.

### **Демонстрация «Избавление от боли с помощью бессознательного»**

У кого здесь есть хронические заболевания или боль? Нужно, чтобы боль ощущалась прямо сейчас. Это сигнал от вашего тела. Скажите: «Бессознательное, у меня есть некая несбалансированность в теле, которая создает боль. Спасибо за то, что ты меня предупреждаешь о ситуации, чтобы я мог предпринять какие-то действия. Я бы хотел задать тебе несколько вопросов, чтобы убедиться, что за проблема у меня. Если твой ответ на вопрос будет «да», то на момент усиль боль, если же ответ «нет», то временно и быстро уменьши боль». Теперь вы будете задавать вопросы и вам нужно замечать ответы.

1. «Принимаешь ли ты этот способ коммуникации между нами?» Поблагодарите за ответ. Попросите повторить ответ ещё раз.

2. «Ты знаешь, как излечить эту проблему, которая создает боль, которую ты предлагаешь мне в качестве предупреждения?»

Поблагодарите за ответ. Попросите повторить ответ ещё раз.

Если «нет» — найдите эксперта в вашем заболевании, общаетесь с ним во всех репрезентативных системах, ищите спонтанно излечившихся от этой болезни пациентов и выясняете у них, что они сделали для этого; вы также ищите информацию в книгах и Интернете. Сознательно и бессознательно вы тщательно исследуете эту проблему, и выясняется более подробная ситуация. После этого глубокого исследования, вы вновь задаёте вопрос: «Теперь ты знаешь, как излечить эту болезнь?».

3. «Возьмешь ли ты на себя ответственность за излечение этой проблемы во мне?»

Если «нет» — «Ты хочешь, чтобы я участвовал вместе с тобой?». «Готово ли ты открыть мне, что ты хочешь, чтобы я сделал вместе с тобой, чтобы исцелить эту бо-

лезнь?». Если нет — «Откроешь ли ты мне эту информацию в будущем?» (и проверь разные временные промежутки).

Если «да»:

4. Подумайте сознательно, сколько у бессознательного уйдет времени на завершение процесса. После этого спросите: «Излечишь ли ты то заболевание, которое стоит за моей большой за [*момент времени*]?» Предлагайте разные временные рамки до тех пор, пока не получите утвердительный ответ.

5. Поблагодарите своё бессознательное.

Избавляться от боли при помощи таблеток — это глупость, т. к. вы просто убиваете посланника, который хочет сообщить что-то важное.

Классический ужасный случай — пациент приходит на обследование, проходит его и ждёт результата. Выходит доктор и говорит: «У тебя рак». Это диагноз. Было бы мудро расспросить его поподробнее, чтобы можно было осуществить процесс, который мы тут сделали. Это помогло бы бессознательному ответить «да» на вопрос «Знаешь ли ты, как излечить эту болезнь?». Доктор может показать вам визуальную репрезентацию того, что происходит и это поможет вам. Но не слушайте прогнозы. Доктор может сказать: «У тебя осталось три месяца жизни» и пациент, который и так уже в шоке от новости о раке, будет очень подвержен этому внушению. Большая часть пациентов, в соответствии с этим, умрёт через три месяца.

## **Ф а й л 3 в**

### **Д ж о н Г р и н д е р**

– Как часто надо делать игру «Алфавит» или NASA?

– Один раз для каждого контекста, который ты хочешь изменить. Мы заметили, что HPS после «Алфавита» отличается от HPS после NASA, и со временем вы будете интуитивно выбирать игру в зависимости от контекста. Таблица для «Алфавит» может использоваться только два раза, потом нужна новая. Если вы будете практиковаться в игре «Алфавит» 2 – 3 раза в неделю, то через месяц она не будет вам нужна. Оставьте ритуал, просто галлюцинируйте таблицу и делайте микромускульные движения – этого будет достаточно для создания HPS. Аналогично с NASA. Но я рекомендую раз в месяц играть в настоящую игру.

### **Характеристики игр НК**

1. Одновременное активирование двух полушарий.
2. Использование трёх репрезентативных систем и входящих каналов.
3. Очень желательно, чтобы деятельность во время игры была ритмичной.
4. Минимальное мускульное напряжение. Это должен отслеживать тренер.
5. Параллельные задачи, выполняемые одновременно. (Параллельный процессинг).
6. Масштабируемость – возможность для усложнения и упрощения игры.

– Обязательно ли условие, чтобы в игре участвовали и разум, и тело?

– Я отвергаю этот вопрос, потому что он предполагает, что разум отделен от тела. Я с сочувствием отношусь к тому намерению, которое стоит за вопросом. В картезианской терминологии, ответ – да. Если ты отделяешь разум от тела, то и то, и другое должно участвовать, но на самом деле цель упражнения в том, чтобы интегрировать вещи, которые мы искусственно разделили.

### **Жонглирование и балансировка, как игры НК, в которые можно играть самостоятельно**

– Отвечает ли жонглирование требованиями игры НК?

– Оно задействует оба полушария, т. к. работают обе части тела; три канала задействованы (но чтобы увеличить нагрузку на аудиальный, можно слушать своё дыхание, звуки от соприкосновения руки с мячом и т.п.); ритм и минимальное напряжение тоже обязательно есть. Где параллельный процессинг (ПП)? Нету, но есть решение. По мере того, как жонглировать становится легко, добавьте немного звука из проблемного контекста, который вы хотите изменить. Если мячи падают, то нагрузка слишком большая и её надо уменьшить, если нет, то постепенно добавляйте и визуальную часть из этого контекста. И так до тех пор, пока вы не сможете жонглировать, находясь в контексте той ситуации, которую сами хотите изменить. Это и будет создавать ПП. Масштабируемость – добавление, убавление мячей.

Жонглирование – это один из моих любимых вариантов игр НК, которые можно делать самостоятельно.

Я люблю балансировать. Я иду по рельсу — это слишком просто; иду по нему спиной вперёд — тоже легко; закрываю при этом глаза — тут я приближаюсь к своему пределу. 40% вашей способности балансировать зависит от того, что вы видите линию. 60% приходят к вам из рецепторов ваших конечностей и остального тела. Доведите задачу до того уровня сложности, чтобы вы оставались на пределе своих возможностей. Также как и при жонглировании, постепенно вы начинаете вводить визуальные и аудиальные стимулы из ситуации применения, и это составляет ПП. Однако есть препятствие для тех, кто балансирует на рельсе — проверьте, пожалуйста, расписание движения поездов, когда делаете это.

— Можно ли создать в жонглировании ПП другим способом? Например, включить кассету с обучением английскому, и учить его во время жонглирования.

— Да.

— Являются ли восточные единоборства примером игр НК?

— Они отличаются всем требованиям, кроме ПП, так что опять нужно по кусочкам вводить контекст применения. Визуальные и аудиальные маленькие кусочки, пока вы не окажетесь полностью в контексте применения, выполняя при этом единоборства, качество которых не ухудшается.

— Можно ли использовать компьютерные игры в жанре action, как игры НК? Или создать программу для НК?

— Если они будут удовлетворять требованиям — да.

### **Напутствие Джона**

Искусство ведения семинара кажется мне следующим — создать путем провокаций лидера группы, определённый контекст, в котором совершаются открытия, и предложить упражнениями, демонстрацией и супервизией специфические точные примеры того, как выполнять те вещи, которые предлагаются. Для того, чтобы те, кто обладает личной дисциплиной, следовали и овладевали этим, и чтобы у них было нужное руководство, чтобы практиковать это и достичь того уровня мастерства, которого они желают. Та ложь, которую я вам здесь рассказал, будет вам полезной и послужит вам ограниченный период времени, у меня больше нет гипса и больше нет палочки, и я их не хочу. Пусть ваши приключения будут богатыми и полными.

## **Файл 3с**

### **Кармен Бостик**

В последовательности движений глаз в NASA налево-направо можно поменять местами, вверх-вниз тоже, но нельзя смешивать разные доступы.

— Как можно состояние после игры НК (HPS) активировать во время бизнес-встречи?

— Я вчера говорила вам, что можно танцевать не танцуя. Также и тут, т.е. микродвижения глаз. Возьмем каждое движение глаз, как единицу. Посмотрите вперед и запомните все те мышцы, которые двигаются, когда вы говорите «вверх». Немножечко преувеличьте движения. Я чувствую, как поднимаются мои ресницы и веки, поднимаются сами ресницы, напрягается лоб. Разные люди, в зависимости от его лица и глаз, будет чувствовать по-разному напряжения мышц при движении глаз. Запомните движения и для других шагов (вниз, вправо, влево). После этого, когда мои мышцы запомнили движения, можно делать движения глаз, не делая их. И это намного лучше на встрече, чем двигать глаза фактически, а то люди решат, что вы с потолка свалились. Всё это микромускульные якоря, чтобы достичь состояния.

### **ОС по NASA**

— После игры, когда я вошел в первую позицию, то у меня пропала аудиальная и визуальная информация, и я чувствовал, что почти падаю в обморок.

— Это хорошо, т. к. когда выключается внутренний диалог и вы отрезаете таким образом некоторые из вещей, которые вас беспокоили, вы достигаете KNS. Вы не знаете, что вы будете делать в будущем, но вы точно знаете, что вы не застрянете из-за тех же самых препятствий.

Можно использовать игры НК для обучения: представьте все свои проблемы в обучении любой науке, сложите их все на пол, после чего вы играете в «Алфавит» или NASA и потом, войдя в ситуацию, почувствуйте силу этих игр.

Как поддерживать это в активном состоянии? Я бы делала это 1-2 раза в неделю на протяжении месяца и через 3 или 6 месяцев сделала бы это ещё. По мере того, как вы становитесь более совершенными, ваше HPS станет более совершенным. Это как с атлетами — они получают золотую медаль, а потом сами могут свои рекорды побить.

Важным является наличие тренера. Как это сделать? Члены семьи, друзья, организация практических групп. Тренер — это тот, кто заставляет вас потянуться чуточку выше. Мы хотим достичь высокой эффективности у высокой эффективности.

### **О фильтрах f1 и f2**

Откуда вы знаете то, что вы знаете?

Мы с Джоном продвигаем мнение о том, что вы не знаете, что вы знаете. Есть разница между тем, что вовне и тем, что мы на самом деле воспринимаем в виде об-

разов. Мы не можем знать, какова реальность, потому что нет возможности изоморфного картирования того, что существует и того, что предстает перед нами при первичном доступе. Информация на входе трансформируется, и мы получаем результат. Существуют два таких трансформатора: нейрологические (f1) и лингвистические (f2). Можно ли изменить нейрологические? Интуитивно мне кажется, что да, но я не знаю как именно, но я верю, что когнитивные ученые дадут скоро ответ на этот вопрос.

f1 действует, чтобы создавать в нейрологической системе определённые искажения (хотя давайте назовем это лучше различиями). Определённая информация исчезает, другая добавляется. (*Показывает классические оптические иллюзии*). Это всё части нейрологических процессов, которые добавляют, заполняют, удаляют и другими способами изменяют информацию, которая входит в систему.

Мы с Джоном предлагаем вам считать, что существует ещё один уровень — лингвистические трансформаторы (f2). Это способы говорить с другими людьми и самим собой. Когда у нас появляется опыт, мы кодируем этот опыт лингвистически. Когда вы играли в NASA и если вы полностью были в зоне, то вы были в состоянии незнания (KNS), то есть у вас не было внутреннего диалога. Как только вы начинали говорить с собой или даже просто повторять проблему (математическую), то вы ввели f2 в своё первое состояние доступа и вы его утратили.

Как часто вы обнаруживаете, что вы делаете что-то очень хорошо и пока вы делаете это абсолютно кинестетически, то всё срабатывает, но как только вы начинаете говорить себе: «Ух, как здорово я это сделал!», то что происходит? Вы теряете это состояние на какое-то время, пока не восстановите его.

Подумайте о паттернах мета-модели. Давайте возьмем чтение мыслей. Что оно делает? Оно создает или добавляет информацию, которой, может быть, не существует. Я могу галлюцинировать, что ты думаешь в этот момент. Если я буду действовать так, как будто моя галлюцинация верна, то возможно буду действовать неверно. Сколько тысяч миров мы можете создать, просто трансформируя информацию, которая на самом деле находится перед вами?

Мы распущены в использовании языка, и мы не понимаем, насколько тон изменяет подлинный опыт.

Когда вы называете опыт, вы кодируете его статично, а не динамично, и вы создаете для себя замкнутый круг. «Это был ужасный опыт!» — что вы делаете подобным образом? Вы выстраиваете карту, после чего вы ведете себя так, как если бы эта карта была единственно возможной. Позже вы ведёте себя так, как если бы эта карта была реальностью. Ваши ожидания основываются на этой, старой карте.

Если вы идёте в ресторан, и он вам нравится, то в вашей карте этот ресторан будет хорошим. Но если через месяц вы снова приходите в него и изменения в нем вам не нравятся, то вы можете изменить свою карту, основываясь на этой обратной связи. В других ситуациях это сделать не так просто. В случае чтения мыслей, мы не находим обратной связи с той же скоростью, чтобы изменить карту, как мы это делаем в случае с рестораном.

### **Упражнение «сталкинг» – предварительные инструкции**

Подумайте о двух ситуациях, в которых вы хотели бы иметь больше вариантов выбора.

Существует коленная реакция, когда мы быстро испытываем гнев, быстро критикуем, быстро огорчаемся и быстро начинаем плакать. Мы смоделировали эту реакцию из семьи или сами приобрели.

В других случаях, когда мы увлекаемся рутинной, и всё становится привычным, когда мы просто следуем паттерну и тащимся через жизнь, и у нас нет будильника, который бы сказал: «Что ты делаешь?».

Подумайте о ситуации, когда у вас была коленная реакция, которую вы хотели бы изменить или обладать другими вариантами выбора. Либо подумайте об одной ситуации, которая для вас привычна, рутинна, и в которой у вас есть ожидания, или замкнутый круг, который вы хотите изменить или получить больше вариантов выбора.

После перерыва (15 минут) продолжим.

## Файл 3d Кармен Бостик

Формат можно называть форматом, если там есть три важных шага:

1. Вы делаете процесс шаг за шагом в определённом порядке;
2. Последствия, которые можно получить, если упражнение сделать конгруэнтно;
3. Знание о том, где можно применить данное упражнение в этом формате для наилучших результатов.

### Упражнение «Выслеживание (сталкинг)»

Его можно использовать для двух вещей: создание наличия нового выбора или для изменения.

Целью является дать ещё один выбор, не убирая того, который есть.

Лучшее применение — коленная реакция или состояние рутины.

Элементы, которые вы выбираете, чтобы делать это упражнение зависят от времени. Ибо вы прыгаете в новое состояние неконтролируемо, либо вы соскальзываете в него, даже не замечая этого.

*Это как с лягушкой в чайнике с водой на конфорке. Вы очень медленно поворачиваете ручку, вода подогревается чуть-чуть, а потом вы поворачиваете её чуть больше. Лягушка, если она заметит, что вода нагревается, может выпрыгнуть в любой момент. Но вместо этого она превращается в лягушачий суп, когда вы поворачиваете ручку до упора.*

Иногда наша жизнь похожа на лягушачий суп — изменения происходят так медленно, что мы не замечаем их, и это как раз тот момент, где вы можете использовать этот конкретный паттерн.

Это зависит от времени — либо вы моментально переходите от нуля к безумию или лягушачий суп.

Я попросила вас перед перерывом выбрать ситуацию, где у вас либо коленная реакция, либо лягушачий суп. Выберите одну. Это ситуация, в которой вы хотите иметь выбор сделать что-то ещё. Это не означает, что злиться в некоторых ситуациях — это плохо, но если это единственное, что вы можете сделать, и вы злитесь в любой ситуации, то выбора у вас нет.

Упражнение для двух человек: А в третьей позиции помещает перед собой ситуацию, в которую они влетают моментально, где у них нет выбора, или это лягушачий суп, где они даже не осознают, что у них есть выбор. Они усердствуют её. Например, когда человек там злится, то он должен просто с ума сходить, кричать и вопить, а вы (А) видите этого человека из третьей позиции, там со всеми визуальными и аудиальными элементами. Создайте лучшую репрезентацию, которую сможете. Затем подойдите к другому месту на полу, которое будет безопасным местом, святилищем, свободной зоной, местом выбора — назовите так, как это лучше для вас, чтобы это представляло для вас безопасность и качество.

Вы будете достигать большей чувствительности к первому месту, чтобы можно было распознать его, находясь далеко от него. Нужно найти какой-то триггер для этого.

Задача *Б* (коача) — интуитивная калибровка, чтобы определить нашел ли *А* триггер, опираясь на физиологические реакции ещё до того, как это будет замечено их разумом.

*А* приближается к месту, где представлена ситуация, которую он хочет изменить, как только *Б* замечает, что состояние *А* меняется (запускается триггер на эту ситуацию) он хлопает в ладоши, предупреждая *А* и тот убегает в сторону безопасного места. Расстояние между этими двумя местами должно быть достаточным, чтобы, перебегая, можно было стряхнуть с себя старое состояние.

То, что делает этот процесс — он делает вас более чувствительными к проблемной ситуации. Когда в реальном мире эта ситуация будет снова иметь место, у вас уже будет автоматическая реакция, которая позволит вам остаться в безопасном месте, чтобы вам опять не впасть в старое поведение. Мы выставляем знак «нельзя!». Когда вы добираетесь до точки срабатывания триггера, то вы точно знаете, что вы не впадёте в старое поведение, если только не выберите его.

Выполнить процесс нужно 3-5 раз (в зависимости от человека).

Как вы знаете, Сократу многие люди задавали вопрос, и обычно он переворачивал вопрос и возвращал его им. Сейчас это известно, как метод Сократа. Однажды, Сократ шёл возле озера, просто гуляя и размышляя. Внезапно, возбужденный студент подбежал к нему: «Господин Сократ, господин Сократ! Пожалуйста, скажи мне, в чем смысл жизни?», Сократ шёл и он положил руку на плечо молодому человеку, и они пошли вместе. Потом он остановился, нагнулся к воде, и молодой человек наклонился вместе с ним, а Сократ задохнул его голову в воду и держал её там. Молодой человек начал биться, и Сократ отпустил его. Тогда Сократ спросил его: «Так в чем смысл жизни?». «Я не знаю...», и Сократ опять окунул его голову в воду, и на этот раз продержал его там немножко дольше. И так продолжалось несколько раз, и в последний раз Сократ держал студента под водой две минуты. Когда Сократ его отпустил, то молодой человек выскочил на берег, отплеываясь, и закричал: «Жить! Вот в чем смысл жизни!».

## Файл 3е окончание

*Гриндер:* Если бы вы попросили меня охарактеризовать мою мечту в отношении вас, как группы людей, то я бы пожелал вам безопасно сбежать из своего разума. И вместо того, чтобы у вас была трансцендентное существование, я хочу, чтобы у вас просто его было много. Я хочу, чтобы руки ваши были грязными, в то время, как вы роетесь в почве своего опыта. Когда вы услышите шум ветра в деревьях и вой волка на севере, шум воды по камням — это совершенство само по себе, как сны, которые приходят вам ночью от бессознательного. Это приглашение участвовать в опыте непосредственно, без всякой нужды в анализе или описании, просто самой реакцией, которая нарастает внутри вас на то, что называется великолепным существованием. Спасибо.

[Благодарности и подарки от Плигина]

*Плигин:* Джон, мы идем своим путём и поём свои песни, и я бы хотел познакомиться тебя со Стасом Уколовым, который приготовил книгу в подарок. «Новый код НЛП».

*Уколов:* Джон, ты сегодня до обеда попросил нас провести исследования по новому коду и пообещал, что ты приедешь узнать о наших исследованиях в следующий раз. Я подумал, что будет слишком жестоко, если ты будешь ждать наших исследований ещё десять лет, мы немножко подсутились и написали книгу. Есть версия, что это первая русская книга по новому коду. Я не знаю, найдешь ли ты в ней что-то полезное для себя... но я хочу сказать — приезжай не потому, что ты хочешь узнать что-то нужное, приезжай потому, что мы хотим тебя видеть.

*Гриндер:* Эта книга основана на опыте или на размышлениях?

*Уколов:* Всё, что там написано, мы делали сами, и с разными людьми.

*Гриндер:* Тогда я принимаю её с благодарностью.

*Плигин:* Я хочу сказать Джону большое спасибо и на этом... [аплодисменты]

## **Интересные и забавные фразы, сказанные во время семинара**

Невозможные вещи — это единственно интересные вещи, которые можно делать.

В каждой ситуации должно быть минимум три варианта выбора: если у вас один вариант — вы в ловушке, если два — это дилемма, выбор начинается с трех вариантов.

У этого человека хорошее чувство языка. Иначе говоря, у него хороший детектор дерьма.

В США был олимпийский прыгун в высоту в 60-х. Когда он готовился к прыжку, то сначала он делал то же, что и все другие спортсмены — разминал мышцы и суставы, но потом он делал что-то другое (Гриндер показывает его КГД). Он представлял, как он бежит по этой дорожке и прыгает. Если в своем воображении он перепрыгивал плавку, тогда все в порядке и спортсмен начинал бежать. Если же нет, то он повторял процедуру. Таким образом он проверял, находится ли он в нужном состоянии.

Первый инструмент в НЛП — это калибровка. Если вы не умеете хорошо калибровать, то вы не можете быть хорошим НЛПером. Более того, вы опасный человек. Я пилот самолета и представьте, что пилотам бы разрешили быть слепыми — таким и является НЛПер, не обладающий навыком калибровки.

*Кармен Бостик (жена Гриндера):* То, как я пришла в НЛП — это неважно, но то, что случилось со мной, после того, как я прошла курс у Джона Гриндера — это важно. И вы все пройдёте через этот опыт.

И за те следующие 17 лет, которые я была партнером Гриндера, я поняла, что сутью является процесс. А те мелочи, которые происходят в промежутках... это лишь полезные инструменты, которые помогают вам на пути.

В Австралии один мужчина, играя в NASA мог разделить семизначное число на семизначное. Нужен был калькулятор, чтобы проверять его ответы.

В НК нет пресуппозиций. Это просто набор действий, которые может выполнить кто угодно, без каких бы то ни было специфических убеждений и пресуппозиций.

## Игра «Алфавит»

Упражнение (или техника, как угодно) использует таблицу алфавита (традиционно пять на шесть квадратов но можно и по-другому), приведенную ниже.

1. Поставив цель и закорив это состояние, встаньте перед таблицей, так, чтобы удобно видеть её полностью.

2. Читайте вслух верхние буквы из каждой пары.

3. Одновременно взмахивайте (широко, от души) руками в соответствии с нижней буквой пары: «Л» левой рукой, «П» правой рукой, «О» обеими руками одновременно.

4. Выполняйте чуть быстрее, чем вам удобно. Когда собьетесь (не та рука, не та буква, сбой с ритма слишком большая пауза), начинайте с начала. Задача пройти всю таблицу в едином быстром ритме без сбоев.

5. Можно варьировать выполнение: снизу вверх, столбцами, змейкой, через один квадрат, по диагоналям, сначала все гласные, потом согласные и так далее. Лишь бы в начале было ново, необычно и непросто, а потом получилось.

6. Добившись успеха, быстро бегите на якорь из пункта 1 дабы овладеть полученным результатом. Здесь можно постоять, подумать, может какие мысли начнут приходить в голову.

Таблицу можно составить самому под каждый случай тренировки. Важно лишь соблюдать общие правила:

Таблица должна быть близка к квадратной (то есть не в один ряд и не в один столбец, а с примерно равными сторонами)

под буквой «Л» должен оказаться значок «П»

под «П» — «Л»

«О» под «О»

Остальное случайным образом.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	О	П	Л
Е	Ж	З	И	Й
О	Л	П	О	Л
К	Л	М	Н	О
Л	П	О	П	О
П	Р	С	Т	У
Л	О	Л	П	О
Ф	Х	Ц	Ч	Ш
П	Л	П	О	Л
Щ	Ы	Э	Ю	Я
О	Л	П	Л	П

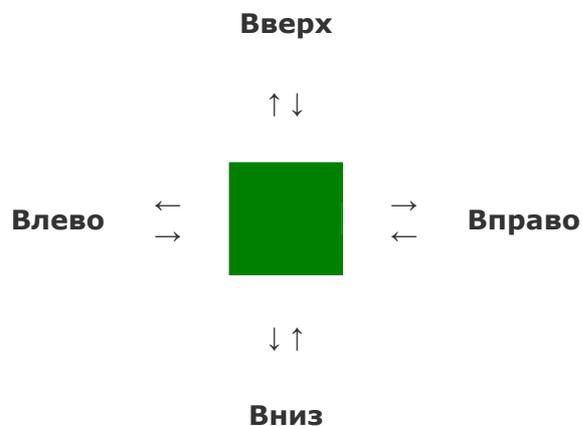
# Игра NASA

Для проведения игры необходимо два участника: игрок и тренер. Игрок стоит приблизительно в полутора метрах от стены и представляет себе пятно на этой стене (приблизительно на уровне глаз). В игре действуют три условия:

1. Игрок одновременно в расслабленном и в то же время внимательном состоянии смотрит на воображаемое пятно на стене, находящееся перед ним на уровне глаз. Затем играющий произносит слово «влево» и перемещает взгляд на точку, расположенную примерно на метр левее центрального пятна, а затем назад к центральному пятну; потом произносит слово «вправо» и перемещает взгляд на точку, расположенную приблизительно на метр правее воображаемого пятна, затем возвращается обратно к пятну в центре; после произносит слово «вверх» и перемещает взгляд на метр выше воображаемого пятна, затем назад к центральному пятну; после этого произносит слово «вниз» и перемещает взгляд на точку, расположенную приблизительно на метр ниже воображаемого пятна, потом назад к центральному пятну.

Каждый цикл из этих четырёх слов, сопровождаемых соответствующими движениями, называется раундом.

Игрок выполняет это задание 4 или 5 раз, вместе с этим тренер наблюдает за тем, чтобы играющий находился одновременно в расслабленном и в то же время внимательном состоянии. Время: приблизительно 2 минуты.



2. Те же самые действия выполняются в том же состоянии, как в условии 1, при этом дополнительно в начале каждого раунда тренер поручает игроку решить арифметическую задачу (ещё одна дополнительная деятельность), в то время как игрок продолжает процедуру, указанную в условии 1. В конце каждого раунда игрок даёт ответ на задачу, заданную ему тренером на этот раунд. Тренер только говорит "Правильно" (если ответ правильный) или "Неправильно" (если ответ неправильный), после чего игрок начинает следующий раунд, а тренер задаёт новую арифметическую задачу. Тренер должен начинать с простых задач и очень постепенно делать их более сложными. Тренер стоит на страже физиологии игрока: если тренер обнаруживает любую напряжённость у игрока, то прерывает процесс, а игрок стряхивает с себя напряжение и начинает новый раунд, в котором тренер уменьшает сложность предлагаемой задачи. Время: приблизительно 3 минуты.

3. Те же самые действия выполняются, как и в условии 2 (одновременно слова, движения глаз игрока и решение арифметических задач). Кроме того, тренер различными способами отвлекает игрока: быстрыми движениями в области его периферийного зрения, шумом (звуки и слова) и лёгкими прикосновениями к спине и плечам. Цель этих отвлечений состоит в том, чтобы предложить игроку испытать свои возможности аккуратного сосредоточения на задачах (слова, движения глаз и арифметические задачи) в условиях, когда его пытаются отвлечь, при этом не теряя концентрации. Ещё раз напоминаем, что тренер отвечает за состояние физиологии игрока: он должен контролировать состояние игрока (калибруя его физиологию), и, если он обнаруживает любое ухудшение в качестве состояния своего игрока, тренер прерывает игру и настаивает на том, чтобы игрок стряхнул с себя излишнее напряжение и затем оба начинают новый раунд. Время: приблизительно 10 минут.

## Ссылки

[www.quantum-leap.com](http://www.quantum-leap.com) – сайт Джона Гриндера и Кармен Бостик

[www.livejournal.com/community/new\\_code/](http://www.livejournal.com/community/new_code/) – ЖЖ комьюнити по Новому коду

[www.openmeta.org/neocode](http://www.openmeta.org/neocode) – Лаборатория НеоКода. Отсюда можно скачать последние версии компьютерных вариантов игры «Алфавит»

[nlp.ekb.ru/aboutnlp/technics/](http://nlp.ekb.ru/aboutnlp/technics/) – в рубрике [П]оведение даны несколько игр НК

[www.myword.ru](http://www.myword.ru) – самая большая и лучшая электронная библиотека книг по психологии. В разделе НЛП есть русская версия книги Джона Гриндера и Джудит Делозье «Черепашки до самого низа» – первой книги по новому коду НЛП. Для скачивания файлов необходима регистрация.

[exstas.webhost.ru](http://exstas.webhost.ru) – другие мои конспекты и стенограммы