

Эволюция позиций восприятия

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №1.

Авторы: Джудит Делозье, Роберт Дилтс

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП

В НЛП понятие "позиции восприятия" было впервые сформулировано Джоном Гриндером и Джудит Делозье (1987 г.) в качестве эксплуатационного расширения более ранних концепций НЛП о "референтном индексе", "метапозиции" и концепции Грегори Бейтсона о "двойном" и "тройном" описании.

Лингвистическая концепция "референтных индексов" ("Структура магии", том 1) касается слов, обозначающих людей или предметы, к которым относится определенное утверждение. Одна из процедур метамоделей, известная как "техника смещения референтного индекса" (стр. 89) включала в себя лингвистический сдвиг, в котором одно местоимение заменялось на другое. В примере, приведенном Бэндлером и Гриндером, говорится о женщине, которая жаловалась: "Мой муж не ценит меня...Мой муж никогда не улыбается мне". Для "смещения референтного индекса" человека спросили: "Когда вы не улыбаетесь своему мужу, всегда ли это означает, что вы не цените его?" Вопрос задавался с целью помочь человеку сместить точку зрения таким образом, чтобы он мог лучше понять и отреагировать на генерализацию, которую делал.

Развитие паттернов метапрограмм Лесли Камерон-Бэндлер и другими в конце 1970-х гг. привело к более глубокому изучению других аспектов этого феномена. Более раннее понятие смещения референтного индекса в метамоделей, например, было противопоставлено "выключателю референтного индекса" - что было, по существу, эквивалентом принятия того, что сейчас известно как

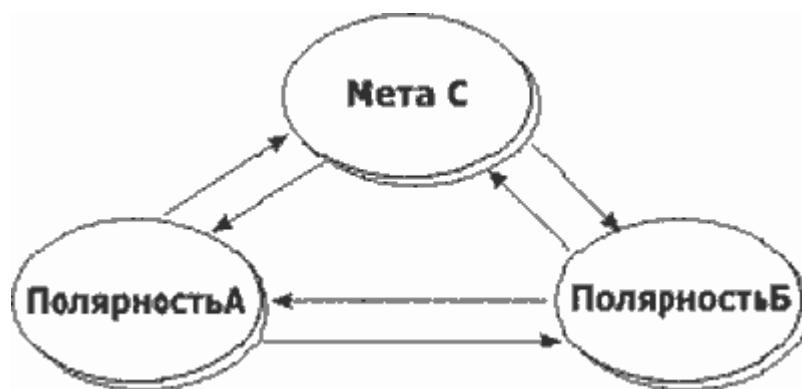
"вторая позиция". Процесс "выключения референтного индекса" представлялся менее интенсивной версией "глубокой трансовой идентификации", в которой человек идентифицировался с другим до такой степени, что он или она могли потерять способность различения между "собой" и "другим".

Одним из других феноменов, изученных в это время, был опыт "одновременного индекса", или множественного индекса, при котором человек мог принять точку зрения нескольких людей одновременно. Во втором томе "Структуры магии" (1976 г.) Гриндер и Бэндлер определили понятие "метапозиции" как первичной стратегии разрешения внутреннего конфликта, понимания динамики взаимодействия и реагирования на свои собственные внутренние процессы. В качестве стратегии разрешения внутреннего конфликта "мета" позиция включает в себя принятие точки зрения "над" и "между" противоборствующими внутренними частями или "полярностями". Согласно Гриндеру и Бэндлеру:

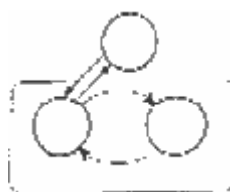
"Человек достигает метапозиции по отношению к своим полярностям (частям), когда он имеет выборы в своем поведении (сознательно или бессознательно) в отношении того, будет ли он вести себя так, как это характерно для одной полярности (части) или другой мягким, координированным способом, и при этом ни одна из полярностей (частей) не прерывает другую, и клиент выражает обе полярности соответственно и конгруэнтно" (стр. 70).

Согласно Гриндеру и Бэндлеру, метапозиция включает более чем простую комбинацию полярностей или частей конфликта. Они отмечают, что, если клиент имеет две полярности (А и В), метапозиция будет некой репрезентацией (С), которая "имеет все потенциалы А и В, так же, как Не-А и Не-В, и богатые выборы, которые получаются от многих комбинаций внутри и между полярностями". Если взять аналогии, вместо превращения "черного и белого" в "серое", метапозиция позволяет использовать черное и белое для создания сложных и прекрасных паттернов. Относительно внутреннего конфликта метапозиция создает позицию выбора и гибкости по отношению к конфликтующим полярностям

Относительно взаимодействия метапозиция включает диссассоциирование от взаимодействия



и реагирование на свое собственное поведение в связи с другими. Метопозиция ставит индивидуума временно за пределы петли коммуникации с целью сбора информации, как будто он или она являются свидетелями, а не участниками петли коммуникации. В этой позиции индивидуум может видеть, слышать и чувствовать, что представляет собой взаимодействие с позиции заинтересованного, но нейтрального наблюдателя.

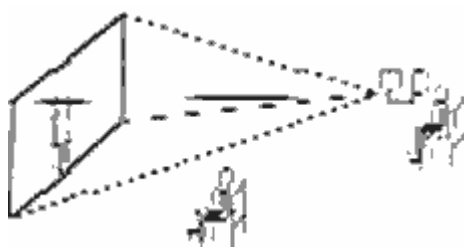


Относительно взаимодействия метопозиция включает реагирование на петлю коммуникации с нейтральной точки зрения

Другим предшественником развития позиций восприятия в НЛП было понятие диссассоциации. "Диссассоциированное" состояние обычно определяется как состояние "отделенности от "или" неассоциированности" в конкретный опыт. В НЛП "ассоциированное" состояние относится к испытыванию ситуации или события так, как будто вы проживаете то, что происходит, так, что вы видите все своими глазами, чувствуя свое тело и эмоции, слыша своими ушами, ощущая запахи и вкус, которые были в то время. "Диссассоциированный" опыт включает наблюдение за собой с точки зрения стороннего наблюдателя, как будто вы наблюдаете за своим поведением, сидя перед экраном кино или видео.

Понятие диссассоциации, которое пришло в НЛП вместе с гипнотерапевтическими опытами Милтона Эриксона, часто применяется для того, чтобы помочь людям более эффективно справляться с трудными или болезненными ситуациями. Бэндлер и Гриндер адаптировали применение Эриксоном диссассоциации, отбросив необходимость гипноза как части некоторых терапевтических техник. Техника ВК диссоциации в НЛП, например, является глубоким и действенным методом, помогающим людям справляться с фобиями, травмами и стрессом.

Некоторые из этих техник требуют множественных диссассоциаций. Например, человек может испытывать "двойную" или "тройную" диссоциацию (как это используется в технике ВК-диссоциации). "Двойная" диссассоциация вовлекает человека в наблюдение за своими действиями. Обычная метафора, используемая для облегчения "двойной" диссассоциации, - это сцена в кинотеатре, когда человек наблюдает за собой в определенном событии, будто он смотрит кино. При "тройной" диссассоциации точка понимания смещается так, что человек оказывается в позиции человека, управляющего проектором. В этом случае человек "видит себя видящим себя". (В то время как три точки наиболее часто используются в техниках НЛП, есть возможность создать диссассоциацию из четырех, пяти и более точек).



Три позиции, включенные в полную процедуру ВК-диссоциации

В дополнение к сдвигам в визуальной перспективе диссассоциированное состояние характеризуется разговором "от третьего лица", а именно: "его", "ее", "тот человек" и т. д. Диссассоциация также облегчается вербальными паттернами, пресуппозитивными расстоянием как во времени, так и в пространстве, а именно: "тот опыт", "в том месте", "когда я был младше" и т. д.

Иногда диссассоциация рассматривается просто как "отсоединение от своих собственных чувств"; но важно помнить при этом, что, когда человек диссассоциируется от опыта, он или она "ассоциируется" где-то еще. В действительности, самый простой способ диссассоциироваться от определенной точки зрения или позиции восприятия - это ассоциироваться в другую. Таким образом, фокус внимания в процессе диссассоциации может быть направлен на движение от негативных эмоций или по направлению к другой позиции восприятия или новой точке зрения. {Диссассоциация, кстати, должна быть отделена от диссоциации. Диссассоциация включает в себя перемещение к/или "ассоциирование с" другой точкой зрения. Диссоциация включает в себя отделение или разделение элементов опыта, не затрагивая обязательно изменение точки зрения}.

В середине 80-х гг. Джудит Делозье и Джон Гриндер установили свою формулировку "первой" (я), "второй" (другой) и "третьей" (наблюдатель) позиции. Понятие о позициях восприятия, данное Делозье и Гриндером, возникло из их переосмысления различных феноменов, описанных выше, - смещения референтного индекса, выключения референтного индекса, метапозиции и множественных диссассоциаций - в свете понятия Грегори Бейтсона о "характерологических прилагательных". Характерологические прилагательные - это слова, которые кодируют фундаментальные характеристики взаимоотношения. Важное качество характерологических прилагательных заключается в том, что, определяя одну часть взаимоотношения, они обязательно подразумевают другую часть этого взаимоотношения. Быть "преследуемым", например, подразумевает преступника. Быть "обороняющимся" подразумевает какую-либо агрессию. Бейтсон также утверждал, что наш опыт "Я" является функцией (а не вещью или "номинализацией") и имеет способность расширяться до других частей мира. Автогонщик, например, расширяет свое ощущение себя, чтобы включить автомобиль, который он или она ведет, и слепой человек расширяет свое ощущение себя, чтобы включить свою трость. Таким образом, мы можем расширить свое ощущение себя или "Я", чтобы включать объекты, людей или всю

систему. Значит, мы можем идентифицировать себя со многими вещами вокруг нас.

Через понятие о позициях восприятия Делозье и Гриндер сделали попытку соединить понятие Бейтсона о "Я" как о "функции" и создать внутренне последовательное описание петли коммуникации между индивидуумами, находящимися во взаимодействии, путем определения каждой позиции в отношении другой. "Позиция восприятия" является, по существу, особой перспективой или точкой зрения, с которой человек воспринимает ситуацию или взаимоотношение. Новый Код НЛП определяет три основные позиции, которые может принять человек в восприятии конкретного опыта. Первая позиция включает в себя восприятие опыта своими собственными глазами, ассоциацию в точку зрения "первого лица". Вторая позиция включает в себя получение опыта, как если бы человек находился в "мокасирах другого человека". Третья позиция означает, что мы делаем шаг в сторону и воспринимаем взаимоотношения между нами и другими с позиции "наблюдателя". Понятие четвертой позиции было добавлено позднее как термин для описания всей системы или "поля отношений" (в смысле общего "мы"), полученное из синтеза всех трех позиций. Основание для различных позиций восприятия исходит из факта, что опыт отношений всегда включает в себя более чем одного индивидуума в петле коммуникации. Способность понимать петлю коммуникации, отливы и приливы событий, которые возникают внутри петли, является мощным инструментом, дающим возможность людям улучшать коммуникацию и достигать экологических результатов. Даже когда участники петли коммуникации не согласны, их взаимоотношение улучшается и создается возможность будущего сотрудничества, когда они в состоянии смещать позиции восприятия во взаимоотношении по направлению к взаимодействию. Это смещение позиций восприятия упоминается как "тройное описание", поскольку здесь находятся, по меньшей мере, три различные позиции, возникающие внутри петли коммуникации в любое время: позиция я/меня (первая позиция), другого человека (вторая позиция) и свидетеля взаимодействия между этими двумя (третья позиция).

Один из наиболее полезных аспектов переформулировок, предложенных Делозье и Гриндером, состоял в том, что они обеспечили операционный процесс, при котором люди могут входить и проживать каждую позицию, которая может быть связана с особыми языковыми паттернами, физиологией и внутренними репрезентациями (триада первичными операторами НЛП). Также как и другие определения НЛП, позиции восприятия характеризуются особыми физическими, когнитивными и лингвистическими паттернами. Эти паттерны суммированы в следующих описаниях: Первая позиция - это вы, находящийся в своем собственном физическом пространстве, в своем собственном привычном положении тела. Когда вы полностью ассоциируетесь в первую позицию, вы будете использовать слова "мне", "я", "сам", обращаясь к своим собственным чувствам, восприятию и идеям. Находясь в первой позиции, вы проходите через опыт в коммуникации со своей собственной перспективы: видя, слыша, чувствуя, пробуя на вкус и нюхая все, что происходит вокруг вас и внутри вас в этом опыте с ассоциированной точки зрения. Если вы действительно находитесь в первой позиции, вы не увидите себя, но будете собой, воспринимая мир своими глазами, ушами и т. д. Вы будете полностью ассоциированы в своем собственном теле и карте мира. Вторая позиция способна принять точку зрения другого человека внутри взаимодействия. (Если здесь более одного человека во взаимодействии, то могут быть множественные "вторые позиции"). Это временная, собирающая информацию позиция, в которой вы смещаетесь на позицию восприятия другого человека, принимая его или ее физическую позу и представление о мире, как если бы вы были этим человеком. Вы видите, слышите, чувствуете, пробуете на вкус и нюхаете все, что собой представляет петля коммуникации с точки зрения другого человека; т. е. "пройдите мимо в его или ее мокасы", "посидите на другой стороне стола" и т. д. Во второй позиции вы будете воспринимать мир через глаза, мысли, чувства, убеждения другого человека. Находясь в этой позиции, вы будете диссоциированы от себя и ассоциированы в другого человека. Вы будете обращаться к своей первой позиции себя как "вы" (в отличие от "я"), используя формы второго лица. Временное принятие позиции другого человека - это великолепный способ оценить, насколько вы

эффективны на своей стороне петли коммуникации. (После того, как вы вошли в позицию другого человека, важно убедиться, что вы возвращаетесь к себе полностью и с информацией, которая поможет вам в коммуникации).

Третья позиция, или позиция "наблюдателя", помещает вас временно за пределы петли коммуникации, для того чтобы собрать информацию, как будто вы являетесь свидетелем, а не участником взаимодействия. Ваша поза будет симметричной и расслабленной. Находясь в этой позиции, вы будете видеть, слышать, чувствовать, пробовать на вкус и нюхать все, что собой представляет петля коммуникации с позиции заинтересованного, но нейтрального наблюдателя. Вы будете использовать формы третьего лица, такие как "она" или "он", обращаясь к людям, за которыми вы наблюдаете (включая того, который выглядит, говорит и действует, как вы). Вы будете диссассоциированы от взаимодействия и находиться в некоей "мета" позиции. Эта позиция дает вам ценную информацию о балансе поведения в петле. Информация, собранная с этой перспективы, может быть взята вами обратно в свою первую позицию и использована вместе с информацией, собранной во второй позиции, чтобы помочь улучшить качество вашего состояния, взаимодействия и отношения внутри петли коммуникации.

Роберт Дилтс и Тодд Эпштейн (1990, 1991, 1995 & 1996 гг.) предполагают, что здесь имеются тонкие, но важные различия между третьей позицией, метапозицией и позицией наблюдателя. Они отмечают, что "чистая" Третья Позиция обычно является точкой зрения за пределами петли коммуникации, включающая знание убеждений и утверждений, собранных предварительно ассоциированно в 1-й и 2-й позициях. Метапозиция - это точка зрения за пределами петли коммуникации со знанием убеждений и утверждений только собственной первой позиции. Позиция Наблюдателя - это точка зрения за пределами петли коммуникации, в которой наблюдатель сознательно подавляет какие бы то ни было убеждения и утверждения о 1-й или 2-й позициях. (Третья позиция, конечно, должна быть также отделена от "диссоциированной" бесчувственной точки зрения).

Развитие четвертой позиции

Четвертая позиция включает в себя синтез других трех позиций, давая ощущение "быть всей системой". Она включает в себя идентификацию с системой или с самим взаимоотношением, давая опыт быть частью коллектива, и характеризуется такими формами языка, как "мы" (первое лицо множественного лица).

Первое явное использование "четвертой позиции восприятия" произошло в процедуре Мета Зеркала (Дилтс, 1988, 1990, 1992 гг.), разработанного Робертом Дилтсом как результат серии семинаров "Синтаксис Поведения", которые он провел вместе с Джоном Гриндером в 1988 г.

Процедура основывалась на занятии позиции, которая охватывала и отражала вместе первую, вторую и третью позиции восприятия, для того чтобы помочь решить проблемы, возникшие из-за суждений, сделанных из третьей позиции. В 1989 г. концепция "четвертой позиции" была расширена до "системной позиции", или того, что часто упоминается как "позиция компании" в Мета Карте Лидерства (Дилтс, 1989, 1998 г.г.), будучи результатом моделирования Дилтсом навыков и стратегий эффективных лидеров. Эта позиция характеризовалась словом "мы" и включала в себя "идентификацию" с командой, группой или системой, в которой человек являлся лидером, создавая "размышляющее видение системы" и "рассматривая наилучшие интересы всей системы". Именно сейчас четвертую позицию начинают называть "Мы"-позиция. Словарь Уэбстера определяет использование термина "мы" как относящегося к "группе, которая так осознанно ощущается своими членами". В своей классической работе по групповой динамике Курт Льюин (1939) упомянул понятие "связность" (чувство "мы") как одно из основных качеств любой группы. Когда связность высока, члены мотивированы на участие в деятельности группы и на помощь в достижении группой своих целей и задач. Такой опыт дает членам группы ощущение безопасности, идентичности и чувство личной значимости - или, говоря словами Льюина, "основание, на котором стоит человек". Степень связности, испытываемая группой, - это, обычно, функция степени наложения интересов и ценностей членов

группы, степени коммуникации и "раппорта", которого они способны достичь друг с другом.

Концепция раппорта в НЛП восходит к 1976 г. Создание раппорта вообще определяется как установление доверия, гармонии и сотрудничества во взаимоотношениях. "Гармоничное взаимопонимание", "соглашение", быть "в унисон" и в аккорде" - это слова, которыми обычно описывается процесс или состояние нахождения в раппорте с другим человеком. Процесс отзеркаливания позы для создания раппорта является одной из наиболее ранних и известных техник НЛП (хотя отзеркаливание не гарантирует создание состояния раппорта, поскольку человек может при этом просто оставаться в своей "первой позиции" и необязательно входить в опыт "мы").

Понятие раппорта в НЛП было вычленено из работы Милтона Эриксона. Будучи гипнотерапевтом, Эриксон создавал и входил в особое состояние раппорта, называемое "терапевтическим трансом". В 1978 г. студент заметил, что, когда Эриксон находился в процессе ведения клиента в состояние транса, он сам проявлял характеристики транса, включая расширение зрачков, изменение мышечного тонуса и дыхания. Когда его спросили, входит ли он в транс в то время, когда он гипнотизирует клиентов, ответ Эриксона был: "Неизменно". На это студент спросил: "Кто гипнотизирует кого в этом случае?" Опять Эриксон ответил: "Неизменно", - полагая, что состояние раппорта - петля взаимного влияния и взаимодействия, в котором каждый элемент является влияющим и испытывающим влияние других элементов.

Первое использование термина "мы" в качестве явной части техники НЛП произошло в Стратегии Композиции (Дилтс и Гриндер, 1982 г.), в формате творческого письма. "Мы" - это четверть повествовательных позиций, используемых для создания "подсказок" при стимулировании идей во время письма наравне с "Я", "Вы", "Она", "Он", "Они".

Появление понятия пространственной сортировки и психогеографии (физиологических эффектов физического местоположения) в НЛП (Дилтс, 1987, 1990 гг.) вместе с позициями восприятия принесло новое развитие понятиям НЛП о позициях восприятия, раппорте и опыте "мы". Можно легко продемонстрировать, что смещение

"психогеографии" человека во время коммуникации с другим резко изменит восприятие взаимоотношений. Позиция - стоя или сидя лицом к лицу - например, удерживает фокус внимания строго на восприятии "я" и "ты". Позиция - сидя бок о бок - способствует переживанию ситуации в качестве партнеров в рамке "мы".
В прямом взаимоотношении - Разговор или Конфронтация - "Я" против "Тебя"



Партнеры - смотрим вместе в одном направлении - "Мы"

Влияние "Психогеографии" на Опыт Межличностных Взаимоотношений.

Использование психогеографии для создания опыта соединенности с другим человеком, разделения восприятия партнеров и оперирования единицей "мы" является явным шагом как Мета Зеркала, так и Мета Карты процессов Лидерства.

Логический уровень выравнивания компании (Дилтс, 1992 г.) был изобретен с целью создания чувства "мы" между индивидуумами в группе для нахождения общностей как множественных уровней опыта. Процесс, прежде всего, подчеркивает наложения в отношении убеждений, ценностей, чувства личностного своеобразия и "духовного" восприятия (определяемое как "опыт пребывания частью большей системы, которая простирается за пределы нас как индивидуумов к нашей семье, сообществу и глобальным системам; чувство чего-то, что выходит за пределы нашего представления о себе, наших ценностей, убеждений, мыслей, действий или ощущений - т. е. кто и что еще есть

в этих больших системах, частью которых мы являемся"). Процесс Духовного исцеления, разработанный Дилтсом и МакДональдом для программы "Инструменты Духа" (впервые проведенной в 1992 г.), соединил в себе состояние "духовной целостности" как дополнительного элемента "четвертой позиции". "Духовная целостность" была определена как "чувство пребывания частью большей системы, чем мы являемся" (Дилтс & МакДональд, 1997 г.). Эта четвертая позиция была использована для создания "духовно продленных" 1-й, 2-й и 3-ей позиций. Привнесение силы этой четвертой позиции обратно в первую позицию дает чувство, что другие являются "продолжением" меня самого. Привнесение этого во вторую позицию дает опыт быть "единым с" другим человеком. Присоединение четвертой позиции к третьей позиции дает осознание, что взаимодействие, имеющее место между первой и второй позициями, - это "часть" гораздо более обширной системы. Опыт прочувствования "мы" в четвертой позиции также был усилен исследованием Соматического Синтаксиса (Дилтс & Делозье, 1993, 1996 г.г.).

Понятие Стефена Гиллигена об отношенческом поле, введенное в НЛП через серию семинаров "Любовь в лице насилия" (проведенных с Робертом Дилтсом), добавило больше акцента опыту "мы". Другие перспективы в отношении понятия четвертой позиции в НЛП включают то, что предположили Питер Врица и Ян Ардуй (1994 г.), связывающие это со "свидетельствованием понимания, объемлющим и выходящим за пределы всех позиций"; и Роберт МакДональд (1998), ассоциирующий позиции восприятия с различными "уровнями понимания", возражал, что четвертая позиция является в действительности не "позицией" вообще, а результатом на стадии становления взаимодействия между другими позициями. В "Энциклопедии системного НЛП и нового кода НЛП" (Дилтс, Делозье и Эпштейн), которая скоро выйдет, "четвертая позиция" определяется так:

"[А] позиция восприятия, которая включает состояние ассоциированности со всей системой или "полем", имеющим отношение к определенному взаимодействию. Она включает в себя проживание ситуации с осознанием наилучшей выгоды для всей системы в целом. Четвертая позиция - это "мы" -позиция, и она характеризуется использованием форм 1-го лица

множественного числа - "Мы являемся", "Нас" и т. д. Четвертая позиция - это существенный компонент мудрости и экологии. Хотя она не была включена первоначально в группу позиций восприятия (первая позиция - я, вторая позиция - другой, третья позиция - наблюдатель), четвертая позиция является столь же фундаментальной. Она необходима для эффективного лидерства, построения команд и развития группового духа. Как подразумевает сам термин, четвертая позиция пресуппонирует и объемлет другие три позиции восприятия. Люди, не способные достичь четвертой позиции, имеют трудности в проявлении себя членами группы или сообщества. Опыт четвертой позиции приходит из нахождения более глубоких факторов и характеристик, которые объединяют и соединяют всех членов группы или системы. Это основа того, что известно как "групповой разум". Однако четвертая позиция должна быть отделена от простого консенсуса. Консенсус - это, по существу, соглашение между индивидуумами. Четвертая позиция происходит от прочувствования смысла "сходства" и идентификации со всеми членами системы. Она также пресуппонирует, что человек уже принял другие три позиции восприятия. В функциональных системах все их члены до некоторой степени способны принять и испытать четвертую позицию. Способность достигать точки зрения четвертой позиции в огромной степени облегчает управление группой и является ключевой характеристикой визионерного лидерства. Эффективные лидеры способны идентифицироваться со всей системой, на которую они влияют. Четвертая позиция является также ключевой точкой зрения для моделирования. Четвертая позиция, например, может быть особенно важной при исследовании и понимании других культур, в которых индивидуальность, или чувство личного "Я", не акцентируется, или понятие сообщества, или "мы" - есть правило. На о.Бали, например, определенные социальные касты имеют всего лишь четыре имени для всех людей внутри группы. Имена по существу происходят от слов "рожденный первым", "рожденный вторым", "рожденный третьим" и "рожденный четвертым". Если в семье больше, чем четверо детей, имя пятого ребенка начинается опять с имени "рожденный первым". Таким образом, имена отражают группу или касту, но не индивидуальность. Их культуры организованы больше вокруг опыта сообщества, чем индивидуума."

Конечно, ключевой пункт, с точки зрения НЛП, заключается не

столько в определении или описании четвертой позиции или "мы-позиции" (карта не территория, в конце концов), сколько в процессе, благодаря которому людей можно подвести к опыту, на который мы ссылаемся.

Помещенный ниже процесс "Генеративного НЛП" был впервые разработан Робертом Дилтсом (GTC, Лондон, 1998 г.). Позднейшие улучшения были добавлены им и Робертом МакДональдом для семинара "Групповой Разум, Командный Дух". Цель этого процесса заключается в разделении и увеличении опыта ресурсных состояний путем их изучения с различных позиций восприятия. Процесс дает опыт четвертой позиции через со-создание "прочувствованного смысла схожести" между людьми, которое явно выводится из пребывания в других трех позициях восприятия. Процесс соединяет принципы пространственной сортировки, психогеографии и Соматического Синтаксиса.

Создание "Мы-Поля": Развитие Разделенного Ресурса ("Мы-Ресурса") Через Соматический Синтаксис

Для выполнения первоначально в парах.

1. Определите недавний ресурсный опыт. Ассоциируйтесь в вашу собственную первую позицию (видя своими собственными глазами, чувствуя собственные эмоции и слыша мир вокруг себя), исследуйте движение, ассоциированное с этим ресурсным ощущением и опытом.
2. Стоя лицом к своему партнеру, продемонстрируйте ему это движение и, оставаясь в своей первой позиции, наблюдайте за движением своего партнера. Находясь на своей собственной точке зрения, имитируйте движение своего партнера.
3. Затем поменяйтесь местами и "наденьте мокасины" (войдите во вторую позицию) своего партнера. Сделайте движение вашего партнера "как если бы" вы действительно были этим человеком. Заметьте, как ваш опыт в этом движении различается.
4. Войдите в позицию наблюдателя (третья позиция), осознайте общность и различия между движением и ресурсом вашего партнера и вашими собственными.
5. Возвратитесь в свою первую позицию. Повернитесь так, чтобы вы и

ваш партнер стояли бок о бок. Начните совершать ваше первоначальное ресурсное движение снова. В это же время ваш партнер должен начать совершать свое движение. Вместе со своим партнером произведите слегка возрастающие добавления в свои движения, пока вы не найдете общее движение, которое смешивает ваши два ресурсных состояния и движения в четвертую позицию, или "мы-поле", что представляет собой интеграцию вас обоих.

6. Будучи парой, найдите другую пару и повторите ту же процедуру; в этот раз вы используете движение, созданное вами в паре. Затем повторите это опять в четверке и т. д., пока не найдете общее движение вместе со всей группой.

Другой вариант этой процедуры в группе (например, из 7 человек) будет состоять для каждого участника в том, чтобы совершать его или ее ресурсное движение по очереди. Пока один человек делает свое движение, остальные члены группы входят во "вторую позицию", делая это движение самостоятельно. Когда все члены группы продемонстрировали свои движения, они начинают сначала делать свои движения индивидуально, постепенно изменяя и смешивая их в движении "группового ресурса".

Эта процедура демонстрирует генеративные аспекты позиций восприятия (и в особенности четвертую позицию), сохраняя понятие Бейтсона о характерологических прилагательных и создании "большого разума" как функции взаимодействий между двумя или более людьми. Бейтсон дает пример собаки и гиббона, которые, играя, создают виды деятельности, не являющиеся исключительно "собачьим" или "гиббоновым" поведением, а "собачье-гиббоновым" поведением. Четвертая "собачье-гиббоновая" позиция возникает естественно из их взаимодействия. Таким образом, такая четвертая позиция является, согласно терминологии Бейтсона, скорее "постоянной" во взаимодействии собаки и гиббона, нежели разновидностью "превосходящего" понимания.