

Вильям Джеймс: Отец психологии, дедушка НЛП.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №3.

Авторы: Ричард Болстад

Темы, затрагиваемые в статье: История НЛП

Кто такой Вильям?

Сто лет назад один американский профессор разделил мысленные образы на три типа (визуальный, аудиальный и моторный) и заметил, что люди часто неосознанно отдают предпочтение одному из них. Он обратил внимание, что мысленное представление образов приводит к движению глаз вверх и в сторону, а также накопил обширную коллекцию важных вопросов о том, каким образом человек визуализирует - именно это сейчас называется "субмодальностями" в НЛП. Он изучал гипноз и искусство внушения и описал, как люди хранят воспоминания "на временной линии". В своей книге "Плюралистичное мироздание" он поддерживает идею о том, что ни одна модель мира не является "истинной". А в книге "Разновидности религиозного опыта" он попытался высказать свое мнение о духовных религиозных опытах, ранее считавшихся находящимися за пределами того, что человек может оценить (сравните со статьей Лукаса Деркса и Яапа Холландера в духовном обозрении, в "Вестнике НЛП" 3:ii, посвященном Вильяму Джеймсу).

Вильям Джеймс (1842 - 1910) был философом и психологом, а также профессором Гарвардского Университета. Его книга "Принципы психологии" - двухтомник, написанный в 1890 г., принесла ему титул "Отца психологии". В НЛП Вильям Джеймс - личность, заслуживающая того, чтобы ее моделировали. В этой статье я хочу

рассмотреть, как много важного открыл этот предвестник НЛП, каким образом проходили его открытия, и что еще нового мы можем обнаружить для себя в его работах. По моему глубокому убеждению, наиболее важное открытие Джеймса никогда не было оценено по достоинству сообществом психологов.

"Гений, достойный преклонения"

Вильям Джеймс родился в состоятельной семье в Нью-Йорке, где в юности встречался с такими литературными знаменитостями, как Торо, Эмерсон, Теннисон и Джон Стюарт Милл. Будучи ребенком, он читал много философских книг и свободно говорил на пяти языках. Он пробовал свои силы на разных поприщах, включая карьеру артиста, натуралиста в джунглях Амазонии и доктора. Однако, когда он получил степень магистра в возрасте 27 лет, это привело его в уныние и к острой тоске о бесцельности его жизни, которая казалась predetermined и пустой.

В 1870 г. он осуществил философский прорыв, позволивший ему вытянуть себя из депрессии. Это было осознание того, что различные убеждения имеют разные последствия. Джеймс пребывал некоторое время в замешательстве, размышляя над тем, есть ли у человека реальная свобода воли, или все действия людей явились результатами, predetermined генетически или под влиянием окружающей среды. В то время он понял, что эти вопросы неразрешимы и что более важной проблемой был выбор убеждения, приводящего к более практичным последствиям для его приверженца. Джеймс обнаружил, что убеждения в predeterminedности жизни делают его пассивным и беспомощным; убеждения относительно свободы воли позволяют ему обдумывать выборы, действовать и планировать. Описывая мозг как "инструмент возможностей" (Хант, 1993, стр. 149), он решил: "По меньшей мере, я представляю, что настоящий период до следующего года - не иллюзия. Моим первым актом свободной воли станет решение поверить в свободу воли. Я сделаю также следующий шаг в отношении моей воли, не только действуя с ее помощью, но и веря в нее; веря в мою индивидуальную реальность и созидательную мощь".

Хотя физическое здоровье Джеймса всегда было хрупким, он поддерживал себя в форме с помощью альпинизма, несмотря на то,

что у него были хронические проблемы с сердцем. Это решение о выборе свободы воли принесло ему в будущем результаты, к которым он стремился. Джеймс открыл фундаментальные пресуппозиции НЛП: "Карта - это не территория" и "Жизнь является системным процессом".

Следующим шагом явилась его женитьба на Эллис Гиббенс, пианистке и школьной учительнице, в 1878 г. Это был год, когда он принял предложение издателя Генри Холта написать руководство по новой "научной" психологии. У Джеймса и Гиббенс родилось пятеро детей. В 1889 г. он стал первым профессором психологии в Гарвардском Университете.

Джеймс продолжал оставаться "свободным мыслителем". Он описал "моральный эквивалент войны" - ранний метод описания отказа от применения насильственных действий. Он тщательно изучал слияние науки и духовности, таким образом разрешая старые разногласия между подходом своего отца, воспитанного на религиозных догматах, и своими собственными научными исследованиями. Будучи профессором, он одевался в далеко не в формальном для тех времен стиле (широкая куртка с поясом (Норфолкский жилет), яркие рубашки и ниспадающий галстук). Его часто можно было увидеть в неподобающем для профессора месте: разгуливающим по внутреннему дворику Гарварда, беседующим со студентами. Он ненавидел решать такие преподавательские задачи, как чтение корректуры или проведение экспериментов, и делал эти эксперименты только тогда, когда у него была идея, которую он отчаянно хотел доказать. Его лекции были событиями настолько несерьезными и юмористическими, что, случалось, студенты прерывали его, чтобы спросить, не мог бы он быть серьезным хотя бы ненадолго.

Философ Альфред Норт Уайтхед отзывался о нем: "Этот гений, достойный преклонения, Вильям Джеймс". Далее я расскажу о том, почему мы можем назвать его "дедушкой НЛП".

Использование сенсорных систем

Иногда мы предполагаем, что именно создатели НЛП открыли сенсорную основу "мышления", что Гриндер и Бендлер были первыми, кто обратил внимание на то, что у людей есть предпочтения

в области сенсорной информации, и использовал последовательность репрезентативных систем для достижения результатов. В действительности, именно Вильям Джеймс первым открыл это для мировой общественности в 1890 г. Он писал: "До недавнего времени философами предполагалось, что существует типичный человеческий разум, на который похожи разумы всех остальных людей. Это утверждение о подходящей ко всем случаям обоснованности может быть отнесено и к такой способности, как воображение. Позже, однако, было сделано множество открытий, позволивших нам увидеть, насколько ошибочной является такая точка зрения. Существует не один тип "воображения", а множество различных "воображений", и их необходимо изучить детально". (Том 2, стр. 49)

Джеймс определил четыре типа воображения: "У некоторых людей привычный "способ мышления", если его можно так назвать, визуальный, у других - аудиальный, вербальный (используя термины НЛП, аудиально-дигитальный) или моторный (в терминологии НЛП - кинестетический); в большинстве случаев, возможно, смешанный в равных долях". (Том 2, стр. 58)

Он также раскрывает каждый тип, цитируя М. А. Бинета "Psychologie du Raisonnement" (1886, стр.25):

"Аудиальный тип ... встречается реже, чем визуальный. Люди этого типа представляют то, о чем они думают, на языке звуков. Для того чтобы вспомнить урок, они воспроизводят в своей памяти не то, как выглядела страница, а то, как звучали слова... Оставшийся моторный тип (возможно, наиболее интересный среди всех остальных) остается, несомненно, наименее изученным. Люди, принадлежащие к этому типу, пользуются для запоминания, рассуждений и для всей мысленной деятельности идеями, полученными при помощи движений... Среди них встречаются люди, которые, например, лучше помнят рисунок, если очерчивали его границы пальцами".

(Том 2, стр.60 - 61)

Джеймс сталкивался и с проблемой запоминания слов, которые он

описал как четвертое ключевое чувство (артикуляция, произношение). Он утверждает, что этот процесс в основном происходит с помощью комбинации аудиальных и моторных ощущений. "Большинство людей, когда их спросят, каким способом они представляют себе слова, ответят, что в аудиальной системе. Немного разомкните губы и затем представьте любое слово, в котором встречаются губные и зубные звуки (лабиальные и дентальные), например, "баббл", "тоддл" (бормотать, бродить). Является ли образ в этих условиях отчетливым? Для большинства людей образ сначала "неразборчивый" (как выглядели бы звуки, если попытаться произнести слово с разомкнутыми губами). Этот эксперимент доказывает, насколько наше вербальное представление зависит от реальных ощущений в губах, языке, гортани и т. д." (Том 2, стр. 63)

Одним из крупных достижений, которое представляется возникшим только в НЛП двадцатого века, является выявление паттерна постоянной взаимосвязи между движением глаз и используемой репрезентативной системой. Джеймс неоднократно затрагивает вопрос движений глаз, сопровождающих соответствующую репрезентативную систему, которые можно использовать как ключи доступа. Обращая внимание на собственную визуализацию, Джеймс отмечает:

"Все эти образы первоначально кажутся относящимися к сетчатке глаза. Однако я думаю, что быстрые движения глаз только сопровождают их, хотя эти движения вызывают настолько незначительные ощущения, что их почти невозможно выявить". (Том 2, стр. 65)

И добавляет:

"Я не могу думать визуальным способом, например, не ощущая изменяющихся колебаний давления, конвергенции (схождения), дивергенции (расхождения) и аккомодации (приспособления) в моих глазных яблоках... Насколько я могу определить, эти чувства возникают в результате реального вращения глазных яблок, которое, как я полагаю, возникает у меня во сне, и это прямо противоположно

действиям глаз, фиксирующим какой-либо предмет".
(Том 1, стр. 300)

Субмодальности и запоминание времени

Джеймс также выявил небольшие расхождения в том, как отдельные люди визуализируют, слышат внутренний диалог и испытывают ощущения. Он предположил, что успех мыслительного процесса отдельной личности зависит от этих различий, называемых в НЛП субмодальностями. Джеймс ссылается на всестороннее исследование субмодальностей, выполненное Гальтоном ("К вопросу о способностях человека", 1880, стр. 83), начиная с яркости, четкости и цвета. Он не комментирует и не предсказывает могущественные способы применения, которые НЛП вложит в эти понятия в будущем, но вся фоновая работа уже проделана в тексте Джеймса: "Первая группа из достаточно длинной серии вопросов относилась к освещенности, четкости и цветовой гамме мысленного образа и была сформулирована следующим образом.

Перед тем, как задать себе какой-либо из вопросов, находящихся на следующей странице, подумайте о каком-либо конкретном предмете - предположим, о столе, за которым Вы завтракали сегодня утром, - рассмотрите внимательно картинку, встающую перед Вашим мысленным взором.

1. Освещенность. - Изображение на картинке тусклое или яркое? Сравнима ли его яркость с реальным местом действия?
 2. Четкость. - Все ли объекты достаточно хорошо видны одновременно? Место, в котором четкость наибольшая в отдельный момент времени, имеет сжатые размеры по сравнению с реальным событием?
 3. Цветность. - Являются ли цвета фарфора, хлеба, тостов, горчицы, мяса, петрушки и всего остального, что было на столе, достаточно хорошо различимыми и натуральными?"
- (Том 2, стр. 51)

Вильям Джеймс также очень хорошо осознает, что идеи прошлого и будущего отображаются с помощью субмодальностей расстояния и

местоположения. В терминах НЛП, у людей есть временная линия, которая расположена в одном индивидуальном направлении к прошлому, а в другом - к будущему. Джеймс объясняет: "Думать о какой-либо ситуации как о прошлой - значит думать о ней, как о находящейся среди предметов или в направлении этих предметов, которые в настоящий момент кажутся находящимися под влиянием прошлого. Это источник нашего понимания прошедшего времени, с помощью которого память и история образуют свои системы. И в этой главе мы рассмотрим это чувство, непосредственно относящееся ко времени.

Если бы строение сознания являлось последовательностью ощущений и образов, похожей на четки, все бы они были разрозненны, и мы никогда не узнали бы ничего, кроме текущего момента... Наши чувства не ограничены подобным образом, и сознание никогда не сокращается до размеров искорки света от жучка-светлячка. Наша осведомленность о какой-либо другой части потока времени, прошлом или будущем, близком или отдаленном, всегда смешана с нашим знанием о текущем моменте".
(Том 1, стр. 605)

Джеймс разъясняет, что этот поток времени, или Линия Времени, - та основа, с помощью которой Вы понимаете, кто Вы такой, когда просыпаетесь утром. Используя стандартную временную линию "Прошлое = сзади за спиной" (в терминах НЛП - "во времени, включенное время"), он говорит:

"Когда Поль и Питер просыпаются в одинаковых кроватях и осознают, что они находились в состоянии сна в течение некоторого периода времени, каждый из них мысленно уходит назад, в прошлое, и восстанавливает ход одного единственного из двух потоков мыслей, прерванных сном".
(Том 1, стр. 238)

Якорение и гипноз

Осознание сенсорных систем явилось только малой толикой пророческого вклада Джеймса в психологию как область науки. В 1890 г. он опубликовал, например, принцип якорения, используемый в НЛП. Джеймс назвал его "ассоциацией".

"Предположим, что основой всех наших последующих рассуждений является следующий закон: когда два элементарных мыслительных процесса происходят одновременно или следуют непосредственно друг за другом, при повторении одного из них возникает передача возбуждения к другому процессу".
(Том 1, стр. 566)

Далее он показывает (стр. 598 - 9), каким образом этот принцип является основой памяти, убеждений, принятия решений и эмоциональных реакций. Теория Ассоциации явилась тем источником, пользуясь которым Иван Павлов впоследствии разработал свою классическую теорию условных рефлексов (например, если звонить в колокольчик перед тем, как кормить собак, то через некоторое время звон колокольчика будет вызывать у собак выделение слюны).

Джеймс также изучал лечение гипнозом. Он сравнивает различные теории гипноза, предлагая синтез двух соперничающих теорий того времени. Этими теориями были:

- а) теория "трансовых состояний", предполагающая, что эффекты, вызываемые гипнозом, происходят вследствие создания специального "трансового" состояния;
- б) теория "внушения", заявляющая, что эффекты гипноза происходят в результате силы внушения, сделанного гипнотизером, и не требуют специального состояния сознания и тела.

Синтез Джеймса состоял в том, что он предположил: трансовые состояния существуют на самом деле, а телесные реакции, ранее связывавшиеся с ними, могут просто оказаться результатом ожиданий, методов и незаметного внушения, сделанного гипнотизером. Транс сам по себе содержит очень мало поддающихся наблюдению эффектов. Таким образом, гипноз = внушение + трансовое состояние.

Три состояния Шарко, странные рефлексы Гейденгейма и все другие телесные феномены, которые ранее называли прямыми последствиями непосредственно трансового состояния, на самом деле

ими не являются. Они - результат внушения. Трансовое состояние не имеет явных симптомов. Поэтому мы не можем определить, когда человек в нем находится. Но без наличия трансового состояния эти частные внушения не могли бы быть сделаны успешно...

Первое направляет оператора, оператор направляет второе, все вместе образует замечательный замкнутый круг, после чего обнаруживается совершенно произвольный результат.

(Том 2, стр. 601)

Эта модель точно соответствует Эриксоновской модели гипноза и внушения в НЛП.

Интроспекция: моделирование методологии Джеймса

Каким образом Джеймс получил такие выдающиеся пророческие результаты? Он исследовал ту область, в которой практически не проводилось предварительных изысканий. Его ответ состоял в том, что он использовал методологию самонаблюдения, как он говорил, настолько фундаментальную составляющую основу, что она не воспринималась как задача для исследования.

Интроспективное самонаблюдение - это то, на что мы должны полагаться в первую очередь и постоянно. Слово "самонаблюдение" (интроспекция) едва ли нуждается в определении, оно, несомненно, обозначает разглядывание собственного разума и составление отчета о том, что мы обнаружили. Каждый согласится, что мы обнаружим там состояния сознательности... Все люди решительно убеждены, что они чувствуют себя мыслящими и различают мыслительные состояния, как внутреннюю деятельность или пассивность, вызванную всеми теми объектами, с которыми она может взаимодействовать в процессе познания. Я рассматриваю это убеждение как наиболее основополагающее среди всех постулатов психологии. И буду отбрасывать все любознательные метафизические вопросы об ее верности в рамках данной книги.

(Том 1, стр. 185)

Интроспекция является ключевой стратегией, которую мы должны

моделировать, если мы заинтересованы в воспроизведении и расширении открытий, сделанных Джеймсом. В вышеприведенной цитате Джеймс использует для описания процесса сенсорные слова из всех трех основных репрезентативных систем. Он говорит, что процесс включает в себя "разглядывание" (визуальная), "составление отчета" (скорее всего, аудиально-дигитальная) и "чувства" (кинестетическая репрезентативная система). Такая последовательность повторяется у Джеймса несколько раз, и мы можем предположить, что она является структурой его "интроспекции" (в терминах НЛП - его Стратегией). Например, приведем отрывок, в котором он описывает свой метод предотвращения получения неправильных пресуппозиций в психологии:

"Единственный способ предотвратить это бедствие - тщательно предварительно рассмотреть их и затем получить четко произнесенный о них отчет, прежде чем позволить мыслям уйти незамеченными".

(Том 1, стр. 145)

Джеймс описывает применение данного метода для проверки утверждения Дэвида Хьюма о том, что все наши внутренние репрезентации (представления) берут начало от внешней действительности (что карта всегда основана на территории). Опровергая это утверждение, Джеймс заявляет: "Даже самый поверхностный интроспективный взгляд покажет любому ошибочность данного мнения".

(Том 2, стр. 46)

Он объясняет, из чего состоят наши мысли: "Наше мышление в большей степени состоит из последовательности образов, где одни из них вызывают другие. Это вроде самопроизвольной мечтательности, и кажется вполне вероятным, что высшие животные (люди) должны быть восприимчивы к ним. Такой тип мышления ведет к рациональным умозаключениям: как к практическим, так и теоретическим... Результатом этого могут стать наши неожиданные воспоминания о реальных обязанностях (пишем письмо заграничному другу, записываем слова или учим урок латыни)".

(Том 2, стр. 325)

Как говорят в НЛП, Джеймс вглядывается внутрь себя и "видит" мысль (визуальный якорь), которую затем "тщательно рассматривает" и "четко произносит" в виде мнения, отчета или умозаключения (визуальные и аудиально-дигитальные операции). На основе этого он решает (аудиально-дигитальный тест), позволить ли мысли "уйти незамеченной" или в соответствии с какими "чувствами" действовать (кинестетический выход). Использована следующая стратегия: Vi -> Vi -> Ad -> Ad/Ad -> K.

Джеймс также описывает свой собственный внутренний познавательный опыт, включающий в себя то, что мы в НЛП называем визуально/кинестетическими синестезиями, и особенно отмечает, что выходом из большинства его стратегий является кинестетический "кивок головой или глубокий вздох". По сравнению с аудиальной, такие репрезентативные системы, как тональная, ольфакторная и густаторная, - не являются важными факторами для теста выхода.

"Мои зрительные образы очень неясные, темные, мимолетные и сжатые. Разглядеть что-либо на них было бы практически невозможно, и все-таки я отлично различаю один от другого. Мои аудиальные образы - чрезмерно неадекватные копии оригиналов. У меня нет образов вкуса или запаха. Осязательные образы отчетливы, но практически не взаимодействуют с большинством объектов моих мыслей. Мои мысли также не все выражаются словами, так как у меня неясная структура взаимосвязи в процессе мышления, возможно, соответствующая кивку головой или глубокому вздоху в качестве определенного слова. В целом, я испытываю нечеткие образы или ощущения движения внутри моей головы по направлению к различным местам в пространстве, соответствующим тому, думаю ли я о чем-то, что считаю ложным, или о чем-то, что мгновенно получает для меня значение ложного. Они одновременно сопровождаются выдыханием воздуха через рот и нос, образуя ни в коем случае не осознаваемую часть моего мыслительного процесса". (Том 2, стр. 65)

Выдающийся успех Джеймса в его методе Интроспекции (включая обнаружение описанной выше информации о его собственных процессах) наводит на мысль о ценности использования описанной

выше стратегии. Возможно, теперь и Вам захочется поэкспериментировать. Просто взглядывайтесь в себя до тех пор, пока не увидите образ, стоящий тщательного разглядывания, затем попросите его себя объяснить, проверьте логику ответа, приводящего к физическому отклику и внутреннему ощущению, подтверждающему, что процесс завершился.

Осознание себя: непризнанный прорыв Джеймса

Принимая во внимание то, чего добился Джеймс с помощью Интроспекции, используя понимание репрезентативных систем, якорения и гипноза, очевидно, что в его работах также возможно найти и другие ценные зерна, которые могут дать всходы, расширяющие современную методологию и модели НЛП. Одной из областей, особенно интересующей меня (которая была центральной и для Джеймса), является его понимание "себя" и его отношение к жизни в целом (Том 1, стр. 291 - 401). У Джеймса был абсолютно не похожий на других способ понимания "себя". Он показал отличный пример обманчивой и нереальной идеи собственного существования.

"Осознание себя включает поток мыслей, каждая часть "Я" которых может:

- 1) помнить существовавшие ранее и знать то, что знали они;
- 2) подчеркивать и заботиться, в первую очередь, о некоторых из них, как обо "мне", и приспособлять к ним остальные.

Ядром этого "Я" всегда является телесное существование, ощущение присутствия в определенном моменте времени. Что бы ни вспоминалось - ощущения прошлого напоминают ощущения настоящего, при этом предполагается, что "Я" осталось тем же самым. Это "Я" является эмпирической совокупностью мнений, полученных на основе реального опыта. Это "Я", которое знает, что не может быть множеством, а также не нуждается в том, чтобы его для целей психологии считали неизменной метафизической сущностью, подобной Душе, или принципом в качестве чистого Эго, рассматриваемом "вне времени". Это Мысль, в каждый последующий момент отличная от той, которой она была в предыдущем, но, тем не менее, предопределенная этим моментом и владеющая одновременно всем тем, что тот момент называл своим... Если приходящая мысль будет полностью поддаваться проверке о реальном своем

существовании (в чем ни одна из существующих школ до настоящего времени и не сомневалась), то эта мысль сама по себе будет являться мыслителем, и психологии нет необходимости далее этим заниматься".

(Разновидности религиозного опыта, стр. 388).

Для меня это - комментарий, захватывающий дух своей значительностью. Этот комментарий один из тех крупных достижений Джеймса, которые также были вежливо не замечены психологами. В терминах НЛП Джеймс объясняет, что осознание "себя" - это только номинализация. Номинализация для процесса "обладания", или, как предлагает Джеймс, процесса "присвоения". Такое "Я" - просто слово для типа мышления, в котором прошлые опыты принимаются или присваиваются. Это значит, что нет "мыслителя", отдельного от потока мыслей. Существование такой сущности исключительно иллюзорно. Существует только процесс мышления, сам по себе владеющий предыдущим опытом, целями и действиями. Просто прочитать эту концепцию - это одно; но попробовать на мгновение пожить с ней - это нечто необыкновенное! Джеймс

подчеркивает:

"Меню с одной реальной изюминкой вместо слова "изюм", с одним реальным яйцом вместо слова "яйцо" может быть неадекватным обедом, но, по крайней мере, оно будет началом реальности". (Разновидности религиозного опыта, стр. 388)

Религия как истина за пределами себя

Во многих из всемирных духовных учений жизнь в такой действительности, достижение ощущения своей неотделимости от других рассматривается в качестве основной цели жизни. Дзен-Буддистский гуру воскликнул, достигнув нирваны: "Когда я услышал звон колокола в храме, то внезапно не стало ни колокола, ни меня - только звон". Вей Ву Вей начинает свою книгу "Спросите пробужденного" (текст Дзен) со следующей поэмы:

Почему ты несчастен?

Потому что 99,9 процента

Всего, о чем ты думаешь,

И всего, что ты делаешь,
 Это для тебя -
 И больше нет никого.

Информация поступает в нашу нейрологию через пять чувств из внешнего мира, из других областей нашей нейрологии и в качестве разнообразных несенсорных связей, проходящих через нашу жизнь. Существует очень простой механизм, с помощью которого время от времени наше мышление делит эту информацию на две части. Я вижу дверь и думаю "не-Я". Я вижу свою руку и думаю "Я" (я "присваиваю" руку себе или "признаю" ее своей). Или: я вижу внутренним взором страстную тягу к шоколаду, и я думаю "не-Я". Я воображаю способность прочитать эту статью и понять ее, и я думаю "Я" (я снова "присваиваю" или "признаю" ее своей). Как ни удивительно, все эти осколки информации находятся в одном разуме! Понятие себя и не-себя - это произвольное разделение, полезное метафорически. Разделение, которое было усвоено и теперь думает, что оно управляет нейрологией.

На что была бы похожа жизнь без такого разделения? Без чувства признания и непризнания вся информация в моей нейрологии была бы как одна область опыта. Это именно то, что в действительности происходит в один прекрасный вечер, когда Вы завораживаетесь красотой заката, когда всецело отдаетесь прослушиванию восхитительного концерта или когда полностью вовлечены в состояние любви. Разница между человеком, испытывающим переживание, и переживанием в такие моменты приостанавливается. Такой тип единого опыта - это более широкое или верное "Я", в котором ничто не присваивается и ничто не отклоняется. Это радость, это любовь, это то, к чему стремятся все люди. Это, говорит Джеймс, и есть источник Религии, а не сложные верования, которые, как налет, скрыли смысл этого слова.

"Не учитывая чрезмерную увлеченность верой и ограничивая себя тем, что является общим и характерным, у нас есть факт: здравомыслящий человек продолжает жить с более широким "Я". С помощью этого приходит спасающий душу опыт и позитивная суть религиозного

опыта, которая, как мне кажется, реальна и действительно верна, поскольку она продолжается".
(Разновидности религиозного опыта, стр. 398).

Джеймс доказывает, что ценность религии не в ее догмах или некоторых абстрактных понятиях "религиозной теории или науки", а в ее полезности. Он цитирует статью профессора Лейбы "Сущность религиозного сознания" (в Мониате хі 536, июль 1901): "Бога не знают, его не понимают, его используют - иногда как кормильца, иногда как моральную поддержку, иногда как друга, иногда как объект любви. Если он оказался полезным - религиозный разум больше ни о чем и не просит. Существует ли бог на самом деле? Как он существует? Кто он? - так много неуместных вопросов. Не бог, а жизнь, больше жизни, более значительная, богатая, приносящая удовлетворение жизни - вот, в конечном счете, цель религии. Любовь к жизни на любом и каждом уровне развития - это и есть религиозный порыв".

(Разновидности религиозного опыта, стр. 392)

Другие мнения; единая истина

В предыдущих параграфах я привлек внимание к пересмотру теории собственного небытия в нескольких областях. Например, современная физика решительно продвигается к тем же умозаключениям. Альберт Эйнштейн сказал: "Человек - это часть целого, которое мы называем "мирозданием", часть, ограниченная во времени и пространстве. Он переживает свои мысли и чувства как что-то, отдельное от остального, - вид оптической галлюцинации его разума. Эта галлюцинация подобна тюрьме, ограничивающая нас до наших личных решений и до привязанности к нескольким ближним к нам людям. Нашей задачей должно быть освобождение себя из этой тюрьмы за счет расширения границ нашего сострадания, чтобы охватывать все живые существа и всю природу во всей ее красоте".
(Dossey, 1989, стр. 149)

В области НЛП Коннира и Тамара Андреасы также ясно сформулировали это в своей книге "Глубинная Трансформация":

"Суждение предполагает разъединение между судьей и тем, что судят. Если я в некотором более глубоком, духовном смысле действительно являюсь единой частью чего-либо, тогда судить о нем бессмысленно. Когда я чувствую себя единым со всеми, то это гораздо более широкий опыт, чем тот, пользуясь которым, я привык думать о себе - тогда я выражаю своими действиями более широкую осведомленность. В некоторой мере я поддаюсь тому, что находится внутри меня, тому, что является всем, тому, что, в гораздо более полном смысле слова, является мной".

(стр. 227)

Духовный учитель Джидду Кришнамурти сказал: "Мы рисуем вокруг себя круг: круг вокруг меня и круг вокруг вас... Наши разумы определены формулами: мой жизненный опыт, мои знания, моя семья, моя страна, то, что мне нравится и не нравится, то, что я не люблю, ненавижу, к чему ревную, завидую, о чем сожалею, страх этого и страх того. Вот что такое круг, та стена, за которой я живу... И может ли теперь изменение формулы, которая и есть "Я" со всеми своими воспоминаниями, являющимися центром, вокруг которого построены стены, - может ли это "Я", это обособленное существо со своей самоцентрированной деятельностью закончиться? Закончиться не в результате ряда действий, а только после единственного, но окончательного?"

(Полет орла, стр. 94)

И по отношению к этим описаниям мнение Вильяма Джеймса было пророческим.

Любая новая преуспевающая отрасль знания подобна дереву, ветви которого растут во всех направлениях. Когда одна ветвь достигает предела своего роста (например, когда на ее пути оказывается стена), дерево может передать необходимые для роста ресурсы выросшим ранее ветвям и обнаружить в более старых ветвях нераскрытый ранее потенциал. Впоследствии, когда стена разрушается, дерево может заново открыть ветвь, которая была ограничена в своем движении, и продолжить ее рост. Теперь, спустя сто лет, мы можем оглянуться назад на Вильяма Джеймса и обнаружить много таких же подающих надежды возможностей.

В НЛП мы уже исследовали многие из возможных способов применения ведущих репрезентативных систем, субмодальностей, якорения и гипноза. Джеймс открыл технику Интроспекции для обнаружения и тестирования этих моделей. Она включает разглядывание внутренних образов и тщательное обдумывание того, что человек там видит, для того чтобы найти то, что действительно работает. И, возможно, из всех его открытий наиболее странным является следующее: на самом деле мы не те, кем привыкли себя считать. Используя ту же стратегию интроспекции, Кришнамурти говорит: "В каждом из нас находится целый мир, и если Вы знаете, как смотреть и учиться, тогда там есть дверь, а в Вашей руке есть ключ. Никто на Земле не может дать Вам ни эту дверь, ни этот ключ, чтобы ее открыть, за исключением Вас самих".

("Вы - это мир", стр. 158)

Перевод: Инна Иголкина