

Эдвард Холл - великий дедушка НЛП

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №7.

Авторы: Брайан Ван Дер Хорст

Темы, затрагиваемые в статье:

История НЛП,

Фундаментальное НЛП

Большая часть программирования, с помощью которого мы производим изменения, работая в техниках НЛП, - это результат культурального программирования¹. Все, что мы приучили себя делать, и то, что мы хотим изменить (привычки, проблемы, совершаемые нами бесполезные действия), часто являются побочным продуктом нашего культурального багажа, особенно в ситуации межкультуральной коммуникации. Например, как между различными культурами Америки (темнокожими, испанцами, азиатами, американцами, индейцами и европейцами), между культурами руководителей и подчиненных, между мужчинами и женщинами или родителями и детьми.

Внутрикультуральная коммуникация

Многие из нас даже не догадываются о том, что некоторые подходы, используемые НЛП для решения подобных проблем, произошли от новаторской работы в сфере межкультурной коммуникации (МКК). Эта область изучает субъективный опыт в культуре: с одной стороны, независимый, а с другой - учитывающий различия в языках.

Большинство людей отсчитывают дату создания МКК с публикации Эдварда Т. Холла "*The Silent Language*" ("Молчаливый язык") в 1959. Если Грегори Бейтсон был дедушкой НЛП с отцовской стороны, а Милтон Эриксон - возможно, с материнской, тогда, несомненно, прадедушкой НЛП был бы Эдвард Т. Холл.

По моему мнению, Холл является одним из величайших антропологов, когда-либо существовавших на Земле. Также он - свой человек: пишет понятные книги, консультирует правительство и бизнес. Так происходит, по-видимому, потому, что ему нравится работать с людьми взаимодействующими, которые должны выдавать результат и которые влияют на мир в целом. Очевидно, что он не тот, кто готов почивать на лаврах академического благополучия. Хотя я и считаю, что всегда полезно знать предысторию любого человека ("Те, кто не помнит прошлого, обречены повторять его²"), мой основной интерес, заставивший меня написать об Эдварде Холле, - поделиться тем, что я вынес полезного из его гениальности для понимания и продвижения сквозь культуры, отличные от своей собственной.

Я хотел бы представить некоторые основные идеи для вашего удовольствия и восхищения, а также несколько примеров того, как я получил выгоду от их использования за те последние 8 лет, которые прожил в Европе.

Эдвард Т. Холл как ранний НЛПер

В своей книге "*The Silent Language*" ("Молчаливый язык") Холл сказал: "Опыт - это то, что человек проецирует на окружающий мир, по мере того как получает в своей культурально-обусловленной форме". Если бы НЛП базировалось на одной пресуппозиции, наверняка это была бы та же самая мысль - изучение субъективного опыта начинается с того, как мы сортируем, отбираем и создаем наши персональные реальности.

"В понимании культуры очень полезна аналогия с музыкой", - скажет Холл позже. "Музыкальные такты можно сравнить с техническим описанием культуры... В обоих случаях система нотной записи позволяет людям говорить о том, что они делают. Я хотел бы подчеркнуть, что это законы, управляющие паттернами: законы порядка, выбора и конгруэнтности". Здесь Холл мог говорить о метапрограммах.

"Как талантливые композиторы, некоторые люди более одарены в жизни, чем остальные. Они действительно оказывают влияние на людей вокруг себя, но процесс на этом и останавливается, потому что

нет технического способа описания, терминологии их по большей части бессознательных действий. Когда-нибудь в будущем, очень и очень не скоро, когда культура будет более полно исследована, создадут эквивалент музыкальной партитуре, которой можно будет научиться и которая будет отдельной для каждого конкретного типа мужчин и женщин, занимающихся различной деятельностью, для разных отношений между ними, времени, места, работы и игры. Мы видим людей, которые успешны и счастливы сегодня, у которых есть работа, приносящая удовлетворение и результат. Какие наборы элементов и паттернов отличают их от тех, чья жизнь менее удачна? Нам необходимы средства, для того чтобы сделать жизнь менее случайной и более приятной³".

Несомненно, что здесь Холл говорит о моделировании. "Человек - это организм, моделирующий совершенство", - напишет Холл 16 лет спустя, в тот же самый год, когда Бэндлер и Гриндер дадут название НЛП. "Грамматики и системы письма - это модели языка... Мифы, философские системы и наука представляют различные типы моделей того, что ученые-социологи называют когнитивными системами. Цель модели - дать возможность пользователю лучше справляться со сложностями жизни. Используя модели, мы видим и исследуем, каким образом устроено что-либо, и можем предсказать, как пойдут дела в будущем. Люди очень близко идентифицируются со своими моделями, которые впоследствии становятся основой поведения. Люди боролись и умирали во имя различных моделей бытия⁴".

Эдвард Т. Холл получил степень доктора наук в Колумбийском Университете в 1942 г. Он проводил полевые исследования с индейцами Навахо, Хопи, испано-американцами, европейцами, сообществами Среднего и Дальнего Востока. В 50-х годах он руководил тренинговыми программами для государственного департамента, обучая технический и управляющий персонал, работающий за границей, тому, как успешно общаться, преодолевая межкультуральные границы. Он преподавал в университете Денвера, колледже Беннингтона, Вашингтонской школе Психиатрии, Бизнес-школе Гарварда, Иллинойском технологическом институте, Северо-западном университете... Этот список можно продолжить... В

настоящее время он живет в Санта-Фе, Нью-Мексико, широко преподает в Америке, Европе и Японии.

В работе "*The Silent Language*" ("Молчаливый язык") можно найти семена всех основных тем, которые развил впоследствии Холл в своих работах. Область межкультурной коммуникации берет свое начало именно с этой книги. Гениальность Холла не поддается измерению. На первой странице этой книги Холл говорит о двух темах: времени и пространстве. Позже он посвятит каждой из них по отдельной книге: "*The Dance of Life* (1983)" ("Танец Жизни") и "*The Hidden Dimension* (1966)" ("Спрятанное измерение").

Монохроническое и полихроническое время

Прежде всего поговорим о времени.

Сначала Холл разграничил то, что называл монохроническим и полихроническим временем. "М-время - это одна-вещь-в-одну-единицу-времени, следуя линейной форме, так привычной на Западе... Естественное последствие индустриальной революции. Монохронические культуры подчеркивают особую важность расписаний - вокруг точности времени встреч и договоренностей о них тщательно разработан специальный кодекс поведения.

"Полихронические культуры устроены прямо противоположно: человеческие отношения и взаимодействие оцениваются выше, чем деспотические расписания и запланированные встречи. Много чего может случиться вдруг (потому что множество людей вовлечено во все), и часто происходит не то, что было запланировано... П-время полихронично, т.е. это много-всего-в-одно-время. П-время широко употребляется в средиземноморских и колониальных иберийско-индийских культурах.

Американцы обычно монохроничны, а французы, например, в большинстве своем полихроничны.

Итак, что происходит, если я, американец, живущий во Франции, захожу во французский офис? Я прихожу точно вовремя. Руководитель-француз разговаривает по телефону во время нашей

встречи. Заглядывают члены его семьи. Его подчиненные задают вопросы. Мы выходим из офиса пообедать. Он приглашает вместе с нами несколько друзей. Все это кажется мне по-настоящему дезорганизующим. Для француза - никаких проблем. Они привыкли делать множество вещей в одно и то же время. Француз приходит ко мне на встречу. Он опаздывает. Я провожу немного времени в небольшой беседе, для того чтобы наладить контакт. Затем я перехожу к повестке дня. Во-первых, мы обсудим, чего хотим, в чем нуждаемся и что получим в результате; во-вторых, будем вести переговоры о сделке и, в-третьих, подпишем контракт. Наконец, мы еще немного времени проведем в приятной беседе. Мой французский коллега думает, что этот Ван Дер Хорст требовательный, педантичный зануда!

На уровне нашего эмпирического опыта эти две культуральных модели времени могут быть представлены тем, что мы в НИП называем "Сквозное время" - монохроматическая временная линия, и "Включенное" - полихроматическая. На самом деле, если эти определения выполняются, они могут быть потенциальным вкладом НИП в выявление, понимание и изменение культуральных непониманий.

КУЛЬТУРЫ ВЫСОКО И НИЗКО КОНТЕКСТУАЛИЗИРОВАННЫЕ

Две приведенные выше ориентации во времени склонны вызывать два других важных культуральных феномена: различие между высоко и низко контекстуализированными культурами. "Эти термины описывают тот факт, что когда люди общаются, они принимают как само собой разумеющееся то, насколько много знает слушатель о предмете обсуждения. В *низкоконтекстуализированной* коммуникации слушатель знает очень мало, и ему необходимо рассказывать практически обо всем. В *высококонтекстуализированной* коммуникации слушатель уже "контекстуализирован", и поэтому ему не нужно давать много фоновой информации (дополнительных сведений)⁶". Американские контракты, например, в 10 и более раз длиннее, чем французские. Американцы любят, чтобы было много *содержания*, а французы не заботятся об этом, если *содержание* соглашения понятно.

Запомните: француз думает, что "Если это прекрасная идея, это должно сработать"; американец думает, что "Если это работает, это, должно быть, прекрасная идея". Культура французов высоко контекстуализированная, культура американцев низко/высоко контекстуализирована.

Есть еще один способ наблюдать подобные различия. Джек, американец, находится во Франции. Он приглашает Мари, француженку, сходить с ним поужинать и посмотреть спектакль. Полночь. Она ставит на стол кофе и коньяк. Джек начинает говорить о том, что у них есть общего. Он многозначительно глядит ей в глаза. Он старается прижаться к Мари. Мари говорит: "Расслабься, Джек. Ты собираешься провести ночь. Не суетись". Джек думает, что он великий Казанова, и не знает, что *контекст* уже был определен, что *контент* - спать им вместе или нет - случится только в ходе дальнейших событий.

Жюль, француз, находится в Америке. Та же сцена, что была описана выше, только Мери - американка. Сразу после кофе и коньяка Жюль прыгает на Мери. Мери в ужасе. Жюль не понимает. Он только что получил все *контекстуальные маркеры* обождения. Он не знает, что Мери ожидает больше контента (содержания), перед тем как начать ухаживание. Она хочет знать, насколько много у них общего, обсудить их отношения, поделиться интимными подробностями, обменяться медицинскими справками, и только после этого она сможет перейти к контенту романтического влечения голов.

Майкла Тайсона никогда бы не обвинили в изнасиловании во Франции. По французскому законодательству контент ситуации предопределяет контент того, "что произойдет". Я знаю, что это звучит безумно, и я не потворствую насилию. Я просто сообщаю то, о чем многие из моих французских друзей рассказывали мне (в их числе было несколько адвокатов). Идея контекста настолько важна во Франции, что, если женщина входит в гостиничный номер мужчины в 3 часа утра, жюри французских присяжных будет считать, что она уже дала согласие на сексуальный контакт. Контекст многочисленных французских судебных дел объясняет, почему за "Преступления на почве страсти" получают столь легкие приговоры. "Японцы, арабы, жители Средиземноморья, где развита обширная

информационная сеть среди семей, друзей, коллег и клиентов, которые вовлечены в близкие личные отношения, высококонтекстуализированы", - написал Холл своей жене Милдред Рид Холл в "*Understanding Cultural Differences*", 1990 ("Понимание культуральных различий").

"В результате для большинства нормальных взаимодействий в обычной жизни они не требуют и тем более не ожидают всесторонней фоновой информации. Это происходит потому, что они постоянно поддерживают свою информированность обо всем, что касается людей, которые важны для них".

"Низкоконтекстуализированные люди, включая американцев, немцев, швейцарцев, скандинавов и других северных европейцев, делят на различные отсеки свои личные отношения, работу и многие аспекты ежедневной жизни. Поэтому каждый раз, когда они общаются с другими, им нужна детальная фоновая информация. Французы находятся гораздо выше на шкале контекста, чем немцы или американцы. Эта разница может оказывать существенное влияние на любую ситуацию и отношения, в которые вступят представители этих двух противоположных традиций".

Посмотрите на остроумную таблицу⁷, которую Холл создал для того, чтобы описать некоторые паттерны, которые можно спрогнозировать между культурами с различными временными системами

МОНОХРОНИЧНЫЕ ЛЮДИ	ПОЛИХРОНИЧНЫЕ ЛЮДИ
Делают одно дело в одно время	Делают много дел одновременно
Концентрируются на работе	Сильно отвлекаются, их часто отвлекают
Принимают обязательства по срокам (крайний срок, расписания) серьезно	Считают, что цель можно достичь, если получится
Низкоконтекстуализированны, нуждаются в информации	Высококонтекстуализированны, уже обладают информацией
Преданы работе	Преданы людям и человеческим отношениям
Твердо, религиозно преданы планам	Меняют планы часто и легко

Беспокоятся о том, чтобы не мешать остальным, следовать правилам невмешательства в чужую жизнь и вежливости	Больше заботятся о тех, с кем связаны близкими отношениями (семья, друзья, близкие коллеги по бизнесу), чем невмешательством в чужую жизнь
Выказывают величайшее уважение в отношении частной собственности, редко занимают или дают займы	Занимают и дают займы часто и легко
Подчеркивают расторопность	Основывают расторопность на отношениях
Привыкли к краткосрочным отношениям	Обладают сильной склонностью создавать пожизненные отношения

СПРЯТАННЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА

"The Hidden Dimension", 1966 ("Спрятанные измерения пространства") - название исследования Холла относительно культурального феномена пространства, включая невидимые территориальные границы, личное пространство и мультисенсорное (VAKOG!!) восприятие пространства (визуальное, аудиальное, чувственное, осязательное и обонятельное восприятие как органы чувств пространства), а также несколько дистинкций (различий), о которых редко говорят в НЛП. Ниже приводим несколько основных идей.

Территориальность: "Американцы склонны определенное пространство называть "своим": повар назовет своей кухню, ребенок думает так о своей спальне. В Германии это чувство овладения территорией обычно расширяют на все, чем владеют. Если кто-то коснулся немецкой машины, это почти то же самое, как если бы он коснулся самого немца, владельца этой машины.

Культуральная ориентация относительно сенсорных модальностей: "Высококонтекстуализированные люди не фильтруют посетителей, а

успешно живут, будучи открытыми для прерываний, и находятся в ритме того, что их окружает. Поэтому, когда вы находитесь во французском или итальянском городе, вас периодически оглушают шумом".

Личное пространство: "Вокруг каждого человека находится невидимая пространственная сфера (пузырь), которая расширяется или сжимается в зависимости от ряда обстоятельств: отношений с окружающими людьми, эмоционального состояния человека, культурной составляющей и той деятельности, которая происходит в момент общения. Некоторым людям позволено продвинуться немного глубже в личное пространство, и то на короткие периоды времени... В северной Европе эта сфера достаточно велика, и люди держат свою дистанцию. В южной Франции, Италии, Греции и Испании эти пузыри становятся все меньше и меньше". Эти последние наблюдения за личным пространством помогают прояснить то, что беспокоило меня длительное время во Франции. Когда я самостоятельно проводил исследования, то обнаружил, что личное пространство - это то пространство, о котором ты должен предупредить другого человека и что-либо предпринять, если этот человек вторгается в эту зону. Существует также интимное пространство - такая дистанция, проникновение в которую воспринимается как вторжение в личную жизнь.

Это личное пространство для американцев начинается примерно с расстояния в две вытянутые руки. Для французов - хотя они и различаются в зависимости от того, живут они на юге или на севере - это пространство находится примерно на расстоянии вытянутой руки. Это начало интимной зоны для американцев. Для французов интимная зона начинается на расстоянии локтя, или даже ближе.

Я испытывал клаустрофобию во французских ваннах комнатах годами. Они очень узкие: стены касаются ваших расставленных локтей; в американских же вы можете вытянуть руки полностью в любом направлении вокруг себя. Читая Холла, я понял, что французские ванны комнаты вторгались в мое интимное пространство, и внезапно я перестал нуждаться в том, чтобы применять по отношению к себе V/K диссоциацию каждый раз, когда я хочу зайти в уборную. Я могу

просто улыбнуться и сказать: "Ага, эта маленькая французская комнатка сделала это еще раз".

В работе Холла есть еще один важный момент, который, как я чувствую, может помочь НЛП-практикам, - это концепция последовательности действий.

Цепь действий - это "термин, заимствованный из поведения животных и предназначенный описывать внутренние процессы, в которых одно действие дает выход другому в виде унифицированного паттерна. Ухаживание - вот достаточно комплексный пример. Назначение свидания или приглашение кого-либо на ужин - еще один пример⁸".

Один из моих наиболее любимых примеров - цепь действий из примера Поля Вацлавика (Paul Watzlawick) времен второй мировой войны. Одновременно и англичане, и американцы в это время называли другую культуру "чрезмерно сексуальной". Это довольно редкий межкультуральный конфликт. Обычно взаимное непонимание бывает поляризованным. Одна культура горячая, а другая - холодная, например. Вацлавик объясняет это в терминах цепочки действий.

Одновременно и в английской, и в американской культурах существует, скажем, 20 отдельных шагов в ритуале ухаживания: от первого приветствия до момента, когда пара отправляется в постель. Одним из шагов, встречающихся в обеих культурах, является "поцелуй в губы".

В Америке это шаг номер 3, который необходим для того, чтобы наладить интимные отношения. Но в Англии это примерно шаг номер 18, то есть почти последнее, что вы делаете, перед тем как заняться сексом.

Представьте себе американского солдата на свидании с девушкой из Англии. Для того чтобы направить отношения в нужное русло, немного разогреться, парень целует девушку в губы (почти как в Голливудских фильмах).

Девушка в нашем примере теперь должна сделать сложный выбор: она думает, что парень одержим сексом; кроме того, они едва знакомы, а ее уже обманули на целых 15 шагов. Поэтому она может немедленно сойти со сцены. В этом случае Янки говорит: "Она, очевидно, гиперсексуальна и истерична: все, что я сделал, - только поцеловал ее в губы".

Другим выбором для нее является начать готовиться лечь в постель. Парень порвал цепь ее действий, следовательно, она в одном или двух шагах от главного события. Если она действует подобным способом, то в этом случае Янки говорит: "Она, очевидно, гиперсексуальна! Она скинула одежду, а все, что я сделал, - только поцеловал ее в губы".

СЛУЧАЙ С НЕДАЛЕКИМ ЯНКИ И ВЫСОКОМЕРНЫМ ЛЯГУШАТНИКОМ

Знакомство с работами Холла может помочь вам понять, простить и, возможно, даже оценить то, что не видимо, прозрачно и не исследовано в межкультурных конфликтах.

Возьмем случай с французом, директором по маркетингу, которого я встретил на вечеринке в пригороде Парижа. Он жаловался на то, что американцы недалекие и по-детски непосредственные. Конечно же, я спросил его, как он это понял?

Он работал в Америке, будучи в командировке. В конце первой недели работы один из коллег пригласил его на ужин. Немного позже у него сломался автомобиль. Он позвонил американцу и попросил его подвести, но тот не захотел этого делать. "Именно так вы это понимаете, - сказал он, - сначала они дружелюбны, но потом не поддерживают длительных дружеских отношений".

Я это уже слышал раньше. Прежде всего я попробовал подстроиться. Произношу: "Я знаю, что здесь, во Франции, пригласить кого-то на ужин - событие глубоко личного характера, означающее высокую степень социального признания. В Америке это часто то же самое, но существуют небольшие нюансы".

Я начал размышлять о различиях между монокроническими и полихроническими культурами, высоко- и низкоконтекстуализированными, а также о цепочках действий. Моя жена спросила француза: "Что вы делали после того ужина?" "Ничего особенного, - ответил он, - я принес цветы, мы вместе поужинали у него дома". Я спросил его: "Сколько прошло времени между ужином и проблемами с машиной?" "Три месяца", - таким был его ответ.

Я снова спросил: "Если вы находитесь у себя во Франции, пригласили ли вы к себе домой на ужин человека, которого в первый раз видите?" "Нет, конечно же, нет", - ответил он (я уже был знаком с этой цепочкой действий). Сначала вы должны вместе выпить кофе, затем пойти в бар, выпить там, потом пообедать в бистро, а затем, возможно, поужинать в ресторане. После этого вы понимаете, хотите ли вы пригласить этого человека к себе домой. Сколько занимает подобный процесс? От трех до шести недель.

"Затем вы проверяете человека перед тем, как пригласить его домой?" "Конечно", - незамедлительно ответил француз. "Хорошо, американцы делают так же, - сказал я, - только они тестируют вас ПОСЛЕ ужина".

Я объяснил, что если вы не поблагодарили в виде записки или телефонного звонка, на следующий день после ужина вас оценивают как невежливого человека. Кроме того, если вы не поддерживаете связь с помощью телефона, писем, факсов или личных встреч, как минимум, раз в неделю, через три-шесть недель американец будет считать, что вы прервали отношения.

Я продолжил сочувствовать: "Мне жаль, месье, но вы не прошли испытание".

Во Франции, однако, могут пройти годы после ужина у кого-то дома, но отношения остаются в силе. То событие, которое было предварительно тщательно выверено, настолько особенное в представлении француза, что необходимо чрезвычайно мало для поддержания отношений.

Вы можете также начать понимать, почему часто, на первый взгляд, французы считают, что американцы неумеренны в своих чувствах, как дети, и почему американцы думают, что французы заносчивы, если вы думаете с точки зрения цепочки действий.

Критерии "поддержания контактов" и "уважительного отношения" важны для обеих культур. Однако в США вы становитесь привлекательным в начале цепочки действий. Поэтому, если вас волнует, понравитесь ли вы и будете ли нравиться дальше, вот что следует делать на уровне поведения, если вы в первый раз с кем-то встречаетесь: следует улыбаться и говорить приятные вещи. Затем следует решить, насколько сильно вы уважаете человека, особенно будучи в Америке, где нет такого же различия по расстоянию до него в зависимости от социального положения или социального расслоения, существующего во Франции. Североамериканцы ожидают, что все люди приблизительно равны.

Только не во Франции. Здесь соблюдается дистанция в зависимости от могущества, социального слоя. (Был бы у них национальный лозунг "Богатство, Равенство, Братство", если бы у них это имело бы первостепенное значение?) Здесь уважение - первый критерий, который требуется определить в социальном взаимодействии. Поэтому, если вы уважаете собеседника и вас уважают, что вы делаете на уровне поведения? Вы судите, оцениваете, выясняете социальный класс другого человека, затем точно отражаете действия, которые принесут вам уважение в вашей домашней культуре. Смех, улыбки и приятные разговоры начнутся позже в вашей цепочке событий, после того как вы определили, кто кого уважает.

Все работы Эдварда Т. Холла несут на себе след его гениальности. Я рекомендую прочитать их все. В том порядке, в котором они были опубликованы, если вы хотите получить грандиозные инсайты в научные истоки НИП и узнать, как подойти к овладению межкультуральной коммуникацией.

Если у вас есть время только для чтения одной из его работ, я рекомендую начать с "За пределами культуры" ("Beyond Culture"), являющейся великолепным обзором его работ. У нее есть четыре вида указателей: один - для авторов, второй - для предметов, третий - для тем и четвертый - "Идеи и техники трансцендентности (превосходства)". Этот последний раздел читается как поэма.

"Человек не может с помощью самоанализа и самоисследования понять себя или силы, формирующие его жизнь, не понимая при этом культуру.

"Культуры не изменятся до тех пор, пока не изменятся все люди. Для этого существуют нейро-биологически-политические-экономические-исторические и культурно-приходинамические причины".

"Культура - это диктатура, если ее не понимать и не исследовать".

"Не человек должен быть синхронным с культурой или адаптированным к ней, а культура произрастает от синхронизации с человеком. Когда это происходит, люди сходят с ума и даже не замечают этого".

"Для того чтобы избежать безумия, люди должны учиться переходить за пределы культуры и адаптировать ее к эпохе и к своему биологическому организму".

"Чтобы выполнить эту задачу, поскольку самоисследование ничего вам не говорит, человеку необходим опыт других культур. Т.е. для того чтобы выжить, все культуры нуждаются друг в друге".

БИБЛИОГРАФИЯ ЭДВАРДА Т. ХОЛЛА:

The Silent Language, New York: Doubleday, 1959

The Hidden Dimension, New York: Doubleday, 1966

Beyond Culture, New York: Doubleday, 1976

The Dance of Life, The Other Dimension of Time, New York: Doubleday, 1983

Hidden Differences: Studies in International Communication, Hamburg: Grunder & Jahr, 1983, 1984, 1985

Hidden Differences: Doing Business with the Japanese, Garden City, NY, Anchor Press/ Doubleday, 1987

Understanding Cultural Differences, Germans, French and Americans, Yarmouth: Intercultural Press, 1990

Большинство этих публикаций можно заказать через Интеркалчерал Пресс

Intercultural Press: PO Box 700, Yarmouth, ME 04096.