

Карта фильтров метапрограмм во внутреннем пространстве

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №11.

Авторы: Борис Ахатович Салихов

Темы, затрагиваемые в статье: Фундаментальное НЛП

Метапрограммы как фильтры восприятия

Согласно определению, метапрограммы — это фильтры восприятия, которые преобразуют входящую информацию до того, как она попадет в сознание. В материалах по метапрограммам, которые я встречал, они обычно изображаются через речевые и поведенческие проявления и совсем не описываются в терминах закономерностей восприятия. Мне показалось очень интересным исследовать метапрограммы в качестве фильтров восприятия.

Мне было познавательно изучать метапрограммы путем переживания состояний, которые им свойственны. Я изменял свое состояние, проходя между полюсами метапрограмм (упражнение по шкалированию метапрограмм), и наблюдал за изменением субмодальностей своего восприятия. Субмодальные сдвиги, как мне казалось, должны были иметь какую-то глубокую закономерность, и я предпринимал попытки обнаружить эту закономерность, записывая субмодальности, переживаемые мной и другими людьми, и сводя их в таблицы. Только при сопоставлении своих записей, отбрасывая случайные различия, я смог обнаружить общие паттерны, которые так часто отличались от ожидаемых мной, что вдохновляли и до сих пор вдохновляют меня на продолжение этих исследований.

Действие фильтров метапрограмм легко понять, используя имеющееся в НЛП понятие "рамки". В процессе фильтрации некое содержание (входящая информация) помещается в определенную

рамку, для того чтобы получить доступ к особому виду информации об этом содержании.

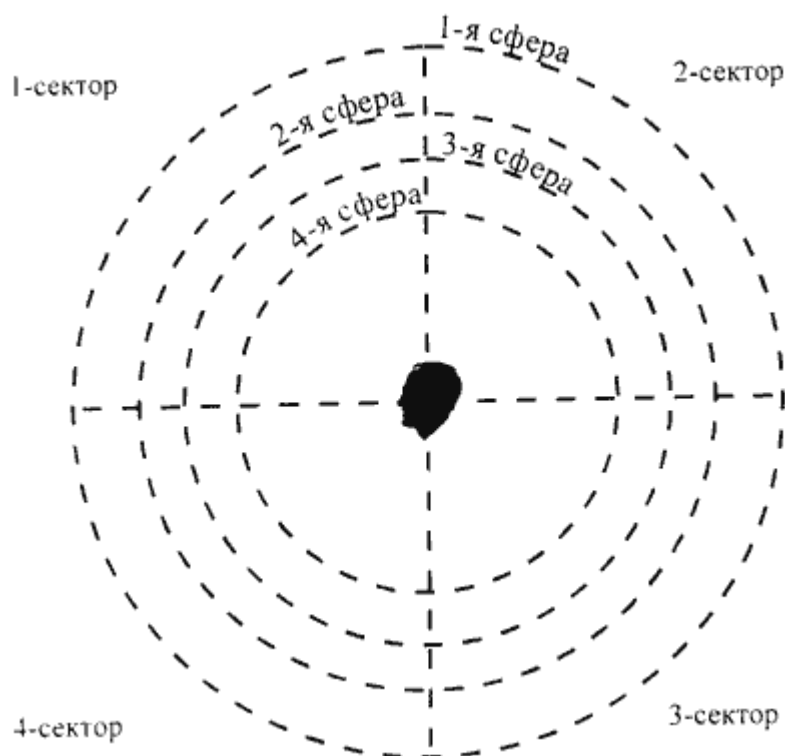
Первый вывод, который я сделал, заключается в том, что субмодальности помогают получить доступ к фильтрам. Естественно, что из всех наблюдаемых в опыте субмодальных различий наиболее постоянными являются те, которые играют основную роль в получении доступа к данному фильтру (т. е. те, которые помогают человеку настроиться на соответствующую информацию). Остальные субмодальные различия будут носить более случайный характер.

Далее исследования показали, что наиболее постоянно связанной с фильтрами метапрограмм оказывалась субмодальность пространственного местоположения. Кроме того, в доступе к некоторым метапрограммам дополнительную роль играли субмодальности четкости, яркости, движения, цвета, но всегда в сочетании каким-то особым расположением в пространстве. Таким образом, мне показалось возможным нанести все фильтры метапрограмм на своеобразную Карту, создав модель расположения фильтров во внутреннем пространстве.

Бесспорно, что процесс фильтрации — это наложение ограничений на восприятие. Ограничения, как оказалось, проявляются и в том, как человек ищет и удерживает ту или иную требуемую информацию, используя для этого внутреннее пространство.

Координаты внутреннего пространства

Для изображения Карты внутреннего пространства в его центре мы располагаем воспринимающего субъекта. Пространство расположено сверху и снизу, спереди и сзади субъекта, хотя и является при этом внутренним. Это пространство сохраняется при закрытых глазах, а при открытых — оно как бы накладывается на внешнее



воспринимаемое пространство, не исчезая и продолжая выполнять свои функции.

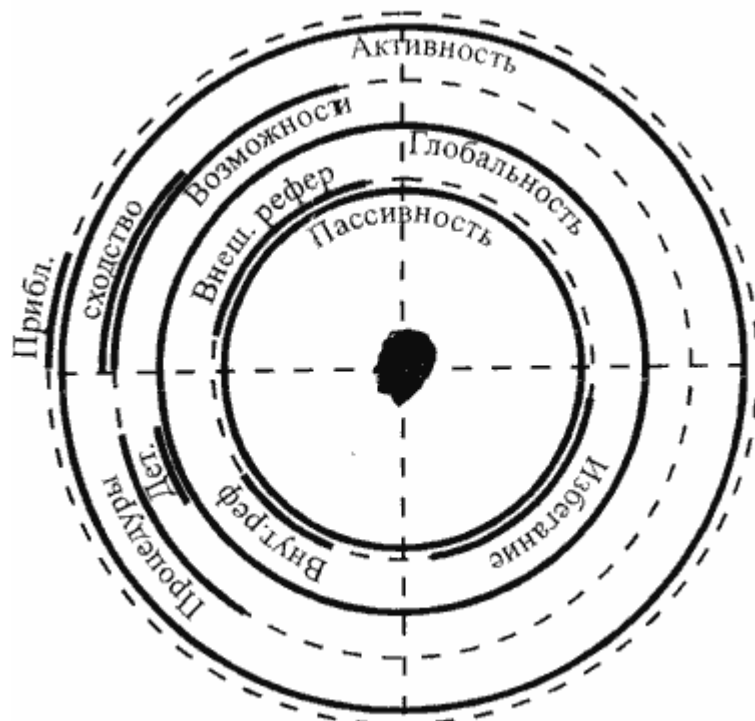
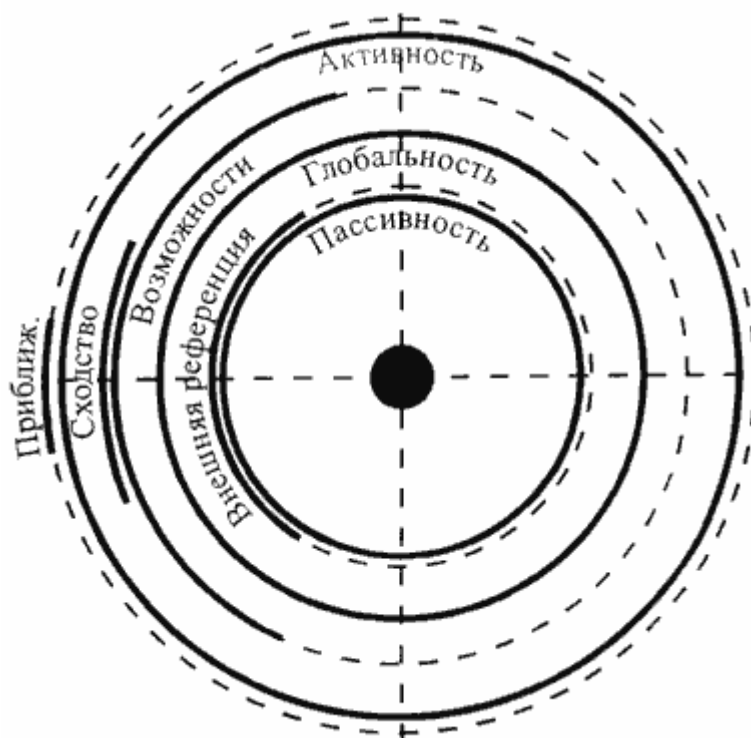
Если разделить это пространство вертикальной и горизонтальной плоскостями, проходящими через начало координат, то получится четыре сектора, которые мы пронумеровали в соответствии с приведенным рисунком. Кроме того, мы обнаружили, что пропущенную через метапрограммные фильтры информацию субъект воспринимает в своем внутреннем пространстве на разном расстоянии от себя. Условно я разделил степень удаления метапрограммных фильтров на четыре зоны (сферы).

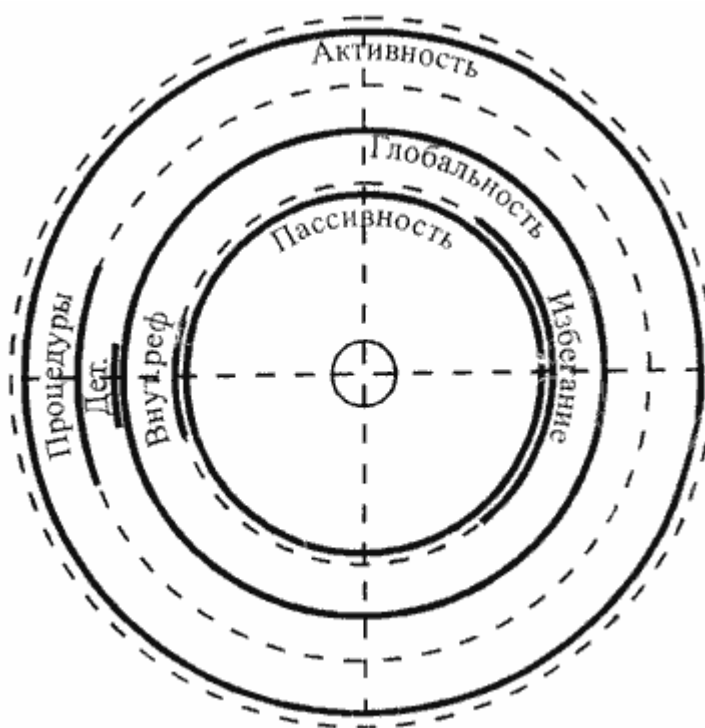
На этих сферах фильтры метапрограмм могут занимать разные по ширине области. Для описания их я выделил следующие четыре градации ширины: панорамная, широкая, неширокая и узкая.

Картирование фильтров метапрограмм

Хотя фильтры метапрограмм действуют на уровне бессознательного, 2-го* внимания, и часто актуально действуют по несколько фильтров одновременно, тщательный анализ позволяет выделить характерное месторасположение и субмодальности для каждой из метапрограмм.

(*Ссылаюсь на различие 1-го и 2-го внимания, данное Д. Делозье и Д. Гриндером в книге "Черепашки до самого низа").





Приближение — Избегание

Описание отдельных фильтров начнем с подробного рассмотрения метапрограммы Приближение-Избегание. Фильтр метапрограммы Приближение создает концентрацию на цели и побуждение к движению в направлении представляемой цели. Доступ к этому состоянию, как я выяснил, открывается с помощью сужения границ внимания и концентрацией на далекой, но узкой области пространства прямо впереди себя. Причем в изображаемой в этом месте пространства репрезентации возникает дополнительная субмодальность четкости.

Попросите кого-нибудь, кто знает, что у него хорошо развита мотивация Приближения, подумать о еще неосуществленной, но поставленной цели, которая его манит. Узнайте также о его мотиве, чего он хочет от достижения этой цели и что она ему даст. Затем, еще до того, как вы спросите его о месторасположении образа, попробуйте увидеть по направлению взгляда, где человек располагает доступ к этой информации.

Мы изобразили этот фильтр узкой областью на 1-й (самой удаленной) сфере, в 1-м секторе (впереди-вверху), и там, где располагалось

внимание в момент доступа практически у всех, кто имеет развитую мотивацию Приближения.

Мотивирующий эффект метапрограммы Избегание основан на негативных репрезентациях, воспоминаниях или представлениях, несущих негативное самочувствие. Репрезентация должна располагаться близко и быть затемненной, мрачной, чтобы создать негативное самочувствие. Мотивирующий эффект будет сильнее, если очистить пространство перед собой, сдвинув репрезентацию вниз и назад достаточно близко к себе. Действие этой метапрограммы похоже на наползающую сзади тень — чем ближе она, тем больше высвобождается энергии. Поэтому фильтр этой метапрограммы мы изобразили на карте в виде широкой области в задней нижней части 4-й самой ближней сферы. Как я выяснил, те, кто прекрасно избегает неприятностей, именно в этой области располагают информацию о том, чего надо избегать.

Активность — Пассивность

Среди людей, практикующих НЛП, существуют разные взгляды на то, что понимать под метапрограммой Активность-Пассивность. Я согласен с точкой зрения, что не количество движений, которые совершает человек, и не их скорость являются основными признаками Активности. Я также считаю, что более точные признаки заключаются в том, как человек начинает действовать. А именно, иницирует ли он сам свои действия или ждет, когда обстоятельства или другие люди подтолкнут его к действию. Тот, кто иницирует действия сам, имеет внутреннее ощущение свободы. Тот же, кто реагирует на обстоятельства или действия других людей, ощущает давление необходимости.

Фильтр Активность включается, когда мы максимально расширяем границы внимания до панорамы и отодвигаем их так далеко, как только возможно (1-я сфера на Карте). Возможно, у вас, читатель, так же, как и у меня, возникало сильное ощущение свободы, когда вы находились посреди очень широкого поля, в степи, на вершине горы или когда неожиданно выходили к берегу моря.

Фильтр Пассивность — это максимально приближенные границы внимания (4-я сфера Карты), т. е. ваше внимание оказывается как бы заключенным внутри кокона или узкой норы. Возможно, в вашем опыте было такое состояние, когда вы сужали внимание до границ ближайшего пространства. Например, некоторые дети любят иногда создавать себе тесный "домик" и часто потом засыпают в нем. Вы можете почувствовать переходы ощущений давления необходимости и свободы друг в друга, если расширите границы внимания, а затем сузите их.

Сходство — Различие

При действии фильтра метапрограммы Сходство внимание расположено в узком секторе 2-й сферы на уровне или выше уровня глаз и часто кодируется дополнительными субмодальностями неподвижности и отсутствием цветовых различий. Если у вас хорошо развита эта метапрограмма, проверьте, на каком расстоянии и как широко вам удобно представлять предметы, когда вы фокусируетесь на их сходстве.

Если же вы будете удерживать фокус внимания на Различиях, то предметы будут располагаться друг от друга на большем расстоянии или, возможно, попадут как бы в отделенные друг от друга области пространства, которые могут даже кодироваться разными оттенками цвета или яркости. Таким образом, фильтр метапрограммы Различия расположен спереди субъекта на 2-й сфере в более широком или разделенном на части пространстве.

Один мой приятель, который является неустанным критиком и который очень редко с кем-либо полностью соглашается, представлял широко раскрытую книгу, на одной странице которой он видел мысль собеседника, а на другой — свое мнение. Если образы расположены на разных страницах на расстоянии друг от друга, это помогает им никогда не совпадать.

Возможности — Процедуры

Фильтр метапрограммы Возможности занимает место в широком секторе 2-й сферы выше среднего уровня. Он располагается там же,

где фильтр Различия, но в более целостном пространстве и часто в сочетании с субмодальностью движения.

Метапрограмма Возможности дает доступ к созданию новых идей. Человека, хорошо умеющего это делать, попросите перейти в состояние придумывания идей и спросите, где располагается его внимание, когда он будет занят поиском идей. Вы получите ответ, очень похожий на тот, который мы описали. Если все же найдутся некоторые отличия, попросите его скорректировать расположение внимания и поинтересуйтесь, насколько это делает поиск нового более продуктивным. В моих опытах это помогало почти всегда.

Метапрограмма Процедуры не является противоположностью метапрограммы Возможности. Этот фильтр дает человеку информацию о предстоящих шагах и предлагает ему состояние включенности в процесс. Доступ к нему располагается ниже среднего уровня, в нешироком секторе на 2-й сфере. Ему свойственна дополнительная субмодальность движения, затемненность и часто размытость репрезентации.

Если вы спросите человека, плохо планирующего шаги или не умеющего легко почувствовать себя включенным в процесс деятельности, о том, где располагается его бессознательное внимание, то, когда он пытается это сделать, вы обнаружите существенную разницу в сравнении с только что описанным. Затем предложите ему скорректировать субмодальности — и ваш партнер получит доступ к искомому состоянию.

Глобальность — Детальность

Метапрограмма Глобальность — широкая, круговая панорама впереди на 3-й сфере, часто с нечеткими субмодальностями. Этот фильтр позволяет воспринимать информацию о смысле событий или явлений в максимально широком жизненном контексте. Например, он помогает понимать, как соотносятся отдельные поступки со смыслом жизни человека или как отдельные события складываются для него в осмысленное целое. Если человек преуспевает в таком понимании своей жизни, то начинает направлять свое поведение, исходя из этого понимания. Не всякий человек владеет этим

фильтром и не всякому доступно понимание смысла своей жизни. Спросите человека, который хорошо может рассуждать об общем смысле происходящего, как распределено его внимание в такие моменты, и он широко поведет руками или головой вокруг себя.

Если человек сомневается в возможности понять смысл общего, то очень часто он развивает фильтр Детальность, чтобы лучше понимать смысл частных вещей. Если он преуспеет в детализации своего восприятия, тогда частные вещи будут направлять его поведение. Таким образом, одностороннее развитие фильтра Детальность иногда является следствием ограничивающих убеждений, что, собственно, справедливо и для всех остальных метапрограмм. Доступ к информации о деталях расположен в узком секторе на 3-й сфере чуть ниже или чуть выше уровня глаз, как правило, в сочетании с субмодальностями четкости и мелкого размера репрезентаций.

Референция Внутренняя — Внешняя

Место метапрограммы Внутренняя референция на Карте — это неширокий сектор на 4-й сфере, расположенный значительно ниже среднего уровня. Часто дополнительной субмодальностью является четкость. Фильтр Внутренняя референция дает информацию о личной оценке. Необходимое условие для развития этого фильтра — доверие себе и уверенность в значимости своих оценок. Хотя владение фильтрами Внешней и Внутренней референции не мешает друг другу, часто ограничивающие убеждения, связанные с собственной неполноценностью, приводят к тому, что человек начинает пользоваться исключительно фильтром Внешней референции. Фильтр Внешней референции расположен в широком секторе выше или на уровне глаз на ближайшей 4-й сфере, как правило, с нечеткими субмодальностями.

Данные о субмодальных закономерностях доступа к основным метапрограммам приводятся в таблице ниже. Из них, в частности, вытекает, что полюса метапрограмм являются не "включенным" и "выключенным" положением одного фильтра, а каждый из них является отдельным, самостоятельным фильтром. Так, например, фильтр метапрограммы Приближение совершенно отличается от фильтра Избегание и может быть активизирован отдельно, а может

действовать одновременно с фильтром Избегание. Как некоторые другие из полярных метапрограмм, они действуют независимо друг от друга.

В то же время, полюса некоторых из, казалось бы, различных метапрограмм, оказывается, имеют одинаковое субмодальное описание и расположены в одном месте внутреннего пространства. Так, например, фильтр Процесс из метапрограммы Врата Сортировки имеет много общего в субмодальностях и расположении с фильтром Процедуры из метапрограммы Возможности-Процедуры, а с фильтром Включенное Время из метапрограммы Время он, похоже, полностью совпадает. Для меня под этими названиями реально имеют место меньшее количество фильтров, а не три, как это было описано раньше на основе речевой модели метапрограмм. Таким образом, исследования субмодальностей внесли коррективы также и в мое представление о метапрограммах.

Метапрограмма Врата Сортировки

Метапрограмма Врата Сортировки имеет шесть полюсов. Этот фильтр определяет то, какого рода информацию воспринимает субъект в окружающем мире, через какой фильтр смотрит на происходящие в нем события. Доступ ко всем полюсам этого фильтра находится примерно в одном месте — в неширокой области чуть ниже (или в некоторых случаях чуть выше) уровня глаз прямо перед субъектом не очень далеко от воспринимающего (на 2-й сфере — там же, где находится фильтр метапрограммы Процедуры). Причем, как было сказано выше, фильтр Процесс из Врат Сортировки имеет похожие дополнительные субмодальности с метапрограммой Процедуры.

Фильтр Ценности — размытый, но более светлый и статичный. Причем свет проходит через некоторый прозрачный предмет между наблюдателем и картиной. Этот предмет можно сравнить с призмой или окрашивающим светофильтром.

Фильтр Люди похож на фильтр Ценности тем, что картина, статичная и нечеткая, имеет такой же прозрачный светофильтр перед собой,

причем с нанесенными на него весьма четкими контурами одного человека или нескольких людей.

Фильтр Вещи-Действия — четкая и статичная картинка, не имеющая перед собой никаких посторонних предметов.

Фильтр Место — нечеткая картинка с четкими внешними рамками, прорисовывающими внешнее окружение ситуации.

Воспринимая события через фильтр Время, мы видим как бы вынесенный перед нами процесс, разбитый на периоды, где длительность времени иллюстрируется пространственной протяженностью. Картина нечеткая, но с четкими временными делениями. Этот фильтр совпадает с метапрограммой Сквозное Время так же, как фильтр "Процесс" из Врат Сортировки совпадает с метапрограммой Включенное Время.

Зоны внутреннего пространства

После того как все данные о пространственном расположении метапрограммных фильтров нанесены на Карту, можно заметить несколько интересных закономерностей в их расположении. Передняя зона Карты отличается, по-видимому, тем, что в ней расположена информация, относящаяся к взаимодействию с внешним миром (например, мысль о том, как поступить в той или иной ситуации). Задняя зона несет информацию о внутреннем мире (например, о своем самочувствии в данный момент). В психологии со времен Юнга существует похожее различие людей на экстравертов (внимание которых в большей степени направлено на внешний мир) и интровертов (внимание которых в большей степени направлено на внутренний мир). Вероятно, бессознательное внимание экстравертов и интровертов обычно локализуется в разных зонах их внутреннего пространства.

В верхней части Карты, по-видимому, располагается зона информации, не переживаемой кинестетически (например, когда мы

придумываем новые возможности или оперируем теоретическими понятиями), а внизу — зона информации, переживаемой кинестетически (например, когда надо включиться или в последовательность дел, или дать оценку чему-то, или узнать о своем самочувствии).

Фильтры отдаленной зоны (1 и 2 сферы) не несут личной информации и придают большую свободу владения этой информацией, энергетизируют. Фильтры ближней зоны (3 и 4 сферы) несут более личную информацию и чувство вынужденности, необходимости.

Фильтры как "рамки" извлечения информации

Не следует думать, что в обозначенных областях внутреннего пространства располагается доступ к воспоминаниям о событиях. Эти области представляют собой "рамки", в которые может быть перенесено содержание любого воспоминания или восприятия уже после того, как доступ к нему получен, что позволяет высветить определенного рода информацию в этом событии. Когда мы задаем человеку вопросы: "Как ты оцениваешь это событие?", "Какие еще возможности в этой ситуации у тебя есть?" или "Опиши последовательно, как оно происходило?" — по перемещениям глаз мы можем наблюдать, как он переносит содержание вопросов из одного места внутреннего пространства в другое. Взгляд будет оставаться в пределах области соответствующего метапрограммного фильтра или возвращаться к ней не только в момент получения доступа, а все время, пока человек продолжает концентрироваться на данном аспекте события.

Таким образом, каждый метапрограммный фильтр — это особая рамка, трансформирующая информацию о репрезентируемом (или воспринимаемом) событии. Мы можем провоцировать переходы между этими рамками, задавая соответствующие вопросы. Человек постоянно пользуется какими-то из фильтров метапрограмм. Только действие фильтра превращает взаимодействие органов чувств с внешней реальностью в информацию.

Калибровка метапрограмм

Эта модель может помочь в обучении и психокоррекции. Но она также дает возможности для более быстрой и точной калибровки метапрограмм, даже если человек молчит.

Чтобы убедиться в этом, проделайте следующее упражнение. Попросите партнера отвечать вам только мысленно. Задавая ему вопросы, соответствующие определенному фильтру метапрограммы, вы можете калибровать по движениям глаз и головы, каким образом он перемещает свое внимание для получения доступа к информации.

Для извлечения более точной информации, вы можете спросить его самого о месторасположении его внимания. Для получения более точных ответов необходимо соотнести свои вопросы со временем удержания им доступа к соответствующей информации. Этой цели максимально соответствует такой вопрос: "В какой области твоего внутреннего пространства располагается репрезентация цели? Когда ты ощущаешь стремление достичь эту цель?.. далеко или близко?.. высоко или низко?.. широко или узко?"

Если вы выясняете наиболее привычные метапрограммные фильтры человека, то попросите его вспомнить свое обычное состояние и задайте такой вопрос: "В какой области внутреннего пространства чаще всего располагается ваше внимание в обычном состоянии?.. далеко или близко?.. широко или узко?.. высоко или низко?"

Когда человек думает о каком-либо конкретном содержании и представляет репрезентацию этого содержания, вы можете узнать об актуальных в данный момент метапрограммах, расспросив его про размеры и расположение репрезентации. Картинка, которую представляет человек, обычно автоматически принимает форму, соответствующую границам его внимания.

Месторасположение и субмодальности метапрограммных фильтров не у всех людей будут совпадать с тем, как это описано выше. Достаточно близко приведенному описанию оно будет только у тех людей, у которых хорошо развита данная метапрограмма.

Если вы хотите осознать расположение своего собственного фильтра, то лучше это получится, если, слегка расфокусировав зрение, отвлечь внимание от внешних объектов и без сопротивления наблюдать за областью, в пределах которой будет перемещаться произвольная часть вашего внимания, т. е. следовать 1-м вниманием за 2-м в течение 1 — 2 минут.

Подробности технологии

Если у человека имеются затруднения в использовании какого-либо из фильтров метапрограмм, мы можем помочь ему научиться этому, обратив его внимание на соответствующую область внутреннего пространства (аналогично тому, как это делается с помощью глазных ключей доступа к репрезентативным системам).

Не следует думать, что изменять свои фильтры так же просто, как перевести взгляд. Метапрограммные фильтры действуют на уровне бессознательного (2-го) внимания. Про него известно, что оно, скорее, периферийное, чем центральное, произвольное и постоянно движущееся. Известно, например, что если во внешнем окружении имеется препятствие (например, стена), то внешнее препятствие становится помехой для свободного перемещения 2-го внимания. Произвольное и постоянное движение 2-го внимания обычно не полностью свободно, а локализовано в определенной области пространства и заключено в более или менее широких границах, которые мы называем "границами внимания". Для овладения технологией мы обучаем осознавать собственные границы внимания и изменять их по сознательной воле.

В связи с этим мы предлагаем инструмент для придания заданных форм границам 2-го внимания. Инструмент — это набор воображаемых фигур и осветительных приспособлений, использование которых заключается в ассоциированной мысленной примерке их на себя, как примеряют одежду или выбирают помещение для проживания. В набор входят: длинная-длинная труба (фильтр Приближение), более короткая труба с более широким сечением (фильтр Сходство, Процедуры), конусообразная

расширяющаяся труба (Возможности), очень короткая труба (Внутренняя референция), короткая труба с узким сечением (Детальность), шарообразный купол (Глобальность), луч прожектора, упирающийся в удаленную на определенное расстояние поверхность — экран (иногда он может использоваться вместо формы трубы для некоторых метапрограмм).

Ассоциированно мысленно надев на себя выбранную форму и "дав указание" 2-му вниманию оставаться внутри нее как минимум несколько минут, можно почувствовать изменение метаощущения от своего состояния, а также определенное изменение возможностей своего состояния.

Процедура обучения фильтрам метапрограмм

1. Определите метапрограмму, которой вы хотели бы владеть в большей степени. Выберите содержание и контекст, по отношению к которому использование данного фильтра метапрограммы будет уместно и желательно.
2. Попробуйте получить доступ к фильтру метапрограммы, задавая соответствующие вопросы по отношению к выбранному содержанию, ища и концентрируясь на ответах.
3. Осознайте расположение вашего 2-го внимания, когда вы ищете или думаете об ответах на эти вопросы. Скорректируйте границы внимания, ассоциируясь для этого с описанными выше формами на несколько минут.
Осознайте метаощущение, которое у вас возникает в связи с измененными границами внимания.
4. Продолжая оставаться в достигнутом состоянии, представляйте выбранный контекст и осознавайте все то, что вы в нем замечаете на уровне окружения, в течение нескольких минут. Можно описывать вслух все, что вы замечаете в этом контексте.
Помогает ли вам этот фильтр концентрироваться на требуемом аспекте содержания?
Осознайте, какое убеждение о себе или о внешнем мире связано у вас с данным состоянием.

5. Проверьте, есть ли у вас внутренние помехи (сомнения, возражения) против свободного доступа к информации (данной метапрограмме) в данном контексте.

Если помехи есть, проведите работу с ними с помощью одной из техник НЛП.

Роль убеждений

Предпочтения к одним из метапрограммных фильтров и недоступность других часто связаны с убеждениями, имеющимися у человека о себе, других людях или об окружающем мире. Рассматривая эти убеждения, можно понять их связь с ограничениями восприятия. Как правило, ограничивающие убеждения либо обесценивают, либо вводят запрет на использование определенного вида информации. Разрешающие, напротив, придают ценность или разрешают использование определенного рода информации.

Пожалуй, что проблему чаще составляют не предпочтения определенных фильтров, а недоступность каких-либо из них. Некоторые распространенные убеждения приводят к ограничению сразу нескольких фильтров восприятия. Например, убеждение "я неспособный, я не могу разобраться в жизни" действует сразу против использования фильтров метапрограмм Глобальность, Различие, Возможности, оставляя лишь возможность иметь ориентацию на Детальность, Процедуры, Сходство.

Психологические типы

Фильтры метапрограмм на самом глубоком уровне влияют на характер и личностные качества, проявляемые человеком.

В рамках предлагаемой модели само собой напрашивается объяснение того факта, что существуют типичные сочетания метапрограмм или психологические типы. Казалось бы, в данной модели легче всего объяснить эти сочетания через пространственную близость или субмодальную схожесть некоторых метапрограммных фильтров. Однако при этом придется найти объяснение и тому,

отчего существуют трудности пространственного перемещения внимания или переключения субмодальностей.

Нам представляется, что более простым объяснением наличия психологических типов является широкая распространенность некоторых убеждений. А тот факт, что некоторые из людей при этом не укладываются в рамки ни одного психологического типа, будет объясняться тем, что эти люди имеют очень нетипичные убеждения.

Процедура достижения желаемого состояния

1. Выберите личностное качество, которое вы в вашем обычном состоянии или в определенном контексте хотели бы иметь в большей степени, чем имеете сейчас.
 2. Войдите в свое привычное состояние или ассоциируйтесь с выбранным контекстом. Опишите, как распределяется ваше 2-е внимание в этом состоянии.
 3. Сделайте выводы о том, что необходимо изменить в распределении границ внимания для получения требуемого личностного качества, используя для этого приведенные выше описания фильтров.
 4. Скорректируйте распределение 2-го внимания и оставайтесь ассоциированным с этими изменениями в течение нескольких минут.
- Осознайте метаощущения от этого состояния. Осознайте поддерживающие убеждения о внешнем мире и о себе, ассоциированные с данным состоянием фильтров.
5. Мысленно проживите выбранный контекст, описывая (осознавая) все, что вы замечаете в нем. Чувствуете ли вы теперь, что требуемые личностные качества стали более доступными?

6. Проверка и подстройка к будущему. Проверьте, достигаете ли вы метаощущений из шага 4 автоматически, когда попадаете в выбранный контекст.

Заключение

Вначале люди, как правило, довольно быстро находят способ осознавать границы своего 2-го внимания и изменять их, но спустя какое-то время некоторые могут начать испытывать затруднения. Тем, кто уделяет много времени на осознание своего 2-ого внимания, становится трудно отличать его от 1-го. Поскольку осознание может нарушать механизм регуляции бессознательного внимания, мы думаем, что данные трудности — это психологическая защита от осознания того, что в обычном состоянии не должно осознаваться.

Мы используем специальные приемы или упражнения, которые учат более эффективному взаимодействию сознательного и бессознательного внимания и предотвращают возникновение названной выше трудности.

Как показывает этот пример, заочное освоение и применение данных здесь техник представляется затруднительным, потому что в тексте статьи невозможно передать все технологические приемы, которые могут потребоваться для достижения результата. Разумеется, что этим очевидным свойством предлагаемая технология не отличается ни от одной другой психологической технологии, хотя, в силу своей необычности, манипулирование бессознательным вниманием требует очного обучения в еще большей степени.

Метапрограмма	Расстояние	Расположение	Границы	Субмодальности	Разрешающие убеждения	Ограничивающие убеждения
Приближение	1-я сфера	1-й сектор	Узкие	четкое	В мире есть то, что я хочу. Я могу получить то, что хочу.	В мире нет того, что я хочу. Следует отказаться от желаний
Избегание	4-я сфера	3-й сектор	Широкие	размытое, темное	Я знаю, как бывает плохо. Как бы не повторилось плохое.	Со мной ничего плохого быть не может. Не думай о плохом.
Активность	1-я сфера		Панорамные	движение, светлое	Вселенная - дружественная сфера. Я чувствую себя хозяином в этом мире	Мир опасен. Осмотрительность не повредит. "Семь раз отмерь".
Пассивность	4-я сфера		Панорамные	статичное, темное	Я должен делать то, что надо.	Нет ничего необходимого.
Сходство	2-я сфера	1-й сектор	Неширокие	статичное	Важно правильно (реально, трезво) понимать мир. Все в порядке, если я понимаю происходящее. Я знаю, каков мир.	Я не могу понять мир. Я не знаю как правильно понимать происходящее. Ничего не возможно знать наверняка.
Различия	2-я сфера	1-й или 2-й сектор	Широкие, разделенные	статичное, цвета	Мир многолик и своеобразен. Я сам создаю себя и свой	Мир всегда одинаков. Лучше иметь дело с тем, что знакомо.
Возможности	2-я сфера	1-й сектор	Широкие	движение, четкое	Я способный. Я всегда могу придумать что-нибудь. В мире много возможностей.	Я неспособный. Все бесполезно (беспомощность).
Процедуры	2-я сфера	4-й сектор	Неширокие	движение, темное	Надо действовать, чтобы жить. Следует действовать (вести себя) правильно.	Никто не знает, что такое правильно.
Детальность	3-я сфера	4-й сектор	Узкие	мелкое, четкое	Смысл кроется в деталях.	Мелочи не имеют значения.
Глобальность	2-я сфера		Панорамные	размытое	Жизнь имеет смысл. (Он мне доступен).	Смысл жизни отсутствует. (Он мне не доступен).
Внутренняя референция	4-я сфера	4-й сектор	Неширокие	четкое	Я ценен. Я верю в себя. Я нерило ценностей вещей. Я знаю, что хорошо, что плохо.	Я незначительный. Я плохой. Я растерян. Мое окружение (мир) не соответствует мне. (Ничемность).
Внешняя референция	4-я сфера	1-й сектор	Широкие	размытое	Я доверяю людям. Людям можно доверять. Людям можно верить.	Людям нельзя верить. Никому нельзя доверять.