

Дизайн реальности (часть 1)

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №17.

Авторы: Борис Ахатович Салихов

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Техники НЛП, Философия НЛП

Часть 1. Как изменить в своей реальности то, что в ней не нравится

Предисловие

В начале июня 2002 года я участвовал в семинаре по "Нейро-семантическому моделированию". Семинар проходил в Москве, и содержание его мне было очень интересно. В один из дней я возвращался с семинара к месту своего проживания. В метро я раскрыл книгу и стал читать статью Майкла Холла "О взаимосвязи сущностных состояний и метасостояний". Рядом со мной сидел очень крупный мужчина со смуглым лицом, с большими черными усами. Его внешность выдавала в нем выходца из Средней Азии. Мужчина внимательно смотрел в мою книгу и внимательно читал ее вместе со мной. Это меня немного удивило: не так часто встретишь в дороге человека, с интересом читающего такой сложный, напичканный терминами текст. Прочитав так две страницы, он обратился ко мне с коротким вопросом: "Кто автор?" Я показал ему обложку книги, на которой было написано "Майкл Холл... НЛП: Новые модели", и продолжил чтение. Мужчина задал еще один вопрос:

- Что такое НЛП?

- Нейро-лингвистическое программирование, — ответил я.

Примерно полминуты он молчал, а потом сказал:

- Вообще-то не программировать надо, а перепрограммировать. Все уже запрограммированы... С детства.

- Верно, — ответил я, удивившись сообразительности попутчика. — НИП как раз занимается перепрограммированием. В Москве есть Центр НИП. Хотите, я дам вам его телефон, и вы сможете этому научиться?

- Спасибо, не надо, я все это знаю из жизни, — ответил он. — Многие так говорят, — подумал я и снова занялся чтением статьи.

Как будто угадав мои мысли, мужчина продолжил:

- Если знаешь сущность себя, и программирование, и перепрограммирование становятся ненужными.

Я еще раз удивился своему попутчику:

- Прекрасно! Очень кратко Вы сказали то, о чем написана эта статья, — и подумал, что рядом со мной человек совсем не такой простой, как кажется. Я решил расспросить его подробнее, чтобы узнать, понимает ли он то, о чем говорит. И я спросил:

- А Вы знаете сущность себя?

- Да, — конгруэнтно ответил он.

- А как Вы пришли к этому?

- Интегрировался, — в первый раз употребил научное слово мой собеседник.

- Как?

- Находил в своей жизни противоположности и соединял их.

"Ого, — подумал я, — а ты блестяще выдержишь экзамен. Задам-ка я тебе задачку поконкретнее".

- Ну, предположим, я сейчас еду домой, а мне не хочется туда ехать. Что мне делать, чтобы обнаружить сущность себя?

- Осознавай то, что тебе не хочется ехать домой. Не отбрасывай эту мысль, а наблюдай за ней. Дальше почувствуешь, что произойдет.

- Но ведь это так неприятно держать внимание на негативном чувстве длительное время.

- Поначалу неприятно, а потом ты почувствуешь: что-то произойдет, и противоречие интегрируется.

"Хорошо, — подумал я, — он действительно знает. Но я, тренер НЛП, тоже могу научить его чему-то".

- А хотите, я Вам подскажу еще один способ, как прийти к сущности себя? — Мой собеседник внимательно смотрел на меня. — Если Вы едете домой, а Вам не хочется, осознайте скрытое в этом намерение. Почему не хочется домой? Допустим, потому, что Вы хотите оставаться спокойным, в то время как близкие создали у Вас дома очень беспокойную обстановку. Далее представьте, что Вам уже удастся оставаться спокойным дома среди своих близких. Представьте это ясно и переживите. Так вы интегрируетесь и ощутите сущность себя.

Я замолчал и решил больше ничего не говорить, дать собеседнику переварить урок. Молчали мы недолго, примерно полминуты, после чего мужчина продолжил разговор:

- Да, верно. И когда ощутишь сущность себя, тогда и сама домашняя ситуация перестанет быть беспокоящей, а станет спокойной и обучающей.

Я вижу, что преподать урок не удастся, мой собеседник говорит так, будто знает процесс "Сущностной трансформации" из НЛП, как свои пять пальцев. Еще немного помолчав, он продолжил:

- Когда я стал чувствовать сущность себя, я понял, что окружающий мир живой, что я могу его спрашивать, и он будет отвечать мне.

То, о чем мой спутник заговорил сейчас, мне самому было очень интересно. Поэтому я начал перефразировать его слова в надежде, что он скажет что-то еще.

- Значит, вы поняли, что есть Вы и есть живой мир, с которым вы можете общаться и задавать вопросы?

- Да, — подтвердил он, — но это было промежуточной ступенью. Потом я понял, что между мной и миром границ нет, что все это продолжение меня, — он повел рукой вокруг себя.

Потрясающе было слышать это, высказанное таким простым и ясным языком. То, что он говорил, соответствовало моим собственным самым смелым мыслям.

- Замечательно то, что Вы сказали, — произнес я. — И поразительно то, что Вы сами это открыли. Впервые!

- Нет, я не первый это открыл. До меня это было известно.

- Откуда Вы знаете, если Вы к этому пришли сами?

- Три месяца я жил в ашраме.

- Ага, так вот в чем дело! — воскликнул я. — Значит, в ашраме Вас этому обучили за три месяца. Потрясающе!

- Нет, все это я понял сам после того, как ушел из ашрама. В ашраме нас ничему не учили и ничего не объясняли. Мы все время молчали.

"Станция Академика Янгеля", — объявил репродуктор. Двери открылись. Мой попутчик пожал мне руку: "Мне выходить. Удачи!" Двери захлопнулись, вагон тронулся, а я подумал: "Неужели я больше с ним не встречу? Вот бы взять у него телефон. Позвонил бы ему, когда надо будет о чем-нибудь посоветоваться". Потом пришла следующая мысль: "А ведь, кажется, самое главное я от него уже получил". Я был в сильно измененном состоянии сознания и до полуночи не мог уснуть. Было ощущение, что в моей жизни произошло что-то очень важное.

Утром, придя на семинар в великолепном состоянии духа, я рассказал о произошедшем одному из коллег, тренеру НИП. Он внимательно выслушал меня, поражаясь каждой фразе из нашего диалога. Я спросил его:

- Неужели есть люди, которые могут открыть важные духовные истины даже в 10 – 15 минутной беседе в метро? — у меня никак это не укладывалось в голове.

- Возможно, — ответил он, — но ведь ты сам задавал точные вопросы. Без вопросов не было бы и ответов.

Он был прав: я действительно был готов услышать то, что услышал от этого незнакомца. Но у меня оставался еще один важный вопрос.

На семинаре присутствовал игумен Евмений, тоже тренер НЛП, хорошо известный в среде энэлперов. Рассказав эту историю ему, я спросил, знак ли это для меня и каков его смысл.

- А что этот случай изменил для тебя?

- Он утвердил меня в том, что выбранный мной путь ведет в правильном направлении.

- Значит это знак, а то, что ты сейчас сказал, — его смысл.

Я думал, что расскажу эту историю Майклу Холлу и всей большой группе на семинаре, но не нашел ни одного момента, где бы это было уместно. Майкл говорил о смоделированных им стратегиях смелости, реагирования на критику, написания книг, достижения успеха в бизнесе. Аудитория проявляла к стратегиям большой интерес. Всех интересовало программирование и перепрограммирование. Я чувствовал, что начинать разговор о том, что знание сущности себя делает программирование ненужным, будет неподходящим в этот момент.

Я и потом предпочитал рассказывать эту историю не всем, а лишь тем, кто приходил на мои семинары "Дизайн Реальности", как иллюстрацию пути развития, которому я предлагаю следовать. Для меня реакция участников на эту историю — тест, позволяющий убедиться, что они готовы принять дальнейшие сведения.

Глава 1. Как реальность становится реальностью?

Реальна ли реальность?

Многие люди хотели бы изменить свою жизнь. И если не изменить ее полностью, то хотя бы скорректировать. Большинству из них это кажется трудной задачей. Ведь больше всего человеку хочется скорректировать то, что, как ему кажется, от него не зависит — условия жизни, обстоятельства. Например, размер квартиры, величину зарплаты, свой вес... С этого обычно и начинаются все жалобы на жизнь, не так ли?

Самое время проверить себя: а что вас не устраивает в вашей жизни? Ответьте, не поленитесь.

Казалось бы, внешние обстоятельства — это то, что следует принять безропотно, даже если не хочется их принимать. И если человек не может обуздать себя самостоятельно, у мудрецов (или у нынешних психотерапевтов) всегда есть средства заставить его это сделать. В одной восточной притче бедняк жалуется священнику: "У меня большая семья, а дом такой маленький, такой тесный, что жить совсем невозможно". Священник посоветовал: "Возьми в дом козу". Растерянный бедняк сделал то, что сказал священник, и стало ему жить еще тяжелее. Потерпел он некоторое время и отправился вновь к священнику.

- Выполнил я твой совет, но жизнь лучше не становится. Только хуже стало.

- Молодец, что в точности выполнил задание, — ответил священник, — теперь отправь козу снова во двор.

Обрадовался бедняк, что можно освободить дом от козы, и с радостью выполнил это указание. И он, и его близкие испытали большое облегчение. А когда встретил он снова священника, обратился к нему уже с благодарностью: "Спасибо, святой отец. Нам лучше стало в нашем доме теперь, когда в нем нет козы".

Все познается в сравнении. И это не просто история, а иллюстрация способа, как заставить человека принять реальность. Это так, но вряд ли вы поторопитесь приложить этот способ к своей жизни. Почему? Может быть, потому, что вместе с принятием реальности здесь приходится принять и неизменность этой реальности.

Из этой истории следует, что человеку принять обстоятельства мешают не сами эти обстоятельства, а его отношение к ним. Если ему удастся взглянуть на эти обстоятельства по-другому, он вполне в состоянии их принять. Вот уж, действительно, эта история — хорошее напоминание о том, что человек живет не в объективном мире, а на 90% в субъективной картине этого мира. И все его недовольство относится к своему субъективному восприятию, так же как и всякая его радость.

Как мы воспринимаем?

Как же возникает субъективный мир? Он получается из **взаимодействия** органов чувств со средой. Человек не знает внешнюю среду непосредственно. Он получает сигналы от органов чувств, которые дают ему **массу ощущений**: зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные и вкусовые. Эти ощущения еще нельзя назвать миром. Младенец уже имеет массу ощущений, но не умеет выделять в ней ни одного объекта. Взгляд младенца скользит, ни на чем не останавливаясь и не фокусируясь. Для него внешняя реальность — это аморфная и непрерывная среда.

По мере роста, родители обучают ребенка узнавать в массе ощущений такие **объекты**, как папа, мама, игрушка, ложка и т.д. Указывая на предметы, они называют их словом. Постепенно реальность ребенка структурируется, становится не аморфной, а состоящей из объектов. Таким образом, разделение реальности на объекты — это результат **научения**.

В даосской философии существует вопрос-коан для ищущих мудрости: "Кто создал этот прекрасный зеленый луг? Кто создал это прекрасное голубое небо?.." Ответ, к которому приходит ученик: "Это создал я сам".

Процесс обнаружения новых объектов продолжается и дальше, во взрослом состоянии, т.е. постоянно: в школе, в институте и далее в профессиональной деятельности. В конце концов, люди уже не могут смотреть на мир, чтобы не видеть его состоящим из объектов. **Объективная** картина реальности для человека зависит от его языка, культуры, в которой он воспитывался, и от образования, которое

получил. Она общая для людей, происходящих из одной культуральной среды.

На уровне объективной картины мира люди довольно легко приходят к **согласию** друг с другом. Объективно воспринимать происходящее — полезная способность, например, в журналистике или в научных исследованиях. Однако сохранять объективный взгляд бывает трудно, потому что восприятие реальности **искажается** намерениями человека.

Намерения заставляют человека обращать внимание только на значимые объекты. Они выделяют их в восприятии, а все остальное отодвигают на задний план. Намерения эмоционально окрашивают восприятие. В результате человек имеет вполне индивидуальную (**субъективную**) картину реальности, которая не совпадает с картиной реальности любого другого человека. Попросите двух людей рассказать об одном и том же событии, и вы удивитесь тому, как по-разному они их воспринимают.

В одной восточной притче рассказывается о старике, который потерял топор на своем поле. Он долго искал пропажу. Не обнаружив потери, он подумал, что топор мог украсть соседский мальчик. На следующее утро, выйдя в поле, он заметил, что сын соседа ведет себя не как всегда: очень сдержанно поздоровался, опускает взгляд, избегает общения... Несколько следующих дней старик все больше убеждался, что мальчик ведет себя, как человек, укравший топор. Не имея доказательств, старик не решился говорить о своих подозрениях соседу. Спустя неделю на своем поле старик наткнулся на свой слегка заваленный землей топор. Ему стало очень стыдно за свои подозрения, и он уже поблагодарил бога за то, что постеснялся высказать обвинения открыто. На следующий день, когда старик вновь увидел на поле сына соседа, поведение мальчика вновь показалось ему вполне нормальным.

Эта история говорит о том, что субъективная реальность человека — результат его собственных **решений**. Реальность становится для человека реальностью за счет его собственного решения о ее реальности.

Для иллюстрации вспомните о чем-то, что вам не нравится. Вспомните, когда это появилось в вашей жизни. Вы наверняка сможете вспомнить не только этот момент, но и те решения, которые сделали эту реальность вашей реальностью. Хотя это могли быть не ваши решения, а решения ваших родителей. Вот еще одна история о том, как нереальное становится реальным.

У одного почтенного отца подрастала дочь. Заметив, что на его красивую дочь начинают засматриваться мужчины, он попытался оградить ее от возможных опасностей. «Дочь моя, — начал он свою речь, — общение с мужчинами таит в себе большую опасность. Они коварны и готовы на все, чтобы заполучить то, что они хотят. Сначала мужчина может предложить тебе просто прогуляться по улице. Во время прогулки вы случайно будете проходить мимо его дома, и он скажет, что хочет одеть пальто. Чтобы ты не ждала его на улице, он предложит тебе войти в дом. Дома он нальет тебе чаю. В то время пока ты будешь пить чай, он сыграет для тебя на домре. Икогда ты будешь убаюкана музыкой, он набросится на тебя и обесчестит тебя, и меня, и всю нашу семью».

Совсем скоро дочь приходит домой с высоко поднятой головой: "Удивительно, но как ты все знал заранее. Действительно, один мужчина пригласил меня погулять. Потом, когда мы остановились возле его дома, он сказал, что хочет взять пальто, и пригласил меня войти в дом. Дома он предложил мне чаю, а потом играл на домре. Но ты можешь гордиться своей дочерью! Когда я совсем уже расслабилась и поняла, что наступает тот самый момент, я набросилась на него и сама обесчестила его и его семью. Так что будь спокоен, честь нашей семьи не пострадала".

Ситуации и контексты

Введем следующие определения. Ситуация — это объективная картина происходящего, т.е. совокупность объектов и процессов, с ними происходящих в определенный момент, в определенном месте. Контекст — это субъективное восприятие ситуации, которое задается намерением воспринимающего субъекта (то есть его решением осуществить какое-то действие).

Два студента побывали в летнем трудовом лагере.

- Что там было? — спрашивает их приятель.

- Каторга! — говорит один.

- Развлеклись! — добавляет другой.

Контексту можно присвоить название, и оно, как правило, хорошо отражает уникальность данного восприятия ситуации. Даже в кратком названии контекста обычно легко читается намерение, из которого данное восприятие проистекает.

Представления — шаблоны восприятия

Перейти к раскрытию темы этого раздела мне поможет древняя китайская притча.

По горной дороге шел путник. Увидел он деревню в долине, что раскинулась внизу, и направился к ней. По дороге встретился ему старый человек. Спрашивает у него путник:

- Подскажи мне, добрый человек, какие люди живут в этом селении. Будут ли они благосклонны ко мне, приютят ли на ночь?

- А какие люди встречались на твоём пути раньше? — не торопился отвечать старик.

- Прекрасные. Все они были так милы со мной.

- Будь спокоен, в этой деревне живут такие же прекрасные люди, — сказал старик.

Прошло некоторое время, и на той же дороге старику встретился другой путник.

- Какие люди живут в том селении? — спросил он.

- А какие люди встречались тебе до сих пор? — опять поинтересовался старик.

- В основном, далекие от идеала.

- Лучше тебе обойти эту деревню: люди там ничуть не лучше.

Мудрый человек знал: люди покажутся путнику такими, какими он привык их воспринимать. Сложившиеся в прошлом представления обычно влияют на восприятие больше, чем объективная действительность. Каков механизм функционирования представлений и как его использовать для практических целей?

Продолжу описание процесса восприятия. В пятидесятые годы психологами был проведен следующий эксперимент. Группе испытуемых на долю секунды предъявлялась игральная карта. За установленное время предъявления испытуемые могли правильно опознать и масть, и достоинство карты. Затем предъявлялась несуществующая карта — одиннадцать бубей. Все испытуемые опознали ее как десятку бубей. Когда была предъявлена черная одиннадцать червей, мнения группы разделились. Половина испытуемых опознали карту как десятку червей, другая половина — как десятку пик. Причем каждый из испытуемых утверждал, что ясно видел и масть, и достоинство карты.

Эксперимент иллюстрировал свойство константности восприятия. Другими словами, эксперимент можно описать так: человек воспринимает объекты, узнавая в них то, что ему знакомо; на месте опознанного объекта человек, по крайней мере, в первые моменты видит заложенный в его памяти образец.

Огромное количество таких образов-образцов ребенок запоминает, когда учится узнавать и называть предметы. Принято считать, что ребенок обучается только названиям предметов, а в действительности создает множество эталонных образов, которые будут служить в дальнейшем основой для его восприятия мира.

Представления — это закрепленные в прошлом шаблоны восприятия объектов и ситуаций (и связанные с ними привычки реагирования).

Мы определяли "контекст" как субъективное восприятие человеком ситуации. Добавлю к этому, что контекст является результатом взаимодействия внешней ситуации и представления человека об этой ситуации. Понятие "контекст" более широкое, чем "представление", т.к. включает в себя и представления, и внешнюю действительность.

Но не пустая ли абстракция скрывается за словом "представление"? Как можно представления обнаружить? Подумайте о каком-либо предмете и закройте глаза. Как вы знаете, что думаете об этом предмете? Возможно, вы заметите смутный или ясный образ, у вас будет определенное чувство или целая гамма чувств, связанных с этим предметом. Все, что вы заметили, — это надводная часть айсберга представления о предмете, которая доступна вашему сознанию в данный момент. Стоит вам начать реально взаимодействовать с этим предметом, как проявятся другие части этого представления, не менее вам знакомые.

Ходили ли вы когда-нибудь за грибами? Вспомните, когда после сбора грибов вы возвращались домой, ложились спать, прикрывали глаза, что вы видели? Смутные или весьма отчетливые образы грибов. Причем не всегда это были конкретные найденные вами грибы, а часто обобщенные образы, вобравшие в себя черты грибов определенного вида.

А вспомните, когда вы возвращались с вечеринки, где целый вечер провели в приятной компании друзей. Засыпая или просто прикрыв глаза, вы снова видели лица, глаза, улыбки. И образы грибов, и образы друзей — это представления, помогавшие вам в лесу находить больше грибов, а на вечеринке приятно общаться с друзьями.

Впрочем, то, что человек видит открытыми глазами, — тоже результат работы его представлений. Хотя они отличаются от внутренних образов большей детализированностью и четкостью, но все эти детали организованы в одну картину усвоенными человеком шаблонами восприятия.

Однажды я спросил известного тренера НЛП Энни Энтус: "Что понимается под словом "карта" в пресуппозиции "карта не территория"?" Она ответила: "То, как ты воспринимаешь сейчас ситуацию, в которой находишься, и есть твоя карта. Ошибкой было бы думать, что я вижу ситуацию так же, как ты". На сто процентов с ней согласен. Можно сказать то же самое в терминах представлений. Разные представления, имеющиеся у нас о предметах, друг о друге, о процессе общения, заставляют видеть по-разному ситуацию, в которой мы оба находимся.

Успех в любой деятельности зависит от того, какие у человека представления об этой деятельности и предметах, с которыми эта деятельность связана. Более четкие, ясные, детальные представления о предмете позволяют с этим предметом более эффективно действовать. Хотите убедиться?

Выберите деятельность, которую вы хорошо умеете выполнять. Подумайте о ней, осознайте свое представление о ней. Теперь выберите деятельность, которая у вас получается плохо. Представьте эту деятельность. Заметьте, насколько детальнее и яснее для вас первый образ в отличие от второго.

С началом применения НЛП в спорте стали широко применяться так называемые идеомоторные тренировки. Спортсмены — например, стрелки из лука — четко и ясно представляли, как они поднимают лук, наводят стрелу на мишень, натягивают тетиву, плавно ее отпускают и попадают точно в центр мишени. Такая работа с внутренними представлениями дает значительно более ощутимые результаты, чем реальная стрельба. И это относится не только к спорту.

Вход и выход из представления

Когда человек воспринимает объект, представление об этом объекте переходит в **активное** состояние (в то время как остальные представления **неактивны**). Промежуточная фаза между активным и неактивным — когда человек думает о представлении, но **отстранен** от него так, что оно не влияет на его чувства. Полностью неактивно представление тогда, когда человек никоим образом не вызвал его в своей памяти.

Разные представления организованы во внутреннем мире подобно воздушным "**пузырькам**", плавающим в прозрачной жидкости. Каждый "**пузырек**" — это представление, появившееся и закрепившееся в процессе жизни. Некоторые из "**пузырьков**" находятся близко в поле внимания человека, а другие — на периферии. Человек может притянуть к себе любой из "**пузырьков**", если будет удерживать на нем внимание. "**Пузырек**" приблизится, и человек увидит окружающий мир через его стенки, которые будут определенным образом формировать его восприятие. При этом

чувства, мысли, поведение (то есть весь опыт) будут полностью соответствовать данному восприятию.

Чтобы **войти** в представление (сделать его активным), следует максимально приблизить его образ к себе (поместив между собой и воспринимаемой реальностью). Вы можете заметить последующее изменение в восприятии окружения, например некоторые объекты будут больше бросаться в глаза. Возникнет желание по-другому реагировать на эти объекты и всю ситуацию.

Дополнительный прием входа в представление — найти как можно больше признаков **сходства** этого представления с объективной реальностью, в которой вы находитесь сейчас.

Чтобы **выйти** из представления (сделать его неактивным) следует мысленно отдалить его от себя (“снять” с себя чувства и мысли, с ним связанные; изменить позу, дыхание).

Дополнительный прием выхода из представления — найти как можно больше **отличий** образа представления от того, что вы воспринимаете здесь и сейчас.

Упражнение «Войти в представление».

Выберите состояние или поведение, в которое вы хотели бы войти сейчас.

1. В каких ситуациях обычно это состояние у вас бывает? Вызовите образ этой ситуации и представление себя в этом состоянии.
2. Найдите несколько сходств настоящей ситуации и той ситуации, где у вас обычно бывает это состояние.
3. Приблизьте представление этого состояния к себе. Войдя в него, измените позу, заметьте, как меняются ваши дыхание, ощущения. Заметьте, что изменилось для вас в восприятии окружения.

Упражнение «Выйти из представления».

Чтобы остаться вне представления, выйти из него недостаточно. Для того чтобы «не провалиться» в него вновь, лучше всего войти в какое-

либо другое представление. Если вы хотите улучшить ваше настоящее состояние или поведение, сделайте следующее.

1. Заметьте, как вы ощущаете нежелательное состояние сейчас, какие мысли и образы с ним связаны.

2. Бывает ли, что вы ощущаете себя по-другому при таких же обстоятельствах? (Или какое другое состояние могло бы быть в этой ситуации?).

“Снимите с себя” ощущения нежелательного состояния, отодвиньте от себя образы и мысли, с ним связанные. Почувствуйте себя свободнее и заметьте изменения в своей позе и дыхании. Взгляните на ваше настоящее окружение объективно и с нейтральным отношением.

3. В каком контексте это состояние было бы уместно? Найдите как можно больше отличий этого контекста и настоящей ситуации, пока не почувствуете ослабление влияния нежелательного состояния.

4. Выберите состояние, которое вы хотите иметь вместо прежнего. В каком контексте оно бывает у вас обычно? Найдите как можно больше сходства этого контекста и настоящей ситуации, пока не ощутите усиливающееся влияние на вас этого состояния.

5. Приблизьте к себе представление желаемого состояния и ассоциируйтесь с ним. Заметьте, как это влияет на ваше самоощущение. Заметьте, как изменяется восприятие окружения.

Как возникают эмоции?

Эмоции — это переживаемое человеком несоответствие актуального в данный момент его представления и объективных фактов, которые он воспринимает.

Если эмоция отрицательная, человек столкнулся с фактом, который хуже, чем он ожидал в соответствии со своим актуальным представлением. Если эмоция положительная, он заметил нечто лучшее, чем было в его представлении.

Эмоция — это энергия, предназначенная для того, чтобы, осознав информацию, скорректировать представление.

Пример весьма эмоционального реагирования и быстрого переключения на новое восприятие ситуации содержится в следующем анекдоте.

Мужчина на пороге родильного дома ждет известий. Выходит медсестра и с прискорбием сообщает:

- Ваша жена умерла при родах.
- Один, совсем один! — с рыданиями начинает причитать мужчина.
- Один, совсем один, — снова задумчиво произносит он.
- Один! Совсем один! — уже совсем весело и жизнерадостно напевает он.

Какая бы ни была эмоция — положительная или отрицательная — это сообщение о несоответствии действительным обстоятельствам того представления, из которого человек исходит в данный момент.

Принято считать, что отрицательные эмоции — это зло, от которого надо избавляться. Как известно, в далеком прошлом тираны нередко казнили вестников, которые приносили им плохие новости. Но от того, что вестник мертв, известие не теряет свою значимость.

Более разумная реакция на негативную эмоцию — не пытаться от нее избавиться, как избавляются от боли приемом анальгина, а понять, какое именно представление расходится с реальностью, и скорректировать его. Таким образом, отрицательная эмоция может быть полезной для развития.

Упражнение «Вписать факт в представление».

1. Выберите (не связанную с деятельностью) ситуацию, "заставляющую" вас испытывать какую-либо отрицательную эмоцию. Какой факт в данной ситуации вызывает эту эмоцию?
2. Определите представление, вступающее в диссонанс с данным фактом. Почему этот факт имеет такое значение? С чем важным для вас он вступает в противоречие?

3. Выберите более правильное отношение к данному факту. Какое отношение к этому факту было бы более подходящим?
4. Мысленно вызовите образ неадекватного представления. Включите в него образ факта, вызывающего эмоцию, так, чтобы они соединились непротиворечивым образом в одной картине или фильме.
5. Приблизьте к себе новое представление. Как оно влияет на ваше состояние?
6. Войдите мысленно в будущую ситуацию, где вам вновь предстоит встреча с данным фактом. Что вы ощущаете?

Еще один пример быстрого изменения представлений содержится в следующем анекдоте.

Стоит мышонок на пеньке, демонстрирует свои мускулы и повторяет про себя: "Я сильный! Я сильный!". Идет мимо заяц. Поддел он мышонка лапой так, что тот полетел в сторону кустов. Летит мышонок к кустам и повторяет: "Я сильный и легкий!"...

Вот ведь какая способность мгновенно корректировать свои представления!

Взаимодействие с реальностью

Как изменить реальность? Этот вопрос остается актуальным для нас, даже если мы понимаем, что реальность — это наша субъективная реальность. Поскольку то, что человек называет реальностью, создано его убеждениями о реальности, изменение реальности уже не кажется неразрешимой задачей.

Человек действует в соответствии со своими убеждениями, а эти действия подтверждают "правильность" его убеждений. Убеждения человека и его действия — это система, которая поддерживает сама себя. Это обычно очевидно для стороннего наблюдателя, но открывается и самому человеку, когда он начинает смотреть на себя со стороны. Ведь как гласит народная поговорка, в своем глазу не увидишь и бревна, а в чужом заметна и соринка.

Таким образом, реальность создается не только убеждением человека о ней, но и действиями, которые человек по отношению к ней предпринимает. От реальности же человек получает отражение — ответ на свои собственные действия. Итак, реальность создается во взаимодействии человека с тем, что он считает реальностью.

Для иллюстрации вспомните популярный советский мультфильм "Крошка Енот". Пока Енот вооружался и пытался испугать "того, кто сидит в пруду", он сам все больше пугался, убеждаясь, что имеет дело с чудовищем. Но стоило ему улыбнуться, и вот уже ему заулыбался "тот, кто сидит в пруду". Мрачная реальность тут же превратилась в светлую и доброжелательную.

Если вам не нравится нечто в реальности (X), спросите себя, какие действия по отношению к (X) вы обычно предпринимали в прошлом или сейчас?. Вы можете понять, что сами своими действиями заставляете реальность (X) быть такой. Спросите далее себя, почему вы так действуете? И вы поймете, что это убеждения об (X) заставляют вас действовать так.

Убеждения и действия — это как две половинки одного замкнутого круга. Находясь внутри круга взаимодействия, люди обычно осознают только часть его, потому не осознают, что создают реальность сами.

Анекдот в тему.

Идут по тропинке Винни-Пух и Пятачок. Долго идут, молчат. Через полчаса медведь оборачивается и ка-а-ак даст Пятачку в ухо. Пятачок изумленно: "Винни, за что?" "Идешь, свинья, и всякие гадости обо мне думаешь!"

Да, медвежонок Пух сделал все, что надо, чтобы его убеждения подтвердились. Что теперь остается бедному поросенку о нем думать?

Теперь, когда вы знаете: как создаете свою реальность, что мешает вам ее изменить? Ничего, за исключением двух проблем. Во-первых, вам нужно знать, какой вы хотите видеть вашу реальность. Во-вторых, необходимо преодолеть фиксированность старой привычной реальности. Она удерживалась чем-то на протяжении длительного

времени, и как бы вы ни хотели измениться, у этой фиксации могут быть свои причины и свои механизмы.

Что такое психологическая проблема?

Напомню один анекдот.

Приехали двое новых русских в тайгу поохотиться. Летят на вертолете над тайгой, пилот им говорит: "Сейчас вас высажу, а через два часа за вами прилечу. Только вы больше двух лосей не стреляйте, вертолет больше не поднимет". Прилетает он через два часа и видит: сидят эти двое, а рядом четыре убитых лося.

- Зачем вы четырех убили, ведь мы не сможем их взять?

- Братан, — отвечают они, — мы тебе две штуки баксов сверху кладем, а ты берешь четырех лосей!

После тяжких сомнений пилот, прельстившись обещанным вознаграждением, соглашается. Вертолет тяжело поднимается, летит-летит немного и падает в тайгу. Из-под обломков вылезают двое новых русских.

- Слышь, Вован, ты понял, где мы сейчас находимся?

- Да, Толян, в натуре там же, где в прошлом году.

Вот таким образом я предваряю мысль о том, что человеку свойственно повторять свой опыт и не всегда только позитивный.

На некоторых примерах вы можете обнаружить этот факт и в своей жизни. Вспомните хотя бы, как проходит каждое ваше утро от момента пробуждения до выхода на работу или учебу. Почти всегда вы повторяете набор одних и тех же действий. Вспомните, если вдруг в какой-то день вы проснетесь позднее, чем обычно, то вам легче опоздать, чем исключить из привычной процедуры какие-то действия. Как будто какая-то сила заставляет вас выполнить все, что вы делаете обычно. Не так ли?

Психологической проблемой будем называть неадекватное восприятие и реагирование на ситуацию, т.е. несоответствующее тому,

что считает уместным сам человек или окружающие его люди. Ядро психологической проблемы — закрепленный прошлый опыт, ставший неадекватным. Решение психологической проблемы заключается в осознании опыта и изменении его к более адекватному виду.

Три вида состояний

Если наша задача — научиться производить изменения в своем опыте, то нужно разобраться, как и благодаря чему опыт закрепляется (фиксируется). Как вы убедитесь далее, опыт становится трудноизменяемым только из-за отношения человека к содержанию этого опыта.

Следует различать три вида фиксированного опыта. Описать их поможет древняя метафора о трех стихиях: камне (или земле), огне и воде. Камень — это нечто инертное, темное, твердое, неподвижное. Огонь — это страстное, жаркое, подвижное, активное. Вода — это спокойное, расслабленное, текучее, принимающее форму сосуда.

Закрытость

Первый вид отношения — это отрицание, избегание, которое сводится к нежеланию осознавать что-либо (знать о чем-либо). Его мы будем называть "закрытостью". Закрытость приводит человека в состояние камня.

Подумайте о чем-нибудь, чего вы хотите избежать. Заметьте, какие ощущения в теле будут сопутствовать этому. Скорее всего, это статические ощущения: напряжение, скованность, давление, твердость. Внимание при этом не выходит вовне, а пребывает внутри, как в коконе.

То, что избегание способно сильно зафиксировать опыт человека, хорошо известно. Вспомните хотя бы известную притчу о Ходже Насреддине и эмире. Ходжа сказал эмиру, что тот выздоровеет, если хотя бы неделю не будет думать о белой обезьяне. Известно, то эмиру никак не удавалось "не думать". Мысль об обезьяне, как нарочно, стала постоянно приходить в голову.

Страх — это тоже пример избегания. В связи с этим приведу еще одну притчу.

Шел как-то уставший путник по пустыне. Вдруг видит вдалеке раскидистое дерево. Он тщательно протер глаза, чтобы убедиться, что это не мираж, но дерево не исчезло. Дошел путник до дерева, сел в прохладной тени, прислонился к стволу и уснул. Когда он проснулся и почувствовал себя отдохнувшим, у него возникла мысль: "Как бы было хорошо, если бы здесь была вода". Только подумал об этом, как вдруг видит рядом с собой кувшин. Напился он воды, и ему захотелось есть. "Как замечательно было бы сейчас поесть!" — и вновь только подумал он об этом, как увидел перед собой скатерть и на ней еду. И какое бы только он ни пожелал блюдо, тут же оно появлялось. Утолил он голод и вновь стал размышлять: "Выходит, это дерево исполняет все, о чем я думаю!" И тут он испугался своей мысли: "А если я подумаю о демонах..." Вдруг начали появляться демоны. Он испугался еще больше: "Боже, они же могут напасть на меня!..." И демоны стали нападать. "Ну, вот мне и конец!" — была последняя мысль того путника.

Закрытость — это отсутствие осознания чего-то в своем опыте. Но отсутствие осознания не приводит к исчезновению опыта, напротив, оно только фиксирует и стабилизирует его.

Причина избегания (или страха) — это значение, которое человек придает ситуации. Человек избегает (или боится) не фактов, а значения, которое им придал он сам. Можно по отношению к какому-либо факту искусственно создать состояние скованности или страха, если связать с этим фактом значение, которое человеку кажется неприемлемым или ужасным. И наоборот, если отделить факт от придаваемого ему значения, можно снять страх перед этим фактом.

В состоянии "камня" человек говорит о том, что он чего-то **не принимает**, чего-то **избегает**, предпочитает чего-то **не замечать**. В речи он употребляет отрицания "не", "нельзя", "невозможно", "недопустимо", "ужасно", "отвратительно", "плохо", "только бы не", "избавиться", "предотвратить"...

В мимике и жестах состояние закрытости проявляется в большей, чем обычно, неподвижности, скованности движений, напряженной и неподвижной позе.

Если человека спросить при этом о внутренних ощущениях, то он обнаружит ощущения твердости, тяжести или статической напряженности в теле. Вероятнее всего найти эти ощущения возможно в какой-то области вдоль средней линии тела: в животе, груди, шее, лице. По этому признаку человек легко может распознать состояние закрытого типа в самом себе.

Упражнение: попросите партнера рассказать о чем-либо, чего он боится или считает нужным избегать, или к чему испытывает отвращение; во время рассказа заметьте признаки состояния закрытости в словах, мимике, жестах и во внутренних ощущениях.

Направленность.

Второй вид отношения к опыту — это "направленность". Направленность возникает, когда человек **стремится** к чему-то, считает что-то **важным** и, таким образом, **суживает сознание** на этой, кажущейся ему важной вещи. Направленность приводит человека в состояние огня.

Есть прекрасный анекдот, иллюстрирующий это состояние.

Заходит посетитель в аптеку и говорит: "Мне таблетки от жадности. И побо-о-ольше!"

Многие навязчивости возникают у людей благодаря этому типу фиксации. Например, навязчивое стремление к чистоте. Думаете, только женщины страдают этим? Как бы не так. Стоит капитан на палубе. Перед ним шеренга матросов, только что закончившая мыть и чистить все, что только есть на корабле. Но капитан всем недоволен: ложится на палубу, и, если хоть одна соринка останется на его белоснежном кителе, команда будет драить всю палубу снова.

Состояние направленности возникает тогда, когда нечто важное, желаемое и ценимое человеком не присутствует, как ему кажется, в

реальности. Например, когда человек стремится к недостижимому идеалу.

Подумайте о том, чего вы хотите. Заметьте, какие появляются ощущения в теле. Скорее всего, это ощущения движения, бурления или раздражения. Внимание сужено, сконцентрировано и поглощено предметом стремления. Можно создать это состояние искусственно. Для этого достаточно подумать об идеале, которого хотелось бы, но которого нет. Для иллюстрации приведу притчу.

Давным-давно четверо ученых путешествовали с караваном по пустыне. Однажды зашел между ними разговор о верблюде. Ученые мужи дружно восхищались его красотой, неприхотливостью и выносливостью. Потом они решили увековечить образ верблюда каким-либо произведением. По-очереди они входили в шатер, специально выделенный ими для этой цели, и изливали свое вдохновение. Вот зашел первый из них и через час вышел со стихами о верблюде, которые тут же были прочитаны и одобрены всеми путниками. Второй ученый вошел в шатер и через час вышел с песней. Она тоже понравилась всем присутствующим. Вошел третий и вскоре вышел с эскизом картины, где был изображен верблюд, который показался путникам совсем как живой. Четвертый ученый вошел в шатер и не выходил до вечера. При зажженной свече он просидел там всю ночь. Утром, когда друзья проснулись, их приятель по-прежнему был в шатре, и только скрип пера слышался оттуда. Друзья решили не мешать товарищу и дать столько времени, сколько надо ему, чтобы закончить. Так прошло три дня и три ночи. Наконец, на третий день писатель вышел из шатра. Изможденный и усталый, покачиваясь, он подошел к своим приятелям и бросил перед ними незаконченную рукопись. На титульном листе было написано "Идеальный верблюд. Или верблюд, каким ему следовало бы быть".

Попасть в состояние огня легко, если претендовать, чтобы идеальное было реальным.

В состоянии "огня" человек говорит о **желаниях, целях, ценностях, действиях и мотивах**, о каких-то **значимых объектах**. В речи он употребляет слова "хочу", "желательно", "хорошо", "лучше",

"великолепно", "прекрасно", "в идеале", "главное", "самое", "важнее всего", "важно" ...

В мимике и движениях человека при этом присутствует больше динамики, чем обычно, больше эмоциональной экспрессии. Характер внутренних ощущений при этом соответствует внешнему выражению (волнение, подвижность, переменчивость ощущений). Это не неподвижное что-то, а наоборот — трепещущее, устремленное и движущееся.

Упражнение: расскажите партнеру о чем-то, что вы считаете важным для себя, о какой-либо своей цели или идеале; или, наоборот, попросите, чтобы ваш собеседник рассказал вам о чем-то в этом роде.

Открытость.

Открытость — это готовность принять что-то, согласие с чем-то, вовлеченность и причастность к чему-то. Открытость — это согласие знать реальность и признание себя включенным в нее. Открытость приводит человека в состояние воды.

Когда человек признает что-то реальностью, он фиксирует тем самым и свое состояние, и свой опыт вокруг этой реальности. Каждое убеждение — это признание чего-то за реальность. А ведь мы знаем, как крепки порой бывают наши убеждения.

Подумайте о том, что вы признаете, считаете необходимым или реально существующим. Заметьте, какие ощущения вы испытываете в теле, когда думаете об этом. Скорее всего, это спокойствие, расслабленность... Или, может быть, даже апатия, безысходность, если эта реальность пессимистична. При этом скорее всего ваше внимание расфокусированно и распределено вокруг вас.

Прийти в расслабленное, спокойное состояние "воды" можно, если принять то, что не хочется принимать. Например, как в следующей истории.

В давние времена в одной китайской деревне у одинокой женщины умер сын. Она, как обезумевшая, ходила по деревне, причитала и умоляла людей вернуть ее сына. Женщина не могла успокоиться

несколько дней, и кто-то посоветовал ей сходить к священнику. Она пришла и стала умолять священника: "Если Бог есть, попроси его, пусть он вернет мне сына". Священник ответил: "Хорошо, но для этого ты должна сделать кое-что".

- Что, говори? Я сделаю все, что ты мне скажешь!

- Принеси к завтрашнему утру три горчичных зернышка. Они будут нужны мне для молитвы господу. Но ты должна взять их непременно из того дома, где не знали потери близких людей.

Женщина с готовностью отправилась на поиски. Она ходила от дома к дому целый день и всю ночь, но, увы, в каждом доме ей рассказывали, что в их доме тоже умирал кто-то из близких людей.

- Ну что, принесла ли ты горчичные зерна? — спросил священник, когда женщина пришла к нему утром.

- Нет, в этой деревне нет ни одного дома, где люди не переживали бы такой же утраты. Я поняла, что требую от тебя невозможное.

В этой истории священник помог женщине прийти к принятию реальности, в которой она оказалась. Как правило, принятие приводит к позитивным изменениям в состоянии. Принятие приносит с собой спокойствие и ясность.

Когда человек признает что-то реальностью, его точка зрения на нее остается субъективной, поэтому последствия принятия реальности будут зависеть от того, какую именно точку зрения на нее принял человек.

В состоянии "воды" человек говорит о том, что **есть**, о **принятии чего-то**, о **причастности к чему-то**, о реальной **включенности во что-то**, об **ответственности перед чем-то (кем-то)**. В речи он употребляет слова "надо", "должен", "обязан", "обязательно", "правильный", "подходящий", "соответствующий", "мы", "вместе", "сообща", "просто", "есть" ...

Упражнение: попросите партнера рассказать о чем-то, что он точно знает, но это должны быть не объективные факты, а его оценка и

интерпретация фактов, в которой он уверен. Заметьте все проявления состояния принятия реальности.

Глава 2. Как мы управляем собой?

Что такое "Я"?

Люди употребляют слово "Я". Но все ли знают, что они имеют в виду, говоря это слово? Например, если мы говорим о развитии себя, надо уяснить, что именно мы собираемся развивать.

Однажды Насреддин был на ярмарочной площади большого города. Он впервые видел так много людей и очень боялся, что потеряет себя в толпе народа. Вечером, перед тем как ложиться спать, он надел на голову тыкву, чтобы утром по тыкве узнать себя. Его сосед по ночлегу, зная страхи Насреддина, решил подшутить над ним. Ночью, он снял тыкву с головы Насреддина и надел на свою. Когда утром Насреддин проснулся и увидел тыкву на голове соседа, он чуть не лишился рассудка. "Если ты — это я, — сказал Насреддин, — тогда я кто?"

В традициях восточных духовных путей ученик ищет ответы на вопрос "что такое Я?". Он последовательно отсекает первоначальные "очевидные" ответы, убеждаясь, что Я — это **не** тело, Я — это **не** мысли, Я — это **не** чувства и **не** эмоции, Я — это **не** воспоминания. На чувственном уровне он открывает, что все перечисленное лишь принадлежит ему, но это — не он. А он — это тот, кто **владеет** телом, имеет мысли, чувствует и вспоминает.

Но спросите себя, где же он, этот хозяин, и обнаружите, что невозможно воспринять непосредственно или указать на него. Собственное "Я" человека для него неуловимо и останется таковым по одной лишь причине: "Я" не принадлежит **воспринимаемому** миру. В воспринимаемом мире люди замечают лишь проявления, но не воспринимают того, что является через эти проявления. Причина этого становится ясной из анализа механизма восприятия. (Об этом мы говорили в разделе "Как мы воспринимаем?").

Тело, мысли, чувства, воспоминания — все это проявления "Я". Само же "Я" находится по ту сторону восприятия, оно принадлежит миру **сущностей**.

В восемнадцатом веке Иммануил Кант ввел различие "вещи **в себе**" и "вещи **для нас**". Человек воспринимает только "вещи для нас" (т.е. проявления), "вещи же в себе" (т.е. сущности) он воспринять не может. Кант доказал также, что приборы надо рассматривать лишь как продолжение органов чувств человека, ничего принципиально не меняющие в этом положении. И полученные с помощью приборов данные, которые использует наука, также относятся к "вещам для нас". Познать "вещи в себе" для науки не под силу, хотя сама наука в то время еще была уверена, что приближается к познанию сущности.

Позже ученик Канта Артур Шопенгауэр (поддерживая утверждение своего учителя), развил эту мысль. Он высказался, что хотя действительно воспринять "вещь в себе" человеку невозможно, но, по крайней мере, одна "вещь в себе" ему доступна **непосредственным** образом. Эта доступная человеку "вещь в себе" — его собственная сущность. Шопенгауэр утверждал, что сущность себя переживается человеком, как **воля** или как **сознание**.

Таким образом, свое "Я" человек может переживать непосредственно (как наличие сознания и воли) и воспринимать его через проявления (коими являются движения тела, мысли, чувства...).

Когда люди произносят слово "Я", обычно они имеют в виду "воспринимаемое Я" — тело, поведение, мысли, чувства... Это мы будем называть словом "опыт", и это не есть Я. Истинное Я, которое дается нам через переживание воли и сознания, мы будем называть "Я-сущностью".

Как образно выразился один древний философ, слепой думает, что клетка есть птица, а зрячий видит, что клетка создана для птицы.

Опыт

Переживаемый человеком опыт в похожих ситуациях обычно бывает одинаковым. И этот опыт может очень сильно отличаться от его опыта в других ситуациях. Поэтому, определяя понятие "опыт", мы будем связывать его с определенной ситуацией и временем.

Опыт — это переживание человека в определенный момент времени в определенной ситуации во всей целостности.

Состоянием люди называют то, как они переживают свой опыт. Состояния обладают устойчивостью постольку, поскольку опыт устойчив.

Если нас будет интересовать, как изменить поведение, то мы начнем с того, что поведение — это искусственно выделенная часть опыта. И понять, и изменить его можно, если рассмотреть целостный опыт, к которому оно относится.

Есть один анекдот про то, что состояния бывают разные и поведение в этих состояниях им вполне соответствует.

Муж говорит жене: "Дорогая, я хочу, чтобы ты знала, что если я прихожу домой, и козырек моей кепки приподнят, значит, я в хорошем настроении и готов с тобой общаться. Если же козырек опущен, значит, я не в духе и со мной лучше не разговаривать". "Хорошо, — говорит жена. — А ты, дорогой, имей в виду, что если я в цветастом фартучке и руки у меня по швам, значит, я в хорошем настроении и буду делать все, что ты захочешь. А если я без фартука и кулаки у меня на поясе, то мне абсолютно все равно, где у тебя кепка!"

Компоненты опыта.

Естественными компонентами опыта являются: (1) **объективное восприятие** внешней ситуации; (2) **действия**, которые производит человек с помощью тела; (3) **мысли**, протекающие во внутреннем плане сознания; (4) субъективные **представления** о ситуации, полученные человеком ранее; (5) **чувства** и эмоции; (6) переживание **общности** с более широкой системой.

У каждого из компонентов опыта можно обнаружить определенную **функцию**. (1) Внешние **объекты** и ситуации служат "маркерами опыта". При изменении внешнего окружения они переключают восприятие с одного контекста на другой, а одновременно и переживание всего связанного с ними опыта. (Знакомый с НЛП читатель объяснит это тем, что во внешних ситуациях содержатся якоря, которые вызывают соответствующие им состояния). (2) Объективное восприятие служит основой для материальной деятельности. В деятельности оно позволяет выбирать адекватные цели, замечать свое продвижение к ним. (3) Объективное восприятие

является источником спокойного и рационального отношения к происходящим событиям, позволяющее увидеть свои ошибки или развеять иллюзии.

Через **действия** человек физически влияет на объективные ситуации и события.

Мысли имеют большое количество функций; они (1) организуют внешние действия, (2) вызывают изменения состояния, (3) создают виртуальную реальность (т.е. представляют то, чего нет в воспринимаемом мире) и (4) могут давать другие полезные результаты (например, создать идею, ценную в человеческом сообществе)...

Субъективные **представления** (1) создают единый образ воспринимаемой ситуации, (2) в соответствии с намерением перераспределяют внимание, заставляя реагировать лишь на значимые части ситуации, и (3) помогают ориентироваться в мире.

Чувства и эмоции позволяют (1) оценивать актуальный опыт в целостности. (2) сохранять интегрированность самого себя.

О функциях переживания **общности** с более широкой системой мы будем говорить в разделе, посвященном построению мечты.

Те, кто знаком с НЛП, могут провести параллель с концепцией нейро-логических уровней Роберта Дилтса. Они обнаружат новые нюансы в описании логических уровней (таких как "способности", "убеждения", "идентичность", "духовность"), но в целом, наверное, согласятся, что модель компонентов опыта согласуется с моделью нейро-логических уровней.

Целостность опыта.

В обычном состоянии в опыте человека закрепляется какое-то сочетание мыслей, чувств, действий и восприятия. Поэтому обычно компоненты опыта у человека связаны друг с другом. Если изменить мысли, то изменится поведение. Разумеется, при этом изменятся и чувства, и восприятие. Есть одна поучительная история, иллюстрирующая эту взаимосвязь.

К судье привели несовершеннолетнего вора. Но вместо того чтобы строго наказать, судья доброжелательно побеседовал с юношей, ни единым словом не упомянув о воровстве. Единственное, что судья потребовал, — это обещание никогда не врать. Обрадованный юноша дал обещание и отправился домой. Ночью ему пришла в голову мысль вновь совершить кражу. Но, вспомнив об обещании, он подумал: "Что я скажу, если меня спросят, куда я иду? А что я буду говорить завтра?" И он понял, что он либо не выполнит обещание, либо понесет наказание за воровство. Так стремление быть правдивым сделало невозможным воровство для этого юноши.

Опыт целостен, что проявляется в невозможности изменить один компонент опыта, не изменив при этом все остальные. Либо придется изменить и оставшиеся компоненты опыта, либо они вернут изменение обратно. Поэтому для того чтобы гарантировать сохранение измененного опыта, следует произвести изменение всех его компонентов.

Будем называть **полным описанием опыта** описание всех его компонентов. Описание всех компонентов опыта позволяет мысленно пережить опыт во всей полноте. Мы будем этим пользоваться, чтобы усиливать переживание нового опыта и, таким образом, **программировать** его появление в реальности.

Случалось ли с вами, что вы решали что-то делать, но все время забывали или откладывали, или вовсе ленились выполнять задуманное? В следующем упражнении вы обнаружите, насколько неясным и неопределенным может быть представление о том, что вы, казалось бы, решили. Мы будем использовать полное описание опыта для создания ясного представления о желаемом деле.

Упражнение «Важное дело, которое откладывается».

1. Подумайте о деле, которое вы хотите выполнить. Представьте его мысленно.
2. Дайте определение этому делу. Что это такое? Что важно в этом деле? Почему? ("Дело — это..."). Уточните и дополните ваше представление о деле.

3. Ответьте на следующие вопросы:

- Как вы хотите ощущать себя при выполнении этого дела (выразите метафорически)?
- На что вы будете обращать внимание во внешней ситуации?
- Какие мысли будут сопровождать выполнение этого дела?
- Что вы будете делать при этом?
- В каких ситуациях это дело уместно?

Включите все ответы в ваше представление о деле.

4. Приблизьте к себе созданный образ и ассоциируйтесь с ним. Нравится ли вам находиться в этом опыте?

Представьте, что в ближайшем будущем вы попадаете в одну из обозначенных вами ситуаций. Как вы ощущаете себя в этой ситуации? Возникает ли импульс к действию, на которое вы себя запрограммировали?

Вот несколько возможных причин, из-за которых данное дело откладывалось прежде. (1) Вы просто не умели его выполнять. Дело новое, и вам было неясно, что следует делать и как. (2) Вам не было полностью ясно, почему надо им заниматься. Оно не было согласовано с вашими потребностями. (3) Вы забывали об этом деле среди других занятий, а вспоминали в ситуациях, не подходящих для его выполнения. У вас столько разных других дел, что непонятно, когда следует делать это.

Каждая из этих причин полностью устраняется после того, как вы сделали полное описание этого дела и создали достаточно детальное представление о нем.

Управление опытом.

Как часто человек встречается с тем в своей жизни, что не может владеть собой, и ведет себя так, будто неподвластная ему сила влечет его в его переживаниях и действиях.

Однажды к мудрецу пришел его ученик и сказал: "Я слишком вспыльчив и ничего не могу с этим поделать!"

- Не поверю тебе, — сказал мудрец, — пока не покажешь свой гнев. Где он?

- Я не могу показать его, так как он возникает всегда неожиданно.

- Вот видишь, если бы это было твое качество, оно было бы при тебе всегда. Ну, хорошо! — продолжил он. — Принеси мне свой гнев, как только он появится.

- Боюсь и этого у меня не получится, учитель. Лишь только я подумаю о том, чтобы принести его тебе, он пропадет, — в недоумении проговорил юноша.

Осознание — вот что помогает овладеть собой. Через осознание сущность человека влияет на то, что он чувствует и что делает. В данном случае осознание эмоции трансформирует ее.

И чувствами, и мыслями, и движениями тела человек управляет тогда, когда направляет на них сознательное внимание. На этом основано наше повседневное управление собой, ведь нельзя же отрицать, что, несмотря на автоматичность поведения, в какой-то степени мы все же управляем тем, что мы делаем и о чем думаем.

Люди отличаются друг от друга тем, что именно они могут изменять в своем опыте сознательно. Многие люди обычно осознают только лишь действия. Они, рассказывая о себе, говорить будут в основном о том, что сделали или собираются делать. Это люди деятельные.

Другие же основное внимание уделяют переживаемым ими чувствам и эмоциям. Они и рассказывают в основном о чувствах и помнят основном их. Им легче изменить что-то в своих чувствах, но труднее изменить свои действия. Таковы люди искусства, выражающие свои чувства художественными средствами.

Третьи все внимание уделяют мыслям — тому, что протекает во внутреннем плане их сознания. И если первым двум категориям людей изменить свои мысли было бы трудно, то эти с большой

легкостью могут влиять именно на свои мысли. Таковы, например, люди науки.

Что же мы из всего этого извлечем? Для начала — один вывод. Напрямую человек может управлять только частью своего опыта, а именно той, на которую направлено его сознательное внимание. Остальные части опыта, оставаясь бессознательными, подстраиваются под произведенные изменения в силу того, что невозможно изменить что-либо в опыте, не повлияв и на все остальное.

Выберите ситуацию, в которой вам надо более эффективно управлять собой. Решите, что именно вы собираетесь делать в этой ситуации, т.е. какова ваша цель. Направьте и удерживайте внимание на той части опыта (действия, мысли или чувства), которой вы собираетесь оперировать непосредственно, сообразно той деятельности, которую вы в этой ситуации осуществляете. Если это уборка квартиры, например, то управлять надо действиями. Если же написание сочинения или устный рассказ, то мыслями. Далее удерживайте максимально ясное сознание на выбранном компоненте опыта и делайте с его помощью то, что вы решили. Весь остальной опыт, все остальные ваши переживания будут подстраиваться под то, что вы делаете.

Таким образом, для эффективного управления собой важно знать, какова цель этой ситуации и, соответственно, какому компоненту опыта отдать сознательное внимание.

Используя этот принцип, вы можете вызвать в себе и ли в другом человеке нужное вам состояние. Чтобы убедиться в этом, выполните следующие упражнения.

Упражнение «Управление состоянием».

Выберите состояние, которое вы хотите научиться вызывать в себе.

1.Вспомните опыт, когда вы были в этом состоянии. Заметьте признаки этого состояния.

2.Какие мысли соответствуют ему? Какие действия? На что вы обращаете внимание, когда вы в нем?

3.В следующий раз для вызова этого состояния с полным вниманием или (а) произнесите эту мысль, или (б) сделайте действие, или (в) обратите внимание на те же элементы ситуации.

Упражнение «Вызвать состояние в собеседнике».

1. Спросите партнера, какое состояние ему нужно сейчас. Попросите его рассказать о ситуации, в которой у него было это состояние.
2. Замечайте, какие мысли или действия, или объекты окружения присутствуют в этом состоянии в опыте человека.
3. Переключите внимание собеседника на что-либо другое, чтобы он вернулся к обычному состоянию.

Расскажите о какой-либо будущей ситуации или о том, что происходит здесь и сейчас, включив в рассказ эти мысли, действия, объекты. Вы также можете попросить его сделать это действие, произнести эту мысль, увидеть эти объекты.

Заметьте, как это влияет на состояние партнера.

Глава 3. Как изменить реальность?

Расфиксирование принимаемой реальности.

Начнем с изменения принимаемой реальности. Это проще, потому что остальные два вида фиксированной реальности отягощены эмоциональным отношением к тому, что мы хотим изменить. И для работы с ними потребуются особые приемы, чтобы освободиться от эмоциональных реакций.

Как изменить то, что мы считаем реальным? Увидеть эту реальность с другой точки зрения. Иногда это происходит само собой: вдруг вы узнаете новую информацию, которая делает очевидным для вас ваше заблуждение. Было ли с вами такое? Следующая восточная притча может служить иллюстрацией этого.

Супружеская пара отмечала свой 50-ти летний юбилей. Жена, как обычно, разломив булочку и намазав ее маслом, решила в такой день оставить себе верхнюю хрустящую половину, которую раньше всегда

отдавала мужу. К ее изумлению, муж стал благодарить ее за это особое внимание к нему, добавив к этому, что всегда считал нижнюю часть булочки самой вкусной, и что только ради жены был согласен отказываться от нее все эти годы.

Оба героя вдруг обнаружили, что кое-что из того, что они знали друг о друге, — заблуждение. Конечно, им было бы лучше освободиться от этого заблуждения раньше.

Чтобы изменить реальность, которая стала для вас проблемой, надо увидеть, за счет чего она поддерживается. Если вам кажется, что у вас нет информации об этом, возможно, вы просто не замечаете ее. Но у вас всегда есть способ узнать это: посмотрите на себя и свою проблему с позиции стороннего наблюдателя.

Предлагаю мысленный эксперимент. Подумайте о какой-либо проблеме. Мысленно увидите проблемную ситуацию и себя в ней со стороны. Если у вас это получилось, то вы уже почувствовали, что вам легче стало дышать. И не потому, что вы перестали думать о проблеме, а потому, что, став наблюдателем, вы увидели больше возможностей. Далее опишите свое взаимодействие с реальностью в этой ситуации метафорически. На что это похоже? Можно увидеть карикатуру на себя самого. Не думайте, что проблема от этого станет тяжелее. Наоборот, легче, потому что в преувеличенном виде становится понятнее причина проблемы. Теперь ответьте на два вопроса: «Что вы делаете в проблеме?» и «Почему вам приходится это делать?» Ответ на второй вопрос — это ваше ограничивающее убеждение о реальности. А ответ на первый вопрос — это ваши действия, которыми вы подтверждаете для себя это убеждение. Вы ясно осознали, как вы сами создаете эту реальность?

Чтобы освободиться от "гипноза" проблемы, сформулируйте антитезис, противоположный по смыслу ограничивающему убеждению. Это — разрешающее убеждение. Произнесите его с полным вниманием. Имеет ли оно для вас смысл? Если да, то заметьте, как эти слова действуют на ваше состояние. Улучшают его? А если теперь вы вошли бы в проблемную ситуацию, что вам захотелось бы сделать? Удивительно, что раньше вам не приходили в голову эти простые действия, решающие проблему. Не правда ли?

Это еще не все. Пообещайте себе, что несколько раз вы перед входом в бывшую проблемную ситуацию будете произносить разрешающее убеждение (надеюсь, вы его запомнили) и, войдя в ситуацию, будете начинать с этого действия. Выполнить это обещание вам необходимо для того, чтобы новая реальность стала такой же прочной и привычной, какой была старая. (По истечении 21 дня вы можете забыть о разрешающем убеждении, поскольку новая реальность будет функционировать автоматически).

Ниже описана техника изменения реальности в пошаговом варианте.

Упражнение «Ресурсная установка».

Выберите контекст, в котором присутствует разочарование, апатия или чувство беспомощности, безнадежности.

1. Подумайте об этом контексте. Некоторое время усиливайте ваши ощущения, стараясь переживать их глубже. Осознавайте при этом предмет разочарования (беспомощности).
2. Осознайте свои ощущения, мысли и действия в этом контексте. "Снимите" их, как старую одежду, и "сложите" на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них.
3. Заметьте другие элементы ситуации и ваше взаимодействие с ними. Что делаете вы, а что, с вашей точки зрения, делают они по отношению к вам?

Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности. Почему вы ведете себя так?

Найдите другие ситуации, где вы испытывали похожие взаимоотношения с кем-либо (чем-либо). Осознайте, что вы сами создаете своими действиями то, что считаете реальностью.

4. Сформулируйте ресурсную установку как антитезис ограничивающему убеждению.

Произнесите установку. Улучшает ли она ваше состояние?

Какое поведение соответствует данной ресурсной установке? Примите решение несколько раз намеренно произносить ресурсную установку и использовать это поведение при встрече с данной ситуацией.

5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

Может возникнуть вопрос о том, нужно ли что-то делать еще после этого упражнения, чтобы сохранить изменения? У людей, которые стремятся все в себе контролировать, как правило, возникает желание еще как-то сознательно помочь изменению. Но так можно и повредить результату.

Здесь уместным будет рассказ о пожилой женщине, которая в первый раз села в трамвай и очень беспокоилась, как бы не проехать свою остановку. Она то и дело обращалась к соседям, чтобы узнать, где же трамвай сейчас едет. Наконец, кондуктор, увидев суетливое поведение старушки, решил ей помочь: "На какой остановке Вам сходить?" "На конечной", — был ответ.

Стоило ли так суетиться? Не случайно психотерапевты своим слишком "сознательным" клиентам между делом советуют "забыть-забыть" то, что они поняли на консультации. Адресованной подсознанию дважды повторенной командой "забыть", они останавливают процесс перепросмотра уже принятых решений.

Расфиксирование избегаемой реальности

Когда имеют место скованность, напряжение или состояние страха, источником этих эмоций являются некие события, которые по какой-либо причине человек не хочет допустить. Но человек боится не самого избегаемого факта, а субъективного значения, которое он придает факту. Не даром говорят: "У страха глаза велики". Для человека его фантазии страшнее всего.

Есть анекдот на эту тему.

Девушка идет по темной улице. Слышит сзади шаги. Она ускоряет шаг — шаги сзади тоже ускоряются. Она бежит — шаги настигают. Она в ужасе оборачивается — перед ней мужчина.

- Что вы собираетесь со мной сделать!?

- Не знаю, — отвечает мужчина растерянно. — Вы что-то собираетесь сделать со мной, ведь это — ваш сон.

Избегаемая реальность фиксируется в субъективном мире человека очень крепко, и это часто заканчивается "материализацией" избегаемого события. В середине прошлого века американские ученые доказали, что люди, испытывающие страх, зачастую своим страхом провоцируют нападения на себя.

Первый шаг в расфиксировании избегаемой реальности — перестать избегать, т.е. психологически допустить возможность избегаемого события. Приведу яркий пример из психотерапевтической практики Милтона Эриксона.

Эриксону позвонила девушка, сообщив, что уже два месяца не выходит из дома. Все началось с того, что в колледже, отвечая у доски, она громко пукнула. Девушка тотчас же выскочила из аудитории, прибежала домой и с этого момента не только не появлялась в колледже, но и даже не могла выйти на улицу. Ей казалось, что она не сможет проконтролировать себя и снова пукнет при людях. Придя к девушке с анатомическим атласом, Эриксон сказал ей, что бог создал тело человека совершенным. Он объяснил устройство анального сфинктера, назначение которого удерживать твердое и жидкое вещество внутри тела и выпускать при необходимости газы. Подготовив, таким образом, девушку к следующему заданию, он потребовал от клиентки, чтобы она сварила полную кастрюлю фасоли и съела этого блюда как можно больше, а затем провела весь день дома, стараясь как можно чаще пукать. Выполнив задание, уже на следующий день девушка поняла, что снова может контролировать себя, и пошла на занятия в колледж.

Этот прием мы будем называть "присоединение к симптому". Его суть в том, чтобы человек намеренно сделал или симитировал то, чего избегает.

Выберите ситуацию, где у вас присутствуют скованность, напряжение или страх. Задайте себе вопросы: "Чего я избегаю? Что считаю недопустимым?" В своем ответе вы обнаружите некое нежелательное

(избегаемое) событие или факт. Задавайте эти вопросы до тех пор, пока не доберетесь до субъективного значения этого факта: "Чего я избегаю, когда избегаю этого факта? Что этот факт значит для меня?" В процессе ответа на вопросы вы будете замечать, как растет напряжение и усиливаются симптомы страха. Отделяйте в избегаемом то, что реально может произойти, от невозможного вымысла.

Чтобы напряжение прошло, позвольте себе пережить избегаемое событие или факт. Спросите: "Было ли такое в прошлом? Расскажи или покажи, как это происходило". (Или "расскажи и покажи, как следует действовать, если это произойдет в будущем").

В кратком виде способ расфиксирования избегаемой реальности изложен в следующем упражнении.

Упражнение «Расфиксирование закрытости».

Выберите контекст, в котором вы испытываете ощущение скованности, напряжения или страха.

1. Подумайте об этом контексте, как если бы вы сейчас были в нем. Заметьте в теле ощущение скованности. Усиливайте его, погружайтесь в него, одновременно осознавая, чего именно вы избегаете (и чего боитесь, когда избегаете этого).

Продолжайте до тех пор, пока напряжение и скованность уйдут, и вы поймете, что избегаемое вами в действительности не так страшно, как вы думали

2. Сознательно выполните или симитируйте то, чего вы избегали.

3. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

Что происходило в ваших ощущениях во время выполнения упражнения? Если вы все сделали правильно и провели этот процесс до конца, вы заметили, что ощущение скованности (или страха) ушло. Вместо него появились другие ощущения. Это означает, что избегаемая реальность перестала быть избегаемой, а стала

принимаемой. Значит ли это, что вы должны будете жить с этой реальностью всегда? Нет, расфиксировав реальность, вы можете сделать эту реальность такой, какой захотите, с помощью уже известной вам техники "Ресурсная установка".

Расфиксирование желаемой реальности

Если человек к чему-то упорно стремится (неважно, хорошо это или плохо), если в каких-то ситуациях испытывает эмоцию гнева, злости или раздражения — это проявления фиксированных устремлений.

Попробуйте вспомнить ситуацию, где вы испытывали раздражение, злость или гнев, и вы легко найдете за этими эмоциями желание чего-то, чего нет в этой ситуации. Для этого спросите себя: "Чего я хотел бы в этой ситуации? И далее: «Возможно ли в ней реально то, что я хочу?" Вы легко согласитесь, что ваше желание не может быть реализовано в том виде, как вы хотите. Ваше желание — это идеал. Раздражение, злость или гнев возникает, потому что вы рассчитываете на то, чтобы он был реально.

Итак, основа этого вида фиксации — стремление к идеалу, который объективно невозможно реализовать, по крайней мере, сейчас. Причина злости, раздражения или гнева — смешивание идеала и реальности, т.е. притязание на то, чтобы идеал был осуществлен немедленно. Например, раздражающиеся родители хотят, чтобы их ребенок прямо сейчас был таким, каким они хотят его видеть. И они не понимают, что это их желание нереалистично, по крайней мере, на данный момент.

Фиксированное стремление можно создать искусственно. Для этого надо подумать о самом идеальном, самом привлекательном и ярко это представить (вспомните притчу о верблюде, рассказанную выше).

Мечта — это тоже пример фиксированной устремленности, но выполняющей полезную, мотивирующую роль в жизни человека. Полезно научиться создавать мечты, но, самое главное, не путать их с реальностью, иначе мечты превратятся в постоянный источник фрустрации.

Мы еще будем говорить о том, как правильно мечтать, во второй части книги. А сейчас речь пойдет о том, как преодолеть фиксированные устремления. Эта идея лучше всего выражена в следующей древней китайской притче.

Однажды буддийский священник путешествовал и зашел переночевать на постоялый двор. Утром, поблагодарив хозяев за ночлег, гость спросил, как ему добраться до соседнего селения. "Туда есть две дороги, — ответили хозяева. — Короткая дорога идет через лес, но мы не советуем идти по ней, поскольку в лесу живет свирепый разбойник, поклявшийся убить 40 человек за то, что десять лет назад у него убили брата. За эти годы он убил уже 39 человек и ждет последнюю жертву. Лесной дорогой уже давно никто из местных жителей не ходит. Другая — длинная, но безопасная, идет в обход леса".

Попрощавшись с хозяевами, священник направился напрямиком в лес. Совсем немного он успел пройти по лесной дороге, когда ему загородил проход обросший, одетый в лохмотья человек с топором в руке.

- Зачем же ты, почтенный старик, пришел сюда? Разве тебя никто не предупредил? Теперь я должен тебя убить.

- Я знаю и про твоего несправедливо убитого брата, и про твою клятву. Убив меня, ты наконец-то освободишься. Я пришел, чтобы ты стал свободным, поэтому вот моя голова, руби ее, — сказал старик, наклонив голову.

Обрадованный убийца хотел поднять топор, но в этот момент на него снизошло просветление, и, почувствовав слабость в ногах, он упал на колени. Со слезами он стал умолять мудрого старца взять его в ученики.

Эта притча основана на реальных событиях из жизни одного китайского монаха. Прием, который помог убийце освободиться от его фиксированного намерения, будем называть "завершение намерения". Его суть в том, чтобы психологически пережить осуществление фиксированного намерения. Выполненное желание отпускает человека, и он наконец-то ощущает свободу выбора.

Причем для нервной системы нет разницы, переживается ли ситуация реально или это происходит в воображении.

Еще Гераклит говорил, что "если бы желания людей осуществлялись, лучше бы не стало". Та же мысль выражена в народной пословице: "Благими намерениями вымощена дорога в ад". В процессе мысленного осуществления желания человек может осознать, что желаемое не является для него благом, как он это представлял себе. Думая об осуществлении своего намерения, человек проверяет позитивность его последствий для себя. Но даже если намерение оказывается позитивным, человек получает свободу от него, т.е. он может отказаться от этого намерения или изменить его.

Желания человеку необходимы, поэтому освобождение от фиксированного желания не является ценностью само по себе. На месте старого желания должно появиться новое, более полезное для человека. Все это вы сможете пережить сами, выполнив следующее упражнение.

Упражнение «Расфиксирование направленности».

Выберите контекст, в котором вы испытываете состояние злости, раздражения или гнева.

1. Вспомните этот контекст и войдите в это состояние. Усиливайте состояние, осознавая при этом предмет своего раздражения.
2. Подумайте о том, чего бы вам хотелось в идеале. Представьте самую прекрасную картину желаемого, ничем себя не ограничивая.

Представьте и переживите как можно полнее, будто вы достигли того, чего хотели. Удовлетворяет ли это вас полностью? Что важно (самое главное) для вас в этом результате?

3. Обратите внимание на настоящую реальность и опишите, чем реальность отличается от идеала.
4. Решите для себя, хотите ли вы продолжать стремиться к этому идеалу.

(4а). Если "нет". Есть ли у вас возможность (в какой-то степени) то самое важное, что есть в этом результате, иметь в реальности?

(4б). Если "да". Подумайте о том, что надо делать, чтобы приблизиться к нему.

5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

