

Дизайн реальности (часть 2)

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №18.

Авторы: Борис Ахатович Салихов

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

Человек, обратившийся с психологической проблемой, обычно не сможет ясно сказать, в чем состоит его проблема. Это предстоит узнать из беседы с ним. Как построить беседу, чтобы проблема быстро прояснилась, и проявились ее «корни»? Напомню, что «корни» проблемы — это фиксированные представления, приводящие к неадекватному восприятию и реагированию на ситуацию.

В беседе лучше всего говорить о том, как проявляется проблема в настоящее время, и о том, какие изменения клиент хочет получить в результате работы над ней.

Чтобы за внешними трудностями, о которых рассказывает клиент, заметить фиксированные представления, необходимо быть внимательным ко всему, чего клиент каким-то образом **избегает**, **желает** или во что **верит**. Для этого замечайте промаркированные фразы (то есть слова, на которые делается ударение голосом или жестом), поскольку они сообщают о наличии фиксированной реальности. Обращайте внимание на слова и словосочетания (приведенные выше), говорящие об избегании, желании или принятии чего-то.

Обращайте внимание на невербальные проявления состояния клиента. Позы, движения и эмоциональная экспрессия сообщают о состоянии ("камня", "огня" или "воды") и одновременно о типе фиксированной реальности. Неподвижность — об избегании;

подвижность и эмоциональность — о стремлении; расслабленность, апатия либо спокойствие и уверенность — о принятии чего-либо.

Иногда бывает полезно напрямую задать клиенту следующие вопросы:

а) Что было бы самым нежелательным, ужасным? Чего бы ты не хотел допустить?

б) Чего бы ты хотел в этой ситуации? Чего желал бы в идеале?

в) Что ты знаешь про эту ситуацию точно? В чем ты уверен?

В ходе беседы отмечайте все проявления фиксированных реальностей, а затем решайте, какие из них имеют непосредственное отношение к проблеме, и в какой именно последовательности производить их изменение.

Обычно в проблеме реальность бывает закреплена не одним, а сразу всеми тремя типами фиксации. Оптимальная последовательность изменения реальности иллюстрируется следующей метафорой.

Представьте ледник на вершине горы (это состояние "камня"). Под действием весеннего тепла ледник тает и устремляется вниз бурным потоком (это состояние "огня"). Затем поток выходит на равнину и вливается в озеро, где успокаивается и принимает его форму (состояние "воды").

Состояние клиента проходит те же этапы. Психологически допустив избегаемую реальность, клиент обнаруживает свои устремления, а после освобождения от них для него становится возможным изменение принимаемой реальности.

Следующая задача консультанта — провести клиента через процесс закрепления новой реальности. В продолжение нашей метафоры летнее солнце превращает озерную воду в пар, и вода переходит в подвижное состояние (это состояние "воздуха"). Прodelав далекое путешествие, пар в холодных слоях атмосферы конденсируется и проливается в виде дождя, который попадает в новые озера, реки или в виде снега — в новые ледники.

Так же и терапевт проводит клиента через закрепление новой реальности, то есть он определяет более адекватные — соответствующие его жизненной ситуации — предметы для избегания, желания и веры.

Весь описанный процесс изменения представлен в следующем упражнении.

Упражнение «Гармонизация опыта»

Поскольку в большинстве контекстов опыт бывает закреплён всеми тремя типами фиксации, стратегия его изменения состоит в том, чтобы провести все три варианта расфиксирования, после чего вновь зафиксировать измененный опыт.

1. Выберите ситуацию, в которой вы хотели бы изменить свой опыт. Что в ней происходит? Что делаете вы? Почему вы это делаете? (Как отвечает вам реальность (люди)? Почему?).

Что вы ощущаете, когда думаете об этой ситуации?

2. Что вам не нравится в этой ситуации? Чего вы хотели бы избежать? Опишите это, выразите свои чувства и отделите реальность от вымысла. Есть ли необходимость избегать этого? (Несколько раз изобразите то, чего вы избегали.)

3. Чего вы хотите в этом опыте? Представьте, что вы достигли всего, чего вы могли бы хотеть в этой ситуации. (Ощутите полное удовлетворение от представленного результата).

Что самое важное в этом результате? Опишите, как вы относитесь к реальности. В этом случае. Возможно ли такое отношение в настоящее время? Уместно ли оно? Присутствует ли оно в настоящем (в какой-либо степени)?

4. Что и как надо делать при таком отношении к реальности? Почему? Примите решение действовать таким образом. («Я буду делать..., потому что...»).

5. Чего следует избегать при таком отношении к реальности. Примите решение не допускать этого. («В этой ситуации я буду избегать...»).

6. К чему (к какому идеалу) следует стремиться при таком отношении к реальности? Примите решение стремиться к этому идеалу. («В этой ситуации я хочу...»).

7. Представьте будущую встречу с этой ситуацией. Как вы чувствуете себя в ней?

Как переформировать восприятие?

Есть такой анекдот. Приходит программист к пианисту в гости, разглядывает фортепиано и говорит: "Клавиатура неудобная, и всего-то 85 клавиш. Но нажимать "shift" ногой — это оригинально!"

Как мы уже говорили вначале, восприятие формируется под действием представлений, полученных в прошлом. И хотя каждая новая ситуация уникальна, в первые мгновения встречи с ней наш мозг автоматически решает, на что эта ситуация похожа, а далее начинает воспринимать ее как известную. После этого момента как-то повлиять на свое восприятие довольно трудно.

Не случайно в психологии коммуникации первые минуты разговора с новым человеком считаются самыми важными. Именно в этот короткий временной промежуток ваш собеседник решает, что за человек перед ним, относит вас к какому-либо известному ему типу и начинает обращаться с вами, как со всеми людьми этого типа. Потом выбраться из этой коммуникативной петли бывает уже довольно трудно. Отсюда психологи делают правильный вывод: надо сразу же продемонстрировать новому знакомому себя так, как вы хотите, чтобы он вас воспринимал.

Таким образом, всякое восприятие реальности — это поиск ответа на вопрос, "на что похожа эта реальность?" Отсюда следует, что всякое представление о реальности — это метафора, то есть сравнение, когда одно воспринимается похожим на что-то другое.

Если у вас есть проблема, спросите себя, на что она похожа, и ваша психика легко представит для нее метафору или похожее воспоминание из прошлого. Хотя эти сравнения могут показаться нелепыми, к ним следует относиться серьезно, ибо именно они формируют ваше восприятие проблемы.

Нельзя ли управлять этим процессом? А что, если сравнить ситуацию с чем-то другим? Может быть, другая метафора будет более подходящей для этой ситуации? На что вы хотели бы, чтобы ситуация была похожа?

Одна моя знакомая, психолог несколько лет назад рассказала мне о своей проблеме с ребенком. Ее ребенок, мальчик пяти лет, как она сказала, “вечно ноет” и вообще ведет себя не “по-мужски”. “Я раздражаюсь, — продолжает она, — кричу на него. Хотя я понимаю, что раздражение никак не помогает мне в воспитании сына. Как мне вести себя с ним, когда он такой?” По ее рассказу можно понять, что хотя она допускает, что неправильно действует, но не допускает, что ее сын не такой, каким она его видит.

Я объяснил ей, что она реагирует не на “объективное поведение”, а на образ сына, который себе построила. Она быстро поняла: был бы другой образ, была бы и другая реакция. Ей потребовалось еще некоторое время, чтобы понять, что она может сама изменить этот образ, так же как сама его создала. Ее лицо просветлело, но поскольку привычное восприятие проблемы ушло не мгновенно, она спросила: “А если я буду воспринимать его иначе, будет ли он вести себя по-другому?” “Представь себе, что ты длительное время имеешь новый образ сына, как от этого изменится ваше общение и как изменится его поведение?” Она рассмеялась.

Чтобы изменить представление, которое служило человеку несколько лет, зачастую бывает недостаточно логического согласия с новой точкой зрения на ситуацию. Старый образ бывает настолько прочным, что возникает автоматически еще до того, как человек успевает что-либо подумать. Чтобы создать новый образ ситуации и ограничить действие старого образа, полезно мысленно преобразовать старую картинку в новую примерно так, как компьютерная программа трансформирует морду животного в лицо человека (надеюсь, вы это видели). Лучше это преобразование сделать несколько раз, с каждым разом представляя его все ярче и быстрее.

Упражнение. Почувствуйте себя творцом

1. Выберите ситуацию (деятельность), которую вы хотите улучшить для себя. Опишите, что вы делаете там? Почему?

2. Найдите метафору этой ситуации (объекта, деятельности). На что похожа она для вас?

Представьте метафору зрительно. Приблизьте образ к себе. Как вы ощущаете себя в ней?

3. Проживите мысленно будущую ситуацию (деятельность). Опишите, что вы делаете, думаете, чувствуете, на что обращаете внимание.

4. Ответьте на следующие вопросы:

(а) Что главное для вас в этой ситуации (деятельности)? На что в ней вы обращаете внимание? (Допустим – это Х.)

(б) Почему Х важен?

(в) Что такое в сущности Х?

Из ответов на два последних вопроса выделите новое понятие У.

5. Переформулируйте определение ситуации (деятельности) через понятие У.

Найдите новую метафору ситуации (деятельности), ассоциируйтесь с ней.

6. Подстройтесь к будущему. Что изменится для вас в этой ситуации (деятельности)? Опишите, что вы делаете, думаете, чувствуете там, на что обращаете внимание.

Баланс сознания и бессознательного

Вот о чем говорится в известной притче про трех слепцов. Ночью в зоопарк пробрались трое слепых. Они решили узнать, что такое слон. Когда они вошли в клетку слона, один из них наткнулся на ногу слона и ощупал ее. Второй схватился за ухо слона и успел ощупать только его. Третий ухватил слона за хвост. Когда слепцы вышли из зоопарка, они стали обсуждать слона. Первый говорил, что слон похож на

колонну. Второй утверждал, что это гигантский лист. Третий утверждал, что слон – это довольно тонкая веревка. Также и сознание не может осознать всего, что происходит в психике, а лишь концентрируется на чем-то одном.

Из-за ограниченных возможностей сознания человек может осознавать только малую часть того, что происходит в его психике в данный момент, все остальное остается бессознательным.

Мы рассматриваем деление психики на сознание и бессознательное подобно делению айсберга на надводную и подводную части. В айсберге под водой находится более 90 % всей массы, причем подводная часть ничем существенно не отличается от надводной. Так же и в психике бессознательных процессов значительно больше, чем осознаваемых, но принципиально одни не отличаются от других, поскольку они – части одного целого.

В известной притче про сороконожку рассказывается, что когда сороконожка стала задумываться о том, как она ходит, она не смогла двинуться с места.

Возникает закономерный вопрос: всегда ли правильно мы используем ограниченные ресурсы сознания?

Большинство действий, совершаемых человеком, автоматизированы многократным повторением. И это совсем не плохо, что человек не осознает всего, что он делает в каждый момент. Человек, например, обычно не обращает внимания на то, как он дышит или как ходит. Это происходит само собой и ему не приходится об этом задумываться. Будь иначе, сознание человека было бы не в состоянии справиться со всей этой информацией.

Древнеиндийские философы сравнивали сознание с всадником, а бессознательное с лошадью. Всадник знает конечную цель и отслеживает окружающую ситуацию. Силы для движения находятся в распоряжении лошади, она же определяет, как ей передвигаться. Аналогично этому, в большинстве ситуаций необходимо сознательно определить свою **цель** и сознательно следить за изменением внешней **ситуации**. Действия, мысли и чувства лучше оставить на автоматическое, то есть бессознательное, регулирование.

Так, если преподавателю предстоит прочитать лекцию, ему необходимо сознательно поставить перед собой цель. Например - успеть объяснить студентам весь материал. Далее по ходу лекции ему необходимо сознательно обращать внимание на изменения внешней ситуации: на лица студентов (чтобы знать, понимают ли они объяснения), на часы (чтобы быть уверенным, что он успевает), на схему, которую он нарисовал на доске...

Существует определенный класс проблем, выражающихся в потере естественности поведения. Например, когда человек не может себя вести естественно в новой компании, или когда ему трудно говорить с малознакомым человеком, или когда он не может держать себя естественно на официальном мероприятии...

Во всех этих случаях спонтанность поведения утрачивается из-за усиления сознательного контроля действий, движений или речи.... В дальнейшем этот контроль поведения превращается в привычку и становится навязчивым.

Естественность поведения можно восстановить путем выполнения приведенного ниже упражнения. Для упражнения можно взять ситуации, где есть неудовлетворенностью своим поведением, или сомнения в правильности поведения, или отсутствие естественности поведения, или замешательство, или скованность, или навязчивое планирование своих действий...

Упражнение. Восстановление естественности поведения

Выберите ситуацию, где есть трудность, связанная с отсутствием естественности поведения.

1. Войдите мысленно в ситуацию, заметьте, как вы ощущаете данную трудность, и выйдите из нее.
2. Определите, какова ваша цель в этой ситуации. Произнесите вслух формулировку цели перед тем, как на следующем шаге войдете в ситуацию.
3. Далее ваше сознательное внимание должно быть занято только окружающей ситуацией. Представляйте и описывайте ее на уровне

окружения. Можно только называть элементы контекста и их изменения. Что там есть? Что там происходит?

При этом (постфактум) вы можете осознавать появление поведенческих ответов на ситуацию, которые будут возникать бессознательно (говорить о них не нужно).

4. Пройдите через ситуацию до конца. Сравните ваши ощущения сейчас с ощущениями, которые были в данном контексте раньше.

5. Мысленно пройдите еще одну будущую аналогичную ситуацию (без каких-либо инструкций).

Всего нескольких (двух-трех) выполнений данного упражнения для конкретных ситуаций обычно бывает достаточно, чтобы усвоилась общая стратегия разделения функций между сознанием и бессознательным вниманием. Это приводит к улучшению их взаимодействия и в других контекстах.

Как из любого правила, из этого правила тоже имеются исключения.

Творческий опыт

Вы когда-нибудь наблюдали за ребенком, который учится писать? Когда его рука выводит буквы, все его сознательное внимание направлено на руку. От этого движения пальцев становятся произвольными, хотя и медленными. Таким образом, ребенок получает возможность осваивать новые для него действия. Потом, когда навык освоен, ребенку уже не требуется уделять специального внимания движениям руки. Внимание только помешало бы автоматическому и потому быстрому написанию.

Сознание, если оно направлено на действие, разрушает автоматизм и делает действие произвольным. Это хорошо в двух случаях: когда человек обучается новому, или когда ему необходимо изменить сложившийся стереотип.

В тех ситуациях, где необходимы изменения привычного опыта или творческие действия, осознавать необходимо как минимум два компонента опыта. Один компонент при этом необходимо сохранять

(назовем его "**референтный** компонент"). На него человек ориентируется в изменениях. Второй же он будет изменять (назовем его "**оперативный** компонент"). С помощью него человек производит изменения опыта. Например, при обучении написанию букв референтный компонент – зрительный – образ буквы, операционный компонент – действия – движения пальцев.

Когда поэт сочиняет стихотворение, он находит определенное **чувство**, которое хочет передать стихом, и сохраняет его в процессе сочинения (это референтный компонент). Ориентируясь на это чувство, он направляет другую часть внимания на сферу **мыслей**, и ждет, когда возникнет хорошая стихотворная строфа (это оперативный компонент). Сказанное не означает, что поэт подбирает слова сознательно – слова возникают сами – но осознание слов необходимо, чтобы замечать их в момент появления.

Еще один пример, изготовление столярного изделия. Если столяр делал эту работу многократно, он уже знает, как выглядит цель – будущее изделие. Далее он направляет внимание на заготовку и отслеживает то, что происходит с ней. Действия и все остальное, что необходимо для этой работы, будет возникать в его опыте автоматически.

Если же столяр делает изделие впервые, то перед тем как взяться за дело ему необходимо представить готовое изделие (конечно, в первый раз это труднее). Но в процессе работы ему будет недостаточно следить только за заготовкой, максимум внимания он направит еще и на свои **действия**, то есть в мельчайших подробностях он будет осознать движения рук с инструментом. Только в этом случае он найдет подходящий способ изготовления продукта.

Итак, **осознавать** свои действия необходимо, если вы собираетесь производить их творчески, а не автоматически.

Согласно сказанному, чтобы изменить - **перепрограммировать** - свои действия, вначале следует определить цель. Чего вы хотите в результате? Затем, войдя в ситуацию, следует направить внимание и на внешнее окружение, и на свои действия. Так вы будете видеть,

насколько приближаетесь к результату, и творчески выбирать подходящие действия.

В пошаговом варианте этот процесс расписан в следующем упражнении.

Упражнение. Творческое проживание будущей ситуации

Определите, в какой будущей ситуации, вам потребуется новый опыт.

1. Определите свою цель: чего вы хотите в этой ситуации? Представьте этот результат зрительно.

2. Мысленно войдите в будущую ситуацию. Направьте внимание на ситуацию. Что в ней есть?

Осознавайте также свои действия (или мысли), если в этой ситуации происходит оперирование действиями (или речью).

3. Описывайте происходящее вслух: "В ситуации происходит X, и я делаю (говорю) Y ...". Проживите ситуацию до ее завершения.

Удовлетворены ли вы новым опытом?

4. Опишите, что вы чувствовали, о чем думали, что делали и на что обращали внимание в этой ситуации.

Создание новой привычки похоже на протаптывание тропинки в снегу. В первый раз пройти трудно, но во второй – легче. После нескольких проходов уже гораздо легче идти по тропинке, чем отклоняться в сторону. Поэтому полезно подстроиться к нескольким будущим ситуациям. А чтобы новые варианты поведения превратились из виртуальных в действительные, следует пережить их как можно ярче и детальнее.

Контекстуализация старой реальности

Все, что психика человека усвоила в течение жизни, сохраняется и может продолжать служить ему. При решении проблемы старая реальность должна уступить место новой реальности, но это не значит, что она должна исчезнуть совсем.

Например, маленький мальчик научился пользоваться кулаками. И, к сожалению, стал применять их даже по отношению к тем детям, которые слабее его. Воспитателям удалось решить эту проблему, они научили мальчика договариваться. Но это не значит, что в случае крайней необходимости мальчик не сможет применить свои кулачные навыки, например, чтобы защитить себя.

Таким образом, в некоторых контекстах старая реальность остается уместной и не представляет проблемы. В них человек, по-прежнему, может сохранить и старые взгляды на жизнь, и старый способ поведения.

Существует древняя китайская притча о монахе, который был очень вспыльчив. Его учитель велел ему поселиться в пустыне возле одинокого колодца и смиренно предлагать воду всем, кто проходит мимо. Несколько лет монах неукоснительно выполнял задание. Но однажды, когда он предложил воду проходившему мимо путнику, тот не остановился и даже не взглянул на него. Удивленный такой непочтительностью монах повторил предложение, но в ответ услышал ругательства от уходящего мужчины. Вспылив, монах схватил ружье и выстрелил вслед обидчику. На следующий день, преисполненный чувства вины, он отправился к своему учителю. Учитель велел ему откровенно рассказать все судье. Каково же было его удивление, когда судья не только не наказал, но поблагодарил его, потому что убитый мужчина оказался опасным преступником, которого давно пытались поймать. После этого учитель велел ученику вернуться из пустыни, сказав, что считает свое задание выполненным.

Таким образом, это задание для монаха закончилось, когда он осознал, что гневу тоже есть полезное применение.

Упражнение. Создание метафоры реальности

Выберите проблемный контекст, в котором вас не устраивает сама ситуация, или ваше состояние, или ваше поведение в ней.

1. Осознайте свой опыт в этом контексте. Что вы ощущаете? О чем думаете? Что делаете?

2. "Снимите" этот опыт с себя как тяжелую одежду и "сложите" на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них, измените позу.

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? На что это взаимодействие похоже? Создайте мысленный символ (карикатуру) этого взаимодействия.

4. Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности: почему вы ведете себя так?

Произнесите антитезис ограничивающему убеждению, почувствуйте, как он влияет на ваше состояние.

5. Контекстуализируйте старую реальность: в каких ситуациях (объективных обстоятельствах) уместен данный вариант взаимодействия? Уместна ли старая реальность в настоящей ситуации?

6. Создайте метафору новой реальности: какая метафора больше подходит для данной ситуации? Создайте новый символ реальности.

Трижды плавно трансформируйте старый символ в новый.

Приблизьте к себе метафору новой реальности. Почувствуйте, какое состояние она в вас вызывает.

7. Мысленно войдите в будущую ситуацию. Пусть ваше сознательное внимание будет занято только ситуацией. Описывайте на уровне окружения. Что в ней есть? Что в ней происходит? При этом не нужно говорить о своих чувствах, мыслях или предвосхищать свое поведение. Просто замечайте то, что будет происходить непроизвольно.

Сравните ваше самоощущение с тем, которое было в этой ситуации раньше.

8. После завершения опишите, что вы чувствовали, о чем думали, что делали и на что обращали внимание в этой ситуации.

Найдите жест (позу), ассоциирующуюся у вас с этим состоянием.

Как решать психологические проблемы?

Принято считать, что проблемы есть у всех. А значит, если решить одну проблему, то за ней появится новая. В НЛП, вообще, проблемой называется любое различие между настоящим состоянием и целью (или, точнее, любая трудность перехода от настоящего состояния к цели). Роберт Дилтс, один из авторов Нейро-Лингвистического Программирования говорит: "Если у вас есть цель, то есть и проблема". Выходит, если бы у нас не было целей, то не было бы и проблем. Интересно, зачем тогда ставить цели, если без них мы бы жили беспроblemно?

Пожалуй, все же верно другое. Цель – это попытка решить проблему, которая была еще до появления цели. Таким образом, у меня несколько иная точка зрения на то, что считать проблемой.

Согласно этой точке зрения, люди, которые живут в контакте со своей сущностью, проблем не имеют. Так что же я называю проблемой?

В широком смысле, проблема – это утрата в силу каких-либо причин возможности быть в **сущностном состоянии**.

Причины проблем могут быть разными. В некоторых случаях быть в сущностном состоянии человек не может из-за запечатленного в прошлом эмоционального опыта.

Психологической проблемой в узком смысле мы называем неадекватное восприятие ситуации и вследствие этого неадекватное реагирование на нее. Неадекватное реагирование препятствует достижению стоящих перед человеком целей.

Ядром психологической проблемы является запечатленный в прошлом, повторяющийся и ставший неадекватным опыт. Опыт становится неадекватным, во-первых, из-за переноса его на другие ситуации; во-вторых, из-за того, что он перестал соответствовать изменившимся требованиям самого человека или других людей.

Личностное развитие

Другая причина невозможности быть в сущностном состоянии – это фиксированные намерения.

Фиксированное намерение – это намерение, которое не имеет естественного завершения. Это – решение, которое констатирует, что (X) важен, но не сообщает, при каких условиях (X) перестанет быть актуальным. Фиксированные намерения приводят к закреплению привычных способов восприятия и переживания ситуации.

Например, трудоголизм – понятие, возникшее в Японии в период экономического роста. Трудоголики – это люди, которые не знают предела своим трудовым усилиям.

Решения психологических проблем недостаточно, чтобы человек мог жить в сущностном состоянии, потому что у него могут остаться проблемы личностного уровня, т.е. отсутствие гибкости в поведении и мышлении, вследствие их **фиксированности** на кажущихся важными намерениях. Даже если фиксированные намерения не являются неадекватными, личностная проблема существует и состоит в невозможности полностью реализовать фиксированное намерение, а значит, быть в сущностном состоянии.

Решение проблем личностного уровня происходит путем определения адекватных критериев, т.е. фактов, подтверждающих реализацию намерения, и обнаружения их в своей жизни. Освобождение от фиксированных намерений, делает поведение и мышление **гибким**.

Духовный рост

Но и решение проблем личностного уровня не может дать человеку сущностного состояния, если он ощущает себя **отдельным** от мира самостоятельным субъектом. Вслед за решением личностных проблем неизбежно встает вопрос - как распоряжаться свободой, чтобы действия человека не вредили окружению, в котором он живет, и ему самому?

Это - духовная проблема - необходимый этап в развитии современного человека, принадлежащего обществу, в котором общепринятыми являются представления о свободе и

самостоятельности личности. Проблемы духовного уровня человек решает через познание своей связи с миром и возвращении себе способности ощущать мир и себя как одно целое.

Итак, хотя едва ли не у каждого человека есть проблемы, но это – проблемы разного уровня. Разобравшись с психологическими проблемами и став адекватным, человек видит перед собой личностные проблемы. Решив их, став свободным и гибким, на пути к жизненной гармонии ему предстоит решать еще и духовные проблемы.

Три уровня, так же как и их названия весьма условны. Это разделение полезно только тем, что помогает рассортировать подходы к решению проблем. Все последующее содержание этой главы относится к решению психологических проблем.

Запечатленный прошлый опыт

Давным-давно, когда на земле жили рыцари и драконы, жил-был один юноша. Как было принято в те времена, у каждого рыцаря была дама сердца, которую он завоевывал тем, что клал голову убитого им дракона к ее ногам. У юноши была проблема: он хотел быть рыцарем и иметь даму сердца, но очень боялся драконов. Добрые люди посоветовали ему обратиться к мудрецу. Выслушав юношу, мудрец сказал, что этой беде легко помочь, и дал юноше кольцо. "Это кольцо, - сказал он, - сделает тебя неуязвимым перед драконами, надо только перед боем надевать его на средний палец". Юноша поблагодарил старца, сразу же надел кольцо и стал искать встречи с драконами.

Дракона не пришлось долго ждать, и, преодолев страх, юноша в первой же схватке отсек дракону голову. Наконец-то он смог положить голову побежденного дракона к ногам своей дамы сердца. Он был счастлив. Он стал настоящим рыцарем и с тех пор не раз вступал в бой с драконами. От его страха не осталось и следа.

Однажды после очередной победы над драконом юноша взглянул на свою руку и не увидел кольца. Он вспомнил, что забыл надеть кольцо перед боем. После этого случая он узнал нечто важное для себя...

Страх и другие негативные эмоции (такие как ненависть, гнев...), совсем как в этой истории, мешают человеку одержать победу над своими импринтами. Усиленное страхом, импринтное состояние становится похожим на черную дыру, которая не оставляет шансов из нее выбраться. В психологии такие состояния носят название "драконовские состояния" или "драконы".

Пока мы боимся своих проблем или злимся на них, они для нас неразрешимы, потому что "питаются" и усиливаются энергией нашего страха или ненависти.

Майкл Холл, создатель нейро-семантики – направления в современном НЛП – предлагает сделать отношение к негативному опыту более спокойным или даже позитивным. Это не покажется трудным, если обратить внимание на позитивное намерение, которое заложено в этом опыте. Если вы полюбите этот свой опыт как ребенка, который еще не успел повзрослеть, представьте, насколько легче вам будет иметь с ним дело? Проблема уже не покажется неразрешимой.

Более того, Майкл Холл утверждает, что позитивное отношение, которое вы проявите к своему неадекватному опыту, вы сможете внести внутрь этого опыта, что придаст ему более благообразный вид. "Драконы боятся поцелуев", - говорит Майкл Холл – "они от этого съеживаются и становятся ручными". Чтобы понять, что он имеет в виду, сделаем одно из разработанных им упражнений.

Упражнение. Приручение дракона

Выберите негативный опыт, представляющий для вас трудную проблему в настоящее время в тех или иных ситуациях.

1. Осознайте ваши чувства, когда вы находитесь в этом опыте, ваши мысли и ваше поведение. Что для вас важно и каково ваше намерение в этом опыте?
2. Снимите с себя этот опыт и мысленно сложите его на расстоянии от себя, почувствовав как ваше дыхание освобождается от него. Посмотрите на него со стороны.

3. Каково ваше отношение к этому вашему опыту? Если негативное, снимите это отношение и положите его в одну кучу с проблемным опытом.

Осознайте неадекватность этого опыта сейчас. Поймите, в каких ситуациях он был уместен в прошлом, и в какой ситуации он возник. Осознайте позитивную функцию данного опыта в этих ситуациях.

4. Выберите позитивное отношение к данному опыту, которое было бы подходящим в настоящее время.

Можете ли вы почувствовать в себе это отношение? Если нет, вспомните ситуацию, где вы имели такое отношение к чему-нибудь. Примените его к рассматриваемому опыту. Глядя на этот опыт, позвольте себе полностью всем телом почувствовать новое отношение.

5. Вновь наденьте на себя проблемный опыт. Заметьте, как новое отношение позитивно окрашивает переживание проблемного опыта.

6. Вернитесь в реальность настоящего времени. Мысленно представьте, что в будущем вы попадаете в такую ситуацию, где у вас раньше возникало переживание проблемы. Осознайте ваше состояние в ней.

Возможно, вы не получили ощущения, что проблема решена полностью, но, наверняка поняли, что изменение отношения – это начало движения к решению.

На четвертом шаге упражнения при выборе отношения к проблемному опыту следует учитывать, что это отношение затем будет окрашивать состояние, которое содержалось в исходном опыте, и придаст ему новые свойства. Так, если в проблемном опыте была рассеянность, то вместо ненависти к своей рассеянности можно выбрать внимательность к рассеянности. Если была ярость и страх своей ярости, можно выбрать спокойное отношение к ярости. В итоге получится внимательная рассеянность и спокойная ярость, а это совсем не то, что было вначале, верно?

Реимпринтирование опыта

Обычно фиксированный опыт формируется в течение длительного времени и закрепляется путем большого количества повторений. Каждый раз, оказываясь в ситуации, которая кажется человеку знакомой, он повторяет ранее возникший в этом контексте опыт и еще более закрепляет его, превращая во все более устойчивую привычку.

Однако прочное закрепление опыта создается не только многократным повторением, но и интенсивностью переживаемого опыта. Известно, например, что эмоциональные события запоминаются с большим количеством подробностей и на более длительное время.

Однажды, жена Насретдина в первый раз отправляла подросткового сына за водой. Воду надо было нести из далекого источника в тяжелом кувшине, который в то время стоил дорого. Дорога к источнику была очень скользкая, поэтому жена усердно предостерегала сына, чтобы тот был осторожным и не разбил кувшина. Мальчик же, казалось, не проявлял к ее словам никакого интереса. Тогда Насретдин подошел к сыну и наградил его увесистым подзатыльником. Когда мальчик вышел, жена набросилась на Насретдина.

- За что ты его ударил? Он же еще не разбил кувшина.

- Если бы разбил, было бы уже поздно. А теперь ты можешь быть уверена, что он твои слова услышал.

Родители говорят ребенку одно и то же много раз, ребенок же все указания будто пропускает мимо ушей. Но стоит им накричать так, чтобы вызвать у него или испуг, или обиду, сказанное запоминается. Это хорошо знает любой родитель. Конечно, есть и другой вариант: связывать то, что вы хотите донести до ребенка, с позитивными эмоциями.

Бывают случаи, когда опыт «впечатывается» на всю жизнь с одного раза. Это случается в таких обстоятельствах, когда происходящее с человеком затрагивает жизненно важные для него вопросы, такие как собственное выживание или безопасность близких людей. В таких случаях происходит запечатление опыта настолько глубокое, что этот опыт затем бессознательно влияет на поведение и чувства человека до

конца жизни, и его очень трудно изменить, гораздо труднее, чем любую привычку.

Прочное запечатление эмоционального опыта называется импринтом. Запечатленный опыт воспроизводится потом вновь и вновь, влияя на восприятие и поведение человека во многих последующих жизненных ситуациях. Импринт сохраняет влияние на человека в течение всей жизни даже при полном его несоответствии последующим жизненным обстоятельствам.

Импринт в силу прочности эмоционального запечатления очень трудно изменить. В отличие от импринта, обычный фиксированный опыт складывается постепенно, и его изменить намного легче.

В литературе имеются примеры преодоления даже импринтных переживаний людьми, не являющимися специалистами в психологии или психотерапии. Вот что пишет известный философ и математик Бертран Рассел в своей книге "Покорение счастья".

"Я не был рожден счастливым.... В юности меня тяготила жизнь, и я постоянно пребывал на грани самоубийства.... Теперь же... с каждым годом я радуюсь жизни все больше и больше.... Постепенно я научился спокойно относиться к собственным недостаткам и концентрировать внимание на объектах вне меня: на ситуации в мире, на различных сферах знаний, на людях, которые мне дороги....

Вполне возможно преодолеть отложившиеся в сфере бессознательного детские впечатления и даже изменить содержание отложившейся там информации.... Не позволяйте себе быть мягкотелым созданием, которым наполовину правит разум, а наполовину – детские глупости.... Всякий раз, когда в ваше сознание проникают нелепые мысли и чувства, проанализируйте их причину и обстоятельно докажите себе ее абсурдность. Ваши сознательные убеждения должны быть настолько яркими и выразительными, чтобы в сфере бессознательного отложился сильный отпечаток, способный справиться с отпечатком, оставленным там в детстве. Не довольствуйтесь простым сопоставлением моментов разумного и абсурдного. Вглядитесь в абсурдное пристально с решимостью не придавать ему значения и не позволить господствовать над вами....

Большинство людей полагают, что если внешне отбросить предрассудки своего детства, на этом можно успокоиться. Они не осознают, что предрассудки затаились в глубине. Я считаю, что человеку необходимо твердо решить, во что он сознательно хочет верить, и никогда не воспринимать без предварительной критической оценки противоположных мнений, не позволять им властвовать над собой даже короткое время. Все сводится к дискуссии с самим собой в те моменты, когда появляется искушение вернуться в детство, - но к очень короткой дискуссии".

Как любой закрепленный опыт, импринтные переживания содержат в себе фиксированное намерение. Следующее упражнение может избавить от импринтного переживания путем завершения его намерения.

Упражнение. Завершение намерения импринтного контекста

Подумайте о ситуации, переживаемой вами как тупик, запутанность. Выйдите из этой ситуации, мысленно увидев ее со стороны.

1. Осознайте проявления негативного опыта в этой ситуации и его намерение: что вы чувствуете? на что обращаете внимание? что делаете? о чем думаете? Чего вы хотите в этой ситуации?
2. Найдите ситуацию в прошлом, создавшую этот опыт, или самое сильное переживание этого опыта. В какой ситуации в прошлом вы испытывали подобный опыт? Кто был действующими лицами в этой ситуации? Каковы были их намерения?
3. Увидьте прошлую ситуацию в варианте "как если бы". Как бы это было, если бы это ваше намерение в импринтном контексте было выполнено?
4. Войдите в ситуацию и проживите ее в варианте «как если бы». Как бы вы себя ощущали? Какое следующее намерение у вас появляется после того, как это намерение выполнено? Представьте полностью выполненными все намерения, которые возникают. Заметьте в себе появление состояния удовлетворения. Побудьте в этом состоянии в этой ситуации, пока вы получаете от этого удовольствие.

5. Три раза быстро прокрутите прошлую ситуацию в варианте, когда ваши намерения полностью выполнены, каждый раз представляя ее все ярче.

6. Вернитесь в настоящее время. Сравнивайте настоящую проблемную ситуацию и прошлую импринтную ситуацию. Находите их объективные сходства и различия до тех пор, пока и прошлая, и настоящая ситуация станут восприниматься спокойно, а количество различий превысит количество сходств.

7. Выберите намерение, которое будет более подходящим для настоящей ситуации, чем прежнее. Найдите новое убеждение: почему вы будете это делать?

8. Выберите подходящую метафору для вашего нового поведения. Подберите метафорический образ для прежнего поведения. Трансформируйте старую метафору в новую несколько (3-5) раз быстро. Притяните образ новой метафоры к себе.

9. Мысленно отправьтесь в будущее. Как изменилось ваше ощущение себя?

Мысленно проживите 2-3 будущие ситуации подобные той, в которой вы ощущали проблему раньше.

Как преодолеть состояние неконгруэнтности?

Замечали ли вы в разговоре с каким-нибудь человеком противоречивость его описания реальности? Например, он может сейчас говорить одно, а через несколько минут прямо противоположное. Или даже обе противоположности могут содержаться в одном предложении, разделяясь только союзом "но". Противоречивость высказываний – это внешнее проявление внутреннего конфликта в мнениях или желаниях человека.

Надо сказать, что внутренняя противоречивость некоторым людям свойственна в большей степени, чем другим, поэтому вполне может считаться их личностным качеством.

Еще одним проявлением состояния внутренней противоречивости является несоответствие между тем, что человек говорит словами, и тем, что выражает его тело. Например, когда человек сдавленным голосом и, отводя глаза в сторону, говорит, что очень рад встрече, как-то в это не верится. С точки зрения психологии это не обязательно значит, что человек лжет, но это точно означает наличие противоречия в чувствах и мыслях человека по данному поводу.

В некоторых случаях состояние внутреннего конфликта проявляется в человеке несимметричностью его позы или движений тела. Например, если в какой-либо ситуации активна одна сторона тела и неподвижна другая, это может означать отсутствие у человека внутреннего согласия по поводу его намерения действовать.

Состояние внутреннего конфликта называется **неконгруэнтностью**. Неконгруэнтность еще можно назвать непреднамеренной ложью. Человек в состоянии неконгруэнтности не собирается обманывать специально, у него просто нет однозначного мнения по данному поводу. Следует научиться замечать признаки неконгруэнтности, тогда вы заранее будете знать о наличии другого мнения у вашего собеседника. А значит, для вас не будет сюрпризом, если завтра он скажет вам не то, что сегодня. Большое значение этот навык имеет в тех сферах жизни, где важно предвидеть нарушение договоренностей, например, в бизнесе.

При оказании психологической помощи важно не только уметь замечать неконгруэнтность клиента, но и уметь привести его в согласие с самим собой. Иначе психотерапевт потратит время, работая не над той целью, которая клиенту действительно нужна. Как же преодолевать состояние неконгруэнтности?

Перед тем, как отвечать на этот вопрос, приведу несколько примеров неконгруэнтности. Неконгруэнтность – это то, что происходит во время обеда в чувствах гурмана, решившего придерживаться низкокалорийной диеты. Неконгруэнтность испытывает водитель автобуса, ценящий хорошую выпивку, но приглашенный на свадьбу, чтобы развозить гостей. Можно представить, как выразительно выглядит его лицо в те моменты, когда гости поднимают очередной тост, или кто-то из "сочувствующих" предлагает ему налить.

Неконгруэнтность – это то, что прилежный студент будет ощущать в каникулы, если на первый день после каникул назначен ответственный экзамен.

Во всех этих примерах внешняя ситуация активизирует в опыте человека сразу два контекста, что и приводит к переживанию раздвоенности опыта.

Неконгруэнтность – состояние, вызываемое одновременной активизацией в опыте человека двух или более фиксированных контекстов. Можно создать состояние неконгруэнтности в человеке искусственно, если знать хотя бы два имеющихся у него фиксированных контекста или (то же самое) фиксированных намерения.

Например, если вам известно, что для вашего приятеля-студента значимыми контекстами являются и учеба, и общение с девушками, то за день до экзамена пригласите его на вечеринку, сообщив, что там будут симпатичные девушки. Понаблюдайте за лицом вашего приятеля, когда он обдумывает или когда сообщает вам свое решение, все признаки неконгруэнтности вы на нем увидите. Мысленно он еще долго будет возвращаться к этому выбору даже после того, как примет решение, например, готовиться к экзамену.

Неконгруэнтность – состояние не из приятных, поэтому полезнее научиться не создавать его, а преодолевать, возвращая человеку состояние целостности. Прийти к конгруэнтности можно, если в рамках рассматриваемой ситуации примирить конфликтующие контексты или соединить их в один. Один из способов, как это сделать, вы узнаете из следующего упражнения.

Упражнение. Интеграция противоположных намерений

Выберите ситуацию, в которой вы не чувствуете себя целостно.

1. Осознайте свои ощущения в ней. Каково ваше намерение, содержащееся в этом состоянии? Для чего вам это? Найдите убеждение: почему я этого хочу? (запишите его).

Найдите образ (метафору) этой ситуации. Контекстуализируйте его: в каких ситуациях уместна такая точка зрения?

2. Осознайте другую сторону состояния: что мешает вам выполнить это? Каково намерение этой помехи? Для чего вам это? Найдите убеждение: почему я этого хочу? (запишите).

Найдите образ (метафору) этой ситуации. В каких ситуациях уместна такая точка зрения?

3. Представьте, как бы это было, если бы оба ваши намерения были полностью выполнены. Будет ли у вас какое-либо следующее намерение после того, как выполнены оба этих?

Повторяйте этот шаг до тех пор, пока все появляющиеся намерения будут мысленно выполнены, и вы почувствуете состояние удовлетворения. Побудьте в нем некоторое время. Произнесите антитезисы на оба записанных убеждения.

4. Посмотрите на первоначальную ситуацию объективно: что в ней происходит? Какое намерение будет подходящим в этой ситуации? Найдите новое убеждение: почему это намерение подходящее? (запишите его).

Представьте, как два прежних образа ситуации соединяются и образуют новую метафору (символ) для нее.

5. Произнесите новое намерение: "В этой ситуации я хочу..." — и войдите мысленно в будущую подобную ситуацию. Проживите ее от начала до конца.

6. Опишите все компоненты пережитого опыта. Как вы себя чувствовали? Что делали? О чем думали? На что обращали внимание во внешнем окружении? Мысленно проживите еще 2-3 будущие подобные ситуации.

Мы применяли технологию Дизайна Реальности для изменения своих субъективных представлений. Вы узнали, какие возможности это открывает и для решения психологических проблем, и для творческого преобразования вашего уникального мира.

В следующей части мы будем пользоваться Дизайном Реальности для изменения объективных обстоятельств жизни. Речь пойдет о принципах организации деятельности. И хотя наша задача будет состоять в изменении объективной реальности, поможет нам в этом построение мечты.