

Дизайн реальности (часть 3)

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №19.

Авторы: Борис Ахатович Салихов

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

Как построить мечту

(Начало статьи можно прочитать в ноябрьском номере «Вестнике НЛП» № 18)

Чем полезны мечты?

Люди говорят, что "мечтать не вредно". Но сказать "не вредно" — мало. Мечты нам просто необходимы, иначе откуда бы мы брали свои **цели**?

Имеются ли у вас какие-либо проблемы с **мотивацией**? Например, ее недостаток или непостоянство. Если да, то вам полезно научиться мечтать.

Если придерживаться введенной в первой части «Дизайна Реальности» терминологии, здесь мы будем учиться создавать фиксированные намерения. Они естественны для человека, и без них не было бы устойчивой мотивации, так необходимой человеку в обществе. Полезные фиксированные намерения мы будем создавать путем мечтания.

Иерархии контекстов

Настоятель церкви прогуливался по территории своего храма. Он остановился возле трех работающих каменщиков, выкладывающих стену, и задал каждому из них один и тот же вопрос: «Что ты

делаешь?» Первый каменщик сказал: «Я выкладываю стену из тяжелых камней». Второй сказал: «Я зарабатываю на жизнь для своей семьи». Третий сказал: «Я строю храм». Перед смертью священник назначил третьего каменщика настоятелем храма.

Хотя объективно каменщики находились в одной ситуации, они по-разному ее воспринимали, а значит, их субъективные реальности были разными. Введем следующие различия.

Словом "ситуация" будем называть **объективную** картину того, что происходит в определенный момент, в определенном месте. Словом "контекст" будем называть **субъективное** восприятие ситуации. Одна и та же ситуация является разными контекстами в восприятии разных людей. Даже для одного человека одна и та же ситуация в разное время может восприниматься как совершенно разные контексты.

По поводу объективной картины того, что происходит, то есть ситуации, люди могут прийти к **согласию** друг с другом. По поводу субъективного восприятия ситуации, то есть контекста, прийти к согласию значительно труднее, если не сказать, что невозможно.

Контекст возникает тогда, когда у человека имеется **намерение** (то есть решение что-то сделать). Намерение **искажает** восприятие, оно направляет внимание на важные объекты (относящиеся к намерению) и исключает неважные, а также эмоционально окрашивает восприятие ситуации.

Как и ситуации, контексты бывают разными по **масштабу**. В нашем примере у первого каменщика было самое узкое восприятие ситуации, у второго — шире, у третьего — самое широкое, поскольку оно включало в себя и гораздо больший промежуток времени, и большие пространственные границы.

Между разными по масштабу контекстами существуют **иерархические** отношения. Более крупные контексты обычно влияют на то, что происходит в более мелких контекстах. А мелкие контексты включены как части в более крупные.

Контекст — это просто привычный способ восприятия ситуации. В течение жизни у каждого человека формируется много, хотя и не

бесконечное количество, контекстов. Контексты определяют весь опыт человека в данной ситуации: и чувства, и действия, и мысли. Одни контексты дают человеку полезные мысли, действия и чувства, другие являются бесполезными. Первые будем называть **ресурсными** контекстами, вторые — **ограничивающими**.

В следующем упражнении вы можете почувствовать перемену состояния, которая происходит при переключении из одного варианта восприятия ситуации на другой.

Упражнение «Ресурсный контекст».

1. Опишите проблемную ситуацию.

К какому контексту относится эта проблема? Какие есть подтверждения (факты, признаки...) наличия этого контекста в вашей жизни?

2. К какому более широкому контексту относится этот контекст? Что подтверждает наличие этого контекста?

Если нужно, повторите еще раз эти вопросы, чтобы выйти на ресурсный контекст (У).

3. На что в ситуации проблемы вы будете обращать внимание, чтобы замечать, что вы находитесь в контексте (У)?

4. Подстройтесь к будущему. Как вы будете ощущать себя в этой ситуации, когда вы в ней окажетесь в будущем? Что вы будете делать? Если новый опыт вас устраивает, переживите его как можно полнее.

Возможно, что после этого упражнения для получения доступа к состоянию перед входом в проблемную ситуацию вам потребуется произносить фразу: "В этой ситуации я хочу..." Но, скорее всего, этого даже не потребуется: состояние будет возникать автоматически.

Если так сильно меняется состояние при переходе из одного контекста в другой, то еще сильнее оно должно меняться, если выйти за рамки **всех** контекстов. За рамками всех контекстов появляется возможность ощутить свою **сущность**.

Что такое объективная реальность?

Быть объективным — трудная задача, поскольку по своей природе человек не беспристрастен. Трудно быть объективными, например, журналистам в подаче информации. Трудно и ученым, потому что приверженность своим идеям нередко мешает им объективно интерпретировать результаты экспериментов. Как говорил Альберт Эйнштейн, каждый человек находится в плену своих идей. Хорошо известно, что объективный взгляд на реальность — это часть профессии и журналиста, и ученого. Но он также необходим практически в каждой деятельности, преобразующей материальный мир. Сюда относятся огромное количество профессий от строителя до бизнесмена.

К счастью, способностью воспринимать мир объективно потенциально обладает каждый человек. В быту эту способность часто называют здравым смыслом. Чтобы ею воспользоваться, надо уметь отстраниться от своих субъективных представлений о мире.

В одной суфийской истории правоверный мусульманин зашел в мечеть и, сняв свои новые туфли, не стал оставлять их у входа, как все, а взял с собой в молельную залу. Рядом с ним молился другой правоверный. Его взгляд привлекли красивые туфли соседа, и он прошептал: "Тебе следовало оставить туфли у входа, а не брать их с собой... Аллах не услышит твои молитвы, пока ты с туфлями". "Никто не знает, может быть Аллах не услышит меня, а может быть услышит, — невозмутимо ответил верующий, — но зато я точно знаю, что мои туфли останутся при мне".

Без объективного взгляда на реальность невозможен успех практически ни в одной деятельности. Почему? Потому что для успеха надо ставить объективные цели и замечать объективно свое продвижение к целям. Другими словами, деятельность человека принадлежит объективному миру, и, следовательно, в ней можно ориентироваться, только обладая способностью воспринимать мир объективно.

Что же такое объективный мир? Для нас объективный мир состоит из внешних **объектов**, происходящих с ними **процессов** (или

изменений объектов), а также **людей** и их физических **действий**. Это то, что обычно называют очевидными **фактами**, то, что любой может увидеть, услышать или почувствовать.

Субъективный мир — это субъективные **представления** человека о реальности. Они проявляются в **выводах**, оценках, интерпретациях и отношениях. Все это не факты, их нельзя увидеть, услышать или почувствовать во внешнем мире, а можно только представить. **Намерения** людей сделать что-то, изменяющее объективную ситуацию, являются промежуточным звеном между субъективным и объективным миром.

Отличить субъективную и объективную реальность легко. Во-первых, важно знать, что объективную реальность может увидеть, услышать или почувствовать во внешнем мире любой другой человек. А субъективную реальность, поскольку она существует только в представлении, не может точно так же увидеть, услышать и почувствовать другой человек. Во-вторых, следует помнить, что любая эмоция — это часть субъективного восприятия реальности. А спокойствие и беспристрастность — это признак объективности.

Надеюсь, вы не увидели здесь призыва быть объективным всегда и во всем. Речь идет только о том, что это — полезная способность для деятельности.

Если что-то вызывает у вас эмоцию, спросите себя: "Что это для меня **значит**?" — и вы поймете, что реагируете не на факт, а на его интерпретацию. В другой раз, заметив этот вызывающий эмоцию факт, скажите себе: "Ну и что?.. Это **ничего** не значит". Так вы разовьете в себе способность видеть за фактом только факт и хорошо отличать факты от субъективной их интерпретации.

Чтобы войти в состояние беспристрастности, расширьте границы сознательного внимания. Для этого примите прямую симметричную позу, расправьте плечи, выпрямите спину и освободите тело от лишнего напряжения. Чуть приподнимите глаза, расширьте поле зрения и устремите взгляд вдаль, как будто сквозь стены комнаты и сквозь все окружающие дома вы видите широкую панораму от горизонта до горизонта. Заметьте, какое ощущение в теле вызывает

этот широкий взгляд. Сохраняя его, вам будет легко рассматривать любую ситуацию беспристрастно и нейтрально.

Вы сможете использовать эти приемы в следующем упражнении. Выберите для него ситуацию какой-либо не очень удачной вашей деятельности.

Упражнение «Осознание объективной картины реальности».

1. Выберите контекст деятельности, которым вы не удовлетворены.
2. Расширьте границы внимания, включив в них всю перспективу — от горизонта до горизонта.
3. Сохраняя широкие границы внимания, описывайте объективно то, что есть в выбранной вами ситуации (постоянно перемещая внимание между ситуацией и широкой перспективой).

Отметайте всякие интерпретации, выводы и значения, которые будут возникать помимо объективного описания.

4. Наблюдайте за чувствами, которые у вас будут в этом процессе, до тех пор, пока не придете к спокойному осознанию объективной картины ситуации.

Что изменилось для вас после этого упражнения? Стали ли вы более спокойно и трезво относиться к данной ситуации? Если так, то, возможно, теперь вы стали лучше ориентироваться в ней, или у вас появилось намерение что-то изменить в ней. А возможно, у вас усилилась мотивация заниматься данной деятельностью. Все эти изменения следует расценивать как позитивные, потому что они — результат объективного отношения к своей деятельности и своим достижениям в ней. Для закрепления достигнутого эффекта вы можете повторить это упражнение с другими ситуациями в вашей деятельности.

Объективные потребности человека

Однажды к духовному учителю пришел юноша и попросил взять его в ученики. Мастер ничего не ответил, но, поскольку день был жаркий, предложил пойти искупаться. Когда юноша вошел в воду, коварный

учитель схватил его голову руками и с силой погрузил в воду. Как тот ни старался вырваться, старик крепко держал его под водой. Наконец, он отпустил юношу, и когда тот отдышался, спросил его:

- Чего ты хотел сильнее всего, когда я держал тебя под водой?
- Вдохнуть воздуха.
- Хотел ли ты известности или богатства?
- Нет, только воздуха.
- Когда так же, как воздуха, ты захочешь знаний, тогда ты будешь готов к обучению.

Для духовного ученичества нужна сильная мотивация. Но сильная мотивация нужна и для успеха в деятельности. Что же такое мотивация? И откуда она берется? Мотивация — это умение связывать деятельность со своими реальными потребностями, которое приводит к возникновению желания этой деятельностью заниматься.

В прошлом веке психолог Абрахам Маслоу сформулировал пять основных групп потребностей, объективно присущих всем людям и являющихся основой их мотивации. (1) **Физиологические** потребности — в дыхании, питании, тепле — необходимы для нормального функционирования организма. (2) Потребность в **безопасности** — это необходимость защиты от физического воздействия, способного разрушить тело. (3) Потребность в **продолжении рода**, то есть в физической близости с противоположным полом, или, другими словами, сексуальная потребность. (4) **Социальные** потребности, то есть потребность в общении, уважении, социальном статусе. (5) Потребность в **творчестве**, познании, самовыражении, саморазвитии.

Маслоу располагал эти потребности иерархически в виде пирамиды и считал, что потребности более высокого уровня активизируются после удовлетворения низших потребностей. Однако в жизни есть много примеров людей, создававших великие творения в таких условиях, когда их низшие потребности вовсе не были удовлетворены (в условиях голода, опасности для жизни и т.п.). По-видимому, более

правильно считать эти потребности одинаково необходимыми для человека. Человек может не осознавать их необходимость для себя, но это другой вопрос.

Перечисленные потребности объективны в том смысле, что от природы присущи каждому человеку, и в том смысле, что их удовлетворение должно быть объективным, а не воображаемым. Далеко не у каждого человека эти потребности полностью удовлетворены. Но гораздо важнее то, признает ли человек наличие всех этих потребностей в себе. Если да, то они будут мотивировать его в деятельности. Если нет, то останутся неудовлетворенными, и тогда это негативно отразится на его состоянии.

Поскольку разговор о потребностях — это подготовка к построению мечты, сформулируем следующее правило мечтания. В мечте должны найти полное удовлетворение все объективные потребности человека. Другими словами, мечтая, следует подумать и о еде, и о жилище, и о безопасности, и о сексе, и об отношениях с людьми, и, естественно, о творчестве. Если все это продумать, то мечта будет гораздо привлекательнее. Вы согласны?

Чтобы разговор о потребностях не был для вас только словами, найдите в своем прошлом такие ситуации, которые бы ярко подтвердили для вас наличие (1) физиологических потребностей, (2) потребности в безопасности и так далее. Вы можете найти негативные ситуации, когда вы страдали от отсутствия необходимого, или, что более важно, позитивные ситуации, когда вы с радостью получили то, что вам надо. Потратьте на это некоторое время, а потом продолжите осознание своих потребностей в следующем упражнении.

Упражнение «Осознание потребности».

1. Выберите ситуацию, в которой вы, возможно, участвуете без достаточной энергии. Посмотрите на ситуацию объективно. Спросите себя: «Чего я хочу в этой ситуации?»
2. Спросите далее: «Чего я хочу, когда хочу этого?» И так далее, пока не доберетесь до одной из объективных потребностей. Почувствуйте ощущение силы, которая проистекает из осознания этой потребности.

3. Вернитесь в реальную ситуацию и заметьте, как изменились ваши ощущения и действия в ней.

Это упражнение полезно выполнить с несколькими ситуациями.

Известно, что почти любая деятельность человека полимотивирована, т.е. побуждается несколькими потребностями одновременно. Например, работа одновременно позволяет человеку иметь деньги на питание, жилье, одежду и дает возможность занять место в обществе, а в некоторых случаях — возможность выразить себя в творчестве.

Человеку нет необходимости задумываться о своих мотивах перед каждым действием. Однажды осознанные мотивы в дальнейшем автоматически активизируются в подходящих ситуациях и побуждают человека к действию. Благодаря бессознательной регуляции мотивов, сохраняется естественность поведения человека.

Упражнение «Смысл ситуации».

1. Выберите ситуацию, в которой вы участвуете без достаточной мотивации. Перенесите внимание на объективную картину этой ситуации, достигнув ощущения нейтральности (спокойствия).

2. Спросите себя: «Какой смысл могла бы иметь для меня эта ситуация? Что мне это даст?» («Чего я хочу в этом случае?»). Доберитесь до потребности, которая за этим смыслом стоит. Ощутите силу этой потребности.

Далее спросите: «На что во внешней ситуации я буду обращать сознательное внимание в этом случае?»

3. Повторите 2-й шаг несколько (4 – 7) раз.

4. Мысленно войдите в ситуацию. Проверьте, как изменилось ваше самоощущение в ней. В реальной ситуации не планируйте своих действий заранее, полагайтесь на те импульсы к действию, которые будут возникать бессознательно.

В завершение темы о потребностях приведу одну восточную притчу. Однажды Насреддину приснилось, что он попал в рай. Лежит он под деревом, ничего не делает, а рядом летает ангел, который тут же

выполняет все его желания. Два дня наслаждался Насреддин такой жизнью. На третий день стало ему невыносимо скучно, и говорит он ангелу: «Если у вас тут совсем нечего делать, то отправьте-ка меня лучше в ад. Там, по крайней мере, нескучно». Ангел в ответ зло рассмеялся и сказал: «А ты думаешь, ты сейчас где?»

Переживание своей сущности

Однажды преуспевающий купец, разговаривая со священником, поведал о своем желании оставить суету, которой был занят до сих пор, и направить свои помыслы к Богу. Мне надо совершить хотя бы еще одно путешествие, а уж потом я смогу посвятить мою жизнь размышлению о Боге. "Мне надо отвезти персидскую серу в Китай, оттуда я повезу китайские вазы в Рим, затем мой корабль перевезет римские ткани в Индию, а оттуда я вывезу индийскую сталь в Халаб. Из Халаба я буду экспортировать зеркала в Йемен, а из Йемена доставлю бархат в Персию..." С увлечением он рассказывал все это скептически слушавшему его священнику.

Что мешает человеку ощущать свою сущность? То же самое, что искажает восприятие реальности, — его субъективные представления. Мы могли бы ощущать свою сущность, если бы устранили влияние привычных контекстов на наш опыт. Контекст дает ощущение знакомости, привычности, понятности, но одновременно — несвободы и нецелостности.

Влияние субъективного представления устраняется путем выхода за рамки контекста. Это можно сделать, либо перейдя к более широкому контексту с помощью вопроса: «К какому контексту относится этот контекст?», либо завершив намерение этого контекста, как мы это делали в первой части книги при расфиксировании направленности с помощью вопроса: «Что будет после того, как вы выполните это намерение полностью?»

Поскольку контексты включены один в другой, при выходе из одного контекста сохраняется влияние более широкого контекста. Надо выйти за рамки всех или за рамки самого широкого контекста, чтобы ничто не мешало ощущать свою сущность (сущностное состояние).

Выход за рамки всех контекстов ощущается как **свобода** и **целостность**. Разные люди могут называть это состояние "любовью", "гармонией", "единством", "бытием", "покоем" и даже "переживанием соединенности с Богом". Все это — разные наименования сущностного состояния. Это состояние дается каждому человеку **от рождения**. Только в нем человек может осознать свою сущность и сущность окружающего мира.

Жизнь в контакте со своей сущностью называется **счастьем**. Многие люди думают, что должны "заслужить" счастье путем достижения каких-то внешних результатов. Но никакие достижения не могут дать человеку сущностное состояние. Чтобы ощущать свою сущность, не нужно ничего, кроме желания ее ощущать.

Есть история про царя, который был очень богат, но не чувствовал себя счастливым. Он вызвал главного советника, и мудрец сказал, что у его проблемы есть решение. Для этого надо только найти рубашку счастливого человека. Все придворные слуги разъехались по государству, чтобы найти рубашку счастливого человека. Прошло время, и все слуги вернулись с пустыми руками, сообщив, что не встретили ни одного счастливого во всем государстве. Тогда царь понял, что у него осталась надежда только на себя. Он сел на коня и отправился на поиски за пределы своего государства. Много дней и месяцев он провел в безуспешных поисках и уже решил возвращаться назад, как вдруг заметил человека, который сидел у дороги и пел. Всадник слез с коня и рассказал этому человеку, кто он и куда едет. Выслушав, человек сказал:

- Я вполне счастлив. У меня есть все, что мне надо.
- Тогда выполни мою просьбу. Дай мне, пожалуйста, твою рубашку.
- Я бы с радостью тебе ее отдал, — ответил счастливый человек, — но разве ты не видишь, что на мне нет рубашки?

Из своего путешествия царь вернулся без рубашки, но он понял, что для счастья даже она не нужна.

Творческая мотивация

Если человека, выполняющего какую-либо деятельность, спросить о его намерении (для чего ты это делаешь?), а затем продолжать задавать этот же вопрос (для чего...?), то за первым намерением обнаружится целый ряд более глубоких намерений. Когда я задавал эти вопросы, довольно скоро внешние намерения (улучшить что-то в объективном мире) сменялись внутренними намерениями (улучшить что-то в себе, в своей субъективной реальности). Например: "Я хожу на работу (внешнее намерение) для того, чтобы чувствовать свою нужность (внутреннее намерение)".

Таким образом, опыт говорит нам, что люди действуют в конечном счете для того, чтобы улучшить что-то в своем субъективном состоянии. Это может показаться не только правильным, но и единственно возможным — действовать с целью улучшения своего состояния. Но что происходит, если человек своим состоянием полностью удовлетворен? Есть ли у него мотивация к деятельности? Другими словами, нас интересует, будет ли человек в состоянии счастья действовать? И если да, что его будет побуждать к действию? Это совсем не праздный вопрос, если вспомнить, что мы учимся мечтать о счастливой жизни или, может быть, даже жить счастливой жизнью.

Среди тех, кто отвечал на мои вопросы, я обнаружил людей с другим типом ответов. Все намерения, которые высказывали эти люди, были внешними. Как будто они не хотели ничего изменять в своем состоянии, а действовали исключительно для самих внешних результатов. Нельзя сказать, что эти люди были менее деятельны. Скорее, наоборот.

Когда же я просил их объяснить свое побуждение к действию, они, если и ссылались на внутренние переживания, предпочитали использовать слова «делаю..., потому что...» вместо слов «делаю... для того, чтобы...» Например, «Я делаю это (внешнее намерение), потому что люблю свою работу (внутреннее состояние)". Это привело меня к предположению о двух типах мотивации.

Первая — **вынужденная** мотивация — свойственна деятельности, движимой **недостатком** чего-то. Человека побуждает к действию желаемое состояние, которого в нём в настоящее время нет или не

было бы без этого действия. Опыт человека в этом случае для него самого недостаточно хорошо управляем и гибок.

Вторая — **творческая** мотивация — свойственна деятельности, движимой **интересом**. В этом случае побуждает к действию настоящее состояние, в котором человек уже находится и в котором оставался бы без этого действия. Опыт человека, т.е. действия, мысли и чувства, при такой мотивации для него самого более управляем и гибок.

Чтобы определить тип мотивации человека в каком-то контексте, следует попросить его объяснить свои действия: "Объясните свои действия: для чего или почему вы их делаете?" В ответах на эти вопросы надо обращать внимание на связь внешнего действия и внутреннего состояния, а именно: считает ли человек внутреннее состояние **следствием** действия или **причиной** действия.

Обычно дети, когда играют, имеют творческую мотивацию. Поэтому они с неохотой отвечают на вопрос "для чего?" или "зачем?". Если их спросить: «Для чего ты строишь песочный корабль? Зачем ты рисуешь?» — они могут даже не понять вопроса. На вопрос "почему?" они ответят более охотно: «Потому что я капитан. Потому что мне нравится».

В замечательном стихотворении Агнии Барто «Милочка-копилочка» содержится пример детской мотивации такого типа.

МИЛОЧКА-КОПИЛОЧКА

Утром запонка пропала,
и от папы всем попало.
А когда пропал и галстук,
папа даже испугался...
...Все полезли под диваны,
двигать начали кровать,
шарить палками под ванной,
чемоданы открывать...
- Мила, Милочка, Людмила! –
мама Милочку будила.
Мила спрыгнула с кровати,

на ходу надела платье
 и помчалась на подмогу
 в башмаках на босу ногу.
 Залезала под диваны,
 рылась в печке и под ванной...
 ...Только вдруг раздался стук,
 И у Милы из кармана
 что-то выкатилось вдруг...
 ...Запонки и пробки,
 бритва папина в коробке.
 Не под ванной, не в диване, -
 все у Милочки в кармане...
 ...Что ж ты лезла под диваны,
 рылась в печке и под ванной?
 И призналась Милочка,
 Милочка-копилочка:
 - Потому что интересно
 лазить в печку и под кресло.

Бывает ли у взрослых людей творческая мотивация? Да, бывает у каждого человека, но в разной степени и не во всех контекстах.

Поэкспериментируйте: выберите контекст, в котором вам интересно делать то, что вы делаете, и другой контекст, в котором вы недовольны своими действиями. Проверьте свою мотивацию с помощью вопросов, приведенных выше. Почти наверняка вы получите разные типы мотивации.

Упражнение «Сущностное состояние».

Выберите ситуацию деятельности, в которой у вас есть проблема, трудность, неудовлетворенность чем-то или в которой отсутствует интерес и творчество.

Часть 1. Достижение сущностного состояния (расширение контекстов).

1. Подумайте о ситуации (деятельности). Чего вы хотите в этой ситуации?

2. К какому более широкому контексту относится этот контекст? Что подтверждает наличие этого контекста в вашей жизни? Эти вопросы повторяются до выхода в самый широкий контекст, охватывающий всю жизнь.

3. Каково намерение в максимально широком жизненном контексте? Представьте, что это намерение полностью реализовано. Какое следующее еще более важное желание у вас тогда возникнет?

Представьте достигнутым и его. Как вы назовете это состояние? Пусто — это будет (X)

Позвольте этому состоянию наполнить вас и сохраняться, по крайней мере, до конца упражнения.

Часть 2. Закрепление состояния.

4. Определите признаки состояния (X). Как вы его ощущаете в теле?

Какой внешний объект (или внутренний образ) ассоциируется у вас с состоянием (X)?

5. Сохраняя состояние (X), обращайтесь внимание на объекты, которые вас окружают сейчас, пока они не покажутся пронизанными насквозь этим состоянием.

Хотели бы вы иметь это состояние всегда как способ жизни?

Часть 3. Преобразование мотивации.

6. Вновь пройдитесь по цепочке контекстов. Если состояние (X) будет присутствовать в вас всегда как способ жизни, как изменится для вас последний контекст и намерение в нем? (Затем предпоследний и так далее).

7. Как при этом изменяется для вас первоначальная ситуация и ваши действия в ней?

Объясните свои новые действия, выбрав форму: "Я буду делать это, потому что (или для того, чтобы)..."

Чувствуете ли вы теперь интерес, творчество, удовольствие в этой ситуации?

8. Спросите себя, согласны ли вы всегда сохранять состояние (X) в данной ситуации?

Что вам надо знать о себе или о данной ситуации, чтобы быть в состоянии (X)?

Мысленно представьте все трудности, которые могут возникать в данной ситуации, и то, как состояние (X) помогает с ними справляться, сохраняясь в вас.

9. Подстройтесь к будущему. Что вы будете делать и как будете себя чувствовать, когда вновь попадете в этот контекст?

Выполняйте это упражнение неоднократно, с разными контекстами. Не жалейте времени, чтобы насладиться сущностным состоянием. Открывайте для себя все новые глубины сущностного состояния

Однажды старая собака повстречала щенка. Щенок крутился на одном месте, пытаясь поймать свой хвост.

- Что ты делаешь? — спросила старая собака.

- Я понял важную истину, — ответил щенок, продолжая гоняться за хвостом, — Собачье счастье находится в хвосте. И я его обязательно схвачу!

- Когда я была молода, — сказала старая собака, — я тоже поняла, что собачье счастье — в хвосте. Но позже я поняла и другое. Мне не надо гоняться за хвостом, он и так всегда со мной.

Создавали ли мы сущностное состояние в этом упражнении? Думаю, вы согласитесь, что вы лишь открыли его в себе. Вы лишь направили внимание на ту часть опыта, которая у вас **всегда** была. Осознав его, вы сможете руководствоваться этим состоянием в своей жизни, и оно будет безошибочно направлять нас.

Сущностное состояние нам потребуется неоднократно, потому что это — идеальное состояние для мечтания. Посвятите еще немного

времени тому, чтобы укрепить это состояние в себе, чтобы оно стало опорой в вашем дальнейшем развитии.

Упражнение «Освобождение сущностного состояния от условий».

1. Оставаясь в сущностном состоянии, ответьте на следующие вопросы:

(а) При каком условии сущностное состояние возможно в вашей жизни?

(б) Возможно ли оно в отсутствии этого условия?

Повторяйте этот шаг до тех пор, пока не будут исчерпаны все условия.

2. От чего зависит наличие сущностного состояния? Почему?

3. Что такое сущностное состояние? По каким признакам вы можете заметить в себе сущностное состояние?

Вопросы этого упражнения послужат укреплению сущностного состояния в вас. Найденные вами ответы будут вашими собственными открытиями, которые создадут уверенность в доступности этого состояния всегда, когда оно вам нужно. Если вы проделаете это упражнение несколько раз, ваши ответы, возможно, будут изменяться вместе с развитием вашего понимания сущностного состояния.

Признаки сущностного состояния

По каким признакам вы сможете определить в себе наличие сущностного состояния? Имеется много общего в том, как переживается сущностное состояние разными людьми. Постарайтесь найти как можно больше этих признаков самостоятельно, хотя некоторые из них я сейчас могу назвать.

Восприятие внешнего окружения в сущностном состоянии широкое, панорамное, но при этом весьма четкое. В этом состоянии все, что есть в ситуации, замечается трезво и объективно, и ничего из воспринимаемого не выдвигается на передний план. При сохранении полного внимания глаза расслаблены. Такое восприятие в НЛП называется "мягким взглядом". Загляните в глаза ребенка, когда он в

хорошем настроении, и вы непременно увидите этот "мягкий взгляд". Данный навык естественным образом в каждом из нас присутствует, нужно только его осознать и пользоваться им.

Следует заметить, что "мягкий взгляд" обычно сочетается с (а) оптимальным расслаблением тела — легкостью, свободной позой, отсутствием напряжения и (б) внутренним молчанием, т.е. отсутствием произвольного внутреннего диалога.

Эти признаки необходимо знать, чтобы приводить себя к сущностному состоянию, если его нет по каким-либо причинам.

Существует ли индивидуальное "Я"?

Выполняя последнее упражнение, вы замечали, что каждый переход к более широкому контексту существенно изменял ваше состояние? Последнее из них все люди, выполнявшие эту технику, описывают как «гармония». Слово «гармония» означает соответствие чего-то чему-то — в данном случае оно означает внутреннюю целостность и единство с миром.

Если на первом шаге (в проблемном контексте) вы ощущали свое «я», то в сущностном состоянии вы, скорее всего, ощущали весь мир, всю вселенную или всех людей и не ощущали себя. Вы в полной мере могли испытать это потрясающее состояние, если позволили ему вас охватить. Если же вы лишь чуть-чуть соприкоснулись с ним, сделайте упражнение еще раз на каком-нибудь другом примере, чтобы испытать его сильнее.

В этом состоянии человек ощущает себя частью большой системы и живет в согласии с ней. Это состояние полного владения собой, полного доступа ко всем своим ресурсам. Это состояние знакомо каждому человеку, потому что оно — естественное состояние, с которым каждый рождается.

Что люди имеют в виду, когда говорят "Я"? Свое тело? Мысли? Личную историю? Как уже было сказано, "Я" — это не тело, не мысли и не прошлый опыт. Нет объекта, про который можно сказать: "Это и есть "Я". В одной из первых книг по НЛП Джон Гриндер и Ричард Бэндлер писали, что "Я" — это деятельность внимания, "Я" — это то,

чему человек отдает внимание или, это же самое, с чем человек себя отождествляет. Есть люди, которые отождествляют себя с телом. Их жизнь разворачивается вокруг потребностей тела. Есть люди, которые отождествляют себя с отношениями, и их жизнь становится заботой об отношениях...

Следуя общепринятым установкам, люди считают свою отдельность от мира истинным фактом и опираются на эту идею в своей жизни. Это создает предпосылки дисгармоний.

Переживание сущностного состояния открывает нам, что целостность бытия первична, а "Я" — это лишь искусственно выделенная его часть, существование которой иллюзорно. Наше "Я" подобно капле воды, которая в океане никак не может быть отдельной от всего остального.

Внутренний мудрый советник

Один человек очень хотел узнать смысл жизни. Кто-то сказал ему, что высоко в горах живет мудрец, который непременно поможет решить этот вопрос. Человек тщательно подготовился к восхождению и отправился в путь. Путь был очень длинный и трудный, и, наконец, путник, уставший и голодный, добрался до заветной пещеры. Войдя в пещеру, он увидел в глубине старца, смотрящего на пламя горящей свечи и медитирующего.

- Уважаемый учитель, — обратился к нему путник, — открой мне смысл жизни.

Старец ничего не ответил, будто бы и не слышал вопроса. Тогда путник повторил свой вопрос громче:

- Я пришел издалека и очень хочу узнать, в чем смысл жизни.

Но старец по-прежнему молчал, и даже ни один мускул на его лице не пошевелился. Путник был расстроен таким невниманием к нему и в третий раз почти прокричал свою просьбу.

- Мне нужно лишь немного твоего внимания, и я не собираюсь уходить без ответа на мой вопрос. Скажи мне, наконец, ты знаешь, что такое жизнь?!

Старец зашевелился, слегка приоткрыл глаза и с отсутствующей улыбкой сказал:

- Да, я знаю. Жизнь — это миска с клубникой.

- Что? — удивился путник. — Причем здесь миска с клубникой? Я столько сюда шел не для того, чтобы слушать эту глупость. Открой глаза шире, старик, разве похоже, что моя жизнь — клубника?! — кричал раздосадованный путник.

- Вот как, — улыбнулся мудрец, — выходит, что ты знаешь?

Эта история сообщает нам, что каждый человек сам может узнать то, что ему необходимо знать, — только, возможно, ему потребуется помощь, чтобы поверить в собственную внутреннюю мудрость.

В сущностном состоянии мудрость становится доступной человеку. В этом состоянии он может решать свои внутренние проблемы и противоречия, которые было невозможно решить в обычном состоянии. Почему сущностное состояние приводит к мудрости? И что такое мудрость?

Милтон Эриксон говорил, что мудрый человек — это тот, который способен выслушивать точки зрения других людей без желания их изменить. Для обычного человека это бывает порой очень трудно.

Мудрость — это способность воспринимать жизненные ситуации объективно, целостно и, таким образом, учитывать последствия своих и чужих действий. Мудрость становится естественной, если человек свободен от приверженности собственной точке зрения на реальность.

Правильно ли считать мудрость внутренним свойством? Если в сущностном состоянии мы не обнаруживаем границ между собой и миром, то мы не можем называть мудрость, возникающую в этом состоянии, лично своей. Возможно, правильнее говорить о получении доступа к всеобщей «универсальной» мудрости. Это утверждение нельзя доказать, хотя переживание сущностного состояния вполне ему соответствует.

Упражнение «Внутренний мудрый советник».

Выберите проблемную ситуацию.

1. Достигните сущностного состояния. Посмотрите на ситуацию отстраненно и ответьте на следующие вопросы. Каково было ваше намерение в этой ситуации? Какое намерение было бы более подходящим в этой ситуации? При необходимости обратитесь с этим вопросом к сущностному состоянию.
2. Можете ли вы себе посоветовать, как вам следует относиться к этой ситуации?
3. Сохраняя сущностное состояние, мысленно войдите в ситуацию и описывайте то, что в ней происходит.

Если сущностное состояние сохранять не удастся, ответьте на следующие вопросы. Что вы чувствуете? Наблюдайте за этими ощущениями, пока они не пройдут. Какое состояние появляется за этими ощущениями и как вы его чувствуете? Вновь наблюдайте за ощущениями... Повторяйте эти действия до тех пор, пока состояние станет полностью сущностным.

В сущностном состоянии проживите ситуацию от начала до конца и выйдите из нее. Что вы поняли об этой ситуации?

4. Опишите ваш опыт. Что вы чувствовали? Что делали? О чем думали? На что обращали внимание?

Гармоничные и дисгармоничные обстоятельства

Обычно из сущностного состояния (гармонии, любви, покоя) человека выводят какие-то обстоятельства, которые **кажутся** ему несовместимыми со счастьем. В связи с этим будем называть "**гармоничными**" те обстоятельства, которые позволяют человеку быть в сущностном состоянии, а "**дисгармоничными**" — те, которые мешают в нем быть.

Находясь в сущностном состоянии, подумайте о том, какова ваша жизнь сейчас. Что в вашей жизни несовместимо с этим состоянием? Возможно, вы обнаружите в своей жизни несколько дисгармоничных обстоятельств. Дисгармоничные обстоятельства — это то, на что в

первую очередь следует направить ваши действия. Хотя зачастую люди уделяют им мало внимания, поскольку не знают, как к ним подступиться.

Один человек зашел в гости к приятелю. Тот был занят поисками.

– Что ты ищешь? — спросил гость.

– Ключи.

Они продолжили поиски вместе. Искали долго и безрезультатно. Наконец, гость спросил:

– А где ты потерял свои ключи?

– Кажется, на улице.

– Почему же мы ищем в доме?! — возмутился гость.

– Потому что дома светлее.

Может быть, другие проблемы и легче, и приятнее, но решать надо те, которые мешают быть в сущностном состоянии.

Что такое намерение?

Ребенок до определенного возраста не выделяет себя из мира. В дальнейшем, когда он осознает свое "Я" как отдельную сущность, у него появляется возможность самостоятельности, но, как правило, за счет потери ощущения единства с миром. Это — серьезная потеря. Без надежного ориентира, каким является ощущение единства с миром, самостоятельное "Я" всякий раз вынуждено решать, куда направить энергию, которая имеется в его распоряжении.

Есть одна история. Пожилая супружеская пара жила очень бедно. Муж с утра уходил за хворостом в лес. Тяжелую вязанку хвороста он нес на базар и продавал. Вырученных денег обычно едва хватало на то, чтобы купить еду себе и жене на скромный ужин. Жена была недовольна такой жизнью и обвиняла мужа в отсутствии предприимчивости. Но вот однажды вечером муж вернулся вовсе без еды.

- Где же ужин? — забеспокоилась жена.

- По дороге из леса я встретил старую женщину. Она сказала, что у нее совсем нет силы, чтобы самой дойти до леса. Она была такая немощная и так жалостно просила дать ей вязанку, что я не смог отказать.

- Как? Ты отдал наш ужин постороннему человеку?! — возмутилась жена. — И ничего за это не взял? Только ты можешь быть таким дураком!

- Подожди расстраиваться, — попытался успокоить ее муж. — Кажется, когда старуха уходила, она сказала, что наши первые три желания сбудутся. Может, это и есть ее плата?

- Что?! — никак не успокаивалась жена. — Ты в это веришь? Конечно же, тебя обманули как всегда, а ты развесил уши и слушаешь всякую ерунду.

- Подожди, ну давай посмотрим. Хочу, чтобы на столе появился ужин, — произнес муж, и тотчас же на столе появилась их обычная еда.

Но и это нисколько не успокоило жену. Почувствовав свою неправоту, она разгорячилась еще больше:

- Ну вот, это только подтверждает мои слова. В каком-то веке тебе повезло, у тебя появилось три желания, и вот одно из них ты уже истратил. И на что? На то, чтобы поесть то, что ты и так ешь каждый вечер! — жена заплакала. — Какая же я несчастная, что связалась с идиотом! Чтобы у тебя сосиска на носу выросла! — в сердцах прокричала она свое проклятие.

И что же? Ее желание стало исполняться. Объединив свои усилия, супруги долго пытались убрать сосиску с лица, но безуспешно. Читатель легко поймет, как они истратили третье свое желание.

Эта история сообщает нам о том, о чем говорил еще древнегреческий философ Гераклит: «Если бы желания людей исполнялись, лучше бы от этого не стало».

Намерение — это решение человека направить энергию на какое-то действие. Намерение возникает вследствие осознания отдельности "Я". Вы можете убедиться в этом на собственном опыте. Выберите контекст, в котором у вас есть сильное намерение, и заметьте, как вы ощущаете в нем свое "Я". Затем найдите контекст, в котором у вас нет никакого определенного намерения, и тоже заметьте в нем ощущение "Я". Вы обнаружите, что чем сильнее ваше намерение, тем сильнее ощущение себя.

Осознав свою отдельность (самостоятельность), человек выбирает намерения произвольно. Этот произвол зачастую приводит на внешнем уровне к нежелательным для человека последствиям, а на внутреннем уровне — к увеличению его изолированности от мира и, следовательно, к потере сущностного состояния. Другими словами, произвольность намерений часто приводит к разного рода проблемам.

Следует научиться обращаться с намерениями так, чтобы они были сбалансированными и приводили к сущностному состоянию. Гармоничными будем называть те намерения, которые ведут к сущностному состоянию, а намерения, не ведущие к нему, дисгармоничными. Сделать намерения гармоничными — в этом задача работы с намерениями.

Работа с намерениями

"Чувствам не прикажешь", — гласит народная поговорка. Обычно люди воспринимают свои желания как данность, с которой они в лучшем случае могут считаться, но не могут управлять ею.

Откуда же берутся желания? Вспомните, что происходило в упражнении «Сущностное состояние», когда вы переживали свои желания осуществленными. Вы чувствовали удовольствие, радость, и в этом состоянии у вас не было желаний.

Теперь предлагаю несколько определений, которые справедливы, впрочем, лишь для гармонично функционирующей психики. Удовольствие — это ощущение кратковременного доступа к сущностному состоянию. Радость — это достижение стабильного сущностного состояния.

У каждого человека есть привычный на данный период жизни уровень ощущения сущностного состояния. Дисгармоничные жизненные обстоятельства могут приводить к невозможности сохранять этот уровень сущностного состояния. Из собственного восприятия ситуации человек определяет, что надо изменить в ней, чтобы вернуться к обычному уровню сущностного состояния. Действия, которые человек решает для этого сделать, — это его намерения.

Намерение — это действие, которое, по мнению человека, необходимо совершить, чтобы увеличить или вернуть привычный для него уровень сущностного состояния. Таким образом, выполнение намерения будет приносить удовольствие, возвращая человеку сущностное состояние. Таково здоровое функционирование мотивации. Нарушения в процессе функционирования намерений создают мотивационные проблемы.

Что такое мечта?

Есть одна детская шутка: "Закрой один глаз и подумай о своем самом большом желании... Готово? Ну, ты размечтался, одноглазый!" Люди часто проделывают с собой то же самое, когда не позволяют своим мыслям высоко летать. Наверное, они очень боятся разочароваться, и в этом неправы. Им незачем бояться своего воображения, если они будут относиться к мечтам, как к мечтам, а не как к свершившемуся факту.

В некотором смысле мечта — это часть деятельности, и в деятельности у нее есть свои функции — активизировать, мотивировать, указывать направление действий. Без стремления к идеалу не может быть устойчивой мотивации, поэтому построение мечты — это способ увеличить собственную активность. Мечта — это максимально идеализированный образ будущего, а потому максимально желаемый.

Герой классической русской литературы Обломов вроде бы постоянно мечтал, но не собирался ничего делать. Его друг немец Штольц, напротив, был очень деятельным, но не мечтал. Мечтательность и деятельность не всегда противопоставлены так, как показано в этом литературном произведении, — их соединение приносит

замечательные плоды. Наверное, не случайно в настоящее время именно в Германии образ Обломова считают одним из самых значительных и позитивных литературных образов.

Мечта — это не некий невозможный вымысел и не просто субъективные переживания по поводу будущего. Мечта должна создавать картину будущей объективной реальности. Как и сама деятельность, мечта относится к миру объективной реальности, а иначе она не могла бы указывать направление деятельности.

Другая классическая история о мечтателе — повесть Александра Грина «Алые паруса». Мечта девушки по имени Ассоль сбылась. Но она, в отличие от Обломова, много вложила в свою мечту. Во-первых, она в нее верила. Во-вторых, как справедливо сказала одна участница тренинга, эта девушка, по-видимому, не сидела, сложа руки. Она ходила на базар и сделала все, чтобы люди знали об ее мечте. Без этого капитан Грей не узнал бы о ней и не догадался бы покрасить паруса в алый цвет. И в-третьих, если ее мечта сбылась, значит, она была хотя и далекой, но в принципе объективно возможной.

Мечта — это полное, детальное и идеализированное представление о таком объективно возможном будущем, которое может сделать человека счастливым.

Позволяя себе мечтать, мы узнаем, куда нам двигаться, чтобы жизнь приносила радость. Мы узнаем, чего мы на самом деле хотим. Каждый ли может похвастаться, что знает это?

К сожалению, многие люди так долго запрещали себе отрываться от "реальности", что не могут представить хоть что-нибудь, кроме того, что видят ежедневно. Их способность воображения становится скованной желанием знать "реальность", т.е. тем, что они считают реальностью.

Чтобы представить себе мечту, надо освободиться от обычных ограничений, которые владеют мыслью человека. Поэтому идеальное состояние мечтателя — это сущностное состояние, т.е. состояние свободы от привычного восприятия реальности. Если вы уже вышли из сущностного состояния, вернитесь в него с помощью следующего упражнения.

Упражнение «Настроиться на состояние с помощью объекта».

1. Найдите во внешнем или внутреннем пространстве объект или мысль, напоминающий о желаемом состоянии. Можно взять метафору этого состояния.
2. Заметьте ощущение (тон, “вибрацию”), исходящее от этого объекта или мысли, настройтесь на него, соединитесь с ним, почувствуйте его, позвольте ему распространиться в своем теле. Заметьте признаки полученного состояния.
3. Оставаясь в этом состоянии, перенесите внимание на внешнюю ситуацию. Что изменяется в восприятии окружения, когда вы в этом состоянии? Что дает вам его присутствие?

Для эффективного мечтания в этом состоянии голову слегка приподнимите, глаза направьте чуть выше линии горизонта и вдаль за него, расфокусируйте взгляд. **Расслабьте** позу, распрямите плечи, дышите верхней частью грудной клетки. Мысли направьте на **будущее** — на то, какая замечательная жизнь вас ожидает. Представляйте это будущее **зрительно** как можно более **детально** и полно. Надеюсь, вы почувствовали это состояние и сможете его воспроизвести, когда будете мечтать.

Возьмемся теперь за следующую тему, очень актуальную для тех, кто хочет достичь успеха. А кто сейчас этого не хочет?

Как определить цель?

Психология дает следующее определение цели. Цель — это **образ** желаемого результата. Тому, как правильно ставить цели, посвящают книги. Действительно, определить свою цель и достичь ее — не это ли называется успехом? Нам следует разобраться, что такое цель и как ее правильно поставить.

Один мой приятель поставил цель — заработать за год миллион долларов. Кто-то ему сказал, что цели надо ставить по максимуму. За год эта неправильно поставленная цель принесла ему очень много разочарований. Разберем на этом примере, в чем состояли его ошибки, не позволившие достичь успеха, и что такое цель.

Некоторые думают, что вещь может быть целью. Куча денег, например, или дом. Но они не учитывают, что вместе с желаемой вещью они обязательно получают большие изменения в своей жизни. Иметь доход в один миллион долларов для моего приятеля означает огромные **изменения в жизни**, о которых он, возможно, и не подумал, если назначал в качестве срока реализации всего год.

Думая про цель, недостаточно представить себе только желаемую вещь или другой конкретный результат. Желаемыми должны быть все изменения в жизни, которые получатся от ее достижения. Таким образом, цель — это **полное** представление о желаемом будущем изменении жизни. Все конкретные результаты входят в него как частности.

Цель — это достаточно **детальное** представление. Если оно не будет детализировано, мы не будем точно знать, чего хотим. И может получиться, как в следующем анекдоте.

Новый русский поймал золотую рыбку. Говорит:

- Ну, вобла, выполняй желание, а то не выпущу!
- Загадывай, — отвечает рыбка человеческим голосом.
- Хочу, чтобы у меня все было!
- Хорошо! У тебя все было! — уплывая, проговорила золотая рыбка.

А что еще могла сделать она при такой постановке цели? Достаточно детализированное представление о цели помогает точнее определять, что следует делать для ее достижения, и, следовательно, быстрее к ней двигаться.

Конечно, не все, что человек хочет, можно осуществить. Цель, то есть желаемое будущее изменение жизни, должна восприниматься им как **реально возможная**. В опыте каждого человека достаточно информации о том, что возможно, а что невозможно в тех объективных обстоятельствах, в которых он находится. Поэтому человек, если захочет, может адекватно оценить реалистичность любой своей цели.

Для примера еще один анекдот. Лето, жара. Сидит милиционер в кабинете, мух бьет. Замахнулся на одну, а она ему:

- Не убивай меня. Проси, что хочешь!

- Хочу свой дом на берегу океана, — видит — вот океан, вот его дом.

- Хочу личный самолет, — смотрит — вот он — его самолет.

- И чтобы совсем ничего не делать! — глядит — опять он в своем кабинете мух бьет.

Мой приятель, пожелавший иметь миллион долларов за год, мог бы почувствовать заранее нереальность своей цели. Не сомневаюсь, что у него было много сигналов и внутренних, и внешних, на которые он старался не обращать внимания.

Что же делать, если человек понимает, что его цель нереальна? Нет необходимости от нее отказываться, можно относиться к ней, как к мечте. То, что невозможно в нынешних обстоятельствах, будет возможно в будущем. Пока же человеку следует поставить более близкую цель, которая будет реалистична на сто процентов. После ее достижения можно поставить следующую цель. Возможно, в изменившихся обстоятельствах после достижения нескольких промежуточных целей эта мечта станет реальной очередной целью.

Еще раз уточню определение цели. Цель — это полное, детальное и реалистичное представление о желаемом будущем, находящемся в одном шаге от того, что человек имеет в настоящей реальности. Слова "находящемся в одном шаге от реальности" означают, что объективно возможно достичь эту цель уже сейчас.

Для того чтобы определить свои цели, нам потребуется состояние "реалиста". Чтобы почувствовать его, сядьте прямо, корпус чуть-чуть наклоните вперед, туловище немного напряжено. Взгляд опустите на средний уровень, смотрите прямо перед собой. Направьте мысли на настоящее положение дел и ближайшие планы. Думайте о том, что вам следует делать в настоящем.

Вы заметили по ощущениям, как различаются состояния мечтателя и реалиста? Анекдот. Гуляет парочка по берегу озера: мечтательная девушка и очень конкретный юноша. Она, устремив взгляд вдаль: "Как я хотела бы быть белым лебедем и плавать по поверхности озера!" Он, глядя прямо перед собой: "Это что же, голым задом в холодную воду?"

В следующих упражнениях вы сможете построить образ мечты и определить свои цели на настоящий момент.

Упражнение «Визуализация мечты»

Выберите жизненный контекст, в котором вы хотели бы приоткрыть для себя желаемое направление вашего будущего развития.

1. Достигните сущностного состояния.
2. Оставаясь в сущностном состоянии, осознайте вашу жизненную ситуацию объективно. Что вас окружает, с какими людьми вы имеете дело, чем занимаетесь? Оцените также то, как ситуация может развиваться в будущем, если в нее не вмешиваться. Все ли жизненные обстоятельства позволяют вам быть в сущностном состоянии? Определите реальные и потенциальные проблемы и трудности.

Что вы можете посоветовать себе сделать сейчас или в будущем, чтобы ситуация развивалась гармонично?

3. Представьте, какой будет ваша ситуация после того, как будут решены все выявленные проблемы. Заметьте, какие возможности откроются перед вами после этого.

Войдите в состояние мечтателя и вообразите самое прекрасное будущее, какое только можете представить, ничем себя не ограничивая. Визуализируйте мечту максимально полно и детально.

Ассоциируйтесь с мечтой и замечайте, как она помогает развиваться и укрепляться вашему переживанию сущностного состояния. Запомните все, что вы увидели и что поняли про свое желаемое будущее.

4. Выйдите из мечты и мысленно вернитесь в настоящую ситуацию. Осознайте объективную картину реальности. Заметьте, чем она отличается от мечты.

Упражнение «Постановка мотивирующих целей»

1. Выберите цель, которая на ваш взгляд является шагом в направлении мечты. Представьте, что вы ее осуществили в ближайшем будущем. Возможно ли это?

Приводит ли осуществление цели вашу жизнь к такому виду, который необходим для развития (или сохранения) сущностного состояния? Если нет, скорректируйте цель.

2. Визуализируйте детально и полно, какой будет ваша жизнь после достижения этого результата. Запомните это представление цели.

3. Вернитесь в настоящую реальность. Оцените реалистичность цели. Возможно ли ее достижение в настоящих объективных обстоятельствах?

4. Мысленно представьте процесс осуществления цели, проверьте, будет ли он приносить вам удовольствие. Как вы можете обеспечить себе это?

5. Подстройтесь к будущему. В какой ситуации в ближайшем будущем вы могли бы проверить эффективность поставленной цели? Мысленно окажитесь в ней и проверьте, как вы будете себя ощущать и что будете делать в этой ситуации.

Возможно, вас удивило то, как легко вам было скорректировать цель во втором упражнении, когда у вас уже была мечта. Цель, поставленная с опорой на мечту, не вызывает сомнений. Она вызывает желание делать все необходимое, чтобы соответствовать ей. Она заставляет «приподниматься на цыпочках» и, если это удастся, приносит удовольствие, стимулируя дальнейшие усилия.

Подобно тому, как различаются гармоничные и дисгармоничные намерения, мы будем и цели называть гармоничными, если их реализация приближает нас к сущностному состоянию.

Дисгармоничными будем называть цели, которые не ведут к сущностному состоянию или даже отдаляют от него. Гармоничная цель — это ближайший результат, который необходимо достичь в настоящей ситуации, чтобы приблизить себя к сущностному состоянию. Гармоничная цель — это шаг в направлении мечты.

Иногда бывает так, что желаемая, казалось бы, цель не вызывает приятных ощущений, когда вы представляете ее осуществленной. В первом шаге последнего упражнения вы можете понять, действительно ли эта цель желанна и стоит того, чтобы стремиться к ее осуществлению.

Вам может показаться, что ближайшая цель не стоит вашего внимания, потому что не дает таких приятных ощущений, как мечта. Но если эта цель — шаг в направлении вашей мечты, и вы осознаете это, то приятные ощущения вернутся к вам и развеют ваши сомнения в желательности цели.

Цель может входить в противоречие с имеющимися у человека представлениями о его жизни или о нем самом. В этом случае техники расфиксирования реальности, предлагаемые в первой части книги, помогут привести эти представления в соответствие с вашей целью.

Источник ресурсов

Отделяя себя пусть даже мысленно от окружающего мира, человек теряет естественный доступ к его энергии и ресурсам. Он вновь получает к ним доступ, когда возвращает себе ощущение единства с миром. Однако если вы сами переживали сущностное состояние, это объяснение для вас излишне.

Человеку в процессе деятельности помогает восполнять свои силы естественный механизм позитивного подкрепления. Когда человек замечает факт, подтверждающий продвижение в реализации его намерения, на какое-то время он представляет свое намерение как бы осуществленным и ощущает сущностное состояние, которое с этим намерением связано. Таким образом, процесс деятельности приносит человеку удовольствие и дает ресурсы для продолжения действий.

К сожалению, не каждый человек испытывает удовольствие в процессе деятельности. Есть люди, привыкшие критиковать себя и обычно не замечающие продвижения в своих делах. В результате они быстро теряют интерес ко всякому делу. Или же напрягаются, чтобы сделать свои действия более эффективными. Но напряжение только еще больше отделяет их от сущностного состояния, а значит, от источника ресурсов.

Как следует действовать, чтобы сохранять сущностное состояние? Чаще получать позитивные подкрепления, а для этого надо правильно выбрать критерии оценивания себя. Критерии не должны быть завышенными, то есть у вас должна быть реальная возможность им соответствовать. Например, лучше сравнивать себя с самим собой некоторое время назад, а не с каким-то недостижимым образцом.

О чем сообщают эмоции?

Эмоции присутствуют в жизни каждого человека. Они могут украшать жизнь, делая ее разнообразнее, а могут причинять страдания. Что же такое эмоции и как они возникают?

В психологии хорошо известно, что эмоции несут в себе информацию. Любая эмоция — это сообщение. Так, любая отрицательная эмоция или негативно окрашенное состояние говорит о нереализованном намерении. Можете проверить это сами. Выберите ситуацию, в которой у вас была негативная эмоция. Спросите себя, чего вы хотели в этой ситуации, и вы обязательно обнаружите намерение, которое, как вам казалось тогда, не было реализовано.

Как человек узнает о реализации своего намерения? По критериям, которые он считает признаками достигнутого результата. Иногда человеку кажется, что его намерение не реализуется просто потому, что он не знает, по каким признакам он может заметить его реализацию. Необходимо заранее определить конкретные признаки реализации своего намерения.

Подтверждающими критериями должны быть факты (или признаки), которые можно воспринять органами чувств: увидеть, услышать или почувствовать. Следует ясно представить эти факты (признаки) мысленно, чтобы быть уверенным, что вы сможете их заметить, когда

они будут иметь место в реальности. Обычно признаки достигнутого результата бывают включены в мысленный образ результата, поэтому при постановке цели важно представлять желаемый результат зрительно.

Если вы едете в Москву, то для вас признаками достигнутого результата могут быть надпись "Москва" на въезде в столицу или несколько известных вам зданий, по которым вы узнаете этот город. А признаками продвижения к вашей цели могут быть километровые столбы или населенные пункты, которые, как вы знаете, должны встретиться вам на пути.

Очень важно знать признаки продвижения к результату, а не только признаки самого результата, и чем больше вы их знаете, тем лучше, поскольку они служат позитивным подкреплением в процессе работы и стимулируют активность.

Один аспирант-психолог писал диссертацию. Несколько месяцев работы не дали, как ему казалось, никакого результата. У него уже начали "опускаться руки", когда он, наконец, нашел для себя психологический выход. Он начал измерять линейкой стопку готовых листов текста. Он определил, что готовая работа — это 30 мм. Прибавка каждую неделю по 1, 2 или 3 мм стала для него хорошим стимулом, и дело снова зашло. Согласитесь, что механизмом позитивного подкрепления полезно уметь пользоваться.

Спросите себя: «Как я узнаю, что мое намерение выполнено полностью? А как я узнаю, что продвигаюсь в реализации намерения?» Если у вас нет готовых ответов, вы сами можете назначить, что следует считать результатом, а что — продвижением к результату. Чем больше таких признаков у вас будет, тем лучше. Включите все найденные признаки в образ результата. Именно эти произвольно выбранные признаки будут активизировать вас, поддерживать вашу мотивацию и воздействовать на ваши эмоции.

Не менее полезно знать критерии реализации намерения другого человека, если вы хотите стимулировать его активность или повлиять на его состояние. Спросите человека: «Как ты можешь узнать, что продвигаешься к результату (возьмите какую-либо его цель)?»

Запомните названные признаки, а затем укажите ему, когда замечаете их в реальности: «Приятно ли тебе видеть (называете признак)?» «Я рад, что вижу (признак)». Вы можете с помощью этих признаков мотивировать человека: «Ты увидишь (назовите признак), если выполнишь это действие».

Мудрые руководители часто пользуются этим. Они узнают у подчиненных, чего те хотят от работы, и обсуждают с ними, по каким признакам они судят о приближении к результату. Это и способ лично заинтересовать подчиненного в работе, и даже возможность эмоционально подкреплять его, не используя дополнительных денежных средств.

Теперь несколько определений. Эмоция — это переживание изменения (увеличения или уменьшения) доступа к сущностному состоянию. Эмоции зависят от того, какие факты или признаки человек выбрал в качестве подтверждающих критериев осуществления его намерения.

Если человек обнаруживает только ожидаемые факты, то он воспринимает происходящее как должное, без эмоций. Если он обнаруживает больше подтверждающих фактов, чем он ожидал, то возникает позитивная эмоция — увеличение доступа к сущностному состоянию.

Если же ожидаемые подтверждающие факты не обнаруживаются, возникает негативная эмоция — уменьшение доступа к сущностному состоянию. Вид негативной эмоции будет зависеть от того, какова привычная реакция человека на ухудшение своего состояния. Кому-то больше свойственно реагировать злостью, кому-то — грустью, кому-то — страхом.

Таким образом, эмоция — это переживание человеком разницы между ожидаемым и фактическим продвижением в осуществлении его намерения.

Психологи проводили следующий эксперимент. Испытуемым давали почти шуточное задание — попасть скомканной бумагой в мусорную корзину. Перед бросками их просили спрогнозировать, сколько комков бумаги из десяти им удастся забросить точно в цель.

Те, кому удавалось забросить меньше, чем они предполагали вначале, испытывали разные отрицательные эмоции. Большая часть этих испытуемых, проявляя активную реакцию, требовали повторения

попытки, чтобы доказать экспериментатору или себе самому, что они в себе не ошиблись. При повторении бросков их результаты обычно улучшались.

Те же, кто начинал забрасывать больше, чем ожидал, испытывали позитивные эмоции. Однако большинство из них объясняли свой успех случайностью, и если экспериментатор просил их повторить попытку, то результаты обычно снижались.

Но во второй группе были испытуемые, которые корректировали свои ожидания в сторону увеличения, и их результаты при повторении не только не снижались, но могли еще и улучшиться.

Этот эксперимент показал, что, во-первых, ожидания влияют на уровень выполнения. Более высокие ожидания стимулируют достижение более высоких результатов.

Во-вторых, ожидания имеют тенденцию оставаться постоянными. Чаще люди подстраивают реальность под свои ожидания, чем изменяют ожидания.

В-третьих, люди способны корректировать свои ожидания, что позволяет им действовать более успешно.

Во всех перечисленных выводах можно заменить слово "ожидания" словосочетанием "ожидаемые подтверждающие факты". В целом этот эксперимент говорит нам, что следует **гибко** подходить к выбору подтверждающих фактов. То есть, с одной стороны, создавать их точные мысленные образы, а с другой стороны, искать новые подтверждающие факты, если в процессе деятельности наши эмоции подсказывают нам, что выбранные критерии неадекватны.

Упражнение «Определение подтверждающих фактов».

Выберите ситуацию деятельности, в которой вы испытываете мешающее вам негативное состояние или эмоцию.

1. Выявите нереализованное намерение, имеющееся в данном состоянии. Чего вы хотите? Что бы вы осуществили, если бы было возможно?

2. Согласны ли вы с уместностью данного намерения в вашей настоящей жизненной ситуации?

(2а) Если да, то определите, что было бы фактическими подтверждениями реализации данного намерения, а также подтверждениями продвижения в реализации данного намерения.

Ясно представьте их мысленно. Как их можно увидеть, услышать, почувствовать?

(2б) Если вы не согласны с уместностью данного намерения в вашей настоящей ситуации, сначала ясно представьте его так, как будто оно уже выполнено. Ощутите удовлетворение от этого. Затем определите, какое намерение было бы более уместно, и потом выполните шаг (2а).

3. Оцените продвижение в реализации этого намерения на данный момент, объективно рассматривая фактическое положение дел.

Сравнивайте настоящее с прошлым.

Перечислите подтверждающие факты, которые вам удалось найти.

Перечислите подтверждающие факты, которые вы могли бы получить в ближайшем будущем.

4. Проверьте, как изменилась ваша реакция на первоначальную ситуацию.

Иногда на втором шаге человеку бывает трудно найти достаточное количество подтверждающих фактов. Вы можете помочь ему в этом, предлагая свои критерии. Если это будет сделано, на третьем шаге негативное состояние исчезнет, как будто его и не было.

Фиксированные намерения

Намерения, которые человеку, как ему кажется, не удастся осуществить полностью, приобретают повышенную **значимость**, фиксируются и начинают оказывать влияние на чувства и поведение человека не только в той ситуации, где они возникли, но и во многих других ситуациях. То, что в психологии личности называется словом «ценности», по своей сути не что иное, как фиксированные намерения. Есть один анекдот. Разговаривают два приятеля на улице.

- Почему этот странный человек останавливается на каждом углу?

- Это наш сосед Петр Петрович. Просто раньше у него была собака, и он ее выгуливал по этому маршруту.

Если у человека имеются фиксированные намерения, рано или поздно оказывается, что он пытается достичь того, что совершенно **неуместно** в сложившихся обстоятельствах. Именно в этом состоит большинство психологических проблем.

У каждого человека имеется множество фиксированных намерений, поэтому обычно люди не выбирают, чего им хотеть в той или иной ситуации. Фиксированные намерения включаются автоматически, как

программы, и поведение человека приобретает привычное направление, узнаваемое вплоть до интонаций голоса и оттенков чувств.

Бывает, что одновременно активизируются два фиксированных намерения. Это дезориентирует человека, заставляет испытывать противоречивые чувства и противоречивым образом реагировать. Такое состояние именуется в НЛП неконгруэнтностью.

Фиксированные намерения неизбежно приводят человека к потере целостности. Они делают нас похожими на суетливого человека, ум которого не может осознать общей картины того, что с ним происходит, а только хаотически мечется от одной частности к другой. Кроме того, фиксированные намерения мешают человеку ощущать свою сущность, так как активизируясь без его воли, не оставляют возможности быть в безнамеренном состоянии. Из сказанного следует, что на пути к гармонии человеку необходимо **освобождаться** от каких бы то ни было фиксированных намерений.

В следующем упражнении вам будет полезно рассмотреть различные жизненные контексты и намерения, которые оказались за ними закрепленными.

Упражнение «Просмотр намерений жизненных контекстов».

1. Назовите любой, имеющий место в вашей жизни контекст. Каково ваше намерение в этом контексте?

2. Проверьте уместность этого намерения в текущих жизненных обстоятельствах. Какую действительную потребность это намерение удовлетворяет в вашей жизни? Соответствует ли данное намерение вашим жизненным обстоятельствам?

Выполните первые два шага со всеми имеющимися в вашей жизни контекстами.

3. Если какое-то из намерений неуместно в настоящих обстоятельствах, то решите, какое намерение будет в данных обстоятельствах более уместно.

4. Представьте, что изменится в вашей жизни, если вы будете нацелены на реализацию нового намерения.

Я далек от мысли, что простое обнаружение неуместности какого-либо фиксированного намерения обязательно разрушит привычный опыт, хотя в некоторых случаях этого бывает достаточно. Назначение этого упражнения состоит в том, чтобы, во-первых,

проиллюстрировать, что многое в нашей жизни определяется фиксированными намерениями. Во-вторых, обнаружить контексты, где намерения являются неадекватными. Найти их полезно уже для того, чтобы знать, с чем работать в следующем упражнении. Обычно человек не преследует все свои фиксированные намерения одновременно. Человек даже не замечает их присутствия в себе — так же, как алкоголик не замечает тяги к спиртному, пока что-то во внешнем окружении или в его мыслях не активизирует данное фиксированное намерение.

Намерения можно активизировать, но их можно и вернуть в неактивное состояние. Эта возможность будет использована в следующем упражнении, и она, вероятно, напомнит вам прием выхода из представления, который мы уже использовали ранее.

Упражнение «Выбор намерения».

Выберите ситуацию деятельности, которая представляет для вас трудность или проблему.

1. Осознайте свой опыт в этой ситуации. Каковы ваши мысли и чувства? На что направлено ваше внимание? Чего вы хотите в этой ситуации?
2. "Снимите" это намерение (как тяжелую одежду) и "сложите" его на расстоянии от себя. Почувствуйте при этом, что ваше дыхание изменяется и состояние тоже.
3. Посмотрите объективно на эту ситуацию. Опишите, что в ней объективно имеется и что происходит.
4. (а) Какое намерение еще могло бы быть (у меня или у кого-то другого) в этой ситуации?
 (б) При каких обстоятельствах это намерение было бы возможно?
 (в) Возможно ли это намерение в отсутствии этих обстоятельств?
 Повторите эти вопросы, пока не наберете 3 – 7 вариантов намерения. Вопросы (б) и (в) задаются в том случае, если придуманное намерение кажется нереальным.
5. Какое из названных намерений является уместным и желательным в данной ситуации? Примите решение и скажите себе, что в данной ситуации будете действовать, исходя из этого намерения.
6. Войдите в будущую подобную ситуацию и мысленно проживите ее от начала до конца.

Как вы ощущали себя, выполняя это намерение? На что было направлено ваше внимание? Каковы были ваши мысли? Что вы делали в этой ситуации?

Проживите еще 2 – 3 будущие подобные ситуации.

На втором шаге вы могли заметить, что «сняли» намерение по расслаблению мышц и освобождению дыхания. Также вы могли заметить, что внимание равномерно распределилось, ни на чем не фиксируясь. Если на третьем шаге вам было легко описывать ситуацию объективно, не испытывая чувств, значит, «снять» намерение вам удалось.

Отвечая на вопрос 4(а), вы обнаружили несколько возможных намерений в проблемной ситуации. Вопрос 4(в) помогает понять, что не обстоятельства, а только ваше решение делает возможным любое намерение.

После рассмотрения нескольких намерений вы стали готовы к выбору наиболее подходящего из них. Как правило, им оказывается не то, которое было первоначально. Принятие нового намерения приводит к изменению всего опыта. Изменяется распределение внимания, и ситуация начинает выглядеть по-другому. Другими становятся и мысли, и действия, и чувства.

Здесь мы говорили о том, как изменить объективные обстоятельства своей жизни. Мы учились психологической организации деятельности, и я надеюсь, что с помощью техник Дизайна Реальности вы сможете решить многие свои проблемы.