

# Использование Воображения

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №20.

**Авторы:** Роберт Дилтс

**Темы, затрагиваемые в статье:** Творчество

Словарь Вебстера определяет *воображение* как «акт или процесс формирования сознательной идеи или мысленного образа того, что никогда прежде не было полностью воспринято воображающим в реальности (как путем синтеза запомненных элементов предыдущего сенсорного опыта или идей, так и модификаций, произведенных с помощью неосознаваемых механизмов)». Тогда воображение связано с мысленными репрезентациями или «образами», которые были внутренне сгенерированы или построены. Если выразиться словами Гланвилла (Glanvill), то «наше простое понимание материальных объектов состоит в следующем: если существует, то является ощущением; если отсутствует, является воображением».

Воображение также связано с творчеством и инновационным мышлением. Уильям Шекспир написал: «Безумный, влюбленный и поэт — все состоят из воображения... Поэта глаз в прекрасном безумном вращении бросает взгляд свой с небес на землю и с земли на небеса, и так же, как воображение воплощает формы невиданных вещей, перо поэта обращает в форму их, и он дает воздушному ничто пристанище и имя».

Намек Шекспира на то, что воображение связано глазами «в прекрасном безумном вращении» и броске взгляда «с небес на землю, с земли на небеса», соответствует представлениям НЛП о том, что движения глаз сопровождают внутренние познавательные процессы. Бросок взгляда с «небес на землю» включает в себя перемещение от визуализации к чувствам или действиям. Бросок взгляда с земли на

небеса подразумевает перемещение от чувств к образам. Смысл в том, что воображение — это, прежде всего, взаимодействие, происходящее во внутренней деятельности, осуществляемой в пределах визуальной и кинестетической репрезентативных систем.

Воображение можно сравнить с памятью и текущим сенсорным опытом. Память — это воспоминание чего-то, что человек уже испытал в существующей действительности. Текущий сенсорный опыт включает в себя получение информации через органы чувств и относится к непосредственному внешнему окружению. Воображение включает в себя формирование мысленного образа чего-то, что не обязательно связано с прошлым опытом или находится в непосредственном окружении. Однако, как отмечено в словаре Вебстера, воображение действительно включает в себя «способность рекомбинировать материалы, предоставленные опытом или памятью». Френсис Бэйкон, основатель научного метода, говорит: «Воображение бывает трех видов: связанное с верой в то, что произойдет; связанное с памятью о том, что было в прошлом; и тем, что в настоящем или как если бы оно было настоящим».

Много процессов в НЛП включают в себя использование воображения. Воображение может использоваться для того, чтобы создавать мечты, визуализировать результаты и видеть долгосрочные эффекты тех мечтаний и результатов в наших жизнях. Согласно философу Бертррану Расселу, «только посредством воображения человек осознает, каким мог бы быть мир». Используя наше воображение и создавая мысленные образы, мы стимулируем и приводим в готовность нашу неврологию в определенном направлении, запуская самоорганизующиеся кибернетические процессы, которые начинают автоматически и подсознательно работать на достижение результатов, которые мы представили. Как говорится в старой пословице, энергия течет, куда внимание идет. Когда мы представляем цель или мечту нашим мысленным взглядом, это позволяет нам распознать и мобилизовать ресурсы, необходимые для превращения фантазии в реальность — это то, что Уолт Дисней назвал «имаджиниринг».

Воображение также необходимо для того, чтобы создавать и понимать символы и метафоры, предоставлять мотивацию и придавать смысл

нашим текущим действиям. Согласно Альберту Эйнштейну, «воображение важнее, чем знание». Эйнштейн утверждал, что знание прошлого и настоящего по существу «мертво», и необходимо воображение для того, чтобы оживить его и привести знание в действие. Как сказал романист и историк Г. Уэллс, «вся молодежь живет в мечтах, в связи с этим более сильные умы проигрывают свою жизнь в тысяче образах».

## **Воображение и образы**

Воображение, безусловно, базируется на нашей способности создавать мысленные образы. Словарь Вебстера определяет образы как «видимые репрезентации объектов», например: «картины произведены системой отображения» или «мысленные образы; главным образом, продукты воображения». В НЛП этот термин используется при обращении к деятельности визуальной репрезентативной системы. С точки зрения НЛП образы считаются одним из первичных составных блоков модели мира человека. В частности, образы часто используются для того, чтобы определить желаемые мечты, видение и результаты. Как выразился Аристотель, «(1) никто не может изучить или понять что-либо при отсутствии смысла, и (2) когда разум активно осознает нечто, то это осознание обязательно сопровождается изображением... Мыслящей душе образы помогают, как если бы являлись содержанием восприятия ... так, как если бы это было увидено. Мыслящая душа рассчитывает и обдумывает то, что должно произойти, учитывая то, что есть; и когда она приходит к заключению, как в случае восприятия, объявляет объект болезненным или приятным и в этом случае избегает его или стремится к нему».

Согласно Аристотелю, мы строим мысленную карту («образ») будущего на основе ассоциаций, полученных из текущего сенсорного опыта. Тогда разум «рассчитывает и обдумывает», «видя» или строя мысленные «образы» того, «что должно произойти, учитывая то, что есть», с помощью памяти и воображения (согласно известному Аристотелевому закону ассоциации). Именно эта внутренняя карта определяет, будем ли мы воспринимать объект или ситуацию как «приятную или болезненную».

Поскольку образы произведены нервной системой тела, то они также могут влиять на тело несколькими способами. Часто образы целей и результатов формируют фокус или «аттрактор», вокруг которого кибернетически самоорганизуется поведение. Люди используют мысленные картины будущих результатов и последствий как основание для мобилизации или выбора конкретных действий в настоящем. В гипнотической работе образы (часто в форме символов и метафор) используются как средства, позволяющие понимать и направлять бессознательную деятельность и создавать трансовые состояния, как правило, с помощью метода «управляемой фантазии». Образы могут также влиять на функционирование автономной нервной системы. Например, мысленные образы использовались для того, чтобы стимулировать функционирование иммунной системы и других лечебных процессов.

## **Визуализация**

Визуализация относится к процессу формирования мысленных образов. С точки зрения НЛП визуализация включает в себя целенаправленную деятельность визуальной репрезентативной системы. Визуализация может использовать воспоминания, фантазии или комбинацию того и другого. Это один из фундаментальных процессов, с помощью которого люди строят свои внутренние модели мира.

Способность формировать визуальные образы находит множество применений. Например, визуализация является одним из основных инструментов, используемых НЛП и другими практическими психологическими методами с целью планирования и «программирования» изменений в поведении. Это также основа способности «мечтать», творить и создавать новое. Для многих людей визуализация — основная составляющая воображения. Например, характерной чертой многих гениев является их незаурядная способность визуализировать. Фактически такие люди, как Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Уолт Дисней, Никола Тесла и даже Вольфганг Амадеус Моцарт, приписывали свою творческую гениальность своей способности визуализировать.

Визуализацию часто используют спортивные психологи, чтобы помогать улучшить спортивное исполнение. Существуют многочисленные примеры того, как визуализирование активизировало ускоренное развитие физических навыков. Например, в одном исследовании гимнасты, которым необходимо было выучить новый элемент, были разделены на две группы. Одной группе были даны инструкции визуализировать себя, выполняющими этот элемент, в то время как другой группе не давали никаких инструкций. Несколько недель спустя, когда пришло время выполнения этого элемента, без какой-либо предварительной физической тренировки у группы, которая занималась визуализацией, показатель успеха был равен 50 – 60%, тогда как группа, которая не занималась визуализацией, изначально была успешна лишь в 10%. В другом примере команда баскетболистов была разделена в две группы для того, чтобы отрабатывать «свободные броски». Одна группа физически тренировалась, делая броски. Другой группе была дана инструкция сидеть на открытой трибуне и мысленно тренироваться, визуализируя то, как они делают эти броски. Когда эти две группы соревновались друг с другом, чтобы увидеть, у кого получается лучше, те игроки, которые визуализировали, как ни странно, сделали больше успешных бросков, чем группа, которая тренировалась на самом деле.

Визуализация также используется в различных видах терапевтической работы, часто в форме «управляемой фантазии», и долго была основным инструментом лечения тела разумом. Карл и Стефани Симонто, например, выделили визуализацию как один из главных компонентов в лечении рака.

Иногда люди начинают обращаться к визуализации, как если бы она была способна давать почти «волшебные» эффекты. Однако с точки зрения НЛП, поскольку визуализация — это деятельность нервной системы тела, то она также может влиять на тело несколькими способами. Например, визуальные образы целей и результатов могут сформировать фокус или «аттрактор», вокруг которого кибернетически самоорганизуется поведение. Таким образом, визуализация будущих результатов и последствий может стимулировать и мобилизовать деятельность нервной системы (как сознательно, так и бессознательно) в настоящем. Эта деятельность может также включать функции автономной нервной системы.

Например, исследование показало, что некоторые формы визуализации могут стимулировать функционирование иммунной системы и другие лечебные процессы.

Много техник НЛП включают в себя визуализацию в качестве ключевого элемента. Генератор нового поведения, паттерн взмаха, подстройка к будущему, визуальное сдавливание, ВК-диссоциация и стратегия творчества Уолта Диснея — все эти техники в большей степени опираются на процесс визуализации. Однако частично визуализация используется почти во всех техниках НЛП.

### **Мысленная репетиция**

Некоторое время назад были изучены люди, которые выжили в авиакатастрофах. Были взяты интервью у множества людей, которые попали в серьезные авиакатастрофы, но выжили, зачастую не пострадав. Их спрашивали о том, как они сумели выбраться оттуда, где творился такой большой хаос, в то время как многие из других пассажиров не смогли. Это интересный вопрос, потому что возможность спастись в авиакрушении — совсем не то, в чем вы получаете большой шанс попрактиковаться.

Самый распространенный ответ, который давали оставшиеся в живых люди, на этот вопрос был тот, что они запускали своего рода мысленную «генеральную репетицию» много-много раз у себя в голове. Они визуализировали последовательность расстегивания ремней безопасности, подъема со своего места, бега к самому ближайшему выходу, спрыгивания со слайда и т.д. Они повторяли это представление много-много раз, ощущая себя выполняющими то, что они видели на собственной картинке, пока им не казалось, что они раньше уже много раз выполняли эти действия. Тогда, после аварии, когда вокруг был полный хаос, им не нужно было тратить какое-либо время на сознательное понимание того, что делать. Программа была уже на месте. Один человек даже упоминал, что после крушения обнаружил себя уже на выходе и внезапно осознал, что слышал человека, который сидел рядом с ним, как тот кричал, что не мог расстегнуть ремни безопасности.

Мысленная репетиция связана с нашей способностью отрабатывать процесс или деятельность в уме. В НЛП мысленная репетиция используется для того, чтобы усилить или улучшить поведенческое выполнение, когнитивные паттерны мышления и внутренние состояния. Применительно к поведенческому выполнению мысленная репетиция включает в себя создание внутренних репрезентаций в виде образов, звуков и ощущений того поведения или действия, которое мы хотим осуществить или улучшать (так же, как актер мог бы тихо репетировать текст своей роли). Мысленная репетиция когнитивной стратегии включает в себя повторение последовательности репрезентативных систем и сопровождающих их ключей доступа, которые составляют определенную внутреннюю программу (например, шаги стратегии правописания). Для мысленной репетиции внутреннего состояния человек повторяет и якорит физические паттерны (позы, жесты, микродвижения и т.д.) и когнитивные характеристики (особенности внутренних образов, внутреннего голоса, кинестетических ощущений и т.д.), связанные с этим состоянием.

Применительно к поведению и внутренним состояниям мысленная репетиция включает в себя повторение того же самого поведенческого или эмоционального содержания в различных воображаемых контекстах (например, сохраняя ту же самую позу и используя тот же самый тон голоса в разнообразных ситуациях). Однако, мысленно репетируя познавательную стратегию, важно применять ту же самую последовательность репрезентаций или форму к множеству различных типов содержания (то есть, занимаясь стратегией правописания, использовать множество различных слов).

На уровне поведенческой деятельности существует несколько различных стратегий для мысленной репетиции. Например, мысленная репетиция специфической деятельности может быть выполнена как ассоциировано, так и диссоциировано, то есть представляя ситуацию из собственной позиции или наблюдая себя с позиции наблюдателя, как будто видя себя в кино или на видео. Мысленная репетиция, осуществленная ассоциировано, похожа на вход в «виртуальный мир», где вы становитесь актером в пьесе или кино. Диссоциированная мысленная репетиция позволяет человеку больше походить на редактора или режиссера пьесы или кино. Таким

образом, ассоциированная мысленная репетиция может использоваться для того, чтобы интериоризировать или «встроить» специфическое поведение. Диссоциированная мысленная репетиция может использоваться для того, чтобы предвидеть возможные последствия конкретного действия в ситуации (например, его экологичность или уместность), являясь видом мысленного моделирования.

Для того чтобы действительно интериоризировать поведение, мысленная репетиция, как правило, будет более эффективна, если осуществлять ее ассоциировано. Самый прямой способ — это просто спроецировать себя в будущую ситуацию и представить выполнение желательного действия. Например, для мысленной репетиции речи вы представляете себя в будущей ситуации и создаете мультисенсорную репрезентацию того, как бы вы желали выступить. В то время как вы мысленно репетируете эффективную и убедительную речь, вы представляете то, что бы вы видели в этой ситуации, какие бы движения и экспрессию своего тела чувствовали, слушая, как бы звучал ваш голос в этом выступлении.

Другие стратегии включают стратегию генератора нового поведения, в которой ключевые элементы желаемого действия сначала описываются вербально. Лингвистическое описание формирует основу для создания диссоциированного визуального образа желаемых действий. Затем вы представляете выполнение этих действий ассоциировано и проверяете свои ощущения: насколько вы уверены и конгруэнтны, осуществляя представляемое поведение. Если есть какие-либо сомнения, вы возвращаетесь к устному описанию и либо что-то добавляете к нему, либо что-то убираете.

Субмодальности — важный фактор, оказывающий влияние на эффективность некоторых форм мысленной репетиции. Определенные качества образов, ощущений и звуков могут быть очень значимыми для того, чтобы нервная система интериоризировала конкретный образец поведения. В дополнение к тому, описывается ли образ себя ассоциировано или диссоциировано, такие характеристики изображения, как качество цвета, движения, глубина, фокус, расстояние и т.д., могут повысить или снизить его эффективность в

получении желаемых поведенческих результатов. Это особенно важно для мысленной репетиции внутренних состояний.

Кроме техники генератора нового поведения, мысленная репетиция — это ключевой элемент многих техник НЛП. По сути, такая форма мысленной репетиции, как «подстройка к будущему», когда человек представляет проигрывание изменений поведения в определенных контекстах, является заключительным шагом практически любой техники НЛП.