

Хоку памяти

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №27.

Авторы: Николай Николаевич Митраков

Темы, затрагиваемые в статье: Техники НЛП, Философия НЛП

Посвящается Андрею Штырову — бесстрашному ангелу.

Многих людей беспокоит проблема запоминания текущих, привычных событий. Например, вышел из дома, прошел полпути до метро и вдруг ловишь себя на убийственной мысли: а закрыл ли я дверь? Может, возвращаться не станешь, но некоторое время помучаешься беспокойством. Или вот еще как частенько бывает: едешь в метро, на эскалаторе, диктор хорошо поставленным голосом сообщает, что лучше бы вам вспомнить, не оставили ли вы не выключенный утюг или телевизор, а то и целую кухонную плиту... А то, говорит, по статистике ведь от этого случается 90% пожаров! А я как раз сегодня спешил на встречу, гладил рубашку... И телевизоры у меня во всех трех комнатах и даже на кухне работали... А вдруг я чего выключить забыл?!!! Так можно и до нервного срыва дойти. Чтобы до срыва не доходить, можно проще к этому относиться. Объяснить себе, что чаще всего наше бессознательное о нас хорошо заботиться, и мы выполняем такие действия на «автомате», а потом забываем. Надо успокоиться и жить себе дальше... Вроде успокоился, живешь себе дальше, и тут вдруг мысль, как гром среди ясного неба: а ведь пожары чаще всего случаются от включенной электроаппаратуры! Значит, кто-то ее все же забывает выключить! А вдруг я забыл выключить утюг!!! Тогда хорошо, если я и дверь забыл закрыть... Пожарным не придется ее ломать — может, вовремя успеют потушить?.. Пока так едешь, рассуждаешь, забываешь, что по дороге надо было зайти в магазин и купить подарок другу на день рождения, который он сегодня решил

отметить после работы. А вспоминаешь уже, когда самого друга в коридоре встретишь... Привет-привет, конечно, а поздравить то и нечем. Приходится оправдываться. В общем, день с утра не задался... С кем такого не бывало? Может, и есть такие люди, но я лично с ними не знаком. Хоть раз в жизни, в минуты цейтнота или просто накопившейся усталости даже у самых внимательных и дисциплинированных моих знакомых такие ситуации случались. Вы можете тут же мне заметить, что корень зла кроется в ситуации. Мол, цейтнотов и накопления усталости надо избегать, тогда и паранойя мучить не будет, и утюги с плитами выключать будешь вовремя. Все так, только вот людей, которым удалось избежать стрессов на этом свете, скорее всего, совсем мало, да и живут они иначе: в метро не ездят, а утюги вообще, скорее всего, не включают. И что же делать в сложившейся ситуации? Я думаю, универсального выхода нет, однако могу предложить свой личный опыт.

Так получилось, что по жизни я очень рассеянный и довольно часто забываю всякие важные мелочи. Давно пытался с этим бороться и, одержав временную победу, чаще всего успокаивался и через некоторое время переставал соблюдать условия успешной стратегии, например: записи на самоклеющихся бумажках, ежедневники или ныне модные и удобные электронные напоминания при помощи мобильного телефона или «наладонника» — и снова что-нибудь важное забывал. Хотя к моменту принятия на вооружение стратегии, описанной далее, я уже много лет практиковал традиционные воинские искусства, в рамках которых уже умел выходить из цейтнотов, но все равно постоянно циклично в них попадал. И для того чтобы вырваться, приходилось некоторое время чаще обычного посещать тренировки. Так продолжалось до знаменательной для меня встречи с человеком, с которым я дружил много лет. Он был знаток и ценитель культуры и философии древнего Востока. Особенно его интересовали литературные памятники средневековой Японии. Когда мы встречались, он много мне читал древних японских поэтов. Особенно большой интерес у меня вызывали короткие трехстишья «хоку», видимо, в силу гениальной простоты их содержания. Так мы с ним сидели в уютной обстановке, как правило, еще и в теплой компании единомышленников, и декламировали разные трехстишья. Вот во время одной такой встречи меня и «осенило». «Хоку» — это «эмоциональная фотография» определенного, по какой-либо

причине значимого для автора момента, записанная, грубо говоря, последовательным кодом в графическом виде (как известно, японские иероглифы — это не буквы, а картинки). В переводе они теряют рифму и часть смысла, однако неповторимая ритмика сохраняется. Может, конечно, это и не моя мысль, но вспомнить, где я это прочитал или услышал я так и не смог... К тому времени как уже уверенный в себе практик НЛП я решил это использовать. И вполне логично применять трехстишья в стратегии памяти. То, что я начал сочинять, конечно, хоку называть нельзя, однако совершенно точно, что эти трехстишья для фиксации важного момента повседневности. Главное, что положительных эффектов было больше, чем просто улучшение памяти. Трехстишья оказались мощным средством от цейтнотов и стрессов. Такого рода поэтические упражнения оказались довольно эффективными приемами личностного роста. Я даже склонен относить это к виду, своего рода, духовной практики, при всей спорности литературной ценности продукта этого сочинительства. И так обо всем по порядку. Для начала настоящие японские трехстишья Басё в переводе В. Марковой:

—
Где же ты, кукушка?
Вспомни, сливы начали цвести,
Лишь весна дохнула.

—
Разве вы тоже из тех,
Кто не спит, опьянён цветами,
О мыши на чердаке?

—
Слово скажу —
Леденеют губы.
Осенний вихрь!

—
Едва-едва я добрел,
Измученный, до ночлега...
И вдруг-глициний цветы!

—
Холод пробрал в пути.
У птичьего пугала, что ли,
В долг попросить рукава?

—
Вместе с хозяином дома
Слушаю молча вечерний звон.
Падают листья ивы.

Думаю, этого достаточно, чтобы подтвердить мои предположения о том, что трехстишья отражают сиюминутное настроение автора, его глубинное состояние. В этом самом глубинном состоянии человек обращает внимание на всякие мелочи, и они становятся для него эмоционально значимыми. Постараюсь обосновать это утверждение в «посвящении» в конце статьи, а сейчас просто попробуйте это почувствовать в контексте вышеприведенных трехстиший или просто принять на веру. Когда я попытался просто сочинять логически завершённые речевые схемы, уложенные в три строчки и приуроченные к повседневному событию, я столкнулся с обратным феноменом — повседневное событие начало приобретать глубинный смысл. Вдруг оказалось, что как бы глупо ни звучало трехстишье, оно открывает новое, эмоционально важное значение повседневного действия. И самое интересное, что сколько бы раз я ни закрывал за день входную дверь дома, ни включал или выключал электроприборы, трехстишья никогда не повторяются! Начал с закрывания входной двери:

С тяжёлым сердцем поворачиваю ключ в замке,
Надолго ухожу из дома...

Сегодня дежурство.

В следующий раз, закрывая дверь, я вдруг сочинил:

Медленно и плавно вставляю ключ в замочную скважину.

Нежная улыбка на моем лице.

Боюсь разбудить сыночка.

Все трехстишья, конечно, не запоминаются, да и не в литературной ценности их предназначение. Ну вот, например, за день до написания этой статьи я собирался рано утром на тренировку. Не выспался:

Рука с трудом сжимает ключ,

Хочется вернуться в постель,

Но предвкушение предстоящей радости зовет.

Дошел до машины и понял, что забыл ключ от нее в джинсах.

Возвращаюсь, беру ключ, выхожу, закрываю дверь:

Два ключа в моих руках.

Каким закрывают дверь?

Вот чудак рассеянный...

А недавно жена с ребенком уехали на неделю за город. Пришлось самому гладить себе рубашку. Я обычно их не ношу, а тут важная встреча... Думаю, важно запомнить, как я буду выключать утюг...

Выключил и продекламировал:

Выдернул из розетки утюг в день важной встречи.

Теплая рубашка приятно прилегает к телу.

Жаль помнется в машине.

Думаю, теперь основной принцип понятен. Но есть определенные тонкости. Так, в вашем трехстишье должно содержаться упоминание конкретного действия из события, которое вы запоминаете. А то, бывало, сочиню трехстишье:

На ступеньках лежат яркие лучи солнца,

В тишине слышны шаги соседа.

Тоже, наверное, на работу пошел.

Иду я, довольный своим литературным «талантом», и тут вдруг мысль!

А дверь-то я закрыл?! Главнейший помощник при сочинении — это состояние отстраненности. Если вы хотите описать систему, вам просто придется из нее выйти. В повседневности процедура многократных «выходов» из системы предотвращает стрессы и цейтноты. В самый, казалось бы, незначительный момент останавливаете внутренний диалог на секунду, чтобы обратиться внутрь себя и спросить, что же я сейчас чувствую, вижу и слышу? Это меняет восприятие действительности и способствует многостороннему восприятию. И главное, в этот момент ваше бессознательное может прислать вам важное сообщение. Ведь пока вы в цейтноте, вы вне зоны доступа для сигналов бессознательного.

В стратегии написания трехстиший нет ничего сложного. Изложу ее более или менее в манере НЛП. Первое, что надо знать, — это то, что сочинять трехстишье можно в любой репрезентативной системе, но при этом обязательно должна быть связка с кинестетическим ощущением, действием, которое вы запоминаете. Важно так же, чтобы при сочинении вы находились в состоянии считывания своей метакинестетики. Другими словами, это диссоциация от основного состояния. После чего просто описывайте то, что вам нравится: ощущения, звуки, образы или рассуждения, связанные с действием, которое вы запоминаете. И самое главное, как запомнить, что завтра, когда вы будете в цейтноте, стрессе или спросонья, вам нужно еще

что-то сочинить? И что может быть еще главнее, как в этом самом состоянии вечной спешки еще и захотеть эти глупости сочинять!?

Предлагаю поступить следующим образом... Сейчас, после того как вы прочитаете эту статью, выберите действие, которое вы хотели бы запоминать. Пусть в нашем примере это будет закрывание входной двери. Теперь возьмите ключ и, выйдя на лестничную клетку, вставьте его в замочную скважину и поверните, закрывая дверь. Затем почувствуйте этот самый ключ в своих пальцах. Какой он? Холодный или теплый, большой или маленький, как легко он входит в замочную скважину? Чувствуете ли вы в процессе его введения в замочную скважину небольшие неровности механизма замка? Прислушайтесь, какой звук возникает при вхождении ключа в замочную скважину... Обратите внимание, как звук поворота ключа в замке отличается от него... Прислушайтесь к другим звукам. Может, где-то на других этажах, а может, прямо вышел из квартиры кто-то из ваших соседей, а может, вы одни, в полной тишине, может, вы слышите звуки шагов идущего по лестнице, а может, вы слышите движение лифта... Может быть, вы слышите звуки, доносящиеся из вашей квартиры, типа: «Сынок, ты что, с ума сошел? Куда ты в одних трусах и тапках?» А может, это звуки, доносящиеся из соседних квартир или с улицы? Посмотрите вокруг себя... Что вы видите? Какое освещение на лестничной клетке? Может, мигает лампочка, а может, солнечный свет из окна падает на лестничный пролет? Возможно, вы поймаете на себе удивленный взгляд соседа... Настройтесь на свои чувства. Может, вы чувствуете радость, некоторое неудобство или вообще конфуз, может, переживаете недавний разговор с кем-то значимым для вас... Послушайте свой внутренний диалог. Возможно, он вас осуждает, может, критикует, говорит, что вы совсем свихнулись, а может, вам удалось увидеть нечто прекрасное, чего вы раньше не замечали на своей лестничной клетке, и он (этот самый внутренний диалог) выражает свое восхищение. Затем просто попытайтесь в трех коротких фразах описать все, что вам удалось узнать о вашем окружении и о себе самом в данный момент. Что бы это ни было, вы обречены на успех. Даже если ничего лучше, чем:

«А не чудак ли я,

Что стою здесь с ключем

В трусах и тапках...» — вам в голову не придет.

Вы очень хорошо запомните этот момент вашей жизни. Важно, чтобы у вас хватило чувства юмора отнестись к этому моменту позитивно. После чего скажите себе: «Попробую еще раз завтра, когда пойду на работу, учебу и т.п., хотя бы ради того, чтобы сравнить ощущения». А когда будете, еще не «продрав» глаз, на следующий день выбегать из дома и вставлять ключ в замочную скважину, просто закройте дверь, на секунду вспомнив, как вы это делали вчера, когда сочиняли трехстишие... А новое трехстишие и свое новое эмоциональное состояние оформите в иррациональную речевую структуру уже в лифте или в транспорте.

Сделайте это. Если понравится, то в процессе постоянной практики вы сможете обнаружить массу приятного в вашей жизни. Успехов. Надеюсь, кому-нибудь пригодится такая стратегия.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящение к этой небольшой статье я пишу в конце потому, что оно невеселое. Я посвящаю ее тому самому своему другу, с которым мы читали японскую поэзию. Познакомились мы с ним очень давно. Меня направили на обследование от военкомата в Боткинскую больницу в гематологическое отделение. У меня, разумеется, никаких страшных болезней не нашли. Зато я познакомился с удивительным человеком — Андреем Штыровым. Он, как и многие в этом отделении, болел лимфогранулематозом (на западе называют чаще болезнью Ходжкина). Это тяжелое, смертельное заболевание, хотя во многих случаях его удается успешно лечить. Правда, само лечение (химиотерапия и лучевая терапия) тоже смертельно опасно. За годы болезни Андрей перенес множество курсов лечения и трижды был в состоянии клинической смерти. В общении с ним поражало его жизнелюбие. Он научил меня видеть радость в повседневности. Мы собирались довольно большой компанией вечером в больничном холле, долго беседовали на разные темы, а когда расходились по палатам, на всякий случай прощались насовсем. А на следующий вечер, бывало, кто-нибудь не приходил... Всех ребят, кто болел, всегда поддерживал Андрей, который рассказывал, как он сам переживал то, что предстояло другим. Меня же «зацепил» его рассказ о том, как он пережил свою первую клиническую смерть. Он говорил, что перед потерей сознания видел картины из прошлого: старые качели во дворе дома, где он жил, листопад в «Ботаническом саду», озеро у бабушки в

деревне и т.п. Ничего из того, что мы привыкли считать важным в жизни... Я думаю, он вспоминал те моменты, когда, останавливая внутренний диалог, оказывался в «глубинном», «изначальном» состоянии, о котором много написано в книгах по НЛП и у Кастанеды. Он никогда не говорил о боли и страданиях, он ко всему относился, как к переживанию, то есть как к тому, что он прожил. Он часто звонил мне раньше. А потом перестал...