

С. В. Ковалев

НЕЙРОТРАНСФОРМИНГ

КОМАНДА НАШЕГО "Я"

БИБЛИОТЕКА
NLP

Сергей Ковалев

НЕЙРОТРАНСФОРМИНГ.

Команда
нашего «Я»

Твои Книги

МОСКВА

2011

ББК 88.4
УДК 159.92
К37

Ковалев С. В.
**НЕЙРОТРАНСФОРМИНГ. КОМАНДА НАШЕГО "Я".. М Твои
книги, 2011.-192 с.**
ISBN 978-5-903881-14-7

В новой книге признанного лидера отечественного нейролингвистического программирования и автора двух наиболее интересных его самостоятельных направлений — Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга — впервые, подробно, доступно и обстоятельно описываются принципы и методы работы с Самостоятельными Единицами Сознания: своеобразными игроками Команды нашего Я, отвечающими за все без исключения Программы человеческой жизнедеятельности.

Применение, детально описанных в данном произведении оригинальных и ранее разрозненно использовавшихся психотехнологий, позволяет легко, быстро, безболезненно и навсегда решить практически любую социальную, психологическую или физиологическую проблему человека. Для психотерапевтов, психологов, врачей, педагогов, специалистов по личностному росту и развитию, а также для всех тех, кто просто хочет жить благополучно, эффективно и счастливо.

ISBN 978-5-903881-14-7

© Ковалеве. В. 2011

© Твои книги 2011

«Человек, который готовится нести кота за хвост, научится тому, что будет для него полезно, понятно и никогда не поставится под сомнение».

Марк Твен

Вместо предисловия, или о том, на фига вам эта книга

«Мозг — это орган, которым человек все еще не научился пользоваться».

Авторитетное мнение нейрофизиологов

Начну с небольшой вводной метафоры. Представьте, что вам когда-то, причем совершенно законным и довольно-таки простым способом, досталась в наследство некая фирма. Которая, как и любая другая организация, состоит из председателя правления, членов одного (правления, а не председателя...), начальников крупных подразделений, руководителей отделов и, разумеется, простых работяг — так называемого офисного планктона. До поры до времени все в этой вашей ну очень личной собственности шло если и не хорошо, то вполне даже прилично. Народ пыхтел, руководители руководили, члены правления надували щеки, а председатель царствовал, хотя, возможно, и не правил. Но грянул кризис, и все изменилось. Выяснилось, что фирма ваша как бы уже и не соответствует возросшим требованиям конкурентной борьбы. И что, ежели так все будет продолжаться и далее, вы рискуете остаться полным банкротом. Но не фиктивным, а буквальным: у разбитого корыта. И тогда вы решаете... Впрочем, стоп, а что лично вы решаете? Плюнуть на все и продолжить жить как все — т.е. спустя рукава и

не парясь, но на грани выживания? Или все-таки засучить оные (рукава), дабы осуществить необходимую реорганизацию и повысить уровень организованности, управляемости и качества работы собственной фирмы. Чтобы получить и прибыль, и дивиденды вкупе с прочими преференциями и бонусами? Если вы выбираете второе, то тогда, как говорится, флаг вам в руки. В виде этой книги, которая станет для вас бесценным подспорьем в развитии собственного благополучия: эффективности ради и счастливое™ для. Потому как фирма — это на самом деле вы. Председатель — ваше эго (или, точнее, «Первое Я», если хотите). Члены правления — так называемые **идентичности** (что-то вроде отдельных граней вашей ну конечно же многогранной личности, отзывающихся на вопрос «кто вы?»: человек, мужчина, специалист и т.п.). Начальники крупных подразделений — опять-таки так называемые **субличности** (нечто вроде содержания или блеска/цвета ваших фаней, отзывающихся на вопрос «какой вы?»: как человек, мужчина, специалист и т.п.). Руководители отделов — еще раз так называемые **части** (этакие реализаторы всего того, что вы делаете, являясь тем, кем вы являетесь, и выступая таким, каким вы выступаете — человеком, женщиной, специалистом и т.п.). А «офисный планктон», они же работяги, — снова так называемые **субчасти** (отвечающие уже не за то, что конкретно вы делаете, а, за то, с каким таким настроением). А вся эта камарилья или, лучше сказать, иерархия, и определяет вашу эффективность. Которая ранее, может быть, кого-то и устраивала (вы, кстати, тоже входили в состав этого «кого-то»). Но в кризис, который поселился в мире если и не навсегда, то уж точно очень надолго, без серьезной реорганизации всего этого хозяйства, вы действительно запросто утратите конкурентное преимущество. И скатитесь на самое дно жизни — возможно, уже и без серьезных шансов подняться. Как

именно реорганизовать себя, вам подробно подскажет сие произведение, посвященное описанию способов работы с тем самым «средним звеном», которое, в общем-то, и делает все, что вы делаете: *частями и субчастями*.

Вместо введения, или причем здесь нейротрансформинг

«Если на вас все ездят, попробуйте снять с себя седло».

Совет профессиональных жокеев

А и вправду — причем? Ведь то, что я описываю в этой книге, никак не походит на нейротрансформинг в том смысле этого слова, каковой я ввел в психологический обиход. А именно как **универсального мета-метода управления внутренней (Сознание и Тело) и внешней (так называемая Объективная Реальность или, точнее, Бытие) реальностями жизнедеятельности человека**. Нет; с внутренним еще более или менее понятно. Ибо адепты базовой для нейротрансформинга Восточной версии нейропрограммирования давно уже убедились в сногшибательной эффективности ее психотехнологий (а укажите-ка мне любую другую систему методов, которая за 18-20 психотерапевтических часов способна полностью переделать человека по 15-18 направлениям или вылечить тяжелую психосоматику типа диабета или ишемической болезни сердца). А в ней работа с многочисленными Самостоятельными Единицами Сознания (СЕС) занимает крайне важное и даже, можно сказать, почетное место. Ибо запросто позволяет договориться

как, например, со своим страхом авторитетных фигур, так и (опять-таки например) со своей больной печенью или гипертонией — ограничений по использованию данных психотехнологий, как вы убедитесь далее, просто нет. И потому, в плане такого *внутреннего, задачей* данной книги выступает куда как более детальное разъяснение методов работы с субчастями и частями. Тогда как *целью* — демонстрация того, что ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СЕС есть (и уже давно) САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ. Отдельный ее мета-метод и модальность, в том смысле, в котором это принято в Профессиональной Психотерапевтической Лиге (комитету по модальностям ППЛ), членом которого я, кстати, состою, прошу рассмотреть это в качестве заявки на признание). Однако так уж получилось, что, с понятием нейротрансформинг и я, и мои последователи все чаще стали связывать нечто другое. Управление внешним миром с привлечением так называемой Другой Стороны Бытия (непроявленной реальности квантового мира по Д. Бому). Что совершается за счет количественного, но лучше качественного расширения карт человеческого восприятия. Вплоть до их полного уничтожения, именуемого Просветлением. В сути своей это стремление к некоему квантовому скачку в репрезентации реальности. Обретения четвертого измерения этого самого восприятия и, соответственно, оперирования в его пространстве (первое — ощущения; второе — слух; третье — зрение; четвертое — Квантовое Видение — см. напр. *lit*). Психотерапия же СЕС даже в ее самых продвинутых вариантах — это работа не с картами, а с программами (в трактовке Восточной версии нейропрограммирования). А сие вроде бы значит, что в работе с Самостоятельными Единицами Сознания все начинается и заканчивается управлением внутренней реальностью — без всяких там потуг на внешние чудеса («практическое волшебство и прикладную магию»).

А ВОТ И НЕ ТАК!

Потому что на самом деле методы работы с СЕС суть упрощенные, усеченные и уплощенные психотехнологии так называемого Сущностного Управления Реальностями. Где в качестве этих самых Сущностей выступают те, кто выше, умнее и старше нас. И не важно, как вы их назовете: Архетипы, Ангелы или даже Боги. Важно то, что с ними тоже можно договариваться. И их тоже можно (и нужно!) просить о поддержке и помощи. Вот только для того, чтобы вам явились Добрые Боги, а не Злая и Безжалостная их Ипостась (а это одни и те же Сущности — два их лика как у небезызвестного Януса), надо самому быть Добрым. В высшем смысле этого слова — несущим Добро. А для этого, во-первых, следует разобраться с теми СЕС, что делают вас, мягко говоря, недобрым или просто злым — причем, как вы узнаете дальше, из самых лучших побуждений. А после уже и заниматься тем, что вежливо и почти даже научно именуется работой с Астральными Конструкциями, Пространственными (квантовыми) Механизмами и Сетями Сущностей. Если, конечно, я когда-нибудь опишу эти методы. Или рискну еще раз провести семинар «Интеграция мастерства. Динамические, структурные и сущностные методы управления реальностью». Пока же начните с себя — и это будет правильно...

Глава 1.
Кое-что к теории вопроса...

1.1. СЕС в интерьере психологии

«Если вы ущипнули себя, но видение не исчезло, уните видение».

Рекомендация психиатров

Если отбросить донаучные (но уж очень интересные!) контакты со всяческими сущностями, первым среди серьезных авторов, который постулировал наличие Самостоятельных Единиц Сознания, был, видимо, великий К. Юнг. Он в своей работе «Об отношении аналитической психологии к поэтико-художественному творчеству» написал следующее: «...неплохо было бы представить себе процесс творческого созидания наподобие некоего произрастающего в душе человека живого существа. Аналитическая психология называет это явление автономным комплексом, который в качестве *обособленной части* (выделено мною — С.К.) души ведет свою самостоятельную, изъятую из иерархии сознания психическую жизнь и своеобразно своему энергетическому уровню, своей силе, либо проявляется в виде нарушения произвольных направленных операций сознания, либо, в иных случаях, на правах вышестоящей инстанции мобилизует «Я» на службу себе» (цит. по/16/, с. 198).

Далее следует упомянуть блистательного Р. Ассаджолли /2/, который в своей системе, именуемой психосинтез, ввел понятие *субличностей* — неких психологических

образований, которые подобны живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей психики. При этом, несмотря на то, что живут они в «общем доме», якобы находящемся внутри нашей черепной коробки, каждая из субличностей имеет собственный стиль жизни и ориентируется на свои собственные потребности. Причем и первое, и второе может сильно отличаться от стиля жизни и потребностей других субличностей и вас самого. Каждая субличность — это, по сути, отдельный образ себя, самостоятельная самоидентификация. Для каждой из них у нас вырабатывается вполне определенная система чувств, поступков, привычек, мнений, слов, поз и жестов.

А затем пришли, так сказать, универсалисты. Которые (устаи В. Вульфа) оповестили мир, что живые мыслелормы, существующие в белковых струпах нашего мозга и именующиеся в данном случае *холодайнми* (буквально: целое и динамическое), являются высокоуниверсальными понятиями, далеко выходящими за пределы психологической реальности. Да, на уровне индивидуальной психики все довольно-таки просто. Некое целое (личность) представляется как состоящее из суммы частей (в данном случае, холодаинов). Причем с каждой из этих частей можно обращаться как с самостоятельным целым. Однако стоит отвлечься от плоскости психического, как ту же обнаруживаются различия - причем достаточно принципиальные.

В холодинамике — созданной В. Вульфом науке, явно выходящей за пределы чисто психологической теории — существует восемь базовых постулатов, которые я здесь приведу полностью несмотря на то, что далеко не все они нужны для целей нашей книги /8/.

1. Вселенная холодинамична. Вся материя, энергия и разум - прошлые, настоящие и будущие - являются частями одного динамического целого.

2. Вселенная содержит живые мыслеформы, называемые «холодаинами», имеющими силу проявлять реальность во всех измерениях.

3. Вселенная имеет лежащий в основе порядок — Заложенный Порядок.

4. Внутри этого Заложенного Порядка разум, холодаины, люди и вся проявленная реальность проходят через одни и те же шесть стадий развития.

5. Проявленная реальность имеет как «частичную», так и «волновую» функцию, которые разум отражает через свои рациональные и интуитивные процессы соответственно.

6. Изменение происходит холодинамически: изменить любой холодаин — значит изменить физику ума; изменить физику ума значит изменить физику вселенной — прошлое, настоящее и будущее.

7. Каждый человек имеет главный, управляющий холодаин, называемый «Я» или «Высший Потенциал».

8. Холодинамика разума может систематически применяться для решения любой проблемы человеческого опыта.

Как видите, холодинамика в базовых своих постулатах претендует на совсем-совсем немного — объяснить принципы устройства Вселенной. Однако оставим детальное и пространное обсуждение этих принципов для другой книги. А в этой обратимся к другому аспекту проблемы, вскрытой универсалистами: к холонам и уровням бытия.

Надеюсь, вы обратили внимание на то, что по В. Вульффу живые мыслеформы, именуемые холодаинами,

обитают во Вселенной, будучи как бы и не особенно привязанными к такому их носителю, как человек. И, в принципе, проявляя себя не только в нашем трехмерном мире, но и во всех измерениях Универсума!

То есть, в случае с холодайнками, речь по сути идет о *группировках сознания*, «населяющих» различные уровни бытия и способных проявлять себя в различных реальностях. Лучше всего это выразил Ф. Фанч в своей концепции холонов и холархий /19/. Согласно данному автору, в мире существует невероятно широкий диапазон единиц (группировок) сознания, в котором любое целое приобретает большую жизнь, чем просто сумма частей. Это, кстати, следует из основного постулата теории систем. Того самого, согласно которому любая система больше, чем простая сумма ее частей. И свойства системы не сводимы и далеко не всегда выводимы из свойств составляющих ее частей. Так, например, вы сами представляете из себя нечто большее, чем просто совокупность Единиц Сознания. Соответственно можно представить себе иерархию (холархию), в которой ...каждая последующая сфера представляет собой все большее и большее сознательное целое, вплоть до сферы «всего - что есть», которая по сути, является бесконечным сознанием как целым /19/ (см. рис. 1).

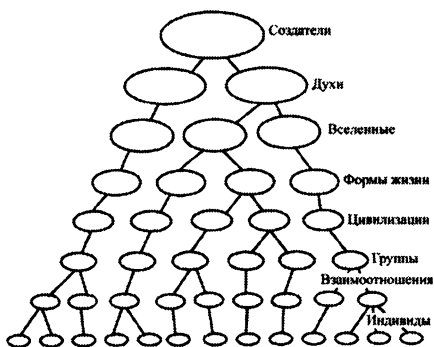


Рис. 1

Как вы, наверное, поняли, именно подобные универсальные воззрения и стали базисными для упоминаемого мною в начале этой книги сущностного подхода к нейротрансформингу реальности. Однако случилось это позднее, а, в чисто историческом ключе, пока одни воспаряли в теоретических (холодинамических!) эмпириях, другие пытались (кстати, вслед за В. Вульфом, холодинамика которого оказалась весьма психотерапевтической наукой) сделать нечто весьма практическое. Что, во-первых, вполне даже получилось у Ф.Перлза, рассматривающего в своей гештальт-терапии взаимодействие различных частей личности /15/. Но, во-вторых — лучше и ярче — у Дж. Гриндера и Р. Бэндлера. Отцов-основателей одной из самых мощных систем прикладной психологии — так называемого Нейролингвистического программирования, которые обнародовали базовую для НЛП процедуру работы с нашими многочисленными частями — *шестишаговый рефрейминг* /4/. А заодно, основываясь на идеях Ф. Перлза, создали четко алгоритмизированную процедуру *слияния* этих самых *частей*, но как бы *конфликтующих*, а заодно и разработали психотехнологию *быстрого* их (опять-таки *частей*) *создания*. Ну, а далее К. и Т. Андреасы сгенерировали еще одну крайне интересную методу — *сущностной трансформации* частей /1/.

Почти параллельно (но все же с небольшим опозданием) наши русские психотерапевты, не всегда обремененные знанием западных теорий и практик, пошли своим, самобытным, путем. В частности, отечественный психолог Н. Линде создал удивительно интересную систему работы с, по сути, частями в их внешней проекции — *эмоционально-образную терапию* /13/. А опять-таки отечественный, но уже врач А. Ермошин разработал свой, ну очень любопытный, вариант работы с чем-то даже и меньшим, чем части (субчастями): *соматопсихотерапию* /11/, позднее

переименованную в *психокатализ* /11/. И наступил «прекрасный новый мир» (О. Хаксли), в котором холодинамисты и холописты занимались всяческими холодайнмами и холонами, психосинтетики — субличностями, гештальтисты и энелперы — частями, последователи Н. Линде — эмоционально-образной терапией, а соратники А. Ермошина — соматопсихотерапией и психокатализом (я перечислил только пять направлений, хотя на самом деле их было и есть гораздо больше).

Ну, а потом появился я — в общем-то, в первую очередь практик психотерапии. Который, постоянно работая с блудящими частями своих клиентов, понял и уяснил всего-навсего два момента.

Первое. Если самые различные авторы и в самых разных системах, не только психотерапии, но еще и прикладной психологии, а также философии, в итоге приходят практически к одному и тому же, пусть и по-разному «обзываемому», феномену Самостоятельных Единиц Сознания, то это значит только одно. Психотерапия и психология СЕС должна быть выделена в качестве совершенно самостоятельной области. Ибо, по всем формальным признакам, мы здесь имеем «различия, порождающие различия» (Г. Бэйсон). Совершенно самостоятельный **объект** — иерархически организованную совокупность Самостоятельных Единиц Сознания. **Предмет** — законы, закономерности, условия и обстоятельства их функционирования. **Методы** — весьма разветвленную их систему: от четко специализированных в рамках психокатализа (см. далее) до, наоборот, излишне широко универсализированных в русле холодинамики. И, наконец, **цель** (с которой, вообще-то, и надо было начинать) — оптимизацию индивидуального и группового функционирования системы СЕС человека. Такая вот получилась «ириска». Съедобная. И, более того, довольно-таки вкусная.

И второе. Однако никакого такого «новгородского вече» Самостоятельных Единиц Сознания с постоянной борьбой за власть, о которой так увлеченно писали мои коллеги (см., напр., *161*) на самом деле нет, да и быть не должно. Потому что в плане организации наш организм (в единстве «сомы» и «психэ») устроен *иерархически*. И хотя эта иерархия — ее сложность и эффективность — конечно же, заметно отличается у бомжа и академика, именно соподчиненность и взаимодействие в иерархически организованной системе и обеспечивает возможность нормального функционирования «двуногому существу без перьев», как саркастически говаривал Аристотель (на что, как известно, его друг и оппонент Платон отвечал демонстрацией ошипанной курицы...).

Здесь естественно встал вопрос о структуре этой самоиерархии. И после долгих (впрочем, не очень) исследований, и куда более коротких раздумий (я привык доверять выводам Бессознательного) обнаружилось следующее (и как интересно обнаружилось!). Во время работы с СЕС с использованием внешней проекции (это когда ее образ высаживают на стул или просто помещают где-то в пространстве) четко выделились пять типов проекций. Высокообобщенный (довольно-таки абстрактный) образ себя. Образ себя же, но, так сказать, контекстный. Нечто человекообразное, но не имеющее отношения к самому себе (на него не похожее). Нечто весьма даже живое, но не человекообразное. И, наконец, что-то вещественное, но не очень-то живое, а, скорее, материально-энергетическое. В результате я принял — вначале как удобную модель для работы — что в первом случае мы — скорее всего имеем дело с некоторым организующим центром психики человека (иначе называемым «*Первым Я*»), способ работы с которым прекрасно описан в *191*. Я, конечно же, тоже его опишу, но в следующей книге). Во втором — с представи-

телями *системы* его *идентичностей*: как человека, мужчины, специалиста и т. п. (хорошим подспорьем для анализа этой системы является тест «Кто я?», где первые $7 + 2$ ответа как раз и описывают эту систему). В третьем — с конкретными «репрезентантами» опять-таки *системы*, но уже *субличностей* человека (тех самых Рубахи-парня, Застенчивого Недоноска и иже с ними, которых так любят описывать в психосинтезе). В четвертых — с конкретными частями, что-то непосредственно делающими для человека (любимая вотчина НЛП). Ну, а в-пятых — с *его* же, но *субчастями*: многочисленными отдельными ощущениями (приятными или не очень), сопровождающими это делание (а это уже территория психокатализа).

При этом Первое «Я» человека выявляется с большим трудом, как некоторое осознание/ощущение «Я как целостность». Идентичности — посредством вопросов «Кто я?» (например, мужчина). Субличности — «Какой я?» (например, как Мужчина я могу быть Трусливым Мужичком и еще много кем). Части — «Что я делаю?» (например, будучи Мужчиной, но Трусливым Мужичком, я бегу прочь от любой ситуации конфронтации). Ну, а субчасти — «Что я чувствую» (например, в идентичности Мужчины субличности Трусливого Мужичка, который бежит сломя голову от ситуации конфронтации, я ощущаю леденящий ужас внизу живота). Однако сложности здесь связаны с тем, что, во-первых, в соответствии со знаменитым числом Миллера (7 ± 2), которое, похоже, является архетипичным для психики человека, одна личность может иметь 7 (семь) базовых идентичностей, 49 (сорок девять) субличностей, 343 (триста сорок три) части и 2401 (две тысячи четыреста одну) субчасти. Во-вторых, точкой сборки проблемы может быть любое звено иерархии, но вот только относящееся к так называемым ЛПРам (лицам, принимающим решение). И остается только радостно изумляться способности нашей

психики к самоорганизации. И ревностно бороться с ее (самореализации) нарушениями, когда, например, осатаневшая субчасть забирает себе все бразды правления и, извините, просто плюет на вышестоящих частей, субличностей, идентичностей и даже Первое Я.

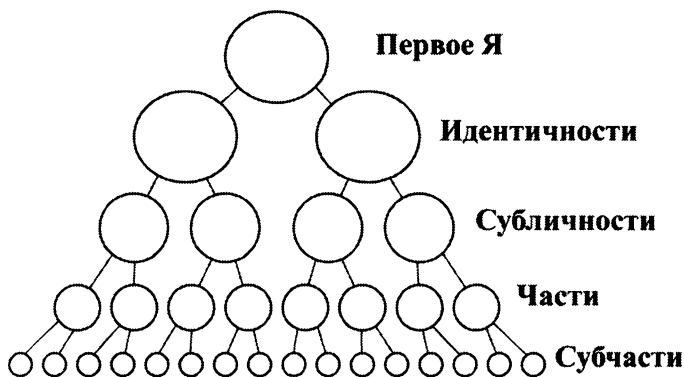


Рис.2

В вышеприведенном рисунке я попытался — весьма редуцированно — представить иерархию, каковая управляет нами на тернистом пути нашей жизнедеятельности. Однако как психолог я не мог обойти вопрос о том, какое такое-чисто психологическое понятие (или хотя бы модель) может быть использовано для, так сказать, психолого-теоретической репрезентации субъектов иерархии СЕС (идентичностей субличностей, частей и субчастей — Первое «Я» я здесь уже не затрагивал). И довольно легко отыскал ответ, т. к. как когда-то давно (боже, как же это было давно!) я как выпускник кафедры социальной психологии психологического факультета Московского Государственного университета четко усвоил, что личность как субъекта общественных отношений *создает система ее ролей*. А роль — это место человека в системе этих отно-

шений, определенная связанная с этим местом функция; и, наконец, нормативно одобряемый (если одобряемый) образец поведения, который в идеале требуется от каждого, кто исполняет эту роль. При этом в социальной психологии подчеркивается, что человек одновременно может выполнять множество ролей, а сами они образуют своеобразные иерархии, заметно отличающиеся друг от друга по сути и содержанию (например, межличностные и социальные, деловые и внутригрупповые). И тогда получилось, что любая СЕС суть внутренний субъект определенной роли человека, и вышеприведенную иерархию можно выразить и так

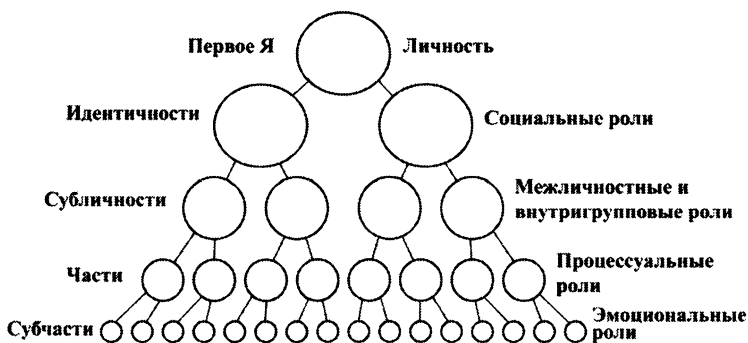


Рис.3

Есть тут, правда, один любопытный аспект, связанный с тем, что человек представляет собой не только социальный, но и биологический объект (организм). Однако и здесь нет никаких противоречий вышеописанному, и, более того, подобный подход позволяет легко объяснить, почему именно психотерапия СЕС стала основой психосоматических исцелений в, например, Нейролингвистической психотерапии (NLPt). Просто иерархия СЕС в этом случае выглядит так

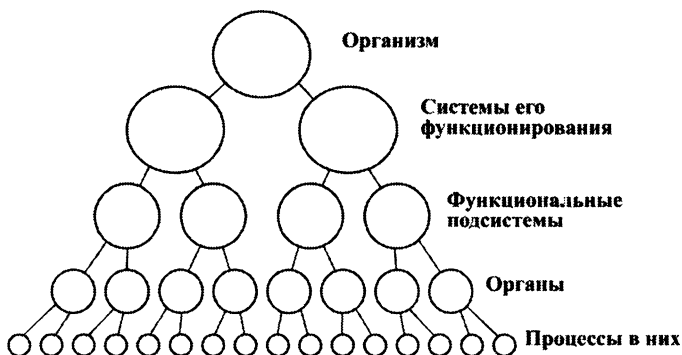


Рис.4

А сейчас последнее из общей теории СЕС. Нечто, что позволит далее перейти к практике. В Восточной версии нейропрограммирования чрезвычайным почетом пользуется так называемая «Русская матрешка-СК». Весьма универсальная *модель* (по особо научному — паттерн) анализа *любой области* или *деятельности*. Выглядит эта «великая» модель так:

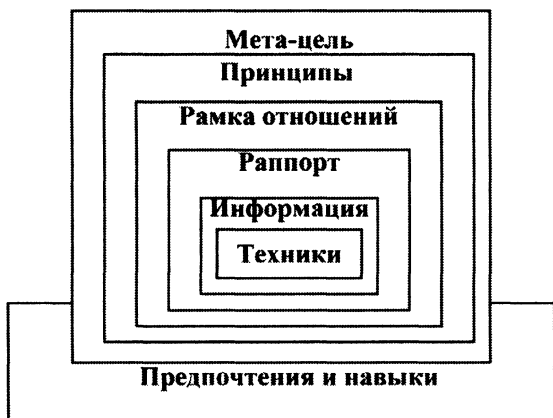


Рис.5

Для целей нашей книги будет вполне достаточно информации о том, что эта самая *любая* деятельность, во-первых, включает некую *мета-цель* (то, ради чего она затевается). Во-вторых, она основывается на некоторых *принципах* — по сути, базовых положениях, без которых невозможно ни начать, ни двигаться (подобно тому как — для науки — «молекулы состоят из атомов» или «любой организм есть системно организованная совокупность клеток»). В-третьих, она находит свое выражение в неких *целевых отношениях*: гласных (как даже негласных) соглашениях о цели и процессах этой самой деятельности. В-четвертых, обязательно включает *раппорт* со своим, так сказать, предметом (именно раппорт, т. к. просто контакт может запросто закончиться взаимным разрушением). В-пятых, там безусловно присутствует некоторая *информация* (в т. ч. в виде обратной связи, по поводу того, куда мы зашли и как вообще дошли до такого). В-шестых, деятельность эта осуществляется посредством неких *техник* — конкретных способов осуществления отдельных действий. А в седьмых, из всей этой совокупности действий мы используем не все наличествующие, но только лишь те, что соответствуют нашим *предпочтениям* (что нравится) и *навыкам* (что умеем).

Попробуем как бы приложить «Русскую матрешку» к психокоррекции Самостоятельных Единиц Сознания.

Тогда получится, что *мета-целью* данной работы является, в конечном счете, возвращение человеку утраченной целостности (нехилая задача, подробности которой вы узнаете далее).

Принципами (пресуппозициями) выступают следующие семь:

1. СЕС проявляются в виде реакции на окружение, состояниях, способах поведения и действий, убежде-

ниях, а также в образах Я.

2. СЕС ощущаются, видятся, слышатся и даже «думаются» (в НЛП это «обзывается» VAKD).

3. СЕС должны существовать всегда (в рамках своего жизненного цикла) и не могут быть уничтожены, а только лишь преобразованы (трансформированы).

4. СЕС разумны и вполне способны к сознательной с ними коммуникации.

5. СЕС создают цель, проблему или психотравму.

6. СЕС всегда исходят из позитивного намерения, которое, тем не менее, может реализовываться весьма негативным способом и образом.

7. СЕС позитивно настроены и охотно меняют свой способ реализации намерения на более адекватный и экологичный.

Отношения цели предполагают в работе с Самостоятельными Единицами Сознания решение пяти основных задач:

1. Трансформации реализующей негативной способ действий СЕС.

2. Создание новой Самостоятельной Единицы Сознания.

3. Объединение (интеграция) конфликтующих между собой СЕС

4. Восстановление с отторгнутой или доселе отторгаемой Самостоятельной Единицей Сознания.

5. Возвращение утраченных СЕС.

Раппорт с Самостоятельной Единицей Сознания оказывается возможным только в случае их полного при-

знания, обязательно включающего извинение за обвинения в ее адрес и благодарность за реализацию некоего позитивного намерения. Однако, помимо этого, в некоторых случаях тяжелых соматозов весьма полезным оказывается также и создание Зоны Обладания (см. далее).

Информация в контексте работы с Самостоятельными Единицами Сознания сводится к решению двух задач:

- презентации СЕС и
- организации диалога с ней.

Презентация Самостоятельной Единицы Сознания может быть осуществлена в основном за счет

- ощущения СЕС и
- ее визуальной проекции:
 - внутренней (например, в теле) и
 - внешней (прямо перед тобой на ступе или в

кресле).

Диалог с Самостоятельной Единицей Сознания осуществляется посредством:

- изменения характеристик ощущения или образов,
- пальцевого сигналинга,
- чисто вербально (т. е. словесно) и
- языком символов.

Ну, а что касается *техник*, то здесь в полном соответствии с целевыми отношениями все используемые в работе с Самостоятельными Единицами Сознания психотехнологии подразделяются на техники:

- трансформации СЕС,
- создания новой Самостоятельной Единицы Сознания,
- интеграции конфликтующих СЕС,
- воссоединения с отторгаемой Самостоятельной Единицей Сознания,

— возвращения утраченных СЕС.

Ну и как вам это все? Что «охренели по полной?» Как изволил выразиться один из моих студентов после первого дня тренинга «Психокоррекция СЕС». Да не переживайте вы так — чуть дальше все это будет объяснено предельно просто. Так что все, что вам нужно — так это просто перевернуть страницу и начать читать дальше.

1.2. С чего начинается практика?

*«Если у вас прекрасное здоровье, всегда отличное настроение, великолепные друзья, сногшибательная подруга и огромная зарплата, выход один: скажи **НЕТ** наркотикам!»*

Житейская мудрость

Если честно, то с очень малого. И одновременно — грандиозно-большого. С *запроса*. Сиречь с определения того, чего вы хотите. Что — получить. И отчего — избавиться. Но не просто так, а с учетом порой скрытого даже от вас уровня этого самого запроса. Инструментального. Интенционального. Или смыслового.

Что, опять ничего не поняли? Да будет вам! На самом деле это — уровни запроса — как раз довольно-таки просто. Помните притчу о трех каменотесах? Ну, тех, что долбили одни и те же камни, но по-разному ответили о том, что они делают? Один — что просто дробит эти проклятые каменюки. Другой — что зарабатывает себе на жизнь. А третий — что строит Храм? Вот-вот — я как раз об этом. О том, что цель первого находилась на чисто *инструментальном* — весьма, кстати, примитивном, но свойственном большинству — уровне. Цель второго — на уже более интересном уровне *интенциональном* (интенция — это буквально «побуждение»). А цель третьего — на ну очень вдохновляющем *смысловом* уровне («Человек способен вынести что угодно, если только верит, что в этом есть

смысл», — говаривал кто-то из великих). Так вот, это деление на три уровня (а каждый, кстати, еще на три — но об этом в других книгах) **универсально** — т.е. проявляется практически везде. В том числе — и в целях вашей работы с Самостоятельными Единицами Сознания, частями и суб-частями.

На инструментальном уровне все действительно очень просто. Поскольку запрос ваш касается именно инструментов избавления вас от всяких «бляк». То бишь собственных проблем, которые мешают вам «просто жить», наслаждаясь так называемой обыденной жизнью с ее несколько сомнительными благами.

Списков всего того, что мешает вам жить на этом, уж простите, но все-таки довольно примитивном, уровне было составлено довольно-таки много. Я же воспользуюсь только одним из них: созданным именно для СЕС вышеупомянутыми К. и Т. Андреас /1/ перечнем неких показаний к работе с частями.

Области эмоций

Неприятные эмоции, такие как депрессия, раздражение, гнев, неудача, зависть, боль, опасение или боязнь, тревога или беспокойство, одиночество, опустошенность, страх.

Препятствия к реализации эмоций.

Наркотики/Привычки

Трудности с питанием, такие как переедание, повышенное чувство голода или потеря аппетита.

Чрезмерная привязанность к курению, выпивке, сексу, взаимоотношениям, деньгам, вещам или чему-нибудь еще.

Такие сопровождающие «нервозность» привычки, как

кусание пальцев или ногтей, барабанивание по столу, нервный смех и т. д.

Плохое самоощущение в случае, если кто-то другой в чём-то превосходит. Стремление выглядеть лучше всех, иметь самое лучшее или больше всех, быть самым популярным и т. д.

Затруднения в том, чтобы понять собственные желания. Делание того же, что делают другие, далее если это не нравится. Согласие с другими, даже если на самом деле этого согласия нет.

Концентрация всего внимания на доставлении удовольствия другим. Делание чего-то для других за свой счет. Стремление делать почти все, что угодно, лишь бы добиться любви и одобрения других.

Избегание общения с людьми. Чувство опасности рядом с людьми, которые не угрожают.

Нежелание, неспособность или страх полностью «быть собой». Избегание близости в близких взаимоотношениях. Трудности в «присутствии» с другим человеком.

Боязнь быть непринужденным.

Убежденность в невозможности жить без другого человека. Мысли о смерти при одном только предположении, что определенного человека не будет рядом. Поиск самого себя через чье-то мнение о себе.

Трудности в том, чтобы доверять кому-то. Убеждение, что другие имеют злые намерения. Представление о том, что только несколько человек являются «хорошими людьми». Стремление говорить такие вещи, как «этот мужчина — ничтожество» или «эта

женщина — лицемерка».

Тенденция чрезмерно доверять людям. Игнорирование недостатков других людей. Убежденность в том, что есть кто-то более зрелый или развитый.

Стремление быть единственным ответственным. Негативные эмоции по поводу «неподконтрольных» действий других людей.

Огорчения, когда кто-то другой ошибается.

Трудности выполнения обещания. Неумение сказать «нет». Согласие, сопровождающееся последующим отказом.

Стремление всегда быть в центре внимания, дискомфорт. Дискомфорт, когда кто-то другой привлекает все внимание к себе.

Настоятельная потребность спорить о том, «кто прав». Отстаивание своей позиции, даже когда вам ясно, что другой человек прав. Трудности в признании собственных ошибок.

Постоянное размышление о проблемах в отношениях с теми, чей проступок стал причиной проблемы. Споры о том, кто ошибся. Убеждение, что другие люди должны взять вину на себя и признать, что они являются причиной ваших проблем. Стремление осудить других за ошибки или недостатки. Трудности в прощении кого-то.

Стремление взять на себя ответственность за ошибки или переживания других людей. Ощущение необходимости давить на людей.

Навязчивое стремление поднять свой престиж: и статус в глазах окружающих. Стремление преувеличи-

вать правду или далее лгать для того, чтобы поддерживать хороший имидж.

Нечестность и ложь для того, чтобы добиться от других желаемого.

Собственный воображаемый образ

Трудности в принятии собственного «несовершенства».

Чрезмерная критика себя или своих поступков, когда была совершена небольшая ошибка.

Неадекватно заниженная самооценка.

Чувство стыда за себя или за свое поведение.

Желание повышать чувство собственного достоинства или самоуважения.

Ощущение недостаточности понимания самого себя — затруднения в ответе на вопрос «Кто я?».

Другие категории

Наличие физиологической болезни, которая может быть вызвана подавлением эмоций или стрессом.

Ощущение себя подчиненным или зависимым.

Оскорбительное поведение по отношению к другим.

Факт физического, сексуального, психического насилия или эмоционального давления в личной истории.

Убежденность в том, что со своими поступками нужно бороться самостоятельно.

Выполнение хотя бы иногда чего-то чрезмерно кро-

потливо или не до конца.

Полная поглощенность мыслями о богатстве.

Ощущение множества внутренних конфликтов.

Так вот в этом — напоминаю, инструментальном — случае все, что вам нужно — так это либо пройдясь по вышеприведенному списку, либо даже дополнив его чем-то своим, выбрать проблемы, которые мешают вам «просто жить». И убрать их с помощью описанных далее психотехнологий.

Сложнее, если вы хотите не просто жить, а жить просто хорошо. То есть стать и быть благополучным.

В Восточной версии нейропрограммирования благополучие (как мета-цель всей ВВН) рассматривается, во-первых, *структурно* как синтез *эффективности* и *счастливости*. Каковые задаются *совершенством к удачливостью*. Которые, в свою очередь, определяются вашими *программами* (жизнедеятельности) и *картами* (реальности). Поскольку если программа примитивная, совершенство и вытекающая из него эффективность будет ну никак не лучше. А если карта не того масштаба, неточная, глупая или вообще не та (а ведь некоторые до сих пор по-прежнему дикому, но капитализму, бродят с картами пусть развитого, но социализма — а это как по Москве ходить с картой Санкт-Петербурга...), на получение желаемого и нахождение искомого можно даже и не надеяться...

Во-вторых, благополучие человека рассматривается в Восточной версии нейропрограммирования, как бы *уровнево*. Где мы, следуя идеям еще трансактного анализа Э. Берна /3; 14/, делим всех людей на благополучников (победителей), середняков (ни проигрывающих, ни выигрывающих, а иногда даже как бы и не участвующих в игре), и неблагополучников (проигрывающих). Как бы хакеров, юзеров и лузеров в компьютерной игре под названием Жизнь...



Рис.6

Деление это несколько грубовато, и поэтому мы каждый из этих классов подразделяем еще на три (цифры соответствуют субъективной — т. е. с вашей, а не чьей-либо — оценки вашего благополучия по внутренней десяти-балльной шкале).

Абсолютные благополучники (принцы)
 Полные благополучники
 Слабые (хрупкие) благополучники
 Крайние середняки (малоблагополучники)
 Полные середняки (покрайнемерщики)
 Слабые середняки (коекакеры)
 Малоблагополучники
 Неблагополучники
 Лягушки

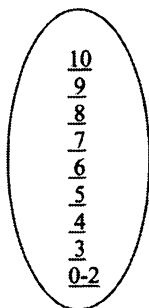


Рис.7

Лично мне кажется, что здесь все настолько ясно и понятно, что ничего дополнительно расшифровывать как бы даже и не надо. А вот определить свой нынешний уровень благополучия очень даже стоит — как базу для даль-

иейшей работы. Так что сделайте это прямо сейчас.

Балл моего общего благополучия = _____

И я отношусь к категории _____

А хочу в самое ближайшее время перейти в категорию _____

А балл моего общего благополучия будет = _____

Ну вот — теперь у нас уже что-то есть: оценка настоящего вашего состояния (НС) и желаемого состояния (ЖС). И, надеюсь, серьезное ваше желание перейти из НС в ЖС, т. е. стать более благополучным. Например, перейти из по крайне мерщиков в крепкие середняки или даже хрупкие благополучники. А в идеале (но пока только в идеале) в конце концов завершить ваше затянувшееся путешествие из «лягушек» в «принцы»...

Что здесь еще надо? Да просто понять, что причиной вашего общего недостаточного благополучия является «провал» в одном из его аспектов. Здоровье. Взаимоотношения, Любви и сексе. Работе. И в деньгах. То, что я — еще во времена оны — представил в виде так называемой «Звезды благополучия».



Рис.8

Что из всего этого следует? Да нечто весьма интересное. Как известно, любая проблема в нашей многострадальной стране может быть сведена к «тройке» вопросов, отраженных в заглавиях трех шедевров российской словесности XIX века: «Кто виноват?», «С чего начать?» и «Что делать?»

В контексте темы нашей книги ответ на первый, но несколько подкорректированный вопрос — «Кто виноват в вашей не слишком благополучной жизни?» — отыскивается ну прям-таки автоматически. Разумеется, это не вы, а ваши Самостоятельные Единицы Сознания. Субчасти, части, субличности, идентичности и Его величество Первое «Я». Каковые, будучи такими индивидуальными программными комплексами, отвечающими за совершенство вашей жизнедеятельности, часто делают, увы, вовсе не то, что надо вам, а, скорее, то, что надо им. И это при том, что часть совершенно необходимых «программ совершенства» у вас просто напрочь отсутствует (родители постарались). Т. е. задачу улучшения качества собственной жизни в этом «разрезе СЕС» можно решать двояко. Во-первых, надо (ох, как надо!) убрать мешающие вам жить эффективно и счастливо субчасти, а также трансформировать не дающие вам это делать части (напоминаю, что субличностью, идентичностями и Первым «Я» как таковым мы в рамках этой книги не занимаемся). А во-вторых, стоит (это к тому, что, может, не всегда и надо) создать субчасти и части, помогающие вам в качественной жизнедеятельности и даже прямо приводящие к оной. Вот только вопрос о том, что именно убирать и что создавать, здесь — пока — остается открытым. Потому как ежели подходить к своей жизни серьезно, надо озаботиться не отдельными тактическими решениями (типа забивания торчащего гвоздя в давным-давно сношенных башмаках), а такой стратегической перспективой изменения жизненной ситуации (а это вроде

замены старой обуви на новую, не просто позволяющую, но и помогающую ходить).

Так вот, просто честно (просто и честно...) скажите, а насколько вы действительно сейчас довольны? Не только вашей жизнью в целом, но и отдельными ее аспектами в частности? Используйте десятибалльную шкалу (max = 10) и нижеприведенный рисунок (просьба: делайте пометки карандашом, дабы потом их можно было легко исправить)

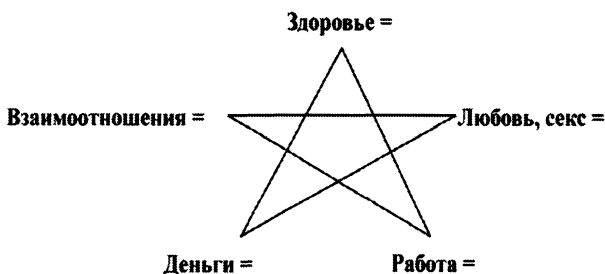


Рис. 9

В принципе, в этой схеме есть некий элемент лукавства, который вам следует учесть. Во-первых, здоровье следует оценивать не в целом, а по трем его ипостасям: духовное (ощущение смысла жизни), психическое или, иначе, психологическое (получение от оной удовольствия) и физическое (реальные — так сказать оргазмические — возможности для осуществления жизнедеятельности). А, во-вторых, любовь и секс следует все-таки рассматривать по отдельности. Особенно в стране, где еще двадцать лет назад секса, как известно, не было... Тем не менее, она (схема) позволяет довольно точно, а, главное, субъективно (а это точнее, нежели объективно — ибо одному, как говорится, каша не сладка, а другому икра не солонa) определить, где именно вы застряли в своей жизнедеятельности.

Наглядности ради предположим, что наименьшую оценку у вас получила работа. Что ж, прекрасно (т. е. вообще-то ничего хорошего, но это поправимо). Теперь (тогда) ответьте, пожалуйста, на следующие первые два вопроса:

1. *Что мешает вам получить устраивающую вас работу?*

2. *Что не дает вам обрести работу, которая вас устроит?*

Обратили внимание на два существенных момента? Первый — это то, что мы здесь, во-первых, работаем в режиме «от», а во-вторых, даже не расшифровываем то, что скрывается под термином «устраивающая вас работа». Что, в общем-то, едва ли не полностью противоречит базовым заповедям нейропрограммирования: режиму «К» и детализации желаемого (подобное допускается только в работе с СЕС). И второй — что мы использовали ДВА вопроса о, казалось бы, одном и том же. Но это не так. Просто практика (моя) показала, что вопрос «что мешает» больше относится

к «балластным» и, в общем-то, пассивным субчастям, тогда как «что препятствует» — к весьма активным частям.

Опять-таки предположим, что при ответе на первый вопрос вы написали «опыт неудач», «обида на судьбу» и «пассивность», а отвечая на второй — «страх провала», «убежденность в некомпетентности» и «неуверенность в себе». Что ж, похоже, вы попали в точку. Потому как первые три паттерна весьма похожи на пресловутые «вещи в теле», сиречь, субчасти, тогда как вторые три — на части. Впрочем, если вы даже где-то ошибетесь, бессознательное быстро вас поправит. Поскольку субчасть просто не будет с вами разговаривать, а часть начисто откажется «сливаться» по первому требованию. Главное здесь одно (и другое): все это мешающее надо либо убрать (субчасти, но иногда и части), либо трансформировать (уж только части).

Теперь внимание: представьте, что вы все вышеописанное уже изжили и трансформировали. Скажите, а как вам кажется: этого окажется достаточно для того, чтобы обрести устраивающую вас работу? И если да, то насколько — по уже известной вам десятибалльной шкале? Предположим, из бессознательного, бог весть как и даже как бы сама собой, вылезла цифра шесть. Ну, так спросите его же, сколько вам, как минимум, надо, чтобы получить желаемое? Что, восемь? Тогда, пожалуйста, ответьте еще на два вопроса:.

Что вам совершенно необходимо иметь, чтобы обрести устраивающую вас работу?

Что вам стоило бы приобрести, чтобы получить устраивающую вас работу?

Здесь все наоборот. Первый вопрос — о частях, которые вам ну совершенно необходимы. А второй — о субчастях, каковые вам уже более желательны, чем просто нужны.

Еще раз предположим, что в первом случае вы написали: «уверенность в себе», «умение вести переговоры» и «способность решать», а во втором — «доброжелательность», «искренность» и «скромность». Что ж, похоже, вы опять угадали. Поскольку первые три паттерна смахивают на части, тогда как три вторые — на субчасти. Впрочем, и здесь разница более чем условная. Потому как все это недостающее вам надо будет создать. А психотехнологии создания СЕС и для частей и субчастей не очень-то отличаются...

В общем-то все — для практики *этой* книги. Потому что задачи смыслового уровня столь сложны, что сейчас пишу об этом отдельную книгу — первую из, надеюсь, многих... Но кое-что, тем не менее, все же скажу уже сейчас.

Знаете, ранее, дабы не влезать в дебри и не «дразнить тигров», я отделялся в этом вопросе, так сказать, апологизацией (возвеличиванием, если не поняли) *целостности* и, как бы *ясности* нашего Сознания. То есть, во-первых, объяснял, что ***игра в жизнь — это командный процесс***. И «команда» вашего сознания должна быть сплю-

ченной и сыгранной - иначе проигрыш неминуем. Именно так — *неминуем*. В том же футболе почти никогда не встречается ситуация, когда, например, вратарь команды, по собственной инициативе (то ли обидевшись, то ли решив вас наказать - причин тут может быть много) покидает свое место, предоставляя соперникам спокойно и прицельно бить в пустые ворота. А вот в игре на поле нашей психики такое случается сплошь и рядом. Бывает и хуже - многие «игроки» «команды» нашего сознания могут по тем или иным причинам - неизвестным вам, но весомым - тайком играть «против своих» и даже просто стремиться к вашему поражению...

Все это можно изобразить следующими рисунками

/18/

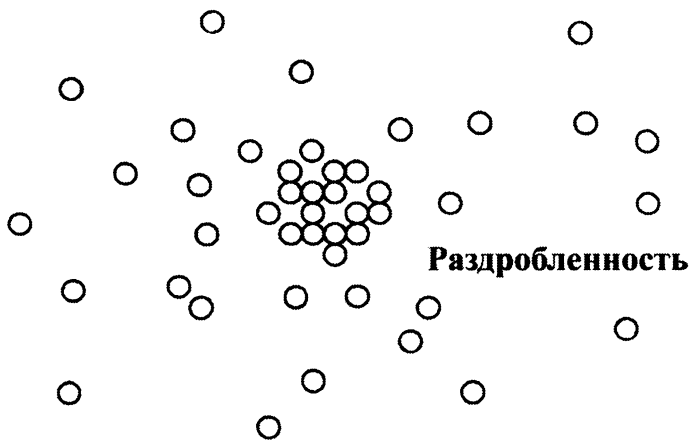


Рис. 10

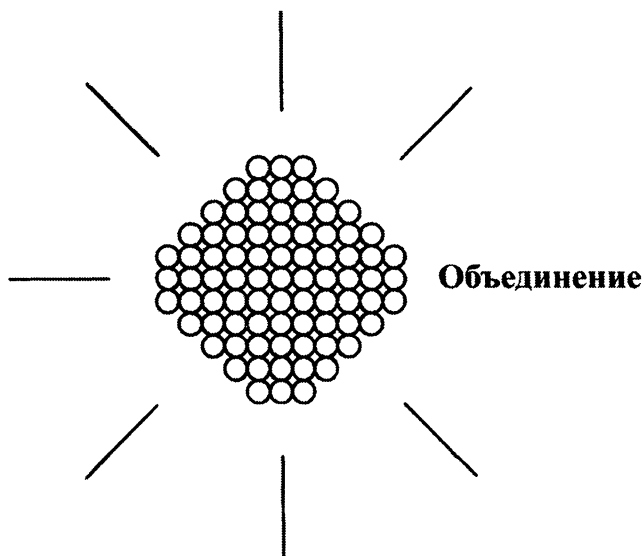


Рис. 11

Однако — «во-вторых» — не все так просто в этом самом процессе интеграции. Да и раздробленность сознания — это далеко еще не все. Дело в том, что очень многие наши СЕС мы не только не принимаем, но еще и попросту отторгаем, отправляя их в Тень (так К. Юнг назвал область сознания, в которой существует или живет то, что мы не приемлем в себе). Тень эта находится под жестким контролем Суперэго и обычно проявляется только в те моменты, когда данный контроль оказывается ослабленным. Так, многие из ныне, и присно, и во веки веков пьющих субъектов, как следует набравшись (мягко говоря — злоупотребив алкоголем), ведут себя в совершенно несвойственной им манере — по-скотски и по-хамски. А наутро, переживая мучительное похмелье и жуткие угрызения совести (это вновь «проснулось» Суперэго), искренне удивляются: «Не-

ужели это был я?». Да, это был ты — но не привычно и непрерывно демонстрируемая тобой социально-одобряемая Персона, а обычно скрываемая от себя и других Тень...

И беда здесь не только в том, что в Тени могут жить Чудовища (иногда, а не всегда). Просто в нашей психике вокруг любой части, оцененной нами как негативная (или просто — негативно) образуется как бы некоторая энергетическая структура или оболочка. Поскольку мы резонно желаем освободиться от каких бы то ни было негативных эмоций, связанных с тем, что мы в себе не приемлем (от стыда или страха, гнева или неприязни, горя или боли), эта самая структура *подавляет* доступ к данной области сознания. В общем-то и образуя то, что именуется подсознанием. Но для того, чтобы держать это самое вытесненное в подсознание под контролем, *ежесекундно требуется энергия*. Та самая жизненная сила, которую мы могли бы использовать для жизни, творчества, счастья, радости и любви. Так стоит ли удивляться, что в силу поистине колоссальных затрат энергии на поддержание нами же созданных защитных структур, удерживающих пресловутые комплексы, мы живем в лучшем случае наполовину...

Так вот для того, чтобы получить мощный импульс к собственной интеграции (как писал я ранее), вполне достаточно понять эти два момента, обуславливающие слабость нашего Я: раздробленность сознания и неэкологичность затрат энергии на подавление Тени. Но не забудьте, что подобная дезинтеграция — это еще и многое другое, но тоже — неприятное. Сужение и ограничение поля нашего выбора — ведь чем сильнее раздроблено наше сознание, тем уже туннель реальности, который в этом случае превращается в совокупность микро-туннельчиков (а подавленный негативный опыт еще и окрашивает все воспринимаемое через них в черный цвет). Тревоги, страхи и депрессии, в форме которых и прорываются в наше сознание подавленные и вытесненные

части нас самих, а также связанные с ними или существующие самостоятельно мысли, представления, желания и воспоминания (наши ночные кошмары - «из той же оперы»). И нарушения здоровья, преждевременная старость и увядание, поскольку сплошь и рядом именно таким паталогическим и воистину болезненным способом отторгнутое в Тень просто-напросто напоминает нам в себе (здесь прочитайте или перечитайте мои книги «Исцеление с помощью НЛП», «На врача надейся, а сам не плошай», «Пошли болезнь на...»).

Что я могу сказать по поводу вышеизложенного? То, что, во-первых, это верно. А во-вторых — очень поверхностно. Потому что с точки зрения *смыслового* уровня целей человеческой жизни все и просто, и чудовищно сложно. Но попробую это кратко объяснить.

Так вот, главным, базовым и основным в вас является не Эго и даже не Личность. А *Сущность*: нечто, что пришло в этот мир для того, чтобы получить в нем некий важный опыт, совершенно необходимый для ее (его) перехода на следующий уровень Космической Игры. Сущность — это то, чем вы являетесь на самом деле. То, что заставляет нас поступать вопреки логике и здравому смыслу, но во имя великих Смысла и Цели... Или, перефразируя Успенского и Гурджиева, то, что (кто) сидит в повозке (в которой ум (эго) выполняет роль кучера; эмоции выступают в роли лошади; тело — той самой повозкой, а личность суть многочисленные *принятые* кучером обязанности и правила движения).

Для своего существования Здесь и Теперь Сущность нуждается в Эго и в Личности, которые бывают двух видов: позитивные и ложные. «Кто есть кто» в этом деле, можно ну очень четко определить, исходя из весьма простого критерия. Позитивные — это те, которые позволяют развиваться вашей Сущности. А негативные — это те, которые мешают ей расти...

Так что подлинно смысловой уровень целей работы с Самостоятельными Единицами Сознания — это когда сначала вы убираете первое и главное препятствие развития Сущности — ее *обусловленность* (а это и есть несвобода) СЕС своей Ложной Личности. Затем укрепляете (а иногда и создаете заново) Самостоятельные Единицы Сознания нынешней (на данный момент) своей же, но Позитивной Личности. Далее определяете подлинные или дополнительные направления и горизонты развития собственной Сущности. И, исходя уже из них, создаете новые Самостоятельные Единицы Сознания следующей своей Позитивной Личности. А потом, в конце пути, как бы растворяете все это, выпуская Сущность на свободу. Заново с ней идентифицируетесь. И возвращаете себе статус Космического Существа, для которого эта земная жизнь была всего-навсего одной из многих...

Ну, а теперь окончательно вернемся к, так сказать, процессуальной практике работы с уже анонсированными частями и субчастями (того, что мы в любом случае будем с ними делать). Которых все-таки вполне можно окрестить основными игроками команды вашего же «Я», непосредственно присутствующими на поле вашей жизни¹ и ведущими на нем сложную игру длиною в жизнь. Где так хочется не проиграть, а выиграть. Но подобная выигрышность сплошь и рядом не наблюдается, а все потому, что в ваших отношениях с собственной командой возможны, как говорится, варианты: числом пять и все, как назло, неприятные.

Во-первых, может быть, что кто-то из этих основных игроков, как правило, либо обидевшийся на руководство или других членов команды, либо по недоразумению

¹ Субчасти на поле обычно просто не допускаются и выполняют роль этаких, обеспечивающих основную команду, работяг. Тогда как субличности не появляются на нем по другой причине: подобно руководству команды, они все свои проблемы решают не на поле — а в кулуарах...

и недомыслию (ну, не довели до него ваш гениальный тактический замысел!), начинает в буквальном смысле играть против своих (это как если бы на некоем заводе были бригады, ни с того ни с сего выполняющие объективно вредящие всему предприятию функции).

Во-вторых, очень может стать, что, например, в связи с изменениями условий игры в вашей команде просто не имеется игроков соответствующего профиля (ну, так уж получилось, что нет на вашем предприятии служб или подразделений, необходимых ему для нормальной деятельности!).

В-третьих, между какими-то парами игроков команды вашего «Я» может возникнуть конфликт, объективно вредящий всей «конюшне» (это как если бы два или более подразделения начали собачиться друг с другом — да так, что лихорадит весь завод).

В-четвертых, какой-либо по неизвестным причинам забытый игрок (ну не уделили парню в нужный момент должного внимания!) уходит в полную «несознанку» и горделиво отказывается играть так, как надо (что весьма похоже на тихий или не очень саботаж со стороны конкретной «бригады» вследствие ее отторжения и отвержения от остальной части коллектива).

В-пятых, классного и очень нужного именно сейчас игрока команды «Я» у вас могут просто-напросто увести — переманить, перекупить, а то и украсть, отчего придется тратить силы и средства на его возвращение в «стойло» (как если бы некое нужное подразделение по неизвестным причинам «улизнуло» на другое — не ваше — предприятие).

Так вот, решением всех этих пяти задач — переопределения или трансформации СЕС, уровня частей, ответственных за некоторое неэкологичное состояние или поведение; созданием новых — необходимых вам — Са-

мостоятельных Единиц Сознания; интеграции или объединения конфликтующих между собой СЕС; воссоединения с отторгаемыми Самостоятельными Единицами Сознания и возвращения когда-либо утраченной СЕС — мы и займемся в этой книге. Соответственно ваша практическая работа может начаться с составления списка частей, которые

- ведут себя как-то не так,
- не присутствуют в Вашем Сознании и Теле, но нужны по жизни,
- конфликтуют между собой,
- вами же отторгаются и
- куда-то потерялись, хотя когда-то были.

В первом случае речь идет обо всех неприятных состояниях и способах поведения, каковые никак не поддаются сознательному управлению (типа страха, по поводу которого вы многоумно объясняете, что, дескать, нечего тут бояться — и все равно боитесь...). Во втором — о всех тех способах поведения и состояниях, которых у вас нет, но которые вам нужны. В третьем — о противоречиях, которые буквально раздирают вас на две конфликтующие половинки, одна из которых, например, хотела бы, чтобы вы занялись иным, более выгодным видом деятельности, тогда как другая боится, что это плохо кончится и оттого всячески саботирует принятие окончательного решения. В четвертом — обо всем том, чего вы в себе боитесь и ненавидите и оттого отторгаете, загоняя в Тень, и что все равно дает о себе знать, когда вы громогласно что-то осуждаете (да-да, не удивляйтесь: согласно современной психологии, самые яростные борцы, например, с педофилией — это скрытые педофилы...). Ну, а в пятом — обо всех ваших потерянных на длинной жизненной дороге состояниях и способах поведения, каковые можно и нужно вернуть...

Упражнение 1.

-> Попробуйте объяснить кому-то, достаточно благожелательно к вам настроенному, модель иерархии Самостоятельных Единиц Сознания.

Упражнение 2.

-> Попытайтесь разобраться в «Русской матрешке-СК»

- сначала взяв за основу любую область вашей жизни (например, здоровье, взаимоотношения, любовь/секс, работу, деньги), а после (когда совсем уже очумеете),
- разобрав описанное и представленной в этой самой «матрешке» для случая СЕС.

Упражнение 3.

-> Определите наиболее актуальные ваши психологические проблемы, от которых вы хотели бы избавиться посредством работы с частями и субчастями.

Упражнение 4.

-> Оцените уровень вашего общего и частного благополучия, после чего

-> Создайте, пользуясь предложенными вопросами, список СЕС, которые нуждаются

- в трансформации,
- в воссоздании.

Упражнение 5.

-> Попробуйте — пока «вчерне» — определить, какие такие части вам нужно

- интегрировать,
- вернуть из Тени,
- просто вернуть.

Глава 2.

Осколки бед и обид

2.1. Вещи в теле

«Нет здоровых людей — есть просто недообследованные».

Авторитетное мнение врачей

...Эта женщина пришла ко мне в реактивном состоянии, исключающем возможности продуктивной работы. В ситуации полного развала всей своей жизни после вскрывшейся (да еще и длительной) измены мужа... В принципе, основное направление работы определилось «само собой»: ее просто нужно было готовить к новой самостоятельной жизни (так как муж безвозвратно ушел к любовнице). Но строить новое здание на развалинах старого всегда было малопродуктивным делом. И потому я начал с «разбора завалов» — всего того, что и составляло реактивное (и внутреннее) состояние моей клиентки.

Прежде всего, я попросил эту несчастную женщину подробно описать, что же сейчас как бы живет в ней как реакция на измену и уход супруга. Оказалось, что это, во-первых, *обида*, во-вторых, *боль*, в-третьих, *ощущение даром прожитой жизни* и, в-четвертых, *чувство утраты смысла бытия* (было и еще что-то, что я сейчас забыл, но для дидактических целей и этого достаточно). Далее, я предложил ей выбрать из всего этого списка наиболее неприятное и болезненное (таковым оказалась «боль»), после чего попросил женщину дать или создать то, что мы называем «нейрологической репрезентацией симптома», то есть описать эту

боль. Место ее локализации («в груди»), Размер («с небольшую дыню»). Форму («как мяч для регби»). Цвет («коричнево-красный») и «консистенцию» («как запекающаяся кровь»).

А после всего этого попросил данную экс-жену сделать две вещи. Как бы на переднем плане сосредоточиться на двух моих вытянутых пальцах (правой руки). А на заднем плане видеть, ощущать и даже, если она это может, слышать свою боль — кстати, забыл, что нестерпимость ее женщина оценила в девять баллов по десятибалльной системе (предварительная оценка в этой работе не столько желательна, сколько обязательна).

Затем я примерно определил диапазон, при котором она могла, только лишь двигая глазами, но не поворачивая головы, следить за моими двумя пальцами. И начал двигать ими и рукой: горизонтально, с амплитудой примерно в 70-80 см.

Примерно через десяток горизонтальных движений моей руки (слева-направо) женщина вздрогнула, а потом как бы чуточку расслабилась.

— Очень хорошо, — сказал я, опустив руку — А теперь резко вдохните и выдохните, как бы отбросив что-то прочь... И быстро ответьте мне: каков сейчас уровень боли?

— Семь, — с явным недоумением спросила женщина — А как так может быть?

— Да очень просто, — вздохнув, привычно ответил я. — Просто еще великий Фриц Перлз — основатель так называемой гештальт-терапии — любил повторять, что все, что ни случится, надо сначала пережевать, далее проглотить, а потом уже и переварить... Но некоторые особо значимые для нас переживания как бы застревают в психике. И оставаясь непрожеванными, непроглоченными и непереваренными, уродуют нашу жизнь еще долгие годы... А все из-за того, что оказались крупноватыми для вашей нейросети. Слишком большими для обычного и привычного ей

пережевывания, проглатывания и переваривания... Как вот эта ваша боль, которая могла остаться в вас надолго...

— А что же тогда сделали вы? — недоуменно, но уже с некоторым любопытством спросила клиентка. — Ведь это как чудо — что уже только семь...

— Да нет в этом ничего чудесного... — снова вздохнул я. — Обычная работа по избавлению вас от негативной субчасти — так мы называем то, с чем работаем на этом уровне. За счет разного расширения параметров нейросети. Увеличении ее возможностей и переработке посредством движений ваших же глаз. Каковые — я имею в виду движения — как бы переводят ваш мозг в расширенный режим работы... Это вам понятно?

— Вполне, — немного растерянно ответила клиентка, — хотя я и не знаю, почему это происходит... Но тогда получается, что любую такую вот застрявшую «вещь» — например, воспоминание о чем-то неприятном — тоже можно убрать таким вот образом...

— Да, — согласно кивнул я, — и с помощью таких вот движений глаз мы очень быстро прорабатываем психологические травмы. То, что вы назвали неприятным воспоминанием. И даже «ярлыки», которые вы при этом навесили...

— Это как? — заинтересовалась клиентка.

— Да очень просто. В результате всего того неприятного, что с вами произошло, какие суждения о себе, других и мире вы вынесли?..

— Что я та, которую запросто можно бросить, — чуть помедлив, ответила женщина. — Что все мужики — похотливые козлы и просто сволочи... И что мир явно несправедлив, раз в нем может быть такое... Но как же я теперь с этим буду жить?..

— Не будете, — успокоил я ее. — Мы все это переработаем. И убеждения. И травмирующие воспоминания.

Но сначала — субчасти. И, прежде всего, боль. Кстати, как она там сейчас?

— Баллов на пять, — машинально ответила клиентка и тут же изумленно спросила. — А как так может быть — мы же ничего не делали?..

— Великий Милтон Эриксон, немного по другому поводу, говаривал, что нам необязательно сразу взрывать плотину депрессии — достаточно проделать дыру, и все само собой вытечет... Но давайте ускорим это самое вытекание.

После второго цикла работы (на все том же сеансе), во время которого я использовал уже иные движения пальцами — в виде знака бесконечности (∞), — боль упала до трех баллов. А после третьего цикла, где для балансировки двух полушарий использовалось движение пальцами по кругу (0 — против часовой, если смотреть со стороны психотерапевта), она и вовсе исчезла. А для того, чтобы избежать уже не такую уж и несчастную женщину от обиды, ощущения даром прожитой жизни и чувства утраты бытия, понадобилось еще где-то пятнадцать минут.

Я привел этот пример для того, чтобы вы поняли, с чего мы начнем вашу (вашу!) работу по созданию ритмично и мощно работающего предприятия вашего же имени (или, если хотите, команды-чемпиона). С самого начала или, иначе, низа. С, так называемого, первичного звена (оно же молчаливое большинство), именуемого в моей классификации СЕС субчастями.

В сути своей они, как я уже говорил, представляют собой *соматизированные переживания*: приятные и не очень ощущения в теле. Те, которые приятны, относятся к субчастям Персоны, тогда как неприятные привычно и прочно обитают в Тени (откуда и вылезают при первой же возможности). В результате мы (на уровне субчастей) представляем собой некое хранилище постоянно присутствующ-

щих в теле приятных и неприятных ощущений. Соответственно, в рамках нашей работы по созданию команды собственного «Я» приятные ощущения (т. е. связанные с ними субчасти) следует усилить и укрепить (а лучше — качественно видоизменить), а неприятные — устранить или трансформировать. С улучшением немного погодим, потому как не очень хочется сделать вас героем известного анекдота про две новости: хорошую и плохую (из дерьма, как известно, пирожки не лепят). Начнем работу с субъектов Тени, каковых, в свою очередь и для начала, будем трансформировать в нечто разумное, доброе и вечное в традициях так называемого *психокатализа* А. Ермошина /12/ (кстати, именно название одной из его книг — «Вещи в теле» — я использовал в оглавлении данного раздела).

Когда-то, в начале своих работ /11/, данный автор рассматривал и расшифровывал свой метод (тогда еще именуемый *соматопсихотерапией*) как работу с *соматизированными эквивалентами психических переживаний*. По мнению А. Ермошина, «перегоревшая» эмоция образует в теле человека своеобразный «осадок». И в результате катализа телесных ощущений сознание-тело оказывается как бы «начиненным» совокупностью «психических предметов». Хороших — таких, как любовь, радость и т. п. И плохих — таких, как ненависть, страх и пр. В результате реализованные и нереализованные эмоции могут претвориться (превратиться) либо в *свет, тепло, простор и легкость*, либо в *тьму, жар, тесноту и тяжесть* (и одновременно в *серость, холод, «усушенность», одеревенение* и т. п.). Именно последние формы репрезентации скопления энергии и являются объектом психотерапевтической работы.

Данное положение следует признать безусловно верным, тем более что подобным феноменам и другие пси-

хологи и психотерапевты уделяли самое пристальное внимание. Так, согласно Н. Линде /13/, психика человека давно уже изобрела способы утилизации всех подобных остатков и осколков. Из которых самыми распространенными являются следующие три. **Подавление**, при котором некий зловердный радикал как бы действительно подавляется и тем вроде бы уничтожается. **Вытеснение**, когда последствие негативных эмоций вполне конкретно изгоняется за пределы Создания и Тела. И **замораживание**, в результате которого бывшая боль анестезируется ну совсем как больной зуб. Однако все было бы не просто, а даже очень хорошо, если бы все эти три способа помогали всегда, везде и полностью. Увы, это не так, и в результате миллионы людей сентенциями типа «У меня после этого камень на сердце» или «И эта тяжесть так и осталась в моей груди» подтверждают наличие у себя некоего последствия неполного или недостаточно **подавления**. Не меньшее их количество, с горечью и досадой говорящих: «И тогда в моей сердце навсегда поселилась пустота» или иначе, но страшней: «А жизнь в результате стала пустой и никчемной», постулируя тем самым факт этакое сверхизбыточного **вытеснения** (в результате которого за пределами человека оказались не только эмоции, но и сама жизнь). А еще есть те (и имя им — легион), что заторможено твердят: «И после того, как мы расстались, мое сердце заледенело» или просто жалуются на субъективное ощущение холода при объективных +25 и выше, являясь жертвой излишнего **замораживания**.

Вернемся, однако, к психокатализу — к этой крайне интересной психотехнологии, которая прямо и недвусмысленно направлена и ориентирована на работу с тем, что в этой книге было обозначено как субчасти. Почему я упомянул психотехнологию в единственном числе? Да потому, что основу психокатализа составляет единый и единственный методический комплекс или паттерн, допускающий,

однако, довольно широкий спектр своего использования: для лечения субчастей, возникших в результате *психотравм, утрат и разочарований*.

Собственно субчасть в более поздних своих работах А. Ермошин рассматривает как остаточное напряжение, возникшее после не слишком удачного решения какой-то проблемы. Но не простое, а как бы опредмеченное в живом теле. Такими психическими занозами становятся сигналы об опасности, на которые человек не нашел адекватного ответа («вопросы без ответов»). Хроника событий в момент такой потери психической устойчивости такова:

- 1. Возникает угроза для значимых ценностей человека.*
- 2. Отсутствует компетентность при решении возникшего вопроса, что приводит к потере чувства уверенности.*
- 3. Резко падает некое внутреннее давление (как бы того, что надувает воздушный шарик), что провоцирует ослабление натяжения «защитной оболочки сознания».*
- 4. Как результат, некая «озадачивающая психическая субстанция» проникает в организм в виде некой «черноты» (не обязательно черной — С.К.) и обостряет инстинкт самосохранения.*
- 5. В итоге активизируется бессознательное, что приводит к значительной вегетативной активации организма, приобретающей уже **хронический характер**.*

Несмотря на несколько неудобоваримое описание, вышеизложенное вполне укладывается в уже известную вам метафору Ф. Перлза о «непережеванном, непроглоченном и непереваренном». Разница лишь в том, что в психокатализе весьма решительно предлагается, во-первых, вывести поражение из организма, «отсоединить его от

тела» (не усваивая содержание). Далее (во-вторых) рекомендуется «разрядить» мобилизационный контур и дать выровняться внутреннему наполнению организма. После чего, в-третьих, создать новое восприятие ситуации и новые же возможности своего поведения в ней. То есть сначала мы удаляем из организма то, что его травмировало, предлагая этому уйти вон, через что вошло, туда, откуда пришло. А после принимаем новые и здоровые идеи и энергии оттуда, откуда они могут прийти, и туда, где они должны быть. И все это — только лишь за счет работы некоей здоровой мудрости организма: безо всяких иных вспомогательных психотехнологий (самое, пожалуй, слабое место всей этой системы).

Пошаговый алгоритм всей этой работы выглядит так (/12/, с. 68-73):

Этап 1. Первая помощь

Вводная фаза

1. Контакт.

2. Определение проблемы.

Фаза диагностики «поражения», «заражения»

3. Сосредоточение на ощущениях.

4. Выяснение зон, «пораженных» информацией, попавшей в организм в момент переживания растерянности. Где находятся ощущения, связанные с переживанием напряжения: на уровне головы, груди, живота, во всем теле?

5. Что собою напоминает то, что попало в эти зоны? Это пыль, дым, шарики, еще что-либо — по ощущению? Что именно попало в эти зоны и заставило защитные центры активизироваться? Определяем характеристики «сенсбилизатора».

6. Какой процент энергетики организма уходит на напряжение, «на питание» защиты?

Фаза оценки и решения

7. Оправданна ли такая трата энергии?

8. Помогает ли попавшая информация жизни, необходима ли она там? Целесообразно ли оставлять ее там, куда она попала, или настало время дать организму очиститься от нее?

Фаза «очищения», освобождения

9. Если «да», настало время дать организму очиститься, то наблюдать, что происходит: в виде чего, через что выходит то, что вошло? Выходит ли оно через все «поры», через всю поверхность тела или больше через глаза, уши, макушку, рот, через руки или через ноги? Пусть выходит через то, через что вошло, туда, откуда пришло.

10. Сколько процентов этого уже вышло?

11. Что осталось на месте первоначального скопления ощущений? На сколько процентов успел реализоваться процесс очищения?

12. Продолжать наблюдать за процессом до конца, до реализации его в полной мере.

Фаза «закрытия отверстий», «заживления»

13. Отверстия выхода ощущений закрываются, пораженные зоны «заживляются», успокаиваются.

Фаза фиксации в сознании характеристик нового состояния

14. Прочувствовать новое состояние чистоты и целостности.

Этап 2. Восстановление равновесия

Фаза диагностики распределения ощущений

15. *Каковы ощущаемые пропорции тела? Опишите характер наполнения организма. Все ли равномерно наполнено, или есть зоны повышенной концентрации ощущений?*

Фаза оценки, принятия решения по характеру распределения ощущений

16. *Оценить новые условия: не дать ли ощущениям выравниваться теперь, когда организм свободен от того, что заставляло его напрягаться?*

Фаза «выравнивания»

17. *Выравнивание контура.*

А. Куда пошли ощущения из зоны переполнения:

— *больше в направлении груди, живота, рук или ног*

— *или стали «концентрическими кругами» равномерно распределяться по всему телу? (Обычно движение идет в сторону периферии: из головы — в живот и ноги, из груди — в руки и спину, из живота — во все стороны.)*

Б. В виде чего распределяются ощущения:

— *в виде света, тепла, приятной тяжести..?*

Это газ, жидкость, масса.., еще что-либо?

В. Докуда уже дошли ощущения?

Г. Что осталось на месте бывшего скопления ощущений?

На сколько процентов успели «рассосаться», «раствориться»? Наблюдать до конца.

18. Отработать «вторичное образование».

А. Вокруг освободившейся зоны чисто, свободно? Или есть что-то, что «обжимает» ее: повязка, обруч, каска, еще что-либо?

Б. Если есть «вторичное образование», поблагодарить это образование за службу (оно «спасало эту зону от избыточного распираания ее, от разрыва») и дать ему «рассасываться», наблюдать при этом за ощущениями: куда они отходят, в виде чего.

Фаза фиксации в сознании характеристик нового состояния

19. Прочувствовать состояние равновесия и наполненности.

Этап 3. Освоение знания

Фаза поиска эффективных, зрелых стратегий поведения

20. Представление о подходящем поведении в проблемных ситуациях.

А) Есть ли у вас представления о том, что может помочь человеку справиться с теми ситуациями, которые казались опасными, сложными?

Б) Есть ли у вас понимание того, что стоит делать, что уместно, что необходимо делать для сохранения того, что вам дорого?

21. Где знание об этом: в пространстве на отдалении от вас, уже где-то рядом? А может быть, оно уже в вас? Если оно уже в вас, то где: на уровне головы, груди, живота или уже в каждой клеточке тела?

Фаза обогащения представлений

22. *Что собою напоминает: скопление света, приятного тумана, жидкость, массу или, может быть, что-то еще более концентрированное?*

Фаза препровождения знания в тело

23. *Не дать ли этому знанию впитываться организмом и распределяться более свободно в организме, чтобы каждая клеточка тела получила, хранила его?*

24. *Наблюдать за процессом естественного распределения ощущений в организме.*

25. *Так лучше? Тело получило то, что делает его сильнее. Голова (если знания, понимание были в голове) выполнила свою миссию концентрации знания и снабжения им организма, теперь она снова более свободна.*

Фаза фиксации в сознании характеристик нового состояния

26. *Прочувствуйте новое состояние.*

Этап 4. Моделирование

27. *Мысленная «репетиция» самочувствия и поведения в проблемных ситуациях на фоне душевного равновесия.*

А) *Теперь, на фоне чистоты и покоя, наполненности освободившейся силой и наличия знаний о правильном поведении в каждой клеточке тела представьте, как вы будете чувствовать себя.*

Б) *Представьте, как вы будете вести себя в самых разных жизненных ситуациях — сохраняя покой и равновесие, «по-рабочему»!*

Более кратко — в сжатом виде — все это можно выразить в виде следующей таблицы (/12/, с. 74).

Этап 1. Первая помощь	
1	Вводная фаза
2	Диагностика «поражения», «заражения»
3	Оценка и решение
4	«Очищение», освобождение
5	«Закрытие отверстий», «Заживление»
6	Фиксация нового состояния
Этап 2. Уравновешивание	
7	Диагностика распределения ощущений в организме
В	Оценка, принятие решения по распределению ощущений
9	«Выравнивание»
10	Отработка «вторичных образований»
11	Фиксация нового состояния
Этап 3. Освоение знания	
12	Поиск эффективных стратегий поведения
13	Обогащение представлений
14	Препровождение знания в тело
15	Фиксация нового состояния
Этап 4. Моделирование	
16	Заключительная фаза - «репетиция»

Что можно сказать по поводу психокатализа А. Ермошина? Да только все самое хорошее! Потому как это действительно прекрасный метод выведения из организма (точнее, все-таки из «тела сознания») всего отжившего и ненужного. Каковой (метод) можно все-таки и усилить, и ускорить. Если ввести некоторые вспомогательные приемы, каковые сами по себе суть самостоятельные метода.

Прежде всего это, конечно же, мой (мой!) вариант использования так называемой десенсебилизации эмоциональных расстройств и травм посредством движений глаз Ф. Шапиро /21/. Каковой описан в начале этой главы и переименован мною в *психотехнологию «метод глазной десенсебилизации»* (МГД). В общем виде (для случая субчастей) он делается так:

7. *Определите субчасть, с которой вы будете работать.*
2. *Оцените уровень неприятности присутствия (от*

присутствия) этого ощущения в вашем теле по 10-балльной системе (10= тах неприятности).

3. Попросите кого-то (это если вы работаете сами) сесть перед вами и по вашей же команде делать три серии движений рукой с двумя (не одним!) сближенными (практически, как на иконах) пальцами.

4. Начните с горизонтальных движений с амплитудой, позволяющей вам энергично двигать глазами, не поворачивая головы. Скомандуйте: «Начали!», после чего на условно переднем плане сосредоточьтесь на наблюдении за движениями пальцев, а на условно заднем — созерцании субчасти (этаким внутренним взором).

5. Ощувив некое улучшение внутри себя, прервите работу, мысленно отбросьте все, вдохните и выдохните, после чего замерьте уровень неприятности ощущения заново.

6. Прodelайте это с еще двумя типами движений пальцев: горизонтальный восьмерки (со) и кругового (О).

7. Добившись уменьшения неприятности ощущения от присутствия субчасти до уровня 0-2 балла, попросите вашу Внутреннюю Мудрость (бессознательное) запомнить образовавшуюся пустоту чем-то подходящим — например, уверенностью вместо страха и т. п.

Еще одним методом подобной психокаталистической «работы» является созданная мною на основании анализа работ предшественников универсальная техника работы не с одной негативной субчастью, а со всей (сразу!) их совокупностью: психотехнология «промывка в трех водах».

1. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что к родничку (для «эзотерически-продвинутых» — к теменной чакре) присоединяется шланг с краном, с помощью которого вы сможете регулировать напор чего-то, подаваемого по этому шлангу.

2. Теперь представьте, что по этому шлангу начинает поступать очищающая вода, способная размыть и вымыть весь «мусор» подавления, заполнить пустоты вытеснения и разрушить лед замораживания. Поток, регулируемый вами, движется сверху вниз и последовательно промывает вашу голову, грудь, туловище и ноги, как бы вытекающая из ваших ступней. Наблюдайте за этим процессом, пока не увидите (или почувствуете), что «очищающая вода», выходящая из ступней, стала действительно чистой.

3. Теперь как бы «переключите» шланг на поступление другой «воды»: сиропообразной и более густой. Той, которую в сказках ошибочно называют «мертвой», потому как вода эта «заживляющая», а заодно еще и способная «растворять» крупные «фракции» «душевного мусора». Представьте, что эта вода действительно заживляет вашу израненную душу, а, точнее, все-все внутри вашего тела, и наполняйте себя этой «водой» до тех пор, пока оно не заполнит все ваше тело (некоторое время она будет как бы «всасываться»).

4. Теперь очередной раз «переключите» «шланг», но уже на «живую воду»: легкую, искрящуюся и далее как бы играющую пузырьками. Наполнитесь ею «до-сыта», после чего откройте глаза и оцените, насколько лучше вы теперь себя чувствуете.

Кстати, с помощью этой психотехнологии можно излечивать не только Душу, но еще и Тело, «промывая» все его органы и даже «вымывая» из организма раковые клетки...

Скажите честно: я вас не заморочил? Надеюсь, что нет, потому как ничего сложного в вышеописанных процедурах нет (да и быть не должно). Но ежели для понимания всей этой работы вам все-таки не хватило уровня вашего все равно могучего интеллекта, ничто (да и никто) не мешает вам обратиться к другой системе работы с субчастями. Более того — я просто настоятельно рекомендую вам это сделать. Потому как страсть как не люблю ничего уничтожать, а уж тем более — энергию. Ибо давно уже пришел к выводу, что любая атомная бомба может быть прекрасным топливом для атомной же, но электростанции. А буде любая, пусть даже самая неприятная субчасть суть энергия (пусть и со знаком «минус»), а еще и не известная нам информация, ее лучше не столько уничтожать, сколько трансформировать. Посредством психотехнологии, каковую еще лет с десять назад я окрестил *диссоциированной психотерапией СЕС*.

Именно тогда я чисто случайно изобрел ставшую ныне краеугольным камнем так называемой Восточной версии нейропрограммирования (моей, авторской, официально признанной методы), консультирования и психотерапии *модель АДДА*, которая обычно представляется так:

$$A \rightarrow D \rightarrow D^+ \rightarrow A^+$$

Согласно этой модели, нечто неприятное, что вы ощущаете внутри себя (А) нужно сначала вывести за пределы себя (Д), после чего (и вследствие чего) переделать в нечто более приятное (Д⁺) и вернуть обратно в себя (А⁺). На основании этой универсальной модели я, в частности, создал *психотехнологию диссоциированной работы с СЕС* (субчастями), полный алгоритм которой я привожу ниже.

1. Определите, с каким постоянно повторяющимся неприятным ощущением или переживанием вы собираетесь работать.

2. Получите доступ к этому ощущению или переживанию, для чего:

2а. ощутите его прямо сейчас либо

2б. вспомните недавнюю ситуацию, когда оно (они) у вас присутствовало (ли), мысленно войдите в свое тело в этой ситуации (т. е. ассоциируйтесь с собой в ней), после чего опять-таки ощутите то, с чем вы собираетесь работать здесь и теперь — пусть и ослабленным.

3. Ощутите, сосредоточив свой внутренний взор на искомом неприятном ощущении (переживании), его (ощущения или переживания) так называемую репрезентацию, т. е.

- место нахождения в теле,
- размеры,
- форму,
- цвет,
- консистенцию (мягкое, твердое и т. п.) и состав (как желе, резина — и опять-таки и т. п.)

4. Извлеките то, что увиделось (разумеется — мысленно) из своего тела и поместите где-то перед собой — например, на заранее поставленном метрах в трех-четыре кресле или стуле.

5. Некоторое время, сохраняя бесстрашие и уж, тем более, не проявляя никакой кровожадности, понаблюдайте, изучая то, что находится прямо перед

вами (но не более 2-3 минут). Дело в том, что примерно в каждом третьем-четвертом случае одного этого бывает вполне достаточно для того, чтобы субчасть сама собой начала трансформироваться.

6. Если ничего подобного не произошло (или ежели результаты трансформации не вызвали у вас никаких теплых чувств), начинайте последовательно менять характеристики репрезентации, наблюдая, как меняется «облик СЕС»: сначала цвет, потом форма, а далее уже как получится — и все хоть до тех пор, пока то, что находится напротив вас, вам же и понравится. Ориентируйтесь при этом на собственную интуицию, которую иницилируйте вопросами типа «В какой цвет надобно это перекрасить, чтобы оно мне понравилось?», «какую форму придать?» и т.п.

7. По завершении работы верните то, что получилось (и понравилось!) обратно в тело и, если оно заняло не то место, где было ранее, заполните это место чем-то хорошим (светом, теплом и/или радостью).

Поскольку я не могу проверить у вас, дорогой читатель, наличие сертификата психотерапевта или, на худой конец, консультанта (хотите их занять — приезжайте на наши занятия), приведу простой пример работы по этой психотехнологии в так называемом автоформате (т. е. с самим собой).

Предположим, что мне надоела постоянно присутствующая у меня же некая недифференцированная тревога. Внимательное ее изучение позволило «увидеть» серый мохнатый комок в районе груди около самого сердца и размером с большой апельсин. «Извлеченный» из тела и посаженный напротив, данный комок после внимательного рассмотрения несколько уменьшился, однако при этом «забурел» (точнее, просто стал не серым, а коричневым) и уп-

лотнился (если до этого он напоминал клубок запыленных ниток, то сейчас стал подобен земле). Попытка еще более изменить его размер в сторону уменьшения результатов не дала (если не считать того, что он при этом, наоборот, как бы набычился), а вот после покраски его в нежно-розовый цвет (почему-то захотелось именно этого), комок почти мгновенно стал приятным, легким и пушистым, после чего охотно вернулся на свое место, породив в груди ощущение приятного тепла. Тревога же исчезла — сразу и навсегда...

Я даже не поленился и сделал еще более сложный вариант подобной, но уже не диссоциированной работы с субчастями — так сказать, метафизический.

Как известно, именно Д. Бом впервые постулировал, что Вселенная представляет собой свертывание и развертывание массы, энергии, пространства и времени. Несколько позднее С. Волински /7/ применил — и довольно плодотворно — этот принцип в своей так называемой квантовой психологии: уже для описания внутренних пространств психики человека. Правда, оба они забыли об еще одной неотъемлемой характеристике — и Вселенной (макрокосма), и человека (микрокосма), а именно об информации (которая в человеческом — а, может, и Сверхчеловеческом? — варианте предстает Сознанием с большой буквы).

В связи с этим ими была создана так называемая «Звезда Пси», имеющая следующий вид



Рис. 12

Данная модель оказалась весьма удобной для анализа очень многих феноменов — и психотерапевтических, и психологических, и даже эзотерических. В частности, в чисто психотерапевтической работе с Самостоятельными Единицами Сознания, в контексте вышеприведенной схемы «Звезда Пси» может быть предложен следующий циклический алгоритм:

Информация —> Время -> Пространство —> Масса
-> Энергия

В диагностической стадии все это реализуется в следующих вопросах (приводится только часть из них):

- С чем именно мы работаем (Информация)?
- Как давно это у вас (Время)?
- Где внутри или вне тела размещаются, какой объем занимает и как выглядит (Пространство)?
- Из чего состоит или на что похоже: металл, желе, жидкость, газ (Масса)?
- Что именно оно вам дает и что — отбирает (Энергия)?

Спонтанно появляющиеся при этом или сознательно вызываемые психотерапевтом характеристики различных кодов нейропрограммирования (для вас — характеристик репрезентации — см. выше) при этом, конечно же, учитываются.

Например, диагностика с СЕС неуверенности в себе (а это лидер рейтингов обращения клиентов) по данной схеме осуществляется так:

П — С чем мы сегодня будем работать?

К — С моей неуверенностью в себе.

П — И давно она у вас?

К — Практически столько, сколько себя помню.

Хотя серьезно, лет с двенадцати.

П — Где внутри или вне вас вы ощущаете эту неуверенность в себе?

К — Ну почему вне... В теле — в нижней части живота (т. е., по-видимому, неуверенность данного субъекта связана с проблемами биовыживания и сохранения жизни. — С. К.).

П — Какого она размера?

К — Примерно с большой апельсин и как апельсин оранжевая — только с грязно-черными включениями.

П — А что она у вас внутри делает?

К — Она как бы разжижается и начинает разливать по всем телу безнадегу.

В собственно психотерапевтической стадии вы можете осуществить экологичную трансформацию Самостоятельной Единицы Сознания по следующей схеме:

П — Если бы эта ваша неуверенность в себе имела бы для вас какой-то положительный смысл, то каким бы он был? И как бы вы тогда назвали эту часть себя?

К — Ну, если что-то положительное... Тогда сдержанность и умеренность. Вот так бы я ее и назвал: Умеренная в самовыражении. Но она какая-то уж слишком умеренная! Оттого, что неуверенная.

П — Существует мнение, что Самостоятельная Единица Сознания, возникнув в определенном возрасте, в таком возрасте и остается. Например, если вам тогда было двенадцать, то вашей неуверенности до сих пор двенадцать лет. В связи с этим у меня немного странный вопрос. Не хотела бы эта ваша часть повзрослеть?

К — Слушайте, как странно. Я только сейчас понял, что в своей неуверенности я точно двенадцатилетний. И что эта часть хочет стать тридцатилетней, хотя мне-то тридцать два. А как ее взрастить?

П — Просто разрешить. Дать этому произойти.

К — (после паузы) Уже произошло. Только она теперь какая-то другая.

П — А она находится в том же месте?

К — Нет, немного переместилась.

П — А куда она хотела бы переместиться, чтобы лучше осуществлять Умеренность в самовыражении?

К — В область груди. Уже.

П — Что уже?

К — Уже переместилась.

П — А как она теперь выглядит?

К — Как небольшое яблоко. Такое желтовато-красное, но очень мягкое. Приятно мягкое.

П — А что бы еще лучше реализовывать умеренность в самовыражении, во что эта часть хотела бы превратиться?

К — (испуганно) А она уже превратилась. В белую птицу. (По словарю символов, приведенному в /13/, этот символ соответствует освобожденной душе. — С. К.).

П — Эта птица — она тяжелая или легкая?

К — Очень легкая (смеется). Легкая на подъем. И, кстати, не такая уж и умеренная. Я бы теперь назвал эту часть Естественность в Самовыражении.

П — А как теперь она будет действовать?

К — Спокойно, уверенно, с достоинством и естественностью. И это очень приятно.

П — Как вы думаете, мы закончили?

К — Уверен, что да.

Приведу здесь краткий алгоритм психотехнологии «Трансформация Самостоятельной Единицы Сознания с использованием «Звезды Пси».

1. Диагностическая стадия

1. Информация. Предложите клиенту как-то обозначить суть его проблемы.

2. Время. Определите, как давно она присутствует в его жизни.

3. Пространство. *Выясните, где конкретно — внутри или вне тела — ощущается эта проблема, каких она размеров, формы, а, если надо, то и цвета.*

4. Масса. *Уточните, из чего состоит эта СЕС и (опять-таки, если надо), сколько она весит и насколько отягощает это жизнь клиенту.*

5. Энергия. *Определите, как осуществляется деятельность СЕС, а также то, в каких эмоциях это проявляется.*

2. Психотерапевтическая стадия

1. Информация. *Выясните, в чем состоит позитивное намерение Самостоятельной Единицы Сознания.*

2. Время. *Уточните ее возраст, предоставьте возможность повзрослеть, воспользовавшись всеми ресурсами и опытом, накопленными клиентом после момента создания СЕС.*

3. Пространство. *Определите, куда после этого переместилась часть, а также то, куда она хотела бы переместиться, чтобы лучше выполнять свое намерение проследить (или иницируйте) также изменение*

— размеров

— формы и

— цвета(ов)

Самостоятельной Единицы Сознания.

4. Масса. *Выясните, из чего теперь состоит часть, сколько она весит и насколько отягощает жизнь клиента.*

5. Энергия. *Определите, как теперь будет действовать СЕС и с какими эмоциями все это будет связано.*

2.2. Телостроительство на марше

«Доминировать должен тот, кто потом может все разминировать».

Первое правило минера

Существует, однако, одна область работы с субчастями, которая практически не затронута никем из вышеописанных авторов. Имя ей — взаимодействие между этими шустрými обитателями нашего бессознательного, точнее, использование результатов их взаимодействия. Ведь буде или поскольку именно субчасти «скрашивают» и как бы «окрашивают» деятельность вышестоящих частей, их своеобразное смешивание может привести к весьма любопытным эффектам...

Чисто логически задача эта выглядит следующим образом. Во-первых, если мы возьмем некую условно отрицательную часть и «скрестим» ее с условно же, но положительной, мы как минимум получим нечто нейтральное... А как максимум (если положительная часть сильнее) — даже еще и позитивное. Во-вторых, если мы воспользуемся одной условно позитивной, но как-то не слишком устраивающей нас частью и «облагородим» ее, добавив другую условно же позитивную часть, мы можем получить нечто ну очень даже приятное: этакую клубнику в сметане или малину со сливками. В-третьих же, если мы возьмем уже не часть, а некую отрицательную ситуацию или даже чело-

века и добавим в образы оных ресурсы некоторой позитивной части — и ситуация, и человек станут восприниматься куда как положительнее. При этом, в-четвертых, если перед нами стоит задача как бы «похолодеть» к какой-то опять-таки ситуации или какому-нибудь человеку (например, разлюбить оную или оного), мы можем в их образ добавить анти-ресурс некоторой отрицательной части. Хотя, уже в-пятых, если мы хотим их (ситуацию ли, человека ли), наоборот, так сказать, полюбить, мы можем добавить в их образы ресурсы позитивных субчастей. Такая вот получается прикладная комбинаторика...

Первая из этих психотехнологий — слияния оппозиционных (противоположных) субчастей — давно уже применяется мною в качестве обязательной и стандартной при взаимной «нейтрализации», но с положительным итогом и побуждающей и тормозящей субчастей. Здесь сразу после постановки копинга (готовности к позитивным изменениям) я просто прошу клиента расположить руки ладонями вверх (на что-то оперев локти) так, как если бы он держал на них тарелки. После чего, как бы даже нагло, обращаюсь напрямую к его бессознательному. И предлагаю оному сначала *собрать* все сопротивление, живущее в этом человеке: все его сомнения, страхи, неверия, вторичные выгоды и т. п. А далее как бы *переместить* все это в одну из рук (ладоней) клиента, причем в какую, пусть выберет само бессознательное.

Как правило (и у меня это правило без исключений), через несколько десятков секунд (максимум!) клиент начинает ощущать тяжесть и присутствие чего-то непонятного в одной из ладоней. Как только он это ощутил — неважно, вполне явственно или по принципу «Как если бы ты знал...», — я прошу клиента, закрыв глаза, этаким внутренним зрением посмотреть на то, что находится в его руке. И ответить на следующий весьма странный вопрос: какого

цвета то, что находится в его руке, как если бы то, что находится в его руке, имело бы цвет?

Как правило, цвет этот не очень-то приятный: черный (соответствует негативизму и страху); коричневый (символизирует усталость или болезненность) или серый (отвечает стремлению быть как все). Таким образом мы с клиентом узнаем намерение сопротивляющейся части (то, ради чего или отчего она сопротивляется). И после уточнения формы субчасти (здесь диагностических вариантов так много, что лучше я об этом промолчу — да это особо и не надо...) приступаю к «извлечению» части побуждающей. Для чего опять прошу бессознательное собрать все побуждение клиента — все его надежды, мечты, цели и планы — и «слить» их в «свободную» руку. А клиента — увидеть цвет, а потом и форму того, что проявилось. О форме (ее интерпретации) опять-таки промолчу, а что касается цвета, то обычно он бывает синим (спокойствие), зеленым (уверенность), красным (воля), желтым (активность), розовым (романтизм) и/или светло-фиолетовым (идеализм). Предупреждаю, что я здесь привожу самые простые цвета и очень упрощенные их интерпретации, потому как искусство трактовки значения цвета с использованием 49 оттенков не всегда под силу даже профессионалам с высшим психологическим образованием.

После всего этого я приступаю к процедуре слияния — довольно-таки анекдотично выглядящей, о чем я заранее предупреждаю клиента. Прошу его сблизить ладони и как бы перебросить, поменяв местами с одной на другую то, что на них лежит. Развести руки, опять сблизить и перебросить. А после довольно-таки быстро сближать и раздвигать ладони в течение 20-25 секунд. Затем останавливаю их, сблизив так, чтобы ребрами они (ладони) касались друг друга, образуя некий «ковшик», и спрашиваю клиента, что ТЕПЕРЬ там находится. Как правило, уже нечто третье и

вполне даже позитивного цвета. И если оно клиенту нравится, я прошу его руками ввести интегрированную субчасть в свое тело.

Чисто технически данная психотехнология слияния побуждающей и тормозящей субчастей делается так.

1. Поставьте свои руки ладонями вверх, как если бы вы держали тарелки

2. Получите доступ к субчасти, отвечающей за торможение (например, просто ощутите этот «тормоз» где-то в своем теле) и дайте ему переместиться на любую из ваших рук.

3. Получите доступ к субчасти, отвечающей за побуждение, и дайте ей переместиться на свободную руку.

4. Как бы увидите то, что теперь находится на ваших ладонях (по принципу «как если бы вы видели»), и сделайте необходимые выводы.

5. Сведите руки и как бы перебросьте с ладони на ладонь и обратно образы субчастей.

6. Теперь начните быстро сводить и разводить руки, соприкасаясь ребрами ладоней и «жонглируя» содержимым примерно 15-20 сек.

7. Соедините руки, образовав нечто вроде чаши, и с закрытыми глазами «увидьте», что там находится и какой оно формы.

8. Если то, что образовалось, вас почему-то (не надо думать — почему) не устраивает, переложите это в тормозную руку, вызовите новое побуждение и повторите процесс (пп. 4-7).

9. Если же то, что «создалось», вас устраивает, ве-

дите его в себя (в то место, куда хочется) — руками, т.е. чисто физически. После чего понаблюдайте (с закрытыми глазами), как это «то» интегрируется в ваше тело...

Чисто нейрофизиологической основой здесь выступает взаимодействие двух относительно независимых очагов возбуждения в центральной нервной системе: побуждающего и тормозящего. Которые работают как газ и тормоз — независимо друг от друга. Отчего часть времени мы живем как пресловутый «тормоз», а часть — «шустрим» как электровеник... С нулевым, правда, результатом, поскольку во время торможения теряем все, что обрели в период побуждения («А воз и ныне там» И. Крылов.)...

Знаете, почему на чем основывалась (и основывается) эффективность моей работы с наркозависимыми субъектами (теми же алкоголиками)? Которая просто поражала коллег-психотерапевтов и «чистых» наркологов своей результативностью («немыслимой и невозможной», как сказал один из них)?

Ну, во-первых, (об этом придется сказать, хотя сие не имеет отношения к данной теме), я никогда не считал тех же алкоголиков этакими капризными и глупыми детьми, которые «балуются» с плохой «игрушкой» по имени алкоголь. Наоборот, я всегда исходил из того, что иначе (без «зелья») этот вполне взрослый, но, похоже, внутренне несчастный человек просто не мог (и не может) адаптироваться к себе, к другим и к миру. И *не отбирал* единственную возможность хоть как-то ужиться с жизнью — ту же бутылку, а находил и давал совершенно другие — экологичные — способы жить и наслаждаться собственной жизнедеятельностью. Способы зрелого человека, а не испуганного ребенка — какового я за время работы успевал и успокоить, и повзрослеть...

Однако, во-вторых, — а это уже главное по теме *слияния* — я всегда исходил из того, что алкоголизм суть так называемое диссоциированное психологическое расстройство, при котором человек как бы раздваивается на две части: трезвую и пьяную. Первая из которых (точнее, находящийся в этой ипостаси человек) искренне верит в знаменитое, но, увы, напрочь затаканное «Никогда больше!». В то время как вторая в это время отдыхает, ожидая своей очереди выхода на сцену жизни. И тогда либо практически по расписанию (и запои, и периоды трезвости в общем-то строго цикличны), либо в силу старого принципа: «Я пью только 100 грамм. Но после ста грамм я уже другой человек. А этот человек пьет неограниченно много...» (теперь-то вы поняли, насколько он точен и мудр...), трезвая часть, подустав от жизни, отходит на второй план (точнее — просто уходит). А пришедшая ей на смену пьяная часть, начинает куролесить и отрываться по полной. Чтобы, как следует оторвавшись, далее привычно уступить бразды правления трезвой части, которая так же привычно будет ныть: «Никогда больше...». А главное — искренне в это верить!

Так вот — я всегда начинал с того, что сливал трезвую и пьяную части, возвращая человеку утраченную целостность. А еще — как бы накладывая похмелье на кайф («ломку» на «приход» для наркоманов), нейтрализуя «приятность» наркозависимости чудовищными ее последствиями. Но об этом позже (и в другой книге), а пока объясню, что единственная, но ох же какая существенная трудность в подобных слияниях как бы вытекает из закона доминанты великого русского физиолога Ухтомского. Согласно которому (закону и Ухтомскому), более сильный процесс или раздражение как бы поглощает более слабый, используя его для усиления себя же любимого. На лекции на психфаке в МГУ мы это поняли быстро — как только

преподаватель нам объяснил, что если самца лягушки (видимо, лягуша), занимающегося сексом, начать бить электрическим током, вместо того, чтобы бросить это приятное, но сопровождаемое ну очень неприятным, занятие, он начинает заниматься сексом с удвоенной энергией...

Конечно, здесь есть очень много нюансов, целиком и полностью определяемых более высокими (или глубокими) «этажами» бессознательного человека. Однако когда я писал в одной из своих ранних книг, что слияние -3 и $+5$ условно дает $+2$, я ошибался. Оно запросто может дать и $+8$! Однако именно поэтому по возможности следите за тем, чтобы процесс/состояние/субчасть, которая в результате должна стать доминантной, была бы по-настоящему сильна...

Теперь пойдем далее и разберем еще один вариант использования принципа «плюс на минус» — для ситуации, когда в вас внезапно включилась, мягко говоря, не ресурсная субчасть. Например, перед неким важным мероприятием (типа совещания, переговоров и т. п.) вы внезапно чувствуете беспокойство, плавно переходящее в не слишком мотивированный страх. Можно, конечно, с этим и остаться — и проиграть. А можно все изменить. Остановитесь, найдите укромное место и подумайте: что вам нужно ВМЕСТО одного темного чувства? Скорее всего, уверенность и, возможно, спокойствие. Что же, поставьте руки так, как если бы вы держали тарелки. И «слейте» беспокойство в одну из рук (предположим, что там обнаружился черный колючий шар — т. е. этакий реально колющий негативизм и страх). Теперь вспомните любую ситуацию, когда вы были полны уверенности. Мысленно войдите в свое тело в ней. Ощутите эту самую уверенность. И дайте ей соскользнуть в свободную руку (опять-таки предположим, что там оказался красный кристалл силы воли и наступательности). Оцените, не слишком ли он хил и слаб в сравнении с шаром, и

если да (так, по внутреннему чувству), добавьте туда спокойствие по аналогичной схеме (обнаружилась синяя пирамида спокойной удовлетворенности). Далее смешайте все это (уже известным способом), после чего в сведенных ладонях обнаружится, например, шар-эллипс прозрачной зеленой настойчивости и уверенности, что вас, естественно, устраивает уже куда как больше...

Полный алгоритм данной *психотехнологии ресурсирования субчасти* выглядит так.

- 1. Определите негативное состояние (субчасть), которое вы хотели бы убрать, а также то, что вы хотите иметь вместо него/нее: некий ресурс и отвечающую за него ресурсную субчасть.*
- 2. Репрезентируйте негативную субчасть и ресурсное состояние на своих ладонях.*
- 3. Осуществите анализ того, что оказалось представлено, с точки зрения цвета и формы. Определите уровень достаточности ресурса.*
- 4. Прodelайте процедуру слияния субчасти и ресурса, после чего оцените то, что получилось.*
- 5. Если новая субчасть вам, пусть по непонятным причинам, но все же не нравится, заново прodelайте шаги 1-4. Если же она вас вполне устраивает, введите получившееся в тело и дождитесь конца интеграции.*

Весьма подобным, но все-таки оригинальным образом вы можете создать в себе новую субчасть мотивирующего плана. То есть ту, которая позволит вам хотеть и получать удовольствие от того, что вы не хотите (хотя и надо) и никакого удовольствия при этом и не получаете. Например, это может быть фитнес в варианте ходьбы по беговой дорожке. Который(ая) как полезен(на) абсолютно всем, так и почти всем неудобен(на) и противен(на). Для

этого вспомните свои мучения на этом ненавистном фитнес-тренажере и тщательно обдумайте, какие-такие телесные удовольствия вы могли бы использовать здесь в качестве ресурса. В принципе, пойдет все — от секса (процесса, а не результата) до, как ни странно мирного и довольного лежания перед телевизором (а что — разве «расслабон» обязательно противопоказан физической активности?).

В принципе, подобная процедура полностью повторяет вышеописанную, отчего здесь я ограничусь только алгоритмом *психотехнологии создания мотивирующей субчасти*.

1. *Определите некое действие, каковое при всей его полезности не доставляет вам должного удовольствия.*
2. *Найдите два-три вида деятельности, занятие которыми безоговорочно и достаточно приятны.*
3. *Последовательно получите доступ к неприятному и приятным действиям и переместите их в соответствующие руки (на ладони).*
4. *«Слейте» (интегрируйте) все это в нечто новое.*
5. *Введите это новое в себя и проверьте результаты.*

Все это время мы последовательно, но довольно тупо «смешивали» нечто условно отрицательное с чем-то безусловно положительным с целью получения чего-то нового, но тоже положительного. При этом мы же, но довольно банально «жонглировали» соответствующими субчастями, добиваясь их интеграции и трансформации. Так вот, во-первых, диапазон неприятного можно расширить уже не до субчасти, но человека и даже ситуации. А во-вторых, вовсе не обязательно жонглировать (тем более что здесь-то жонглировать иногда просто не стоит) —

иногда достаточно просто соединить (руки и то, что в них). Для, естественно, интеграции...

Поясню общие положения изменения отношения к человеку и/или ситуации. В принципе, здесь все достаточно просто, если понять и принять, что вы имеете дело не с человеком или ситуацией, а только лишь с их проекциями: некими гранями многогранного кристалла. Возможно, действительно отрицательными, но ведь и далеко не единственными. Которые, подключив ресурсную субчасть, можно как бы просто поменять, повернуть другими гранями, дабы увидеть человека и ситуацию по-другому. А буде здесь мы выходим на уровень карт, которые воплощают реальность, то и отношение человека к нам, и благоприятность для нас же ситуации немедленно поменяется.

Предположим, что некая совокупность условий и обстоятельств (собственно ситуация) вызывает у вас, мягко говоря, неприятные эмоции (а грубо говоря, весьма тяжелые чувства). Что ж, поместите ее образ на ладонь любой своей руки (куда захочет бессознательное) и этак отстранение, но подумайте, как бы вы хотели чувствовать себя в ней. Уверенно? Ну, тогда вам нужна субчасть уверенности! Расслабленно? Тогда возьмем еще и субчасть расслабленности. Получите к ним доступ (вспомните, где и когда вы это ощутили, потом мысленно войдите в свое тело и ощутите все это здесь и теперь). После чего переместите субчасти в свободную ладонь. А вот теперь-то медленно, не прилагая особых усилий, кроме разве что моральных, начните сводить ладони. До тех пор, пока то, что в них находится (образ ситуации и ресурсные субчасти) не сольются и не перемешаются. Далее введите получившийся «коктейль» в себя (куда захочет бессознательное). И после интеграции проверьте себя, представив, что вы находитесь в данной ситуации. Скорее всего, обнаружится, что то, что раньше вас изрядно взволновывало, теперь вызывает только

лишь уверенность и расслабленность...

Алгоритм выполнения данной психотехнологии ресурсирования ситуации следующий:

1. Ассоциировано (т.е. как бы присутствуя там и видя все из своих глаз) увидьте ситуацию, которая для вас неприятная или проблемна.

2. Определите ресурс, который вы хотели бы сделать как бы главным и основным, и получите доступ к представляющей его субчасти.

3. В одну руку (произвольно) поместите образ ситуации, а в другую — субчасть ресурса.

4. Медленно и плавно, как бы само собой, сведите руки (не обязательно их соединяя), дав возможность образу ситуации и субчасти ресурса слиться.

5. Введите то, что получится, в свое тело и проверьте результаты своей работы.

Аналогично делается и работа с проекцией человека (напоминаю, что это только **ваша** проекция!). Мысленно представьте его в самой неприятной для вас ипостаси. Отвлекитесь и поищите адекватный ресурс — то, что вы хотели бы чувствовать по отношению к нему. Высадите образ на одну руку, а ресурс (субчасть) расположите на другой. Плавно сблизьте руки, осуществите взаимодействие, дождитесь интеграции. Ассоциируйтесь с получившимся и после небольшой паузы проверьте: что вы теперь думаете-чувствуете по отношению к этому человеку?

Здесь мы, правда, открываем область работы с субчастями, которую я рекомендую вам использовать только после тщательного анализа/экологической проверки (и никоим образом не злоупотребляя). Имя ей (области) — использование негативных субличностей для уменьшения зависимостей (пристрастий). Да-да, только и именно для

них, потому что, вообще-то, в нейропрограммировании мы принципиально не любим работать От, т. е. с чем-то отрицательным. Предпочитаем вести человека К. Однако зависимости — это такая коварная и страшная штука (коварная, потому что возникает легко или исподволь; страшная, что не отвяжешься), что в данном случае можно, пожалуй, сделать исключение. Возьмем три самые распространенные виды пристрастий: к некоему человеку, алкоголю и к пище (продукту).

В первом случае речь идет, конечно же, о всяких там несчастных «любовях», справиться с каковыми за счет одной этой психотехнологии вообще-то представляется маловероятным. Но вот добавить в свои отношения, простите, трезвости и где-то даже отстраненности можно запросто.

Предположим, что у вас есть некая р-р-р-оковая любовь к некоторой особе другого пола, достигающая, по греческой (Аристотель) классификации, уровня *мании* (в общем, крыша поехала основательно). Все бы ничего, но из-за вашей дурной (только сейчас) головы вы можете принять неверное решение. Например, о браке, каковой, в идеале, должен быть основан на любви, но только на ней основываться ну никак не может. Что ж, попробуем вас слегка остудить и отрезвить — по следующему алгоритму психотехнологии ослабления патологических чувств.

1. Представьте образ любимого человека и ощутите все свои чувства к нему.

2. Пересядьте в другое место и уже куда более отстраненно подумайте, стоит ли вам посмотреть на этого другого и ваши отношения более трезвым (не замыленным любовью) взглядом.

3. Если да (если нет, лучше и не пытайтесь — крышу у вас, похоже, снесло основательно...), получите доступ к субчастям трезвости, отстраненности и ра-

циональности (можно и к другим, дополнительным, но эта «тройка» обязательна!).

4. Разместите образ любимого человека в одной руке, а ресурсные субчасти в другой, после чего плавно и не спеша осуществите слияние.

5. Дождитесь интеграции и опять представьте своего «значимого другого»: и как он теперь вам — открылся какими новыми гранями?..

Если с любовью действительно не шутят, и мы здесь позволяем себе работать только лишь с ее «отрезвлением», алкогольная зависимость может уже и как бы нейтрализоваться. Именно так: нейтрализоваться, потому что, напомним, алкоголизм суть социальная болезнь. Патологическая, но форма адаптации к себе, другим и миру. И отнимать ее в одночасье значит в лучшем случае сделать из человека ипохондрика (а в худшем — например, наркомана)... Так что и здесь речь идет о своеобразном отрезвлении: уже в прямом смысле этого слова.

В принципе, самая лучшая нейтрализация возможна здесь простым и уже упоминавшимся мною способом: слиянием «кайфа» и «похмелья» («прихода» и «ломки»). Но можно сделать и нечто более изощренное, дабы сама мысль обо всяких алкогольных излишествах гасла, едва возникнув.

Скажите, что вам надо увидеть, чтобы ощутить (испытать) острое до приступа желание выпить? Вид налитого стакана? Фи, как это банально... Простите, а вы блевали когда-нибудь с перепоя? Уверен, что да. Ну так поместите в одну руку стакан, в другую — блевотину. И смешайте первое со вторым. Полученный коктейль введите, например, себе в рот, после чего, успокоив рвотную судорогу, попробуйте опять представить ранее вожеленный стакан. При хорошей работе по данной психотехнологии нейтрализа-

ции влечения к алкоголю это будет не то чтобы трудно, но безусловно неприятно...

Почти аналогично делается и работа с пищевой зависимостью. Где, с учетом пусть и социального же характера переедания (мы, например, привычно заедаем стресс едой), от некоторых «мусорных» продуктов (фаст-фуд, чипсы и прочая дрянь — основная причина ожирения по данным исследований гарвардских ученых) нужно просто избавляться: до полного отрицания.

В принципе, самой простой психотехнологией продуцирования пищевого отвращения является следующее. В одну руку поместите любимый, но безусловно вредный продукт. А в другую — то, что от него останется после долгого пути по пищеварительной системе... После чего сведите обе руки и смешайте... Ну, сами понимаете что... А смесь введите в себя, постаравшись при этом не вытошнить недавнюю трапезу... Но можно сделать и, так сказать, классически. В одну руку поместить вожделенный продукт, а в другую — субчасть глубокого и искреннего отвращения. А дальше сделать то, что вам уже известно. И что описывается общим алгоритмом *психотехнологии отвращения от зависимостей*.

1. Определите, к чему — человеку, продукту или даже некоему процессу — у вас наблюдается патологическая зависимость. Критерий здесь единственный и абсолютно понятный. Если отъем «объекта» пристрастия сделает вас несчастным (а не по принципу: жаль, чего-то не будет хватать, но переживу»), у вас именно зависимость. Решите: готовы ли вы к тому, чтобы если и не избавиться от нее полностью, то хотя бы уменьшить уровень пристрастия...

2. Определите нечто, к чему вы испытываете устойчивое неприятие и отвращение.

3. Репрезентируйте (представьте) в соответствующих руках объект зависимости и то, что вызывает отращение.

4. Соедините руки, осуществив взаимодействие первого и второго образов.

5. Введите (после интеграции) то, что получилось, в себя и после небольшой паузы проверьте результаты.

Упражнение 6.

-> Найдите у себя в теле повторяющиеся, но ненужные ощущения (можете также воспользоваться результатами упражнения 4) и осуществите их

- психокатализ по А. Ермошину
- МГД по мне

Упражнение 7.

-> Промойте себя в трех водах.

Упражнение 8.

-> Составьте список мешающих вам субличностей

Упражнение 9.

-> Поработайте с ними по психотехнологиям

- диссоциированной психотерапии,
- «звезды Пси».

Упражнение 10.

-> Выберите нечто, что вы уж очень давно откладываете и осуществите:

- слияние побуждающей и тормозящей субчасти;
- ресурсирование «козлящей» субчасти;
- создание мотивирующей субчасти и (если надо)
- ресурсирование соответствующей ситуации.

Упражнение 11.

-> Определите, от каких таких зависимостей вы уже готовы избавиться и (в соответствии с поставленной задачей) воспользуйтесь психотехнологиями:

- ослабления паталогических чувств,
- собственно отвращения от зависимости.

Глава 3.

Основы работы с частями

3.1. Трансформация СЕС

«Хорошо зафиксированный больной в анестезии не нуждается».

Мнение врачей-анестезиологов

.. Я до сих пор не забыл эту клиентку. И все потому, что именно в работе с ней заурядный шестишаговый рефрейминг обернулся очередной демонстрацией потрясающей мудрости человеческого бессознательного.

В основе всего была фобия самолетов, а, точнее, полетов на них. Фобийка была незаурядная — женщину эту в «железной птице» трясло и колбасило: до судорог и полной невменяемости. А надо вам сказать, что клиентке моей по роду своей деятельности — какой-то там челночной — приходилось едва ли не два раза в месяц летать в Турцию и обратно. Так что сами понимаете, насколько важным для нее было избавление от этой напасти (бизнес клиентки просто стал трещать по швам).

После необходимой подготовки (создания готовности к исцелению, а не сохранению проблемы по вышеописанным благовидным предложениям) я, как и полагается Мастеру-Тренеру, приступил к *сущностной трансформации* СЕС страха. Уникальной по возможностям, но довольно сложной процедуре, о каковой вы узнаете далее. И потерпел обидный афронт, поскольку, несмотря на все мои старания, соответствующая часть на контакт (точнее — на

диалог) так и не вышла. И тогда я, быстренько поставив пальцевый сигналинг, приступил к шестишаговому рефреймингу.

СЕС страха через палец «да» соизволила выразить свое согласие на работу, однако, поскольку мне непонятна была причина предшествующего молчания, я несколько более настойчиво, чем обычно, поинтересовался намерением части: тем, ради реализации которого она и задействовала фобическую реакцию. И был немало удивлен (чего только не было за мою долгую психотерапевтическую практику, но чтобы вот так сразу, прямо-таки в лоб), когда клиентка, густо покраснев, смущенно произнесла:

— Эта часть говорит, что она пугает меня, чтобы я не изменяла мужу в Турции...

Оказалось, что среди ее турецких контрагентов нашелся весьма темпераментный мужичок, каковой взялся успешно скрашивать «челночные будни» моей клиентки. Да так, что она всерьез стала раздумывать о расставании с мужем и двумя своими детьми и переезде во «Всероссийскую здравницу», как нынче часто именуют пресловутый «берег турецкий». Все это совершенно не устроило бессознательное клиентки (которая, оказывается, решила начать новую жизнь с того, чтобы оставить детей мужу), каковое и приняло пусть и несколько прямолинейное, но вполне сработавшее намерение «пресечь преступную связь» — за счет страха перед самолетами (а что — вполне логично: не летаешь — значит, и не изменяешь; а поездом до Турции ехать ой как долго...).

Дальше было еще интереснее, поскольку после того, как СЕС страх согласилась изменить свое поведение, оставив в неприкосновенности исходное намерение, и даже — с помощью творческой части — приняла три новых способа действий, клиентка заартачилась и потребовала, чтобы часть сообщила ей о конкретном содержании каждого из

этих способов. Вначале часть сопротивлялась этому, но потом внезапно согласилась на *демонстрацию* первого из них. И буквально через несколько секунд клиентка просто-на-чала: «Боже, какая головная боль!» и даже схватилась за голову.

«Хватит!» — немного испугавшись, крикнул я части, и головная боль немедленно прекратилась. «Хочешь попробовать второй способ?» — несколько саркастически спросил я, впечатленный увиденным. «Хочу!» — с некоторым даже вызовом ответила она, после чего, внезапно побелев, вскрикнула: «Скорее, меня сейчас стошнит!»... «Прекрати демонстрацию!» — крикнул я части, всерьез испугавшись за сохранность собственных интерьеров. После чего слегка обреченно сказал: «Ну ладно, давай третий способ». И уже даже не удивился и нисколько не испугался, когда, схватившись за живот клиентка испуганно закричала: «Где тут у вас туалет?!»

Примерно через месяц я созвонился с этой женщиной и узнал, что все в порядке, так как страх прошел полностью, а об изменах она даже не думает. Да и как тут подумаешь, если при одной мысли об измене мужу (я, правда, так и не понял: только в Турции или вообще) у нее либо начинала болеть голова, либо появлялись позывы к тошноте, либо, что еще хуже, расстраивался желудок...

Надеюсь, что вышеприведенное описание оказалось достаточно эффективным, чтобы незамедлительно заинтересовать вас в немедленной трансформации собственных «блудливых» (да нет — просто заблудших) частей. А вот торопиться-то вам как раз и надо! Потому как в трансформации частей существует масса нюансов, которые я сейчас попробую вам описать.

Первое, с чего вы должны начать, так это с того, что лично я называю «объярлычивание». По итогам коего вы должны достаточно четко представлять, с чем именно вы

будете работать (т. е. с какой-то частью). Процесс этот не столь уж и прост, потому что в достаточно сложных случаях (серьезного невроза или психосоматического заболевания) вам придется работать не с одной, а с несколькими СЕС — иначе вы не вылечитесь. В качестве такой теоретической подсказки могу сообщить, что обычно при этом самом «серьезе» как бы задействуются три типа частей:

- инструментальные,
- целевые и
- смысловые.

Первые (довольно-таки тупо) обеспечивают воспроизводство чего-то болезненного и/или неприятного. Вторые (иногда совершенно отдельно и уже более осмысленно) отвечают за реализацию того самого пресловутого намерения (цели) невроза или болезни. Ну, а третьи (очень внимательно) следят за воплощением некоего серьезного смысла, который ваше бессознательное и организм вкладывают во все это болезненное и неприятное. Например, когда я лечил собственный диабет (и ведь излечил, снизив средний уровень глюкозы в крови с 15 до 5,7, но это потребовало более глубокой работы, нежели только с частью: прежде всего, в плане готовности к исцелению), то работал с тремя частями. Первая (инструментальная) — поджелудочная железа, с коей мы договорились о заметном улучшении работы. Вторая (целевая) — сам по себе диабет (каковой, кстати, локализовался не в районе поджелудочной, а где-то возле печени). И третья (смысловая) — некая весьма властная и жесткая часть, которая посредством моей болезни буквально заставила меня полностью изменить стиль своей жизни и, сбросив попутно 30 кг (что потребовало отдельной работы с частями), вернуться в молодость и здоровье (о диалоге с ней вы можете прочитать в пятой главе этой книги)...

После того, как вы определились с «ярлыками», можно уже приступить к репрезентации части. За этим страшным словом стоит всего-навсего представление оной (оных) в удобной для работы форме. Во-первых, некоторых *ощущений* (а как, интересно, ничего не ощущая, вы узнаете, что у вас невроз или болезнь?). Во-вторых, неких *образов*, лучше внутри самого себя (для работы с образами вне тела нужна более солидная подготовка, а так вы просто как бы должны — точнее, можете — увидеть свое болезненное и неприятное). А, в третьих (редко, но бывает), каких-либо *звуков*, которые часто позволяют наладить прямой диалог. Первенствуют здесь, конечно же, ощущения, без которых ну просто никак (а если нет ощущений, то как узнать, что вы работаете с той частью, с которой собирались; она ведь не проявляется и не появляется в результате одних только ваших заклинаний типа: «Леопольд, подлый трус, выходи!»). И образы, каковые в числе прочего позволяют здорово поправить всякие (конкретные) больные органы. Например, еще даосы (довольно-таки древние) предлагали больным сначала представить свой страдающий недугом орган (например, сердце); далее как бы «увидеть» этот недуг (например, в виде опутывающего его черной паутины со сгущениями в некоторых местах), после чего любым образом привести все в порядок (например, нежно намотав паутину на палочку, а после мягко почистив пятна — сгущения; между прочим, я привожу реальный пример из своей практики...). А ежели болезнь была действительно серьезной, просили увеличить образ занедужившего органа (опять-таки предположим, что сердца) до размеров небольшого сельского дома. После чего найти в нем (органе, не доме) дверь. Открыть ее. Дождаться, пока из нее высыпется или выльется то, что должно вылиться или высыпаться. Войти внутрь. И навести там порядок, почистив и починив все, что в том

нуждается (в части сердца мы это осуществляем в четырех комнатах, две из которых находятся на первом этаже, а две — на втором, что, естественно, соответствует предсердиям и желудочкам).

Как осуществить репрезентирование? Да довольно-таки просто, если речь идет о неврозе, но куда как сложнее, если о болезни. Ключевым вопросом и в первом, и во втором случае является следующий: «Как ты узнаешь (знаешь), что у тебя есть _____?» Например, при привязке к ощущениям (а с них, напомним, лучше всего «стартовать»), вам надлежит уточнить: «Что и как ты чувствуешь, когда у тебя проявляется (появляется) _____?» При этом общая схема работы выглядит примерно так:

— Где ты это чувствуешь или где, по-твоему, находится эта часть?

— Какой объем внутри тебя она занимает в этом самом «где»?

— Какой эта часть примерно формы и на что похожа?

— Из чего она состоит или какова ее консистенция? Это твердое или мягкое, плотное, жидкое или даже газообразное (и т.п.)?

— А какого эта часть цвета и каков цвет ее содержимого, если они различны?

После того, как опредмечивание части осуществилось, вам весьма и весьма желательно подготовить почву для диалога с ней. Здесь все практически так же, как в общении с человеком. Где гарантом того, что это общение, во-первых, состоится, а, во-вторых, будет конструктивным и продуктивным, выступают исходно хорошие взаимоотношения. А вот их-то у вас скорее всего и нет, ибо делающие не самое для вас лучшее части редко удостоивается от нас «пирогов и пышек» — как правило, им достаются «синяки и шишки». То бишь вы, как минимум, их не одоб-

ряете, а как максимум — ненавидите. Значит, соберитесь с силами и безо всякого лицемерия, с достоинством, но уважительно, извинитесь перед данной конкретной частью. Сообщив ей, что теперь вы, крепко-накрепко убежденные принципом функциональной автономии (см. далее), и оттого поверившие в позитивность исходного намерения части, просите у нее прощения за прошлое непонимание. И согласны с тем, что она для вас делает что-то важное и нужное (вот только идиотским способом). А также обещаете, что будете теперь ее принимать и даже любить — особенно после трансформации.

Здесь все, что вам необходимо, так это точное понимание вышеупомянутого «принципа функциональной автономии». Согласно которому (в данном случае) все на первый взгляд негативное (например, ту же лень и/или страх), наши части делают из самых лучших побуждений (например, стремятся обеспечить нам возможности жить, особо не напрягаясь, — это я по поводу лени — и к тому же еще и в безопасности, а вот это уже для случая страха). Поскольку вы и только вы виноваты в том, что не подсказали им, как именно можно жить расслабленно, но не лениво, а еще и безопасно, но без страха. Так что крепко-накрепко усвойте, что все наши доставляющие нам неприятности части реализуют свой «негатив» из самых лучших побуждений. И потому охотно меняют свой идиотский способ (те же лень и страх) достижения неких благих целей (тех же расслабленности и безопасности) на нечто более разумное (а иногда еще и доброе и вечное)...

Теперь вернемся к проблеме контакта с частью, где вы, напомним уже перед ней извинились, ее поблагодарили и ее же приняли.

Обычно, впечатленная таким вашим позитивно-эмоциональным напором часть прощает вас, что, однако, редко выражается в вербальной форме «внутреннего

гласа», но всегда — *в позитивном изменении ее представленности*. Например, неприятное ощущение может ослабнуть или вообще внезапно превратиться в довольно-таки приятное; а образ стать как бы «красивше». Если же нет, то, скорее всего, ваши извинения и утверждения о вечной любви и дружбе ("русский с китайцем — братья навек") были либо недостаточными, либо неискренними (т. е. в глубине души вы все еще не уверены в позитивности намерений части или просто все-таки считаете ее порядочной сволочью). Что ж, тогда извиняйтесь далее — как хотите, но до получения ответа.

Однако чаще всего все проходит гладко, то бишь извинения принимаются и прощение дается, после чего вам остается только лишь определить *форму* диалога с частью. Здесь вы можете ориентироваться на:

- слова («да» или «нет», а также более сложные) и «словоподобные» звуки (например, «угу» или «ага»);
- изменение содержания (вида) образов, каковые будут «позитиветь» при ответе «да» или «негативеть» при ответе «нет»);
- трансформацию ощущений (например, если бы вы работали с мигренью, сигналом «да» может быть ослабление головной боли, а сигналом «нет» — ее усиление).

Главное здесь, конечно же, точное установление сигналов «да» и «нет» (пространные диалоги с частями на этой — первичной — стадии контакта, обычно осуществляются только у Мастеров нейропрограммирования, обладающих высокоразвитыми навыками раппорта с бессознательным). Поэтому я рекомендую вам использовать еще одним способом контакта с частью — *психотехнологией пальцевого сигналинга*. Делается она так.

Расслабившись и как бы обращаясь внутрь себя (и собственной внутренней мудрости, каковая, как я заметил, обязательно находится даже у самых тупых), задайте следующий вопрос: «Бессознательное, какой именно палец и на какой моей руке ты выберешь в качестве пальца «да» в нашем диалоге с тобой и той частью, с которой я хочу поработать?» Повторяйте этот вопрос до тех пор, пока не почувствуете в конкретном пальце пульсацию, покалывание или даже легкую дрожь (подергивание), после чего переспросите:

«Значит, именно тот палец ты выбрала в качестве пальца «да»?»

Получив подтверждение, продолжайте:

«А какой палец и на какой руке ты выберешь в качестве пальца «нет» в нашем диалоге с тобой и той частью, с которой хочу поработать?»

Аналогично ждите ответа, а после — подтверждения.

В принципе, после этого можно уже приступать к классической процедуре трансформации части. Но буде дело это ну очень серьезное, вы вполне можете (в порядке такой тренировки) осуществить следующую (иногда не только необходимую, но и достаточную) учебную процедуру — *психотехнологию «пресуппозиционной» трансформации Самостоятельной Единицы Сознания* (в скобках приводятся гипотетические ответы клиента):

1. СЕС проявляются как реакция на окружение, состояние, способ поведения, некоторое убеждение или даже Образ Я. Поэтому скажи — с чем мы будем работать? (*С состоянием страха*).

2. Самостоятельная Единица Сознания существует как, по крайней мере, субъективно реальные объекты, которые ощущаются, видятся, слышатся и

даже «дигитализируются» (т. е. обладают осознанием). Как ты узнаешь, что у тебя проявляется эта СЕС? Что ты в это время ощущаешь, видишь, слышишь или даже думаешь (о чем)? *(Ощущаю холод в груди, который похож на кусок темно-серого льда).*

3. Самостоятельные Единицы Сознания должны существовать всегда и никогда не могут быть уничтожены, а только лишь преобразованы. поприветствуй эту свою СЕС и направь ей (в область груди) самые горячие заверения в том, что она обладает всеми правами и, прежде всего, на жизнь, и что ты не собираешься посягать на эти права. Дождитесь любой реакции, которую можно истолковать как положительную *(Есть — потеплело...)*.

4. Самостоятельные Единицы Сознания разумны и вполне способны коммуницировать с нами в Сознание. Попроси СЕС выбрать и сообщить тебе способ общения с нею, например, с помощью усиления (ответ «нет») или ослабления (ответ «да») неприятных ощущений или любым другим из вышеперечисленных способов, в том числе и вербально (посредством слов) *(Она согласна на усиление и ослабление).*

5. Самостоятельную Единицу Сознания создает цель, проблема или психотравма. Попробуй уточнить, для достижения какой цели, продолжения какой проблемы и ликвидации последствий какой психотравмы была создана эта СЕС *(Преодоление последствий автомобильной аварии).*

6. В основе любого неприятного связанного с Самостоятельной Единицей Сознания симптома лежит позитивное намерение. Попробуй узнать, какое намерение реализует СЕС посредством твоего сим-

птома (*Чтобы я остался в безопасности*).

7. Части позитивно настроены и охотно меняют способ своего функционирования, как только поймут его неэкологичность и найдут или выберут (в т. ч. из предложенных) новый. Обоснуйте неэкологичность используемого СЕС способа реализации ее намерения, после чего либо попросите Часть найти другой, более адекватный, либо сами предложите несколько вариантов на выбор (*Она сделает меня более осторожным водителем...*).

Как правило, в ходе этой несложной процедуры минимум 80% выбранных для работы Самостоятельных Единиц Сознания успешно и безболезненно трансформируются.

Что же касается классической *психотехнологии трансформации части*, то процедура эта делается так:

1. *Определите, с чем вы будете работать, репрезентируйте часть, извинитесь перед ней и ее же примите, после чего наладьте контакт (установите его).*

2. *Еще раз признайте позитивность намерения части, после чего все-таки попробуйте выяснить, в чем оно состоит. Если ответ получен не будет, работайте как бы имманентно (как говорят философы), признавая, что оно есть, и при этом положительное.*

3. *Объясните части, что способ, посредством которого она реализует свое безусловно позитивное намерение, вас категорически не устраивает (укажите, почему). И что все, что вы пока просите в связи с ним, так это рассмотреть другие способы, которые будут так же легки, как используемый, но окажутся или будут куда как более приятными и экологичными. Заручитесь согласием части, т. е. обязательно получите ответ «да».*

4. Спросите у части, может быть, она сама знает какой-то другой (другие способ/способы реализации ее намерения. Если да, попробуйте выяснить, какой (ие) именно. Если нет, переходите к следующему пункту.

5. Попросите выйти на контакт вашу творческую часть (которая обязательно есть в каждом человеке) и получите подтверждение этого в виде сигнала «да».

6. Попросите творческую часть, выяснив у той, другой части, с которой вы работаете, содержание ее намерения, подобрать, используя собственный ваш опыт, а также информацию, которую вы получили от других лиц, из книг, кино, театра и прочего 5-7 способов (новых), с помощью и посредством которых это намерение может быть реализовано. Договоритесь о том, чтобы, закончив эту работу, творческая часть оповестила вас об этом сигналом «да».

7. Предложите основной части выбрать из предложенных частью творческой способов те, которые она отныне будет использовать для реализации своего намерения (числом не менее трех). Получите подтверждение завершения этой работы сигналом «да».

8. Обратитесь ко всему бессознательному с вопросом, все ли его части согласны с теми способами реализации намерения, которые отобрала «рабочая» (для вас) часть. Если да, готовьтесь к завершению процедуры, описанной в п. 11. Если же нет, приступайте к переговорам.

9. Уточните, носит ли возражение некой стороной части принципиальный характер (т. е. не может быть устранено за счет простого согласования, небольшой корректировки способов и/или исключения од-

ного из них. Если да, пригласите творческую часть и заново проделайте пункты 5-7. Если нет, переходите к п. 10.

10. Согласуйте с возражающей частью условия, сроки и необходимые корректировки способов реализации намерения, после чего предложите частям (возражающей, «рабочей» и творческой) осуществить все это, оговорив необходимость сигнала «да» по завершении этой работы.

11. Спросите у части, с которой вы работаете, сколько времени ей понадобится для того, чтобы освоить новые способы реализации намерения (и начать ими пользоваться) и сколько — для того, чтобы освоить их в совершенстве. Получив убедительные ответы (а это труднее всего, т. к. при пальцевом сигналинге приходится буквально гадать по принципу «менее часа — да, более часа — нет» и т. п.), напомните части, насколько для вас важна экология реализации исходного намерения, после чего мысленно скажите: «Поехали!» или что-то вроде этого и поблагодарите себя за хорошую работу.

В так называемом преобразующем процессинге для трансформации Самостоятельных Единиц Сознания используется похожая на вышеописанную, но все отличная от нее техника — *психотехнология процессинга сущности*. Описание этой процедуры я привожу в режиме прямой инструкции клиенту /19/.

1. Заметьте, что есть нечто, что вы считаете как бы отдельным от себя. Не идея, а некоторая самостоятельная сущность, которую можно распознать по ее отличительным признакам, предпочтительно включающим кинестетику (ощущения).

2. Завладейте вниманием этого нечто, сказав ему: «Здравствуй» или что-то вроде этого.
3. Заметьте, каков будет ответ (причем не обязательно в словесной форме).
4. Если это неразговорчивая часть, установите какую-то кинестетическую систему ответов Да/Нет. Например, какое-то конкретное изменение в ощущении или автоматические движения пальцев. Затем спросите, согласна ли часть общаться с вами в сознании. Если нет, вам нужно придерживаться вопросов с ответами «да» или «нет» и, возможно, придется работать, не зная содержания намерений.
5. Если часть разговаривает, выясните, что она здесь делает, задав вопросы: «Чем ты занимаешься?», «В чем твоя цель?», «В чем твое предназначение?»
6. Если цель неясна или не особенно полезна для вас, можете попробовать выяснить, какое прошлое происшествие создало часть или побудило ее делать то, что она делает. Проработайте это происшествие с помощью техники изменения личной истории, реимпринтирования и т.п. Или просто завершите незавершенное. Часть может уйти, перестать существовать или стать полезнее для вас.
7. Если часть старается делать что-то полезное, но очень жестким или не вполне приемлемым способом, проследите происхождение этой цели до исходного намерения. Спросите часть: «В чем твое исходное намерение?» Ищите именно хорошее по своей сути намерение — «кочерыжку» под листьями «капусты», последовательно задавая вопросы типа: «В чем намерение этого намерения?» и «Чего ты хочешь когда этого хочешь?». Затем попросите часть найти дру-

гие, новые способы достижения этого намерения (она должна приобрести, по крайней мере, три новых способа). Ей нужно либо придумать их самой, либо связаться с каким-то доступным творческим источником, внутри или снаружи вас. Вам не обязательно знать, что она придумала. Аналогично вы можете соединить ее с другими полезными ресурсами.

8. Если часть остается, чтобы помочь вам, вы можете договориться о любых необходимых условиях: нуждается ли она в инструкциях, будет ли она регулярно отчитываться и т. д. и т. п.

9. Если часть должна уйти или прекратить свое существование, но ей трудно это сделать, займитесь тем, что ее удерживает. Спросите, что ей мешает: может быть, она что-то не доделала или не сказала; может, ее нужно поблагодарить, похвалить или оценить по достоинству за то, что она сделала (или просто за то, что она такая) может, ей нужно дать инструкции, ориентировку или совет, что ей еще делать; может, кто-то другой ее здесь держит. Обязательно уважительно обращайтесь с частью, признавая, что она имеет право существовать и принимать самостоятельные решения.

10. Когда вы завершили работу с данной частью, проверьте, гармонирует ли результат с другими частями личности или есть какие-то конфликты, которые нужно решить.

Не знаю, обратили ли вы внимание на то, что в отличие от классической процедуры, в процессинге сущностей предлагается, как бы снимая листы с капусты, искать *исходное* позитивное намерение части. Сие весьма важно во всех тех случаях, когда оно — это самое *безусловно* пози-

тивное намерение — оказывается как бы скрыто под наслоениями намерений весьма негативных. Здесь вам придется идти до конца — точнее, до первого позитивного намерения сущности или части, — после чего дальнейшее переопределение или трансформация сможет уже легко осуществиться. Для иллюстрации данного тезиса приведу вам пример из весьма интересной книги А. Вайз /5, стр. 144-145/.

«Одна женщина хотела выяснить положительную цель процесса, который причинял ей душевную боль.

Она спросила у своей боли: «Какую роль ты играешь в моей жизни?» И боль ответила ей: «Я наказываю тебя!»

Этот ответ не производит впечатления положительной цели. И поэтому женщина задала следующий вопрос: «А в чем выражается положительный момент? Как это может мне помочь?» На что боль ответила: «Я делаю это, чтобы ты была недовольна собой».

И снова положительный момент отсутствует. Следующий вопрос: «В чем же заключается положительный момент?» На что боль ответила: «Это держит тебя в состоянии готовности». Уже намечается прогресс, не правда ли? Но это еще не полный ответ.

Следующий вопрос: «И как это мне помогает?» Ответ боли: «Это помогает тебе не совершать ошибок».

Чувствуя, что и это еще не конечная цель, наша героиня задала еще один вопрос: «А как это помогает мне?» И вот тут боль дала конечный ответ: «Это защищает тебя от опасности».

Проследив таким образом за действиями подсознания, она поняла, что сформировала защитный механизм, который оберегал ее от опасных ошибок. И хотя этот защитный механизм действует, может быть, не очень логично и сам причиняет боль, но замысел его создания преследовал положительную цель. Проводя дальше исследование своей

боли, наша героиня выяснила, что глубинной причиной создания этого защитного механизма была тирания матери, которая не оставляла ей права на ошибку, угрожая наказанием. И поэтому в детском сознании девочки сформировался такой защитный механизм, который стал впоследствии приносить боль.

Если наша героиня чувствовала боль, то она была наготове и не совершала опасных ошибок, чреватых суровым наказанием матери. Нельзя не удивиться тому, что ради нашей защиты и безопасности делает наше подсознание. Защитные механизмы часто принимают весьма причудливые формы».

3.2. Создание новой части

«Вероятность выигрыша в лотерее можно значительно повысить путем покупки лотерейного билета».

Реклама беспроигрышной лотереи

...Я всегда умиляюсь, когда вспоминаю эту историю. О том, как ко мне однажды пришел парнишка лет семнадцати. И, сжимая в потной ладошке деньги (вообще-то недостаточные для оплаты моих услуг, но, в конце концов, что ж я — не человек?), попросил создать часть, умеющую ТАНЦЕВАТЬ. Выяснилось, что у него послезавтра выпускной вечер. На котором он страсть как хотел бы вести в танце девушку, которая ему нравилась. Но вот научиться танцевать он так и не удосужился. Хотя много раз наблюдал — и воочию, и по телевизору — как это делают другие.

Так вот, с помощью далее описанной процедуры мы всего за два терапевтических часа (можно было бы и быстрее, но я решил подстраховаться) создали у него, во-первых, часть, которую он окрестил Махмуд Эсамбаев (был в СССР такой великий танцовщик чеченской, кстати, национальности), и которая как бы «заведовала» танцевальным талантом вообще, а, во-вторых, отдельные части для вальса (Андрей Болковский), танго/фокстрота (Рудольфо Валентине) и чего-то быстрого и неудобоваримого, название коего я просто не запомнил (современные танцы ну никак

не входят в сферу моих интересов), но за что отвечал почему-то Элвис Пресли.

Дня через три он (этот самый парень) позвонил мне и сообщил, что на выпускном вечере был признан едва ли не Королем Бала...

В принципе, в том, что касается создания новых частей нет ничего нового или необычного. Так как вся наша жизнь и есть такое создание. Все новых СЕС. Позволяющих *бессознательно* выполнять все новые функции. Когда-то в глубоком детстве, учась ходить, вы сначала совершенно сознательно пытались контролировать каждый свой шаг. А потом, после появления соответствующей части, начисто перестали осознавать то, как именно вы ходите. Оставив сознанию ответ только на один вопрос: куда? На пороге школы так же сознательно учились писать (лично я — с ужасом и мучением). А научившись (сформировав часть), стали осознанно контролировать только одно: что писать (но уж никак — как это делать). В более зрелые годы учились водить машину. Опять-таки сознательно выжимая сцепление, переключая скорость и подгазовывая, — да так, что машина либо судорожно дергалась, либо глохла, либо просто уезжала (сама по себе) куда-то не туда. А после того, как появилась необходимая часть (и не одна), начисто освободили свои мозги (сознание) для чего-то более разумного, доброго, вечного. Полностью перейдя на бессознательный режим переключения и вождения. И так далее, и тому подобное, потому что процесс освоения чего угодно всегда идет по схеме:

Бессознательная некомпетенция (я еще даже не знаю, что не умею).

Сознательная некомпетентность (я знаю, что не умею, и хотел бы уметь).

Сознательная компетентность (я уже умею, но вынужден сознательно контролировать весь процесс).

Бессознательная компетентность (я точно умею, но уже даже не знаю, как, т. к. всем процессом руководит моя новая часть).

Однако процесс освоения чего-либо серьезного занимает дни и даже недели (а действительно серьезного — месяцы и годы). Тоща как с помощью соответствующей психотехнологии создать новую часть можно буквально за минуты! Попробую объяснить, почему.

Скажите, вам что-нибудь говорит такая фамилия: Райков? Что, ничего? Ну надо же, как досадно: гипнотерапевта, которого на Западе считают почти что гением, у нас умудрились, так и не узнав, забыть. Так вот, этот самый Райков проводил эксперименты, в которых весьма средненько владеющим чем-то человеку внушалось, что на самом деле он в этом своем навыке едва ли не гений. Например, студентке, еле-еле «спикающей» по-английски, внушали, что она — англичанка. А студенту, весьма посредственно рисующему, что он — великий русский художник Илья Ефимович Репин. Результат всегда был один: резкое повышение уровня владения соответствующим навыком. Т. е. блистательная, с оксфордским произношением английская речь в первом случае и гениальные репинские картины — во втором. Удивлены? А чему, собственно? К настоящему времени современная психология убедительно доказала, что, во-первых, мозг человека как бы непрерывно «пишет» все, что происходит с человеком: детально, дотошно и буквально «покадрово» (вот только запись эта находится в бессознательном, откуда извлечь ее бывает ну очень нелегко). Что, во-вторых, человеческое сознание содержит куда больше информации, чем можно предположить, включая память предков и еще бог весть что (но опять-таки скрытно и бессознательно). Что, в-третьих, при необходимости (но вот только очень серьезной) наше Бессознательное, как компьютер к Интернету, может подключаться к пресловутой но-

осфере, в принципе, хранящей все знания, накопленные человечеством и не только им. Так что знаем мы куда больше, чем о том ведаем (и, кстати, потому-то и не знаем, что не ведаем). Вот только наложен запрет на прямое использование этих знаний: не важно, когда и кем, но прочно и плотно. А снимать его разрешено только перед теми, кто очень этого хочет, да еще и обязательно верит, что может (не важно, что на самом деле не может — важно, что верит, что может...).

Так что психотехнология, описанная ниже, представляет собой просто способ извлечения, структурирования и перевода в процессуальную (деятельную) форму всего того, что хранится в вашем бессознательном, но при том никак не достигает уровня, необходимого для создания части. Конечно, это не значит, что посредством ее вы, совершенно не учась, запросто начнете водить самолет (здесь нужна детализация для целого ансамбля частей). Но вот создать почти с нуля не слишком сложный навык можно без особого труда.

Продолжая данную тему, можно сказать, что в так называемом НЛП, являющейся лично мною весьма уважаемый предтечей нейропрограммирования (и только в нем) существует психотехнология, позволяющая создавать новые нужные Самостоятельные Единицы Сознания клиента. Как правило, необходимость в этом возникает тогда, когда у него присутствует настоятельная потребность во включении в поведенческий и эмоциональный репертуар новых экологичных форм и способов реагирования.

Полная запись *психотехнологии создания новой части* выглядит следующим образом /4/. Отмечу, что в данном случае я намеренно сохранил язык оригинала. Так что все претензии прошу отправлять авторам описания.

1. Определите желаемый результат или функцию новой части. «Я хочу иметь часть, которая бы достигла результата X».

2. Воссоздайте любое прошлое переживание того, как вы делали или имели *X* или что-то похожее на *X* (т. е. когда вы просто были здоровы). Теперь войдите внутрь каждого переживания и получите доступ ко всем аспектам действия/состояния *X* или элементов этого действия, пройдя через каждое такое воспоминание во всех репрезентативных системах (в полном *ВАКД*).

3. Создайте детализированный набор образов того, как вы вели бы себя, если бы действительно демонстрировали такие действия и/или состояния, которые позволили бы вам достигать результата *X*:

а) сначала создайте сконструированный диссоциированный визуальный и аудиальный фильм;

б) когда увидите всю последовательность ваших действий и состояний в нем и она вас удовлетворит, войдите внутрь каждого из образов и пройдите всю эту последовательность снова, но уже изнутри, ощущая при этом, на что были бы похожи ваши чувства, если бы вы реализовали эти действия и состояния;

в) если вы не удовлетворены, вернитесь на шаг «За» и измените фильм, повторяя это до тех пор, пока созданное не удовлетворит вас как снаружи, так и изнутри.

4. Экологическая проверка. Спросите себя: «Есть ли какая-либо часть моей личности, которая бы возражала против того, чтобы у меня была часть, которая будет отвечать за то, чтобы эту фантазию превратить в реальность?» Убедитесь в том, что вы проверили все свои репрезентативные системы в поисках всех возражающих частей. Для каждой возражающей части:

а) попросите каждую часть интенсифицировать свой сигнал, если она отвечает «да», и уменьшит его интенсивность, если она отвечает «нет»;

б) спросите: «Какова твоя функция?», «Что ты для меня делаешь?»;

в) если, зная функцию, вы по-прежнему не понимаете, в чем состоит возражение данной части, то спросите: «В чем именно состоит твое возражение?» или «о чем ты тревожишься?»;

г) составьте полный список всех возражающих частей и их функции.

5. Удовлетворите все возражающие части:

а) переопределите часть, которую вы будете строить, таким образом, чтобы взять во внимание все функции и возражения возражающих частей;

б) вернитесь на шаг 3 и создайте новую или просто измененную фантазию, которая удовлетворяла бы требованиям каждой возражающей части;

в) убедитесь в том, что каждая часть удовлетворена и новый вариант поведения новой части, которую вы строите, не будет мешать каждой из возражающих частей осуществлять свою функцию.

б. **Попросите свое бессознательное проанализировать фантазию** и извлечь из нее существенные ингредиенты. Ваше бессознательное должно использовать эту информацию, чтобы построить часть и придать ей реальное существование. Скажите ему: «Извлеки из этой фантазии все, что тебе нужно для того, чтобы построить часть, которая могла бы это делать легко и совершенно и в каждый момент, когда делать это необходимо».

7. А теперь проверьте, действительно ли новая часть уже создана:

а) обратитесь внутрь себя и спросите;

б) присоединитесь к будущему (повторно);

в) проверьте наличие этой части на уровне поведения и убедитесь в том, что она реагирует адекватно.

Однако буде психотехнология эта не только важна, но еще и сложна, давайте рассмотрим процедуру построения новой части более подробно. В полном, никогда ранее

мною не описанном варианте. И на вышеуказанном примере. Чтобы усвоение это протекало достаточно легко, поясню, что вообще-то при построении части мы базируемся на более ранней процедуре нейропрограммирования, которая называется «генератор нового поведения» (потому что только тогда вы поймете, причем здесь М. Эсамбаев и прочие упомянутые товарищи).

Итак, в психотехнологии «генератор нового поведения» мы сначала определяем вполне конкретную область этого самого поведения (у нас — танцы на выпускном балу), после чего просим клиента как бы увидеть СЕБЯ СО СТОРОНЫ, ДЕЙСТВУЮЩЕГО В ЭТОЙ ОБЛАСТИ — как фильм или видеоклип. Как правило, то, что он видит, вполне соответствует старому-престарому анекдоту: «Прав парторг — отвратительное зрелище...» (слова мужа на действия его жены, исполняющей стриптиз, от созерцания которого «в оригинале» его отсоветовал представитель партийной организации). Раз так, мы просим клиента оценить качество собственного поведения ТАМ и ТОГДА по десятибалльной системе (10 = max), после чего «озадачиваем» его вопросом: а кто (герой — ролевая модель) мог бы легко и эффективно действовать в этой ситуации.

Как вы, наверное, догадываетесь, в вышеописанном случае в качестве такового был избран М. Эсамбаев: великолепный, а, главное, универсальный танцор, способный исполнить *любой* танец. Далее мы предлагаем клиенту, «отмотав» на начало пресловутый фильм или видеоклип, поставить его на «паузу». После чего заменить Там и Тогда себя на избранного героя — ролевую модель. И «запустить» означенное кинопроизведение, наблюдая за тем, как на его (клиента) месте действует избранный персонаж. В случае, если то, как он (герой) действует, устраивает клиента, мы просим его еще раз просмотреть фильм от начала и до конца (как бы запоминая). После чего «вынуть» ролевую

модель из первого, опять стоящего на «паузе» кадра. Вставить туда себя. Опять-таки запустить «фильм». И убедиться, что теперь и он тоже действует практически так же, как и герой (если нет, меняйте или, точнее, дополняйте героя и подольше учите себя в «фильме»).

Когда все, что видите, вас полностью устраивает, в собственно процедуре генерации нового поведения осталось сделать немного. Если три раза отсмотреть фильм с новым поведением со стороны (наблюдая за собой, эффективно действующим снаружи). И три, как бы находясь в своем теле и видя все происходящее из своих глаз. А после просто договориться с собственной внутренней мудростью о том, что возникновение первых признаков ситуации, будет автоматически включать новое поведение.

В психотехнологии создания новых частей все выглядит несколько сложнее. Потому как вышеописанную процедуру мы повторяем от трех (минимум) до семи (максимум) раз, как бы меняя параметры ситуации. Например, в нашем случае М. Эсамбаев исполнил семь танцев (т. е. вышеописанная процедура повторялась у нас семь раз). А, соответственно, А. Болконский, Р. Валентине и Э. Пресли «сбацали» у нас по три-четыре: соответственно, вальса, танго-фокстрота и чего-то несуразного, но быстрого. А после того, как все это было осуществлено (всякий раз после завершения всех без исключения «просмотров» по *одной* части) мною осуществлялось следующее:

Во-первых, я либо ставил, либо восстанавливал пальцевый сигналинг, о котором вы читали выше.

Во-вторых, просил бессознательное вступить в контакт (выйти на связи), подтвердив установление взаимоотношений посредством пальца «да».

В-третьих, спрашивал о том, понравилось ли бессознательному все то, что оно видело (имеется в виду со-

держание всех фильмов).

В-четвертых (разумеется, после подтверждения сигналом «да»), вежливо интересовался, нет ли какой-либо части, возражающей против увиденного и, при необходимости, осуществлял и переговоры, и уговоры.

В-пятых, просил бессознательное клиента выделить то главное сущностное качество (в нашем случае — умение танцевать), которое как бы красной линией, лейтмотивом «проходило через все клипы» (и ждал сигнала «да» в подтверждение одного выделения).

В-шестых, предлагал бессознательному создать (или выделить) часть себя, которая отныне и далее будет осуществлять данное поведение (и, опять-таки, ожидал подтверждения этого выделения сигналом «да»).

И, наконец, в-седьмых, договаривался с частью относительно того, когда и как она собирается осуществлять то, что ей теперь вверено и поручено.

Существует, однако, и более простой вариант построения новой части: без привлечения героев, но с использованием режиссера. В этом случае я просто прошу клиента вспомнить любимого или просто известного кинорежиссера. Встать с «клиентского» кресла, мысленно как бы оставив себя самого там и, пересев, перевоплотиться в этого самого кинорежиссера (абсолютное большинство моих пациентов перевоплощается в Эльдара Рязанова). А после, обращаясь к клиенту уже исключительно как к кинорежиссеру, прошу его придумать и мысленно «снять» (т. е. в общем-то просто вообразить) семь видеоклипов, в которых главным действующим лицом будет «вон тот человек» (я показываю рукой на пустующее клиентское кресло, а иногда даже «знакомлю» кинорежиссера с его будущим актером — им самим, но в другой позиции). Содержание клипов — процесс освое-

ния нового, причем действие в них должно развиваться последовательно и постепенно. От ситуации начального усвоения в первом клипе — до кульминационного полного мастерства в клипе седьмом (его я разрешаю «снять» как бы в недалеком будущем — кстати, все клипы диссоциированы, т. е. клиент видит в них как бы себя).

Когда клипы готовы, я проверяю их — не столько с точки зрения реализации «принципа реальности», сколько с позиции принятия их клиентом-режиссером. А затем, поблагодарив кинорежиссера и отправив его восвояси (разумеется, последнее происходит в воображении), перевожу клиента на его кресло и объясняю новую задачу: «сыграть» во всех видеоклипах самого себя. То есть глядя на ситуации клипов уже из своих глаз (ассоциированно) даже не просто просмотреть то, что там происходит, но еще и проделать все это — конечно, в сокращенной или урезанной форме (так я подключаю кинестетику). А еще — услышать или при необходимости даже воспроизвести «звуковое сопровождение» этих коротких фильмов о самом себе. Когда клиент завершает «проигрывание» клипов, я благодарю его. А затем, поставив сигналинг и заручившись поддержкой бессознательного (ему обязательно должно понравиться содержание видеоклипов, т. е. оно должно их принять), прошу его (бессознательное) выделить из всего увиденного, услышанного и прочувствованного главное: некую квинтэссенцию нового качества, обретение которого и составляет суть видеоклипов. То, что как бы красной нитью проходит через них. И после получения «подтверждения о выделении», просто прошу все то же бессознательное клиента создать часть, которая отныне и далее будет отвечать за то, чтобы это самое обретение здоровья стало реальностью...

Есть здесь, однако, один нюанс, который предполагает необходимость более детальной проработки как, так сказать, теории, так и, не постесняемся этого слова, прак-

тики вопроса о создании части. Дело в том, что в оригинале (в НЛП) слово *поведение* использовалось для описания всего чего угодно в психике человека. Меня, как индивида с высшим психологическим образованием, это никак не устраивало. И для того, чтобы хоть как-то — сначала на уровне обыденной практики — описать реальность того, с чем мы, психотерапевты, работаем, я создал теоретическую модель, которую окрестил «Мерседес-SK» (кстати, «Мерседеса» у меня тогда еще не было)



Рис. 13

Согласно данной модели, основные проблемы пациентов «гвоздятся» (как по отдельности, так и создавая причудливые сочетания) в областях *окружения* («Меня достали!»), *состояний* («Мне плохо!»), *поведения* («Я не умею» или «У меня не получается»), *убеждений* («Я не понимаю или «Я не верю») и, наконец, *образов Я* («Я какой-то не такой!»). А это значит, что, работая над созданием новой Части, мы можем делать как (по-отдельности) новые реакции на окружение, состояния, поведение, убеждения и даже образы «Я» (в последнем случае речь, однако, идет уже не о частях, а об идентичностях и субличностях), так и

некий «коктейль» из всего того, что представлено в модели «Мерседес-СК».

Полный алгоритм психотехнологии создания новых СЕС в этом случае выглядит так.

1. Определите, какое новое состояние, поведение, убеждения или просто реакцию на окружение вы хотели бы ввести в свою жизнь.

2. Притворившись таким сценаристом, создайте и коротко запишите содержание семи видеоклипов, хорошо и полно представляющих получившим то, что вы хотите, и проявляющим это в своей повседневной жизнедеятельности.

3. Притворившись режиссером, как бы увидите себя на воображаемом экране исполняющим главную роль в каждом из этих клипов. Если это у вас получится, переходите к пункту 7. Если нет, то продолжайте в пункте 4.

4. Выберите «героя» (он же «ролевая модель»), который вместо вас — очень качественно «сыграет» роль в каждом из клипов.

5. Дайте этому «герою» как бы исполнить за вас роль в каждом из клипов. Если то, что вы увидите, вас не устроит, используйте другую ролевую модель (другого «героя»). Если же устроит, переходите к следующему пункту.

6. «Извлеките» «героя» из первого кадра каждого из клипов, поместите туда себя и, мысленно нажав на кнопку «play», просмотрите все клипы один за другим. Если то, что вы увидите, вас удовлетворит, переходите к следующему пункту. Если нет, возвращайтесь к пункту 4 и работайте с новым героем.

7. После того, как вы убедились, что во всех клипах достаточно натурально и естественно представляете искомые состояния, поведение, убеждение или реакцию на окружения, еще 3 раза «отсмотрите» каждый из них.

8. Теперь мысленно войдите в свое тело в первом кадре первого клипа и как бы «сыграйте» самого себя, реализующего то, что вы создаете. Если при этом вы испытаете некие неприятные ощущения, внесите изменения в свой фильм (пункт 7) или любым известным вам способом (надо читать книги Ковалева! — С.К.) дайте себе там дополнительный ресурс. Например, представьте над собой в первом «кадре» облако или шар, содержащие все вам необходимое, и опустите его на себя (примите в себя). Если же все прошло «внутренне гладко», работайте дальше.

9. Ощутите в себе Некую Внутреннюю мудрость и наладьте с ней пальцевый сигналинг (это если вы до этого просто не диалогизировали — беседовали — с Бессознательным и его частями). После чего спросите (надо везде получить ответ «да»):

— нравится ли тебе это новое?

— все ли части тебя согласны, чтобы оно осуществлялось подобным образом (если нет, внесите коррективы)?

— согласно ли ты выделить и обобщить то новое, что составляет главное в представленных тебе клипах, и экологично перенести (распространить) это на другие условия и обстоятельства? Если да, то сделай это!

10. А теперь попросите ваше бессознательное, чтобы оно выделило из себя и создало часть, которая отныне и далее будет осуществлять искомое новое, а после — дать вам ощутить, где именно в теле находится эта новая СЕС.

11. Поприветствуйте вновь созданную часть, объясните ей, насколько важны для вас выполняемые функции, и договоритесь о сроках начала освоения нового и сроках окончательной полной и бесповоротной его реализации...

Упражнение 12.

-> Осуществите репрезентацию любой вашей достаточно позитивно-настроенной части и наладьте с ней диалог.

Упражнение 13.

-> Составьте список частей, нуждающихся в изменении и осуществите трансформацию оных по

- принципам работы с СЕС (психотехнологии)
- базовой процедуре

Упражнение 14.

-> Для тех из них, которые «не поддались» и «не сдались», используйте «трансформации для» процессинг сущностей.

Упражнение 15.

-> В порядке тренировки создайте какую-нибудь новую часть по, так сказать, классической психотехнологии.

Упражнение 16.

-> Рассмотрите и проанализируйте «Русскую матрицу СК» и все, что вам действительно нужно (состояния, поведение и т. п.) «воссоздайте» по психотехнологии создания новых СЕС.

Глава 4.

Объединение противоположностей

4.1. Когда лучшее против хорошего

«Когда в семье только один муж, он вырастает эгоистом».

Мнение феминисток

...Эта женщина пришла ко мне с, увы, банальной, хотя и печальной проблемой, описанной в одном из анекдотов сакраментальной фразой — «развод и девичья фамилия». В нейропрограммировании это именуется «модулем закрытия отношений», каковой, в свою очередь, включает в себя процедуры высвобождения от созависимости, устранения остаточной любви, освобождения от негативных чувств и эмоций, возврата вложенного в другого, а также ритуал прощания (завершения отношений). Но в данном конкретном случае я столкнулся с серьезным затруднением еще до обязательного и предворяющего все это формулирования желаемого результата (именуемого еще и «психологический контракт»). Дело в том, что клиентка эта ничего не хотела. Точнее — не знала, чего хотела. В полном соответствии с известной фразой одного из классиков нейропрограммирования, согласно которой большинство людей не знают, чего они хотят, а только лишь смутно понимают, что то, что они имеют, это точно не то, чего они хотят...

Немного «подраскрутив» эту несчастную женщину, я довольно быстро понял, в чем там дело. Нет, не просто в банальной противоречивости нашей щедрой на излишества

и глупости российской природы — с этим можно было справиться, просто жестко поставив клиентку в рамки так называемой мета-модели с семью вопросами хорошо сформулированного результата (если это интересно, читайте другие мои книги). Суть заключалась в том, что у клиентки произошел ну прям-таки раскол личности. На две полярные и яростно противоречащие друг другу части. Одна из которых была категорически за развод. Тогда как вторая сомневалась в необходимости одного — в полном соответствии с идиотской идеей (жертвенным принципом российских женщин): «Вернись, я все прощу!».

Я уже писал ранее в этой книге о том, что буквально в принципе, появление любого стремления с условным знаком (+) немедленно порождает оппонирующее ему стремление со знаком (-) (если хотите, как бы по инерции). Беда в том, что результатом здесь всегда является или выступает четкая противоречивость поведения (например, когда, решив заняться фитнесом, мы один день посвящаем неистовой физической активности, а далее, едва ли не всю последующую неделю, не просто отдыхаем, но буквально вообще не шевелимся)...

Для опытного психотерапевта ситуация, в которой человек некоторое время делает и/или говорит что-то одно, а потом еще какое-то время совершенно другое (циклично-периодично), свидетельствует о наличии жесткого и непримиримого конфликта частей. И фраза женщины: «Знаете, это как-то странно. Один день я его ненавижу и хочу развода, а другой чуть ли не люблю и жду обратно», сказанная ею после «раскрутки», только подтвердила мои терапевтические подозрения. И как бы разрешила приступить к делу.

Как и всегда, я сначала сжато, но емко объяснил клиентке суть проблемы — наличие двух конфликтующих, но вполне осознающих себя как индивидуальности частей

личности. И пояснил, что простым слиянием, как в случае для субчастей, здесь ну никак не обойтись. Потому как «согласие есть продукт непротивления двух сторон» (на удивление точное выражение монтера Мечникова из бессмертных «Двенадцати стульев» Ильфа и Петрова), а это значит, что нам придется договариваться. Иначе — при чисто механическом слиянии — может получиться такой монстр, что химеры Собора Парижской богоматери покажутся на его фоне финалистками конкурса красоты (правда, какого-нибудь Козлопопинска...).

Ну а далее я поставил перед ней два стула, расстояние между которыми она определила сама. Попросил женщину вспомнить ситуацию, когда она была полна желания окончательно развестись, ощутить это желание и как бы высадить его на любой из стульев (клиентка выбрала правый от нее). Сделать то же самое с ситуацией и ощущением — «вернись, я все прощу!», «высадив» часть, соответственно, на левый стул. И не важно, с открытыми или закрытыми глазами «увидеть», что же такое — точнее, кто же такие — расселось (расселись) напротив.

Довольно скоро после стандартных, облегчающих «видение» «наводок» («Если бы там что-то было, то это было бы маленьким, средним, большим: какой формы, цвета и т. п.») женщина с изумлением обнаружила справа от себя (но перед собой!) некое эфемерное создание, похожее на ангелоподобную девочку в золотых кудряшках. А справа — пингвинообразное существо с полным отсутствием половых признаков.

«Да, — вздохнув, подумал я про себя, — с таким настроением ты точно слона не купишь...». Вслух же задал явно неожиданный для клиентки вопрос:

— Если бы у этих частей, решающих твою судьбу, были бы 100% акций, то как бы они разделились между этими частями?

— Шестьдесят на сорок, — удивленно ответила женщина. — Нет; не так — семьдесят на тридцать...

— Семьдесят у Пингвина? — уточнил я сам собою напрашивающийся ответ и, дождавшись утвердительного кивка, неожиданно спросил:

— Но ведь они при тебе — эти части, а не ты при них. А семьдесят на тридцать — это явно несправедливо. Как хочешь, но перераспредели между ними эти акции в более справедливой пропорции...

Как оказалось, пред изумленным взором (и за закрытыми веками) клиентки развернулась крайне интересная картина: нечто, похожее на игральные карты, переместилось от Пингвина к Херувиму (так мы окрестили эти части), после чего первый как-то сдулся и уменьшился, тогда как второй заметно подрос.

— Ну вот; теперь можно уже начинать работу, — с некоторым облегчением сказал я. — В ходе нее вам нужно будет говорить от имени этих частей — как бы взамен их. Как вам легче будет это делать: присаживаясь на соответствующий стул или, так сказать, с места?

— Знаете, наверное, с места, — чуть помедлив, сказала клиентка. — У меня такое впечатление, что я их буквально слышу.

— Хорошо, — отвечивал я. — Тоца прямо спросить Херувима — он все-таки появился первым, — как он относится к Пингвину.

— Он им брезгует; — с удивлением ответила женщина. — И при этом боится, что тот настоит и я опять откажусь от решения... И снова останусь на бобах... Вдовой при живом муже... Который давно уже спит с другой и со мной живет только из жадности...

— Стоп-стоп, это потом, — прервал я начинающийся страстный монолог раздухарившегося Херувима (напомню — в исполнении клиентки). — Ограничимся кон-

статацией. Теперь как бы поменяйтесь и спросите у Пингвина: он-то как относится к Херувиму?

— А он его презирает; — с заметным брезгливым выражением на лице ответила женщина. — Считает недоноском, который погряз в романтических бреднях о высокой любви. В общем, ни в грош его не ставит...

Убедившись, что части действительно яро и ярко оппонируют друг другу (если бы это было не так, интегрировать их не составляло бы труда), я продолжил.

— Теперь узнай у Херувима, чего он для тебя хочет?

— Чтобы я бросила мужа, — немного недоуменно ответствовала клиентка.

— А чего хочет Пингвин?

— Чтобы я с мужем осталась, — еще более недоуменно сказала женщина (типа «Что вы спрашиваете об очевидном?»). — И, как видите, они непоколебимы...

«Непокобелимы», — ехидно подумал я, но вслух сказал совсем другое.

— Не торопись — может быть, все совсем не так прямолинейно. А чего хочет Херувим, когда он хочет, чтобы ты развелась с мужем? Ну, как бы зачем ему это надо?

— Чтобы я стала свободной, — все более недоумевая, молвила женщина.

— А зачем ему чтобы ты стала свободной?

— Чтобы я встретила мужчину своей мечты... А что, это очень даже возможно — мне ведь нет и сорока, и я очень даже ничего!..

«Ну очень даже ничего, — подумал я про себя, окинув быстрым оценивающим взглядом ее почти образцовую фигуру в стиле 90-60-90. — Да вот только этого мало...». А далее продолжил.

— А зачем она хочет, чтобы ты встретила мужчину своей мечты?

— Чтобы я обрела свое женское счастье...

— А зачем она хочет; чтобы ты обрела свое женское счастье?

— Чтобы я просто стала счастливой... Слушайте, ну какая она умница! Она просто хочет, чтобы я была счастливой! А я уже даже и забыла, что это такое — счастье...

— Очень хорошо, — автоматическим ответствовал я стандартной фразой психотерапевтов. — А теперь поблагодари Херувима за честные ответы и обратись к Пингвину. .. А чего хочет он, когда он хочет, чтобы ты осталась с мужем?

— Ну чтобы все было надежно и стабильно...

— А зачем он хочет; чтобы было надежно и стабильно?

— Чтобы ничего не случилось плохого и все было хорошо — пусть даже и не очень...

— А зачем ему, чтобы не было плохого и все было хорошо — правда, пока что-то не очень?

— Чтобы я была довольной и... Слушайте, он говорит, что ТОЖЕ хочет, чтобы я была счастливой!..

— Ну так и флаг ему в руки, — чуть уже устало сказал я и продолжил.

— Так, теперь они понимают; что на самом деле оба — и Херувим, и Пингвин — хотят для тебя одного и того же: счастья. Но вот только немного по-разному. Как бы идут к одной и той же вершине по разным склонам горы...

— Да, да, да! — с невесть откуда взявшимся энтузиазмом вскричала женщина. — Знаете, у меня такое впечатление, что они впервые увидели друг друга. И что-то друг о друге поняли...

«Все можно сливать, сиречь интегрировать», — подумал я и продолжал то, что теперь являлось уже только лишь ритуалом.

— Попроси Херувима еще более внимательно посмотреть на Пингвина и сказать, какие в нем есть два по-

ложительных качества.

— Упрямство, — почти сразу выпалила клиентка, — и еще какая-то основательность.

— Отлично, — молвил я. — А теперь спроси Пингвина о том, какие позитивные качества он видит в Херувиме.

— Энтузиазм и любознательность, — опять-таки быстро ответила женщина, после чего со сдержанным смешком добавила, — вот только довольно поверхностные...

— Тем более, — менторским тоном сказал я. — И потому спроси Херувима, пригодились ли ему основательность и упорство.

— Еще как... — тихо вздохнула клиентка. — Я бы тогда точно смогла...

Что именно она смогла бы, я уточнять не стал, но продолжил.

— А Пингвину, с его безусловно позитивными, но несколько тяжеловесными качествами могли бы пойти на пользу энтузиазм и любознательность?

— Конечно, — солидно сказала женщина. — Кто ж от такого откажется...

— Тоща, — скомандовал я, — поставь ладони параллельно друг другу и позволь частям обменяться ресурсами...

Некоторое время она сидела молча с замершими руками, а потом внезапно напряглась, потом расслабилась и далее просто ушла в себя. Одновременно ее руки вздрогнули и ощутимо сдвинулись друг к другу.

— Вот-вот; — обрадовался я. — А теперь просто позволь своим рукам мелкими честными движениями начать приближаться друг к другу. В то время как части, обмениваясь энергией и информацией, будут создавать в пространстве между ладонями нечто третье. Упорное, но

любопытствующее; основательное, но полное энтузиазма... И когда...

— Там женщина... — зачарованно глядя в пространство между руками, молвила клиентка. — Почти такая, какой я хотела быть всю свою сознательную жизнь. А что мне с ней теперь делать?

— Во-первых, понять, способна ли она принять четкое и взвешенное решение в этой ситуации?

— Еще как, — вздохнула женщина — В ней теперь такая сила и основательность...

— А во-вторых, ориентируясь на желание этой женщины и бережно держащих ее рук, введи данный образ в свое тело — туда, куда хотят твои руки... А после наблюдай, как все это интегрируется, отчетливо осознавая, что тогда и только тогда, когда интеграция новой части закончится до удовлетворяющего и исключаящего возврат уровня, тогда и только тогда твое бессознательное позволит тебе открыть глаза и вернуться в здесь и теперь (к этому моменту клиентка уже была в довольно глубоком спонтанном трансе)...

...Они развелись через месяц. Так быстро потому, что холодная и даже изысканная непреклонность моей клиентки, не позволила ее гулящему мужу даже пикнуть в ответ. А еще через полгода случайно (чуть ли не в метро) встретившийся ей мужчина, который неслучайно оказался мужчиной ее мечты, сделал моей клиентке предложение, от которого она не смогла отказаться.

Сколь же она велика — наша удивительная способность раскалывать элементы собственного *Я* на противоположности, которые потом с упорством маньяка начинают бороться друг с другом за право обладания нашим Телом и Душой, как бы перетягивая на себя одеяло. Причем порой с такой воистину нечеловеческой силой, что одеяло это — реальный и важный фрагмент нашей жизне-

деятельности — буквально разрывается на два лоскутка, под которыми уже и не заснешь, и не согреешься... Почему так происходит, в двух словах объяснить сложно (да и не нужно), поэтому ограничусь критикой и информацией к размышлению.

В нейропрограммировании мы исходим из абсолютно бесспорного факта, согласно которому ежели где-то что-то прибавится, то тогда точно где-то что-то убудется (весьма вольная формулировка закона сохранения материи). Воспримите сие как шутку, ибо в данном случае речь идет, конечно, не о нем (законе сохранения), а о том, что, как свет невозможен без тени, ночь без дня, радость без печали (и т. д. и т. п.), так и любое наше позитивное намерение обязательно вызывают или порождают своего антипода. А если уж быть до конца честным, то антипод этот был у вас всегда, иначе с чего бы это только сейчас вы наконец-то озаботились достижением того, что вроде давно хотели? В том-то и дело, что такие вот *полярности*, которые еще Ф. Перлз метко окрестил «собака — сверху» и «собака — снизу» (первая обычно рвется вперед, тогда как вторая очень убедительно объясняет, почему именно это делать как бы и не стоит) — есть буквально суть, естество нашей жизни. То, почему, по большому счету, мы добиваемся в ней очень малого... Так вот, с помощью нижеописанной психотехнологии вы как бы сливаете две любые полярности воедино, добиваясь пусть несколько более медленного, но тем не менее уверенного движения вперед.

Кстати, великий (но не ужасный) Р.Дилтс /10/ вообще утверждает, что для достижения целостности человеку нужно «слить» (интегрировать!) кучу полярностей, например:

<i>Краткое удовольствие</i>	<i>против</i>	<i>Долговременного блага</i>
<i>Делать для себя</i>	<i>против</i>	<i>Делать для других</i>
<i>Прошлое (ребенок)</i>	<i>против</i>	<i>Вудущего (взрослый)</i>
<i>Эмоциональное</i>	<i>против</i>	<i>Рациональное</i>
<i>Рост</i>	<i>против</i>	<i>Защиты</i>
<i>Игра</i>	<i>против</i>	<i>Работы</i>
<i>Хорошо</i>	<i>против</i>	<i>Плохо</i>

То, насколько это нужно лично вам, решайте сами, а пока приведу краткий алгоритм психотехнологии слияния конфликтующих частей.

1. *Определите противоположности, с которыми вы будете работать. Некую область, в которой способы поведения, состояния и/или убеждения часто и охотно меняются на противоположные.*

2. *Используя стулья или собственные руки (которые нужно поставить так, как если бы вы держали тарелки) и последовательно получая доступ к каждой из противоборствующих частей, «садите» их в собственные ладони или «рассадите» на стульях.*

3. *Выступая от имени каждой из СЕС, опишите, как эти части относятся друг к другу. Если кротко и с любовью, немедленно их сливайте. Если же нет, приступайте к уговорам и переговорам.*

4. *Уточните цели каждой из частей, последовательно поднимая их до высокого уровня разделяемых обоими ценностей (типа «счастья», «эффективности» и т. п.). Убедите их, что они стремятся к одному и тому же, вот только с разных сторон.*

5. *Определите 2-3 очень ценных качества, присутствующих каждой из частей, и убедите их в целесообразности этого обмена.*

6. *Осуществите слияние частей, поставив ладони параллельно друг другу, когда, в результате обмена энергией и информацией, они сами собой притянутся друг к другу, образовав нечто третье.*

7. Если это третье вас (или вашего клиента, если вы работаете не с собой) устраивает, введите получившийся «интегративный продукт» — новую СЕС (часть более высокого уровня) в тело и оцените результаты.

Р. Дилтс, один из классиков «нейропрограммирования», справедливо заметил, что основная техника возвращения целостности своего «Я» обычно выполняется несколько поверхностно. Во многом - вследствие поверхностности же ее представления. Поэтому я привожу здесь полный его (Р. Дилтса) вариант описания *техники объединения частей*, который годится как для объединения частей, так, кстати, и для конфликтующих убеждений и даже проблем. Данная психотехнология Р. Дилтса представлена здесь мною в виде инструкции клиенту и в самом общем виде: для «побуждающей» и «тормозящей» частей. При этом я сознательно заменил термин «возбуждающая» на «побуждающая» часть - исходя не из теории возбуждения и торможения, но из семантики и смысла /10/.

1. Определите конфликтующие убеждения или проблемы и физически обозначьте противоречащие друг другу части.

1.1. Войдите в контакт с «побуждающей» частью самого себя и обратите внимание на чувства, связанные с ней. Это можно сделать, задав себе вопрос: «Чего такого я хочу, чего не делаю, чувствуя, что что-то мне мешает делать это?». Отметьте, где на вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза и какие жесты ассоциируются с «побуждающей» частью? (Обратите особое внимание на асимметрию в движениях и жестах.)

1.2. Усиьте ощущение «побуждающей» части самого себя еще больше, а затем:

а) Позвольте этому чувству передвинуться из места его локализации в вашем теле на открытую ладонь любой вашей руки и дайте ему стать образом, который вы смо-

жете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть. Либо:

б) Встаньте в то место, которое обозначает вашу «побуждающую» часть (это может быть точка на вашей линии жизни).

1.3. Установите контакт с «тормозящей» частью и обратите внимание на чувства, связанные с ней. Для этого задайте вопрос: «Что останавливает или удерживает меня от того, чтобы сделать, что я хочу?». Теперь отметьте, где в вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза или жесты ассоциируются с этой «тормозящей» частью?

1.4. Усиьте ощущение «тормозящей» части и:

а) Позвольте этому чувству передвинуться из места его локализации в вашем теле на открытую ладонь другой вашей руки и дайте ему стать образом, который вы сможете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть. Или:

б) Встаньте в то место, которое обозначает тормозящую часть (это может быть точка на вашей линии жизни).

2. Установите метапозицию, или третью позицию, находящуюся в стороне от проблем, связанных с конфликтными частями. Если вы используете руки, это можно сделать путем одновременной визуализации обеих частей. Если же вы используете место в пространстве, найдите позицию равноудаленную от этих двух частей.

3. Попросите обе части выразить свои убеждения по поводу другой части. На этой стадии разные части обычно выражают недоверие и недовольство друг другом.

3.1. Попросите «побуждающую» часть повернуться и посмотреть на «тормозящую» (или встаньте на ее

место и посмотрите на другую), а затем выразите в словах то, что думает эта ваша часть. Нравится ли ей «тормозящая» часть? Сердита ли она на нее? Что она о ней думает?

3.2. Теперь попросите «тормозящую» часть повернуться и посмотреть на «побуждающую» (или встаньте на ее место и посмотрите на другую), а затем выразите в словах то, что она думает о другой вашей части. Ценит ли она «побуждающую» часть? Боится ли она ее? Что она о ней думает?

4. Найдите позитивное намерение и цель каждой из частей.

4.1. Обратитесь к «побуждающей» части и спросите: «Какова твоя позитивная цель или намерение? Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т. д.) «тормозящую» часть? Если это так, то какой позитивной цели ты хочешь достичь?»

4.2. Теперь обратитесь к «тормозящей» части и спросите: «Какова твоя позитивная цель или намерение? Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т. д.) «побуждающую» часть? Если это так, то какой позитивной цели ты хочешь достичь?»

5. Убедитесь, что каждая из частей признает и принимает позитивное намерение другой части. Спросите каждую из них, может ли она понять и оценить позитивную цель или намерение другой. Укажите им на то, что, хотя их способы выражения и находятся в конфликте, намерения совпадают.

6. Из метапозиции определите, что является общей целью для обеих частей на более высоком уровне. Объясните необходимость «совместно действовать новым и более эффективным способом».

7. Определите ресурсы и способности, которые есть у каждой части и которые могли бы оказаться полез-

ними другой части, чтобы осуществить ее позитивное намерение и общую цель.

7.1. Обеспечьте конгруэнтное согласие обеих частей, чтобы объединить их ресурсы для более полного осуществления своих собственных целей и общей цели. Обычно причиной, по которой они ранее не доверяли друг другу и не любили друг друга, является именно то, что у этих частей не было каких-то ресурсов и друг для друга части казались чуждыми и не поддающимися контролю.

7.2. Будьте внимательны в отношении других проблем или ограничивающих убеждений, которые могут появиться на этой стадии, хотя ранее они не всплывали на поверхность (и которые необходимо будет уточнить или пересмотреть).

8. Физически синтезируйте и интегрируйте ранее конфликтовавшие части в новую идентичность и поместите ее внутрь своего тела.

8.1. Если вы использовали руки:

а) Сконцентрировавшись на общей цели и дополнительных ресурсах обеих частей, позвольте вашим рукам медленно соединиться. Когда вы будете это делать, почувствуйте, как ваши две части смешиваются и создают интегрированную систему, состоящую на 100% из обеих частей.

б) Когда вы почувствуете, что интеграция закончена, разомкните руки и посмотрите на новый образ, который представляет полную интеграцию и синтез.

в) Поместите новое интегрированное «Я» внутрь вашего тела, поднеся обе руки к той части тела, которой, как вы считаете, принадлежит эта новая часть.

8.2. Если вы использовали пространственную локализацию:

а) Встаньте на место, представляющее «тормозящую часть». Заякорите состояние (позитивное номере-

ние, ощущение общей цели, ресурсов и способностей), ассоциированное с этой частью.

б) *Удерживая якорь, пойдите на место, находящееся непосредственно за «побуждающей» частью, и действуйте как наставник для этой части, поддерживая ее и предоставляя любые необходимые ресурсы.*

в) *Затем встаньте в позицию «побуждающей» части и ощутите присутствие мудрости, поддержки и наличие ресурсов противоположной части.*

г) *Сконцентрировавшись на особых ресурсах «побуждающей» части и на трансформации, произведенной с помощью ресурсов «тормозящей» части, перейдите на место «тормозящей» части, неся с собой все эти ресурсы. Встаньте в позицию «тормозящей» части — так, чтобы каждая часть обладала ресурсами другой. Обратите внимание на ощущение интеграции и симметрии.*

д) *Вернитесь в метапозицию и зрительно представьте себе, как две части движутся навстречу другу другу с той же скоростью, с какой вы приближаетесь к ним. В той точке, где ваши две части сойдутся, протяните руки и возьмите их.*

9. *Представьте, что произойдет, если вы начнете двигаться в ваше прошлое и будущее, неся с собой интеграцию и ощущая, как это состояние позитивно влияет на события вашей жизни.*

4.2. О «чудовищах» в глубине

«Если лошадь говорит вам, что вы псих, то скорее всего так оно и есть».

Наблюдение психиатров

...Работа с этим мужчиной вначале протекала самым заурядным образом и, казалось бы, не предвещала ничего необычного. Довольно банальное повышение уверенности в себе за счет стандартизованного и усвоенного мною «от и до» комплекса психотехнологий (еще бы — я ведь его сам и создал). Однако внезапно мы буквально споткнулись на теме секса — да так, что этот, до того заторможено-спокойный и немного даже индифферентный мужик, начал с пеной у рта обличать безнравственность нынешних мужчин и женщин. На прямой вопрос: «А как у вас с этим?» (я не уточнил, с чем) он сначала с вызовом поведал, что верен своей жене все двадцать лет их брака, а потом, внезапно сникнув, сказал, что давно уже не получает никакого удовольствия от секса, да и получал хоть что-то только первые годы брака. И я понял, что сейчас придется работать с воссоединением с отторгаемой частью.

Только что я объяснял вам, что сплошь и рядом мы можем превратиться в этакий «Тяни-толкай» (персонаж сказки «Айболит» с двумя головами на противоположных концах тела, это если кто не знает), когда одна часть как бы тянет нас в светлое будущее, а другая предпочла бы навсегда сохранить не такое уж и темное прошлое. Так вот, если вспомнить тоже уже известное вам деление психики

на Персону (то, что мы в себе принимаем) и Тень (то, что мы в себе терпеть не можем и потому отвергаем-изгоняем), во всех подобных случаях мы имеем как бы равновесное соотношение между оппонирующими друг другу частями (см. рис. 14)

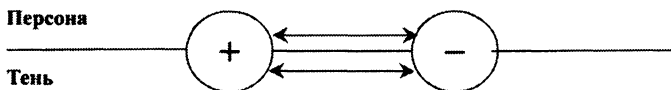


Рис. 14

А вот в случае с изгоняемыми (отторгаемыми, отвергаемыми) СЕС дело обстоит куда как сложнее. Потому что, согласно так называемой теории проекций, любая Персона суть все-таки Маска: неточный и убогий образ себя. Потому что создается она, когда вы как бы пытаетесь отречься от неприемлемых (только в силу вашей личной обусловленности) вещей типа гнева, самоуверенности, сексуальных влечений, агрессии и т. п. Так как вы их не примете, то самое простое (и, пожалуй, единственное), что вам же удастся сделать — так это притвориться, что это вам не принадлежит. То есть принадлежит не вам, а кому-то другому. И даже называется как-то не так.

Предположим, что вас влечет к какой-то женщине, но реализация этого влечения невозможна по чисто социальным причинам (жена, тесть, начальство, карьера и т. п.). В результате вы оказываетесь в состоянии фрустрации (неудовлетворенной потребности), но буде она (потребность), во-первых, аморальна и, во-вторых, неубиваема (живет себе, зараза, и хоть бы хны...), все, что вам остается сделать — так это спроецировать влечение на бедную (возможно, даже совсем ничего не подозревающую о ваших

любовных эскападах) женщину. И заставить поверить — сначала себя, а потом, если надо, то и других, что она вас преследует! Точно так же, если вы враждебны к кому-то, а враждебность эта для вас неприемлема, вы спроецируете ее на того, кого ненавидите, и заставите себя принять (и очень быстро) идею о том, что на самом деле именно он враждебен к вам и вас же ненавидит.

Далее — для особо любопытных — я привожу несколько модифицированную таблицу «Типичное значение различных симптомов Тени», составленную К. Уилбером /17/. В основном для повышения уровня вашего интеллекта, но с тайной целью, чтобы вы поняли, что тысячу раз прав был Ф. Перлз, как-то грустно заметивший, что «все мы живем в доме, окна которого зеркала, и думаем, что смотрим наружу, а видим только самого себя...».

<i>Симптом</i>		<i>Исходная тeneвая форма</i>
Преследование		Влечение
Давление		Желание
Отверженность другими		Отвержение других
Вина		Возмущение
Тревога		Возбуждение
Застенчивость		Заинтересованность
Страх		Враждебность
Печаль		Рассерженность
Обязанность		Желание

Чтобы это все стало вам хоть чуточку более понятным, поясню, как здесь «работает» ваше бессознательное на самом первом из симптомов.

<i>Симптом</i>	<i>Перевод</i>	<i>Исходная тeneвая форма</i>
«Вы меня преследуете...!»	На самом деле это я хочу (но не могу в силу ряда соображений, неясных мне самой) преследовать вас...	...Потому что меня к вам чертовски влечет!

И, как говорится, и т. д. и т. п. Но — все это может показаться вам слишком сложным.

И, чтобы не грузить ваши бедные и неокрепшие головы довольно сложной теорией проекций, просто поясню,

что известная фраза (поговорка) «У кого что болит, тот про то и говорит» имеет непосредственное отношение к нашей теме. Ибо, хотите верьте, хотите нет (а от этого ничего не изменится), во вне и в других мы практически всегда боремся с тем, что не принимаем внутри и в себе. И хотя это может показаться циничным (а по мне, так грустным), но самые яростные борцы с алкоголизмом суть скрытые алкоголики, боящиеся выпустить свой латентный алкоголизм из-под внутреннего контроля и потому «давящие» его во вне. Про яростных борцов с педофилией и гомосексуализмом выводы сделайте сами. А в порядке утешающей (после ужасных выводов) тренировки ума подумайте, с чего это жители США изо всех сил борются за внешнюю демократию во всем без исключения мире... Все правильно — потому что запутавшись в сетях собственной политкорректности, американцы внутренне суть самая несвободная нация в мире...

Так вот, во всех подобных случаях мы тоже имеем дело с расколом на полярности. Но в силу того, что одна из них является как бы морально (хотя и не всегда только морально) неприемлемой, а другая, наоборот, сверхдобряемой, первая прочно изгоняется глубоко в Тень, тогда как вторая становится едва ли не главной в Персоне (Личности).

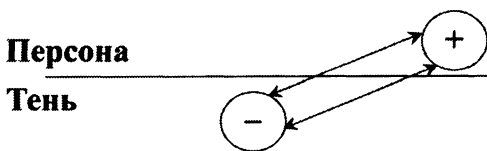


Рис. 15

В результате, как, например, в данном случае, закусивший удила Ханжа, казалось бы, начисто возобладал над,

условно говоря, Распутником. Заодно блокировав и вполне здоровое сексуальное удовлетворение. «Казалось бы» потому, что ничего, никто и никогда в Тени скрыть еще не смог. И как потом, уже после излечения от крайностей, признался мне этот мужчина, он был завсегдаем порносайтов, а также тайно «грешил Ононом» (ежели не поняли, что это такое, то и не парьтесь).

Все это я объяснил клиенту не сразу, а в процессе работы. Каковую начал с разъяснения принципов внутреннего конфликта и внешне неожиданного, но подспудно ожидаемого вопроса.

— Скажите, — спросил я, — если мы сейчас вот так расставим два стула и на один из них посадим эту часть Сверхморалиста — кстати, на какой...

— На левый, — не задумываясь, брякнул клиент

— ..то какая часть должна находиться на стуле правом, и, кстати, как бы вы ее назвали?

— А тут и думать нечего, — мрачно ответил мужик, — Сексуально Озабоченный... Достал же он меня, зараза...

Дальнейшее было уже делом знакомой вам техники. Выяснить, что части люто ненавидят друг друга. Определить, что в идеале обе они хотят своему хозяину одного и того же. Найти ресурсные характеристики каждой из частей, интересные с точки зрения оппонента. И осуществить слияние: правда, в этом случае довольно драматическое. С какими-то загадочными судорогами, сменившимися не менее таинственным «марсианским» («Война миров» Г. Уэллса) уханьем (клиент за это потом долго извинялся)...

...Через неделю этот мужчина взял внеочередной отпуск и на неделю укатил с женой (это хорошо, что с женой) куда-то в теплые края. Наконец-то провел медовый месяц, который вообще-то мог у него состояться двадцать лет тому назад...

Так что примем как данность, что в практике пси-

хотерапии сплошь и рядом встречаются ситуации, при которых основной причиной проблем клиента выступает факт существования некой отторгаемой им Самостоятельной Единицы Сознания. Той самой, которая показалась ему неприемлимой, ненужной или просто неэкологичной, отчего он отправил ее «куда подальше» (в область Тени по К. Юнгу). Отправил, даже не подозревая о том, что из этого своего далека она периодически будет напоминать ему о себе и даже просто-напросто мстить. Как, например, это делает любая отвергнутая женщина, сколь бы интеллигентной и воспитанной она не была.

Я не привожу далее собственного описания этой процедуры. И потому, что она ничем не отличается от слияния частей. И оттого, что она (же) очень даже хорошо описывается *психотехнологией воссоединения с отторгнутой частью Ф. Фанча /19/*.

1. Обнаружьте, нет ли у вас какого-то поведения, изолированного от обычного.

2. Подберите условное, приблизительное название этого поведения, но будьте готовы изменять его по мере обнаружения нового материала. Названия должны быть очень широкими и общими (например, «часть, поддерживающая_____»). Они предназначены для того, чтобы разделить поведение на две большие группы, так что не стремитесь быть слишком точным.

3. Спросите себя: у меня есть часть, которая _____? И получите подтверждение этого.

4. Теперь задайтесь вопросом: чем занимается (что делает) эта моя часть? Узнайте ее общее поведение и деятельность. Будьте при этом совершенно беспристрастны и постарайтесь не навешивать отрицательных ярлыков.

5. Спросите себя: есть ли у меня часть, противоположная_____? Узнайте обратную сторону. Ее не нужно особо искать, это просто дополняющая часть, ко-

торая не делает того, что делает первая, но делает все остальное или что-то противоположное.

6. Теперь последовательно задайте своим частям следующие вопросы:

«Чем занимается эта часть?»

«Какие хорошие качества части А?», «Чего ей не хватает?»

«Какие хорошие качества части Б?», «Чего ей не хватает?»

«Эти части присутствуют одновременно или по очереди?»

«Если бы часть А могла говорить с частью Б, что бы она сказала?»

«Если бы часть Б могла говорить с частью А, что бы она сказала?»

7. Побудите эти две части говорить друг с другом, отвечать друг другу и просто обмениваться информацией.

8. Теперь спросите себя или части: «Часть А ценит (хорошо относится, восхищается, любит) часть Б?» и наоборот.

9. Поощрите части начать больше ценить друг друга и признать, что они взаимодополняющие части одного целого. Не настаивайте на этом сверх того, к чему части готовы.

10. Задайте вопросы: «Чему может часть А научиться у части Б?» Если они еще не поняли, что могут учиться друг у друга, побудите каждую из них понять, что ей чего-то не хватает, и согласиться работать над достижением этого. Обратите внимание части на другую часть как на источник обучения этому.

11. Договоритесь о том, как части могут начать об-

мениваться информацией и учиться друг у друга. Побудите части обмениваться энергиями. Вообразите, что они это делают.

12. Если части после этого не начали быстро сливаться, узнайте, что разделяет их. Выясните, что стоит между ними и разберитесь с этим. Это может быть неприятное ощущение, которое вы испытываете, когда части сталкиваются вместе. Может быть, полезно справиться с этим с помощью изменения личной истории и реимпринтинга, а потом вернуться к процессу объединения.

13. Если вы почему-то чувствуете, что все это происходит слишком быстро или слишком сильно, то вы можете составить план, по которому эти части будут продолжать сотрудничать или объединяться. Вы даже можете оставить части разделенными — но так, чтобы они хорошо общались и сотрудничали друг с другом.

14. Если слияние частей начало происходить, вы можете ускорить его. Способ осуществить это объединение следующий. Вытянув руки вперед ладонями вверх, вообразите в каждой руке часть и наблюдайте, как они обмениваются энергией. Когда вы ощутите или увидите, что это происходит, сведите руки вместе. Такие действия скорее всего дадут толчок для полного объединения частей, если они уже готовы к этому.

15. Теперь проверьте слияние, обратившись к себе как к целостной личности. Задайтесь вопросом: как изменится моя жизнь теперь, когда у меня все это воссоединилось и слилось? Обязательно спросите себя, как, начиная с этого момента, пойдут ваши дела в той области, с которой вы работали. И не удивляйтесь, если там все очень существенно изменится.

Упражнение 17.

-> Определите области жизнедеятельности, в которых вы демонстрируете конфликтные тенденции (то хотите, то не хотите; то делаете, то нет и т. п.)

Упражнение 18.

-> Выберите из них какую-то одну и интегрируйте «противоборствующие» там части. Если получится, «сливайте» остальные (т. е. для оставшихся областей).

Упражнение 19.

-> Объясните кому-то, кто способен вас терпеливо выслушать, принципы проекции.

Упражнение 20.

-> Определите, что вы не любите (или чего боитесь) в себе, в других и в мире и сделайте (для всего этого) психотехнологию воссоединения с отторгаемыми частями.

Глава 5.

Спецназ работы с частями

5.1. Сущностная трансформация СЕС

«Тот, кто живет по средствам, на самом деле просто страдает от недостатка воображения».

Первый постулат экономической психологии

...Это была не рядовая работа. Во-первых, потому, что работать надо было с самим собой, что сложно как бы по определению (вы не пробовали, например, починить или помыть машину, продолжая в ней сидеть?). Во-вторых, оттого, что я собирался заняться сущностной трансформацией со смысловой СЕС. Частью, которая из каких-то не вполне еще ясных мне целей наслала на меня целый сонм смертельно опасных болезней.

Все это происходило 17 января 2007 года, ровно через три дня после моего дня рождения (я родился в ночь Старого Нового Года). Как раз накануне, 13 января, я узнал то, что иначе как приговором назвать было нельзя. Обследовавшие меня врачи санаторного комплекса «Одиссей» (это под Сочи, в Лазоревском), собравшись на некий консилиум, с каким-то странным — раздраженным — сочувствием сообщили, что у меня обнаружен диабет по II типу, дисфункция печени, кардиодистрофия, тахикардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония и еще что-то, чего не помню, но это тоже было ну очень неприятное...

Работать над собой я начал с 14-го после одной из самых жутких ночей в своей жизни, подробности которой

я уже не помню, т. к. работал с ней как с психотравмой. К 16-му я успел сделать уже очень многое из разработанного мною стандартного модуля исцеления тяжелых проблем и психосоматических заболеваний (он довольно подробно описан в другой моей книге — «Введение в нейротрансформинг»). В частности, в строгом соответствии с созданной мною теорией функциональной компетентности Самостоятельных Единиц Сознания (того, что все они «по вертикали» делятся не только на Эго, идентичности, субличности, части и субчасти, но еще и на инструментальные — работающие, интенциональные — желающие и смысловые — как бы задающие общий смысл происходящего) отработал кучу частей.

Во-первых, инструментальных, в качестве которых выступали следующие. Поджелудочная железа, выделяющая мало инсулина, и клетки ткани сосудов, плохо всасывающие сахар (диабет). Печень (вышеназванная ее дисфункция) и почки (перегруженные из-за диабета и печеночной дисфункции). А также сердце (кардиодистрофия, тахикардия, ишемия) и сосуды (гипертония).

А, во-вторых, интенциональных, где главным был как раз продуктивный диалог с болезнями (учтите, это важно: уже не с органами, а с болезнями). Вышеупомянутыми диабетом. Дисфункцией печени. Кардиосклерозом. Ишемией. Тахикардией. И гипертонией.

И настала (в-третьих) очередь работы с самыми важными, но, увы, трудноуловимыми СЕС: смысловыми (как позже выяснилось — с одной). Каковые как бы задавали смысл всего того беспредела, который творился в моей организме.

Поскольку данная СЕС как бы не особо ощущалась, в поиске ее я воспользовался одной только интуицией. И потому честно и бесхитростно обратился сначала к своей бессознательному (надо было заручиться его поддержкой),

а после к самой этой пока гипотетической части с просьбой: выйти на контакт. Примерно через минуту я ощутил сначала некое расширение в груди, а потом и присутствие в ней чего-то довольно плотного и, в общем-то, не очень приятного. А потом — для меня это было впервые! — в голове как бы включился телефон. И некий довольно резкий голос сказал: «Чего ты хочешь?»

— Извиниться, — к счастью, мгновенно сориентировавшись, ответил я. — Я виноват и перед тобой, и перед собой, что совершенно забросил свое здоровье и, в общем-то, довел себя до ручки. Я спохватился — надеюсь, не очень поздно. И, поскольку за долгие годы убедился в том, что в любой неприятности есть смысл, хотел бы задать для начала два вопроса. Первый, извини, немного проверочный, но, знаешь, мало ли кто из Бессознательного может выйти на контакт... Скажи, это ты действительно как бы была инициатором наблюдаемого сейчас тотального нарушения деятельности моего организма?

— Да, — холодно, безапелляционно и совершенно без эмоций ответила часть.

— Зачем? — чуть было не завопил я, но, поправившись и оправившись от шока, поправился. — Я имел в виду, чего ты хочешь, когда это делаешь?

— Убить тебя, — все так же холодно сказала часть и замолчала, как мне показалось, выжидающе.

Для меня подобный ответ части был просто шоком! Хорошо еще, что чисто теоретически я знал о подобной возможности и потому, мысленно поздравив себя с тем, что обратился к сущностной трансформации, а не к чему-то более простому, с трудом, но продолжил.

— Ну, хорошо, ты меня убьешь. А что это мне даст — мне, потому что, извини, но напомним, все-таки ты при мне, а не я при тебе. Что более глубокое, важное и ценное я обрету, а ты получишь, если я умру?..

— Свободу, — чуть помедлив, ответила часть, — потому что более несвободного человека, чем ты, я не встречала. Не случайно ты называешь себя «распятым на кресте обязательств». Но никто тебя на нем не распинал — только ты сам...

«Не в бровь, а в глаз! — подумал я — Ведь так оно и есть... Жизнь с двенадцатичасовым рабочим днем, распisanная на месяцы вперед — не об этом ты когда-то мечтал...». Но, преодолев вспышку уныния, продолжил:

— Хорошо. Согласен. Но ведь, наверное, есть и еще что-то, что как бы стоит за свободой и достигается только через или посредством нее. Что-то еще более глубокое, важное и ценное. Что это?

— Жизнь, — коротко ответила часть и не без ехидства добавила, — которую ты полностью заменил работой, несмотря на все твои вопли, что, мол, не жизнь для работы, а работа для жизни...

— Ну, хорошо, — сделав над собой усилие, продолжал я. — Раз пошла такая пьянка, режь последний огурец. То есть я хотел спросить, что есть более глубокое, ценное и важное, чем жизнь, что достигается тогда и только тогда, когда ты открываешься жизни?

Наступила довольно длинная пауза, в ходе которой, как мне показалось, часть слегка занервничала.

— Довольствие, — наконец вымолвила она, — и еще радость. Точнее, радости. Жизнь в удовольствии.

— Отлично, — обрадовался я (наконец-то что-то понятное и даже приятное), — а что есть более глубокое и ценное, что как бы открывается вслед за этими удовольствиями и радостью?

— Счастье, — практически без запинки ответила часть (видимо, тот самый своеобразный Рубикон — переход от поверхностных к более глубоким целям — был ею осуществлен).

— А что дает это счастье? — поинтересовался я. — Что есть более глубокое, важное и ценное, что становится достоянием человека прямо и после счастья?

— Связь с Богом, — коротко и четко ответила часть. — Осознание себя Космическим Существом. То, что ты не очень точно называешь Просветлением...

«Ничего себе «ириска», — быстро подумал я. — Вот так сразу: от смерти — к Просветлению. Хотя... Смерть ведь не зря называют Избавлением. А Просветление — Освобождением... Что-то тут есть...».

— Ты прав, — подтвердила легко читающая любые мои мысли часть, — именно так. А поскольку ты так жаждал Просветления как Освобождения, но практически отказывался жить, мы тебе и приготовили хорошенькое Избавление и Успокоение. Неподалеку — на Нахабинском кладбище. И уже скоро — года через два...

— Постой-постой, — прервал я ее ехидный монолог, — но ведь главной — базовой и исходной точки целого выступало именно Просветление, а не... (тут я на всякий случай замолчал).

— Ну да, — вынужденно согласилась часть.

— Тоша отсюда и давай танцевать, ибо это, крути не крути, твоя Миссия... Так согласишься ли ты отныне и далее именно Просветление сделать главной целью и Смыслом своего существования?

— Можно попробовать, — осторожно сказала часть.

— А давай попробуем, — демонстрируя энтузиазм, завопил я. — Возьмем Просветление, так сказать, за основу. Скажи, каким тогда станет счастье?

— Всеобъемлющим и всепоглощающим, — лаконично ответила часть.

— А если будет и Просветление, и всеобъемлюще-всепоглощающее счастье, каким тогда будет Удовольствие?

— Это будет Блаженство, — вздохнув о чем-то

своём, ответила часть.

— А какой станет Свобода, если в основу ее как бы ляжет Просветление, Счастье и Блаженство?..

— Тотальной, — ответствовала часть, — или, как ее у вас называл один философ, Абсолютной...

— И когда будут Просветление, Счастье, Блаженство и Абсолютная свобода, какой тогда станет Жизнь?

— Подлинной — опять о чем-то вздохнув, ответствовала часть, — той самой, которой ты никогда и не жил...

— Тоша, внимание, вопрос, — тоном Леонида Якубовича провозгласил я, — зачем нам тогда Смерть? Если есть и будет Просветление, Счастье, Блаженство и Свобода...

— Да ни за чем, — согласно молвила часть и, спохватившись, добавила, — но мне же не удалось привести тебя к Просветлению!..

— Так это потому, что, во-первых, я ничего не понимал, а, во-вторых, у тебя просто не хватило ресурсов. Прости, а когда ты появилась, мне было сколько лет?

— Три годика, — чуть смутившись, ответила часть.

— Ну вот; видишь, — обрадовался я, — и поскольку трехлетнему малышу Просветление не под силу, ты, последовательно пройдя по цепочке Просветление — Счастье — Радость и Довольствие — Свобода — Просто Жизнь, и не преуспев ни в одной из них, ты вполне логично остановилась на смерти... Но сейчас мы это дело поправим... Скажи, ты согласилась бы повзрослеть...

— Я и так уже взрослая, — обидчиво отрапортовала часть, и я понял, что действительно имею дело с ребенком. .. Мудрым Дитем... После чего продолжил.

— ... присоединив все знания и опыт; которые получили другие части, и все Бессознательное ПОСЛЕ твоего возникновения... А то ведь здесь работает странный, бог

весть кем изданный закон: часть, родившаяся у трехлетнего, навсегда остается трехлетней...

— Можно попробовать, — немного неуверенно ответствовала часть, — а как?..

— А ты просто позволь себе, — ответил я, — открыться всему этому и начинай взрослеть...

— ... Мне уже сорок, — через некоторое время отозвалась часть, — но дальше взрослеть я не собираюсь...

— Да и как бы достаточно, — ответил я, вспомнив, что как раз в сорок лет я был в хорошей форме, а дальше пошло-поехало... — А теперь, пожалуйста, скажи, насколько с новыми ресурсами и опытом тебе легче будет достигать Главной своей Цели — Просветления?

— Намного легче, — оживленно, но рассудительно отозвалась часть.

— Тоща уже без моего напоминания, сама пройди цепочку последующих целей и покажи (но и, конечно, посмотри сама), какими тогда станут Счастье, Безопасность и Свобода.

— Все по-другому, — как-то вдумчиво-раздумчиво ответила часть, — совсем по-другому... Хорошо, Смерть отменяется... Как ты любишь говорить — за ненадобностью. Можешь быть спокоен — я отзываю заказ на твое уничтожение... Но подожди, а ты понял смысл? Того, что едва не произошло?..

— Да, — честно ответил я. Хотя объяснить толково, может, и не смогу... Что-то вроде того, что жизнь дается человеку, чтобы радоваться и жить... Просто жить, чтобы жить... А не приносить ее в угоду честолюбивым устремлениям, замешанным на комплексе неполноценности... Ничего никому не надо доказывать... И ни в чем не стоит самоутверждаться... Надо просто жить, делая все с радостью и удовольствием... Примерно так?

— Примерно, — вздохнула часть. Что-то ты понял,

а что-то нет... Надеюсь, еще поймешь... Но, в любом случае, тебе есть, чему радоваться: срок твоей жизни в этом мире продлен более чем на двадцать пять лет. Могу даже сказать точно на сколько, но вряд ли информация о точной дате твоего Перехода доставит тебе радость и удовольствие...

— Нет-нет; вот этого не надо, — испуганно завопил я. И, немного успокоившись, задал вопрос. По поводу того, что мучило меня куда больше, нежели банальный страх смерти, который, кстати, к тому времени я уже преодолел. Чего, увы, никак не мог сказать о страхе боли и страданий.

— Но, по крайней мере, уйду я отсюда легко?..

— ...Я постараюсь сделать так, чтобы твой переход был максимально безболезненным, — немного уклончиво, но все же обнадеживающе ответила часть...

Примерно через полгода после описанного здесь события детальное медицинское обследование подтвердило, что я абсолютно здоров. И остаюсь здоров до сих пор, причем настолько, что мой физический (физиологический) возраст примерно на пятнадцать лет меньше реального. Правда, рецидивы заболеваний у меня таки бывают. Но только как напоминания и предупреждения. Всякий раз, когда я, увлекшись и одновременно поддавшись просьбам бесчисленных клиентов, опять начинаю жить, чтобы работать. Но они довольно быстро исчезают, как только я опять начинаю жить, чтобы жить...

Обратимся теперь к более детальному рассмотрению вышеописанной психотехнологии. Которая, кстати, помимо, так сказать, терапевтического эффекта, позволяет вполне конкретно, а не только лишь абстрактно-теоретически испытывать ощущения того, что К. и Т. Андреасы называют Собственный Корень: наше внутреннее чувство, наш полный потенциал, мы на самом деле, наша Собственная Истина, наше Собственное возвышение, внутренний Боги Душа... /1/.

По утверждению К. и Т. Андреас, человек, живущий из Собственного Корня

- испытывает целостность, внутреннюю умиротворенность, благополучие, любовь и бодрость;
- полностью основан и сконцентрирован внутри своего;
- постигает мир целостно;
- знает, чего хочет;
- действует, ориентируясь на свои ценности;
- легко может поступать в собственных интересах, уважая при этом интересы других;
- ощущает собственную позитивность;
- осознает, кто он есть, а не только что он делает, как себя чувствует и что имеет;
- полон сил и имеет выбор, как чувствовать и что делать.

Конечно, я весьма далек от мысли осуществить (в рамках этой книги) развернутое *теоретическое* обсуждение феномена сущностных трансформаций. Однако полностью избежать теории не удастся, ибо без ее понимания психотерапевт, работающих по данной психотехнологии, вполне может, перефразируя М. Эриксона, воспользоваться раковиной, забыв про жемчужину.

Итак, в 1994 году К. и Т. Андреас опубликовали чрезвычайно интересную книгу «Сердцевинная трансформация» («Core Transformation: Reaching the Wellspring Within»), изданную на русском языке в 1999 году. В которой описали процесс (психотехнологию) достижения так называемых «core states» — сердцевинных состояний или, что точнее, ядра личности и ее глубинной цели (последнее определение — уже по М. Аткинсон).

Техника достижения этих состояний в сути своей довольно проста и в чем-то даже похожа на уже известную вам трансформацию СЕС. Как вы, наверное, помните, эта техника применяется для создания «договора» с какой-то неэкологичной частью вашей психики, а основывается на различии между *намерением* и *поведением*. С ее помощью, сохраняя в неприкосновенности *намерение*, мы просто просим СЕС изменить реализующее его *поведение* — разумеется, экологичным образом. В процессе трансформации мы часто (но не всегда) выясняем содержание этого самого позитивного намерения, ведущего к негативному поведению, после чего и выполняем переопределение.

К. и Т. Андреас пошли дальше и, не останавливаясь на первом обнаруженном намерении, продолжали задавать людям мета-вопрос примерно следующего содержания: «Если вы получите желаемый результат целиком и полностью и будете удовлетворены им, не хотите ли вы использовать полученные ресурсы, чтобы испытать что-то более важное и глубокое?»

В результате многократного повторения вышеописанного вопроса данные авторы открыли удивительные вещи. Оказалось, что, например, ограничивающее человека базовое первичное эмоциональное состояние *нервозности* имело намерением, целью или результатом мета-состояние «*делать хорошую работу*»; которое в свою очередь имело результатом мета-состояние *расслабления* («*расслабиться*»); каковое преследовало цель «*быть способным к творчеству*»; которое исходило уже из намерения иметь «*чувство свободы*»; каковое наконец-то приводило нас к сердцевинному состоянию «*чувствовать связь с людьми*». Т. е. если мы сейчас воспроизведем всю цепочку в более привычном виде, получится, что данный субъект нервничал для того, чтобы сделать работу хорошо. Делал он эту самую работу хорошо для того, чтобы

расслабиться. Расслаблялся данный индивид для того, чтобы быть способным к творчеству. Становясь способным к творчеству, он обретал чувство свободы. А обретая это самое чувство, он наконец-то получал сердцевинное для своего ядра личности ощущение связанности с людьми.

К. и Т. Андреас утверждают, что существуют только пять мета-состояний, которые возникают как результат процесса Сердцевинной Трансформации:

- ощущение бытия (присутствия, «бытийственности»)
- внутренний мир (умиротворенность, глубокое чувство покоя и принятия)
- любовь (безусловная, а не обусловленная — прекрасная и ценная по своей сути, но не зависящая от конкретного объекта)
- О'Каунесс (глубокое чувство полезности и ценности — и мира, и себя)
- единение и целостность (связь с Высшим, благодать, единение с Богом).²

Они так же указывают на то, что все эти сердцевинные состояния не выступают первичными состояниями сознания, но существуют как способы бытия в мире - как более духовный уровень бытия, а также высшие ценности, качества и характеристики.

Однако эти состояния оказываются совершенно необходимыми не просто «по жизни», но и в психотерапевтическом процессе. Как утверждает М. Холл, «получая доступ к таким сердцевинным или трансцендентальным состояниям «бытия», человек становится более способным ис-

² Результаты моей многолетней практики привели к уточнению формулировок и последовательности сущностных состояний. «Стартуют» они из *абсолютного спокойствия*, которое лежит в основе «*О'кейности*», что в сумме порождает *бытийственность*, приводящую к *безусловной любви* (к себе, другим, миру и Богу), каковая венчается *трансцендентной связью с Высшим*. (С.К.)

пользовать на деле и познавать на опыте свои более богатые ресурсами мета-состояния (принятия, прощения, единения, гармонии, любви, незащитности, самооценки и т.д.). И очевидно, что это дает нам доступ ко всем видам ресурсов в терминах самоопределения и самопознания, обращения с трудностями и травмами, жизни и взаимоотношений, работы, времени и т. д.» /20/, стр. 62/.

И еще одно — возможно, главное. Сердцевинные состояния — это и есть то, чего в конце концов люди хотят добиться в жизни, если перевести эти их достижения в термины чувств и ощущений. То, ради чего они затевают грандиозную деятельность по обустройству собственного счастья — и в конце концов обычно оказываются у разбитого корыта. Ибо исходят из того, что эти самые глубинные состояния удовлетворения, покоя и т. п.) должно *зарабатывать* — не важно, с потом и кровью или без, но всегда по абсолютно извращенной логике «если я буду иметь то-то и то-то, я обязательно стану и буду счастливым». А потом, обретя вожаемые должности, почести, деньги, особняки и машины, искренне и в чем-то даже по-детски обиженно удивляются: «Я приобрел все, что хотел. Почему же я несчастлив?» Да потому, что сделал все с точностью до наоборот. Как пишут К. и Т. Андреас (цитирую по /20/, стр. 62-63), «некоторым образом наши внутренние части получают идею (познавательный предрассудок!), что для того, чтобы испытать сердцевинные состояния бытия, они вначале должны пройти через весь ряд Положительных Намерений. К несчастью, это работает не так уж хорошо. Мы не испытываем очень часто наши Сердцевинные Состояния, когда мы идем примерно этим путем, потому что сердцевинные состояния бытия не являются чем-то, что может быть приобретено или достигнуто через действие. Путь испытать Сердцевинное Состояние — просто шагнуть в него и обладать им».

Таким образом, главное, что следует взять за основу при работе с Процессом Сущностной трансформации, так это то, что *любая Самостоятельная Единица Сознания, реализующая пусть даже чрезвычайно негативное поведение, использует его в качестве своеобразного способа достижения сущностного состояния и что именно это сущностное состояние и является главной (или, по М. Аткинсон, глубинной) целью жизнедеятельности данной СЕС.*

Сама по себе психотехнология достижения и использования сущностных состояний сравнительно проста и в изложении К. и Т. Андреас выглядит так /1, с. 163-165/.

«Шаг 1. ВЫБЕРИТЕ ЧАСТЬ, С КОТОРОЙ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ. Ощутите часть, примите и поприветствуйте ее.

Шаг 2. ОБНАРУЖЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ / ПЕРВЫЙ НАМЕЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. Спросите вашу часть: «Что ты хочешь?»

Шаг 3. ОБНАРУЖЕНИЕ ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА. Спросите свою часть: «Если ты обладаешь [Намеченным Результатом из предшествующего шага] полностью и совершенно, что ты хочешь, имея это, что значительно важнее?» (Повторяйте, пока это будет необходимо.)

Шаг 4. СУЩНОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ. ДОСТИЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ИСТОЧНИКА. Остановитесь на время, чтобы полностью насладиться своим Сущностным Состоянием.

Шаг 5. ПРОЙДИТЕ ОБРАТНО ПО ЦЕПОЧКЕ РЕЗУЛЬТАТА С СУЩНОСТНЫМ СОСТОЯНИЕМ.

а) Общий: Попросите часть заметить: «Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], изменяется многое?»

б) Специальный: «Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]?» *(Проделайте это с каждым Намеченным Результатом.)*

в) Трансформация первоначальной ситуации: «Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, трансформируется ваше ощущение [ситуация, когда появлялось X]?»

Шаг 6. ВЗРОСЛЕНИЕ ЧАСТИ.

Спросите часть:

а) «Сколько тебе лет?»

б) «Желаешь ли ты приобрести пользу, которая придет от дальнейшей эволюции во времени до вашего сегодняшнего возраста с этим [Сущностным Состоянием], полностью присутствующим?»

в) Развивайся дальше во времени с тех лет, в которых ты остановилась, по возможности вперед до сегодняшнего возраста, имея здесь [Сущностное Состояние] в каждый момент времени.

Шаг 7. ПОЛНЫЙ ПЕРЕНОС ЧАСТИ В ВАШЕ ТЕЛО.

Заметьте, где ваша часть расположена сейчас и позвольте ей полностью влиться в ваше тело, пропитывая каждую

клеточку [Сущностным Состоянием].

Шаг 8. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С ПОВЗРОСЛЕВШЕЙ ЧАСТЬЮ. Коротко повторите Цепочку Результата в обратном порядке теперь с повзрослевшей частью, полностью присутствующей в вашем теле (*общее, специальное, первоначальная ситуация*).

Шаг 9. ПРОВЕРКА ПРОТЕСТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ. «Есть ли во мне какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я просто имел [Сущностное Состояние] теперь как путь существования в мире?» (Проведите каждую протестующую часть и каждую возникающую дополнительную часть, связанную с этой проблемой, через шаги 1-8, перед тем как продолжать.)

Шаг 10. ОБОБЩАЮЩАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ:

а) Представьте свою линию жизни и пронеситесь над ней к моменту вашего зачатия. Со своим Сущностным Состоянием, исходящим из вашего существования, позвольте себе двигаться вперед во времени, позволяя каждому моменту опыта, вплоть до настоящего, окрашиваться и трансформироваться.

б) Вообразите себе движение вперед по такой же траектории в будущее, замечая, как оно тоже окрашивается присутствующим Сущностным Состоянием.

в) Пройдите от начала до конца Обобщающей Линии Жизни несколько раз, с каждым новым разом выполняя этот этап все быстрее и быстрее по времени. Вернитесь в настоящее.»

Поскольку вышеизложенное описание процедуры не страдает краткостью, а объем восприятия информации определяется известным «магическим» числом 7 ± 2 единицы, в своих тренингах я обычно излагаю данную психотехнологию как состоящую из меньшего количества этапов или стадий, а именно четырех. Коротко опишем каждую из них.

На первой стадии, выбрав часть, с которой и будет происходить работа, вы просите клиента вспомнить один из прошлых примеров, в котором проявлялись негативное поведение или реакция, ассоциироваться с ситуацией и определить сопутствующие этому внутренние образы, звуки и (главное) ощущения (т. е. буквально определить местонахождение части — кстати, если она внезапно обнаруживается вовне, ее необходимо пригласить внутрь). После этого наступает едва ли не самый важный момент работы, который я называю «Извинение перед частью». В самом прямом смысле этого слова клиент должен извиниться перед обнаружившейся частью, признать ее позитивные намерения и принять как важную составляющую собственного Я. Ведь вплоть до настоящего момента он просто-напросто ненавидел эту свою часть и всячески пытался от нее избавиться. И извинения, и признание, и принятие должны быть совершенно искренними, ибо в противном случае ни о каком контакте с частью не может быть и речи. Здесь я обычно использую «семейную» метафору («согласится ли без ваших извинений разговаривать с вами ваш(а) супруг(а), если вы ее перед этим столько времени обзывали последними словами?») и детальное разъяснение различий между намерением и поведением. О том, что контакт с частью действительно возник, обычно свидетельствует *изменение* образов, звуков или (что опять-таки «главнее») ощущений, выражающееся в своеобразном внутреннем импульсе. В этом случае можно уже переходить к следующей стадии работы.

На этой — второй — стадии признание части как бы переводится в другую плоскость — «Да, я принимаю тебя, признаю твои позитивные намерения, но позволь мне узнать — в чем состоит первое из них?» Т. е. здесь используются уже известные вам вопросы типа:

«Что ты хочешь, когда делаешь _____?»

После получения ответа (и благодарности за него части) вы начинаете раз за разом задавать части вопросы:

«И когда это есть, то что есть более ценное и важное, чего ты хочешь добиться, имея это? Что становится доступным и возможным, когда это есть? Зачем тебе это надо — для чего более глубокого?»

В результате начинает выявляться своеобразная цепочка промежуточных целей части, и этот процесс продолжается до тех пор, пока часть не выйдет на свою глубинную цель — сущностное состояние, ради которого она и возникла, например (клиент — женщина 40 лет)

- | | | | |
|--|---|---------|--------------------|
| — Острая душевная боль | } | Симптом | |
| — Чтобы не было отстраненности | | } | Промежуточные цели |
| — Чтобы была близость | | | |
| — Чтобы было единение с человеком | | | |
| — Чтобы было счастье | | | |
| — <i>Существование внутри любви</i> (глубинная цель и сущностное состояние). | | | |

Далее в обязательном порядке следует предложить части отныне и далее использовать именно Сущностное Состояние в качестве точки отсчета и главной цели жизнедеятельности и, заручившись ее согласием, осуществить обратную трансформацию сначала каждой из промежуточных целей, а потом и симптома, попросив часть как бы пересмотреть их, исходя из Сущностного Состояния и пребывания в нем, что приводит к, например, таким трансформациям:

- *Существование внутри любви,*

- Счастье становится необусловленным,
- Возникает полное единение с человеком,
- Близость становится слиянием,
- Отстраненность просто исчезает;
- Боль становится ни к чему и тихо уходит

Как вы, надеюсь, поняли, я воспользовался предыдущим примером и воспроизвел спонтанные ответы клиентки по поводу сущностной трансформации промежуточных целей и симптома.

Третья стадия процесса сущностной трансформации должны быть полностью посвящена «взрослению» части. Дело в том, что подавляющее большинство из них возникает в детстве, и каждая часть, раз возникнув, становится как бы навсегда инкапсулированной в этом возрасте - т. е. пользующейся только его ресурсами и не имеющей доступа к ресурсам, заключенным в последующем опыте клиента. В результате возникает парадокс; когда, например, *пятилетняя часть пытается воссоздать* в человеке трансцендентную по сути *связь с богом!* Кстати, именно из-за нехватки ресурсов части и начинают искать и находить промежуточные цели, которые потом выстраиваются в цепочку, заканчивающуюся каким-то весьма болезненным, но зато *напоминающим* состоянием.

Для того чтобы «повзрослить» часть, вполне достаточно, уточнив, сколько ей лет, и объяснив ее же собственные сложности в реализации сущностного состояния в малоресурсном «детском» состоянии, предложить этой части воспользоваться всеми ресурсами взрослого Я, для чего, например, вернуться в момент своего создания и, захватив с собой сущностное состояние, начать медленно двигаться по воображаемой линии жизни из прошлого в настоящее, одновременно и присоединяясь к более поздним ресурсам, и вводя сущностное состояние в прошлый опыт — т.е. учась и уча. По завершении этого процесса (кото-

рый, кстати, почти всегда как бы *очевиден* для человека, т. е. визуализирован), следует спросить клиента о том, где *теперь* находится часть, и попросить его ввести сущностное состояние в каждый орган и каждую клеточку своего тела — так, чтобы все оно оказалось как бы пропитано и просветлено этой глубинной целью жизнедеятельности.

Ну, а на четвертой стадии клиенту надо еще раз в обратном порядке пройти сущностную трансформацию (т. е. от сердцевинного состояния до симптома), после чего (при удовлетворяющем его и, безусловно, экологичном результате трансформации), вернуться со своим сущностным состоянием в момент зачатия и пройти с ним по своей линии жизни, осуществив своеобразный *ребесинг* — новое рождение в контексте Собственного Корня в терминологии К. и Т. Андреас.

5.2. Возвращение утраченного

«Тому, кто сам ничего не делает, все кажется по плечу».

Главная заповедь педагогической психологии

...Это случилось уже более пятнадцати лет назад. Первая моя работа с психотехнологией «Возвращение утраченной части». Сложная, но очень удачная. Потому что женщина, обратившаяся ко мне с неожиданной просьбой — вернуть казалось бы навсегда и безвозвратно утраченную радость жизни — выглядела несколько потухшей и задушенной, что заявленное ею время работы — не более двух психотерапевтических часов — казалось ну просто нереальным и явно недостаточным. Тем не менее, я взялся за дело и, коротко объяснив клиентке суть работы с возвращением утраченных частей, задал ей первый, но очень важный вопрос: «Если, как вы утверждаете, эта часть у вас когда-то была, а сейчас утеряна, когда это примерно произошло: в раннем детстве, в дошкольничестве, в начальной школе, в старших классах или позднее?» «В подростковом возрасте, — неожиданно уверенно ответила клиентка. — Это произошло, когда я была подростком...». Окрыленный неожиданной удачей — вот так, сразу, без подготовки, и такой хороший контакт с бессознательным — я продолжил: «А если бы вы знали, то как произошла эта потеря? Часть радости жизни вы случайно оставили, ненароком потеряли, добровольно отдали другому? Или же ее у вас украли или,

хуже того, насильственно отобрали?» «И то, и то... — ответила клиентка, — хотели отобрать, но не смогли. А я взяла и потеряла... Все! Я вспомнила!»

А далее, сначала чуть сбивчиво, а потом уверенно и все более вовлекаясь в свой рассказ, она поведала, что много лет назад, девочкой-подростком, в прекрасный, полный весеннего солнца апрельский день они с подругой сбежали из школы (с уроков). И, решив как следует погулять и сполна насладиться первым теплом, отправились на электричке в тогда еще ну очень дальнее Подмосковье — в Нахабино, а потом на «кукушке» (тогда она еще ходила — этот четырехвагонный электропоезд) в Павловскую Слободу. И когда они там, всласть радуясь жизни, гуляли по дороге вдоль неширокой, но очень быстрой Истры (местной речушки, если кто не знает), за ними неожиданно и явно с очень недобрыми намерениями (место-то было совершенно пустынным) погнался огромный пьяный мужчина звероподобного вида. Нет, девочкам повезло — они смогли сначала убежать от преследователя, а потом и вовсе надежно спрятаться в кустах. Но радость жизни, переполнявшая их, была безвозвратно потеряна — казалось, навсегда... Во всяком случае, после этого инцидента моя клиентка никогда больше не ощущала радости жизни — так, в лучшем случае некую слабую приятность, да и то в самых благоприятных условиях и обстоятельствах...

Случай был ну практически классическим, отчего я сразу приступил к следующей фазе работы.

— Скажите, — спросил я взволнованную неожиданными воспоминаниями женщину, — а эта часть, которую вы потеряли, как если бы вы знали, все еще находится там, рядом с рекой, или уже переместилась в какой-то другой мир, где ныне и пребывает?

— Все там же, — чуть помедлив, ответила клиентка, — Никуда не переместилась...

— А где и в каком виде вы ее там видите — как если бы могли видеть? — поинтересовался я.

— Маленькой девочки, прячущейся под мостом... — чуть запнувшись, ответила женщина. — Даже еще младше, чем я была тогда... Примерно одиннадцатилетняя...

Дальнейшее было, как говорится, уже делом техники. Вступить в контакт с частью. Уговорить ее вернуться. Дать ей дополнительные ресурсы, чтобы она не боялась взрослого мира, в который возвращалась. И анализировать СЕС с клиенткой, как бы введя ее в тело оной. Эффект же был, можно сказать, сногшибательным. Женщина просто плакала — счастливыми слезами, — ощущая при этом, как «пузырьками шампанского» (ее выражение) в нее входит основательно забытая радость жизни.

«Спасибо вам! — сказала она на прощание. — Огромное спасибо! Я даже не надеялась... Это как возвращение домой... Или просто — новое рождение»...

Хотите вы того или нет, но шаманское по сути представление о том, что некая Единица Сознания может отделиться от нас и начать самостоятельную жизнь, давно уже получила подтверждение в современной психотерапии. И нашла свое воплощение в *психотехнологии возвращения утраченных частей* - восстановления фрагмента или элемента личности, который она (личность) оставила где-то или потеряла (или который даже был кем-то украден или кому-то одолжен). Автором данной процедуры является Ф. Фанч, и поскольку процедура эта даже для «психотерапевтического» сознания выглядит весьма экзотически и даже эзотерически, во избежание обвинений в субъективном идеализме, именно ему я и предоставляю слово /18, с. 263-255/ (под термином фасцилитатор здесь подразумевается человек, осуществляющий работу с клиентом - С.К.).

«Люди по своей сути целостны, у них от природы есть

все необходимые им качества. Если они внешне кажутся не такими, то это обычно из-за того, что они так или иначе расколоты. Если клиент «потерял уверенность в себе», то она все равно где-то существует. Может быть, она существует 30 лет тому назад или она спит в кладовке, но ее можно найти.

Часто можно найти конкретные подсказки о частях личности в речи человека: «У меня душа в пятки ушла», «Она украли мое сердце», «Я потерял свою невинность», «Моя молодость осталась в горах», «У меня уже нет моей юношеской силы».

«Часть» - это обычно набор личных качеств, способностей или ощущений. Человеку сейчас, той части, которая здесь, обычно недостает этих качеств. Можно считать часть собранием единиц осознания или духовной энергии. У нее есть собственное сознание. Когда часть воссоединяется с остальной личностью, мы уже не называем ее частью, а обращаемся с личностью как с единым целым.

В общем, так или иначе у вас появляется подозрение, что не хватает части личности. Это может всплыть во время работы над проблемой, или вы можете специально искать это.

Один из способов найти именно моменты потери частей — это попросить человека просмотреть свою жизнь и заметить периоды крупных изменений, когда он обладал какими-то качествами и вдруг они пропали.

Попросите клиента подтвердить, что он согласен с этой метафорой:

«Тебе не хватает _____ как своей части?»

Затем нам, по сути, нужно найти эту часть.

«Мы собираемся найти и вернуть ее!»

«Где эта часть сейчас?»

Бывает полезно подсказать клиенту какие-то возможности, чтобы он начал искать эту часть.

«Может быть, она в прошлом или сейчас рядом, где в последний раз она у тебя была, может быть, она у кого-то другого или прячется?»

Чаще всего оказывается, что часть осталась в прошлом, в том времени, когда клиент ее потерял. Вторая возможность - он передал ее во время общения другому человеку, и она осталась с ним. Но возможны и другие варианты. Часть может находиться в любой другой реальности. Достаточно часто она находится в поэтичном, сказочном месте: «В сверкании моря на восходе солнца», «В глазах ребенка», «В замке волшебника рядом с хрустальным шаром».

Если клиенту трудно найти свою часть, фасилитатор может дать ему совет: используйте свою интуицию или просто угадывайте. Кроме того, фасилитатор старается излучать абсолютную уверенность, что эта часть будет найдена. Если вы уверены, что часть будет найдена, клиент поддержит вас и она будет найдена.

Когда часть найдена, нам нужно пойти и встретиться с ней. Еще можно путешествовать, разыскивая часть в самых невероятных местах. Найти ее — это не вопрос логики, клиенту нужно следовать своей интуиции и принимать все предлагаемые подсказки, какими бы невероятными они ни были.

Если часть находится в прошлом, клиент возвращается туда, аналогично с повторным переживанием. Неважно, где это, мы не хотим, чтобы человек беспокоился о том, как мы туда попали. Мы просто воображаем, что переносимся туда, и мы там.

Когда мы добрались туда, где находится часть, нужно выяснить, что она делает.

«Чем занимается эта часть?»

Интересно, что у нее часто оказывается собственная жизнь. Маленькая девочка все еще играет на школьном дворе и радуется. Это часто другой вариант клиента, может

быть с более молодым телом и с другими качествами, чем у клиента сегодня. Затем нам нужно начать общаться с этой частью.

«Обрати свое внимание на эту часть».

«Скажи ей «Привет».

Когда клиент наконец понимает, что это действительно его часть, вполне может всплыть печаль о ее потере. Предоставьте ему любое требуемое время, чтобы просто побыть с ней.

Человек может как ему угодно поговорить с частью. Они могут обмениваться информацией и хорошими пожеланиями, аналогично тому, что мы делаем при объединении противоположностей. Им нужно снова лучше познакомиться друг с другом.

Но главное, чего мы стремимся достичь, - это поощрить часть вернуться.

«Спроси эту часть, хочет ли оно вернуться к тебе».

Совсем не обязательно она этого захочет. Есть причины, по которым она находится здесь, вдали от остальной личности. Обычно нужно провести переговоры, или кому-то из них что-то изменить в себе, прежде чем они смогут снова объединиться.

«Спроси, в чем тебе нужно измениться, чтобы она вернулась»

«Ты согласен сделать это?»

Часть обычно предлагает сделать что-то очень положительное и нужное. Это может быть «больше заботиться о других», «быть более уверенным в себе» и пр.

Довольно часто все это не получается завершить сразу. Клиенту и его потерянной части иногда нужно выработать взаимное соглашение, может понадобиться испытательный срок большего взаимодействия. Прекрасно, в сеансе мы проведем это так далеко, как можем, и сделаем все необходимое, чтобы этот процесс продолжался.

Иногда нужно провести часть через какие-то изменения. Может быть, ей нужно вырасти, если это маленький ребенок. Она может пройти процесс роста и прийти в настоящее время. Это займет не больше пары минут.

Проверьте, чего мы достигли. Объединение часто бывает едва заметным, поэтому спросите клиента:

«Где эта часть сейчас?»

«Она вернулась?»

Если часть готова к воссоединению, бывает нужно подсказывать клиенту, как это сделать.

«Пригласи свою часть вернуться. Покажи ей, как ты рад, что оно возвращается, и покажи, что ты будешь заботиться о ней. Протяни к ней руки, обними ее и прими ее в свое тело».

Когда произошло объединение, клиент часто находится в эйфории или в каком-то изумлении. Ведь для человека многое изменилось, он может даже и не понимать, насколько много».

В принципе, мой алгоритм *психотехнологии возвращения утраченных Самостоятельных Единиц Сознания* выглядит куда как проще, чем у Ф. Фанча:

1. *Определите, чего именно вам не хватает.*
2. *Проверьте, было ли это у вас когда-либо.*
3. *Определите, когда примерно оно у вас исчезло.*
4. *Прикиньте, что именно произошло, т. е. как именно вы расстались с ныне искомым: вы его просто где-то оставили, глупо потеряли, добровольно кому-то отдали или у вас это незаметно украли или даже грубо отобрали?*
5. *Определите в пространстве вокруг вас место, где вы примете утраченную СЕС (просто там, где нравятся), если сможете, увидите ситуацию утраты и*

пригласите эту часть вернуться.

6. Когда она как бы проявится на выбранном вами месте, извинитесь перед ней и оговорите условия ее возвращения и дальнейшей совместной деятельности.

7. Примите внутрь себя когда-то утраченную СЕС и отблагодарите ее за любезность, дополнительно укажите (если надо) «фронт» и направление работ, после чего не забудьте похвалить себя...

Весьма любопытным вариантом работы с утраченным является возвращение утраченных способностей. Столь блистательно описанное Ф. Фанчем, что я позволю себе опять-таки привести цитату из его книги /19 , с. 258-262/.

«Личность, возможно, разными способами потеряла свои способности или отказалась от них. Этот модуль занимается несколькими из этих способов. Идея заключается в том, чтобы личность вернула себе те способности, от которых отказалась.»

1. Изменения в жизни

Чтобы найти способности, от которых человек отказался, начните с очевидных перемен в его жизни, когда он вступал во взаимоотношения с другими людьми или принимал на себя новую ответственность. Например:

- *когда он родился;*
- *когда он пошел в школу;*
- *когда у него появился близкий друг;*
- *когда он пошел в спортивную секцию;*
- *когда у нее появился молодой человек или у него*
- *подруга;*
- *когда он получил работу;*
- *когда она вышла замуж или он женился;*
- *когда у негородились дети;*

- *когда ему вручили подарок;*
- *когда он получил наследство.*

Пусть клиент рассмотрит все подобные случаи и определит, от каких возможностей, свободы или способности он отказался. Займитесь этим как частью личности. Используйте возвращение утраченных частей, чтобы вернуть ее.

Обратите особое внимание на ситуации, в которых клиент отдал свои способности другой личности, с которой у него были взаимоотношения. Клиенту может потребоваться уговорить часть вернуться и, возможно, уговорить кого-то отдать ее. Это может быть прочно закрепленная ситуация или крупная проблема в жизни, и вполне может потребоваться хорошо поработать, чтобы ее высвободить. Но когда часть возвратится, это скорее всего глубоко повлияет на их взаимоотношения и наш клиент снова станет целостным.

В связи с потерянными способностями часто обнаруживаются фиксированные идеи. Вероятно, у личности есть идея, что она ДОЛЖНА так поступать, что она не может иметь всего, что хочет.

Вероятно, что есть травматические последствия, которые личность ожидает получить, если не откажется от своих способностей; ее не будут любить, кто-то умрет и т. д. Это может быть задачей для повторного переживания.

Кроме того, этим вполне можно заняться как расколом на противоположности. Например, часто у супружеской пары существуют противоположности в некоторых ключевых областях. Один человек занимается тем, что другой игнорирует, и наоборот. Ни один из них не целостен сам по себе, а рассчитывает на другого, чтобы тот делал то, чего первый не может. Но на самом деле они оба могут делать все. Возможно, они просто разделили свои способности на отдельные части, применимые в разных ситуациях.

2. Потери

Еще один способ отказаться от способностей — это дать им уйти с кем-то или чем-то уходящим. Когда личность что-то теряет, может исчезнуть и ее собственная часть. Личность ничего не потеряла бы, если бы уже не отдала эту часть раньше какому-либо человеку или вещи. Но часто личность ничего не замечает, пока не потеряет эту часть. Например, она частично отдала свои способности своему мужу, когда вышла замуж, но заметила это только через 40 лет, когда почувствовала боль после его смерти. На самом деле уход другого человека может быть только потерей себя. Другие люди не утрачиваются.

Пусть клиент найдет моменты потерь в своей жизни и исследует, какие части себя он потерял. Это может проявляться как чувство, способность или какой-то другой ресурс, который был у клиента и исчез после потери. Вот некоторые из возможных ситуаций:

- *выход из утробы матери;*
- *конец грудного кормления матерью;*
- *поломки любимых игрушек;*
- *отъезд друга;*
- *приезд домой с каникул (отпуска);*
- *расставание со школой;*
- *отъезд из дома;*
- *разрыв отношений;*
- *увольнение;*
- *чья-то смерть;*
- *развод;*
- *вынужденный переезд;*
- *ограбление.*

По каждой активной области выясните, какая именно часть клиента ушла. Используйте возвращение утраченных частей, чтобы найти и вернуть ее.

Вполне может потребоваться использовать повторное

переживание для прояснения травматических происшествий, прежде чем станет возможным работа с ушедшими частями.

3. Возможные потери

Один из способов выяснить, где личность отказалась от своих способностей, — это разобраться, с потерей чего у нее может возникнуть проблема. Если мысль о потере кого-то или чего-то вызывает сильные эмоции, то личность явно отдала часть своих способностей этому человеку или вещи.

Поговорите с клиентом о тех людях и о том имуществе, при мысли о потере которых клиент сильно эмоционально реагирует и которые он даже не хочет рассматривать («О Боже, я не смогу этого вынести!»). Именно это и следует проработать.

Наверное, лучше всего начать с повторного переживания будущих происшествий. Пусть клиент переживет происшествия потери, это может прояснить дело.

Если страх потери легко не проясняется как будущее происшествие, то, наверное, нужно заняться им как частью, которая была отдана человеку или вещи. Можно найти момент в прошлом, когда эта часть была отдана. В любом случае человеку нужно ее вернуть. Для этого можно использовать технику возвращения утраченных частей.

Возможная потеря — это скорее всего комплекс разных типов явлений. Для ее проработки иногда нужно затратить много времени и сил. Можно применить расфиксирование и многие другие техники. Работа с возможной потерей часто выносит на поверхность набор разнообразных связанных с ней проблем.

4. Опровержения

Рассмотрим различные способы, с помощью которых другие люди могли унижить личность, и она из-за этого сог-

ласилась иметь меньше способностей. Ведь на самом деле никто не может уничтожить ничьих чужих способностей. Но человеку вполне может казаться, что его способности забрал другой. Мы согласимся с такой точкой зрения лишь для того, чтобы получить возможность ее изменить. Но затем нам желательно поощрить человека вернуть себе свои способности и понять, что они всегда находятся в его руках. Никто на самом деле не может их отнять.

«Тебе кто-то говорил, что у тебя нет права жить?»

«Тебе кто-то вредил?»

«Тебя кто-то подавлял?»

«Кто-то лишал тебя жизни?»

«Тебя кто-то заставлял не жить?»

«Тебя кто-то унижал?»

«Тебе кто-то говорил, что тебя здесь не должно быть?»

«Тебе кто-то говорил, что ты лишний?»

«Тебе кто-то говорил, что тебе нельзя уходить?»

«Тобой кто-то управлял?»

«Тебе кто-то подстраивал ловушку?»

«Кто-то ограничивал твою свободу перемещения?»

«Кто-то заставлял тебя играть в игру?»

«Кто-то заставлял тебя следовать правилам?»

«Кто-то хитростью добивался от тебя согласия?»

«Кто-то навязывал тебе произвольные ограничения?»

«Кто-то тебя осуждал?»

«Кто-то заставлял тебя делать то, что тебе не нравилось?»

«Кто-то за тебя что-то решал?»

«Кто-то отнимал у тебя свободу выбора?»

«Кто-то мешал тебе делать то, что ты хочешь?»

«Кто-то лишал тебя твоих удовольствий?»

- «Какая-то группа проклинала тебя?»*
«Кто-то другой устанавливал правила?»
«Ты отдавал свое пространство?»
«Ты отдавал свое время?»
«Ты отдавал свою жизнь?»
«Ты отдавал свою энергию?»
«Ты отказывался от своих границ?»
«Ты отказывался от своей защиты?»
«Ты отказывался от своего спасения?»
«Ты отказывался от своего прошлого?»
«Ты отказывался от своего будущего?»
«Ты отказывался от своего настоящего?»
«Ты отказывался от своей свободной воли?»
«Ты отказывался от своих удовольствий?»
«Ты принимал ложные выводы?»
«Ты давал другим людям решать за тебя?»
«Ты позволял, чтобы твоим усилиям помешали?»
«Ты позволял, чтобы твои связи разорвали?»
«Ты позволял, чтобы твое общение сдерживали?»
«Ты позволял, чтобы твой выбор поменяли?»
«Ты принимал вышестоящую власть?»
«Ты принимал правила, которых не хотел?»
«Ты принимал поражение?»
- («Отдал» более причиняющее понятие, чем «позволил», «отказался», «принял».)

Упражнение 21.

-> Изучите список сущностных состояний и попробуйте вспомнить, когда вы чувствовали что-то подобное (и чувствовали ли вообще?).

Упражнение 22.

-> Выберите нечто действительно серьезное (и что ранее ускользало от вашего внимания и тихонько начало «всплывать» только сейчас) — например, недомогание или даже болезнь — и попробуйте этак ну очень аккуратненько осуществить ее сущностную трансформацию.

Упражнение 23.

-> Составьте список всех утраченных вами частей и попробуйте (для каждой!) понять, что и как произошло. Вы ее просто оставили? Потеряли? Подарили? У вас ее украли? Или даже грубо отобрали?

Упражнение 24.

-> Осуществите возвращение этих утраченных частей — по крайней мере тех, без которых ну очень плохо...

Упражнение 25.

-> Верните себе все свои утраченные способности.

Вместо послесловия, или особенности индивидуального приема

«Медицина может быть бесплатной. А вот лечение — нет».

Единодушное мнение моих коллег

Упаси вас боже, решить, что это самореклама — в ней я уже давно не нуждаюсь. Просто во избежание повторения изрядно надоевшего вопроса: «А Сергей Викторович все еще принимает граждан?» (подразумевается, видимо, что я уже настолько велик, что перепоручил индивидуальный прием подмастерьям...) отвечаю кратко и резко: принимал, принимаю и буду принимать. До тех пор, пока хватит сил и способностей, а это значит, что еще ну очень долго...

Однако к настоящему времени количество страждущих (и жаждущих излечиться именно по моей системе) достигло такой величины, что пришлось принимать дополнительные меры. И когда я обнаружил, что очередь у меня стоит уже чуть ли не на год вперед, то отобрал и выпестовал особо талантливых своих учеников. Каковых принял и поместил в созданный (и курируемый) мною «Центр Практической Психотерапии» (www.psyip.ru). И теперь уже не только я, но и они (и мы вместе) разгребаем завалы человеческих бед и проблем. И надо вам не без гордости сообщить, что качество работы этой моей славной когорты попросту ошеломляет моих же коллег, многие из которых имеют намного больший опыт, но, увы, намного меньшее психотерапевтическое образование...

Теперь поясню, каким именно индивидуальным приемом занимаюсь я и Специалисты моего Центра. Термин «психотерапия» в широком смысле этого слова (т. е. включающая психологическое консультирование, собственно психотерапию и осуществление психосоматических исцелений) имеет два значения:

- **исцеление души** и
- **исцеление душой** (понятно, что тела, но не только — еще и групп, организаций, а также общества, что, однако, заметно выходит за рамки индивидуального приема, хотя я этим тоже занимаюсь).

Существует, как минимум, пять моделей этой самой «психотерапии в широком смысле»:

- **медицинская,**
- **утешающе-увещающая,**
- **психологическая,**
- **каузальная** и
- **прагматическая.**

В медицинской модели, какую «употребляют» врачи, упор в основном делается на конкретные препараты (лекарства) и физиотерапию. Базируется она на весьма любопытном предположении: «Мы сейчас дадим вам одно ну очень сильное лекарство (подразумевается: с массой побочных эффектов — от постоянной сонливости и расстройства памяти до недержания мочи — С.К.), и если вы после него выживете, вы вполне можете выздороветь...» Подобную модель я использовал один раз в жизни — на телепередаче «Малахове», где мне настолько надоела дама, предлагавшая касторку в качестве универсального средства от всего, чего только можно (и чего нельзя — тоже), что я в шутку предложил именно этот хитрый препарат в качестве

лекарства от сезонной депрессии. Объяснив публике, что после приема касторового масла (точнее — последствий этого приема) у них точно не останется, если и не этой самой депрессии, то возможности серьезно «озабочиваться» ею — безусловно...

В утешающее-увещающей модели, которой безмерно злоупотребляют психологи-недоучки (к сожалению, сейчас психологическое образование можно получить чуть ли не в ПТУ) главным является уже нечто другое: сочувственное («эмпатичное», выражаясь ученым языком) выслушивание бесконечных жалоб клиента с последующей выдачей ему сентенций типа: «На вашем месте я бы...». Подобной ерундой я не занимался никогда.

В психологической модели, каковую применяют уже куда более образованные представители племени «душелюбов» и «людоведов» (и которая с легкой — или все-таки нелегкой? — руки небезызвестного телевизионного доктора стала весьма популярной) главным является, во-первых, диагностика человека, сиречь его психологическое тестирование. А во-вторых ("Ау, доктор К...!"), — разъяснение причин возникновения и сохранения проблемы под интересным лозунгом: мы сейчас объясним вам, почему вы боитесь (много едите, толстеете и т. п.), и вы, поняв это, сразу перестанете бояться (много есть, толстеть и т. п.).

Все это абсолютно несерьезно, ибо, во-первых, знание ответа на вопрос «Что случилось?» и «Почему случилось?» вовсе не предполагает возникновение ответа на вопрос «Как сделать, чтобы это ушло или исчезло?», а, во-вторых, объяснение дается *сознанию*, а проблема живет в *бессознательном*. Так что эффективность подобной психотерапии примерно равна вероятности запуска зависшего компьютера за счет громогласного объяснения причин его зависания... Подобной терапией я занимаюсь только тогда, когда это нужно рациональной стороне Сознания клиента

(ну, хочет она понять, что происходит — так объясним, после чего осуществим трансформацию, присовокупив, однако, что ее можно было делать и без всякого объяснения...).

В казуальной терапии речь идет уже о действительно важном и серьезном. О том, что нынешняя проблема является следствием какой-то прошлой причины (например, психотравмы или негативного родительского программирования). Отчего до тех пор, пока мы не уберем эти самые прошлые причины, проблема (как их следствие) может сохраняться неограниченно долго... «Казуальные» исцеления я ну очень-очень люблю и, более того, выделил их в отдельную область Восточной версии нейропрограммирования и нейротрансформинга, каковую (область) назвал «Психотерапия личной истории и сценариев жизнедеятельности».

Наконец, **прагматическая психотерапия** исходит из следующей, на мой взгляд, бесспорной мысли: человеку надо просто помочь. Что, во-первых, предполагает отказ от копания в проблеме (если вы сидите в яме, в которую упали, вряд ли стоит подробно выяснять обстоятельства вашего в нее попадания, равно как и условия сидения...) в пользу прямого поиска решений (...куда проще принести веревку или лестницу), а во-вторых, дает возможность использовать не методы, строго разработанные в какой-то одной теоретической школе, а все, что может помочь в данном случае (именно поэтому я давно уже не являюсь представителем одного только НЛП и эриксоновского гипноза, из которых когда-то вышел, а в общей сложности владею более чем 1000 психотехнологий и техник осуществления исцеляющих воздействий, в сумме и составляющих Восточную версию нейропрограммирования и нейротрансформинга). Как вы, наверное, уже поняли, именно этим видом психотерапии я более всего и занимаюсь. Однако от-

мечу, что каузальная терапия является у меня составной — и неотъемлемой — частью прагматической модели...

Теперь о том, что входит в эту мою «психотерапию в широком смысле этого слова». Так вот, существуют четыре направления индивидуальной работы с гражданами, каковые и реализуются в рамках прагматической и каузальной моделей:

- консультирование,
- психокоррекция,
- психотерапия и
- коучинг (дизайн) совершенства.

В первом случае — *консультирования* — речь идет о том, что вы обратились ко мне, столкнувшись с какой-то житейской проблемой (например, неблагополучием по части здоровья, взаимоотношений, любви/секса, работы и/или денег), каковую самостоятельно решить не можете. И я помогу вам это сделать, но вовсе не за счет дурацких советов: «На вашем месте я бы...», а посредством использования специальных психотехнологий, с помощью которых вы сами найдете это самое решение. И все потому, что есть у вас (простите за метафору) ваша, весьма узкая «карта» данной проблемы (то, как вы ее видите). Но есть еще и не попадающая в эту самую карту «территория решения», каковую мы для вас и откроем (да нет — вы сами ее откроете!): как некую «*Terra incognita*» («неизвестную землю» — это для тех, кто не знает латыни).

Однако бывает так, что в вас живет нечто такое, что мешает вам это сделать. Например, реакции на *окружение* (вы, к примеру, смертельно боитесь начальников и оттого никак не можете устроиться на хорошую работу), *состояния* (к примеру, апатия и депрессия), недостатки *поведения* (к примеру, вы не умеете разговаривать с людьми), ограни-

чивающие и/или ослабляющие вас *убеждения* (к примеру, устойчивая мысль: "Ну все равно это безнадежно...») или *Образы Самого Себя* (к примеру, вы живете под бог весть кем и когда наклеенным, но принятым лично вами, ярлыком: «Я какой-то не такой»: никчемный, слабый, неудачливый — и т. д., и т. п.). Тогда (или если вы сразу пришли с этим симптомом как с самостоятельным), это уже становится *психокоррекцией*, т. е. своеобразным редактированием вас, как книги: с уборкой основного ненужного и дописыванием кое-чего необходимого.

Бывает, однако (я продолжу свою аналогию), что при редактировании вас как книги выясняется, что ее (или основные «главы» вашей психики), нужно не то чтобы «править», а просто-напросто «переписывать». Или же вы пришли ко мне с конкретным физиологическим заболеванием, которое не поддается излечению другими методами и подходами. В этом случае речь пойдет уже о *психотерапии* в полном смысле этого слова, причем в случае работы с вашей психосоматикой (исцелением тела), углубленная психокоррекция всего, что ее сопровождает (сопутствующее исцеление души) просто-напросто подразумевается.

Наконец, если вы готовы — а это обычно тогда, когда вами пройдены у меня либо комплекс «консультирование — психокоррекция — психотерапия», либо полное обучение по программе «Восточная версия нейропрограммирования и нейротрансформинг» (что предполагает автоматическое прохождение важной, хотя и не индивидуализированной части вышеупомянутого комплекса), мы с вами сможем приступить к *коучингу (дизайну)* вашего *совершенства*. Например, к развитию сверхспособностей и/или открытию и обретению Главных Целей, Предназначения (Миссии) и Смысла собственной жизни.

Остается добавить, что консультирование локальной проблемы обычно занимает 2-4 терапевтических часа.

Психокоррекция системы симптомов (локального синдрома) не слишком глубокого уровня поражения длится 4-8 часов (это из-за того, что примерно два часа уходит на выяснение того, чего вы хотите, вместо того, чего не хотите; и создание готовности к изменениям). Однако лично я предпочитаю «глубокую переделку» человека по 15-17 направлениям сразу, что, как и в случае с психосоматическим исцелением, занимает 18-20 часов...

И последнее, но важное. За последние пять лет своей работы я, как это ни странно, не претерпел ни одной неудачи («тьфу, тьфу, тьфу» через левое плечо, чтобы не сглазить). Что, однако, не значит, что я исцелял всех и от всего. Бесстрастная статистика свидетельствует, что в 7-8 случаях из десяти я добивался полного исцеления, а в 2-3 — значительного облегчения. Но, повторяю, неудач — т.е. когда клиент остался с тем, с чем пришел — у меня не было и, надеюсь, не будет. А с учетом того, что я помог уже нескольким тысячам клиентов из России, СНГ и дальнего зарубежья (география моих клиентов охватывает весь земной шар), не думайте, что вы будете первым, кто заставит меня претерпеть неудачу. Более того: даже не надейтесь на это — все равно я вас вылечу...

Список упоминаемой литературы

1. Андреас К., Андреас, Т. «Сущностная трансформация». МОДЭК 1999.
2. Ассаджоли, Р. «Психосинтез». Рефл-бук, 1997.
3. Берн Э. «Игры, в которые играют люди». Эксмо, 2008.
4. Бэндлер Р., & Гриндер, Д. «Рефрейминг. Ориентация личности с помощью речевых стратегий». МОДЭК, 2001.
5. Вайс А. «Вдохновение по заказу». Попурри, 1998.
6. Васютин А. М. «Психохирургия NEXТ и лечение с ее помощью самых тяжелых и опасных болезней души и тела». Феникс, 2010.
7. Волински С, «От транса к просветлению». Центр психологической культуры, 2002.
8. Вульф В., «Холодинамика».
9. Джеймс Т. «Гипноз. Полное руководство. Создание феномена глубокого транса». КСП+, 2003.
10. Дилтс Р. «Стратегии гениев. Том 3. Зигмунд Фрейд, Леонардо да Винчи, Никола Тесла», Независимая фирма «Класс», 2011.
11. Ермошин А.Ф. «Вещи в теле. Психотерапевтический метод работы с ощущениями», Независимая фирма «Класс», 2004.
12. Ермошин А.Ф. «Фобии, утраты, разочарования. Саморегуляция после травм», Форум, 2010.
13. Линде Н. «Эмоционально-образная терапия».
14. Макаров В.В., Макарова ГА. «Транзактный анализ — восточная версия», Москва, Академический проект, 2002.
15. Перлз Ф. «Теория гештальт-терапии», Институт общегуманитарных исследований, 2010.
16. Складаров А. «Эзотерика и наука: враги или союзники». Вече, 2006.
17. Уилбер К. «Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста», АСТ, 2004.
18. Фанч Ф. «Преобразующие диалоги», Ника-центр, 1997.
19. Фанч Ф. «Пути преобразования. Общие модули преобразующего процессинга», Ника-центр, 1997.
20. Холл М. «Мета состояния, коррелирующие с "сердцевидными" состояниями», в книге «Мастерство, новый код и системное НЛП», М. ОПЛ, 1998.
21. Шапиро Ф. «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз», Независимая фирма «Класс», 1998.

Институт Инновационных Психотехнологий Центр Практической Психотерапии

психотехнологии решения любых проблем
универсальные методы изменения себя и других
эффективные приемы достижения желаемого

Сертификационные программы Института Инновационных Психотехнологий

Наши сертификационные программы позволяют не просто обрести благополучие, эффективность и счастье, но и получить квалификацию и статус профессионального консультанта по личностным изменениям (уровни Практика (П), Специалиста (С) и Мастера (М)) по стандартам Европейской ассоциации психотерапии.

Вы можете приступить к изучению программы с любой темы, так все они абсолютно самостоятельны, и позволяют по-разному, но обязательно решать любые проблемы.

Автор и ведущий всех семинаров — **Ковалев Сергей Викторович.**

Тел, (495) 799-08-60

Web: www.psy-in.ru

04-05 июня 2011 г.	Интеграция практики: психотерапия по «модулю Ковалева»	П
18-19 июня 2011 г.	Программирование эффективных взаимоотношений	С
03-04 сентября 2011 г.	Работа: обретение, оптимизация, психотерапия	С
17-18 сентября 2011 г.	Основы нейротрансформинга и нейролингвистической психотерапии	П
01-02 октября 2011 г.	Стратегия и тактика стройности	С
15-16 октября 2011 г.	Базовые психотехнологии нейротрансформинга и психокоррекции	П
29-30 октября 2011 г.	Нейротрансформинг любовных отношений	С
19-20 ноября 2011 г.	Основы личностного консультирования (консалтинг проблем и решений)	П
03-04 декабря 2011 г.	Использование образов и символов в нейротрансформинге и психотерапии	М
24-25 декабря 2011 г.	Психотерапия личной истории	П
14-15 января 2012 г.	Наведение и применение трансовых состояний	М
04-05 февраля 2012 г.	Психокоррекция Самостоятельных Единиц Сознания: общие психотехнологии	П
18-19 февраля 2012 г.	Трансформация и психокоррекция субъективной реальности	М
03-04 марта 2012 г.	Психокоррекция Самостоятельных Единиц Сознания: специальные психотехнологии	П
24-25 марта 2012 г.	Психотерапия социальной панорамы	М
07-08 апреля 2012 г.	Изменение сценариев жизнедеятельности	П
21-22 апреля 2012 г.	Психотерапия туннелей реальности: работа с мета-программами, критериями, ценностями и убеждениями	М
12-13 мая 2012 г.	Дизайн (нейротрансформинг) человеческого совершенства	П
02-03 июня 2012 г.	Психокоррекция самоидентичностей и субличностей	М
16-17 июня 2012 г.	Психотерапия и трансформирование Высшей реальности	П
08-09 сентября 2012 г.	Основы нейротрансформинга и нейролингвистической психотерапии	П
29-30 сентября 2012 г.	Психогенетическая психотерапия (работа с синдромом предков и предвоплощений)	М
13-14 октября 2012 г.	Базовые психотехнологии нейротрансформинга и психокоррекции	П
28-28 октября 2012 г.	Консультирование и психотерапия связанных систем (работа с семьями и организациями)	М
17-18 ноября 2012 г.	Основы личностного консультирования (консалтинг проблем и решений)	П
01-02 декабря 2012 г.	Интеграция мастерства: системы управления реальностью	М
22-23 декабря 2012 г.	Психотерапия личной истории	П

Центр Практической Психотерапии Института Инновационных Психотехнологий

Консультации по любым направлениям психотерапии, включая:

преодоление стрессов и вывод из депрессивного состояния

избавление от неприятных эмоций

устранение зависимостей (чрезмерная привязанность к курению, алкоголю, сексу, взаимоотношениям, деньгам, вещам или чему-нибудь еще)

изменение способов поведения и взаимодействия с другими людьми (разрешение межличностных конфликтов, спорных вопросов)

коррекция супружеских взаимоотношений, взаимоотношений между родителями и детьми, коррекция деловых взаимоотношений

гармонизация состояния после утраты близких и разрыва отношений

устранение чувства неудовлетворённости жизнью

устранение фобий, негативного самопрограммирования и панических атак

преодоление психотравм, родительского программирования, изменение личной истории

повышение самооценки и уверенности в себе

оптимизация будущего в сторону повышения благополучия, успешности, эффективности

содействие в исцелении психосоматических недугов

коррекция веса

определение, формулирование и оформление целей

Тел. (495) 799-08-60 Web: www.psyip.ru

Содержание

Вместо предисловия, или о том, на фига вам эта книга.....	4
Вместо введения, или причем здесь нейротрансформинг.....	7
Глава 1. Кое-что к теории вопроса.....	10
1.1. СЕС в интерьере психологии.....	11
1.2. С чего начинается практика?.....	26
Глава 2. Осколки бед и обид.....	48
2.1. Вещи в теле.....	49
2.2. Телостроительство на марше.....	72
Глава 3. Основы работы с частями.....	88
3.1. Трансформация СЕС.....	89
3.2. Создание новой части.....	106
Глава 4. Объединение противоположностей.....	120
4.1. Когда лучшее против хорошего.....	121
4.2. О «чудовищах» в глубине.....	136
Глава 5. Спецназ работы с частями.....	145
5.1. Сущностная трансформация СЕС.....	146
5.2. Возвращение утраченного.....	165
Вместо послесловия, или особенности индивидуального приема.....	179
Список упоминаемой литературы.....	186
Институт Инновационных Психотехнологий	
Центр Практической Психотерапии.....	187
Содержание.....	190

Ковалев Сергей Викторович

**НЕЙРОТРАНСФОРМИНГ.
КОМАНДА НАШЕГО "Я"**

Компьютерная верстка М.Д.М.
Компьютерный набор Ковалевой Е. С.

Издательство "Твои книги"
tvoi-knigi@yandex.ru
www.nashiknigi.ru

Подписано в печать 07.05.11. Формат 84x108 ¹/₃₂
Печать офсетная.
Печ. л. 6. Тираж 2000 экз.
Заказ № 2928.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати—ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
[http: //www. gipp.kirov.ru](http://www.gipp.kirov.ru)
e-mail: pto@gipp.kirov.ru



Ковалев Сергей Викторович.
Психолог, психотерапевт,
консультант по управлению,
политический консультант.
Доктор психологических наук,
профессор.

Психотерапевт Всемирного и Европейского регистров,
сертифицированный Мастер-Тренер НЛП и специалист
по эриксоновской гипнотерапии.

Действительный член Российского психологического
общества и Общероссийской Профессиональной
Психотерапевтической Лиги (ППЛ).

Президент межрегионального отделения
нейролингвистического программирования:

НЛП-консалтинга, коучинга, психологии и
психотерапии ППЛ; консультант,

сертифицированный профессиональным
сообществом; официальный преподаватель

и супервизор практики международного
класса ППЛ.

Генеральный директор Института Инновационных
Психотехнологий.

Тел: (495) 799-08-60

(906) 743-21-46

E-mail: kovalev@psy-in.ru

Web: www.psy-in.ru

