

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.*

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

88.6  
H 71

Ян Рауднер, Питер Врица,  
Майкл Холл, Яап Холандер

# НЛП:

**НОВЫЕ  
МОДЕЛИ**

Ян Рауднер, Питер Врица,  
Майкл Холл, Яап Холандер

**НЛП**

**НОВЫЕ  
МОДЕЛИ**

Москва 2001

УДК 615.851  
ББК 53.57  
P26

*P26 Ян Рауднер, Питер Врица, Майкл Холл, Яап Холандер. «НЛП: новые модели». Методическое пособие для участников семинаров по НЛП. М.: Центр психологической культуры 2001. -172 с.*

УДК 615.851  
ББК 53.57

ISBN 5-7856-0250-4

© Центр психологической культуры, 2001

# Ян Рауднер

*Ян Рауднер— международный тренер НЛП, связан с International NLP (USA), является тренером - учителем (Lehrtainer) D VNLN - Deuthe Verband fur NLP, директор International Institute for NLP&More.*

## НЛП: Новые модели

### ВСТУПЛЕНИЕ

Прошло очень много лет с тех пор, когда мне казалось, что мир устроен очень просто, согласно ясных и однозначных правил.

В результате когнитивного диссонанса, который я переживал в течение нескольких лет, я начал искать ответы на поставленные самому себе вопросы.

Это было фантастическое изучение различных философских направлений и других наук: теологии, физики, кибернетики, медицины, психологии и т.д.

Знакомство с НЛП, которое является моделью коммуникации человека с самим собой и с другими людьми, позволило мне сделать относительным понятие о самом себе и об окружающей меня действительности.

Пришло время, когда я хочу позволить себе поделиться с другими своими мыслями, рефлексиями на темы, связанные с нашим, моим и Твоим Я.

Почему так происходит, что не всегда так получается, как мы этого хотим?

Представленные в этой книге модели являются результатом увлечённости кибернетикой, которая объединяет.

Это также результат встреч с сотнями прекрасных людей, которые были участниками моих тренингов.

Обучая НЛП, я имел возможность встречать их в их мирах, часто очень сильно отличающихся от моего собственного мира. Я имел возможность встречаться с проблемами, которые были совсем другими, чем мои собственные.

Обучая, я учился жизни, но познавал её как бы с другой стороны. Я встречал людей различных профессий, убеждений, народностей и рас.

Казалось, что все они были совершенно разными.

Но всех их объединяло что-то общее. Это было желание изменений, готовность взять собственную жизнь в свои руки.

Многим это удалось.

Я встречал их по истечении месяцев и лет с лёгким волнением слушал их рассказы о переменах, успехах, а иногда и о неудачах.

Эта книга **не является** очередным руководством, дающим рецепты типа «как стать счастливым и богатым».

Я стремился прояснить процессы, управляющие нашей психикой, побудить вас к рефлексии.

Я подчёркиваю: представленные модели являются только моделями, а следовательно - определённым отражением, презентацией реальности.

Я отдаю себе отчёт, что некоторые мыслительные цепочки в разных разделах повторяются, но это неизбежно, так как ни одна из этих моделей не может существовать без остальных. Но книга написана так, что каждый раздел является «как бы» самодостаточной целостностью.

Я надеюсь, что мои мысли стимулируют рефлексию также и у Тебя.

Может быть это поможет и Тебе избавиться от одной из масок.

## ВПОЛНЕ СЕРЬЁЗНО

Возможно ты отрицаешь, что носишь маски, что играешь в свои игры, которые всерьёз называешь жизнью. Если это так, то тем лучше. Если нет - тоже неплохо. Что бы ты ни ска-

зал, или подумал является наилучшим - наилучшим в Твоём мире. Возможно это звучит парадоксально, но именно парадоксы, которые нас окружают, являются единственным доводом к тому, что существует определённая разница между тем, что нас окружает, и тем, что достигает нашего сознания. Для человека «полностью рационального», каким каждый из нас, без сомнений, хочет называться, очевидно, что то, что моё (в чём я убеждён), является единственной и исключительной реальностью. Другие, если они думают иначе, попросту ошибаются. Нашими мыслями и представлениями мы создаём мир, в котором живём.

Каждый хотел бы быть счастливым. Более того, на полках книжных магазинов мы найдём бесчисленное количество книг на эту тему. Однако счастливых людей не становится больше (по крайней мере так вытекает из моих наблюдений).

В нашем обществе (и не только в нашем) распространено основное указание пуританства: *ты можешь делать всё, что захочешь, при условии, что это не доставляет тебе удовольствия*. Более того, мы ищем (в этом нас очень хорошо натренировали) подтверждения для обвинений и вызова чувства вины у себя и окружающих за совершённые и не совершённые проступки. Когда нам плохо, мы размышляем над тем, чтобы было, если бы не было того факта, если бы это «что-то» не произошло. Мы приходим к выводу, что это не мы ответственны за наше теперешнее состояние. Мы чувствуем себя в определённой степени жертвой, укрепляемся в этом мнении, и никто не должен нас убеждать, что это мы сами являемся причиной настоящего состояния - низкой зарплаты, плохого жилья, старой машины, болезней, неудовлетворяющей работы. За всё, что не есть так, как должно быть, несут ответственность: Бог, мир, общество, правительство, природа, гормоны, родители, учителя, врачи, начальник, фальшивые друзья, только не мы сами. Всё, что они нам сделали, является таким тяжёлым, что чистой инсинуацией была бы какая либо другая форма мышления, не говоря уже о действии, которое было бы оскорблением.

Это было бы также ненаучно. Каждая книга на психологическую тематику открывает нам глаза на детерминацию нашей личности событиями прошлого, особенно детства. Кро-

ме того даже каждый ребёнок знает, что если что-то произошло, этого уже не изменишь.

Моей целью не является прописывание ещё одного рецепта счастья, но указание на процессы, которые приводят к формированию такого, а не иного мира, в котором мы живём.

Я предлагаю несколько упражнений, возможно уже частично известных, которые облегчают познание того, как мы можем организовывать определённую часть нашего восприятия и в результате нашу реальность.

### ***Упражнение 1.***

*Сядьте удобно в кресле, закройте глаза и представьте себе, что едите сейчас зрелый, сочный лимон. Почувствуйте во рту вкус лимона. Возможно, вы ощущаете, как появляется сейчас во рту слюна.*

### ***Упражнение 2.***

*Останьтесь в кресле, глаза закрыты. Переведите сейчас ваше внимание на обувь. Наверняка это не продлится долго. Вы почувствуете, как не удобна ваша обувь. Если вы обуты только в тапочки, это не имеет значения. Вы почувствуете, а может быть уже чувствуете, тесные места, дрожание стоп, слишком влажные места. Упражняйтесь, пока не почувствуете отчётливо все неудобства ношения обуви. Тогда купите себе новую. Быть может, вы найдёте в магазине полностью удобные туфли. Однако, по мере их ношения, вы находите в них много мест оставляющих желать лучшего.*

### ***Упражнение 3.***

*Продолжайте сидеть в удобной позе. Смотрите через окно на небо. Если наступает вечер, можете сконцентрировать своё внимание на белой стене. Через некоторое время вы заметите большие и маленькие, очень отчётливые круги, которые медленно дви-*

гаются вниз. Вы заметите, что по мере выполнения упражнения их будет становиться всё больше. Когда вы моргаете, они поднимаются вверх и снова перемещаются вниз. Через некоторое время вы можете внести конструктивное предположение, что у вас есть какое-то серьёзное заболевание и отправиться на приём к врачу. Когда врач будет убеждать вас в пустячности вашей жалобы, вы можете предположить, что его поведение проистекает или из-за его некомпетентности, или, что хуже, он не хочет сказать вам правду, чтобы не испугать.

#### **Упражнение 4.**

Если упражнение с глазами не получилось, вы не должны волноваться.

Наши уши позволяют нам проделать очередной эксперимент. Найдите тихое помещение. Наверняка вы отметите выразительный шум в ушах. После того, как вы сконцентрируетесь, вы возможно услышите дополнительные странные звуки, о которых до сих пор не отдавали себе отчёта. После достаточной тренировки по улавливанию этих беспокоящих звуков, можете отправиться к отоларингологу.

#### **Упражнение 5.**

После того, как у вас достаточно потренировались, можете заняться своим окружением.

Можете обратить особое внимание на светофоры. Возможно вы раньше уже замечали, что по мере того, как вы приближаетесь к перекрёстку, его свет имеет выразительную тенденцию неожиданно изменяться на жёлтый и красный. После достаточной тренировки, вы убедитесь, что это происходит именно тогда, когда вы подъезжаете к перекрёстку. Вы можете позволить себе на очевидную рефлексию: какие-то враждебные вам силы управляют происходящим вокруг вас. Чтобы ещё больше убедиться в

*этом, заметьте, что когда вы застряли в пробке, автомобили, которые проезжают мимо вас, движутся всегда быстрее чем ваша машина.*

*Если у вас нет автомобиля - обратите внимание на очередь именно в ту в кассу, к которой вы стоите, движется всегда медленнее, чем другие.*

### **Упражнение 6.**

*Вы уже знаете, что разного рода тёмные силы управляют вашим окружением. Внимательный взгляд на различные случаи из вашей жизни, позволил вам открыть особенную враждебность этих сил. Помните, как вы спешили, а автобус уехал прямо у вас из под носа.*

*Вы можете найти десятки таких случаев.*

*Или обратите внимание на замок входной двери вашей квартиры. Наверняка вы заметите несколько новых царапин. Не пытайтесь превратить это в пустяк. Наверняка кто-то в ваше отсутствие пытался проникнуть в вашу квартиру.*

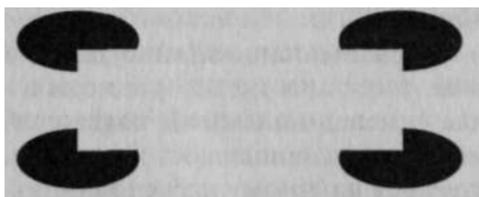
Описанные упражнения облегчают вам тренировку как стать несчастным. Можно научиться замечать, насколько враждебным является окружающий мир.

Но если попробовать посмотреть на этот мир с другой стороны?...

## КАРТА РЕАЛЬНОСТИ

Рациональное знание является результатом опыта, связанного с событиями и предметами из нашего окружения.

Важнейшим признаком этого знания является абстрагирование. Наш мозг в результате присущих ему тенденций и тренинга автоматически соединяет определённые элементы в определённые образы. Примером может служить следующий рисунок.



Мы отчётливо видим стороны прямоугольника, несмотря на то, что эти стороны не обозначены линией. Однако нашему мозгу, который в этом случае преобразует информацию, поступившую из глаз в образ, кажется, что такие линии должны существовать и он их дорисовывает. То же самое происходит с тем, что мы слышим - наш мозг в состоянии преобразовать звуки в такие, которые он хочет слышать. Остальные органы чувств (вкус, запах и прикосновение) функционируют подобным образом.

Так как мы не в состоянии уделить равное внимание всем чертам и признакам окружающего мира, чтобы классифицировать и сравнивать окружающее нас ошеломляющее разнообразие форм и событий, мы должны ограничить наше сознательное восприятие до нескольких наиболее важных черт событий и вещей.

Таким образом мы конструируем интеллектуальную карту реальности, на которой эта «объективная внешняя реальность» редуцирована до обобщённого эскиза.

Рациональное знание является линейным представлением модели мира. Она содержит в себе систему абстрактных

понятий дискретную структуру, которая является отражением способа мышления и вербальной передачи информации.

Мир природы и окружение наполнены неисчерпаемой сложностью, разнородностью и многомерностью.

События не происходят последовательно, но одновременно.

Поэтому очевидно, что мы не в состоянии полностью описать или понять все взаимосвязи и взаимовлияния.

Мы находимся перед той же проблемой, которая является уделом картографа, который пробует покрыть искривлённую поверхность земли плоскими картами.

Результатом может быть только приблизительное представление реальности.

Подобным образом, наше знание также в конце концов ограничено. Наука, имеющая целью рациональные исследования, предстаёт часто перед дилеммой, связанной с трудностью описания явлений и взаимозависимостей, происходящих в «мире», который подвергся научному исследованию.

Чтобы преодолеть эти трудности, создаются модели и определения, имеющие целью приближение способа мышления к наблюдаемым явлениям, делая возможным тем самым их описание - вербализацию.

Каждый из нас, в результате воспитания и образования, создаёт определённую модель окружающего мира, являющуюся своего рода картой облегчающей движение в окружающей нас реальности.

«Карта - не территория» - говорил знаменитый семантик Альфред Коржибски.

Более того, так как нам трудно постоянно помнить об ограниченности понятийного знания, и одновременно легче воспринять воображение, чем саму реальность, мы имеем склонность смешивать одно с другим.

Часто мы принимаем за реальность абстрактные понятия и символы, создавая тем самым воображаемую субъективную реальность, которую считаем объективной реальностью.

Упомянутые абстрактные понятия и символы существуют на уровне убеждений, очень сильно влияя на способ восприятия, сенсорный опыт и переживание событий, а также на отношение к окружению.

Мало того, каждая наука является своего рода моделью, которая лучше или хуже, более или менее правдоподобно отражает действительность.

Мы часто встречаемся с ортодоксальными утверждениями людей науки, узурпирующими себе право исключительности в репрезентации собственной верной (но всё таки всегда субъективной) модели.

В погоне за объективностью мы ищем и создаём модели, которые называем объективной реальностью. Лично я не являюсь представителем абсолютного субъективизма, однако считаю наше восприятие относительным. Относительность может быть уменьшена применением специальных сложных методик и приборов, позволяющих верить в объективность полученных результатов, но уже сама постановка вопроса, или определение предмета исследований, ограничивает восприятие до избранного «кусочка» реальности.

## УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

Способ видения себя, окружения, всего окружающего мира, каждого события зависит от так называемого фильтра реальности.

На фильтр реальности накладываются убеждения, моральные нормы, ценности и т.д. Он является неотъемлемой частью нашей личности. Согласно исследований, тенденции к развитию определённых болезней связаны со структурой личности. Существуют даже специальные тесты, позволяющие определить имеет ли данная личность тенденции к развитию, например, рака. В результате, однако, личность, подвергшаяся такому тестированию, получает советы, касающиеся здорового питания и рационального образа жизни, а затем предоставляется сама себе. Если на самом деле в структуре личности существует запрограммированная тенденция к заболеванию определёнными болезнями, не проще ли и гуманнее было бы вместо лечения заболеваний изменить эту структуру таким образом, чтобы болезни не возникали?

Однако возникает вопрос: имеем ли мы право вмешиваться в личность другого человека - особенно на уровне убеждений и верований.

Будет ли кто-то после изменения убеждений и коррекции структуры личности тем же человеком?

Много лет тому назад Альберт Эйнштейн сказал : «легче расщепить атом, чем изменить человеческие убеждения». Быть может, НЛП, имеющее в своём «арсенале» процессы, облегчающие изменение убеждений, также, как процессы, облегчающие коррекцию жизненных ценностей, определяющих наше функционирование, будет для психологии возможностью построения и коррекции личности — тем, чем для классической ньютоновской физики было возникновение молекулярной физики.

## Структура личности

В иерархии структуры личности на высшем уровне находится мышление, которым, по крайней мере теоретически, мы можем управлять (см. например, позитивное мышление). Ниже находятся эмоции, а на наиболее низком уровне мы имеем дело с убеждениями.



Убеждения и ценности - основа личности. Они определяют, что имеет смысл, что возможно, а что нет, как следует мыслить и действовать.

Мышление и представления определяются системой убеждений и ценностей.



Каждая мысль, фантазия, сравнивается с системой убеждений и ценностей.



Как известно, живущий в гармонии с самим собой и окружающими, является счастливым. Любая ситуация или деятельность, вступающая в противоречие с убеждениями или системой ценностей, вызывает негативные чувства, а они в свою очередь приводят к внутреннему напряжению или нежелательным реакциям. Внутренние напряжения, сомнения и опасения рано или поздно приводят к телесному или духовному заболеванию.

Известное так называемое позитивное мышление может приводить к смягчению последствий нарушений, возникающих в организме, однако этот процесс длительный, не очень эффективный, а иногда - слишком трудный для того, кто его реализует. Чтобы быть здоровым, или изменить нежелательные реакции или поведение, человек должен иногда мыслить и действовать вопреки своим убеждениям или ценностям, должен мыслить и поступать вопреки своим внутренним запретам.

Давайте исследуем механизм функционирования внутренних запретов и их последствий на примере заурядной головной боли. Человек, страдающий от такой проблемы, без сомнений относится к личностям с повышенным чувством ответственности. Он хочет все задачи выполнять быстро и хорошо. Однако бывает, что где-то в бессознательном возникает желание отдохнуть. Но вследствие высокого чувства ответственности, отдых возможен только после решения всех задач. Сознание знает, что ещё многое нужно сделать; в то же время одна из частей бессознательного желает отдыха, в то время, как другая часть бессознательного не может этого позволить, потому, что «очень многое ещё нужно сделать». Возникающий

конфликт приводит к возникновению такой головной боли, что единственным выходом является приём болеутоляющей таблетки и отдых в постели. Это метафорический пример функционирования внутренних конфликтов. Конкретным примером того, к чему они могут привести, является случай мужчины около 50 лет, страдающего в течение 25 лет от эпилептических припадков. Благодаря применению пациентом соответствующих лекарств, припадки случались достаточно редко, но человек жил в постоянном страхе перед очередным припадком. После длительного и подробного наблюдения оказалось, что все припадки имели место в то время, когда он позволил себе на так называемое «свободное время», когда просто хотел наслаждаться жизнью. Тщательный анализ этого случая показал, что единственной причиной эпилептических симптомов являлся внутренний запрет на «свободное время». Дедушка, бабушка, родители постоянно повторяли пациенту: «только посредством работы сможешь создать себе достойную жизнь; лень и удовольствия жизни - наибольшие грехи человечества, приводящие к несчастьям, голоду и т.д.». Где-то глубоко в закоулках его бессознательного возникло в результате этих внушений бессознательное образование: «свободное время = грех против Бога, против себя и человечества». После нескольких терапевтических встреч, в результате изменений некоторых убеждений, этот мужчина получил от самого себя разрешение на «свободное время». Эта нелогичная для сознания связь «свободное время = грех», в бессознательном была прервана.

## Как функционирует система убеждений и ценностей на молекулярном уровне

Около 20 лет назад в мозге открыты молекулы, которые сегодня называют нейропептидами. Нейро - так как они находятся в мозге (нервной системе), пептиды - так как их строение похоже на протеин (белок). Учёные определили, что эти нейропептиды, будучи нейротрансмитерами (передатчиками) различных реакций в нашем мозге и теле, производятся эмоциями. Каждая мысль вызывает определённую эмоцию, которая про-

изводя определённые нейропептиды, вызывает возникновение нервных импульсов, управляющих работой внутренних органов и поведения.

Когда исследовали электрическую активность мозга, обнаружили, что каждая мысль вызывает возникновение новых связей между нейронами. Если попробовать представить это при помощи модели, то наши убеждения и ценности создают базовую сеть соединений между нейронами. Наш мозг как бы «опутан кабелями», нашими убеждениями и ценностями. Каждая (разрешённая) мысль может изменить структуру этих соединений.

## Убеждения и внешний мир

Убеждения - это проекции нашей физической реальности. Они являются общим взглядом на мир и его представлением.

Они являются также представлением о нас самих, о наших способностях, навыках, а также представлением о функционировании организма. Убеждения и ценности являются как бы двигателем нашего Я. Это базовые программы действий.

Если какая-то из этих программ действует против себя, это приводит к возникновению негативных эмоций, внутренних напряжений, или просто плохого самочувствия.

Каждый наверняка пережил уже что-то подобное: я решил утром встать пораньше и что-то сделать, например, пойти на прогулку и послушать пение птиц. На следующее утро я и на самом деле просыпаюсь рано, но в кровати тепло и приятно, и я продолжаю лежать. Какой-то внутренний голос напоминает мне о принятом решении пойти на прогулку, но другой голос убеждает меня, что приятно остаться в кровати. Что мы чувствуем, когда после нескольких часов валяния в кровати нам удаётся наконец встать?

Это пример только двух мыслей или решений, находящихся в конфликте. Намного больший психический дискомфорт мы чувствуем, действуя против убеждений и ценностей. Это не остаётся без последствий не только для нас самих, но и для нашего окружения. Более того, люди из нашего окружения

ведут себя иначе, чем до сих пор. Я не даю рекомендаций кому бы то ни было действовать вопреки своим убеждениям, однако можно себе позволить на «маленький опыт» основанный на смене ценности. Прежде чем я дам инструкцию опыта, хочу сказать, что в любой момент возможно возвращение к исходной структуре ценности.

## ОПЫТ: МОИ ЦЕННОСТИ

Давайте поразмышляем над тем, что является важным в нашей жизни и что делает нас счастливыми.

На листе бумаги напишем пять, а лучше - десять ценностей, для которых стоит жить в порядке убывания значимости.

Например:

1. семья
2. работа
3. деньги
4. здоровье
5. автомобиль

Опыт заключается в перемещении одной из очередных ценностей на первое место и наблюдении изменений, которые затем возникают в нашем поведении и в отношениях с окружающими. Человек, ставящий на первое место, например, работу будет наверняка вести себя иначе, чем человек, ставящий на первое место семью. Так как я знаю последствия смены ценностей, я подчёркиваю, что в каждый момент можно восстановить исходную структуру-

## Убеждения = верования

Убеждения = верования создают нашу реальность. Чаще всего мы не осознаём всех наших убеждений и верований. Однако они являются, или могут быть, причиной целого цикла трудных жизненных ситуаций.

Несколько лет назад я читал интересную статью на тему исследований возможности лечения рака. Был проведен опрос нескольких сотен здоровых людей, у которых ранее была диагностирована финальная стадия этого заболевания с минимальными шансами на выздоровление. Искали ответ на вопрос, в чём причина успеха различных видов терапии. Следует сказать, что некоторые из этих людей были подвержены химиотерапии, другие использовали специальную диету, третьих оперировали. Всех этих людей характеризовало что-то общее - все они были убеждены в своём выздоровлении, верили в успешность использованной терапии. Можно сказать, что не вид терапии, но вера в её успешность приводила к выздоровлению. Следовало бы себе уяснить разницу представлений, связанную с убеждениями, или, иначе говоря, разницу между тем, что по нашему убеждению является правдой или неправдой.

Следует представить себе или вспомнить какое-то дело, которое мы хотели сделать вчера, но не сделали. Представим себе, что это дело мы всё-таки сделали. Когда мы представляем себе ситуацию, связанную с этим делом и связанную с ней образ - в котором «месте перед глазами» мы можем этот образ вообразить? Насколько он чёткий? Сейчас подумайте о каком-то из невыполненных дел, о котором мы убеждены, что оно выполнено. В каком «месте перед глазами» мы можем его вообразить? Какая разница между этими образами?

Предположительно, оба образа различаются положением.

Это упражнение является одним из примеров разницы в представлениях, разницы между представлением чего-то, что является реальным и нереальным.

Одна из возможностей изменения убеждения, оказывающего негативное влияние на здоровье, или деятельность, является отыскание его начала и выяснение источников его возникновения. Однако это трудная и требующая времени методика. Методы НЛП опираются на принцип изменения убеждения не вникая в причины его возникновения.

# ЛИЧНОСТЬ И ЦЕННОСТИ

Воспитатели (родители, учителя, средства массовой информации) сформировали в нас, кроме прочего, материалистический образ мира, в результате чего для многих людей жизненные цели связаны с добычей материальных благ.

При таком отношении к реальности остаётся не так много места для духовного развития.

На рынке существует в настоящее время значительное число публикаций на тему достижения успеха, построения профессиональной карьеры, социального статуса. Однако интуитивно в нашем внутреннем мире мы знаем и чувствуем, что «не хлебом единым жив человек».

Многие из нас ищут себя, свой путь или цель жизни. Мы чувствуем, что то, что мы называем целью жизни, не является тем, к чему мы призваны, мы откладываем определение соответствующих этому зову целей на более поздний срок.

Возникает вопрос: почему так происходит?

Ведь мы имеем так называемую свободную волю. Почему же мы не умеем или не можем ею воспользоваться?

Каждый из нас имеет собственную индивидуальную систему ценностей, которая очерчивает наши мотивы деятельности.

«Ценность» имеет основополагающее значение при выборе и формулировании идеи.

Ценностями являются мысли, представления, суждения, а не поступки.

Никто не может подтвердить правильности или превосходства собственной системы ценностей.

Система ценностей определяет, «как должны идти дела», детерминируя тем самым способ мышления и действий.

Система ценностей полностью или частично ответственна за:

- цели
- процессы мышления
- привычки

- межличностные отношения
- отношение к людям
- способности приспособления к изменениям в окружающем нас мире.

Ценности воспринимаются от людей, пользующихся авторитетом - родителей, учителей и т.д. Логика не играет здесь никакой роли. Принятая система ценностей находится чаще всего за пределами нашего восприятия.

Случается, что часть ценностей взаимоисключающи, что ведёт к включению «голоса совести», который управляет нашим поведением, чаще всего без нашего сознательного участия, используя более или менее тонкие способы поощрения и наказания.

Мы чувствуем себя хорошо, когда поступаем в соответствии с совестью (ценностями) или плохо, когда действуем против неё.

Помимо этого, эта система, являющаяся основой личности будет рассматриваться как неизменная, а убеждения или ценности, приводящие к парадоксальному поведению будут трактоваться как святость.

Мы верим, что верность собственным убеждениям (которые мы восприняли случайно) придаёт смысл нашей жизни и даёт нам чувство свободы.

Однако чаще, как я полагаю, возникает противоположный эффект.

Родители очерчивают судьбу потомства посредством:

- генов и генетических программ
- места в семье
- имени
- религии и религиозных убеждений
- культуры, национальности, среды
- соседей и друзей по играм
- моральных норм, обязательных в данном обществе и семье
- системы ценностей и жизненных целей
- поощрений и наказаний

- эмоционального климата (что можно делать, а что нельзя)
- образования.

## Психическое соглашение

Это неписанные правила между нами и людьми, от которых мы приняли убеждения и ценности. Эти люди (внутренние Мать и Отец) «живут» в наших сознательных и бессознательных представлениях, «контролируя» наше поведение и поступки и их согласованность с убеждениями и ценностями, которые они нам передали.

Поведение, противоречащее этим предписаниям приводит к пробуждению голоса совести и сопутствующих ему негативных эмоций.

Контролирующая функция совести может (что также наиболее часто встречается) привести к возникновению внутреннего напряжения, или даже к развитию патологических изменений, которые в определённом смысле могут быть наказанием за поступки, противоречащие убеждениям и ценностям.

В психическое соглашение включаются решения, принятые в ситуациях, в которых мы решили поступать таким образом, чтобы избежать неприятной ситуации чтобы удовлетворить людей, которых мы уважаем.

Чаще всего мы забываем о принятом решении, однако оно остаётся в нашем бессознательном.

Эти наиболее ранние решения, находящиеся за пределами сознания, оказывают существенное влияние на поведение и переживание событий. Часто они приводят к парадоксальному поведению, которого мы не понимаем, а называем трудной жизнью.

### Базовые родительские предписания

Базовые ожидания родителей чаще всего выражаются в одном или двух предписаниях. Например:

- конформистские родители скорее всего посоветуют (прикажут): «будь послушным и делай то, что тебе говорят!»
- родители, ориентированные на успех, ожидают от ребёнка: «будь наилучшим во всём, что делаешь!»
- родители, ориентированные на безопасность скажут: «будь осторожным, бережливым, не давай взаймы!»

## Общее соглашение

Когда мы взрослеем, ценности, воспринятые от других, остаются в нашем бессознательном, однако подвергаются некоторой коррекции нашим собственным опытом. Одновременно мы заключаем с собой психологическое соглашение (а точнее говоря психологическое соглашение мы заключаем со всеми, кто создавал наши ценности).

Успех в жизни будет очерчен посредством его исполнения, а также поступками согласно принятой (абсолютно случайно) системой ценностей.

## Критерий жизненного успеха

Совесть является как бы судьёй успеха.

Мы считаем, что пробуем жить согласно нашим принципам, однако в реальности измеряем наш успех, наши поступки критериями, переданными нам родителями.

## Смысл жизни и поступки

Очерченные критерии (ценности) успеха и связанный с ними уровень жизни объединяются преимущественно в поступках, которым мы посвящаем наши мысли и силы.

У некоторых это означает посвящение себя работе, у других - семье и т.д.

Мотивация возникает чаще всего из чувства недостаточного удовлетворения. Психолог К.Г.Юнг сказал, что мы сильно мотивированы не удовлетворёнными амбициями наших родителей.

Глубоко в бессознательном мы чувствуем потребность в успехе там, где наши родители его не имели.

То, что должно быть успехом, чаще всего передаётся невербально и чаще всего мы не отдаём себе отчёта в причинах наших стремлений, которые вдобавок могут противоречить ожиданиям, переданным нам словами.

Будучи детьми, мы очень хорошо отдаём себе отчёт в эмоциональных состояниях (реакциях) наших родителей и принимаем, чаще всего бессознательно, определённые решения, которые оставаясь в бессознательном, руководят некоторыми нашими решениями и поведением.

Так, например, униженная позиция матери по отношению к образованной особе, может гипотетически привести нас к решению получения высшего образования.

Исполнение психологического соглашения часто является определённым специфическим и конкретным происшествием, часто связанным с неудовлетворёнными или переданными нам амбициями родителей.

Выполнение психологического соглашения обычно должно объединяться с достижением определённого возраста, зависящего от:

- возраста родителей, с точки зрения взрослого ребёнка
- временных рамок, очерченных родителями
- возраста братьев, сестёр или приятелей
- времени жизни родителей (когда родители умерли, они не могут узнать о достижениях).

## Победа и поражение

Выполнение психологического соглашения связано с чувством победы - позитивными эмоциями, дающими чувство счастья.

Кто не выполнил это соглашение, терпит поражение.

Кто-то может быть человеком постоянных успехов, однако если он не выполнит психологического соглашения, например, не достигнет большего, чем его родители, он будет испытывать чувство поражения. В тоже время кто-то с более скромными успехами, но выполнивший психическое соглашение, будет считать себя победителем - счастливчиком.

Иногда случается так, что недовольный собой отец (или мать) «отравляет» психическое соглашение посредством так называемых базовых подсказок, которые содержат в себе «яд». Например:

- ты можешь делать, что хочешь, всё равно ничего не достигнешь
- любовь это страдание
- супружество - это только обязанности
- жизнь жестока и несправедлива
- из тебя ничего не получится
- всегда надо быть скромным
- деньги воняют.

## Награда и расплата

Выполнение соглашения связано с наградой, которой является чувство свободы, счастья и исполненного долга.

В случае поражения мы испытываем чувство вины, имеем убеждение, что обманули себя и других, что приводит к сознательному или бессознательному принуждению наказания самого себя.

Когда в соглашении содержится «яд», кроме усилий к его выполнению, мы чувствуем несоответствие достижения того, чего мы хотели, а это приводит к актам самосаботажа.

Ранее упоминалось, что убеждения и ценности часто взаимоисключающи. Если так происходит с психологическим соглашением, то отчаянные попытки его выполнения приводят к дальнейшим негативным эмоциям - чувству вины (что бы я ни делал, я делаю плохо), чувству замешательства, запутанно-

сти и т.п. Борьба с этими эмоциями чаще всего заканчивается поражением.

Можно - и наверняка стоит - поставить себе вопрос, должны ли мы выполнять психологическое соглашение, которое было очерчено ценностями и убеждениями. Возможно оно было хорошим, но принято было несколько десятилетий назад, в совершенно других социальных условиях, и в совершенно другом окружении.

Выполнение этого соглашения происходит на бессознательном уровне, а результаты противостояния его выполнению всегда очень негативны.

Единственной возможностью жить иначе чем это случайным образом и чаще всего неконгруэнтно было очерчено родителями, а позже - другими людьми, является смена психологического соглашения. Это возможно путём смены ценностей, являющихся основой нашей личности.

Уже само размышление над подлинным значением, правильная интерпретация принятых убеждений и ценностей, с одновременным открытием их парадоксального значения и противоречий, может привести к отысканию чувства свободы мышления и действий.

# ЧТО МЫ ГОВОРИМ БЕЗ СЛОВ

## Язык тела и личность

Почему многие из наших собеседников, уже с первых минут встречи, кажутся нам приятными?

Восемьдесят процентов наших решений принимаются интуитивно. Лишь двадцать процентов принимается на основе рационального практического обдумывания.

Причина этого в генетическом развитии. Эмоциональные программы, управляемые мозжечком имеют намного более долгий путь развития нежели, кажущееся доминирующим рациональное мышление. Поэтому важно не только то, что говорится, но намного важнее тон сказанного, позиция тела и мимика.

Язык тела это наиважнейшая, долгое время почти не замечаемая, часть нашей невербальной коммуникации.

## Невербальная коммуникация

Невербальная коммуникация это передача (или\и нет) сигналов связи без применения слов. Любая высказанная, написанная или другим образом переданная информация, также содержит невербальную информацию.

Язык тела это единственная форма коммуникации, которая имеет место в любой ситуации. Каждый вербальный контакт может быть прерван или закончен, например с помощью молчания. Однако даже во сне, мы передаем информацию о своем состоянии. Наше тело постоянно находится в движении. Каждый жест, каждое движение, что-то выражают, зачастую то, что мы не высказываем на словах или даже то, что хотим скрыть.

Трудно врать телом. В процессе коммуникации, часто бессознательно, принимает участие все тело.

Все тело реагирует на эмоции, вызванные конкретной ситуацией.

Вышло множество публикаций о языке тела. Некоторые фирмы предлагают также тренинги, обучая как интерпретировать и использовать язык тела. Однако не всегда во время этих занятий учитываются индивидуальные черты и личность собеседника.

Язык тела, как нечто особо индивидуальное, неразрывно связан с многими чертами личности и культурной принадлежности. Во многих учебниках эта тема пропускается, а если и нет то еще хуже, наблюдается тенденция к неверной интерпретации и обобщению - что может привести к серьезным ошибкам.

Каждое положение тела, жест, это прежде всего отдельно обусловленная целостность мысли, физиологии и характерного поведения.

Часто также обходят вниманием тот факт, что язык тела это намного более утонченная вещь чем просто позы и жесты. Нельзя забывать такие существенные указания, как движения зрачков (они могут быть сигналом, относящимся к стратегии мышления), уровень насыщенности кожных покровов кровью, глубина и частота дыхания и т.д. И лишь объединение этих элементов дает возможность, после учета определенных черт личности, вернуть "интерпретацию" невербальных сигналов.

# МОДЕЛЬ "BLACK BOX"

Кибернетика, как междисциплинарная наука, дает возможность построения моделей, позволяющих объединять "точные" и гуманитарные науки.

Поскольку мы не в состоянии учесть все факторы, влияющие на этот отрезок реальности, который как раз хотим описать, каждое объяснение окружающей нас реальности всегда будет лишь определенным приближением - моделью того, что нас окружает.

Кибернетические модели позволяют учитывать большее количество факторов - уже потому, что кибернетика не сводит свои модели описания явлений к одной лишь отрасли науки. Отличным примером кибернетического подхода к той части реальности, какой является человек, будут работы профессора Мариана Мазура, которые он собрал в книге "Кибернетика и характер".

В кибернетике используется определенная универсальная модель, называемая "черный ящик".

Черный ящик это устройство или система, составные элементы которой состоят из частей, или из познавательных причин, или в силу сложности, не известны или их трудно определить. Изучению доступны лишь два элемента: входной сигнал, генерирующий определенные изменения и сигнал возникающий на выходе, являющийся результатом изменений, произошедших в результате определенных процессов.

Конечно мы не в состоянии определить, какие процессы происходят в черном ящике, зато нам известно, какие изменения являются результатом этих процессов.

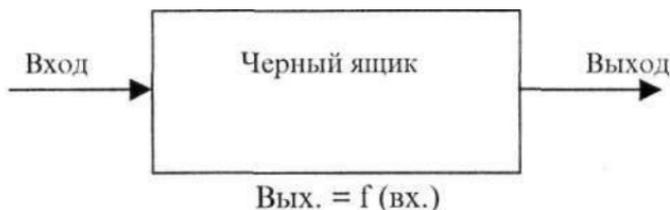


Рисунок объясняет модель черного ящика: выходной сигнал зависит от входного сигнала - он функция входного сигнала.

Изменения входного сигнала влияют на изменения выходного сигнала. Процессы, происходящие в черном ящике, мы можем изучать лишь косвенно, изучая влияние входного сигнала на выходной сигнал.

Можно провести определенную аналогию и принять каждый живой организм, также и человека, за определенного вида черный ящик.

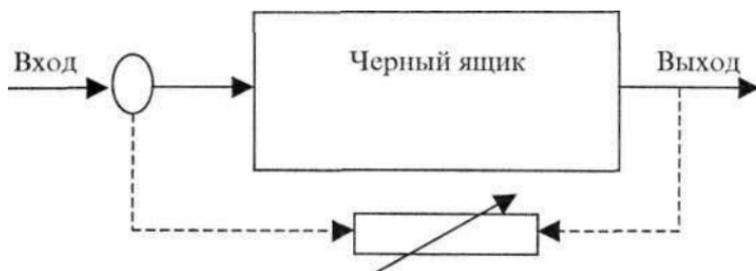
Огромное количество процессов протекающих в каждую секунду в каждом живом организме невозможно описать и детально познать. Как считают ученые от приблизительно 0,5% до 1% всех процессов в нейронах занимают процессы сознательного мышления. Таким образом 99% (приблизительно) - это бессознательные процессы.

Наш мозг без усталости работает и к тому же сам по себе. Конечно человек влияет на то, как он думает и о чем - однако в то же время на полностью неосознанном уровне протекают различные физиологические процессы - поддерживающие работу сердца, регулирующие давление крови, уровень желудочного сока и т.д.

Как любая саморегулирующая система, человек (его организм и психика) оснащен определенными системами, позволяющими регулировать определенные параметры на определенном уровне, например поддерживать давления крови. Чтобы это стало возможным, необходим постоянный контроль состояния параметров и сравнение этих результатов с нормами.

В кибернетике применяется понятие обратной связи, которое состоит в направлении выходного сигнала (измененного или нет) заново в систему. Заданием обратной связи будет контроль состояния выходящего сигнала, при помощи сравнения его с ожидаемым эффектом. Примером действия обратной связи может служить процесс написания - я представляю, что хочу написать и постоянно проверяю, верно ли ставлю буквы.

Рисунок приведенный ниже объясняет идею обратной связи.



Штриховая линия отмечает, «петлю обратной связи» с регулирующим элементом.

В "настоящем" техническом устройстве существует возможность влиять на параметры обратного сигнала - можно усиливать его или ослаблять.

Обратная связь дополнительно усиливает входной сигнал, даже небольшие изменения этого сигнала могут сильно изменять выход. Такая система легко может самовозбуждаться и является нестабильной.

Обратная связь отрицательно сказывается на выходном сигнале, уменьшая его. Такая система стабильна. Возбуждения входного сигнала гасятся.

Обратные связи, существующие в нас ответственны на различных уровнях сознания за управление перцепцией и реакциями.

Я знаю себя, мне известны мои реакции на входные сигналы:

- внешние - визуальные, звуковые, кинестетические, вкусовые и обонятельные (возможно я также воспринимаю и некие другие, но до сознания они не доходят)
- внутренние - мои мысли, представления, эмоции.

Обратные связи также отвечают за мою физиологию.

Таким образом, я являюсь черным ящиком и могу лишь догадываться, что происходит там внутри.

Можно принять, что внутри этого ящика (кибернетического, не бумажного или металлического, а воображаемого), находятся определенные элементы, управляющие моей перцеп-

цией, моим поведением, моими реакциями на уровне поведения и физиологии.

Можно принять, что этими элементами, управляющими внутри являются парадигмы, ценности, убеждения и то во что я верю, навыки, моральность, представления о себе самом и т.д.



В реальности я не могу знать и не знаю, какими парадигмами, убеждениями и верой во что руководствуюсь в своей жизни. Они возникли в результате воспитания, образования и опыта, собранного в течении многих лет. Более того, я не могу разделить какие из моих убеждений правдивы, а какие нет - для меня все они очень правдивы.

Можно предположить, что независимо (или в зависимости) от внутренних управляющих элементов (бессознательных), существуют внешние элементы, влияющие на то, что происходит в черном ящике.

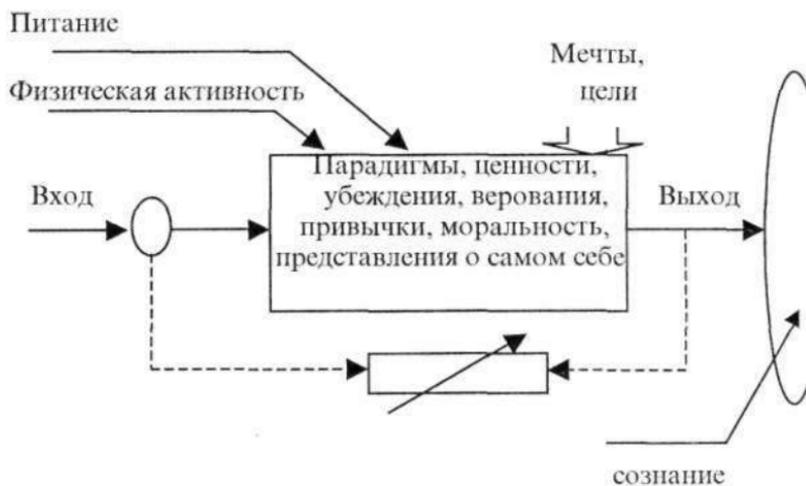
Этими элементами являются:

- питание
- физическая активность (в здоровом теле здоровый Дух)
- цели (жизненные и менее важные)
- мечты

Мечты и цели это элементы управляющие внутренней динамикой. Если мы верим и реализуем свои мечты и цели, это очень положительно влияет на происходящее в подсознании, то есть в том месте, что как модель было названо черным ящиком.

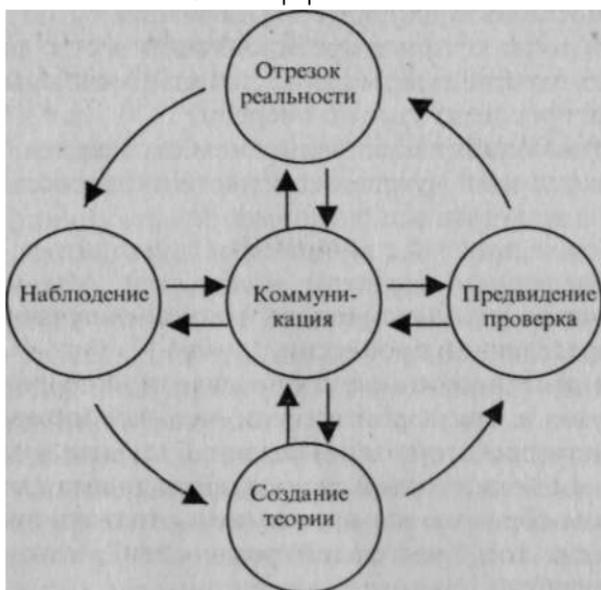
Каждый сигнал из внешнего мира, каждая мысль и представление (сигналы из внутреннего мира) прежде чем дей-

ти до сознания обрабатываются элементами, находящимися в черном ящике.



Конечно существует также обратная связь, соединяющая сознание с наиболее элементарными входными сигналами - элементарными, то есть не обработанными еще элементами управления.

# МОДЕЛЬ СОЗНАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



В модели сознательного поведения мы принимаем движение информации так как показано на рисунке.

Часть реальности, которую мы способны охватить сознательной перцепцией — всего лишь крохотная часть того, что происходит вокруг нас.

На основании этой информации мы ведем наблюдение, заранее принимая получаемые нами данные за абсолютно полные из того что можно получить.

Опираясь на информацию, мы создаем теории об окружающей нас реальности.

Мы знаем на основании прежней и актуальной информации, как идут дела или как они должны идти.

В соединении с созданными теориями мы проверяем, как выглядит наше окружение и мы в состоянии предвидеть, то что должно произойти.

В каждом месте этой модели мы имеем дело с коммуникацией между отдельными ее элементами.

Обмен информацией ведет к подтверждению принятых теорий и к определенному нацеливанию нашего внимания.

Мы скорее склонны стереть доходящую к нам информацию, не соответствующую теориям, нежели изменить принятую теорию или изменить направление внимания.

Процессы, которые происходят или могут происходить в отдельных точках этой модели, довольно сложны - поэтому попытаемся проследить все по очереди.

Окружающий нас мир слишком сложен, чтобы мы могли своими органами чувств, памятью и активностью охватить все события, получить всю информацию.

По этой простой причине нам приходится заниматься лишь определенным отрезком реальности. Мы участвуем в жизни окружающих, заканчиваем школу, получаем специализацию в определенной профессии.

Уже само воспитание в определенной среде направляет нас, определяя в некоторой степени, что нам интересно, влияя на то, чем нам предстоит заниматься в будущем, в какой степени мы сможем пользоваться своими природными талантами.

Таким образом, мы в состоянии охватить лишь небольшой фрагмент той "настоящей реальности", которую можно было бы охватить.

Инженер, специализирующийся в определенной области техники, возможно не потрудится познакомиться с новостями в области языка (ведь это ему ни к чему).

Также и преподавательница русского языка не станет интересоваться принципом работы телевизора, ей это совершенно не нужно. Однако мы встречаем, хотя и не часто, исключения - мне лично знакома бухгалтер, чьи интересы в механике часов, приводят к тому, что каждые новые часы, перед тем как их использовать она разбирает на части, чтобы вначале ознакомиться с их устройством.

Нацеливание внимания на части окружающей нас действительности, с одной стороны полезно, однако может вести к осложнениям в обычной жизни. Можно направить внимание на свои положительные качества и способности или сконцентрироваться на тех чертах характера, которые не слишком полезны, считая себя обделенным жизнью.

Особенно в случае, когда дела у нас не идут лучшим образом и мы сравниваем себя с другими, с теми кто достиг в жизни большего, мы действительно можем зайти в тупик. Другая причина ограничения, сужения перцепции - проблемы со здоровьем. Тогда мы ищем объяснения этого состояния вида, в зависимости от убеждений - Божественную кару, наказание за наши грехи, превратности судьбы, проклятия со стороны окружающих и т.д.

Наблюдения это та часть сенсорного опыта, которая доходит до сознания. На сознательном уровне перцепции мы в состоянии принимать  $7 \pm 2$  информационные единицы в секунду. Это чрезвычайно маленькая часть всей информации, поступающей к нашим органам чувств. Информация, приходящая в сознание, таким образом, изменяется в подсознании так, чтобы не перейти уровень допустимый для сознания. В результате мы видим, слышим и ощущаем только небольшую часть того, что доходит до органов чувств.

Нам кажется, что сенсорный опыт это нечто объективное, что остальные люди видят, слышат и ощущают то же что и мы. В то же время сенсорный опыт это результат соответствующего тренинга. На него влияют элементы культуры, уровень сознания и многие другие факторы. Наблюдения также неразрывно связаны с нашими ожиданиями. Непрерывная коммуникация между сознанием и бессознательным Я, ведет к соответствующей корректуре перцепции, таким образом, чтобы наблюдение соответствовало (по крайней мере в определенной степени) ожиданиям.

Первая петля обратной связи: фрагмент реальности - наблюдение - коммуникация, ответственна за перцепцию.

Создание теории это принятие убеждений о том, как должны идти дела. Теории касающиеся реальности это не только философия, но также и, а в общем то прежде всего, принятые убеждения и вера. Каждое наблюдение, каждая информация, вначале на подсознательном уровне, а далее также в определенной степени сознательно, сравнивается с тем как должно быть.

С созданием теорий мы имеем дело ежедневно в области коммуникации между людьми - это великолепное умение "читать мысли". Прежде чем наш партнер выскажет свою

мысль, мы уже знаем что он хочет сказать, или что хотел бы сказать в данной ситуации.

Создание теорий конечно необходимо для принятия решений о понимании мира (принятая философия, позиция, система убеждений), с другой стороны она часто ведет к существенному сужению образа. На основе прошлого опыта мы создаем для себя некий теоретический мир, хорошо зная, что каждая ситуация отлична. Случается, что принятая теория так ригидна, что изменить ее невероятно сложно. Каждый новый опыт, отрицающий принятые ранее теории может вызвать сильные и негативные эмоции. Мы просто стараемся удержать определенное *status quo*. Коммуникация между отдельными элементами модели ведет конечно к такой коррекции перцепции и создания таких "теорий", чтобы они подходили к принятой системе.

Каждая теория, для того чтобы она могла быть сознательно принята, требует эмпирического подтверждения в опыте. И наоборот: эмпирическое подтверждение теории позволяет на ее сознательное приятие - опыт ведь подтверждает, что "именно так и должно быть". Проверка, однако бывает часто связана с определенной деформацией информации. Это значит, что реальность не должна точно соответствовать теории, достаточно, чтобы некоторые элементы реальности соответствовали. Элементы реальности, соответствующие теории, подвергаются обобщению. Честно говоря, мы не в состоянии учесть всю информацию, поступающую к нам и потому на основе нескольких элементов реальности строим для себя некую частную реальность.

С помощью созданных и проверенных теорий мы можем предвидеть, как будет выглядеть окружающая нас реальность. Конечно та реальность, которую нашими чувствами и сознанием мы в состоянии принять.

Модель сознательного действия необходимо принимать исключительно как возможность представить определенные последовательности, возникающие в области обработки информации. Весь сенсорный опыт (то есть доходящий снаружи и возникающий в представлении) проходит в мозгу "цензуру":

- какой смысл несет данная информация, нужна ли она для чего-нибудь,
- соответствует ли информация парадигмам.

Бессмысленная информация сейчас же забывается, информация не соответствующая парадигмам вызывает негативные эмоции.

Исследования, проводимые в институте Макса Планка в области универсальных образцов мышления и поведения, позволяют допускать, что обработка информации происходит примерно в трехсекундном временном интервале.

Полученные органами чувств информации (наблюдения) должны быть сравнены с существующими теориями, частично могут вести к возникновению новых теорий (создание теории), а те должны сразу же проверяться.

Открытый учеными трехсекундный такт обработки информации имеет место практически в любой ситуации, с какой мы имеем дело в обычной жизни.

Этот временной интервал созданный естественно, практичен и с небольшими исключениями, универсален для всех людей.

За трехсекундный такт мы оцениваем людей, говорим, слушаем, решаем какую эмоцию необходимо ощутить, болит ли у нас что-то, или же мы чувствуем себя хорошо.

Нам необходимо по крайней мере три секунды, чтобы ответить на вопрос, или чтобы например запомнить рекламу.

# МОДЕЛЬ "ИНФОРМАЦИЯ ПОНИМАНИЕ"



Информация это трансформация одного послания в другое (оригинал в другой оригинал, или картины в другую картину).

Информирование это трансформация информации в оригиналах. Связь между двумя посланиями.

Информация, находясь в интеракции с фильтрами, подлежит трансформации. Уровень этих трансформаций зависит от проявляющейся способности ассоциаций.

Возможность понимать (преобразовывать) послание зависит от возможности трансформации.

1. Отсутствие ассоциаций ведет к непониманию послания.
2. Информационные ассоциации ведут к возникновению пара-информации и пониманию послания (рефлексия).
3. Корреляционные и регистрационные ассоциации ведут к регистрации информации без понимания послания (отсутствие рефлексии).

Без наличия пара-информации информация будет лишь высылаться и приниматься.

Пара-информация являющаяся интеракцией, заранее переработанной и понятой, или непонятой, информации можно определить как:

1. верные предположения (пара-транс-информирование)
2. безосновательные предположения (симулятивное пара-дезинформирование)
3. недоработанные предположения (диссимуляционное пара-дезинформирование)
4. превратные предположения (конфузионное пара-дезинформирование).

Любая доступная информация

- визуальная,
- звуковая,
- вкусовая,
- осязательная,

чтобы она могла быть понята, определена на сознательном уровне, подлежит сравнению с матрицей памяти.

Каждая из этих видов информации сравнивается с уже существующей информацией.

Доходящие до сознания образы должны сравниваться с существующими в памяти ассоциациями. Когда мы видим нечто впервые, может случиться, что отсутствие ассоциаций приведет к искажению образа. В памяти ищутся подобные образы, а эффект возникающий на сознательном уровне это результат абстрагирования возникших ассоциаций. С частично соответствующих виденному образу ассоциаций мы строим себе картину, которая хоть и не отвечает точно виденному оригиналу, но слегка подобна. На виденный оригинальный образ накладывается аналогичный, возникающий в нашем воображении и содержащий ассоциативные элементы.

Каждое доходящее до нас слово должно быть сравнено с существующими ассоциациями в памяти, связанными с данным словом. В случае отсутствия такой ассоциации, слово не понимается. В нормальной вербальной коммуникации мы принимаем, что принимающий информацию ассоциирует слова подобно передающему. Это однако предположение на уровне догадки. Можно и нужно учитывать факт того, что догадка в результате дает неоднозначность, то есть мы не в состоянии учесть в нормальной вербальной коммуникации все ассоциативные различия, проявляющиеся у различных людей.

Хотя определение различных понятий, как на это указывает опыт, теоретически может вести к объединению проявляющихся ассоциаций, практика указывает однако, что все более совершенное и точное определение понятий не обязательно ведет к пониманию. Уточнение понятий приводит зачастую к обратному эффекту.

Таким образом, к сожалению, если вопрос касается вербальной коммуникации, нам нужно очень часто оставаться на уровне догадок. Обычно, догадка о том что получающий понял информацию согласно намерениям передающего, остается единственной возможностью контакта. Однако важно понять ассоциативные различия, возникающие во время коммуникации.

Догадки возникают как у принимающего так и у передающего информацию.

Принимающий догадывается, что его ассоциации соответствуют намерениям передающего.

Передающий догадывается, что принимающий понял послание согласно содержанию, в нем заключенному. Ассоциации обеих сторон одинаковы или очень подобны (например понимание намеков).

В обоих случаях поведение сторон будет той дополнительной информацией, которая определяет с какой догадкой имеют дело обе стороны.

Догадка хорошо объединяется с чувством понимания, проявляющимся как у передающего так и принимающего.

Безосновательная догадка имеет место, когда принимающий "ожидает" найти в полученной информации то, чего в

ней не было (например, видит намек, которого на самом деле не было).

Недоработанная догадка появляется когда принимающий не понимает информацию, содержащуюся в передаче (например намека).

Превратная догадка возникает, когда принимающий понял нечто чего не было в передаче (например, увидел намек но не тот какой действительно имел место в послании).

Единственный шанс на то чтобы неверная догадка была соответственно скорректирована и перенесена на уровень верных догадок будет выяснение "недосказанного" при помощи соответствующих вопросов.

Любая информация подлежит трансформации.

Получаемая информация подлежит трансформации в результате интеракции ассоциации. Она дополняется, или переделывается, так чтобы соответствовать существующим ассоциативным матрицам.

Передаваемая информация также трансформируется, так чтобы можно было вербализовать мысли или внутренние образы.

В процессе коммуникации необходимо также учитывать различные типы перцепции и связанные с ними различные языковые формы, а также внутренние формы обработки информации. Отдельные "квантовые" нейронные сигналы управляются системой соответствий, которая является результатом, в данный момент актуальных в данной нейронной сети

- ценностей,
- убеждений,
- структуры опыта.

## РАЗДРАЖИТЕЛЬ - РЕАКЦИЯ

Между возникшим раздражителем - сенсорным опытом и реакцией происходят мысленно - нейронные процессы, цель которых выбрать из возможных в данном случае реакций, наиболее соответствующую, наиболее адекватную относительно возникшего раздражителя. Отдельные "квантовые" сигналы управляются системой соответствия, которая является результатом действующих в данный момент в данной нейронной сети

- ценностей,
- убеждений,
- структуры опыта.

И хотя кажется, что реакции человека зависят от раздражителей и поэтому достаточно позаботиться о раздражителях, чтобы вызвать желаемые реакции, зависимости которые возникают между раздражителем и реакцией однако более сложны. Их протекание можно описать так: реакция зависит от решения, решение зависит от того как мы представляем решение, представление решения зависит от рефлексии, рефлексия зависит от эмоции, эмоция зависит от нашего представления раздражителя, представление раздражителя зависит от впечатления, а впечатление зависит от раздражителя.

В двух местах этой цепи мы имеем дело с представлениями.

С представлениями, охватывающими когнитивную информацию - это воображения раздражителей, а также с представлениями, включающими в себя информацию о решении - представления о решениях.

Познавательная информация зависит от возможностей перцепции, а информация о принятии решений определяет как необходимо реагировать в данной ситуации.

Модель Р-Р (раздражитель -реакция) содержит в себе приведенную ниже мысленно - нейронную последовательность.

**Раздражитель**

**Впечатление**

**Представление раздражителя**

**Эмоция**

**Представление решения**

**Обдумывание**

**Решение**

**Реакция**

## **Определение понятий**

**Раздражитель** это любой внешний или внутренний (воображение) сенсорный опыт, достигающий подсознания или сознания. Сенсорный опыт, который в нейронной сети будет стерт, не будет воспринят как раздражитель.

**Впечатление** это первичная и неназванная эмоция, которая вызывается раздражителем.

Впечатление, как таковое чаще всего остается вне возможности сознательного опыта.

То что мы называем в обычной жизни впечатлением, это определенное чувство, часто ощущаемое нами, когда мы находимся в некоем месте впервые. Другим примером впечатления будут ощущения, какие появляются у нас, когда мы входим в чужое жилище. Мы ощущаем определенную атмосферу, не называя однако того что чувствуем.

**Представление раздражителя** дает возможность определить степень опасности или уровень удовольствия, связанные с раздражителем. В этом случае, в зависимости от типа раздражителя, может дойти до укрепления или ослабления следующей за ним эмоции. Представление раздражителя связано с уровнем соответствий, который является результатом прежнего опыта, а также с системой убеждений и ценностей.

**Эмоция**, как энергетическое состояние организма, это результат сравнения представления раздражителя с уровнем соответствий. Если в системе убеждений и ценностей данное энергетическое состояние допустимо, эмоция ощущается как позитивная. В противоположном случае мы имеем дело с негативными эмоциями.

Представление решений связано с внутренними представлениями о последствиях и разнообразных реакциях в воображаемых или пережитых ситуациях.

**Рефлексия** (размышление) возникает после выбора наиболее соответствующей реакции в виде ответа на возникший раздражитель с представлением эмоциональных последствий принимаемых решений.

**Решение** возникает на бессознательном уровне или сознательном, как стремление имеющее своей целью избежать дальнейшего ощущения раздражителя; соответственно в случае позитивных эмоций, предлагая переживать их далее. Необходимо предположить, что отсутствие решения это также решение.

**Реакция** это внутреннее или внешнее действие для избежания раздражителя или его повторения (подкрепление).

Временной интервал между раздражителем и реакцией может длиться 0,2 секунды. Мысленно-нейронные сигналы в период между возникновением раздражителя и реакцией на него находятся чаще всего вне возможности сознательной перцепции.

Эти сигналы проявляются как готовые "пакеты", в которых не возникает позиция называемая "рефлексией". В этом случае мы имеем дело с выученными, повторяющимися реакциями, к которым мы относим рефлекторные реакции.

Поскольку реакция в некоторых случаях не адекватна раздражителю, мы имеем дело с внутренним усилением, которое является следствием эффекта интеракции представлений и убеждений.

Между выражением раздражителя, эмоцией и представлением решения возникает обратная связь, управляемая убеждениями и ценностями. Именно эта обратная связь отвечает за некоторые резкие реакции.

Как реакцию мы принимаем, в этом случае, возникающие эмоции, ведущие к соответствующему поведению или физиологическим состояниям.

Трудно разделить, проявляется ли данная реакция вначале на уровне поведения или на физиологическом уровне. Телесные реакции можно воспринимать как поведение так и как физиологию.

## Перцепция

В модели Р-Р мы имеем дело с двумя последовательностями представлений:

- с представлением раздражителя
- с представлением решения

Представление раздражителя происходит как следствие необходимости определить уровень привлекательности или аверсии (отвращения). Каждый раздражитель сравнивается с реальным опытом (собственным) или воображаемым. Поскольку в этом случае мы имеем дело с внутренними переживаниями, может возникнуть усиление или ослабление уровня привлекательности или аверсии. Этот уровень зависит от многих факторов, однако основной это допустимость раздражителя. Если возникший раздражитель не будет допущен в результате

культурных или личных несоответствий, он может оказаться вне сенсорного опыта, несмотря на то, что он существовал. Еще одним примером может служить ошибка, трансформация ведущая к укреплению раздражителя или же к проявлению вместо возникшего раздражителя, допустимого раздражителя.

В последовательности **раздражитель - впечатление - представление раздражителя** может появиться петля обратной связи, которая может вести к полному искажению, возникшего раздражителя.

Примером усиления визуального раздражителя, сверх возможностей нормальной реакции может быть, фобическая реакция.

Например, одиночный паучок может находиться на уровне естественно недоступном для сознания:

- увеличен до невообразимых размеров,
- умножен до целого табуна грозных пауков, движущихся в направлении виновника, шелкая челюстями.

Петля обратной связи **впечатление - представление раздражителя** изменяет в этом случае визуальную перцепцию.

Это приводит к возникновению, на бессознательном уровне, образов, которые не коррелируют с "объективной реальностью".

Эти образы возникают на пути ассоциаций, и поэтому не имеют ничего, или почти ничего общего с логикой.

Представление раздражителя может быть объединено со статическими или динамическими образами и связанными с ними всеми субмодальностями, касающимися визуальных представлений.

Усиление раздражителя происходит лишь тогда, когда мы имеем дело с образами, где человек социализирован, то есть принимает участие в воображаемом событии - образе.

В случае десоциализированных образов усиление не происходит.

Мы можем в этом случае более реально оценить событие, в котором принимали участие.

Обратная связь **впечатление - представление раздражителя** касается конечно не только визуальной перцепции, но и звуковой, кинестетической и вкусовой.

В каждом случае, в зависимости от опыта может дойти до усиления или ослабления раздражителя. В крайних случаях доходит конечно до усиления безопасного еще раздражителя даже до уровня, не позволяющего его вынести, или к полному его пропаданию.

Усиление кинестетических раздражителей может вести к повреждению тела, даже в случаях неопасного для других удара или сильного сжатия.

В результате усиления раздражителя человек переживает усиленное ощущение боли, неадекватное раздражителю. Эффектом этого на уровне тела часто бывают синяки и кровоподтеки.

На основе этнографических исследований, сравнивая уровень ощущения боли у людей нашего культурного круга и людей живущих на примитивном уровне, можно заметить, что ощущение боли в большой степени зависит от концепций, принятых в данной культуре.

Таким образом, мы снова приходим к выводу, что перцепция, как таковая не является чем-то объективным. Конечно мы можем развивать способности своей перцепции. Однако нельзя забывать, что они в значительной степени зависят от воспитания, личной истории и культурного круга, в каком мы живем.

Убеждения и ценности, которые скрыты в нашем бессознательном, мгновенно корректируют поступающие к нам сенсорные сигналы.

На первичном сенсорном уровне мы в состоянии принимать и регистрировать поступающую информацию в количестве около 10 в шестой степени единиц информации в секунду.

Таким образом, прежде чем какая-либо информация дойдет до нашего сознания, она будет обработана - сравнена - на уровне бессознательного:

- полезна ли эта информация в данном случае и в данную минуту,
- можно ли допустить эту информацию к ощущениям,

- соответствует ли эта информация убеждениям и т.д.

Таким образом нужно исходить из принципа, что мы не в состоянии принять всю доступную информацию, какую воспринимают наши органы чувств на сознательном уровне.

Чтобы мы могли справиться с информацией, попадающей в наше сознание, вводятся логические понятия, которые определенным образом упорядочивают и рационализируют наше знание об окружающем.

## ЭМОЦИИ

Эмоции как энергетическое состояние организма, именно тот элемент наших ощущений, который отвечает за мотивацию действий. Эмоциональное состояние и связанная с ним мотивация — видимый результат сложных нейронных процессов. Если мы допустим в принятии решений типично механистический подход, где необходимо рассматривать процессы на молекулярном уровне - мы можем воспользоваться моделью в которой эмоции это результат интеракции мышления (или сознания) а также убеждений, ценностей и опыта.



Мышление согласно убеждениям и ценностям будет вести к позитивным эмоциям. Мышление не соответствующее убеждениям и ценностям, конечно приведет к возникновению негативных эмоций.

Каждое наше намерение, каждая мысль мгновенно оценивается системой убеждений и ценностей. Это чаще всего про-

исходит на бессознательном уровне, как результат мы получаем соответствующую эмоцию, корректирующие мысли так, чтобы они соответствовали дозволенному. Каждая информация, получаемая нами на сознательном уровне проходит этот процесс. Конечно необходимо учитывать, что любая информация, не соответствующая системе убеждений и ценностей, будет вести и ведет к возникновению негативных эмоций - аверсии.

В обычной жизни мы постоянно делаем выбор между привлекательными эмоциями и аверсивными.

По иронии необходимо отметить, что мы можем намного больше сделать для того, чтобы избежать, часто лишь вообразаемых, негативных эмоций, а не как обычно только стремиться к переживанию положительных эмоций. Более того в результате вербализации, давая имена эмоциям, мы часто сужаем спектр переживаний.

## ВРЕМЯ

Время один из самых существенных параметров нашей реальности. Как сформулировал Эйнштейн - время и пространство нематериальны.

В физическом смысле оба эти фактора, будучи нематериальными также вечны.

В физическом смысле нет также объективного времени. Его течение зависит от многих факторов (теория относительности Эйнштейна).

В нашей обычной жизни время связано, чаще всего с течением дня, с ежедневной бегом и неоднократно у нас возникает чувство, что время убегает от нас и зачастую проходит слишком быстро.

В нашей жизни время это вчера, сегодня, завтра.

Весь наш опыт и ощущения, связаны с временем и пространством. Понятия прошлого, настоящего и будущего, а также связанные с этим грамматические формы помогают нам ориентироваться во времени. Время нематериально и таким образом это нечто, чего мы не в состоянии ощутить своими органами чувств. Мы, к примеру, не можем видеть время. Кто-нибудь скажет - можно видеть и даже определить время по часам. Однако то что мы видим — это лишь положение стрелок, а не время. Время нельзя услышать и прикоснуться к нему. Можно однако ощутить его течение. Ощущения как мы знаем всегда субъективны. Один час ожидания важной встречи может длиться бесконечно или пролететь мгновенно, в зависимости от ситуации. Когда мы спешим, нам кажется что время идет очень быстро, когда мы выполняем скучную работу время тянется. Для человека, сидящего на раскаленной печи, одна секунда может длиться бесконечно долго. Таким образом, субъективное ощущение течения времени зависит от многих факторов и эти факторы не все внешние.

## Представление времени

Несмотря на то, что мы не можем видеть время, большинство из нас представляет его себе визуально - чаще всего в форме линии. Это может быть сознательное представление или неосознанное. Влияние этих представлений на нашу жизнь намного сильнее, чем мы можем себе вообразить.

Для большинства людей нашего культурного круга, линия времени начинается с прошлого где-то с левой стороны на высоте лица, настоящее находится перед глазами, а прошлое уходит вправо.

Люди, обладающие таким представлением линии времени, имеют способ восприятия "сквозь время" и могут своим воображением охватывать прошлое и будущее. Они обладают чувством времени, могут быть пунктуальными, ощущают необходимость планировать свои намерения.

В другом представлении времени прошлое помещается сзади, а будущее — перед глазами, линия времени при этом проходит сквозь голову. Люди с таким представлением времени находятся "во времени", они живут здесь и сейчас, обладают смутным представлением прошлого, у них отсутствует чувство времени, пунктуальность не лежит в их природе, планирование будущего для них — не слишком важное занятие.

Конечно, эти два описанных представления времени — лишь теоретические примеры. На практике мы встречаемся с различными представлениями. Линия, прошлого может находиться перед глазами, а будущее может быть направлено назад, или линии прошлого и будущего находятся так близко друг к другу, что человек не способен отделить то, что было в прошлом от того, что произойдет. Существует также возможность сортировать воспоминания на хорошие и плохие. Хорошие и приятные воспоминания могут находиться в "поле зрения" или могут быть скрыты, со всеми последствиями, какие мы можем себе представить. Можно также встретить представление линии времени в виде полукруга или спирали. Люди с такими представлениями обычно с трудом представляют себе свое положение во времени и очень часто попадают из одной крайности в дру-

гую. Я лично знал несколько человек у которых линия времени приняла форму спирали. Наиболее экстремальным был случай одной женщины, не способной ощутить время дня. Она никогда не успевала приготовить обед, а после трех часов дня готовила постель ко сну, убежденная в том что наступил вечер.хождение по магазинам для нее было мукой, будильнику приходилось напоминать ей, что пора отправляться за покупками.

## Время в наших высказываниях

Известны обиходные выражения, влияния которых на нашу жизнь зачастую не воспринимаются всерьез, как например: "я вижу свое будущее в темных тонах", "его ждет светлое будущее", "не могу представить своего будущего", "не вижу смысла жить прошлым", "я не могу распрощаться с прошлым", "я оставил за собой свое прошлое" и т.д.

В нашем разговорном языке мы не воспринимаем представленные выше речевые обороты серьезно, однако они содержат существенную информацию о внутреннем течении мысли и представлениях времени. Более того они информируют каким образом данный человек переживает свой опыт. Выражение: "я вижу свое будущее в темных тонах" это обычное высказывание, а последствия его — мышление, предвидящее будущее в темных тонах, не сулящее ничего хорошего, с неожиданными неприятностями. У некоторых это выражение "написано на лице". Результатом такого подхода к будущему будут проблемы в жизни и проблемы со здоровьем.

## Определение своей линии времени и ее коррекция

Определить и откорректировать свою линию времени относительно просто. Осознание того, как мы представляем себе линию времени, дает понимание своих жизненных проблем. Человек, у которого линия прошлого направлена назад, не будет иметь проблем с прошлым, но по всей вероятности, будет

иметь проблемы с запоминанием и выучиванием нового. И наоборот, тот у кого линия прошлого перед глазами, будет отлично помнить события и легко учиться.

Определение направления линии времени, из-за последствий, может в этом случае произойти само собой, как коррекция прежних представлений. Изменить представления о прошлом и будущем возможно во время тренинга НЛП, при помощи опытного терапевта. Существует также возможность проложить полностью новую линию времени, но только если данный человек выражает такую необходимость и она согласуется с его внутренней экологией.

## Движение во времени

Техники НЛП дают возможность двигаться во времени, получая доступ к давно забытым ситуациям и переживаниям. Это очень важно во время терапевтической работы. Доступ к переживаниям, вызвавшим жизненные проблемы и забытым, однако все еще влияющим на сегодняшнее поведение или формирующих негативный подход к определенным ситуациям и явлениям, позволяет провести коррекцию этого состояния. Движение по линии времени - линии жизни - происходит чаще всего на воображаемой линии, на которую автоматически накладываются отрезки времени. Описать переживания, связанные с движением по линии времени практически невозможно, поскольку это связано с эмоциями и чувствами. Конечно можно "путешествовать" не только в прошлое но и в будущее.

## Видения и "воспоминания о будущем"

Представления, цели и планы, связанные с будущим, непосредственно влияют на наше поведение, а зачастую и на наше здоровье. Очень часто, когда мы спрашиваем человека о его планах на будущее, мы убеждаемся, что эти представления весьма туманны. И хотя у всех нас различные представления о

будущем, способ их реализации чаще всего остается в сфере домыслов. Чтобы помочь участникам семинаров, очень часто я привожу такой пример нашего подхода к будущему: представим себе столяра, желающего изготовить обыкновенный стол, он должен сделать рисунок, приготовить материал и инструменты. Имея это все он может начать работу.

А как выглядит перспектива нашего будущего? Чаще всего мы пассивно ждем, что оно принесет нам. Мы пытаемся действовать, точно не зная чего хотим. Мы можем сравнить такие действия со столяром делающим стол в темной мастерской, не обращающим внимание на материал и инструменты. Включив свет, он будет удивлен тому странному сооружению, которое он сколотил, не говоря уже об опасности пораниться, работая наощупь. Существует конечно множество людей, умеющих реализовывать свои жизненные планы в определенной области. Нам всем известны выдающиеся люди, умеющие реализовать свои планы в профессиональной области, практически ничего не достигая в личной жизни. Уже в древности люди знали о том как важно представлять себе будущее. Сегодня мы опять возвращаемся к этой идее. Как раньше, так и сейчас, многие люди пользуются услугами предсказателей или ясновидящих, умеющих предсказывать будущее. Такие люди не хотят или не могут взять ответственность за будущее в свои руки. Они ставят перед собой насыщенный пассивностью вопрос "что меня ждет в будущем?" Они могли бы спросить иначе: "чего я хочу достичь, что важно для меня?"

Движение по линии времени к воображаемой цели дает возможность получить информацию, так чтобы данная цель могла быть достигнута, о том какие ситуации и проблемы встанут у нас на пути к нашей цели. Возвращаясь из такого путешествия в "будущее", мы возвращаемся с чувством, что обрели "воспоминания о будущем". Мы теперь хорошо знаем, чего можно ожидать в ближайшие дни или месяцы и какие случайности мы могли бы использовать для реализации своих намерений. Таким образом, в НЛП представление будущего это не только визуализация цели, но также активное переживание ситуаций, связанных с ее достижением.

# НЛП ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ КОТОРЫЕ СКРЫТЫ В НАС

Во время воспитания нам передаются различные ценности, всевозможные запреты и правила, которые в результате формируют нашу психику и нашу внутреннюю субъективную реальность.

Известный кибернетик Хэйц фон Фёэрштер сформулировал тезис о том, что наша психика не воспринимает реальность такой как она есть, а лишь такой в какую мы верим.

В результате наша реальность формируется нами сами. Физик Джек Скарлатти сформулировал теорию о том что сознание вызывает определенный вид биогравитационного поля, которое в состоянии влиять на структуру материи. Можно предположить, что своим сознанием мы влияем не только на субъективное восприятие окружающей нас действительности, но также формируем эту "объективную", реальность.

Другими словами - наш физический мир это плод нашего сознания. В какой мере мы влияем своими мыслями на материю, остается на сегодняшний день загадкой. В молекулярной физике уже давно является "нормальным" что атмосфера (ожиданий исследователя), возникшая во время опыта, влияет на поведение элементарных частиц. Граница, разделяющая материю и энергию, также начала стираться. Возникает вопрос: в каких условиях данная элементарная частица является волной, а когда перестает быть волной и становится материей?

В определенных условиях элементарные частицы обладают одновременно качествами волны и материи. В физике элементарных частиц исследователи не только наблюдатели но также и участники опыта. Замечено что некоторые элементарные частицы ведут себя так, как ожидает ученый.

Физика сегодня частично стала философией, как собственно много лет назад предсказывал Эйнштейн.

Это значит что реальную природу материи мы можем изучить и понять не благодаря измерениям, а ментальному опыту.

## У нас есть лишь те границы, которые мы сами себе устанавливаем

Перцепция, как таковая, не является чем-то объективным, а как заметил Дипак Чопра, это выученный способ пользоваться органами чувств. Таким образом, неверно считать, что мы все видим одинаково, слышим одинаково, чувствуем одинаково. Для каждого из нас различные вкусы означают различные вещи. То же касается и запахов.

В течении первых лет жизни мы учимся видеть слышать и чувствовать. Мы учимся распознавать вкусы и запахи. Уже в течении этого обучения каждый из нас ощущает это по своему.

Человек, воспитанный в промышленном городе, обладает другим опытом по отношению к тому, кто рос среди полей. Каждый из них обладает развитой способностью различной степени концентрации внимания на деталях окружения. Для человека из города запах трав может ничего не значить. Для человека полей запах выхлопов автомобилей может быть непереносимым.

Когда то я читал, что где-то в Америке есть племя у которого в языке для определения цветов есть лишь четыре слова. Возникает вопрос, действительно ли в системе мышления, образованной языком этого племени, существует всего четыре цвета? Глядя на богатство цветов и оттенков, в состоянии ли человек этого племени воспринять их своими органами чувств?

Говорят у эскимосов есть около ста слов для описания снега. Значит ли это что они в состоянии видеть различия, какие не в состоянии сделать наша перцепция?

Язык — не только форма общения, но и форма выражения своих мыслей, или, идя далее, язык формирует и выражает субъективную реальность.

Но только ли это?

Когда мы сравниваем культурные различия, проявляющиеся например в музыке, в способе построения звуковой гаммы, и в связанной с этим "эстетике" музыки, мы можем придти к выводу, что различия в восприятии реальности намного глубже, чем если бы они основывались лишь на философских спекуляциях.

Я уже упоминал, что с определенного времени стали больше обращать внимания на так называемый язык тела. Вышло также много новых публикаций на эту тему. Во многих книгах даются готовые рецепты по расшифровке языка тела.

К сожалению, нигде не говорится о личностных аспектах, связанных с невербальной передачей информации, которые связаны с происхождением и обычаями среды.

Невербальная коммуникация это передача (или/не) передача сигналов коммуникации без применения слов. Каждая сказанная, написанная или другим образом переданная информация содержит также невербальную информацию.

Язык тела — единственная форма коммуникации, которая присутствует всегда. Любой вербальный контакт может быть прерван или закончен, например с помощью молчания. Но даже во сне мы передаем информацию о нашем актуальном состоянии. Наше тело находится в неустанном движении, каждый жест, каждое движение выражает наше состояние и часто то, что нельзя передать словами или даже то, что мы пытаемся скрыть.

## Тенденции, которые сейчас проявляются в области открытия новых возможностей перцепции

Внимание, уделяемое важности межчеловеческой коммуникации — один из аспектов проявляющихся уже сейчас перемен в нашем восприятии реальности.

Также большее внимание обращается на внутреннее развитие и развитие сознания.

Ученые на основе многолетних исследований и наблюдений направления развития нашего сознания, пришли к выводу: природе потребовалось около 10 миллиардов атомов, чтобы могла возникнуть первая живая клетка, далее понадобилось около 10 миллиардов специальных клеток чтобы построить мозг и создать человеческое сознание.

Согласно этой теории, когда на земле будет жить около 10 миллиардов людей наступит эволюционный переход челове-

чества к следующей форме сознания, которое в этом случае может быть общечеловеческим сознанием. Это могло бы означать, что подобно тому как это происходит в нашем мозге, каждая клетка сохраняет свои личные черты, однако общие действия и коммуникация между ними направлены на высший уровень, каким является сознание человека.

После достижения этого следующего уровня, сознание каждого из нас сохранит индивидуальные черты, однако общие действия и обмен информацией (то есть коммуникация) будет служить этой следующей, высшей форме сознания.

Из этого следует, что изменится наша реальность, как внутренняя так и внешняя.

Мы живем, таким образом, в очень интересном и бурном периоде - наши деды и родители пережили промышленную революцию пара и электричества. Мы переживаем сейчас революцию информации и коммуникации.

Мир стал как бы большой деревней, где информация о родственниках расходиться молниеносно. В таком же темпе мы можем переноситься из одного места земного шара на "другой край света". Часто огромное расстояние, которое нам надо преодолеть, не занимает у нас и нескольких часов.

Человечество перешло сегодня цифру 6 миллиардов, то есть 60% "магического", в определенном смысле, числа 10 миллиардов.

Можно допустить, что происходящее сегодня в наших мозгах — подготовительная революция к новому уровню сознания.

Это развитие новых возможностей перцепции; например таких, как способность телепатического контакта, спонтанные (пока что) возможности телекинеза или все чаще проявляющийся внечувственный опыт.

Все зависит от модели реальности которую мы себе выберем (представим, создадим).

Огромное количество информации, доходящей до нас (информации воспринимаемой визуально, аудиально, кинестетически, ольфакторически и густаторически), заставляет выделять один из каналов перцепции.

Человека, выделяющего информацию визуально, обычно называют визуалом.

Из всей информации, которую получает "визуал" (как нам известно из опыта), только часть принимается и обрабатывается полностью сознательно. Значительная часть информации обходит сознание, непосредственно попадая в сферу бес- сознательного.

Остальные типы перцепции перерабатывают информацию подобным образом.

Исходя из воспитания и своего опыта, мы создаем свою собственную модель мира

Чаще всего она слегка подобна модели принятой в культурном круге, в котором мы живем, однако можно сказать что каждый из нас обладает небольшим своим, а иногда и большим миром, для собственного пользования.

## Свой мир (образ мира) и своя реальность

На основе реакций нашего ближнего, а также на основе разговоров с ним, мы можем понять как выглядит его реальность. Отличные возможности здесь дает бурно развивающаяся сегодня наука, нейролингвистическое программирование или НЛП.

Наш мозг запоминает (нейро) каждый опыт, каждое переживание, каждое чувство, начиная с раннего детства и объединяет это с речью и жестами, так называемым языком тела (лингвистическое).

Таким образом возникают программы, управляющие нашим поведением, которое нам самим и другим не всегда кажется "оптимальным". Негативные паттерны - программы поведения, выражаются такими оборотами как: не умею, я не могу, я слишком глуп, я слишком стар, у меня плохая память, это превосходит мой уровень интеллекта и т.д. - они однако не должны сопутствовать нам всю жизнь. НЛП дает возможность подойти к часто неосознанным причинам возникновения таких тормозящих программ и заменить их эффективными программами, дающими возможность приобрести желаемое поведение.

НЛП это модель коммуникации между людьми и (что весьма важно) коммуникации с самим собой. Да, коммуникации с самим собой.

Как часто нам встречаются люди говорящие сами с собой, воспринимая себя, в определенном смысле, как чужого.

НЛП, как наука, ставит перед собой цель познание человеческих возможностей и далее при помощи распознавания программ, управляющих нашим поведением, обретение возможностей всем желающим достижения гармонии с самим собой и со средой в которой они живут.

Философской и не только философской частью, какая была принята многими занимающимися НЛП, является учение Хуны (распространенное Максом Лонгом, философия Хуны стала в пятидесятых годах основой для создания того, что теперь мы зовем позитивным мышлением).

Учение Хуны создает новые иные возможности, для нас людей культуры Запада, это способ строить модель реальности.

## МОДЕЛЬ СОБСТВЕННОГО Я

Принятая в нашей культуре модель собственного Я сложна: мы имеем тело, сознание, бессознательное, дух и душу. Вдобавок, как утверждают, мы принимаем участие в общечеловеческом коллективном бессознательном.

Где же наше истинное Я? Является ли оно сознанием?

Как часто мы имеем чувство, что это Я сидит где-то внутри, быть может в голове, и смотрит на окружающий нас мир через «дырку», какой являются глаза.

И что это Я очень маленькое.

Каким образом достичь гармоничной работы пяти элементов?

Многие отождествляют Я с телом, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Уже само утверждение: я не являюсь своим телом, я имею своё тело, может дать нам новое понимание себя.

Принятие этого утверждения как части своих убеждений о самом себе может создать абсолютно новую перспективу для кого-то серьёзно болеющего.

Модель собственного Я, принятая в науке Хуны является намного более простой, и более того, используя один из процессов НЛП, его можно использовать в жизни. Наука Хуны говорит, что мы имеем три Я: низшее Я, среднее Я, и высшее Я. Таким образом, на каждом уровне мы имеем дело с самим собой.

Среднее Я — это тело и связанное с ним сознание. Низшее Я — наше бессознательное и связанные с ним жизненные процессы. Низшее Я в определённой степени зависит от среднего Я, однако является независимым духовным образованием, склонным к восприятию суггестии и обучению.

Высшее Я — это то, что мы называем «Божьей искрой» в нас, духом или душой. Это полностью независимое духовное образование, являющееся однако неотъемлемой частью нашего Я. Высшее Я имеет силу исполнения всех наших пожеланий и мечтаний, даже наиболее невероятных. Оно имеет характери-

стики и возможности, которые превышают возможности нашего воображения.

Контакт среднего Я с высшим Я согласно науке Хуны возможен только через низшее Я.

Говоря более современным языком, все наши цели и намерения мы можем реализовать только активизируя наше бессознательное. Или более ясно — в нашем целостном Я должны наступить гармония, желание и вера.

## Другой человек

Язык каждого человека является в определённой степени отражением его способа мышления. На основе речи, используемых формулировок, слов, мимики, жестикуляции, языка тела, мы можем делать выводы о чём думает данный человек. Иными словами, мы можем представить себе, в каком мире живёт данный человек.

Наше субъективное восприятие однако всегда поверхностно. Её можно сравнить с картой, однако карта это обобщение и более или менее верное отражение реальности, а не сама реальность.

## Коммуникация

«Ты невыносим» или «я больше с ним не выдержу» — известные заявления, являющиеся отражением проблем коммуникации. Однако труднодостижимое взаимопонимание с другим человеком зависит от нас самих и после определённой тренировки всегда возможно.

Когда-то давно я работал с семейной парой, находящейся на грани распада. Кроме прочего, мы разговаривали о причинах, которые привели к этой ситуации. В конце разговора он сказал: «я не вижу возможностей дальнейшей совместной жизни», на что она ответила: «я не чувствую никаких возможностей нахождения общего языка».

Какая разница между этими двумя заявлениями?

Он хотел видеть совместную жизнь, что указывает на визуала (видит) с тенденциями к чувствам (совместная жизнь). Она кинестетик (чувствует) с аудиальными тенденциями (общий язык). Очевидно, что то, что он хотел *видеть* невозможно было *услышать* и наоборот. После выяснения проблем и недо-разумений, возникающих из различных предпочитаемых каналов восприятия, эти особы были в состоянии в скором времени понять друг друга и живут до сегодняшнего дня в согласии и гармонии.

Он говорит ей: «я чувствую, что мы всегда будем вместе», а она ему: «я вижу, что мы созданы друг для друга».

Базовым понятием НЛП является раппорт (rapport - англ. контакт, соединение).

Как видно из последнего примера, раппорт мы можем установить распознавая предпочитаемый сенсорный канал восприятия и используя слова, соответствующие этому каналу.

Обращаясь к визуалу, мы будем использовать слова *ясно, вижу, представить, образовать*, и т.д.. Например: «я ясно вижу твою проблему, может быть с другой перспективы...».

Для аудиала мы будем говорить *слышишь, звучит, громко, вопрос*, и т.д.. Например: «я слышал о твоей проблеме, и ты спрашиваешь, как...».

Кинестетик будет лучше воспринимать понятия *тапа чувство, холодно, напряжение, движение*, и т.д. «Я чувствую, что твоя проблема вызывает у тебя большие трудности, и напряжение, которое она у тебя вызывает, может привести к ...».

Очевидно, что в процессе наших бесед мы используем разные слова и формулировки. Однако в случае, когда, например, аудиал говорит о чём-то визуалу, последний должен некоторые формулировки «перевести» на свой внутренний язык. Это может в некоторых случаях привести к искаженному восприятию информации, а это ведет к непониманию друг друга.

Условием хорошего раппорта является не только вербально присоединение к собеседнику, но и использование соответствующего языка тела. Оно основывается на тонком повторении жестов, позиции тела и мимики.

## Бессознательное воображение

Как в науке Хуны, так и в НЛП, большую роль играет визуализация. Визуализацию можно использовать с целью достижения бессознательного образа понятия или проблемы, как и для конкретного определения цели. Где-то в глубине, в закоулках мозга, каждый из нас связывает каждое понятие, каждое слово с образом, чувством, или конкретной ситуацией.

Для каждого из нас, несмотря на то, что мы общаемся при помощи слов, каждое произнесенное слово обозначает что-то другое.

Примером может послужить слово музыка.

Что мы представляем, образ или звук, когда слышим или читаем слово «музыка»?

Кто-то может представить себе симфонический оркестр и слышит своё любимое произведение. Кто-то другой видит образ скрипачей и не слышит в своём воображении никаких звуков.

Распознавая бессознательное значение некоторых слов возможна неоднократная корректура их значений, а тем самым возможно изменение восприятия реальности.

Другое использование визуализации с целью коррекции возможности деятельности это визуализация проблемы.

Каждый из нас борется ежедневно с различными проблемами. В повседневном языке мы используем определения «большая» или «маленькая проблема».

Кроме этого можно задать себе вопрос, имеет ли проблема какой-либо цвет. Чаще всего большие проблемы имеют чёрный или тёмный цвет.

Какую форму имеет эта проблема? Она имеет острые края, или округлые формы?

Визуализация проблемы облегчает изменение её черт, например, цвета, формы, или позволяет смотреть на неё с другой точки зрения, чем это происходило до сих пор.

Результатом этого может быть то, что проблема, которую было невозможно разрешить, и которая каким-то образом нас угнетала, перестаёт быть такой ужасной.

Что касается достижения целей, то достичь мы можем лишь того, что сможем себе представить. Согласно науке Хуны

следует так представить себе цель, как будто мы её уже достигли.

В НЛП мы строим рамку «как если бы», в которой представляем себе уже достигнутую цель. Те, кто хорошо знают Библию, наверняка помнят, что сказал Иисус на тему молитвы: «если чего-то просите, то делайте это так, как будто вы это уже получили».

То есть те техники визуализации, которые мы сегодня открываем, известны уже тысячи лет.

Однако молиться и иметь подобное желание, ожидая его исполнения, отличается от конкретной «материализации» перед внутренним взором конкретного образа.

Процессы Хуны активизируют возможности визуализации, а НЛП (несколько опережая) даёт шанс на ментальную проверку истинности выдвигаемых целей, как и их последствий для человека и его окружения.

В определённом смысле процессы НЛП воспринимаются ошибочно, относясь к ним как к форме эффективной психотерапии. Их применение это, кроме прочего, достижение сокровенных уголков человеческой личности, корректирование её, а тем самым — создание новых, более эффективных возможностей деятельности и повышение качества жизни.

То, что люди в результате окажутся более здоровыми, а следовательно — более счастливыми, является побочным продуктом.

## Взгляд на мир и его последствия для нас

Около 300 лет тому назад французский философ Рене Декарт, известный также как Картезий, сформулировал учение, которое легло пятном на наш взгляд на мир и самих себя.

Согласно его учению, мыслящий дух и то, что относится к телу — полностью различные понятия. Результатом учения Декарта является так называемое механистическое восприятие мира, в результате которого (ещё и сегодня) живые организмы рассматриваются как машины. На самом деле в них не открыто

никаких шестеренок, однако все жизненные процессы управляются химическими процессами (см. таблетки).

Отношение к нашему организму как к машине, как сознательно так и бессознательно, приводит к известным результатам — после нескольких десятков лет жизни организм истощается (израсходовав свою жизненную энергию), отдельные его элементы проявляют следы изношенности.

Результатом материалистического взгляда на мир является современная медицина, которая делится на имеющую дело с телом и имеющую дело с психикой.

Разделение между телом и духом (psyche) приводит к развитию медицины телесной, в которой забывают о психике и её возможностях.

Трактование тела как машины, в которой всё, что плохо работает можно отремонтировать или путём введения определённых химических соединений, или путём операции, или замены частей, привело современную медицину в тупик.

Согласно современной науке допускается, что значительная часть болезней обусловлена генетически, и ищутся генетические коды их причин.

Что было бы, если бы мы ввели в наши убеждения новое понимание самих себя — «я не являюсь моим телом, я имею тело»?

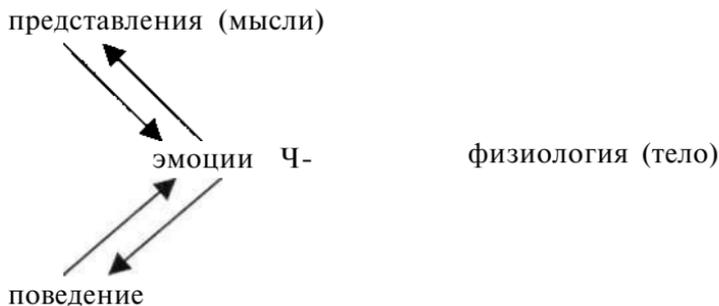
Я господин своего тела, и то, что в нём происходит зависит только от меня.

Можно пойти ещё дальше, утверждая: моё сознание не находится в пределах моего тела.

Моё тело находится в пределах моего сознания.

В науке Хуны, которая при помощи техник НЛП переводится на понятный нам язык, существуют возможности переживания и опыта на собственном теле, что приведенные утверждения более истинны, чем наши прежние представления о самих себе.

# МОДЕЛЬ ЦЕЛОСТНОСТИ



Эмоции — двигатель человеческой деятельности. Это они решают быть ли нам спокойными, или расстроенными, мотивированными или апатичными, полными энергии и или усталыми.

Эмоции не существуют сами по себе. Они неразрывно связаны с представлениями (мышлением), с поведением и физиологией.

Каждый из этих факторов влияет на эмоции и одновременно эмоции влияют на каждый из этих факторов. Рассматривать какой-либо из факторов этой модели не обращая внимания на оставшиеся бессмысленно, хотя в некоторых случаях может приводить к осмысленным на первый взгляд выводам.

Эмоциональное состояние мы можем изменять изменяя:

- представления (мысли)
- физиологию — вызывая изменения поведения и представлений
- поведение — изменяя физиологию и представления

Трактуя представления как первичный элемент мы можем сознательно влиять на наши мысли (хотя бы теоретически), мы можем ожидать, конечно в случае принятия этой модели, что можем влиять на все эмоции, физиологию, поведение при помощи соответствующего мышления и представления.

Модель целостности соединяет элементы, использующиеся в педагогике, медицине и психологии, которые, к сожалению, берут во внимание какой-то один из этих аспектов.

Результаты использования модели целостности:

- наши проблемы не обусловлены прошлым, а являются результатом актуального состояния, которое может быть результатом ошибок прошлого, но не обязательно
- в каждом случае обязательно принятие того факта, что каждой мыслью, каждым представлением мы управляем нашей психофизической реальностью
- мы сами несём ответственность за состояние организма
- мы несём ответственность за наше поведение на каждом уровне
- эмоции, которые мы переживаем являются результатом наших представлений и мыслей — никто не признается в постоянной невозможности влиять на собственные мысли и представления.

Модель целостности, к сожалению, не совсем удобен вследствие перечеркивания детерминизма и перенесения значительной ответственности за то, что с нами происходит на нас самих.

Я отдаю себе отчёт в том, что значительно проще использовать соответствующие успокоительные таблетки (и изменив некоторые физиологические процессы вызвать изменение эмоций и поведения), чем изменить представления (мысли), например только изменив направление внимания.

В современной модели реальности такое поведение считается ненаучным и в связи с этим вызывающим подозрения. Более того, использование ментальных техник для корригирования собственного поведения и собственной физиологии некоторыми современными научными и философскими кругами трактуется на уровне охоты на ведьм.

## МОДЕЛЬ НОМО SAPIENS

Способ поведения развивается в контексте уже существующих привычек. Каждая эпоха имеет свою модель реальности, созданную в опоре на определённые предположения, которые кажутся очевидными и не подлежат критике, а даже становятся очень быстро частью мировосприятия людей, живущих в этом времени. Каждая модель реальности, которую мы принимаем, или которая принимается достаточно большой группой людей, оказывает влияние на наше мировоззрение, а следовательно, на нашу жизнь.

Около трёхсот лет назад французский учёный Рене Декарт развил теорию, которая сегодня считается классической моделью человека. Согласно этой теории элементами этой «модели» являются: тело, мыслящий дух - душа(две различные нематериальные структуры), которые должны быть исследованы.

Декарт считает, что развитые научные методы должны иметь убедительные доводы. Из этого происходит способ мышления, согласно которому существует только то, что можно измерить. Этот рационально-механистический взгляд на мир и его объективность подводит фундамент под механистическое мировоззрение.

Согласно этому взгляду, живущие организмы рассматриваются как своего рода машины. На самом деле они не имеют никаких шестерёнок или других механических частей, но все процессы в них происходящие имеют химическую природу. Каждый живущий организм портится и разрушается с течением времени.

Эта парадигма картезианского дуализма, принимаемая как «модель мышления» сыграл очень важную роль в теории медицины целой эпохи. Из этого способа мышления произошла парадоксальная ситуация: с одной стороны существовала «бездуховная» медицина тела, а с другой существовала «бестелесная» медицина психики. И в то время как часть компетентных учёных считала болезни результатом физиологических на-

рушений, другие считали, что к болезням приводят в основном психические факторы.

В течение последующих трёхсот лет классическая модель человека подвергалась постепенной эволюции: ещё из религии и средневековья пришла душа, затем были открыты сознание и бессознательное, а затем также «внутреннее Я» и «эго». Как люди с интеллектом (разумом) и душой, с сознанием и бессознательным (сверхсознательным), а также телом, хотя все эти части, и каждая в отдельности как-то существуют, мы имеем огромный балласт каждый день.

До конца не выяснено, что такое наш интеллект? Является ли он мышлением? А может быть чем-то божественным? Что такое душа? Может ли душа мыслить? А может быть она ответственна за наши чувства?...

В этом месте возникает когда-то решающий вопрос: где находится «я»? (Кто «я»? — тело, сознание, душа, интеллект?) — но это вопросы чаще всего остаются без ответа. Философы даже в течение нескольких тысячелетий философствования не дошли ещё до согласия на этот счёт.

Наверняка не существует ни одного человеческого тела без духа/души, но (некоторые в этом убеждены) существует души/души без тела. Приняв во внимание нынешний тезис, можно сказать, что вероятнее всего на первом месте стоит дух, а тело имеет второстепенное значение.

## Энциклопедия

Интеллект (лат. *intellectut*) — разум, знание и мыслительные способности человека; в философии (особенно старинной) — активная сила сознания, противопоставление воли чувственным и эмоциональным способностям человека.

Интеллектуализм (лат. *intellectualit* — разумный)

- 1) фил ос: в теории познания — подход, приписывающий интеллекту основное или исключительное значение в познавательном процессе (близок рационализму)
- 2) психол.: точка зрения, сводящая целостность психической жизни к интеллектуальным явлениям.

Какое значение для нас, «нормальных» людей имеет этот философский «гогель-могель»? Вероятно не очень много. Однако также, как это уже случилось с моделью Декарта, некоторые идеи распространяются очень быстро и остаются в наших мыслях как вера: мы не только думаем об этом, но и верим в это. Каким образом они распространяются, ещё недостаточно исследовано, но можно предполагать, что это происходит автоматически, например, при помощи литературы и масс-медиа.

Декарт был убеждён в том, что все явления можно рационально измерить и объяснить, и использовал свой механистический способ мышления не только в философии, но также в медицине, биологии и психологии. Из этого способа мышления происходит функционирующее до сегодняшнего дня правило причины и следствия.

Энтони Лавуазье сформулировал в XVIII веке до сих пор известную теорию, что в мире, состоящем из атомных частиц ничего не исчезает и ничего не создаётся, а только подвергается трансформации. В химии это значит, что атомы могут создавать между собой связи, но например, железо остаётся железом, а кислород — кислородом.

Так как в НЛП для нас имеют значение люди и качество их жизни (здоровье), которое на логическом уровне зависит от верований и ценностей, а они для данного человека наиболее важны, мы должны уяснить, какие последствия для личности могут иметь убеждения и способ мышления, которые являются результатом механистического мировоззрения и современной химии.

Существует несколько также научных доводов, которые ставят под сомнение механистические взгляды и даже некоторые утверждения химии. Я ни в коем случае не хочу быть «еретиком», но мне кажется, что учёные создали, к сожалению, очень ограниченную карту мира, а вещи, которые не вошли в эту карту, не имеют права на существование, их игнорируют и отбрасывают.

Эйнштейн перевернул своей теорией квантов всю механистическую физику, даже закон Ньютона. Вследствие этого он был вовлечён в многолетние споры с другими физиками того времени, в том числе с Бором. Теория Эйнштейна до сих пор не подходит к общепринятым убеждениям.

Эйнштейн утверждал и впервые открыл, что скорость света одинакова во всей Вселенной. Спустя несколько лет, во время эксперимента, который проводили Эйнштейн, Подольский и Росен было выяснено, что между элементарными частицами существует определённая вневременная и не зависящая от пространства связь.

Но какое значение это имеет для нас? Для нас это ничего не значит: научный мир отложил это новаторское открытие «на полку», так как, к сожалению, оно не согласуется с общепринятым мировоззрением. Подобная история произошла с научной работой Луиса Керевана, который долгие годы исследовал феномен «биологической трансмутации». В шестидесятых годах он наблюдал за группой рабочих в Сахаре. В связи с очень высокой температурой воздуха и угрозой большой потери воды из организма, рабочие вынуждены были принимать таблетки с содой. В поте рабочих было открыто очень большое количество щелочи. После долгих исследований Луис Кереван пришёл к выводу, что посредством трансмутации сода превратилась в щелочь. Кереван выяснил, что живые организмы в состоянии преобразовать атомы, например, соду в щелочь, или кремний в известь. И до сих пор научный мир не заинтересовался этим открытием, так как оно не согласуется с общепринятыми правилами и мировоззрением. С другой стороны, в современной медицине уже много лет существует допущение, что рак является результатом психосоматических нарушений, и несмотря на сотни случаев спонтанного выздоровления, утверждается, что рак развивается вследствие генетических ошибок.

Значит ли это, что мы можем воздействовать ментально на наш генетический код?

Возможно английский учёный Руперт Шелдрейк прав, когда говорит о морфологических/морфогенетических полях — это гипотеза, касающаяся возникновения форм. Также, как поля, известные из физики, морфогенетические поля являются областями сил, которые распространяются и существуют некоторое время. Они находятся в системе, которую создают и в её ближайшем окружении.

Каждая естественная система данного вида имеет своё специфическое морфогенетическое поле. Каждая разновидность атомов, молекул, кристаллов, живущих организмов, об-

ществ, конвенций и ментальных привычек формируется специфическими полями. Но и данные атомы, кристаллы, сообщества и т.д., продуцируют также соответствующие морфогенетические поля. Таким образом, различные поля с одной стороны ответственны за то, что происходит, как мы выглядим, какие имеем способности, и даже за наше физическое и психическое здоровье. С другой стороны, существует возможность ментального влияния на эти поля.

Всё, что существует, есть в той или иной форме энергия. Энергия, также как и материя, не может быть сотворена или уничтожена. Однако можно изменить её форму. Физики нуждаются сегодня для описания физических процессов в пространстве с одиннадцатью измерениями, в зависимости от принятой актуальной модели. Это могло бы значить, что наша реальность складывается также из одиннадцати измерений.

На самом деле при помощи наших органов чувств мы можем воспринимать только три измерения, и то не очень хорошо, но некоторые из нас предчувствуют, что мы, люди, имеем намного большие возможности, чем предполагаем.

Человеческое сознание — это определённая форма энергии в океане энергии, существующей во вселенной. До сих пор неизвестно, каким образом наше сознание связано с нашим телом и мозгом. Возможно, что наши воспоминания и мысли не находятся, как мы думаем, в мозге. Если бы было так, это бы значило, что наши мысли и воспоминания не хранятся в форме энергии в нашей нервной системе.

*Наше сознание не существует внутри нашего тела. Наше тело существует внутри нашего сознания.*

Наш мозг в последнее время часто сравнивают с компьютером. Раньше мозг сравнивали с машинами, ещё раньше его считали вместилищем духа. Как и каждое направление мысли, также и это прокладывает себе дорогу среди уже существующих. В зависимости от технических возможностей и способов представления создаётся новая модель человека и его мозга, модель, которая должна людям помочь понять, как они существуют и функционируют.

Но может хотя бы раз мы можем себе позволить чего-то не понимать, или не иметь возможности представить? Если мы, люди, являемся многомерными созданиями, и то, что мы ви-

дим, и как мы видим себя, является только частью того, кем мы являемся, возможна гипотеза, что наше тело — это только часть нас, нашего сознания. Такое явление, как сознание, которое невозможно измерить, мы в нашем 3-D мире не сможем локализовать. Поэтому нелогично и не совсем точно допускать, что вместилищем сознания является мозг. Но с этим фактом, особенно врачи, не могут согласиться.

Может теперь мы сможем сказать: я не являюсь своим телом, я имею своё тело, я использую своё тело; я не являюсь своими чувствами, я имею свои чувства; я не являюсь своими проблемами, я имею свои проблемы. Этим утверждением: «я не являюсь своим телом, я имею своё тело», мы можем дистанцироваться от своего тела и возможных проблем, которые мы с ним имеем.

Тело, как часть нашего сознания, составляет единство с нашим сознанием, что означает: я, человек, создал своё тело. И то, как я выгляжу, как воспринимаю мир, как переживаю, зависит от меня в том смысле, что я как человек, являюсь частью общества с определённой культурой и это имеет влияние на то, во что я верю, как думаю и т.д. Однако я также в состоянии иметь своё собственное мнение и могу оказывать влияние на общество, в котором я живу.

*Питер Врица*

# Карты за пределами Разума: НЛП и духовность

*Питер Врица* — дипломированный тренер НЛП с опытом работы в дюжине стран в течение последних двадцати пяти лет. Он написал много статей по НЛП и родственным предметам. Вслед за исследованиями роли опыта в высших состояниях сознания в творчестве писателей и художников, в последние несколько лет он исследовал познание и писал о нем; его книга «Живое Осознавание» («Living Awareness») опубликована в 1996 г.

## I ВВЕДЕНИЕ

Наконец-то у тех, кто имеет отношение к НЛП, появился растущий интерес к области духа. Это естественно. Теперь мы описываем нашу область как «исследование структуры субъективного опыта», а духовные формы составляют важную часть человеческого опыта. Действительно, в области духа мы приближаемся к областям, куда, как высказался Бейтсон (цитируя Александра Поупа) «ангелы боятся вступать».

Прежде всего, духовное (spiritual) это, возможно, та область человеческого опыта, в которой уже было проведено обширное моделирование. Все основные религии мира — Буддизм, Христианство, Индуизм, Ислам, Иудаизм разработали карты духовного и пути его достижения, иногда в качестве части своего магистрального направления, как в случае буддизма, иногда в эзотерическом и скрытом виде, как в случае суфизма (даже традиционный восточный метод следования гуру включает расширенное интуитивное моделирование во второй позиции).

Помимо основных религий множество учителей и учений предложили свои собственные карты и методы. Например, столь модные теперь, шаманские и анимистические традиции

во всем мире, предлагают обширный свод знаний и мудрости о теле, душе и духе. Мы со своим НЛП не более чем нахальные пришельцы в стране с великой историей.

Во-вторых, духовное порождает великие страсти. Прямо и косвенно, через окостеневшую структуру организованной религии, духовное вызывает яростные конфликты, часто ведущие к брутальной нетерпимости. Смещение карт и территорий изобилует в этой области и несет много возможных устрашающих последствий в виде напряжения внутри сообществ и подавления личности.

В третьих, многие аргументировали бы, что НЛП — это ментальная дисциплина, идущая от сознающего разума и, как таковая, она плохо приспособлена для того, чтобы иметь дело с духовным, которое, как они полагают, касается сферы откровения, превосходящей наш обычный опыт и реорганизующей его. Вспоминается теолог тринадцатого века Аквинат, один из великих умов христианской традиции, который писал после мощных духовных откровений, достигнутых к концу своей жизни, что «все, что я написал, никуда не годится». Для многих наш подход к священному и невыразимому мог бы быть упрощающим. Возникает множество вопросов: может ли аналитическое моделирование дать подтверждение «трансцендентальному» опыту? Может ли последний быть выражен в терминах субмодальностей? Если мы хотим познать Бога, достаточно ли это для того, чтобы изменить наше состояние? Или это всего лишь «переливание из пустого в порожнее» на несоответствующем логическом уровне?

Мой собственный взгляд состоит в том, что для нашей дисциплины есть место в кодировании и моделировании духовного опыта таким образом, что он оказывается лучше понятым и более легко доступным для тех, кто уже готов для путешествия в область духа. Но мы должны продвигаться сверхосторожно, ступая даже легче, чем ангелы, если мы хотим разрешить проблему смешения карт — территорий, а не усугубить ее.

Я надеюсь, что, в конце концов, будет возможно провести более тонкие различия, чем я делаю здесь.

В настоящее время в НЛП существует единственная широко принимаемая карта человеческого опыта, которая признает духовное, а именно нейро-логические уровни Роберта Дилтса.

Его модель предлагает по сути гуманистический и неохристианский взгляд на духовное. Дилтс различает пять мирских «логических уровней» опыта: Среда, Поведение, Способности, Убеждения и Ценности, Идентичность. Он добавляет ряд надмирских уровней, которые он именует «спиритуальными», такие как Семья, Сообщество, Страна, Планета и Космос. Он определяет их путем ответа на вопрос «Кто еще?», т. е. кто или что находится за пределами нашей самоидентичности. Он разумно маскирует подразумеваемую теистическую направленность своих вопросов указанием на наш опыт в отношении других людей. Слово «Бог» скрыто и не употребляется, делая модель условно приемлемой как для верующих, так и для неверующих.

На первый взгляд духовные уровни Дилтса являются частью среды, в которой мы находим самих себя, и которая влияет на наше «я». Что делает их спиритуальными, так это дополнительное измерение трансперсональной связанности, присутствующее в особых моментах, таких как рождение ребенка, глубокая любовь или смерть. (Согласно современному опросу *[Newsweek* 68% американцев чувствуют священное во время рождения ребенка; 26% процентов во время сексуального контакта)<sup>1</sup>.

В то же время подобный опыт образует лишь небольшую часть возможных значений, которые люди придают понятию «духовное». Расширение наших личностных границ через отношения с другими не является ни достаточным, ни необходимым для духовного опыта.

На Международной Конференции по Психотерапии и Духовности, состоявшейся на Бали в июле 1994 г. несколько тренеров НЛП использовали простые вопросы НЛП для того, чтобы поликультурная группа, состоящая из европейцев, выходцев из Азии и американцев (северных и южных) определили бы, что слово «духовный» («спиритуальный») означает для них, и что в этом общего с другими. Люди были в некоторой степени удивлены, что слово, которое, как они думали, они все понимают, имеет столь различные значения. Я заметил, что люди стремились отнести слово «духовное» к пяти типам и контек-

стам опыта, а именно: к чудесам в проявлениях природы, включая опыт глубокой связанности с другими, в частности в рождении, смерти и любви; соприкосновение с Верховным Бытием; опытом «магических» и «психических» явлений; религиозным опытом; и глубоким трансцендентальным опытом во время медитации.

Я сгруппировал пять этих видов опыта под заголовками:

- Трансфигурации Природного Мира
- Соприкосновение с Божественным
- Окна в Иную Реальность
- Религиозная Жизнь
- Пробуждение к Трансцендентальности

Первые три категории, хотя и включающие значительное разнообразие опыта, укладываются в духовные уровни Дилтса, четвертый охватывает многие уровни, включая особые случаи среды и поведения, верования и ценности вплоть до подлинного духовного опыта, в то время как пятый оказывается вне рамок всех логических уровней вместе взятых.

Эти пять видов опыта превосходят культурные различия. Хотя содержание и акценты в них могут различаться, многое из того, что имеет структурное сходство, повторяется в различных частях света. Эти различия образуют основу для простой модели духовного опыта, которая, как я думаю, охватывает более широкий круг явлений, чем исходная карта Дилтса, будучи при этом совместима с его кодификацией.

Я надеюсь, что моя модель может обеспечить рамки, которые помогут переосмыслить некоторые из наиболее важных вопросов в изучении духовного опыта, таких как: Каковы взаимоотношения между теистическим и не-теистическим опытом? Являются ли глубочайший опыт личностным или неличностным, недуалистическим или дуалистическим, имеющим форму или не имеющим ее? Как обладающие и не обладающие содержанием понятия духовного относятся друг к другу?

## КАРТА И ТЕРРИТОРИЯ

Прежде чем более детально исследовать эти категории, рассмотрим кратко некоторые неизменные вопросы карт и территорий, которые могут легко запутать эту область.

Майкл Пэффард отмечает в *Inglorious Wordsworths: A Study of Transcendental Experiences in Childhood and Adolescence*, что очень большая часть людей испытывала состояния расширенного сознания в самых разнообразных ситуациях. Он проводит важное различие между опытом и убеждением в существование опыта. То, как люди реагируют на опыт и описывают его, зависит в большой мере от системы их убеждений. То, что для стороннего наблюдателя представляется весьма схожим опытом, может быть интерпретировано в совершенно различных терминах. Например, то, что кто-то рассматривает в качестве «духовного» опыта, для другого может представляться как «эстетический» опыт. Есть разница между опытом самим по себе и значением, придаваемым ему.

Догматическое давление, в частности в религиях (таких как Христианство и Ислам), возникших на Среднем Востоке, может также оказать воздействие на то, что испытывающий опыт будет приспособлять язык для того, чтобы перевести опыт в термины, приемлемые для религиозных авторитетов. Неортодоксия может означать изгнание из клуба, как в случае с популяризатором «духовности, акцентированной на творение» («creation-centered spirituality») доминиканским теологом Мэттью Фоксом. В менее милосердные времена и в более жестоких странах это может быть фатально.

Как мы знаем из НЛП, слова — суть не то, к чему они относятся. Более того, люди обычно находят, что качества духовного опыта часто трудно выразить. Успешные высказывания, в то же время, обычно предполагают смесь метафор и абстракций, таких как у св. Иоанна Дамаскина: «Иду я в путь незнаемый». Часто метафоры зависят от эпохи и культуры. «Царство Небесное», например, сейчас может иметь значение, весьма отличное от того, что было вначале. Возможно, очень важно знать, как исходно кодировались слова и фразы.

Люди обычно с трудом понимают опыт, которого они сами не имели. Может показаться, что язык, которым описывается

опыт идет весьма кружным путем, пока сходный опыт не сделает его более исчерпывающим. Во многих случаях духовного опыта разум и чувства превосходят самих себя в повышении осознания, что совершенно необычно для нашего нормального бодрствующего состояния. Вы должны также оказаться там, чтобы по-настоящему знать это.

Личностные убеждения относительно значения опыта являются важным, но не обязательно решающим фактором в исследовании духовного опыта. В моделировании опыта других важно понять, что как наши собственные, так и их системы убеждений могут тормозить понимание опыта. Это не препятствует нам при приближении к опыту, затрагивающему священное, понять, что взаимосогласование в данном случае потребует вторжения в сферу таких ценностей и состояний, которые увлекут нас далеко за пределы нашего обычного бодрствующего сознания.

Мое намерение здесь заключается не в том, чтобы втягиваться в споры, какой опыт является более действительным или настоящим, но оставаться как можно ближе к используемому в НЛП понятию полезности. Я предполагаю, что духовный опыт является как важным, так и полезным. И хотя он не может быть полностью отделен от системы убеждений, которая окружает его, мы можем начать, как если бы мы собирались понять их структуру и взаимоотношения между ними, искать пути к пониманию процесса раскрытия того, кто мы и что мы, в согласии с тем весьма спиритуалистическим понятием, что все ресурсы уже есть внутри нас.

## ТРАНСФИГУРАЦИЯ ПРИРОДНОГО МИРА

Дилтсовская исходная категория *духовного* охватывает класс опыта, масштабы которого как бы выпадают из области нашего зрения, слуха и восприятия сердцем, обнаруживая новое измерение более глубокого значения, которое имеют люди, места и даже предметы. Я обозначил такой опыт как «Трансфигурация Природного Мира».

## Природа

В некоторых случаях опыта люди наполнены Вордсвортовским благоговением и почтением к невидимому присутствию, ощущаемому в сердце природы. В западной Европе, такого рода опыт был инициирован той красотой и величием природы, которые стали общим местом в романтизме. Однако мы находим их выраженными на более теистическом языке и в более ранний период — в традиции идущей, по меньшей мере, от Хильдегарда Бингенского и великолепных «Гимнов Тварей Божьих» св. Франциска.

Подобного рода опыт затрагивает внутренний настрой через то, что мы видим и слышим, и что может быть впоследствии возвышено. Люди сообщают об ощущении такого в природе, так, как будто это был пожар: «Каждый куст воспламеняется от Бога», — так можно сказать, перефразируя Элизабет Бэррет-Броунинг. Мир, «костер Природы» (Хопкинс) может казаться пульсирующим и накаляющимся светом и творческой энергией. Для поэта-мистика семнадцатого века Томаса Трэйрна (Thomas Traherne) даже улицы были вымощены золотом.

## Животные

Опыт трансфигурации природного мира может также захватывать других существ. Чудесное в красоте и грации животных может вызвать чувство тайны творения и невидимой руки творца за ней. Стихотворения Рильке о животных в его *Neue Gedichte* (Новые Стихи) с чередованием пантер и фламинго «проникающих в представимое» предполагают его проникновение как исследователя в иную жизнь, с которой мы делим нашу планету. В своих письмах он описывает как это внимание, проникающее в самый центр существа, которое он наблюдает, пробуждает чувство того самого момента, когда творец реализует свое творение и «видит, что это хорошо».

## Искусство

Свидетельства присутствия провидения и трансцендентального благоговения в природе часто приводят к попыткам заново вызвать этот опыт через искусство и поэзию. Получившееся в результате произведение искусства может само по себе стать вторичным посредником для такого рода опыта, пробуждая чувство чуда, почтительности и благоговения в ощущающем. В Японии традиционно короткие стихотворения «хайку» использовались для того, чтобы поймать и сообщить острое и стремительно ускользящее чувство, «чувство момента» в природе. В обратном процессе Джудит Делозье использует эстетическое признание каких-то частей природы, того, что она называет «Искусством Бога», и идентификацию с мастером-художником для того, чтобы пробудить что-нибудь из такого опыта.

## Другие

В контексте других людей, трансфигурация природного мира часто встречается в ключевых точках перехода рождения, контакта с новорожденным, моментами, проведенными с умирающими, и с пробуждением любви. В такие моменты люди могут пробуждаться к чувству другой личности как бесконечной во времени духовной целостности, независимой от тела.

## Коллективное сознание

Среди такого опыта, мы можем выделить чувство человеческого бытия, разделяемого в общей душе или сознании, как если бы время от времени часть из нас отрывалась бы от наших отдельных тел, чтобы достичь общего объединяющего нас человеческого бытия. Такой опыт включает чувство нашей принадлежности к гораздо большему коллективному сознанию, где

«Я» и «Ты» образуют «Мы», которое содержит нас обоих<sup>2</sup>. Таким образом, мы можем быть маленькой группой, объединенной некоторый глубокий момент, или же это может быть расширено так, чтобы включить чувство единения со всеми существами на планете. Понятие «мистического тела Христа» в Католической Церкви и «Ноосферы» Тейяра де Шардена, поле сознания, окружающего планету и возникающего от сознания каждого из нас, предполагают именно такой опыт.

## ОТКРЫТОСТЬ ДРУГИМ РЕАЛЬНОСТЯМ

На упомянутой выше конференции на Бали многие участники, в частности из Индонезии, показали, что они рассматривают душевный и магический опыт как один из основных путей, на которых они сталкиваются с духовным. Этот опыт напомнил им о силах и явлениях, иных, нежели те, что доступны сознающему разуму и пробудил чувство чуда и благоговения. Они обеспечили силу узнавания нашей связи с иными уровнями и областями существования, гораздо более обширными, чем наши собственные.

Эта категория отчасти перекрывается с территорией, обозначенной в предыдущем разделе. По мере того, как происходит трансфигурация мира, мембрана, отделяющая нас от опыта других миров становится тоньше. Это составляет подоплёку магического мышления некоторых из наших анимистических собратьев в других частях мира, где все есть знак, символ и ворота в миры добрых и злых духов и богов.

Эта группа, далее, включает виды опыта, который расширяет наш типичный образ мышления в духе рационалистического материализма. Они включают Юнговскую синхронность смыслового совпадения, психические явления, такие как телепатия, ясновидение, «направленная передача», медиумирование и другие «сверхестественные» явления. Опыт охватывает слу-

<sup>2</sup> Пространство «Мы» (предлагаемая четвертая позиция восприятия) обсуждается во втором номере NLP World в статье Яна Ардюи (Jan Ardui, «Unravelling Perceptual Positions»).

чай от видения вознесшихся душ, фей, девок, демонов, ангелов и богов, очевидно посещающих этот мир, до полноценных визионерских визитов в другие миры, в так называемые «астральные планы», на небеса и в преисподнюю.

## Другие миры

Будучи с поверхностной точки зрения, различными, повествования о путешествиях в другие миры имеют, структурное сходство при сравнении в индивидуальном плане и даже между культурами достаточное для того, чтобы возбудить паттерн-моделирующие способности НЛ-программиста. Представляется, что описания других реальностей существуют по всему миру — Индия, Древний Рим и Греция, Ирландия, Скандинавия и Тибет — все представляют видения других реальностей, окрашенные особенностями местного климата и географии, но структурно сходные. *Inferno* и *Paradiso* Данте это видение других миров отнюдь не отличается от того, что обнаруживается в Тибетских танка.

## Околосмертный Опыт.

Один важный класс такого опыта, ставший объектом значительного внимания в последние годы, это околосмертный опыт. Отчеты об этом опыте имеют структурную согласованность. Люди обычно описывают чувство путешествия по длинному туннелю, к светящейся точке, встречи с эмиссарами из потустороннего, такими как умершие родственники или друзья, или ключевыми фигурами религии данного человека, такими как Христос. Такие виды опыта, каким бы ни было их объяснение, оказывают часто глубокое воздействие, изменяя систему убеждений и ценностей в направлении ощущения большей признательности и обязанности за неоценимый дар жизни вместе с большей отчетливостью понимания того, что пребывание здесь ни в каком смысле не является единственным и конечным бытием. Такие люди часто убеждены, что этот мир — только

часть гораздо большей картины, в которой личное существование непрерывно.

## Направленная передача (channelling) и медиумирование.

Другой путь, на котором люди сталкиваются с духовным через открытость другим мирам это путь направленной передачи или медиумирования других сущностей или уровней опыта. Артур Хастингс представил здоровое и детальное исследование данного предмета<sup>3</sup>. Он дает полезное обсуждение двух преобладающих объяснений для направленной передачи: связь с некоторого рода внешним источником или с другой частью самого себя. Он отмечает ряд достоинств и недостатков обеих точек зрения. Он предполагает, что качество передаваемой информации в огромной степени варьирует от банальностей до глубокого и усложненного обучения *Курса Чудес*. То, что проходит, зависит от качества канала. Передаваемые сущности, например, имеют не более высокие баллы ESP, чем их хозяева. Как передаваемые сущности, так и извлекаемая информация требует, по его предположению, тщательной оценки.

Новозеландец и немец использовали НЛП для моделирования направленной передачи. Среди результатов они обнаружили, что НЛП может помочь каналам работать эффективнее. НЛП-модельеры обнаружили также, что взаимоотношения канала с его «духовными проводниками» и их деятельностью может включать радикальную трансформацию личной жизни. По мере того как личность поддается влиянию часто очень странного инструктивного периода, они могут становиться все более оторванными от старой практически ориентированной материально самости и все более связанными с более глубокой интуицией и мудростью, которая постепенно становится их собственной.

Айлин Кэдди (одна из основателей Финдхорнского Сообщества в Шотландии) описывает эту эволюцию в простых тер-

<sup>3</sup> *With the Tongues of Men and Angels: A Study of Channelling*. Fort Worth: Holt, Rincharl, and Winston, 1992.

минах с любопытным переключением отсылочного индекса. В начале истории Финдхорна она сообщает об указывающем голосе, который с годами постепенно менялся. Вначале он обращался к ней «Дитя мое», затем «Возлюбленное дитя мое». Позже она все еще отдавала себе отчет, что она отделяет себя от Бога: «Между нами и Богом нет разделения, есть только «Я есть». Я есть путь. Потребовалось много лет, прежде чем я это поняла... . Примерно три или четыре года назад это вдруг изменилось и я отдала себе отчет, что если я принимаю Бога в себя, то «Я есть»— это высочайший источник... Да, я по-прежнему слушаю голос, и все мы имеем этот голос внутри нас... Это теперь в первом человеке».<sup>4</sup>

## Единение с божественным

Опыт Айлин Кэдди с передачей божественных указаний приводит нас к следующей категории, в которую я поместил опыты посвящения божественному и единения с божественным бытием.

В этом опыте, том, что переходит за границы чьего либо личного опыта, самоидентичность ощущается как нечто «большее» или «более высокое» нежели индивидуальное «я». Существуют субъекты и объекты культа. В теистической традиции это обычно рассматривается как окончательная истина. Как суфийская, так и христианская мистическая литература (Руми и Св. Иоанн Дамаскин, например) использует метафору отношений между возлюбившим и возлюбленным. Мистические писания предполагают, что это в конечном итоге находит выражение в своего рода мистическом союзе, где возлюбивший и возлюбленный становятся одним. Рамакришна описывает, как посвятивший себя может оказаться связанным этим блаженным союзом и испытывать трудности, позволяя идти дальше к более глубокому единству.

Иногда люди описывают несколько более отстоящие отношения, в которых они получают «Благодать Божью». Это представляется чувством связи с благотворной эманацией бо-

«Willing to Change», интервью в One Earth (Findhorn Community), 1993-4, p. 9.

естественного бытия. Часто сталкиваются с этим во время молитвы, которую Католическая Церковь описывает как «вознесение сердца и души к Богу». Мои исследования предполагают, то это может быть буквальным описанием простого процесса, котором внимание субъекта направляется на соединение с «Высшим Бытием» путем открытия познания сердцем и ощущением связи между верхней частью головы и чем-то, что находится над ней. Как только эта связь установлена, оказывается возможным сделать более легким воссоединение с ним, получая энергию и свет. Можно также забрасывать его вопросами или росьбами, ответы на которые с чувством правильности и истины могут быть получены тут же или несколько позже.

Люди обычно сообщают о том, что их молитвы были услышаны через смесь внешних проявлений, внутреннего ощущения или внутреннего голоса или видения. Таким образом, зарос выражает себя и часто неожиданным образом. Или же увствуют вновь подтверждающееся ощущение «божественной лагодати» и того, что молитва была услышана. Или же слыится внутренний голос, или является видение, которые, как редставляется, направляют или предлагают. Люди часто рассказывают, что «тихий голос истины» может иметь пространственную локализацию и субмодальности, отличные от тех, которые наблюдаются в обычном внутреннем диалоге, позволяя оспринимающему понять, что сообщение исходит не от соз-ающей или бессознательной части его души.

Опыт посвящения себя может включать наше чувствование, ерез душу и тело, наше актуальное соединение с большей все-енной, глубокое распознавание того, что Бейтсон называл «паттерном, который соединяет». Вопрос о том, является ли этот опыт соединением с иным бытием или с важным аспектом самого себя, «Высшим Я» или «Высшим Бессознательным» (смотри яйцевидную карту психе Роберто Ассаджиоли, которая ~елает различия между низшим, средним и высшим бессознательным) интересен в свете опыта Айлин Кэдди. В то время как значение, которое мы приписываем чему-либо, влияет на наши установки взаимоотношения с ним, представляется, что по мере того как наш опыт эволюционирует, наши взаимоотношения с этим тоже изменяются. То, что вначале может казаться Другим,

может с известной вероятностью переживаться как ничто более, чем наша сущностная природа или «Я». Понимание может повлиять на нашу интерпретацию опыта, но опыт может также модифицировать наше понимание.

Прилагая критерий скорее полезности, чем истины, практика горячей молитвы представляется полезной. Мы изменяем состояние тела и души в положительном направлении, сообщая ему чувство мира, связи с большим целым, источником творческого и интуитивного озарения. Многие остерегаются молиться потому, что они не обязательно верят в высшее Бытие. Согласно опросу *Newsweek*, 60% американцев верят в то, что надо верить в Бога для того, чтобы испытать священное. Конечно, убеждения способны усилить или затушевать опыт любого рода, включая духовный. Но может случиться также, что моделируя структуру горячей и истовой молитвы, мы сможем достичь радости от полученных преимуществ без серьезных изменений в системе убеждений. Некоторая невинность и признание нашего места в большем целом, возможно, будут достаточны.

## Религиозная жизнь

Слова «духовность» («spirituality») и «религия» тесно связаны. Однако это не одно и то же. Духовное может быть испытано вне религиозного контекста, в то время как некоторые аспекты религии — такие как ее политика или финансовое управление — могут иметь очень малое отношение к «духовному». Вероисповедание не является ни необходимым, ни достаточным условием для духовного опыта. Все же для миллионов людей по всему миру, в частности для тех, кого внешне относят к определенному вероисповеданию, активное участие в религиозной жизни обеспечивает контекст для познания на опыте священного. Через места их культов и ритуалов, религии придают контекст и структуру, помогающие людям соединиться со священным. На конференции на Бали, упомянутой выше, это оказалось, в частности, справедливо для индонезийцев — мусульман. Согласно опросу *Newsweek*, 50% американцев испы-

тывают глубокое чувство священного в течение всего или большей части времени церковной службы.<sup>5</sup>

Структурно, духовный элемент религиозного опыта обычно принадлежит к одной из других категорий опыта — таких как трансфигурация природного мира или соединение с божественным. Я использовал отдельную категорию потому, что религия обеспечивает контекст для поддержания духовного опыта, контекст в котором, как верят люди, он существует или от которого он зависит. К несчастью, многие люди неспособны отличить духовный от религиозного контекста, в котором его обычно находят. Их путь может стать «единственным путем», поскольку они отвергают и пренебрежительно относятся к другим путям. Выступая в контрасте с этим, сравнительное изучение религий или исследования психологии духовного опыта, которые указывают на общие черты религиозного опыта, вроде тех, что были предприняты Стэйсом, Хаксли, Ласки и даже достаточно тенденциозным Р. С. Зэнером, близки по духу к

## НЛШ

Религии часто возникают из учений вдохновенной личности. Поскольку глубокий духовный опыт типа того, что мы обсуждали в этой статье, охватывает уровни опыта, которые кажутся намного превышающими наше эго, они способны воспламенить голос мудростью и праведностью, которые заставляют остальных радикально изменить свои жизни. Духовный опыт часто предполагает глубокое созвучие с настоящим моментом и может дать проникновенное озарение для решения круга вопросов, насущного для целой группы людей. Такие озарения могут образовать сердцевину учения, как в случае буддизма, христианства и ислама.

Хотя позднейшие последователи могут скорее приукрасить или ре-интерпретировать прошлое вдохновение, нежели чем генерировать его заново, религии могут стать с течением времени обширными арсеналами средств для ориентации жизни на духовное пробуждение. Религиозная регуляция поведения мо-

<sup>5</sup> Структурно мы находим много повторяющихся черт ритуала по всему миру, которые систематически используются для того, чтобы изменить состояние участника, такие как медленные ритмические речитативы, использование очищающего дыма, благовоний, воды, символически разделяемой пищи и т. д.

<sup>6</sup> A Huxley, *The Perennial Philosophy*; M Laski, ; W T Slacc, *Mysticism and Philosophy*; R C Zachner, *Mysticism Sacred and Profane*.

жет формировать склад жизни, обеспечивающий контекст, в котором духовное пробуждение станет более легким. Чувство разделенности единства с другими существами, посвященное надмирным точкам может быть как поддерживающим, так и социально организующим. (Хотя оно может быть также и разъединяющим и опасным, когда группа отделяет себя от «неверных» и последователей других путей).

В то же время есть правда также в наблюдении Иллича относительно того, что институты заканчивают чем-то противоположным по отношению к тому, для чего они предназначались исходно. С течением времени свежие озарения основателя кодифицируются и истолковываются в окаменевшие догмы. Жесткость и неспособность непосредственно откликаться на меняющиеся условия могут даже подавить импульсы к духовному пробуждению. Соблюдение ритуала становится механическим. Поведение смешивается с духовностью. Свежий и немедленный ответ Иисуса тем, кто оспорил Его свободную интерпретацию принятых тогда правил поведения — такой как Его отповедь тем, кто запретил апостолам подобрать колоспшеницы в субботу: «суббота для человека, а не человек для субботы» — показывают, что Он видел этот процесс. Его точное указание предполагает мощную внутреннюю референцию и скачок на более высокий логический уровень, нежели уровень поведенчески ориентированных книжников и фарисеев. Все же Его вдохновение со временем породило образование склонное к сходному догматизму.

## Пробуждение к трансцендентности

Последняя категория духовного опыта весьма неустойчива. Она использует пробуждение к собственным «сущности» и «бытию» кого-либо. Поль Валери описывает как он все более, на все более глубоких уровнях опыта, чем его личность и личная история, познавал «глубинную ноту существования», которая формировала род постоянного фона к изменяющимся паттернам личного опыта. Это знание или сознание само по себе, то, что Согиал Ринпош называет «*Ригпа*», исходное, чистое, незамутненное знание, которое в одно и то же время понимаю-

Ищее, распознающее, лучащееся и всегда бодрствующее (*Тибетская Книга о Живущих и Умиравших*, с. 47).

Обычно мы знаем о содержании сознания, нежели о самом его носителе. Иногда это мелькает как «едва услышанное за тишь между двумя волнами в море» Т. С. Эллиота. Чистое сознание поддается идентификации в промежутках между мыслями и ощущением. «Когда ваше внимание отвлечено от одной вещи и еще не зафиксировано на другой, в этом промежутке вы — чистое бытие», — замечает Свами Нисаргадата Матарай.<sup>7</sup>

Возможно, такой опыт может привести к глубокой переориентации личности, в которой прекращается идентификация с махинациями нашего обычного «я», и вместо этого человек идентифицирует себя с почти абстрактным полем сознания самого по себе. Свами Нисаргадата Матарай предлагает одно из наиболее полных описаний пробуждения к такому опыту и идентификации с ним, которое, по его утверждению заняло около трех лет интроспекции под руководством его учителя:

*«Никто никогда не терпел неудачу в йоге... Это медленно вначале и быстро в конце. Когда полностью созреаешь, реализация имеет взрывной характер... В великом зеркале сознания образы возникают и исчезают, и только память придает им непрерывность. На таком неосновательном фундаменте мы строим чувство личного существования — неопределенное, преходящее, подобное сну. Это неопределенное убеждение: «Я есть то-то и то-то» затемняет неизменное состояние чистого знания и заставляет нас думать, что мы рождены для того, чтобы умирать и страдать».* (Стр. 113)

*«Одна вещь для меня совершенно ясна: все, что есть, живет и движется и имеет свое бытие в сознании, и я есть в и по ту сторону этого сознания. Я в нем как свидетель. Я за его пределами как Бытие».* (Стр. 92)

<sup>7</sup> «Я есть То», с. 90: см. также у Согиал Ринпоша (Sogyal Rinpoche) «когда предыдущая мысль угасла, а будущая мысль еще не возникла, в этом промежутке, между ними, не здесь ли сознание настоящего момента; свежее, девственное, неизменное ни на волосок никакой концепцией, сияющее, обнаженное знание?» (*The Tibetan Book of Living and Dying*, p. 160).

## Проблема идентичности

Современная западная психология основывается на построении сильного ощущения самого себя. Но многие великие духовные традиции, в особенности, идущие с Востока, похоже предполагают, что наша индивидуальность — это наша реальная проблема. НЛП уже имело с ней дело, в большей части своего содержания по видимости поддерживая и удовлетворяя индивидуальность. Для многих людей, глубоко задумывавшихся об этих вещах, это делает НЛП также частью проблемного пространства — более комфортабельным устройством тюрьмы, нежели сметением ее стен.<sup>8</sup> Возможно до того, как поставить вопрос, «Что находится по ту сторону идентичности?» следовало бы спросить, «Что есть идентичность?»

Насколько я понимаю Дилтсовские логические уровни, идентичность есть чувство индивидуальности, которое охватывает разнообразные убеждения, ценности, способности и виды поведения на более низких логических уровнях. Мы чувствуем идентичность, касаясь материй глубокой и непреходящей для нас важности. Мы также чувствуем идентичность в других в моменты глубоких межличностных контактов.

В то же время, если пытаться идентифицировать идентичность с чем-то, это трудно сделать, поскольку большая часть нашего опыта оказывается состоящей из убеждений, ценностей и видов поведения с низших логических уровней. Что более постоянно, так это чувство «я». Казалось бы, как Бейтсон предполагает, что идентичность это сумма всего, что мы узнали о том, кто мы и что мы, соединенная с чувством «я» — «самой большой номинализацией».

Таким образом, одна из духовных практик, рекомендованных в Индии Раманой Махариши и другими — это проникновение в сущность самого себя для того, чтобы ответить на вопрос «Кто я?». Для Шри Нисаргадата опыт состояния «Я есть» является важнейшим среди обычного душевного и эмоционального опыта и того, который «за пределами», т. е. Чистого Знания или Бытия. «Путь ведет через вас самих за пределы вас

<sup>8</sup> См. например, ключевые замечания Рама Даеса (Ram Dass) на NLP Comprehensive conference, Denver, Co., September 1994.

самих» (стр. 166). Это небольшой шаг между входом в глубокое чувство собственного существования, — которое есть непосредственно-сиюмоментная сложная эквивалентность состояния «Я есть» и слияния в чувстве существования самом по себе.

Изложений такого опыта много. Французский поэт Малларме описывает процесс ночного самоспрашивания ведущего к полному растворению его личной идентичности в «пустоте» (*le want*), в которой, как он сообщает, становишься совершенно безличностным. «Я больше не Стефан, которого вы знали, но Способность, которой обладает духовная вселенная для того, чтобы видеть себя через то, что было мной». Малларме описывает род внутренней смерти и нового рождения, в котором идентификация с личной идентичностью окончательно прервана. Обычная перспектива логических уровней, включая махинации своего «я» смещается. Они становятся теперь объектами [опыта со стороны, из положения наблюдателя. В *Философии Сознания-без-объекта* (*Philosophy of Consciousness-without-an-object*) американский философ Франклин Меррелл-Вольф описывает сходный опыт в подробностях.

Дилтсовские логические уровни на деле не могут приспособиться к этому виду опыта, в котором мы перепрыгиваем сразу от всех карт к царству бытия-сознания, которое просто есть. Я поместил такой опыт по ту сторону различных логических уровней. «Я есть» — это основополагающе не только для мирского и надмирского логических уровней, это столбовая дорога к чувству сознания-существования имплицитного, но независимого от всех других логических уровней.

## Личностное и безличностное

Один из наиболее восприимчивых и обстоятельных комментаторов хрупких миров внутреннего опыта А. Х. Алмаас отмечает, что большинство людей находят расстраивающим понятие духовности, вбирающее в себя потерю личной самостоятельности в безличном бытии-существовании. Поставленные перед выбором потери самого себя или утраты опыта о

мире, большинство людей выбирают, как он предполагает, последнее.<sup>9</sup>

Алмаас предлагает иную возможность. Он привлекает как суфизм, так психодинамические теории относительно того, как индивидуальность конструируется в раннем возрасте. Он аргументирует, что хотя развитие эго предполагает создание ложного «я», безличный мир чистого бытия, сознание-без-объекта, или то, что он называет «Сущность» может тоже иметь персональное. Это, в противоположность эго, наше «Подлинное Я». Личная сущность это то качество бытия, которое хотя и фокусируется на индивидууме как центре сознания, ни в коей мере им самим не является. Это то, что позволяет иметь подлинные контакты с другими. Это сущность и реализация нашей человечности, но это скорее качество бытия, чем функция эго или личности. По мере того, как мы погружаемся глубоко в сущность нашего существования через испытание чувства «Я есть», мы приходим к опыту не только безличного бытия, но и к тем аспектам личной сущности, которые мы можем активно отразить в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях.

Это качество личной сущности близко к тому виду опыта, который ведет процесс Серцевинной Трансформации Коннирэ Андреас, его личностно ориентированным состояниям «бытия», «внутреннего мира», «любви» («влюбленности»), «ощущение того, как надо» («Okness») и единения («oneness»).<sup>10</sup> Они представляются элементами опыта или состояниями в сердцевине личностной идентичности, все же касающимися более безличных областей на пересечении низших и высших логических уровней и личностных и надличностных сторон существования.

## КАРТИРОВАНИЕ ДУХОВНОГО: ЕДИНСТВО И ДУАЛИЗМ

Очертив ключевые типы духовного опыта, мы можем приступить к консолидации нашего понимания того, как они соотносятся друг с другом. Философ Уолтер Стэйс предлагает по-

<sup>9</sup> The Pearl Beyond Price, pp. 7-19.

<sup>11</sup> Connirac and Tamara Andreas, Core Transformation.

лезную модель. В *Мистицизме и Философии (Mysticism and philosophy)* он группирует духовный опыт согласно тому является ли он интравертивным (внутренним) или экстравертивным (внешним), объединяющим или дуалистичным. Мы, таким образом, имеем четыре исходных типа опыта, а именно интровертивный и объединяющий, интравертивный и дуалистический, экстравертивный и дуалистический и экстравертивный и объединяющий.

	ИНТРАВЕРТИВНЫЙ	ЭКСТРАВЕРТИВНЫЙ
ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ	Интравертивный объединяющий	Экстравертивный объединяющий
ДУАЛИСТИЧЕСКИ й	Интравертивный дуалистический	Экстравертивный дуалистический

В интравертивном объединяющем опыте разнообразные элементы активного опыта души возвращаются к общей основе. Индийский мудрец Патанджали, автор *Йога-Сутры* называет это «прекращением модификаций души». Подразделения души трансцендируются и взвешиваются в состоянии единого, простого Бытия. Теннисон обыкновенно достигал такого состояния внутренним повторением своего собственного имени до того, как оно исчезало, и он проходил «в Безымянное, как > облако тает в небе».

Стэйс тонко подметил, что такой опыт обычно включает два вида состояний. Одно — пустота, бессодержательность, плоскость, темнота — то, что Св. Иоанн Дамаскин назвал «темной ночью души». Люди могут иметь чувство того, что они теряют как все, что им было дорого во внешнем мире, так и наиболее теплые аспекты внутреннего опыта. Это как оказаться голым. Это может показаться болезненным, поскольку теряешь все, что было дорого, и приобретаешь взамен пустое Ничто.

В других случаях интравертивного объединяющего опыта эта пустота представляется легкой, полной, наполненной до краев чувством невыразимых возможностей.

Язык, используемый для описания интравертивного объединяющего опыта, обычно парадоксален, часто в высокой степени номинализован или наполнен метафорами, такими как

«Облако Неизведанного» (14 век). Он может быть полон отрицаний — таких как: «И моему духу / Было дано понимание / В то же время непонимание / Переход за границы любого знания».<sup>11</sup>

Интравертивный дуалистический опыт имеет место тогда, когда из перспективы Меррел-Вольфовского недифференцированного «сознания-без-объекта» мы снова можем обратиться к нашим внутренним мыслям и чувствам. Определенная буддийская техника «Наполнения умом» поощряет, как представляется, приобретение опыта такого рода. Практикующим рекомендуется оставаться в состоянии внутреннего покоя, просто отмечая, что «это есть думание». Это как если бы какая-то глубокая, спокойная и мирная часть нас самих знала о том, что происходит во внутренних расчетах.

По мере того, как этот опыт становится более привычным, он начинает постоянно присутствовать в обычном бодрствующем сознании. Чувство принадлежности к бытию-сознанию сопровождает обычную деятельность нашего «я», также как и род «выступления в качестве свидетеля». Как интравертивный, так и экстравертивный дуалистический опыт включает свидетельство содержания сознания из пространства вне области логических уровней. Внутреннее свидетельствование, впервые испытанное в медитации или в медитативном контексте, становится частью повседневной жизни. Опыт имеет качество отрешенности, как если бы «дело делалось, но я не исполнитель». Имеет место идентификация не с личностью, но с некоторого рода неразделимым свидетельским знанием, которое лишь отражает, что происходит в ней. Значительная часть экстравертивного дуалистического опыта просто переносит интравертивный дуалистический опыт в повседневную жизнь.

Следовательно, возможен дальнейший сдвиг, в котором разделение между собой и не собой, между сознанием-без-объекта и объектом сознания исчезает. Все воспринимается как одно. Экстравертивный объединяющий опыт включает усвоение того обстоятельства, что мирской и надмирской уровни опыта это, в конечном счете, флуктуации лежащего в основе Бытия. В экстравертивном объединяющем опыте мы воспринимаем в мире все как

часть единого целого, что, в конечном счете, есть наше внутреннее знание. Это как ваше собственное бытие-сознание пронизывает все уровни опыта. Наше собственное чувство само-бытийности испытывается как не имеющее отличий от бытия других вещей. Различия продолжают существовать, но они больше не преобладают над чувством личной гармонии и единства.

Модель Стэйса охватывает также много других видов опыта, которые мы обсуждали в предыдущих разделах. Так истовая молитва может быть внутренней и дуалистичной. Здесь перспектива находится не вне пространства логических уровней, но внутри него. Молящийся обычно вовлечен в некоторого рода поведение, которое направляет внимание к надмирским логическим уровням. Дуализм заключен между обычным чувством самого себя и чувством божественной благодати или присутствия (если только о самом акте обращения можно тоже свидетельствовать). Когда такая интравертивная дуалистическая молитва становится объединяющей, человек обычно переходит, как Св. Иоанн Дамаскин, в состояние сознания-без-объекта вне границ. Вызов, с которым столкнулись многие христианские мистики, такие как Мастер Экхард, состоял в том, как описать такой безличный опыт (Экхард называл его «Голова Бога» в терминах, которые будучи аккуратными, оставались бы в рамках теистической ортодоксии).

Опыт открытости иным мирам обыкновенно дуалистичен. Он может быть как интравертивным, проблескивающим в медитативных или подобных сну состояниях, или экстравертивным, включающим видения, такие как явление Девы Марии детям-католикам в различных частях мира. Чувство себя может быть возвышено через ощущение чуда, но испытывающий обычно не переходит в состояние бытия-сознания— хотя Данте подошел близко к нему в заключительных песнях Рая.

Опыт трансфигурации природного мира обыкновенно экстравертивен. Он может быть как объединяющим, так и дуалистическим, в зависимости от того, подчеркивает ли опыт единство природы, которое включает испытующего или нет. Опыт возвышенного восприятия, в котором природа предстает наполненной блистающим и небесным качеством, обычно дуалистичен, он включает чувство чуда и благоговения перед Прекрасным в природе. В экстравертивном объединяющем опыте трансфигурации природного мира границы самого себя теряются в состоянии единства,

которое может включать чувство всего являющегося одним в том отношении, что все, мы, мир является событием в одном поле Бытия.

Таким образом полное резюме относительно опыта, который мы обсуждали выше, используя модель Стэйса выглядело бы следующим образом.

	ИНТРАВЕРТИВНЫЙ	ЭКСТРАВЕРТИВНЫЙ
ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пустота, ничто, темная ночь.</li> <li>• Полнота, свет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все есть одно</li> <li>• Мы одно со всем что есть</li> </ul>
ДУАЛИСТИЧЕСКИ И	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свидетельствование внутреннего опыта — наполнение умом</li> <li>• Соединение с (А) «Высшим Бытием»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опыт внутреннего самосвидетельствования</li> <li>• Поклонение и служение высшему бытию</li> <li>• Мир, трансфигурированный божественной энергией и присутствием</li> </ul>

Во времени мы могли бы обнаружить прогрессию духовной жизни личности, иногда растянутую на многие годы: столкновения с внутренним единением ведущие к внутреннему дуалистическому свидетельствованию, к внешнему дуалистическому свидетельствованию и далее к чувству слияния с миром (экстравертивному). Для тех, чья духовная жизнь ориентирована на истовое слияние с божественным бытием, мы можем найти, что интравертивный дуалистический опыт предшествует интравертивному объединяющему опыту. И, конечно, проблески любого вида опыта могут происходить в любое время.



Наша карта позволяет нам расположить многие из ключевых философских и духовных традиций в соответствии с тем сектором, в который они попадают. Так, материализм и классическая наука обычно заключены в секторе 1. Экзистенциализм, нигилизм, беккеттианское стремление вырваться из ловушек жизни, паскалианские сожаления, потеря значения и т. д. попадают в сектор 2. Большая часть восточной духовности (даосизм, буддизм и индуизм) также затрагивают сектор 2, стремясь утвердиться в испытующем в секторе 3, при этом индуизм в конечном итоге восходит до 4d (как подытожено в традиционных *Махавакьях*, используемых для хранения мудрости: «Я это то, ты это то, все это то, нет ничего кроме того»). Анизм затрагивает две дуги в секторе 4-4а и 4б. Великие теистические религии (Христианство, Ислам и Иудаизм) затрагивают 4с. Это, естественно, упрощение; элементы опыта каждого рода возрастают в каждой традиции — все они части нашего человеческого наследия и глубокая структура человеческого опыта.

# ВНИМАНИЕ И НАМЕРЕНИЕ

Наша сводка духовного опыта может быть полезна для практики нашего преподавания НЛП. До настоящего времени НЛП рассматривалось, в основном, в рамках логических уровней нашего мира (сектор 1). Отсюда оно рассматривает другие виды опыта. Если начать обозревать НЛП из других частей карты, с «боковой» ли перспективы «сознания-без-объекта» или из перспективы надмирских логических уровней, то мы могли бы пересмотреть значение деятельности НЛП и рассмотреть новые приоритеты, охватывающие эти иные перспективы.

Новый Код Гриндера и Делозье — это движение в таком направлении. Их начальный постулат, представляется так, что то, что мы знаем, не столь важно по сравнению с тем, как у нас идут дела с нами самими. Упор в Новом Кодексе смещается от приобретенных концепций и технических приемов на более изящное прохождение по миру. Вопрос как мы проживаем (How we age) дает немедленный и безусловный доступ к тем ресурсам, которые нам нужны в жизни. Исходя из этой перспективы мы находим, что качество нашего опыта в жизни зависит от того, как мы ориентируем наше внимание. Если мы знаем мир косвенно, через наши представления, и эти представления становятся материалом нашей внутренней жизни, наше внимание становится критическим фактором, определяющим природу и качество нашего опыта.

## Внимание

Нелсон Зинк, автор «The Structure of Delight» также подчеркивает важность внимания, предполагая, что наше внимание имеет множество важных модальностей, в зависимости от того, ориентировано ли оно на внешний или внутренний опыт, и от того, сфокусировано оно широко или узко. Эти четыре модуса внимания, опосредованные через каждое из трех основных чувств, дает двенадцать видов внимательности: зрительный, слуховой, кинестетический, широкий/узкий, внутренний/внешний.

Пробуждение подразумевает пребывание в четырех видах внимательности. В контексте духовного опыта важно, в частности, широкое внимание. Большая часть духовного опыта включает чувство экспансии бодрствования. Чувство отсутствия пространственных границ — характеристика опыта сознания-без-объекта. Пространство является общим во всех сенсорных модальностях. Кажется, что пространство выходит за пределы сенсорных модальностей и объединяет их. Все виды зрительного, слухового и кинестетического опыта предполагают местоположение. Все они зависят от общего, разделяемого ими пространства. Постигание пространства имплицитного в любом виде чувственного опыта близко к пробуждению к бытию как таковому.

Парадоксально, но многие духовные практики достигают этого через сужение поля внимания, ограничение его мыслью, такой как мантра, смыслом «Я есть», или образом, или ощущением, как в потоке дыхания. Как бы то ни было, сознание последовательно радикально расширяется по мере того, как разум становится послушным и проходит за пределы объекта внимания в неограниченное поле сознания как такового.

## Намерение

Направление внимания зависит в значительной степени от первичного намерения. Намерение устанавливает направление внимания. Мы получаем то, на что направлено намерение. То, что мы намереваемся сделать, стремимся к выражению.

Намерение оперирует как на уровне сознательного, так и бессознательного разума. Если нам нужно позвонить по телефону, мы можем удерживать намерение на уровне сознательного разума до того, как мы дойдем до нужной телефонной кабины. Или же мы можем забыть о нашем намерении на сознательном уровне до того момента, пока проходя мимо телефонной кабины, не получим указание от нашего бессознательного разума.

Одна из функций бессознательного разума состоит в том, чтобы поддерживать прошлое намерение. Это имеет как поло-

жительный, так и отрицательный эффекты, в зависимости от природы намерений, уже запрограммированной в бессознательном. Например, мы можем испытывать возвратный эффект намерений, заложенных в раннем детстве в течение всей нашей жизни. На самом глубоком уровне они в конечном счете ориентированы на то, чтобы поддержать наше личное «я», защитить нас от невысказываемого страха исчезновения.

НЛП можно было бы определить как управление и перестройку намерений. В конечном счете, это предполагает инвентаризацию тех безусловно-рефлекторных реакций в исходных намерениях, которые поддерживают нас в рамках логических уровней нашего мира. Значительная работа по изменению убеждений включает переориентацию прошлых намерений таким образом, что они начинают лучше служить в настоящем. В моей собственной личной работе один на один многое из того, что я делаю, включает идентификацию глубинных структур, которые ингибируют раскрытие духовной сердцевины жизни вне логических уровней нашего мира. Это важно потому, что представляется, что решая проблемы мы уделяем чрезмерное внимание тому, что происходит в этом мире, игнорируя над — и вне-мирские уровни существования.

## Установка намерений

Установка намерений может быть простой. Вначале мы устанавливаем положительные отношения с нашим сознательным и бессознательным разумом. Затем мы определяем наше желаемое намерение, укореняем его в сознательном разуме и позволяем ему идти своей дорогой. Если мы повторяем это прохождение регулярно то то, что мы намереваемся сделать находит выражение.

В то же время, если наш выбор текущих намерений и наша способность устанавливать их зависит от наших намерений, уже укорененных в бессознательном разуме, установка намерений должна быть проведена со смирением и мудростью. Предпочтительнее осторожно подталкивать, нежели направлять силой нашу жизнь к саморазвивающемуся процессу. Для этого

рекомендуется, на сознательном уровне ориентировать наши намерения прося наше бессознательное помочь нам идентифицировать намерения, которые помогут нам идти вперед с благодарностью и мудростью.

Тот же самый процесс может помочь обогатить духовную жизнь. Духовная жизнь является, в значительной степени, продуктом намерений. Если мы интересуемся духовным и стремимся к нему, нам свойственно поощрять ситуации, которые позволяют ему проявиться. Значительная часть ценности религиозных структур и кодексов поведения лежит в программировании намерений для продвижения нашей жизни к состоянию баланса и взаимоотношений с целым, большим чем наши собственные «я».

Молитва, например, это способ установки намерений. Молодая жительница Бали объяснила мне, что она всегда молится перед тем, как лечь спать, используя полагающиеся по обычаю цветочные подношения и традиционные мантры. Одна из ее личных просьб состоит в том, чтобы она могла бы быть свободна выбрать в жизни то, что хорошо для нее, но если она вот-вот выберет то, что для нее плохо, то пусть Бог даст ей знать об этом. Когда я спросил дает ли Он знать и как он это делает, она описала множество кинестетических сигналов, которые мы в НЛП распознали бы как связь с бессознательным, указывающим на неконгруэнтность. Она также рассказала мне, что перед тем, как она засыпает, она просит Бога показать ей будущее в ее снах. Она поведала мне, как она делает заметки о своих снах и обнаруживает, что то, что она видит во сне, в дальнейшем случается в ее жизни.

## Намерение и знание

Если намерение ориентирует внимание, оба они зависят от знания и могут открыть его. Знание это то, что позволяет нам распознать не только ситуацию, в которую мы попадаем, но и любое из ассоциированных намерений. Во многих медитативных практиках духовно ориентированные намерения эффективно переключают внимание само на себя и мы оказываемся в процессе внимания. Делая это, мы приходим к тому, чтобы

также знать источник внимания, знания самого по себе. Знание затем распознается как сознание-без-объекта, которое потенциально позволяет нам достичь любой части опыта в рамках логических уровней. Знание становится одновременно и концом, и средством духовной жизни.

Когда мы приходим к тому, чтобы достичь такого знания, мы находим, что это магическая основа нашего собственного разума. Это источник того неуловимого вдохновения и интуиции, которые позволяют нам мудро устанавливать намерения. Через более тесные взаимоотношения с этим творческим сознанием мы находим себя естественно ориентирующими свое внимание на выбор намерений, которые увеличивают наше знание. Мы находим себя совершенно естественно достигающими того, что поддержит жизнь высокого качества. Мы выбираем более сбалансированный образ действия, сообразуясь с нашими нуждами в целом, едим и пьем более разумно, больше получаем удовольствия от творческого кипения и вдохновения в нашей жизни. В наиболее простом из путей жизнь становится таинством, где все насыщено чувством бытия и значения. Мы находим себя в благотельном круге от знания к намерению, далее к вниманию и к более высшему знанию. Жизнь утрачивает суету и претенциозность в большом и малом, в конечном счете становится просто духовной.

## ФИЗИОЛОГИЯ

Хотя духовное может включать опыт восторга, который, как представляется, затрагивает нас вне нашего тела, тело тесно вовлечено в духовный опыт, внося вклад как в его наличие, так и в отсутствие. Духовный опыт оказывает влияние на тело, принося чувство мира, благополучия, легкости, очищения, обновления и здоровья. Трудности в оценке духовного опыта часто связаны с отталкиванием и отгораживанием от тела. В номере 3 1-го тома *NLP World* Брайан Ван дер Хорст (Van der Horst) предлагает, чтобы мы рассматривали «энергию» как ключ к исследованию духовного опыта. Мы акцентировали здесь сознание; в то же время имеется смысл, в котором оба

термина просто являются аспектами одной и той же сущности. Представляется, что духовное пробуждение включает возвышение сознания и чувство освобождения тонкой внутренней энергии в теле.

Многие из духовных практик направлены на оживление внутренней энергии в теле, для того, чтобы преодолеть препятствия для пробуждения к духовному знанию. Физические упражнения, позы, жесты, танец и ритуальные движения также используются для того, чтобы оживить духовные состояния — *йога*, *тай-чи* и «вращение» дервишей — примеры этого.

Дыхание очень важно в пробуждении потока энергии в теле и переориентации знания. По мере того, как успокаивается Дентальная деятельность, то же происходит и с дыханием. Проблески сознания-без-объекта часто случаются в промежутке между вдохом и выдохом.

Многие духовные и психологические системы признают важность различных частей тела в общем балансе и благополучии человеческой жизни. Простой вариант системы *чакр*, на который ссылается Брайан Ван дер Хорст, рассматривает три основных центра: в голове, в сердце и в брюшной полости, соответствующих интеллектуальному, эмоциональному и жизненному, или двигательному центрам. Я обнаружил, что большинство неясно сформулированных глубинных убеждений относительно себя и мира включает некоторые энергетические блокировки между этими частями тела.

Эти центры, как кажется, преобладают в различных видах духовного опыта. Голова представляется центральным местом ментравертивного объединяющего опыта сознания-без-объекта, [В котором тело покоится, а дыхание редко и взвешено. Представляется, что голова также играет центральную роль во многих видах дуалистического опыта, в частности в бесстрастном свидетельствовании, осознании.

Сердечный центр, основа сострадания и великодушной любви, вовлечен во многие виды дуалистического опыта посвящения. Функция истовой молитвы состоит в раскрытии и пробуждении сердечного центра. Неслучайно, что типичная поза для молитвы на христианском Западе включает руки, соединенные на уровне груди. (На Бали руки могут быть сложены

на сердце, на лбу или выше лба. Каждое положение смещает систему души и тела, изменяя природу опыта).

Жизненный или двигательный центр представляется основнымместилищем наших глубочайших страхов и опасений относительно выживания нашего личного эго. От наших внутренних исходит глубочайшее чувство нашей «самости». Когда мы собираемся соотнестись с собственным телом, голова скажет «I», а живот «те». От нашего живота исходят огромные ресурсы энергии, которые мобилизуют нашу «самость» на собственную защиту от воспринимаемой опасности для ее отдельного существования. Вероятно это естественно, что высвобождение глубокого напряжения и ассоциированных убеждений в этой части тела делает возможным сдачу крепости индивидуальности и открывает дорогу к более высокому соединению, с инобытием ли Божества, с другими людьми или с природой в целом. По мере того как сила «те» и «mine» ослабляет свою хватку это парадоксально увеличивает ее, но теперь это происходит легко. То, в чем ранее упражнялись, чтобы *исключать* в застегнутой на все пуговицы отдельности, теперь расширяется до того, чтобы *включать*.

Возможно проследить типичную (но ни в коей мере ни единообразную) прогрессию в духовном пробуждении от состояний, более центрированных в голове (буддистское «наполнение-умом», бесстрастное свидетельство) к опыту, центрированному более в сердце, сострадательной связи с божественным, с другими существами и с природой, к состоянию пробуждения, когда корни эмоциональной отдельности, заключенные в эмоционально/ энергетической блокаде в животе, ослабевают, чтобы разрешить полный опыт единства с чем-то (кем-то) и единства как такового.

Преждевременное раскрытие сердца может привести к чрезмерному главенству рациональной мысли и поведения, ведомого неблагодарным эго. Затем мы имеем эмоционально-ведомую недалёкость (ограниченность), демонстрируемую фундаменталистами весьма различных толков. Их лица могут сиять внутренним светом, и они могут радостно выражать много теплоты и насыщенности в жизни, но они закоснели в своих убеждениях и не могут представить, что другие имеют духовность столь же действительную, как их собственная. Они не

способны подняться на мета-уровень в своем мировоззрении, даре головы.

Балийцы и большая часть представителей восточной духовности признают, как представляется, эту необходимость для уравнивания и группировки по упомянутым трем первичным центрам. Человек рассматривается как находящийся между Небесами и Земной Твердью, между энергией земли и неба, связанный с бесстрастным мужским началом посредством головы и с материнским началом через землю. Обычно мы слишком смещены по отношению к земле (материализм, погружение в природу) или по отношению к небу («парение в облаках»). Энергия должна втекать в тело и проходить через него таким образом, чтобы мы испытывали равновесие и связанность, находясь между двумя началами, с сердцем бодрствующим и открытым как мостик между этими двумя сторонами и как проводник нашей личной энергии к значимым контактам с другими и нашим миром.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Этот облегченный экскурс заключает круг духовного опыта в простые обозримые рамки. Он предлагает некоторые несложные пути рассмотрения структуры такого опыта (объединяющий и дуалистичный, интравертивный и экстравертивный, например). Он также приступает к рассмотрению некоторых элементов, которые помогают пробудить духовный опыт. Два постулата НЛП, «всякое поведение служит положительному намерению» и «у людей есть все ресурсы» всегда негласно признавали, что плоды процессов нашего изменения в конечном счете произрастают из того, что находится за пределами наших обычных логических уровней, имплицитно ведущей целостности, которая, я бы предположил, в конечном счете духовна по своей природе. В картировании духовного НЛП имеет восхитительную перспективу переоткрыть и превзойти само себя.

## Литература

- A H Almaas, *Essence: The Diamond Approach to Inner Realization*. York Beach, Maine: Samuel Weiser Inc., 1986
- Diamond Heart*. Books 1-3, Berkeley, Ca: Diamond Books, 1987-90.
- The Pearl Beyond Price, Integration of Personality into Being: An Object Relations Approach*. Berkeley, Ca: Diamond Books, 1990.
- Connirae and Tamara Andreas, *Core Transformation*. Moab, 1994
- Hasan Askari, *Spiritual Quest: An Inter-religious Dimension*. Leeds: Seven Mirrors Publishing, 1991
- Alone to Alone*. Leeds: Seven Mirrors Publishing, 1991.
- Morris Berman, *The Reenchantment of the World*. New York: Bantam, 1984.
- Coming to our Senses: Body and Spirit in the Hidden History of the West*. New York: Bantam, 1990.
- Anthony Campbell, *The Mechanics of Enlightenment*. London: Collancz, 1975.
- Seven States of Consciousness. London: Collancz, 1975.
- Deepak Chopra, *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of the Mind/Body Medicine*. New York, Bantam Books, 1989.
- Mihaly Csikszentmihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins, 1991.
- Antony de Melo, *Awareness*. New York: Doubleday, 1990.
- Amit Goswami, *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World*. London: Simon & Schuster, 1993.
- Nicholas Hagger, *The Fire and the Stones: A Grand Unified Theory of World History and Religion*. Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1991.
- Douglas Harding, *On Having No Head— Zen and the Rediscovery of the Obvious*. London: Arkana, 1986.
- The Little Book of Life and Death*. London: Arkana, 1988.
- Head off Stress*. London, Arkana, 1990.
- Andrew Harvey, *Hidden Journey*. London: Arkana, 1991.
- Brian Lanchaster, *Mind, Brain and Human Potential: The Quest for an Understanding of Self*. Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1991.
- Marhanita Laski, *Ecstasy*. London, 1961.

J H Leuba, *The Psychology of Religious Mysticism*. London, 1929.

Maharishi Mahesh Yogi, *The Science of Being and Art of Living*. London: SRM Publications, 1966.

*The Bhagavad Gita*, A New Translation and Commentary, Chapters I-VI, Harmondsworth: Penguin Books, 1967.

Franklin Merrell-Wolf, *The Philosophy of Consciousness Without an Object*. New York: Julian Press, 1973.

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*. London: Ryder, 1992.

Sri Nisargadatta Maharaj, / *Am That*. Durham, N. Carolina, Acorn Press, 1988.

Michael Pfaffard, *Inglorious Wordsworths: A Study of Transcendental Experiences in Childhood and Adolescence*.

Walter T. Stace, *Mysticism and Philosophy*, London: Macmillan, 1961.

Charles T Tart, *Waking Up: Overcoming Obstacles to Human Potential*. Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1988.

Ken Wilber, *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1993.

Peter Wrycza, *Higher States of Consciousness and Literary Creativity*. Unpublished doctoral dissertation. University of East Anglia, Norwich, 1983.

R C Zaehner, *Mysticism Sacred and Profane*. Oxford, 1957, 1961.

Nelson Zink, *The Structure of Delight*, 1992. Now available from MAPS, Portland, Oregon.

*Тимо Кауппи, Вели-Матти Тойвонен, Тим Мерфи*

## Вы не должны, но вы можете: наблюдения нашего слововыражения

*Тимо Кауппи* — MA-тренер НЛП и специалист по планированию в области злоупотребления химическими веществами. Он написал основанную на НЛП книгу по самостоятельной помощи для злоупотребляющих алкоголем.

*Вели-Матти Тойвонен* — MA-психолог и тренер тренеров НЛП. президент Ассоциации НЛП Финляндии.

*Тим Мерфи* — PhD-тренер НЛП и исследователь в области освоения языка. Опубликовал книги по ELL-ресурсам. В настоящее время работает над НЛП-концептуализированными материалами TEFL.

Тимо Кауппи, Вели-Матти Тойвонен и Тим Мерфи сотрудничают в Психосистемном Институте (PSI). Они хотели бы поблагодарить Эда Скипржака за прочтение и ценные замечания и исправления.

В этой статье исследуются наши реакции на модальные операторы, и делается попытка более сознательного использования их для частных задач. Вы, возможно, помните «модальные операторы необходимости» из занятий с вашим инструктором. Здесь мы хотели бы исследовать модальные формы (т. е. Вы *можете* получить удовольствие от этого — You *may* enjoy this) и другие «вводные глагольные предложения, выражающие модальность» {*Возможно* вы получите удовольствие от этого — *Perhaps* you'll enjoy this) и отметить, как различные из них по разному затрагивают нас. Для простоты мы будем обозна-

чать оба этих способа выражения модальности как модальные формы.

Модальные формы указывают на установку говорящего по отношению к состоянию или событию, выраженному основным глаголом. Модальный оператор обычно ассоциирован в нашем мозгу с полным ВАК-состоянием; он работает на специфическом содержании, заставляя нас видеть, слышать и чувствовать это содержание частным образом. Сравните, например, «Я должен преуспеть» («I have to succeed») с «Я могу преуспеть» («I can succeed»). Для эксперимента, включите их в ваш внутренний диалог, повторяйте несколько минут и отметьте вашу реакцию.

Модальные операторы выражают мета-значения деятельности, то, что мы думаем и чувствуем *относительно* деятельности. Через них мы выражаем наши убеждения, установки, ценности и личные значения. Они на один логический уровень отстоят от самой деятельности, и это дает им огромную силу в любом виде работы по изменению.

Допустим, что кто-то отвечает на «Я должен преуспеть» словами «но здесь так много работы, что я утомлюсь и потрачу все свои силы». Мы можем работать с частью модального оператора «Я должен» или с частью деятельности «преуспеть». Работа с первым часто дает более быстрые, глубокие и проявляющиеся в течение более длительного времени результаты. Изучение воздействия стволых глагольных фраз на наше мышление и поведение может также позволить нам с большим выбором использовать их для достижения определенных целей. Модальные формы необходимости имеют тенденцию удалять другие возможности, устраняя возможность выбора и, таким образом, загоняя нас в ловушку и вызывая стресс. Использование проактивных модальных форм может привести к обобщениям, которые стимулируют более широкое сочетание позитивного поведения.

## ИНСТРУМЕНТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПППЯ (SIPP) МАТРИЦА

После концептуализации матрицы для создания Подсистемного Перечня Психологических Явлений (Subsystem Inventory of Psychological Phenomena) (Toivonen 1993, Murphey 1993a & b) — в дальнейшем ПППЯ-матрица — мы использовали ее для изучения многих языковых паттернов (Toivonen, Kauppi & Murphey, 1993).

Основная стоящая за ПППЯ-матрицей гипотеза это то, что язык, чувственный опыт и физиология образуют взаимопроникающую систему, в которой изменения в одной подсистеме (т. е. языке) немедленно отражаются на других частях системы (т. е. на чувственном опыте и физиологии). Таким образом, мы в большей степени готовы проверить, по крайней мере, по двум различным каналам, что нечто является качественно иным, и что изменение, которое мы произвели, распространяется на другие подсистемы.

Гипотетически, поведение и социальные роли могут не изменяться после единичного изменения в одной из подсистем, но это может произойти это после определенного количества или достижения определенного качества повторов, предпринятых на подсистеме низшего уровня за пределами определенного порога, который различается для различных предметов и контекстов. Начав с изменяющегося поведения, можно было бы вызвать немедленное изменение в трех других подсистемах. Например, для многих людей опыт приобретения их первой работы (изменения в роли) запечатлевается в других подсистемах столь сильно, что они до сих пор очень хорошо помнят эти начальные изменения. Нашим исходным намерением в разработке ПППЯ-матрицы было получение более целостной картины многих подсистем в работе. Затем мы решили посмотреть, как изменяющиеся индивидуальные элементы затрагивают переработку в других подсистемах. Это было словно рассматривание части нас самих под микроскопом. Мы обнаружили, что, возможно, взять шаблон, образец языка или шаблон из другой категории и изучать воздействие, оказываемое ими на другие подсистемы. Идея ПППЯ-матрицы и ее микроскопического использования в значительной степени основывается на работах

### Подсистемный перечень Психологических Явлений (SIPP)

SIPP Матрица концептуализована Veli-Matli Toivonen 1992,  
адаптирована Tim Murphy

Подсистемы	чувственного опыта	физиологии	языка	поведения	социальной роли
* испытание среды					
* память (прошлое/ будущее)					
* мотивация					
* стратегия (способность)					
* убеждения/ ценности					

Коннирэ и Стива Андреасов (1987, 1992) и Тэда Джеймса (1989).

В этом исследовании мы, в основном, используем первые три подсистемы. Мы интенсивно исследовали эффект определенных изменений в языке (слов и структуры) на чувственный опыт и на физиологию. Часто изменения наблюдаются также в пределах той же самой подсистемы. Различные модальные формы, например, могут вызвать разный внутренний диалог.

## МЕТОД

Наш метод прост: индивид А сообщает слово или предложение индивиду В. В руководствуется своим чувственным опытом (наиболее часто связанным с картинками) и физиологией. Таким образом В оценивает информацию в двух референтных системах. Затем А меняет слово, или предложение, или структуру языка некоторым образом, так что В наблюдает различия в своем внутреннем опыте. Наибольшие изменения часто отмечаются в физиологии. Почти всегда имеются внутренние ВАК-изменения, наиболее часто в зрительных субмодальностях: размере, расстоянии, положении и т. д.

## МОДАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Взглянем на некоторые типичные исследования SIPP. По мере того, как вы читаете, найдите время сказать себе что-либо для примера, используя ваше собственное содержание, и разберитесь в тех смещениях, которые произойдут в вашем чувственном опыте и вашей собственной физиологии. Отметьте также наличие или отсутствие сопутствующего внутреннего диалога.

Индивид А: «Подумайте о какой-то цели, которая есть у вас и том, как сказать самому себе "Я должен(на) добиться успеха (I have to succeed)"».

После того, как А сказал это, В почувствовала напряжение в груди. Для нее успех представлялся подразумевающим упорную работу. Когда она окинула внутренним взором образ, который это предложение произвело в ее голове, она увидела свой результат очень далеко впереди и большой объем тяжелой, изматывающей работы между собой и результатом.

Когда вы думаете о чем-нибудь, что вы делаете и говорите себе в связи с этим: «Я должен добиться успеха», какого рода ощущения у вас появляются? Где локализуется это ощущение в вашем теле, и что вы видите своим внутренним зрением? Когда мы меняем модальный оператор, становится очевидным, что от модальной формы «Я должен» исходит много ощущений и внутренних образов. Заметьте, как следующий вариант того же самого предложения затронет вас:

«Следует добиться успеха (It's worthwhile to succeed)».

«Есть расплата за успех (It pays off to succeed)».

Что произошло с ощущениями? Где они локализируются в вашем теле? Как изменился внутренний образ? Испытуемая В расслабляется, ей даже становится немного забавно, и она сосредотачивается в большей степени на своем результате и на том, что будет после. Теперь скажите себе:

«Я могу добиться успеха».

Что произошло с ощущениями и где они локализируются в вашем теле теперь? Как изменился внутренний образ? Это также хорошо для многих людей. Для испытуемой В данная мо-

дальная форма сделала ее картинку *большой*. Ее физиология заметно изменилась и она в самом деле почувствовала, что у нее появилась совершенно новая перспектива преуспеть. Она чувствовала, что она не хочет возвращаться к прежним.

Модальные операторы, которые мы используем определяют многое в нашем опыте. Кажется, что они контролируют тот способ, которым мы получаем опыт о вещах. Например, подумайте о том, как вы поднимаетесь с постели утром. Один знакомый всегда говорил себе:

«О, боже, еще одно утро... но я должен встать».

Чувство, связанное с этим предложением весьма депрессивно. После знакомства с модальными операторами и другими паттернами языка он изменил это предложение на:

«Еще одно утро... Мне любопытно, какие интересные вещи случатся сегодня... Интересно, кто и что из происходящего заставит меня улыбнуться сегодня».

Эта фраза усиливает его воодушевление встать. Попробуйте сами. Просто напишите фразу на листочке и читайте себе по утрам.

## КРУГОВОРОТ МОДАЛЬНЫХ ФОРМ

Другой эксперимент. Подумайте об одной или двух вещах из своей работы, которые вы должны сделать, примерно так: «Я должен закончить этот отчет...» Затем мы попробуем другие модальные операторы с тем же самым содержанием. Но для начала задайте себе оригинальный вариант с модальностью необходимости, так, что у вас будет материал для сравнения тех изменений, которые вы испытываете:

«Я должен (добавьте ваш пример X)».

Какого рода картинки это предложение вызвало у вас? Далеко они или близко? Большие или маленькие? Каковы другие субмодальности? На что похожи ощущения? Где в своем теле вы чувствуете их — в груди, в верхней части тела, в конечностях, других местах? Происходит ли какая-нибудь беседа с самим собой?

Пройдитесь по списку других модальных операторов.

**оценка** (см. прил. 2 для альтернатив в каждой категории)

«Это хорошо (вставьте здесь свой пример X)».

Как теперь изменились картинки?

Как изменились ощущения?

Как изменилась локализация ощущений в вашем теле?

Какова теперь ваша общая установка по отношению к примеру?

Какой-либо разговор с собой?

Теперь попробуйте другие варианты, каждый раз останавливаясь и калибруя свои ощущения.

### **условная возможность**

«Я мог бы (I might) (вставьте свой пример X)».

Как теперь изменились картинки?

Как изменились ощущения?

Как изменилась локализация ощущений в вашем теле?

Какой-либо разговор с собой?

Какова теперь ваша общая установка по отношению к примеру?

### **разрешение**

«Мне разрешено (I'm allowed to) (вставьте свой пример X)».

Как изменились картинки?

Как изменились ощущения?

Локализация ощущений?

Ваша общая установка?

Беседа с самим собой?

Заметьте, что «мочь» («may» and «can») могут быть также использованы как модальные операторы разрешения, когда вы даете разрешение другим (*Вы можете идти — You may go now. You can go now*). В то же время использованные в первом лице они, как кажется, в основном обозначают возможность и способность, соответственно. Контекст и идиосинкразическое использование может заставить практически каждое слово что-нибудь делать. Здесь мы бы хотели подчеркнуть, что слова не имеют значений, люди имеют значения для слов. Мы имеем дело с исследованием процесса нашего создания значений (создания карт), а не с окаменевшими грамматическими или семанти-

ческими классификациями. Заметьте также, что разрешение может быть дано вами самими, или вы можете думать о нем, как об исходящем от кого-нибудь или откуда-нибудь. Разрешение, даваемое лично, это то, что в самом деле находимся под контролем субъекта, и, возможно, нечто наиболее мощное. И наконец, отметьте также, что мы можем дать самим себе разрешение думать о чем-то (первый шаг, который часто запускает шар) и также дать самим себе разрешение «делать».

Теперь попробуйте другие варианты, каждый раз останавливаясь для того, чтобы калибровать свои ощущения.

возможность/способность

«Я могу (I can) (вставьте сюда свой пример X)».

Как изменились картинки?  
Как изменились ощущения?  
Локализация ощущений?  
Ваша общая установка?  
Беседа самим собой?

желание

«Я хочу (I want to) (вставьте сюда свой пример X)».

Как изменились картинки?  
Как изменились ощущения?  
Локализация ощущений?  
Ваша общая установка?  
Беседа самим собой?

намерение

«Я намереваюсь (I'm going to) или Я хочу (I will) (вставьте сюда свой пример X)».

Как изменились картинки?  
Как изменились ощущения?  
Локализация ощущений?  
Ваша общая установка?  
Беседа самим собой?

намерение

«Я обещал (I promise to) (вставьте сюда свой пример X)».

Как изменились картинки?  
Как изменились ощущения?

Локализация ощущений?  
Ваша общая установка?  
Беседа самим собой?

Реакция на модальные формы обязательства значительно варьирует, завися от индивидуальных карт и частных контекстов. Для некоторых это дает новое утверждение для модальной прогрессии. Для других (в определенном контексте) это порождает реакцию, сходную с теми, которую дают модальные формы необходимости («обещание» = «я должен»). Реакция зависит также от того, кому было дано обещание, сам ли это говорящий или другой человек, в последнем случае это сопровождается менее мотивированными картинками и физиологией.

## **ИНГИБИРУЮЩИЕ МОДАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ПОБУДИТЕЛИ (DRIVERS)**

Помимо модальных операторов необходимости имеются два других обычных ингибирующих модальных оператора разрешения («*Мне не разрешается...*» — «*I'm not allowed to...*») и невозможности («*Я не могу/это невозможно*» — «*I can't/it's not possible*»). Заметьте опять же, что отклики на них будут зависеть от конкретной личности. Например, оба этих запрета могли бы воодушевляюще воздействовать на людей, которые всё делают наперекор и их подталкивает к этому запрещенное или невозможное.

По мере просмотра списка, и, будем надеяться, с приложением опыта вы могли отметить, что один или несколько модальных операторов оказали на вас большее воздействие, чем другие. Это дает вам указание на то, что является вашим побудительным оператором. Когда люди впервые находят свои побудители вне НЛП, они могут настоятельно рекомендовать их другим. Практики НЛП знают, что это нарушает первый постулат НЛП (карта это не территория). Люди имеют различные карты и, следовательно, различные модальные операторы — побудители. Просто слушая то, что говорят люди, вы получите ключи к их картам и их побудителям.

Другое обстоятельство, которое вы могли отметить, просматривая список состоит в том, часто каждый раз, когда вы изменяете модальный оператор в своем предложении, ваш опыт изменяется. Изменение модальных операторов может открыть и расширить ваш опыт в любой деятельности. Когда вы прощлись по всему списку, ваш опыт уже не тот, что был, когда вы начинали. И даже исходные модальные формы могут вызвать иную реакцию.

Поскольку модальные операторы придают мета-значение глаголу, который следует за ними (и, следовательно, соответствующей деятельности), просмотр списка также расширяет ваши возможности действия и изменяет некоторым образом ваше восприятие модальных форм в том виде, в котором вы уже имели опыт обращения с ними в прошлом. Заимствуя теорию относительности Эйнштейна, мы могли бы сказать, что *любая словесная карта относительна по отношению к месту положения наблюдателя*. Очевидно, «Я могу» (I can) выглядит по-разному, когда оно исходит от «Я мог бы» (I might) и от «Я должен» (I must). Каждый успешный тур нашего ума зависит от предыдущего тура. Отсюда важность последовательности модальных форм. Заякориться же, конечно, можно за все, что есть вокруг.

## **ПОВТОРЕНИЯ: ОГРАНИЧЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, ОГРАНИЧИВАЮЩЕЕ НАС**

Людам свойственно использовать лишь ограниченное число модальных операторов. Это показывают ограничения в их мышлении, обретении опыта и действии; на этом пути люди обычно ограничивают самих себя. Можно использовать список модальных операторов (прил. 2) для того, чтобы раскрыть иные возможности мышления, обретения опыта и действий.

С временами глаголов или любой другой особенностью языка наш мозг и нервная система через тысячи повторений усвоила наш собственный круг модальных операторов. Вы приобрели опыт о них, если вы активно прорабатывали примеры, приводившиеся в этой статье ранее. Существует огромный по-

тенциал для выбора различных модальных форм, которые способствуют прогрессу в достижении желаемого вами состояния. Вы можете использовать их почти в каждом предложении в любое время, как только вы захотите этого. Таким образом, простой список модальных операторов может быть мощным инструментом изменения, когда вы захотите использовать его.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДАЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

Просмотр такого списка это также способ делать более творческую работу. Вы можете использовать их в повседневной жизни {«*О нет, я должен платить налог*»} (обязанность), в вашей работе в качестве консультанта по бизнесу, как решающий проблемы метод в любой ситуации и с клиентами в терапии. В терапии особенно полезно использовать смену модальных операторов, когда работаешь с убеждениями (например, «Я должен добиться успеха»).

Столкнувшись с трудной проблемой, полезно сновать между модальными операторами до тех пор, пока решение или значительный сдвиг не будет найден. Если с этим, равно как и с другими методами НЛП, не удастся добиться изменения, результат очень ценен, так как он предоставляет возможность работы на более глубоких уровнях, где можно достичь даже большего.

Для целей преподавания, приложение 1 служит модальным рабочим формуляром, который приглашает практиков исследовать свои собственные субмодальности в рамках подсистем, отвечающих на модальные формы.

В приложении 2 мы предлагаем вам (Одну Возможную и Неполную) Текущую Схему Модальных Операторов. С помощью этой схемы вы можете взять любое предложение с модальным оператором (замечание, обобщение, личное правило, убеждение и т. д.) и начать перемещаться взад и вперед со своим предложением по схеме. Если вы начинаете с «Я не могу...», вы возможно не сможете прямо выйти к формулировке «Я могу». Если вы попробуете различные пути на карте, вы сможете найти более короткие или более длинные пути для того, чтобы добраться до «Я могу» — или к любому другому участку пути.

После экспериментов со схемой одна женщина, которая начала с «Я должна быть покорной» оказалась в состоянии прийти к «возможно, я хочу быть покорной». Ее опыт значительно изменился, однако послыл был ясен: работали отрицательные убеждения. Манипуляции со схемой выявили их существование. Другой человек, начавший с «Мне нельзя быть счастливым, если я непочтительно отношусь к тому, что моя мать говорит мне», прошел весь путь к «Я могу и *хочу* быть счастливым».

После самостоятельной работы со схемой, вы сможете запотеть развить навыки взаимосвязанных модальных операторов, продвигая, таким образом, личность от ограниченного (и ограничивающего) опыта к более открытому. Кто-то мог бы сказать: «Здесь столько много всего, я не могу выучить все это». Вы бы могли связать модальные операторы следующим образом: «Может быть вы позволите самому себе найти это полезным увидеть самому возможность получения удовольствия от того способа, который вы усвоите для того, чтобы изящным образом использовать некоторые из них перед тем, как вы решите использовать все из них в вашей повседневной практике».

## ЛИТЕРАТУРА

Andreas, Connirae. 1992. *Advanced Language Patterns: An Advanced Audio Cassette Program*. Boulder, Co: NLP Comprehensive.

Andreas, Connirae and Steve. 1987. *Change Your Mind and Keep the Change*. Moab, Utah: Real people Press.

James, Tad. 1989. *The Advanced NLP Training Collection. Master NLP Practioner Audio Course*. Hawaii: Advanced Neurodynamics/

Murphey, Tim 1993a. Sipping what's in store for us. *MetaMaps* 1(2), 11-12 (NLP Association of Japan Publication).

Murphey, Tim. The SIPP (part II). *Meta Maps* 1(3), 11-13.

Toivonen, Veli-Matti. 1993. SIPP: The Subsystem Inventory of Psychological Phenomena, *Ancor Point*, June, pp. 43-46.

Toivonen, Veli-Matti; Kauppi, Timo, Murphey, Tim. 1993. If and When, *Anchor Point*, October, pp. 42-45.

Рабочий формуляр: Модальные операторы дата:

В этом упражнении вам нужно использовать остроту вашего восприятия для того, чтобы пронаблюдать за собой по меньшей мере в трех областях (и возможно в других);

*Ваши чувства:* На что они похожи? Где они локализируются в вашем теле?

*Ваши образы:* Какие картины приходят в вашу голову? Находятся ли они на близком, или на далеком расстоянии? Большие они или маленькие?

*Ваш внутренний диалог:* Что ваш разум говорит в ответ?

1. В качестве А выберите что-нибудь (задачу) из вашей работы, что, как вы чувствуете, вы должны сделать. Это может быть отчет, доклад и т. д.

2. Скажите вашему помощнику (В), что это за задача, и ваш помощник возможно просто включит ее пространство между кавычками «. ...» в следующем предложении.

Задача: . . . . .

А. ваша работа состоит только в том, чтобы отмечать, что происходит с вашими физическими ощущениями, зрительными образами и внутренним диалогом. В попросит описать вас каждое из них по очереди и сделает замечания. Вы просто должны наблюдать за собой и описывать, что вы чувствуете, видите и говорите. Вы можете повторить себе фразу несколько раз для того, чтобы стимулировать вашу нейрологическую систему оценить, какие значения она этому придаст. Помощник В, вы можете захотеть узнать о всех изменениях позы, лицевых мускулов, тона голоса, дыхания, и отметить это на листе в дополнении к тому, что А скажет вам.

физиология      картины      внутренний  
диалог

1. Вы должны...
2. Это хорошо...
3. Вы могли бы подумать о...
4. Вы имеете случай для...
5. Вы разрешаете себе представить себя получающим удовольствие от...
6. Вы способны к...
7. Вы хотите...
8. Вы собираетесь...

(Одна Возможная и Неполная) Текущая Схема Модальных Операторов (Каурри. Mιγρhcy, Toivoncn, 1994). Вы могли бы иметь ввиду, что это сверхобобщенная карта нескольких исследователей. Она может весьма отличаться в зависимости от конкретной личности, контекста и языка — слова не имеют значений, люди имеют значения для слов. Вы можете захотеть дополнить этот список другими модальными формами, которые вы найдете. Заметьте также, что имеются, по крайней мере, два уровня использования этих модальных форм: *мыслительный* уровень, в котором ментальные глаголы вроде «представьте» находятся между модальным и основным глаголом и уровень *действию*, имеющий только один основной глагол, напр. идти. Конечно, использование чисто ментального «как если бы» представления это изящный способ начать процесс.

1	2	3	4	5
<i>Невозможность</i> Я не могу Я не в состоянии Это невозможно	<i>Оценка</i> Это хорошо Это пенно Это важно Это прекрасно Это стоит того, чтобы	<i>Условная возможность</i> Я мог бы Возможно я сделаю Может статься. что я сделаю Я мог		<i>Возможность</i> Я могу Я и состоянии Это возможно
<i>Необходимость</i> Я должен (I have to I must I am) Я обязан Я должен бы был			<i>Разрешение</i> Я извлекаю себе Я разрешаю себе Я даю себе разрешение Я могу (I may, I can) Мне разрешено Мне позволено	6 <i>Желание</i> Надеюсь я сделаю Я надеюсь Я хочу
<i>Запрет</i> Это (мне) запрещено Это (мне) не позволено Это (мне) не разрешено Для меня нехорошо Я не могу		<i>Обязательство</i> Я обещал Я поклялся Я гарантирую Я буду		7 <i>Намерение</i> Я намереваюсь Я буду Я думаю, что я буду Я собираюсь

*Майкл Холл*

## Мета-состояния, коррелирующие с «Сущностными» состояниями

В Модели Мета-состояний, мета-состояние относится к *состоянию, отражающему состояние*. Используя абстрагирующую мощь самоотражающего сознания, любое состояние, которое отсылает скорее к другому состоянию сознания, нежели к прямому и непосредственному объекту, описывает *мета-состояние*. Модель Мета-состояний вычленяет много разных *видов (kinds)* состояний: простые мета-состояния, сложные мета-состояния, множественные мета-состояния, конгруэнтные и неконгруэнтные мета-состояния, мета-мета-состояния, патологические и деструктивные мета-состояния и трансцендентальные мета-состояния.

Недавно я обнаружил, что последняя различаемая категория, трансцендентальные мета-состояния коррелирует с процессом, который развит Андреасом и Андреас (1994) и назван ими «core states» — «сущностное» состояние (в других вариантах перевода «ядро личности» - прим. пер.). Поскольку это характеризует в сущности то же самое, в данной статье я опишу как «Core Transformation Process» — «Процесс сущностной трансформации» (или трансформация ядра личности) относится к Модели Мета-состояний.

## «ПРОЦЕСС СУЩНОСТНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ»

В чудесной книге Коннирэ и Тамары Андреас «*Сущностная Трансформация*» (1994) мы имеем процесс НЛП, в который вовлечены некоторые из мета-состояний, которые я обозначил как «трансцендентальные мета-состояния». В этом процессе Андреасы вначале прилагают модель шестишагового рефрейминга к сдерживанию, неприятной части или какой-либо «темной» стороне поведения. Несмотря на шестишаговый рефрейминг, они все же не останавливаются после получения первого *позитивного намерения* из сдерживающего поведения.

Основываясь на этом, они задают ресурсные мета-вопросы снова и снова. «Если вы получили желаемый результат целиком и полностью, и вы находите, что вы удовлетворены этим, как вы желали, не хотите ли вы испытать используя эти ресурсы, что-то более важное и глубокое?»

Хотя Андреасы используют слово «глубже» и метафору глубины во всей своей работе, что помогает личности добраться до ее «сущностного состояния» (ядра), в действительности вопросы приводят личность к идентификации *мета-состояния или к мета-результату*. Путем постановки вопроса о позитивных намерениях личности, «Что вы хотите?» и повтора этого, «И имея это целиком и полностью, что вы хотите от этого такого, что вы полагаете более важным?» поддерживается движение личности с одного логического уровня на другой, все более высокий. Модель Мета-состояний изображает этот процесс, таким образом, как ощущение — мышление личности постепенно движется к все более высоким уровням осознания (awareness).

В процессе сущностной трансформации, «цепочка результата», которую идентифицирует личность, начинается с поведения, эмоции или манеры, порожденной в некотором ограничивающем состоянии. Андреасы иллюстрируют это через лимитирующее эмоциональное состояние *нервозности*. В Модели Мета-состояний это индицирует *базовое первичное состояние*. Исследуя его намерение, результат или цель, приходят к метуровню — «делать хорошую работу». Следующий намеченный

результат идентифицирует следующий мета-уровень — «расслабиться», а затем следующий — «быть способным к творчеству», далее — «чувство свободы» и, наконец, сущностное состояние — «чувствовать связь с людьми». Смотри схему.

Эти «сущностные состояния» или «сильные внутренние состояния», которые описывают, вызывают и достигают Андреасы, не функционируют как первичные состояния сознания. Они существуют как «способы бытия в мире», как более «духовный» или более абстрактный уровень бытия. Они существуют как высшие ценности, качества, характеристики и значения для нас людей.

Пять сущностных состояний, которые они считают «обычно возникающими в ходе Процесса Сущностной Трансформации» включают: ощущение бытия (присутствия), внутренний мир (глубокое чувство покоя и принятия), любовь (нейтральная безусловная любовь-агапэ), *okauness*, (глубокое чувство полезности, присущей ценности) и единения (связь, благодать, единение с Богом).



	<b>Композиция</b>	<b>Производные состояния</b>
ПН (Положительное Намерение)	IR/Физиология ВАКО/Неврология	Поведение Нервозность Эмоции

Эти в высшей степени желаемые абстрактные концепции и состояния коррелируют с Моделью Мета-состояний в том, что они существуют на уровне между мета — и чувственным опытом и возникают из человеческой способности абстрагировать. Как таковые они функционируют как состояния предрасположенности, которые задают и порождают более высокий логический уровень и более широкий круг отправных точек для чьей-либо ориентации в мире (способ бытия в мире). Фактически, они находятся в мета-мета-мета и т. д. позиции *конечных трансцендентальных состояний* по отношению к первичному

состоянию. И как таковые, они могут действовать все время непрерывно, в отличие от первичных состояний, которые приходят и уходят в зависимости от обстоятельств. (В состоянии гнева мы думаем — чувствуем и реагируем гневом на какой-то объект, который угрожает нашим ценностям. В мета-состоянии целостности, однако, мы думаем — чувствуем и ведем себя целостно по отношению ко всей жизни).

Духовные «сущностные состояния» составляют чьи-либо мета-мета-мета-состояния. И вследствие этого они определяют чей-либо духовный (spiritual) настрой (безотносительно к исповедуемой религии или ее отсутствию), место, в котором живет чей-либо дух (Я, личность, бытие), верования, понимания, абстракции, ценности и т.д., что управляют (сознательно или бессознательно) всеми другими состояниями. Это объясняет, почему проникновение в чье-либо сущностное состояние может обеспечить столь глубокую трансформацию. Действие на мета-уровнях неизбежно повлияет или затронет состояния более низкого уровня.

Получая доступ к таким сущностным или трансцендентным состояниям «бытия» человек становится более способным использовать на деле и познавать на опыте свои более богатые ресурсами мета-состояния (принятия, прощения, единения, гармонии, любви, беззащитности, 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.

Я думаю, что интересно и значимо, что Андреасы обозначили эти «сущностные состояния» скорее как *безусловные*, нежели как условные. Они строили процесс вокруг предположения, которое идет вразрез с нашими культурными нормами и идеями, а именно, что человек должен зарабатывать свои глубинные состояния, создавать, их и работать для них. Андреасы декларируют, что для большинства людей попытка достичь этих состояний получается не очень хорошо. Хотя они имеют хорошие, положительные и сердечные намерения -- это не приводит их к источнику собственной целостности.

Что мы можем с этим поделать? Начать с другого допущения. «Просто начните с миром в душе, а не с работы по достижению его... На этом пути вы не оставите того, что важно для других людей. Это значительно лучше, чем предпринимать усилия и трудиться для того, чтобы другие оказывали тебе уважение в первую очередь». «Некоторым образом наши внутренние части получают идею (познавательный предрассудок!), что для того, чтобы испытать сущностные 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 Сущностные Состояния, когда мы идем примерно этим путем, потому что сущностное состояния бытия не является чем-то, что может быть приобретено или достигнуто через действие. Путь испытать Сущностное Состояние — просто шагнуть в него и обладать им».

Рассмотрение наших высших мета-состояний как безусловных, неприобретаемых, незаслуживаемых и т. д. — это новое обретение исходного значения духовного смысла иудео-христианского термина «благодать» (незаслуживаемая любовь, милость). Это позволяет нам смотреть с позиций таких качеств как «даяния» или «дары» Божий или Мироздания (К. Галатам 5:22-23). «Вы не должны работать над Сущностными Состояниями, они у вас просто есть... работа не приводит к Сущностным Состояниям. Просто шагните в эти состояния, обладание ими, на бессознательном уровне, приносит опыт Сущностных Состояний».

## МОДЕЛЬ МЕТА-СОСТОЯНИЙ

В то время как многие мета-состояния существуют в качестве «сущностных» или трансцендентных состояний, некоторые мета-состояния не таковы. Великое множество мета-состояний существуют только над некоторыми первичными состояниями. Модель Мета-состояний распространяется за пределы модели Сущностных Состояний и обеспечивает более широкий охват моделируемого.

Модель Мета-состояний включает также не только те действительно замечательные духовные состояния, но описывает и те «духовные» состояния, которые не особенно возвышают наш дух. Я ссылаюсь здесь на запутанные состояния вроде самоосуждения, самопрезрения, недоверия к себе, паранойи, вины, отрицания и т. д.

Используя Модель Мета-состояний мы можем более четко определить компоненты и структуру этих пагубных, ограничивающих, лишаящих возможностей и деструктивных компонентов субъективного опыта. Такой инсайт обеспечивает нас в дальнейшем способами прервать, разрушить, изменить и трансформировать их.

## Литература

Andreas, Connirae & Andreas, Tamara (1994). *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*. Moab Utah: Real People Press.

*Яап Холландер*

## Игры как способ представления НЛП

*Яап Холландер* — руководитель Голландского Института Эклектической психологии.

Те из нас, кто использует НЛП на профессиональном уровне, часто ощущают желание сделать путем НЛП больше для самих себя в нашей повседневной жизни. То есть то же, что бы мы хотели сделать для наших клиентов, наших коллег и наших студентов. Однако занятость, умноженная на нехватку времени, часто не позволяет нам использовать НЛП в той мере, в какой мы хотели бы. Всегда есть статья, которую надо закончить, встреча, которую надо подготовить, дополнительная сессия, которую надо делать... А думая о наших клиентах и студентах, мы определенно хотели бы, чтобы некоторые из *них* работали бы больше с помощью НЛП! Но опять таки у нас не хватает времени и энергии, чтобы обеспечить раскрытие всего, что через НЛП мы хотели бы им предложить. И тут появляются игры НЛП. В этой статье я сначала окину взглядом карточную игру НЛП, и с этой точки зрения разберу более широкий круг вопросов, касающихся всех «за» и «против» игр как средств представления НЛП.

Nano Tech Power Deck это карточная игра, придуманная для обеспечения источника НЛП, такого, который не лимитирован наличием времени и энергии, которыми располагает подготовленный в области НЛП профессионал. В игровом формате она охватывает многие из принципов и процедур НЛП. Это всего навсего колода карт, и все же она нередко развивает и вызывает инсайты, которых люди желали, но не могли ранее достичь. Колода карт помогает людям, каждый раз по-

своему, достичь целей, разрешить проблемы, развить характер, преодолеть личную слабость, получить неожиданный совет и, последнее по месту, но не по значению, войти в новые отношения со своими партнерами по игре. Нет необходимости назначать встречу или идти в чей-то офис. С Колодой в руке человек располагает готовым к использованию источником НЛП, таким, который особенно эффективен для людей, уже прошедших некоторую подготовку в этой области.

## СТРУКТУРА ИГРЫ

По сути Nano Tech Deck совмещает современную психологическую технику НЛП со старым принципом оракула, в том, виде, в каком он был передан нам греческой, кельтской и германской цивилизациями. Аспект НЛП представлен общей структурой игры: первой фазой, когда определен вопрос; второй фазой общей ориентации, за которой следует третья фаза. ряд небольших приемов техники изменения. Игра заканчивается подстройкой к будущему. Аспект оракула возникает в тот момент, когда настоящий практик НЛП обычно определил бы общее направление, которое должна принять работа по изменению. В игре такое общее направление задается системой оракула, которая дает совет на высоком уровне абстракции. Это общее направление развивается в дальнейшем путем использования трех маленьких технических приемов, называемых Нано-техническими приемами, «нано» в смысле «очень маленькие» (Наносекунда, например, составляет одну миллиардную секунды). Таким образом Нано-техника используется здесь в контексте очень маленького технического приема НЛП, который занимает всего навсего несколько минут. Вся игра, включая вопрос, который обыгрывается, получение совета от оракула, выполнение трех Нано-технических приемов и работу над будущим настроем, занимает от сорока до сорока пяти минут. Игра разворачивается посредством четырех шагов или фаз:

1. Введение
2. Консультация у Оракула по Жизненным Процессам
3. Выполнение Трех Нано-технических приемов
4. Подстройка к будущему

Этот четырехшаговый процесс структурирован семью *Инструктивными Картами*, которые раскладывают в некоторую фиксированную комбинацию (см. рис. 1: *Расположение Инструктивных Карт*).

### 1. Введение

В первой фазе игрок вытягивает *Вводную Карту*. Их всего девять, каждая из них представляет проблему, ресурс или цель в прошлом, настоящем или будущем (см. рис. 2: *Девять Вводных Карт*). Вытянув Вводную Карту, игрок определяет реальную жизненную ситуацию, которая представлена картой, и переживает ее в данный момент (см. рис. 3: *Пример Вводной Карты*). Например, если он вытянул качестве Вводной Карты «Современную цель», он должен был бы подумать о моменте, который заставил его понять, что у него была эта цель. Или же, если он вытянул «Проблему в Будущем», он должен бы был представить будущую ситуацию, где бы он ожидал столкнуться с определенной проблемой. Инструкции для вхождения в эти Вводные Ситуации следующие: «Настолько полно, насколько возможно, войдите в реальную жизненную ситуацию, которая обозначена Вводной Картой. Вживитесь в нее (или переживите ее, как если бы она была возможна) сейчас Увидьте снова, что вы видели (или увидите), услышите, что вы слышали (или услышите), почувствуйте ощущения, почувствуйте запахи, попробуйте на вкус, что вы пробовали (или попробуете), и подумайте, что вы думали в тот момент». Начало игры через одну из этих девяти родовых тем позволяет корректирующим изменениям (решение проблем) или производительным изменениям (развитие ресурсов) уравновешивать друг друга в длительной перспективе.

Рис. 1  
Расположение  
Инструктивных  
Карт

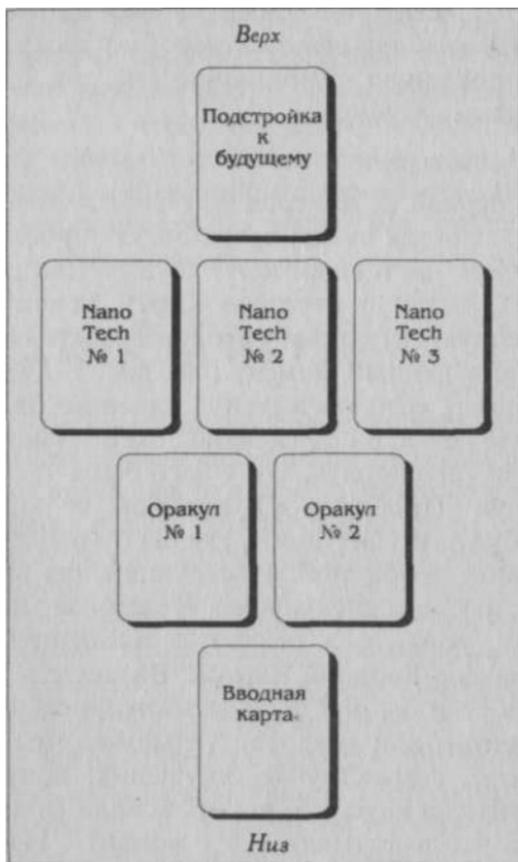


Рис. 2  
Девять Вводных Карт

	Проблема	Ресурс	Цель
Прошлое	1	2	3
Настоящее	4	5	6
Будущее	7	8	9

## 2. *Консультация у оракула жизненных процессов*

После того, как игрок начал игру, он получает некоторый общий совет, касающийся входной посылки. Эта фаза игры сходна с тем моментом, когда настоящий профессионал НЛП определил бы общие рамки и ориентацию работы по изменению. Для этой цели Игра имеет девять *Карт Оракула Жизненного Процесса* (см. рис. 4: *Пример Карты Оракула*). Игрок вытягивает две Карты Оракула: одна говорит ему, чего следует избегать, а другая — к чему стремиться. Различия, которые делает оракул основаны на процессах, который каждый живой организм должен делать для того, чтобы выжить, таких как еда, пищеварение, реакция на среду и т. д. На очень глобальном уровне, оставляя место для разнообразных проекций и интерпретаций, оракул дает игроку инструкции, как действовать и как воспринимать, и как не надо действовать и воспринимать для того, чтобы изменить или развить Входную посылку.

## 3. *Выполнение трех Нано-технических Приемов*

С Вводной посылкой и памятуя совет оракула, игрок берется за использование трех различных Нано-технических приемов. Он вытягивает три различные *Нано-технических Карты*, каждая из которых это маленький Нано-технический прием, который может быть выполнен за несколько минут (см. рис. 5: *Пример* *Кар-*

Вводная карта



## Современная проблема

Какой проблемой вы были озабочены в последние недели или месяцы? Опишите проблему в подробностях своих ощущений (слова, чувства, образы, звуки, вкусы и запахи).

Рис. 3  
Пример Вводной Карты

Карта Оракула



## Пищеварение

Я воспринял то, что было мне доступно. Теперь я оцениваю: что я получил. Я разделил целое на части. Я отделил то, что мне нужно, от того, что мне не нужно. Мне нужно перенести эти различные элементы в отдельные части меня самого.

Рис. 4  
Пример Карты Оракула

Карта Нано-технического приема

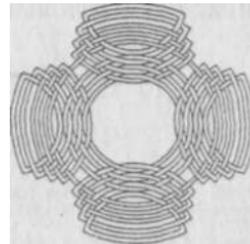


## Толкуют старые кости

1. Образуйте визуальный образ себя самого как 80-ти или 90-летнего человека.
2. Войдите психологически в себя самого. Станьте им (ей) на момент,
3. Примите его (её) позу. Продумайте его (её) мысли.
4. Подберите слова совета себе более молодому (в вашем нынешнем возрасте) относительно Вводной проблемы.
5. Вернитесь в свой прежний возраст и хорошо выслушайте.

Рис. 5  
Пример Карты Нано-технических приемов

Карта Подстройки к будущему



## Восприятие

Насколько точно вы будете воспринимать людей, действия и обстоятельства в будущей ситуации, которую вы описали. Насколько это будет отличаться от того, как вы обычно воспринимаете вещи?

Рис. 6  
Пример Карты Будущего Настроя

ты Нано-технических приемов). Всего в Колоде имеется тридцать два различных Нано-технических приема. После выполнения трех Нано-технических приемов игрок комбинирует три результата. Люди обычно удивляются при виде того, как хорошо эти результаты совпадают друг с другом. Иногда кажется, что три Нано-техники были специально разработаны для того, чтобы дополнить и усилить друг друга.

#### 4. Подстройка к будущему.

Для подстройки к будущему, четвертой и последней фазы игры игрок психологически продвигается к конкретной жизненной ситуации в будущем, где он хочет использовать результаты трех Нано-технических приемов. Он вытягивает одну за другой из своей стопки Карты Будущего Настроя в том порядке, в каком они там находятся и отвечает на каждый из содержащихся в них вопросов (см. рис. 6: *Пример Карты Будущего Настроя*). Карты Будущего Настроя спрашивают его (в том порядке, в каком они были перетасованы): «В этой конкретной ситуации в будущем... что вы поймете?.. Как вы будете воспринимать вещи?.. Как вы будете чувствовать?.. Что вы будете думать?.. Что вы будете делать?.. И как это будет отличаться от того, что вы понимали, воспринимали, чувствовали, думали и делали ранее?»

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Профессионалы в области коммуникации (терапевты, тренеры, преподаватели, консультанты, и т. д.) могут использовать Колоду для того, чтобы дать своим клиентам определенный вид руководства и вдохновения в соответствии с принципами НЛП. Обычно, живой человек запускает процесс НЛП — или, можно было бы лучше сказать: обычно живой человек выражает его или ее бытие и убеждения через процессы НЛП. В Nano Tech Deck сходные процессы НЛП представлены колодой карт. Конечно, существует великое множество причин, по которым живой человек может быть гораздо более эффективен, чем колода карт. В то же время я наблюдал случаи, когда Nano

Tech Deck оказывалась *в равной степени эффективной* или даже *более эффективной*, чем живой человек. Тасуя колоду, люди часто попадают в самую сердцевину проблемы, которой они ранее избегали. Или же они совершают изменение, которого они были не в состоянии достичь ранее. Или же они достигают такого результата за десять минут, какой, я подозреваю, занял бы не меньше часа, если бы они работали с живым человеком. Как это возможно?

Этот интригующий вопрос имеет отношение к более широкой постановке проблемы о достоинствах и недостатках игр (в смысле карточных, настольных и компьютерных игр) как формы представления структур НЛП (в смысле моделей, техники и процессов НЛП). В первом приближении я бы сказал, что существует три основные причины, почему живой человек (в особенности кто-либо, тренированный для создания изменений) более эффективен, чем фиксированная структура вроде игры: а) взаимоотношения; б) невербальная коммуникация; и с) сложность.

Человек устанавливает взаимоотношения с другим человеком. Колода карт этого не делает. И похоже, что именно в контексте взаимоотношений заключено то, чему мы, как дети, так и взрослые, обучаемся и что изменяем в наибольшей степени. Кроме того, живое человеческое общение предполагает множество невербальных сообщений. Это позволяет живому профессионалу поставить диагноз и воздействовать на клиента гораздо большим числом способов, чем это может сделать игра. И, наконец, существует проблема сложности. В игре вроде Nano Tech Deck существует более чем два миллиона (2, 142, 520, если быть точным) возможных комбинаций карт. Статистически рассуждая, вам следовало бы играть в игру каждый день на протяжении 5870 лет, прежде чем вы бы получили ту же самую комбинацию карт во второй раз. Но даже при том, что она дает так много возможных комбинаций, общий объем информации, содержащийся в Карточной Колоде невероятно ограничен по сравнению с информацией, сохраняемой в голове и теле живого человека.

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Легко представить, таким образом, как игра может быть *менее эффективна* в качестве агента изменения нежели живой человек. Для меня намного труднее представить, как игра может быть *более эффективна*. А это именно то, что я неоднократно наблюдал. Определенно, колода карт или настольная игра не могут установить взаимоотношения. Но когда другие люди вовлечены в качестве партнеров по игре или зрителей, это меняет ситуацию. Игра влияет на взаимоотношения людей, играющих в нее. Она предлагает четкую структуру в терминах правил и процедур, которую спонтанное взаимодействие в группе обычно не дает. Благодаря пространственными маркерами вроде стопки карт, точек на поле настольной игры, положения фишек, игра помогает людям поддерживать сложную структуру взаимодействия. Современная настольная игра вроде «Духа Века» («Heist of the Century»), в которую очень хорошо играет наш девятилетний вундеркинд Флориан Холландер, имеет структуру, которая с легкостью оказывается столь же сложной, как технические приемы НЛП, такие как шестистапный рефрейминг или изменение личной истории. Человеческие взаимоотношения, которые имеют место в структуре игры, могут подвергаться значительному влиянию этой структуры. И это может вылиться во взаимоотношения, отличающиеся от того, как мы обычно относимся друг к другу. Классическим примером такого влияния является благополучная семейная пара, которая вовлекается в конфликт при заказах в игре в бридж. Другой пример — охваченные эмоциональным воздействием альянсы, которые формируются в игре Риска. Это не столько игра сама по себе, сколько общая связанная со взаимодействием система игры, ее правила и процедуры, люди, играющие в нее, что может создать особые взаимоотношения. Короче говоря, колода карт или доска с фишками не могут входить во взаимодействие с человеком, но люди, которые играют с ним, могут это. И через них игра может оказывать влияние на взаимоотношения. В этом смысле игра во многом выступает как принцип или технический прием: принципы и технические

приемы сами по себе не взаимодействуют с человеком, но они влияют на взаимодействие людей, использующих их.

Один из видов влияния на взаимоотношения, которым обладает игра вроде Nano Tech Deck, состоит в том, что люди более серьезно стремятся получать инструкции друг друга. Когда я прошу вас представить мир, в котором присутствуют все виды животных, вы, наверное захотите объяснений. Почему я хочу, чтобы вы сделали это? И если я скажу вам, что это потому, что, я думаю, это поможет вам, вы можете захотеть узнать насколько точно это поможет вам, кто попросил меня помочь в первую очередь вам, и не думаю ли я, что вы обладаете анималистическими склонностями. Но если вы вытянули карту «Магия животных» в игре Nano Tech Deck, и я прочитал вам точно такую же инструкцию, вы, возможно, будете следовать ей без вопросов. Ситуация отчасти напоминает мне высказывания оракула. Если какие-то люди скажут вам, что они думают о вашей ситуации, вы будете готовы оспорить их. Но если они сделают сходные заключения на основе системы оракула, скажем Рун или Карт Таро, появятся шансы, что вы будете более внимательны.

## НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Если мы взглянем на вторую переменную, невербальное общение, становится ясно, что игра не может общаться ни невербально, ни как-нибудь еще. Она просто посылает сообщения; она не получает и не перерабатывает то, что возвращается. Недостатки очевидны. В терминах модели ТОТЕ, игра не имеет входа и теста. Она просто производит операции, которые она, так сказать, выстреливает вслепую. Одно из следствий состоит в том, что если игрок не понимает определенной процедуры и не следует ей, игра не предлагает помощи. Она не решает инструктивных проблем и не адаптируется к игроку. Интерактивные компьютерные игры идут несколько дальше в этом отношении, чем настольные или карточные игры, но и они далеки в этом отношении от людей.

Удивительно, но давать инструкции *не общаясь*, может иметь свои преимущества. Игра не признает бессознательные

невербальные исходящие от клиента инструкции ясно проработать определенные положения. Живой человек будет отвечать на эти сообщения, избегая определенных объектов и путей мышления, снижая определенные эмоции, воздерживаясь от определенных взаимоотношений. Поскольку игра просто этого не делает, это может иногда привести личность в такие области мышления и чувств, которых живой человек избежал бы.

Интересным, хотя и ограниченным примером такого рода является обучение с первой попытки, которое часто происходит, когда люди используют мою компьютерную мультимедиа-программу «Ментор» (виртуальный НЛП-практик). Когда программа спрашивает, а пользователь отвечает, Ментор говорит, что ответ слишком короткий, и снова и снова возвращается к вопросу. Я заметил, что после того, как это произошло один раз, большинство людей *всегда* дают Ментору пространственные ответы. Меня снова и снова удивляет, насколько быстрым и сильным является это одношаговое обучение. Кажется, что люди скачком приходят к выводу, что программа никогда не примет короткого ответа. Посыл дан — или скорее предположен — без каких-либо невербальных указаний на то, насколько абсолютно он должен быть воспринят. Таким образом, я полагаю, что они интерпретируют ее как абсолютное правило. Примерно так осел не упирается два раза в одну и ту же скалу. Осел знает, что скала не меняет своей сути как непроходимого места... Живой человек — в противоположность Ментору — включил бы невербальные указания в сообщение: «Мне нужны пространственные ответы», и потребовалось бы больше проб для того, чтобы кто-то выполнил это требование. Клиент продолжал бы, возможно, давать короткие ответы, снабженные, однако, невербальными мета-сообщениями вроде «я знаю, вы хотите пространственных ответов, но я бы хотел, чтобы вы, так или иначе, приняли этот короткий». С компьютером клиенты этого не делают.

Вот пример другого способа обучения, которое проходит с компьютером быстрее, чем с живым человеком. Это воспоминание об одном из исследовательских результатов времен семидесятых, который предполагал, что люди дадут компьютеру конфиденциальной информации, касающейся их сексуальной жизни, больше, чем они дадут живому человеку, предположи-

тельно потому, что они боятся отрицательной оценки другим человеком. Здесь опять таки отсутствие общения придает компьютеру скорее преимущество чем, как это обычно бывает, недостаток.

Вторым моментом здесь является способность людей конструировать когерентность. Я так понимаю — снова не имея возможности дать ссылку на литературу — что ученые начали рассматривать как перцепцию, так и память скорее как активные конструкционные аппараты центральной нервной системы нежели что-то просто полученное от реальности или воспроизводящее ее. Это развитие обнадеживающе поддерживает старое высказывание НЛП о том, что карта это не территория, и что мы творим наши собственные карты. С помощью Nano Tech Deck я обнаружил, что люди часто испытывают поразительное «согласование» между разными элементами игры. Вводная проблема, например, часто бывает «совершенно точно тем, во что им нужно было всмотреться». Или же оракул говорит им то, что они сами смутно осознавали. Или же три Нанотехнических приема согласуются друг с другом так хорошо, как если бы они были специально придуманы для совместного использования (даже будучи случайно вытянуты из 32 вариантов). Один человек шутя выразил это, сказав: «Эти карты должны иметь внутри электронные микросхемы для того, чтобы регистрировать то, о чём вы думаете». Я отношу это к способности людей выстраивать когерентное целое из случайных элементов. Игра может поддерживать эту способность через перевод того, что неконкретно, в слова — в соответствии с указаниями Милтон-модели — значимым образом и через четкую структуру, которую люди могут заполнить своим собственным содержанием. Таким образом, люди, которые играют в игру компенсируют отсутствие общения в игре построением когерентного целого из собрания случайно отобранных частей. Основываясь на своем опыте с игрой Nano Tech, я должен начать спрашивать себя, не играет ли этот процесс столь же важную роль, когда живой профессионал выбирает много неслучайных элементов.

# СЛОЖНОСТЬ

Третья переменная, сложность, касается общего количества доступной информации и способа, которым эта информация используется. Существует различие между сложностью самой по себе и способом, которым она выражается. Живой человек бесконечно более сложен, чем игра. Живой профессионал обладает огромным количеством жизненного опыта, который он или она могут использовать для того, чтобы помочь клиенту. Игра не может этого. Игра может только использовать те принципы или процедуры, которые в нее заложены. Но большинство профессионалов, неважно как широко они были подготовлены, стремятся использовать лишь ограниченное количество любимых различий, принципов, моделей и процедур. Моя оценка состоит в том, что большинство практиков НЛП, например, часто используют только два или три технических приема, другие три-шесть — от случая к случаю, а остальные приёмы используют очень редко. Круг из семи, плюс или минус две техники хорошо обозрим, и если это хорошие приемы, они будут прекрасно работать с большинством клиентов. В то же время живой профессионал обычно выражает свою сложность в форме своей восприимчивости и творческих способностей в адаптации ограниченного набора процедур к клиенту. Прямо противоположным образом, игра не обладает чувствительностью и возможностями к творчеству в адаптации процедуры. Но это, с другой стороны, делает возможным использование каждого различия, модели и процедуры, заложенного в ней. Игра вроде Nano Tech Deck, например, в потенциале, будучи сыгранной достаточное число раз, использует все тридцать два технических приема. Она, может, таким образом, увлечь клиента туда, куда его терапевт, преподаватель или консультант никогда не заходят.

Подводя итоги, можно сказать: игра очевидно никогда не предлагает взаимоотношений, невербального общения и сложности живой личности. Позвольте мне более чем ясно высказаться, что я абсолютно не выдвигаю игру как альтернативу консультированию живым человеком. Игра не может оперировать с моделью ТОТЕ. Живой человек может и это, и гораздо

больше. Вообще говоря, я бы ожидал, таким образом, что живой человек достигает в изменении и развитии гораздо больше, чем когда-либо могла игра. Сказав это, я должен добавить, что я наблюдал, как игра вроде Nano Tech Power Deck может время от времени быть более эффективной, чем живой человек. Я был удивлен этим, и я подозреваю, что из этого наблюдения можно извлечь интересные уроки. Я уверен, что игра может быть эффективным агентом изменения потому, что

(а) с ее правилами, процедурами и пространственными маркерами игра поддерживает часто очень сложную структуру, в которой взаимоотношения между игроками могут принять новые формы;

(б) игра не отвечает на неосознаваемые сообщения, и при этом избегаются определенные ситуации, не квалифицирует она также и своих сообщений;

(в) люди обладают поразительной способностью конструировать когерентное целое из случайных элементов, которые игра предлагает им

(г) игра использует все из своих различий, принципов и процедур, а не ограниченную выборку из них.

И конечно же игра имеет некоторые практические преимущества перед живым профессионалом. Она очень дешева в сравнении с ним, доступна двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю и связана скорее с развлечением, нежели с работой или проблемами. Я уверен, таким образом, что игра это полезная форма представления моделей и процедур НЛП, и что она может быть плодотворно использована в сочетании с тренировкой, терапией и консультированием.

*Нельсон Зинк, Джо Маншоу*

# Коллапс обобщений и другая половина НЛП

*Нельсон Зинк* — занимается частной практикой, автор «Структуры удовольствия» «The Structure of Delight».

*Джо Маншоу* — профессор речевого общения в Университете Южного Иллинойса, один из основателей Gateway NLP institute.

## ВВЕДЕНИЕ

Припоминая наше собственное знакомство с областью НЛП и некоторыми превосходными ее преподавателями и практиками, мы вновь возвращаемся к почти сокрушительному чувству волнения, важности и огромных возможностей, возникшему по мере того, как мы учились использовать эту модель коммуникации и изменений. После более чем десяти лет тренировок в качестве практиков и мастеров, участия в профессиональных рабочих встречах и семинарах, подготовки собственных курсов, методических подходов и статей в данной области, мы сохранили глубокое убеждение, что НЛП предлагает как цепные возможности проникновения в человеческие состояния, так и четкие карты, указывающие людям путь к желаемым результатам. Мы также заметили, что, несмотря на заявки и претензии на прорывы, развитие своего рода водоразделов и продуктивных перемен, новых достижений не было со времен кодификации субмодальностей и приложения (нейро)логических уровней к паттернам НЛП. Мы признаем, что был достигнут ряд изящных синтезов, разумных рекомбинаций и модернизации технических приемов, но сама область не испытала существенного концептуального или парадигматического роста с начала 1980-х гг. Представляется, что на «переднем крае» НЛП

часто оказываются размышления об устройстве нового воркшопа или тренинга.

Мы думаем, что знаем, почему в последние годы не произошло действительно продуктивных перемен в области НЛП, и мы объясним, в чем состоит главная проблема: в *неоправданно высокой ставке на редуccionистское мышление и парадигмы*. В то же время наша цель состоит не в только том, чтобы критиковать, но также в том, чтобы объяснить, что мы называем «другой половиной НЛП», которая использует Нейролингвистическое программирование для обогащения Карт людей путем вдохновения их на создание мощных, изящных и адекватных *обобщений*. Обсуждая обобщения мы поясним, что это такое, почему они важны и как их строить. На протяжении статьи мы будем пользоваться метафорой Карт для того, чтобы сравнить редуccionистское мышление (дедуктивное — малый масштаб) и генеративное мышление (индуктивное — большой масштаб) и оттенить их контрасты.

На концептуальном уровне **НЛП** — это исследование человеческих Карт реальности. На практическом уровне **НЛП** — это модель, используемая для воздействия — стимулирования роста и развития этих Карт. В данной статье мы представляем перспективу для структуры, функции и организационного размещения Карт. В частности мы с разных сторон высвечиваем основную характеристику всех Карт: масштаб. Мы аргументируем в пользу того, что в то время как **НЛП** было эффективно при работе с человеческими Картами в малом масштабе, другая половина **НЛП** — крупномасштабные Карты, в значительной степени не исследована. Мы рассматриваем как это могло произойти, демонстрируя затем виды мышления и процессов, которые могут быть развиты в крупномасштабной области.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Мы строим данную статью на четырех основных положениях.

Первое: индуктивное обоснование (с его достоинствами и недостатками) весьма тесно сплетено со способностями к генерации идей, обобщениям и творчеству.

Второе: одна из наиболее ранних и наиболее используемых формулировок НЛП, метамодель, является по преимуществу дедуктивным инструментом (имеющим все преимущества и оборотные стороны дедуктивного обоснования).

Третье: в то время как метамодель сама по себе является мощным обобщением, функция метамодели не генерирующая, а редуцирующая. Она стремится сократить разрыв между языком и основанным на ощущениях опытом. Она редуцирует общее к частному: «как, в частности», «что, в частности» и т. д. В то время как выдвижение метамодели было генеративным актом, ее приложение редко является таковым. Метамодель не годится для того, чтобы участвовать в каком-либо индуктивном действии и никогда не предполагалась для этого.

Четвертое: НЛП (оставаясь преимущественно зависисимым от концепций метамодели) неполно и таким образом ограничено.

Бэндлер и Гриндер утверждали в СТРУКТУРЕ МАГИЧЕСКОГО, что:

«Нервная система, которая ответственна за производство репрезентативной системы языка это та же самая нервная система, с помощью которой люди продуцируют все прочие модели мира — мыслительную, визуальную, кинестетическую и т. д. Одни и те же структурные принципы действуют в каждой из этих систем. Таким образом, формальные принципы, которые лингвисты идентифицировали в качестве части репрезентативной системы, называемой языком, обеспечивают эксплицитный подход к пониманию любой системы человеческого моделирования». (Том. 1, с. 37-38, курсив наш)

Представляется, что авторы говорят, что все репрезентативные системы оперируют с или основаны на принципах языка, которые они, как вы знаете, кодифицировали в метамодель. Правдоподобно? Мы так не думаем.

Дамасио в ОШИБКЕ ДЕКАРТА заостряет этот вопрос:

«Часто говорят, что мысль построена из чего-то большего, чем просто образы, что она построена также из слов и невообразимых абстрактных символов. Определенно, никто не может отрицать, что мысли включают слова и условные символы. Что, однако, отсутствует в этом утверждении, так это то, что как слова, так и условные символы базируются на топографически организованных репрезентациях и могут стать образами. Большинство слов, которые мы используем в нашей внутренней речи до того, как произнести или написать предложение, существуют как слуховые или визуальные образы в нашем сознании. *Если они не стали образами, промелькнув, они не были бы ничем, что мы могли бы знать.* Это верно даже для тех топографически организованных репрезентаций, которые ясно не осознаются, но активируются скрыто... Таким образом, дело в том, что *образы являются, возможно, основным содержанием наших мыслей*, независимо от сенсорной модальности, в которой они производятся, а также от того, о вещах они или о процессах, в которые вовлечены вещи; или же о словах и других символах в данном языке, который соответствует вещи или процессу».

(С. 106-107, курсив наш)

Мы не думаем, что все репрезентативные системы опосредованы языком или лингвистическими принципами или что, фактически, метамодель (даже с римскими цифрами II, III, IV и т. д.) хоть в какой-то мере полностью кодифицирует лингвистические принципы. Мы настаиваем, напротив, что было бы полезно сместить язык с его подавляюще господствующего положения в области НЛП. Если Карты некоторых людей в основном лингвистические, общий процесс создания персональных карт не таков. Говоря коротко, люди — биологические существа, прежде чем они существа языковые. Или, желая сказать более емко, «Язык — это не мой первый язык». Возможно, больше смысла в том, чтобы включать язык в число модальностей (поскольку его сенсорные, моторные (глотка и т. д.) функции и Карты те же самые, что у других модальных систем), чем

поднимать его на более высокий уровень по сравнению с общими биологическими функциями.

Поскольку мета-модель — это краеугольный камень НЛП и взгляды, содержащиеся в первой цитате пронизывают нашу дисциплину (как эксплицитно, так и имплицитно), мы чувствуем, что разъяснения не помешали бы. Исходно все люди одарены двумя мощными методами обоснования: дедукцией и индукцией. Дедукция обосновывает от общего к частному. Если все кошки черные, и это кошка, То она черная. Индукция прямо противоположна, обосновывая от частного к общему. Если каждая кошка, которую мы когда-либо видели, черная, мы можем выдвинуть гипотезу, что все кошки черные. Дедукция — более узкий процесс, чем индукция, и его результаты более надежны, это основополагающая логика *приложений* науки. Гипотезы «проверяются» дедуктивно. Однако, и это главное, гипотезы не могут быть *выдвинуты* дедуктивно. Как создаются гипотезы? Путем индукции. Ричард Фейнман, неизменно изобретательный Нобелевский лауреат по физике объясняет это следующим образом:

«Принцип науки состоит в следующем: проверкой всякого знания является эксперимент. Эксперимент — это единственный судья научной «истины». Но что является источником знания? *Откуда берутся законы, которые должны быть экспериментально проверены?* Эксперимент сам по себе помогает создать эти законы в том смысле, что он дает нам намеки. Но что еще требуется, это воображение для создания из этих намеков великих обобщений — нужно предположить чудесные, простые, но очень странные взаимоотношения между ними, а затем экспериментировать снова для того, чтобы проверить, правильны ли наши предположения».

(McBrown and Rigden, с. 3-4, курсив наш)

Дедукция, таким образом, это старое доброе «если... то...». Индукция несколько более загадочна, и на следующих страницах мы исследуем и частично раскроем, эту загадку. То, что мета-модель это дедуктивный инструмент, должно было бы быть предельно очевидно, поскольку ее первая функция — обосно-

вание от общего к частному. Она разбирает обобщения; отделяет искажения и восстанавливает утраченное.

Прежде чем мы продолжим, одна вещь должна быть подчеркнута весьма ясно: определение и значение слова «обобщение». Мы разрабатывали наш подход используя множество словарей вплоть до *Oxford English Dictionary*, и они все не единоголосны и не единодушны. Обобщение, так как оно понимается в данном обсуждении, это «акт или процесс вывода или индуктирования общей концепции, принципа или заключения из частных». Звучит, в значительной степени, как индуктивное обоснование? На деле они синонимичны, если не идентичны. Из указанного следует, что обобщение — явление более высокого логического уровня, чем класс, из которого оно исходило; это понимание, «дистилляция» и трактовка компонентов, требуемых для его образования. Позвольте нам быть однозначными в утверждении о том, что, несмотря на предположения многих экспертов по метамоделям, обобщение не является «процессом, через который специфический опыт представляет целую категорию, членом которой он является» («*Структура магического*», том 1, с. 216). Это нечто совершенно иного рода и его следовало бы правильнее назвать категоризацией — обоснованием через категорию. Обобщение описывает или определяет сущность класса, в то время как категоризация просто указывает на любой член класса. Категории остаются конкретными и буквальными, в то время как обобщения фигуральны и символичны в силу своей абстрактности.

Для любителей исторического подхода укажем, что это смещение отчетливо прослеживается от Аристотеля, который постулировал десять сущностных категорий, которые впоследствии приобрели такую власть над европейскими схоластами и интеллектуалами, что они стали мыслить категориями. Категорийное мышление было центром интенсивных философских дебатов до пятнадцатого века, когда этот период окончательно закончился. Исторический период и интеллектуальные события, которые привели к перелому вдохновили Умберто Эко на роман «*Имя Розы*». Только тогда, когда различие между категорией и абстрактной мыслью было признано, началась современная эпоха. Вопрос о том, как разум формирует и поддерживает Карты имеет критическое значение для НЛП, и он

затуманен концепцией, которая утратила актуальность в Средние Века.

Для обсуждения того, что же из этого следует, жизненно важно различие между *обобщением* и *категоризацией*. От того, обосновывают ли принципом или примером, абстракцией или категорией, зависит, как создаются и поддерживаются Карты. Мы поддерживаем мысль, что в своей нынешней формулировке, НЛП вполне пригодно для до-ренессансного мышления.

## ИЗ ИСТОРИИ СТРУКТУРЫ НЛП

С самого начала Бэндлер и Гриндер смешали обобщение и категоризацию. Они верили, что Карты создаются путем категориальной типизации. Рассмотрим Карту под названием *работа*, т. е. деятельность в которой участвуют взрослые для того, чтобы обеспечивать себя и свои семьи. Если верить, что Карта работы покоится на частном опыте, дает примеры такого опыта, можно применить метамоделю и раскрыть этот частный пример. Если, с другой стороны, верить, что Карта работы это синтез и «дистилляция» ряда ситуаций, связанных с работой, то единичный пример не может воплощать ее. Если Карта работы содержит сущность многочисленных и варьирующих условий работы, то это обобщение; будучи редуцируема к конкретному примеру, это категоризация.

Ошибочная идея Бэндлера и Гриндера состоит в том, что мы называем маломасштабной Картой — такой, которая недостаточно богата, чтобы способствовать обобщению. Такая Карта является, по своей сути, конкретным, буквальным представлением конкретного, буквального опыта. Когда класс опытов становится достаточно богатым, он может быть представлен абстрактно путем обобщения в том, что мы называем крупномасштабной Картой. И если сами авторы осведомлены и чувствительны к ошибкам внутренне присущим категориальному мышлению, распространяемый ими подобно веществу в растворе редукционизм эффективно устраняет значительно более мощную форму мысли — обобщение. Эта форма является тем, что мы пытаемся восстановить; мы не думаем, что ребенка надо выплескивать из купели вместе с водой.

Мета-модель зависит от идущей от Хомского концепции Поверхностной Структуры и Глубинной Структуры. И если эти концепции могут прилагаться к языку, мы ставим под сомнение то, что язык — это первичный формат наших Карт. НЛП настаивает, что наши Карты (модели мира) формируются с использованием лингвистических принципов; один из этих принципов, Поверхностная/Глубинная структура содержит утверждение, что наши Карты могут быть редуцированы до единичных конкретных примеров. Если это правда, тогда концепция Поверхностной/Глубинной структуры не допускает абстрактной мысли. Это примерно то же, что сказать, что путем генеалогических изысканий можно найти единственного настоящего родственника кого-либо.

НЛП преуспело в редукционистских методах и технике; в своем нынешнем состоянии оно почти полностью дедуктивно по своей природе и эффективно лишь с Картами, представленными в малом масштабе. То, чем мы интересуемся это «другая половина», понимание и приложение принципов индукции к крупномасштабным обобщенным Картам. Естественные процессы индукции глубоко укоренены в нашей психологии и мышлении, в НЛП же ныне мы имеем достойное внимания избегание этого. Милтон-Модель, кое-какая работа с метафорами и начинающие появляться формулировки, такие как Новый Код, ориентированы в направлении индукции и большого масштаба, но, в целом, этот вопрос оказался неразработанным.

## АСПЕКТЫ КАРТЫ

Карты это ментальные представления о нас самих и о мире, которые мы конструируем и используем в нашей деятельности. Они включают наши воспоминания, результаты нашего обучения, то, что мы знаем и что можем себе представить. Карты изображают нас самих, наши страхи и мечты, конструкты пространства и времени и т. д. Вкратце, все, что мы накопили как люди — содержится в наших картах. Карты генерируют ответы и поведение, адекватное в данном контексте. Они говорят нам, что достойно внимания, а что следует игнорировать, как действовать и из чего исходить, как быть и что делать. Они имеют

два фундаментальных аспекта: *формат* и *масштаб*. Формат, первая характеристика Карт, подразумевает как представлена Карта, метод, которым она записана и поддерживается. VAK — это один из форматов для наших карт субъективного опыта. Перцептивная позиция (сам, другие, наблюдатель) — это другой формат. Логические или нейро-логические уровни могут быть третьим. По мере того, как Карты становятся более сложными, они вбирают в себя комбинацию двух или более форматов. Вкратце, формат касается *способа* абстракции, который должен быть использован — как Карта должна быть представлена. Значительная часть работы, производимой в НЛП, на сегодняшний день оказалась ограничена форматированием и реформатированием.

Со второй отличительной чертой карт, масштабом, мы попадаем туда, что до последнего времени было неопределенной областью. Буквальные Карты (масштаба 1:1) приводят к ниспровержению утверждения «Карта это не территория, которую она представляет» потому, что провозглашают прямое соответствие между картой и территорией. Карты масштаба более чем 1:1 становятся все более абстрактными по мере того, как растет их масштаб, они в большей степени представляют сущность, нежели специфичность.

Для того, чтобы сохранить нашу метафору от неправильного толкования, объяснений на данный момент достаточно. Концепция масштаба в том виде, в каком она прилагается к ментальным Картам, не аналогична масштабу в картографии, более того она отсылает к *степени и/или охвату* ментальной абстракции. Область малого масштаба — конкретное, большой масштаб господствует в области абстрактного. Наименьший возможный масштаб 1:1, что является буквальным отображением картируемого. По мере того, как Карта поднимается над масштабом 1:1, она становится все менее и менее буквальной, все более и более абстрактной, использующей символические представления. По мере того, как увеличивается масштаб, появляется значение. Нечто большее, чем зачаточное значение порождается процессом скорее обобщения, чем категоризации.

Воспользуйтесь моментом и проверьте масштаб своих Карт. Например, когда вы думаете о яблоках, вы представляете конкретное яблоко. Или же вы, как садовод, выращивающий

яблоки, имеете более абстрактное представление, символизирующее сущность яблок. Каков масштаб вашей Карты яблока? Ответив, двигайтесь к «взаимоотношениям», «справедливости» и т. д., определяя масштаб своих Карт. Насколько они буквальны или фигуральны, в какой степени конкретны, в какой абстрактны? Масштаб ваших карт даст вам указание на то, используете ли вы по преимуществу категоризацию или обобщение. Для того чтобы ясно понять различие, обратитесь к своей Карте «правосудия», например, и спросите, какой принцип заключен в вашей идее правосудия. Это и есть, спрашивать себя об обобщении вместо примера, о принципе, а не о члене категории.

Многие процедуры НЛП — модель стратегий VAK, модель сенсорных субмодальностей и метамодель Языка, в частности, предназначены для уменьшения масштаба Карты. Чтобы проиллюстрировать это, и потому, что это стало важной частью НЛП, рассмотрим метамодель. Бесконечное приложение вопроса специфичности к любому внутреннему представлению вероятно приведет к букальному описанию, к масштабу 1:1. Единственная функция доводок мета-модели — уменьшение масштаба наших карт. НЛП-программистов учат работать с маломасштабными Картами, содержащими буквальными значениями. Следовательно, когда они сталкиваются с фигуральными значениями (крупномасштабные Карты), многие практики распознают нарушение и стремятся снизить абстракцию — сузить промежуток между языком и сенсорно-обоснованной, конкретной реальностью. В таком качестве метамодель это редуционистский инструмент. Это ее единственное применение; у нее нет способности повышать уровень абстракции, распространять Карту на большую область. Отсюда следует, что крупномасштабные Карты угрожают мета-модели.

Каким целям служит крупномасштабная Карта? Во-первых, и прежде всего, крупномасштабные Карты производят необходимые и полезные обобщения. Такие Карты — результат деконтекстуализации, а затем синтеза информации, потому что информация, которая остается контекст-специфичной ограничена в области своего применения и полезности. Когда информация деконтекстуализована, она направлена на возможность глобальных приложений. Обобщения о том, что стулья обычно

нас поддерживают, вилки упруги, тяжелые предметы падают, острыми предметами можно порезаться, а некоторые собаки могут кусаться являются примерами обобщений, обычно формируемых в контексте детства, но превосходно служат и в контексте взрослого состояния. Наши жизни буквально зависят от количества и эффективности обобщений, которыми мы оперируем, и все из которых созданы путем индукции.

Мета-модель учит практиков избегать обобщений и использовать дедуктивные (от общего к частному) обоснования как основополагающий логический инструмент. Индуктивное (от частного к общему) обоснование — это метод, с помощью которого наши лучшие Карты создаются и совершенствуются. *Для того чтобы знать больше чем простые факты простых событий, нужно обобщать.* Отдельно взятые события приобретают значение только путем обобщения, и показателем интеллекта является способность успешно обобщать и синтезировать — индуктивно обосновывать. Полезные обобщения картируют поверх контекста, идентифицируя относящиеся к делу сходства, а аккумуляция и абстрагирование этих сходств это то, что формирует крупномасштабные Карты. Как подчеркивает С. И. Хайякава в своей открывающей новые пути работе *«Язык в мышлении и действии»*:

«Определения», даваемые в школе маленькими детьми ясно показывают, как они ассоциируют слово с ситуацией. Они почти всегда определяют термины в физическом и социальном контексте. «Наказание — это когда ты плохо себя ведешь и ты должен сидеть на ступеньках во время перемены». «Газета это то, что приносит мальчик — разносчик газет». Это хорошие определения. Основная причина, почему они не могут быть использованы в словарях состоит в том, что они слишком частны, специфичны; было бы невозможно перечислить мириады ситуаций, в которых использовалось каждое слово. Поэтому *словари дают определения на высоком уровне абстракции, то есть частные ссылки из соображений краткости исключаются*».

(Глава 4, «Контексты», с. 36, курсив наш)

Как творческие способности так и интуиция для своего исходного логического метода делают главную ставку на индук-

тивное обоснование, отсюда следует, что для того, чтобы создать что-нибудь оригинальное, необходим индуктивных выводов. Странное явление — НЛП успешно убеждает своих участников избегать индуктивного вывода, тем более странно, что это основной метод, с помощью которого мы живем. Дедуктивное мышление не дано нам от рождения, ему нужно учиться. Все вы получили весьма обширные инструкции по дедукции (основной упор в образовании), но практически никаких указаний по индукции. Нас огорчает, что НЛП имеет целью понять творческие, генерирующие методы, и в то же время оно не может понять, что творчество подразумевает обобщение. Определенное стремление превзойти всех пронизывает дисциплину, базирующуюся на приложении мета-модели. Горе тем, кто привлекает индуктивное обоснование. Компетенция в мета-модели часто представляется ограниченно направленной на обнаружение и разбор обобщений, нежели на успешное их создание. Стоит идентифицировать что-либо в качестве обобщения, как оно устраняется во избежание хлопот. Обобщения, пусть несовершенные, необходимы для чего-то большего, нежели педантичное понимание. До тех пор пока их важность не будет признана, НЛП останется неполным. Как только мы поймём, что номинализации это лингвистическое изображение для крупномасштабных Карт — имена, символизирующие все контексты и привходящие обстоятельства содержащиеся в Карте — стремление к их искоренению покажется чрезмерным.

## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЯРЛЫКИ

Можно доказать, что интернализация мета-модели, до того как она становится автоматической, имеет отрицательные стороны. Допустим, ваше мышление абстрактно, а не категориально, очень может статься, что мета-модель должна быть приложена с предупреждающим ярлыком — **ВНИМАНИЕ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТОЙ МОДЕЛИ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ВАЖНЫМ ВИДАМ ОБУЧЕНИЯ.** Если некто интернализует стратегию (мета-модель) для выявления и разбора обобщений, способности к обучению могут быть нарушены. В частности, тот тип обучения, который является сущностью озарений и

мудрости, формулировки здоровых и полезных обобщений, скорее всего, не получится. Если это так, то следует уделить больше внимания разбору возможности того, что метамодель и обучение несовместимы. Если серьезно относиться к установке и использованию стратегий в общем, то говорить на одном дыхании об «обучении» и «обучении обучению» означало бы, что наивность мета-модели. Ясно, что работа с мета-моделью как операциональной стратегией не способствует — и даже может препятствовать — формулировке полезных обобщений, без которых пользователи мета-модели могут обнаружить, что они не способны к обучению. Мы надеемся, что это не так, но не видим пути, с помощью которого можно было бы надежно обойти это. НЛП упорно в своем предположении эффективности и силы метамодели, но пришло время для рефлексии и для того, чтобы подумать, не установили ли мы в мета-модели стратегию, которая может превратиться в вирус и воздействовать на способность к обучению.

## СОЗДАНИЕ КАРТ

Одной из радостей Милтона Эриксона было обучение своих детей (и всех, кто готов был высидеть достаточно долго) индуктивному обоснованию путем предложения придуманных им самим загадок. Для тех, кто не был у Эриксона на занятиях, скажем, что его основной метод часто включал определение сходств между словами на листе. «Что общего у всех этих вещей?». Вы должны были найти принцип или концепцию, которая связывала все слова в на первый взгляд случайном списке. Принцип или концепция не были представлены в каком-либо слове из списка, это было их обобщение. Следует понять, что набор данных Эриксона или еще кого-либо не обязательно имеет единственный обобщающий принцип. Одним из способов заслужить одобрение Милтона было найти обобщающий принцип, который он не подразумевал, и о котором не знал. Для него было важно, что люди должны были хорошо обобщать, сам же Эриксон был непревзойден в глубоко проникающем индуктивном обосновании. Он всегда стремился найти «связь» или «различие», которые были важны для понимания

людей и событий. Многие в его волшебстве было основано на способности угадывать некоторый поведенческий принцип, который мог бы руководить жизнью конкретного человека. Как он это делал? Практикой и индуктивным мышлением.

Как масса вещей уместается в крупномасштабные карты, или ближе к делу, как отличается масштаб от массы вещей? В основном мы сталкиваемся с двумя видами обобщений: *категориальными* и *индуктивными*. Категориальные обобщения группируют по категориям — процесс, который может быть назван экземплификацией. «Все круглые предметы — шары» вот обобщение данного типа, наиболее часто встречающегося в НЛП. «Все круглые предметы могут катиться» это индуктивное обобщение, которое достигается индукцией и содержит принцип. Категориальное обоснование — это просто лингвистическая маркировка, и оно имеет ограниченное использование для отражения или понимания мира по сравнению с индуктивным обобщением. Предвзятость, например, это один из результатов категориального обобщения — экземплификации. Чтобы было более понятно, скажем: масштаб — для индуктивного обобщения, масса вещей — для категориального.

Для того чтобы обобщать, создавая таким образом крупномасштабные карты, нужно индуктивное обоснование. Задача состоит в том, чтобы найти общность, сходство, сущность, принцип, концепцию и т. д., содержащиеся в двух или более элементах информации или опыта — найти, что есть общего во множестве частного. Эта способность, которая была в основном неизвестна в Средние Века, является ныне стандартной мерой тестов интеллекта. Крупномасштабные карты — этоместилище индуктивно выводимых сущностей или принципов. Мы не имеем в виду, что существует единственное или правильное обобщение, которое следует выводить из любой данной ситуации; потенциально каждая ситуация может дать ход многим полезным обобщениям.

Согласно нашему опыту, НЛ-программисты в общем разделяют убеждение, что бессознательное — это хранилище буквальных, маломасштабных карт. Мы бы хотели постулировать, что, фактически, правда состоит в противоположном. Поскольку люди могут осознавать только то, что имеет малый масштаб и конкретно настолько, чтобы иметь смысл, наши

крупномасштабные карты остаются на грани или за пределами сознания. Сознание — это маломасштабное считывающее устройство для наших крупномасштабных Карт. Говоря другими словами, сознание это метамоделирующее устройство разума. Сознательному разуму крупномасштабные карты являются как подобное сну содержание, символическое по своей природе. Для тех, кто хочет это представить, гипногические и гипнопомпические образы (т. е. те, что появляются перед сном и после сна) возможно неплохо подходят для передачи зрительных аспектов крупномасштабных Карт. «Желудочное чувство» указывает на кинестетические качества. Для лучшего сознательного осознания (awareness) нашего бессознательного, необходимо практиковаться в оценке символических представлений.

Транс достигается просто направлением внутреннего внимания на наши крупномасштабные Карты. Когда объект нашего внимания достигает масштаба достаточно большого, чтобы препятствовать осознанию, мы автоматически входим в транс. Таким образом, язык транса (Милтон — модель) предназначен для увеличения масштаба нашего сенсорного осознания, обеспечивая бессознательное рассмотрение входящей информации. Сходным образом, медитативное состояние достигается направлением нашего внимания на некоторые крупномасштабные средства, такие как мантра или мандала.

Якоря, по самой своей природе, являются крупномасштабными представлениями. Для того чтобы сенсорная информация стала якорем, она должна быть символической; она должна означать или указывать на нечто большее, чем она сама. Коллапс якорей — это, всего навсего, манипуляция и интеграция крупномасштабных Карт без уменьшения масштаба. Как только масштаб уменьшен, информация, значимость и знание теряются, потому что специфицировать означает придавать контекст.

Воспоминания — это обычно маломасштабные Карты, Карты, которые весьма контекстуализованы, буквальны и конкретны. В то же время мы способны на крупномасштабные воспоминания, такие, которые вынесены из контекста, являются символами более чем одного частного события и содержат сущность или класс специфических воспоминаний. Юнг говорил об этих крупномасштабных воспоминаниях как об *архетипах*, граничащих с всеобще распознаваемыми мифами.

## КРУПНОМАСШТАБНЫЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Как правило, чем крупнее масштаб некоторой Карты, тем труднее она редуцируется к буквальному утверждению. Многие из наших Карт, являющихся крупномасштабными, не могут быть точно изложены в сжатом виде, потому что они представляют собой символические абстракции. Они — аккумуляция жизненного опыта и абстрактны по своей природе. До сих пор мы использовали, в основном, зрительные метафоры, но и лингвистические примеры имеются в изобилии. Афоризмы, девизы, призывы, пословицы, загадки, коаны, байки, метафоры, поэзия, мифы — вот немногие из них. Для использования в крупномасштабных Картах, нужно быть пригодным к широкому кругу контекстов — чем шире, тем лучше. Контекст необходимо должен оставаться общим, неспецифицированным, поскольку мета-моделирование крупномасштабных вербальных Карт Превращает их в практически бесполезные в большинстве случаев, за исключением какого-либо частного контекста. Карта сама по себе не очень контекстно специфична и генерирует нечто, распознаваемое как значение, только тогда, когда она приложена к частному контексту. Чем больше существует контекстов, к которым приложима Карта, тем крупнее ее масштаб.

В качестве примера крупномасштабных вербальных Карт, разберем девиз бойскаутов «Будь готов». Девизы — это крупномасштабная кодирующая техника; они содержат принцип. Для того чтобы девиз был полезным, он должен быть приложим к широкому кругу контекстов — чем шире, тем лучше. Контекст должен оставаться общим, поскольку мета-моделирование девиза бойскаутов превращает его в практически бесполезный в большинстве случаев за исключением какого-либо частного контекста. Итак, что означает «Будь готов»? Это зависит от контекста. Девиз сам по себе не специфичен в отношении к контексту и генерирует что-то, что мы распознаем как значение только будучи приложен к частному контексту. Чем больше существует контекстов, к которым приложим девиз, тем крупнее его масштаб. Мы можем исследовать контекст за контекстом и отметить, что следует готовиться принимать

мудрые решения, быть сильным, полезным. Быть готовым к чему либо в Англии конца 19-го века могло означать нечто весьма отличное от состояния готовности в городском высокотехнологичном ландшафте конца 20-го века, но Девиз/Карта/Обобщение Скаутов имеет достаточно большой масштаб, чтобы пройти через столетия и пересечь культуры; в этом сила его обобщения. Девиз Скаутов, Золотое Правило и другие Карты вроде этих — это результат поисков общности событий и контекстов, выраженные в принципах.

В крупномасштабных Картах закодировано то, что наиболее важно людям и то, что они хорошо умеют делать. Это одно из самых чудесных свойств всех крупномасштабных карт... Они несут в себе огромное количество интегрированного опыта, нечто, что может быть названо мудростью. Для того чтобы крупномасштабная карта была полезна, она должна быть свободной от контекста и иметь возможность приложения ко всем контекстам, в которых люди могли бы нуждаться в ее использовании. Таким образом, одно из определений крупномасштабных Карт — свободный от контекстов опыт, охватывающий сходство всех контекстов, на которые он распространяется. Крупномасштабные Карты содержат то, что важно во всех контекстах сходного типа, они своего рода возгонка Бейтсоновских «паттернов, которые соединяют».

Моделирование — это попытка определить и ассимилировать крупномасштабную Карту другой личности. Поскольку такие Карты восстают против определений, вопрос состоит в том, может ли что-либо иное, помимо маломасштабных Карт, быть охарактеризовано и ассимилировано. Вряд ли имеет смысл спорить в общем о том, может ли кто-то усвоить чью-либо крупномасштабную Карту быстрее и более точно способом, отличным от обучения ей. В то время, как редукционизм и дедуктивное обоснование определенно имеют свои преимущества и приложения, в большинстве областей, важных для творчества и адаптации, их значение ничтожно. Искусственный интеллект в настоящее время «завис» именно на этом. Компьютеры обладают сказочными способностями в дедукции, но насколько известно по большому счету не могут обосновывать индуктивно. Они плохо обобщают; они не могут выдвигать гипотезы. Они не могут формулировать крупномасштабные Кар-

ты с такой легкостью, с какой это делаем мы. Они могут обосновывать, но не думать.

Для того чтобы вывести значение из крупномасштабной Карты, ее следует приложить к некоторой частной ситуации. Сама по себе Карта не имеет значений. Входящая сенсорная информация (Внимание) обычно специфична; это то, что происходит сейчас. Не вчера, не завтра, не два века назад, но сейчас, в конкретном настоящем контексте. Такая информация проходит через подготовленную крупномасштабную Карту, и специфический ответ (Поведение) приводится в действие. Так крупномасштабные Карты охватывают и дают примеры паттернов, извлеченных из всего прошлого опыта. Наши Карты содержат сущность всего нашего опыта от рождения до настоящего момента в закодированном, символическом виде. Таким образом, они должны быть неспецифичными и абстрактными. Именно взаимодействие между изменяющимся (Среда) и устойчивым (Карты) имеет своим результатом поведение. Функция Карт — быть устойчивыми в изменяющемся мире. Крупномасштабные Карты — это кодификация афоризма Бейтсона — «any difference which makes a difference» (различия, которые создают различия).

Если вы хотите получить некоторую крупномасштабную Карту, просто задайте обобщенную сущность или произнесенный принцип в виде пословицы, девиза, и т. д. Пройдитесь по некоторым из ваших любимых пословиц и отметьте, какие из них выражают принципы. Пословицы, которые называют «мудростью, выраженной в коротком предложении», «анонимной человеческой историей, сжатой до размеров зерна», «умом одного, мудростью многих» (*Proverbs Are Never Out of Season*, с 25, 10, 3 соотв.) — это результат мощных обобщений. Они теперь выходят из моды и наш запас пословиц беднеет. Мы теряем не только закодированную мудрость, но, что более важно, способность порождать мудрость (полезные обобщения), в первую очередь. Есть некоторая ирония в том, что НейроЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ Программирование недружелюбно по отношению к крупномасштабным вербальным Картам. Когда в последний раз вы были воодушевлены обобщить ваш жизненный опыт в пословице? Никогда не поздно начать.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Методы обращения с Картами относятся к одной из двух категорий: *формату* или *масштабу*. Все манипуляции с Картами заканчиваются некоторой степенью изменения масштаба, т. о. все приемы НЛП имеют результатом смещение масштаба, но не все приводят к изменениям формата. Для того чтобы проверить наши идеи относительно крупномасштабных Карт и исследовать «другую половину НЛП», мы разработали процесс, который назвали «Коллапс Обобщений». Структура этого процесса создается таким образом, чтобы направить клиента на следующие шаги: (1) начинать с маломасштабных Карт, (2) перемещаться к крупномасштабным Картам, (3) создавать изменение в большом масштабе через просеивание, слияние и синтез обобщений, а затем (4) возвращаться в направлении маломасштабных Карт для удовлетворения любопытства клиента. Мы предлагаем этот процесс специалистам НЛП для того, чтобы они испытали, что происходит с ними самими и с клиентами, когда работа изменения направлена на крупномасштабное Картирование. Частный случай процесса, который мы здесь предлагаем, ориентирован на зрительный опыт, но он может быть легко адаптирован для слуховых и кинестетических обобщений.

Ключевой компонент процесса использует смещение от маломасштабных к крупномасштабным Картам. Это смещение создается обращением маломасштабного, «буквального» представления в крупномасштабное, «образное» (iconic) представление для того, чтобы найти крупномасштабную Карту, в которую частный инцидент входит как часть. Спрашивается, откуда клиент знает, что он или она располагает верным иконическим изображением (icon), но в этом очарование обобщений, они означают многое, будучи сами по себе свободны от значений. Иконическое изображение само по себе не является крупномасштабной Картой, оно замещает или обозначает Карту и, как таковое, позволяет производить манипуляции с огромным количеством ментальных данных путем воздействия на единственный символ — сущность ментальной алгебры.

# КОЛЛАПС ОБОБЩЕНИЙ — ВИЗУАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ

(Инструкции клиенту)

1. Подумайте о несоответствии между вашим нынешним состоянием и вашим желаемым состоянием. Отметьте все несовпадения между тем состоянием, в котором вы сейчас, и тем, в котором вы ходите быть— или между вашими настоящими возможностями и желаемыми возможностями.
2. В то время, когда вы думаете о своем нынешнем состоянии (состоянии проблемы, состоянии тупика) какой зрительный образ или представление возникает у вас? Какую картинку вы видите своим мысленным взором? Отметьте, в частности, где и на каком расстоянии от вас расположена эта картинка.
3. Когда вы думаете о желаемом для вас состоянии (результат, возможности), какое зрительное представление у вас возникает? Отметьте расположение и расстояние, на котором находится картинка.
4. Теперь позвольте вашему разуму обратить первую картинку в некоторый абстрактный символ или зрительное иконическое представление, которое поддерживайте в месте расположения первой картинки. [Замечание: здесь вам нужно следовать словарю и опыту клиента «Приклейте чертеж» «рисунок, карикатуру (cartoon, caricature)» — вот слова, которые могут для некоторых клиентов работать лучше, чем «иконическое визуальное представление». Некоторые клиенты развивают основательно разработанные иконические изображения; другие разворачивают свои картинки в зрительные представления, представляющие собой просто цвет. Ключевой момент состоит в том, чтобы направить клиента от маломасштабной картинки к крупномасштабному зрительному представлению].
5. Повторите процесс со второй картинкой— разверните ее в иконический образ.
6. Когда у вас будут два иконических образа на своих местах, медленно начните давать им возможность меняться местами,

затем верните их на место затем поменяйте местами снова и т. д., создавая вращательное движение. Теперь начните двигать их быстрее. По кругу и по кругу. Еще и еще быстрее. Теперь очень быстро! [Дайте клиенту проделать это в течение десяти—пятнадцати секунд].

7. Освоив передвижение иконических изображений очень быстро, позвольте им смешаться теперь в единый образ и позвольте этому новому образу переместиться в положение прямо перед вами, так, чтобы он был ясно виден.
8. Как только единый образ окажется на месте, начните немедленно рассказывать историю или случай, какие только придут в голову. Это может быть случай из вашей жизни, волшебная сказка, рассказ, который вы слышали или сочиненная история, построенная так, как будто она случилась с вами... что угодно — просто начинайте рассказ, *сейчас*.
9. [В конце рассказа начните вместе с клиентом исследовать, как инсайты из рассказа касаются получения желаемого выхода или состояния, к которому клиент стремится. «Какое отношение имеет рассказ к вашей трудности?» В этой точке полезен тип языка НЛП наподобие модели Милтона. Рассказ — метафора имеет весьма большой масштаб, но меньший, нежели у иконического изображения. Метафора высвечивает специфические элементы крупномасштабной карты, которые могут теперь по-разному рассматриваться. Инстинкт НЛП-программистов в этой точке ведет к шагу в будущее; в то же время, если крупномасштабная карта была изменена, шаг в будущее необходим, поскольку подстройка к будущему — это просто упражнение в изменении способностей обобщать — изменять Карту. Если Карта изменена, шага в будущее не нужно].

Как работает процесс? Рассмотрим типичный пример, когда имеют дело с неразрешенными проблемами детства. У взрослых есть представление, называемое «детство», которое имеет очень большой масштаб, возможно один к миллиону. Он охватывает изрядную часть событий, происшедших в начале жизни. Теоретически «детство» может быть смоделировано мета-моделью для того, чтобы выявить одно из миллиона этих частных событий. Если

произвести изменение в воспоминании об одном из миллиона событий, а затем реинсталлировать его в обобщение, называемое «детство», это может изменить, а может и не изменить обобщение, называемое «детство». Что мы предполагаем это то, что крупномасштабная Карта, называемая «детство», может быть задействована точно также, как частное событие, потому что она, фактически, представляет собой единый комплекс. Для того чтобы сделать это, следует найти личное символическое представление «детства», создать иконическое изображение его, а затем произвести соответствующие изменения в этом символе. Человек может смешать его с символом идеализированного детства, изменить субмодальности своего иконического изображения детства, или же использовать любой другой метод, который может быть приложен к единичному представлению.

В течение прошлого года мы достигали высокого масштаба с клиентами через Коллапс обобщений и сходные процессы. Нам еще остается разработать подход к клиенту, который ищет тот род изменений, которые дает НЛП, и в котором мы не могли эффективно использовать тип процесса, обсуждавшийся выше. На последней рабочей встрече мы представили и широко продемонстрировали наш процесс группе, состоящей из примерно тридцати человек — часть из них постоянно работают с клиентами в терапевтической и консультативной манере. К нам продолжают приходиться отклики, содержащие сообщения об успехах в использовании нашего процесса и идеи творческого варьирования работы с клиентами, в которых применяется принцип крупномасштабной Карты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наши исследования убедили нас, что интервенция на уровне представления Карт — более мощный метод, чем добавление отдельных элементов в надежде достичь изменений в обобщении. Было бы странно получить изменение в фундаментальной природе обобщения каждого элемента, добавляя или изменяя единичные элементы. Мы полагаем, что можно действовать непосредственно на обобщения (и соответственно на все их элементы), и что изме-

нения в символах, представляющих Карты, приводят к изменениям в самих обобщениях.

Поскольку мета-модель была создана при рождении НЛП, считается, что предпочтительный метод достижения изменений — вначале редуцировать все к малому масштабу, осознаваемой Карте. Хотя мета-модель — это замечательный инструмент для большого количества приложений, мы чувствуем, что во многих случаях ее редукционистский процесс неадекватен для создания желаемых изменений Карт. НЛП, в частности, с подозрением относилось к крупномасштабным представлениям. Его сбивает с толку поэтическое, символическое или прекрасное. Оно испытывает трудности с гештальтом, с синтезами и холизмом. Среди некоторых групп НЛП заслужило репутацию холодного редукционизма.

То, что основатели НЛП ориентировались на определенную аудиторию и верили, что язык — это организующая структура разума, объясняет, почему они избрали категориальную мысль, поскольку язык достигает в категориальном обосновании своего зенита. Язык оперирует с принципом категории вместо принципа принципа, следовательно, в первую очередь, с замешательством по поводу обобщения. Для того чтобы преодолеть это и испытать более мощные методы мышления, необходима индукция, а фундаментальная структура индукции не лингвистична. Вера в реальность слов — мощная, всепроникающая иллюзия, о которой основоположники были осведомлены и предложили метамодель для ее преодоления. Но это решение пригодно только для категориального мышления. Индуктивное мышление не делает попыток представить действительность, но вместо этого — организующие принципы, заложенные в действительности. В настоящее время НЛП организовано так, что оно использует концепцию категорий. Определение организующего принципа чего-либо это, по меньшей мере, более действенная информация чем то, как индивидуальное управляется категориями.

Мы хотим дополнить другую половину опыта НЛП путем предположения, что многие полезные Карты по необходимости крупномасштабны, и что существует колоссальная возможность для интервенций и изменений путем рассмотрения их под углом принципа крупномасштабное™. Мы думаем, что «другая половина НЛП», обобщения, индуктивное обоснование, творческие способности и крупномасштабное представление необходимы для

полного учета человеческой активности. Можно привести аргументы в пользу того, что способность создавать и использовать крупномасштабные Карты — это характеристика, которая определяет нас как людей даже в большей степени, чем язык. Мы оспариваем предубеждение, что маломасштабные представления по сути лучше, более полезны, удовлетворительнее или желательнее чем крупномасштабные. День и ночь одинаково необходимы.

Мы предвидим, что некоторые читатели обдумывали возможность и использовали крупномасштабный подход к НЛП и Картам. Возможно нам удалось привнести некоторую полезную структуру в вашу работу. Нам интересны, в частности, ваши мысли в данной области — как они сходятся или расходятся с тем, что мы излагаем.

Мы приглашаем вас попробовать применить Процесс Коллапса обобщений и исследовать, что происходит, когда субъективный опыт сфокусирован на крупномасштабных Картах. Поскольку крупномасштабная область совершенно не исследована, это плодородная почва для экспериментирования и развития. Если у вас всегда было придиричивое чувство, что НЛП не удовлетворяет полностью всем вашим интересам, возможностям и потенциалу — что оно оказалось узким и тесным — здесь ваш шанс. Мы надеемся, что каждый, кто разрабатывает что-нибудь в этом направлении, пройдет его путем использования каких-нибудь средств, перечисленных выше. Обратная связь всегда вдохновляет.

## Литература

Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *The structure of Magic*, /Volume 1: *A Book about Language & Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Damasio, Antonio R. (1994). *Descartes» Error*. Putnam Books.

Hayakawa, S. I. & Hayakawa Alan R. (1990). *Language in Thought and Action*, 5<sup>th</sup> edition. Harcourt, Brace, Jovanovich.

McBrown, L. & Rigden, J. S. (1993) «Most of the Good Stuff»: Memories of Richard Feynman. American Institute of Physics.

Mieder, Wolfgang (1993). *Proverbs Are Never Out of Season*. Oxford University Press.

# Содержание

## ЯН РАУДНЕР

НЛП: НОВЫЕ МОДЕЛИ.....	3
<i>Вступление.....</i>	<i>3</i>
<i>Вполне серьёзно.....</i>	<i>4</i>
<i>Карта реальности.....</i>	<i>9</i>
<i>Убеждения и ценности.....</i>	<i>12</i>
<i>Личность и ценности.....</i>	<i>19</i>
<i>Что мы говорим без слов.....</i>	<i>26</i>
<i>Модель "blackbox".....</i>	<i>28</i>
<i>Модель сознательного поведения.....</i>	<i>33</i>
<i>Модель "Информация - Понимание".....</i>	<i>38</i>
<i>Раздражитель - реакция.....</i>	<i>42</i>
<i>Время.....</i>	<i>50</i>
<i>НЛП или возможности которые скрыты в нас.....</i>	<i>55</i>
<i>Модель собственного Я.....</i>	<i>61</i>
<i>Модель целостности.....</i>	<i>67</i>
<i>Модель hoto sapiens.....</i>	<i>69</i>

## ПИТЕР ВРИЦА

КАРТЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РАЗУМА: НЛП И ДУХОВНОСТЬ.....	75
<i>Введение.....</i>	<i>75</i>
<i>Карта и территория.....</i>	<i>79</i>
<i>Трансфигурация природного мира.....</i>	<i>80</i>
<i>Открытость другим реальностям.....</i>	<i>83</i>
<i>Картирование духовного: единство и дуализм.....</i>	<i>94</i>
<i>Внимание и намерение.....</i>	<i>100</i>
<i>Физиология.....</i>	<i>104</i>
<i>Заключение.....</i>	<i>107</i>

## ТИМО КАУППИ, ВЕЛИ-МАТТИ ТОИВОНЕН, ТИМ МЕРФИ

ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ, НО ВЫ МОЖЕТЕ: НАБЛЮДЕНИЯ НАШЕГО  
СЛОВОВЫРАЖЕНИЯ.....110

*Инструмент исследования: ПППЯ (SIPP) матрица.....112*

*Метод.....113*

*Модальные реакции.....114*

*Круговорот модальных форм.....115*

*Ингибирующие модальные формы и побудители  
(drivers).....118*

*Повторения: ограниченное использование,  
ограничивающее нас.....119*

*Использование модальных операторов.....120*

*Литература.....121*

## МАЙКЛ ХОЛЛ

МЕТА-СОСТОЯНИЯ, КОРРЕЛИРУЮЩИЕ  
с «СУЩНОСТНЫМИ» СОСТОЯНИЯМИ.....124

*«Процесс сущностной трансформации».....125*

*Модель Мета-состояний.....129*

ИГРЫ КАК СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НЛП.....131

*Структура игры.....132*

*Профессиональное использование.....137*

*Взаимоотношения.....139*

*Невербальная коммуникация.....140*

*Сложность.....143*

## НЕЛЬСОН ЗИНК, ДЖО МАН ШОУ

КОЛЛАПС ОБОБЩЕНИЙ И ДРУГАЯ ПОЛОВИНА НЛП.....145

*Введение.....145*

*Основные положения и определения.....146*

<i>Из истории структуры НЛП.....</i>	<i>157</i>
<i>Аспекты Карты.....</i>	<i>152</i>
<i>Предупреждающие ярлыки.....</i>	<i>156</i>
<i>Создание Карт.....</i>	<i>157</i>
<i>Крупномасштабные лингвистические средства.....</i>	<i>760</i>
<i>Практическое применение.....</i>	<i>163</i>
<i>Коллапс обобщений — визуальная версия.....</i>	<i>764</i>
<i>Заключение.....</i>	<i>766</i>

Лицензия ИД № 05586 от 10.04.2001.

Подписано в печать 24.09.2001. Формат 60x88<sup>1</sup>/i6. Печать офсетная

Бумага газетная. Печ. л. 10,75 Тираж 3000 экз. Заказ 7377

Информационно-внедренческий центр «Маркетинг»

129347, Москва, Ярославское шоссе, д. 142, к. 89

Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,

140010, г. Люберцы, Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. 554-21-86