

МАГИЯ

ВЫСШЕЙ
практической психологии

Стив Андреас

Трансформация

«Я»

**Стань
таким, каким
ты хочешь быть**

золотой фонд

НЛП

Трансформация «Я»

Трансформация «Я» Стань таким, каким ты хочешь быть

Стив Андреас

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Описание или действие?	
Проблемы или решения?	
Наставление или обучение и тренинг?	
«Я» и общество	
Представления о мире и о себе	
Беспорядочное развитие я-концепции	
Чего НЕТ в этой книге	
О ЧЕМ эта книга	
Формат семинара-тренинга	
Исходная база	
Общий обзор	
Если вы предпочитаете беглый просмотр	
Некоторые вопросы	
ГЛАВА 1. Я-КОНЦЕПЦИЯ, ЦЕННОСТИ И САМООЦЕНКА	15
Самооценка	
Ценности	
Резюме	
ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ	26
Я-концепция — это широкое обобщение	
Я-концепция образует временной и пространственный континуум	
Я-концепция — это система прямой связи	
Я-концепция соотносится сама с собой и является рекурсивной	
Резюме	
ГЛАВА 3. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ	33

Устойчивость	
Точность	
Самокоррекция и восприимчивость к обратной связи	
Неосознанность	
Связь с окружающими	
Самолюбие и эгоизм	
Выработка критериев здоровой я-концепции	
Резюме	
ГЛАВА 4. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ	45
Упражнение 4.1. Выявление своей я-концепции	
Контрольный перечень 4. Процессуальные элементы я-концепции	
Упражнение 4.2. Изменение своей я-концепции	
Чувствительность к обратной связи	
Упражнение 4.3. Чувствительность к обратной связи	
Резюме	
ГЛАВА 5. ИЗМЕНЕНИЕ ВРЕМЕНИ	66
Контрольный перечень 5. Аспекты времени	
Упражнение 5.1. Исследование времени	
Временные рамки и примеры из будущего	
Экология и конгруэнтность	
Распределение времени	
Размер чанков времени	
Распространенность во времени	
Резюме	
ГЛАВА 6. ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ	82
Контрольный перечень 6. Аспекты содержания	
Упражнение 6.1. Исследование содержания	
Позиции восприятия	
Сенсорные детали против метафор	
Другие люди	
Основные жизненные контексты	
Другие искажения и неточности содержания	

Резюме	
Упражнение 6.2. Практическое использование	
Схема контрольных перечней	
Контрольный перечень 4	
Контрольный перечень 5	
Контрольный перечень 6	
ГЛАВА 7. УТИЛИЗАЦИЯ ОШИБОК	98
Контрольный перечень 7. Аспекты противоположных примеров	
Упражнение 7.1. Выявление структуры противоположных примеров	
Интегрированные противоположные примеры	
Противоположные примеры в другом месте (но в той же модальности)	
Противоположные примеры в другой модальности и с другой локализацией	
Упражнение 7.2. Интеграция противоположных примеров	
Резюме	
ГЛАВА 8. ТРАНСФОРМАЦИЯ ОШИБОК	115
Исключение противоположных примеров	
Упражнение 8.1. Исключение противоположных примеров	
Изменение диапазона качества	
Упражнение 8.2. Изменение диапазона качества	
Вина и сожаление	
Трансформация противоположных примеров	
Упражнение 8.3. Обработка и трансформация противоположных примеров	
Группировка противоположных примеров перед их трансформацией	
Упражнение 8.4. Группировка противоположных примеров и трансформация наихудшего из них	
Резюме	
Интегрирование и обработка противоположных примеров	
1. Перечень противоположных примеров	
2. Интеграция противоположных примеров	
3. Утилизация противоположных примеров	
4. Трансформация противоположных примеров	
ГЛАВА 9. ФОРМИРОВАНИЕ НОВОГО КАЧЕСТВА Я-КОНЦЕПЦИИ	128

Демонстрация	
Последующая беседа с Питером	
Последующая беседа с женой Питера	
Обсуждение	
Упражнение 9.1. Формирование нового качества	
Общий план формирования нового качества	
Продолжение обсуждения	
Резюме	
ГЛАВА 10. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО КАЧЕСТВА	147
Демонстрация 1. От двойственного качества к позитивному	
Демонстрация 2. От двойственного качества к позитивному	
Последующий отчет	
Упражнение 10. Превращение двойственного качества в позитивное	
Резюме	
ГЛАВА 11. ИЗМЕНЕНИЕ «НЕ-Я»	170
«Не-я» (оцениваемое негативно)	
Паранойя	
Множественная личность	
Изменение проекции	
«Не-я» (оцениваемое позитивно)	
Резюме	
ГЛАВА 12. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА	184
Демонстрация; трансформация негативного качества	
Упражнение 12. Трансформация негативного качества в позитивное	
Резюме	
ГЛАВА 13. ВЫЯВЛЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ГРАНИЦ	204
Внешние границы	
Упражнение 13.1. Внешние границы; исследование и выявление	
Демонстрация: изменение внешней границы	
Упражнение 13.2. Внешние границы. Экспериментирование с изменениями	

Внутренние границы	
Упражнение 13.3. Внутренние границы; исследование и выявление	
Демонстрация: изменение внутренней границы	
Последующее сообщение	
Упражнение 13.4. Внутренние границы. Экспериментирование с изменениями	
Резюме	
ГЛАВА 14. СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ	224
Упражнение 14.1. Связанность и разъединенность	
Упражнение 14.2. «Перекрестное картирование»	
от разъединенности к связанности	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	236
Напутствие	
Постскриптум	
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПАТТЕРНЫ ПЕРСПЕКТИВЫ	242
Введение	
Паттерн визуальной перспективы	
Упражнение с паттерном визуальной перспективы	
Паттерн аудиальной перспективы	
Упражнение с паттерном аудиальной перспективы	
Паттерн кинестетической перспективы	
Убеждения	

Введение

Приходилось ли вам говорить или думать: «Я разочарован в себе; я думал, что сумею с этим справиться, но все испортил», «Я бы хотел лучше к себе относиться» или «Я страшно сердит на себя; я расстраиваюсь при малейшей критике»? А как насчет таких слов: «Я по-настоящему злюсь на себя», «Я сам себе злейший враг; вечно сам себя подвожу» или «Жаль, что я не могу заставить себя это сделать (или перестать это делать)»?

Задавались ли вы когда-либо вопросом, как вас угораздило ввязаться в эту тягостную борьбу с самим собой или каким образом вы можете от нее отказаться? Вы же знаете, что эта борьба не обязательна, поскольку у вас бывают периоды, когда вы очень довольны собой, удовлетворены своими решениями и действиями. Ваши неудачи и успехи часто бывают вызваны вашими представлениями о самом себе — тем, что часто называют идентичностью или я-концепцией. Книга, которую вы держите в руках, — практическое руководство, способное научить вас, как усилить в себе качества, которые вам нравятся, и изменить те, которые вам неприятны, чтобы обрести возможность вести лучшую и более полноценную жизнь.

Описание или действие?

Около 10 лет назад мне предложили выступить на конференции психотерапевтов и социальных работников, которая была посвящена вопросам наркотической и алкогольной зависимости. Всего было около двадцати докладчиков, включая несколько светил в этой области. Хотя я должен был выступать на последнем заседании, но присутствовал на всех докладах, чтобы узнать для себя что-то новое. Я прослушал выступления множества докладчиков, которые говорили о важной роли я-концепции и самооценки в избавлении людей от наркотической зависимости, но во всех их речах не прозвучало буквально ни слова о том, что, собственно, такое я-концепция и самооценка и как помочь человеку их улучшить.

Конференция проходила в субботу и в воскресенье, и лишь в воскресенье днем я получил возможность выступить перед своей группой слушателей. Я начал со следующих слов: «В течение полутора дней я слышал от многих докладчиков, что хорошая я-концепция и самооценка весьма важны для избавления людей от наркотической зависимости. Все согласны?» — «Да-да», — закивала аудитория. «Хорошо, — продолжил я. — У меня к вам два вопроса. Первый: что именно из того, о чем вы говорили, вы считаете существенно важным? А вот второй вопрос: как бы вы помогли человеку приобрести это что-то?» Когда я задал эти вопросы, в зале наступила полная тишина. Тогда я сказал: «Предположим, я — наркоман. Помогите мне улучшить свою я-концепцию или повысить самооценку. Ну, помогите!»

Кто-то предложил: «Ну, можно применить оперантное обусловливание».

«Отлично! — согласился я. — Выполните это обусловливание прямо сейчас. Покажите, что вы можете сделать». В зале снова стало очень тихо. Затем кто-то что-то промямлил об исцелении полученных в прошлом травм, и я сказал: «Хорошо, представим, что в детстве я подвергался сексуальному насилию. Покажите мне, как залечить эту травму». В зале опять наступила тишина.

Я продолжал в том же духе примерно в течение получаса, а затем продемонстрировал несколько быстро действующих приемов работы с я-концепцией, поскольку хотел, чтобы присутствующие поняли со всей отчетливостью, что я предлагаю нечто сильно отличающееся от того, что им уже известно. Я также хотел провести четкую грань между способностью описать я-концепцию и способностью фактически ее изменить. Присутствующие рассуждали теоретически, но сделать в действительности они могли очень немного.

Когда я после своего доклада шел по коридору, со мной поравнялся один из слушателей. Вид у него был озадаченный. Он сказал мне: «Знаете, я уже много лет веду занятия по я-концепции и самооценке и даже написал об этом книгу. Но когда вы задали эти вопросы, ответить мне было нечего».

Проблемы или решения?

На полках книжных магазинов и библиотек представлены тысячи книг по «самопомощи». Поискав на сайте компании «Амазон» книги по «я-концепции», я обнаружил 177 наименований; по «идентичности» оказалось 6593 наименования, а по «я» — целых 32 000! К сожалению, почти все они были посвящены проблемам, а не решениям. Эти книги переполнены описаниями проблем — теориями, примерами, рассказами и историями случаев, — но в них говорится очень мало о том, как эти проблемы разрешать. В последней прочитанной мною книге по я-концепции 184 страницы были посвящены описанию проблем я-концепции, но только на 7 страницах в конце обсуждались возможные решения, причем в расплывчатой и теоретической форме.

Используемое в психиатрии «Руководство по диагностике и статистической классификации психических расстройств» (DSM-IV-R) на 873 страницах содержит описание всевозможных психических болезней, и при этом ни одна страница не посвящена тому, как помочь больному! Представьте, что было бы, окажись в такой ситуации практикующий медик: у него имеется справочник объемом в 873 страницы, описывающий, какими заболеваниями может страдать человек, и ни слова о том, как их лечить! Как это ни печально, сегодня в таком положении находится большая часть психологии и психотерапии, а ситуация в психиатрии, с ее ориентацией на медикаментозное лечение, по большей части еще хуже.

Даже если книги все-таки указывают значимые цели или методы решения проблем, они очень редко говорят о том, что фактически можно сделать, чтобы их достичь. Если бы подобным образом был написан медицинский справочник, в нем говорилось бы, что способом лечения определенной болезни является удаление поврежденной ткани, и ни слова не было бы о том, как именно это делается: там не было бы описания техники хирургической операции и методов применения скальпелей, зажимов, кетгута, антисептиков, анестезирующих средств и т. д.

Наставление или обучение и тренинг?

Разница между наставлением и обучением, особенно в области образования и личностных изменений, не всегда проводится достаточно четко. При наставлении или проповеди (preaching) могут указываться значимые цели, и в качестве первого шага, который ориентирует вас в отношении решения, это может оказаться полезным. Однако чтобы действительно достичь этих значимых целей, следует воспользоваться обучением (teaching). Еще одну грань следует провести между обучением и тренингом (training).

Тренинг включает непосредственную практику, которая превращает хорошее обучение в практические навыки.

Около двух тысяч лет назад Христос проповедовал о важности и ценности прощения людей, которые причинили вам зло. Хотя сам он часто демонстрировал прощение, но, как видно, не сумел обучить других и привить им навыки того, как на самом деле нужно прощать.

И лишь недавно стало ясно, как следует обучать человека, чтобы он пришел к сострадательному пониманию того, что мы называем прощением. Около десяти лет назад мы с моей женой Коннирой разработали метод быстрого обучения человека тому, как обрести гармоничный, полноценный опыт прощения. Этот процесс обычно занимает менее часа, и мы привили тысячам людей навыки того, как обучить других этим действиям (4, 7). Несколькоми годами ранее мы разработали схожий эффективный метод обучения человека тому, как пережить горе и превратить его в чувство благодарности за знакомство с человеком, которого вы лишились (1, 2, гл. 11). В этой книге описаны столь же быстрые процессы, которые помогут вам стать тем, кем вы хотите быть.

«Я» и общество

В большинстве традиционных обществ к я-концепции не проявляют особого интереса, поскольку общество само определяет, кем вы являетесь, начиная с момента рождения, а культура не предлагает никаких альтернатив этому определению. Каждой традиционной культуре присущи свои взгляды на человеческий род и его место среди богов и прочей вселенной, которые почти никто не подвергает сомнению. Как говорит Тевье в «Скрипаче на крыше» (мюзикл по рассказам Шолом-Алейхема. — Прим. перев.), «благодаря нашим традициям каждый из нас знает, кто он и чего ждет от него Бог». В традиционной культуре индивидуальная идентичность — это всего лишь малая и беспспорная часть коллективной идентичности более широкого общества.

Часто говорят, что культура — это «совокупная мудрость группы людей». Но культура также содержит совокупную глупость группы людей, причем паша собственная культура не является исключением. Однако благодаря знакомству с множеством культурных моделей исследовать собственные ошибки нам несколько проще.

Около тридцати лет назад я жил в Моабе, небольшом городке на юго-востоке Юты, в котором было 13 различных церквей, обслуживавших население численностью около 5 тысяч человек. В другом городке, расположенном примерно в 55 милях южнее, имелась только одна церковь, рассчитанная почти на такое же число людей. В Моабе, с его религиозным многообразием, намного больше людей проявляли интерес к собственному «я» и поиску ответов, пытаюсь выяснить, что значит быть мужчиной или женщиной и что в действительности представляет собой здоровое человеческое существо.

Если вы смотрите на мир только под одним углом зрения, очень трудно хотя бы задуматься о постановке подобных вопросов. А если вы все-таки задумываетесь о них, еще сложнее отыскать другого человека, желающего поразмышлять о них и обсудить их с вами!

Современное общество терпимо к огромному множеству различных религий, мировоззрений и способов существования, так что вам приходится либо делать выбор между ними, либо изобретать собственные. Многие из нас находятся в процессе поиска, пытаюсь выяснить, что такое человеческая жизнь, тогда как в большинстве традиционных

культур это решение уже найдено. Вы можете не принимать культуру, в которой мужчины обладают и управляют всем, а женщины являются собственностью своих отцов и мужей (как это было в США каких-нибудь сто лет назад), но люди внутри этой культуры принимают этот порядок вещей и беды, которые он порождает, поскольку даже не рассматривают возможные альтернативы.

В недавнем всплеске интереса к «я» также играет роль научное мировоззрение, так как наука — способ постановки вопросов и экспериментального выяснения того, как устроен мир. а не простое принятие описания, предлагаемого каким-либо пророком или древним писанием. Хотя наука начинала с изучения природы, тот же самый процесс может быть направлен на постановку вопросов, касающихся самого спрашивающего, а также общества или культуры, к которой он принадлежит.

Представления о мире и о себе

Люди давно поняли, что наши представления о других и окружении часто носят характер самоисполняющихся пророчеств. Человек, который считает, что мир — место опасное, обнаруживает, что мир полон страхов, несчастий и разочарований. Тот, кто считает, что мир несет в себе множество возможностей и неизведанных чудес, обнаруживает в том же самом мире бесконечное разнообразие, изобилие и радость.

То, что вы думаете о самом себе, еще важнее этих представлений, поскольку ваша я-концепция сопровождает вас повсюду и влияет на весь ваш опыт. Если вы полагаете, что окружающие порочны и глупы, то можете уединиться на лоне природы, и это придаст вам сил. Но если вы полагаете, что порочны и глупы вы сами, бежать некуда, — за исключением временного спасения в виде чрезмерной стимуляции, притупляющих сознание наркотиков или сна. С другой стороны, если вы верите в собственную доброту и ум, эти представления питают и поддерживают вас, даже когда вам очень трудно совладать с событиями и окружающими людьми.

Беспорядочное развитие я-концепции

Наша идентичность сформировалась путем случайного процесса проб и ошибок, некоторым образом объединившего различный опыт, положительный и отрицательный, который у нас был, наряду с тем, что говорили нам родители и окружающие и чему они нас учили. Несмотря на лучшие намерения родителей и учителей, стремящихся придать нашей я-концепции полезные качества, этот процесс носит довольно беспорядочный и случайный характер. Некоторым из нас посчастливилось сформировать я-концепцию, которая работает вполне успешно, тогда как другие оказались менее удачливыми.

В результате многие люди имеют дело с я-концепцией, которая функционирует очень плохо и подводит их именно тогда, когда они более всего в ней нуждаются. Однако даже я-концепцию самых счастливых из нас можно заметно улучшить. Мне приходилось работать с исключительно способными и удачливыми людьми, и тем не менее у каждого из них была возможность научиться тому, как существенно улучшить свою я-концепцию. Пока еще я не встречал человека, эффективность я-концепции которого составляла бы более двух третей ее потенциала. Люди, с которыми я работал на протяжении долгих лет, обучили меня широкому кругу полезных навыков, о которых я и не помышлял, и в настоящей книге представлены все эти навыки, организованные таким образом, что вы можете последовательно проверить их наличие у себя и добавить те, которыми вы еще не владеете.

Чего НЕТ в этой книге

Эта книга не касается ни «проблемы сознания», над которой сотни лет бьются мудрецы в пыльных кабинетах, ни логических, когнитивных или математических теорий я-концепции.

Книга не касается неврологии, биологии, химии и т. п., которые лежат в основе способности обладать сознанием и я-концепцией, а также различных физических и биохимических патологий, которые могут влиять на я-концепцию или подрывать ее.

Книга не касается ни истории различных философских и религиозных представлений о я-концепции, ни роли религии, морали, политики, культуры, общества и семьи в развитии я-концепции.

На все эти темы уже написано множество книг. И хотя некоторые из них вызывают интерес, а какие-то даже полезны для других целей, они по большей части не имеют никакого отношения к тому, о чем эта книга.

О ЧЕМ эта книга

Эта книга посвящена вашему личному восприятию своей собственной я-концепции и тому, как вы можете узнать о ее функционировании, усилить ее и изменить ее, если захотите вести более насыщенную и приятную жизнь. Это очень практичное руководство, которое обучит вас навыкам того, как быстро сделать свою я-концепцию более прочной и гибкой и согласовать ее с вашими ценностями и целями. Овладение этими навыками поможет вам избежать неприятных ловушек и последствий плохой я-концепции и позволит постоянно улучшать свою жизнь, реагируя на новые события.

Формат семинара-тренинга

Большая часть этой книги была подготовлена непосредственно по стенограммам трехдневных тренингов, на которых участники исследовали различные качества своей я-концепции в серии направляемых упражнений, после которых предоставлялась возможность задавать вопросы и провести уточняющую дискуссию. После того как участники определяли, как именно функционирует их я-концепция, их обучали тому, как ее можно усилить и изменить различными способами.

Я сохранил в этой книге формат семинара-тренинга по ряду очень важных причин. Чтобы облегчить обучение, семинар тщательно планируется таким образом, чтобы одновременно вводить только несколько понятий или характеристик наряду с упражнениями, призванными превратить обучение в тренинг. Затем мы постепенно объединяем эти понятия и навыки в более крупные смысловые совокупности. Поскольку я организую свое мышление и тренинг таким образом ради облегчения обучения, мне проще всего изложить материал аналогичным способом. Если вы будете делать паузы во время чтения для выполнения упражнений, то сможете приобрести такой же учебный опыт, как если бы вы участвовали в семинаре.

Но намного важнее то, что формат тренинга позволит вам увидеть то, что я в действительности делаю и чему вы можете на деле научиться. Я уже не помню, сколько раз мне приходилось наблюдать демонстрационные занятия, которые не имели почти ничего общего с тем, как авторы методик описывали в книгах, что они, по их мнению, делают. Стенограмма показывает, что именно я говорю, когда беседую с реальными людьми.

ми, чтобы научить их, как приобретать знания и изменяться. Замечания участников отражают широкий спектр того, что они открывают для себя, когда исследуют различные аспекты своей я-концепции, а задаваемые вопросы поднимают важные проблемы, которые проясняют, как можно использовать информацию и процессы, описанные в этой книге.

Чтение этой книги позволяет вам совершить аналогичное путешествие, состоящее в исследовании и экспериментировании, используя приобретаемые вами знания для своего личностного изменения и развития. Практикующие психологи, психотерапевты и консультанты узнают также, как обучить других улучшению и изменению их я-концепций, чтобы сделать их более функциональными и полезными.

Исходная база

Выяснять, что люди думают о себе, я начал более двенадцати лет назад, используя понятия и методы нейро-лингвистического программирования (НЛП), — области, впервые разработанной в начале 1970-х годов Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером. Эта область продолжает расти и развиваться по мере того, как ее методы используются для получения все больших знаний о функционировании нашего ума и применения этих знаний, чтобы помочь людям измениться. Я всеми силами старался написать эту книгу таким образом, чтобы ее мог понять любой человек, даже не имеющий подготовки в НЛП. Однако поскольку эта книга основывается на НЛП, время от времени я прибегаю к терминам, методам и понятиям, которые выходят за рамки книги. В этих случаях я даю специальные ссылки, которыми читатель может воспользоваться, если хочет получить более широкое представление об этих темах. Существует также общедоступная энциклопедия НЛП в сети Интернет.

Приобретение знаний о я-концепции стало захватывающим путешествием, во время которого я узнал о многих процессах, оказавшихся для меня неожиданными. Открытое мной часто срабатывало лучше, чем то, что я ожидал обнаружить, и это было хорошим признаком, показывающим, что я выявляю нечто реально существующее, а не просто «повторно открываю» собственные допущения и заранее составленные мнения.

Общий обзор

Эта книга тщательно выстроена. Она начинается с краткого ознакомления с некоторыми общими понятиями, касающимися я-концепции, ценностей и самооценки. Затем обсуждаются некоторые причины, обуславливающие экстраординарное влияние я-концепции, и важные критерии того, как может функционировать здоровая, согласующаяся с вашими ценностями я-концепция, превращая вас в личность, которой вы хотите быть (главы 1, 2, 3).

Затем следуют структурированные упражнения, нацеленные на совершение открытий. Выполняя эти упражнения, вы сможете лично прочувствовать различные аспекты своей я-концепции и узнать, как можно усилить ее позитивные качества, внося небольшие, но иногда глубокие и далеко идущие изменения в представления о самом себе (главы 4, 5, 6).

Далее вы узнаете, как можно использовать собственные ошибки, чтобы сделать свою я-концепцию еще более прочной и эффективной, а затем поймете, как трансформировать эти ошибки, чтобы в следующий раз, когда жизнь предложит вам аналогичное испытание, вы смогли спонтанно прореагировать так, как вам хочется (главы 7 и 8).

Затем вы узнаете, как можно привить себе какое-то совершенно новое качество, выбрав качество, которое вы хотите иметь, и превратив его в составную часть того, кто вы есть (глава 9).

Далее мы возьмем какое-то ваше качество, в котором вы сомневаетесь, иногда полагая, что оно у вас есть, а иногда считая, что его нет, и превратим эту неприятную неопределенность в невозмутимую уверенность, стойкое знание, которое соответствует вашим ценностям (глава 10).

Затем мы проанализируем опасности, возникающие при сравнении себя с другими людьми и оценке себя с точки зрения черт, которых вы лишены, и то, как избежать серьезных проблем, которые эти действия вызывают (глава 11).

Потом мы узнаем, как превратить какое-то имеющееся у вас качество, которое вам не нравится, в то, которое вам симпатично и соответствует тому, чего вы действительно хотите в жизни (глава 12).

Затем мы сместим фокус, занявшись изучением границ вашей я-концепции и того, как можно изменить свои реакции на события, обладая границами, которые гибко защищают вас от мнений, взглядов и посягательств других людей (глава 13).

Далее мы исследуем то, как регулировать границы своей я-концепции, чтобы облегчить установление взаимной близости с другими людьми, сохраняя при этом твердое ощущение своего «я» (глава 14).

И наконец, мы обобщим и повторим пройденное.

Если вы предпочитаете беглый просмотр

Поскольку я хочу, чтобы вы поняли, как воплощать представленную в этой книге информацию в практические действия, последовательность глав в книге выбиралась очень тщательно для облегчения усвоения материала. Каждая глава вбирает в себя и развивает понятия и навыки, о которых сообщалось в предшествующих главах. Без усвоения этих предварительных понятий отдельные части последующих глав будут вызывать трудности. Поэтому я настоятельно рекомендую, чтобы вы читали главы по порядку. Но если вы хотите начать с каких-то более коротких отрывков, чтобы получить общее представление об этой книге, у меня есть ряд подсказок.

В главе .9 приведена дословная запись занятия, на котором мужчину обучали тому, как увидеть в себе человека, достойного любви, включая последующие интервью с ним и его женой, демонстрирующие глубокое влияние, которое обучение оказало на его брак и его жизнь.

В главе 13 дается еще одно непосредственное применение обучения — как изменить свои границы, с тем чтобы защитить себя от мнений, влияний и посягательств других людей.

С главы 4 начинается процесс исследования структуры своей я-концепции и того, как ее упрочить и изменить.

Приложение в конце книги — это еще одна возможность добиться быстрых изменений посредством простых процессов, называемых «перспективными паттернами».

Способность взглянуть на какой-то опыт «в перспективе» очень полезна и также является одним из фундаментальных процессов, лежащих в основе вашей я-концепции.

Можно также прочитать резюме в конце каждой главы.

Надеюсь, что, выбрав один или несколько из этих вариантов, вы вернетесь к началу книги и прочтаете главы по порядку, чтобы расширить свои знания и извлечь для себя большую пользу. Я приглашаю вас совершить это путешествие вместе со мной и с участниками тренинга, чтобы узнать, что вы думаете о себе и как быстро изменить эти представления, чтобы вы могли стать человеком, которым вы хотите быть.

Некоторые вопросы

Прежде чем мы начнем исследовать вашу я-концепцию, я просил бы вас оценить ряд базовых и очень важных вопросов, на которые эта книга подробно ответит:

- Что такое я-концепция?
- Чему она служит?
- Из чего она состоит?
- Как она работает?
- Что делает ее столь могущественной?
- Как ее изменить?
- В чем различие между я-концепцией и самооценкой?
- Какова связь между индивидуальной я-концепцией и религиозным или мистическим опытом?

Если вы хотите узнать практические ответы хотя бы на некоторые из этих вопросов, читайте дальше.

ГЛАВА 1. Я-КОНЦЕПЦИЯ, ЦЕННОСТИ И САМООЦЕНКА

Прежде чем переходить к исследованию того, как именно функционирует ваша я-концепция, я хочу заложить некоторую основу, введя базовые понятия. Вам присущ определенный склад мышления в отношении самого себя, то, что часто называют «я» (self), образом «я» (self-image) или идентичностью (identity). Термин «образ «я»» несколько обманчив и ограничен, поскольку ваша я-концепция включает не только зрительные образы, но и слышимые слова и звуки, а также кинестетические чувства (а иногда даже запахи и вкусовые ощущения). «Идентичность» — термин, использующийся очень давно и имеющий очень широкий круг возможных значений, ряд которых я бы предпочел не затрагивать. Понятие «я» несколько уже, чем «идентичность», но все равно имеет довольно широкий спектр значений. По-видимому, термин «я-концепция» достаточно нов, поскольку в моем старом издании полного словаря Уэбстера (Словарь американского варианта английского языка. — Прим. ред.) 1966 года он отсутствует. Этому слову присуще как раз то значение, которое я хочу исследовать, а именно: концепция или идея, которая у вас имеется в отношении самого себя. В сущности, правильнее говорить о л-концепциях, поскольку у вас имеется множество идей о себе, но я буду пользоваться термином «я-концепция», подразумевая как любую, так и все идеи, которые вы имеете на собственный счет.

«Я-концепция» звучит так, как будто речь идет об объекте, но этот объект нельзя увидеть, потрогать или поместить в банку. В сущности, это «я-концептуализация», ряд процессов, которые мы используем в размышлениях о себе, и их-то мы и будем исследовать. Хорошее функционирование вашей я-концепции лишь частично обусловлено ее содержанием — тем, что вы думаете о себе — и в намного большей степени тем, как вы думаете об этом. Пока эти слова могут показаться несколько загадочными, но в дальнейшем их смысл прояснится.

Ваша я-концепция базируется главным образом на всем том личном опыте, который отложился в вашей памяти. Вы храните огромное множество воспоминаний о своем личном опыте. Некоторые полагают, что можно помнить все, что когда-либо происходило, но это нам в точности не известно. В любом случае, ваши воспоминания охватывают годы и годы. Однако базис вашей я-концепции образуют не просто воспоминания, но и то, как именно вы организуете эти воспоминания и размышляете о них. Если художнику дать чистый холст и определенный набор красок и кистей, он может написать самые разные картины; то же самое верно в отношении «я», которое вы конструируете, исходя из своей личной истории.

Думая о себе, вы первым делом производите выборку из своего широчайшего опыта. Невозможно охватить его весь, поэтому вам приходится выбирать, и когда вы выбираете какие-то аспекты, другие неизбежно приходится игнорировать. Если вы считаете себя умным, то вспомните случаи, когда вы продемонстрировали это качество, и проигнорируйте случаи, когда вы что-то неправильно поняли или допустили ошибку. Тот, кто считает себя глупым, поступит наоборот. Каждому человеку случалось проявлять как ум, так и глупость, поэтому ваша я-концепция в данный момент является только одной из множества возможных, которые вы могли бы сформировать на основании своего богатого

опыта, а это означает, что вы способны ее изменить, когда она перестает служить вам на пользу.

Ваша я-концепция — это своего рода карта того, кто вы есть. Подобно любой другой карте, она является очень упрощенным отражением территории, которую она изображает; именно эта упрощенность и делает карту полезной. Возможно, небольшой лист бумаги с несколькими линиями на нем — плохое отображение крупного города, но оно может быть весьма полезным, помогая вам перемещаться по незнакомой территории и находить интересующие вас объекты. Какой бы подробной ни была карта, она всегда упускает из виду некоторые объекты, события и информацию, которые можно найти на этой территории. Единственный способ обзавестись совершенной картой — полностью воспроизвести территорию, частица за частицей, атом за атомом. Поскольку воспроизведенная территория оказалась бы столь же большой и неохватной, как оригинал, это свело бы на нет саму цель создания карты.

Ваша я-концепция, имеющаяся у вас «карта» самого себя, служит той же цели, что и карта города, — она обеспечивает ориентировку в мире и помогает вам найти путь, особенно когда события испытывают ваши способности или вызывают у вас трудности. Ваша я-концепция немного напоминает агента бюро путешествий; она помогает вам попасть туда, куда вам нужно, и набраться впечатлений, которые вы хотите получить. Поскольку наши карты самих себя всегда очень упрощенные, они никогда не могут сполна отобразить нашу личность. Мы никогда не

можем узнать себя до конца, а если бы это произошло, эти карты были бы столь сложны и громоздки, что мы не смогли бы ими пользоваться.

О выявлении своего «истинного «я»», или «реального «я»», написано множество книг; как мне представляется, это главным образом говорит о признании того факта, что многим людям присуще ложное «я», нереальный образ, который они проецируют вовне. Нередко это происходит в ответ на требования окружающих или какого-то идеалистического представления о том, каким человек «должен» быть, подменяющего реальный взгляд на себя. Некоторые люди настолько умело преподносят свое ложное «я», что даже забывают о собственных ценностях и взглядах, в результате чего от них оказывается скрытой значительная часть их истинной идентичности — то, что часто называют неизвестным, «теневым» «я».

В то же время попытки отыскать свое «реальное» «я» немного напоминают попытки определить, является ли топографическая, геоботаническая или дорожная карта «истинной» картой какой-то области. Все карты истинны в той мере, в какой они предоставляют полезную нам информацию. Любому человеку приносит пользу то, что служит ему в реализации его ценностей, — то, что важно лично для него, то, что именно он находит интересным, приятным и т. д. Это указывает на один очень полезный аспект размышлений о поиске своего истинного «я» — выработку я-концепции, которая соответствует тому, что важно для вас, и которая эффективно помогает вам достигать своих целей в жизни.

Самооценка

Прежде чем начать изучать я-концепцию, я хотел бы провести очень важную границу между я-концепцией и самооценкой. В сущности, она достаточно очевидна, но многие люди используют эти термины взаимозаменяемо, хотя в действительности они сильно различаются. Скажем, вы » считаете себя добрым человеком. «Доброта» — это обобщение

в отношении какого-то аспекта или качества вашего поведения, часть вашей я-концепции. В этом случае, когда вы прилагаете к чему-то свои ценности — «Нравится мне это или нет?», — ваша самооценка позитивна, если ответ — «да». Самооценка — это результат вашего анализа своей я-концепции. Если вы ведете себя по-доброму и при этом цените доброту, то вы можете испытывать положительные чувства в отношении происходящего и скажете, что у вас высокая самооценка. Если вы замечаете, что проявляете жестокость, то испытаете неприятные чувства по этому поводу, и ваша самооценка будет низкой.

Однако если человек рос в опасной и конкурентной среде, например в годы беспощадной войны, его жизнь могла зависеть от подавления собственных чувств и проявления жестокости. Восприятие себя как существа жестокого будет цениться и приведет к высокой самооценке, а чувствительность и доброта вызовут беспокойство и покажутся опасными, приводя к низкой самооценке. Если ваша я-концепция не согласуется с вашими ценностями, у вас будет низкая самооценка. Если ваша я-концепция согласуется с вашими ценностями, вы можете наслаждаться высокой самооценкой.

Для тех, кто любит рассуждать, используя логические уровни мышления, можно дать такую формулировку: я-концепция — это обобщение в отношении опыта, поэтому ей присущ более высокий, общий логический уровень, чем совокупность опыта, который она описывает. Самооценка — это обобщение в отношении я-концепции, поэтому ей соответствует еще более высокий логический уровень, чем уровень я-концепции. Более широкое обобщение имеет больший охват, показывая то общее, что имеет некоторая совокупность опыта, но игнорируя при этом различия в том, что оно описывает, поэтому у него есть и преимущества, и недостатки.

С самооценкой связан и ряд других распространенных заблуждений, которые я хотел бы прояснить. Многие полагают, что люди, причиняющие беспокойство обществу (нашему конкретному обществу), — это люди с низкой самооценкой, и иногда это утверждение верно. Если люди недовольны собой, то в силу своих несчастий и фрустрации они часто принимают неверные решения и могут совершать по отношению к окружающим или обществу в целом деструктивные действия.

Но иногда социально беспокойным людям присущи те же самые ценности, что и обществу; просто они иначе выражают эти ценности. Например, юноша, делающий рисунки и надписи на стенах в общественных местах, демонстрирует мужество, художественный талант, принадлежность к группе и т. д. и очень доволен тем, что он делает. Большинство из нас согласится, что это качества достойные, однако мы предпочтем, чтобы он выражал их другими способами.

У других людей может быть совершенно иной набор ценностей, часто почерпнутый из другой культуры или субкультуры. Если они ведут себя в соответствии с этими ценностями, то могут быть очень довольны собой, совершая действия, которые общество в целом не приемлет. Много лет назад мне довелось услышать по радио интервью с одним мафиози-киллером, который убил 19 человек. Он полагал, что совершает праведное дело, и испытывал в связи с этим весьма положительные чувства. Он разделял ценности своей конкретной общественной группы. Этот человек был не просто наемным убийцей: он очень подробно рассказал о случае, когда ему позвонил один человек и предложил сто тысяч долларов за убийство своей беременной любовницы, которая доставляла ему неприятности. После разговора с ним киллер собрал определенную информацию, включая имя и адрес любовницы, а также имя и адрес заказчика. Затем он сказал ему следующее: «Вот что, в течение двух недель вы должны передать этой даме те самые сто тысяч долларов, иначе я убью вас». Возможно, вы не согласны с его ценностями или с тем, как

он их применил на практике, но он был очень последователен в их отношении. Он считал, что истребляет «паразитов» и «тараканов», и очень высоко оценивал свою работу.

Сто лет назад, когда большинство женщин в США были домохозяйками, они, как правило, основывали свою самооценку в значительной мере на соответствующем наборе способностей, так как именно он имел культурную ценность. Сейчас, с расширением взглядов на возможности женщины, домашняя работа часто не ценится столь высоко и домохозяйка может иметь довольно низкую самооценку, тогда как деловая женщина может быть очень довольна своей работой, даже если она неважная домохозяйка. Это всего лишь несколько примеров. Я полагаю, что вы можете привести множество других.

Итак, если самооценка — это результат анализа я-концепции, что, на ваш взгляд, произойдет, если вы не станете заниматься я-концепцией, а просто попытаетесь помочь людям проникнуться положительными чувствами к себе непосредственно?

В одном из моих любимых комиксов «Кальвин и Хоббс» Хоббс говорит Кальвину: «Тебе же пора делать уроки!»

Кальвин: Да ну их. Они плохо сказываются на моей самооценке.

Хоббс: Да что ты говоришь?

Кальвин: Конечно. Они показывают, что я ничегошеньки не знаю. Мне надо отвечать правильно, поэтому мне неприятно, когда я отвечаю неправильно. Поэтому вместо того чтобы стараться в учебе, я решил сосредоточиться на любви к себе — такому, какой я есть.

Хоббс: Твоя самооценка растет, потому что ты остаешься неучем?

Кальвин: Давай лучше назовем это «информационной неадекватностью».

Многие родители из лучших побуждений пытаются вызвать у своих детей позитивные чувства, говоря: «О, ты славный малыш», обеспечивая «внешнюю оценку» в надежде, что она повлияет на самооценку. Но если вы не приводите никаких данных, никакого обоснования ситуации, эта оценка не принесет долговременной пользы, поскольку ребенок не знает, в чем смысл оценки или что он сделал, чтобы ее заслужить. Это подобно случаю, когда кому-то говорят о «шикарном ресторане», ничего не сообщая о том, какие блюда в нем подают или какой у них вкус. Возможно, вы рассказываете о заведении, где подают дивную фасоль с перцем, а вашему собеседнику нельзя есть острое и он не любит фасоль!

Если неконкретизированная похвала чрезмерна, она может даже давать нежелательный эффект, приводя к обратному результату, если ребенок начинает видеть в ней некий более глубокий смысл. «Почему это папа так суетится? Может быть, мои дела так плохи, что он волнуется и хочет меня приободрить?»

Многие люди совершают ту же ошибку, когда жаждут «счастья». Счастье, как и самооценку, нельзя обрести непосредственно. Вам придется определить, какие переживания делают вас счастливыми, и изыскать их; счастье — результат этого процесса. Подобно тому как счастье автоматически вытекает из переживаний того, что делает вас счастливым, самооценка — это естественный и автоматический результат я-концепции, которая согласуется с вашими ценностями.

Если привязать оценку к поведению, ребенку понятно, какие именно поступки ценит его родитель. «Помнишь, вчера твой брат упал с велосипеда и ушибся, а ты помог ему подняться и заклеил ссадину пластырем? Я очень рад, что ты это сделал; мне очень приятно, что ты такой добрый». Теперь у ребенка имеются данные, объясняющие оценку или похвалу. Такие действия прививают как поведение, так и ценности, связывая их воедино и делая возможной позитивную самооценку ребенка.

Если вы рассмотрите некоторые методы, используемые людьми для повышения самооценки, то обнаружите, что наиболее полезные фактически формируют я-концепцию. Понятно, что детям из групп меньшинств трудно идентифицировать себя с фигурами, преуспевающими среди белого большинства. Когда таких детей просят вырезать фотографии звезд спорта и кино, певцов и музыкантов, политиков и ученых из их собственной расовой или этнической группы, а затем расположить их так, чтобы получился коллаж, у них появляется нечто, с чем они могут себя идентифицировать, сформировав я-концепцию, связанную с возможностью успеха. Автоматически результатом этого становится их положительная самооценка.

Поскольку низкая самооценка проистекает из я-коцепции, которая не согласуется с ценностями, стоит поразмышлять над некоторыми признаками низкой самооценки, поскольку это показывает нам, когда полезно поработать над я-концепцией. Низкая самооценка часто выражается в неуверенности, или в том, что часто называют «нереализацией своего потенциала» (underachieving). Люди, имеющие о себе плохое мнение, обычно не прилагают больших стараний, а если они не слишком стараются, то и не добиваются многого.

Низкая самооценка часто является следствием того, что люди сравнивают себя со своим окружением и решают, что им недостает тех или иных социальных ценностей или идеалов, которые они признают важными. Это предельно почти каждый, по крайней мере отчасти, что указывает на огромный неиспользованный ресурс, поскольку когда люди имеют о себе высокое мнение, они добиваются намного большего успеха, — как в обычном смысле этого слова, так и смысле большего успеха при выработке каждым индивидом собственных уникальных качеств.

Другой признак плохой я-концепции — случай, когда люди часто стараются убежать от самих себя с помощью наркотиков, чревоугодия, просмотра телепередач или других развлечений. Хотя люди говорят, что они принимают наркотики, чтобы прийти в «приподнятое состояние», большинство специалистов в области зависимости соглашаются, что намного правильное иное объяснение: они принимают наркотики, чтобы почувствовать себя нормально, избавиться от самых разных неприятных чувств — от фрустрации, вины, стыда, сожаления, гнева и т. д. Распространенным примером здесь, бесспорно, является человек, который испытывает застенчивость и тревогу в социальных ситуациях, но начинает чувствовать себя комфортно после нескольких рюмок. Я помню, как много лет назад на студенческой вечеринке ко мне подошел с озадаченным видом один подвыпивший приятель. Он приблизил свое лицо вплотную к моему и сказал: «Не понимаю; ты совсем ничего не пил, а проводишь время веселее, чем я».

Разумеется, бегство от самого себя может быть только временным, и когда люди возвращаются из него, то обычно их жизнь становится еще хуже, а не лучше, из-за последствий того, чем они занимались во время бегства, или из-за упущенных ими возможностей. Другие повторяющиеся саморазрушительные действия могут быть всего лишь признаком слабого интеллекта или невежества, но они часто очень ярко показывают, что определенная работа над я-концепцией не помешает.

Еще один признак низкой самооценки — случай, когда человек подавляет других или держится высокомерно и важничает. В другом моем любимом комиксе Салли Форт говорит своему мужу Тэду: «А ты знаешь, что мы ежегодно тратим миллиарды долларов на программы, призванные повысить самооценку людей?»

Тэд: И что в этом плохого?

Салли: Нет, ничего. Но как быть с людьми, которые доставляют массу неприятностей, потому что у них слишком высокая самооценка? Почему мы не тратим деньги на программы, которые понизили бы их самооценку? Большинству моих коллег это было бы очень кстати.

«Слишком высокая самооценка», о которой говорит Салли Форт, — это фактически признак очень неустойчивой я-концепции человека, который очень не уверен в себе и старается замаскировать это чрезмерной уверенностью — большим самомнением, высокомерием, хвастовством и т. д. Тому, кто действительно уверен в себе и доволен собой, нет необходимости даже сообщать об этом другим людям, не говоря уже о том, чтобы похваляться этим.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка — веское основание для изменения я-концепции, а адекватную самооценку мы будем использовать в качестве надежного свидетельства того, что ваша я-концепция согласуется с вашими ценностями. В остальных случаях мы будем фокусировать внимание не на самооценке, а на том, как сформировать я-концепцию, которая автоматически завершается самооценкой. Мы будем работать над тем, чтобы согласовать вашу я-концепцию с вашими ценностями, поскольку тогда высокая самооценка появляется автоматически.

Ценности

Хотя я не буду заниматься вашими ценностями, но хочу сказать о них несколько слов, так как они являются основой того, насколько хорошо функционирует ваша я-концепция, обеспечивая вам тот вид приносящего удовлетворение поведения, который ведет к самоуважению. Ваши ценности — это, по существу, некоторые обобщения в отношении того, какой опыт для вас важен. Вы цените опыт, который вызывает у вас приятные чувства, и негативно оцениваете тот, который вызывает неприятные чувства. Поскольку для вас важны очень многие вещи и события — в силу множества самых разных причин, — вам присуще множество различных ценностей. Какое-то отдельное событие может быть ценно для вас по нескольким причинам, а несколько различных переживаний могут быть ценны для вас по одной и той же причине.

Однако иногда выясняется, что ваши ценности начинают конфликтовать друг с другом. Даже в довольно простой ситуации, например при выборе блюд в ресторане, в действие вступают различные ценности и вам необходимо определить, какие ценности важны для вас в данный момент в наибольшей степени. Возможно, вы голодны, поэтому предпочтете сытный обед, но затем вы намерены позаниматься спортом, поэтому в этих целях будет лучше ограничиться меньшим количеством пищи. Быть может, этот десерт выглядит очень аппетитно, но вы хотите похудеть. Возможно, это дорогой ресторан, поэтому вы решаете заказать обед поскромнее, чтобы сэкономить деньги, хотя очень голодны. Это распространенная ситуация, когда приходится делать трудный выбор между чем-то, что ценно для вас в настоящий момент, и чем-то, что будет иметь для вас ценность в другое время.

При покупке автомобиля вам необходимо определить, какие качества важны для вас в большей степени, и проигнорировать другие, менее важные. Возможно, вы цените безопасность, экономичность, дизайн, цвет, вместимость, комфортность, новизну, скорость и низкую стоимость. Но экономичность может привести к снижению скорости, комфортность может сказаться на безопасности, определенный дизайн уменьшает вместимость, и все это вместе увеличивает стоимость автомобиля.

Многие жизненно важные решения гораздо сложнее выбора блюд или покупки автомобиля. Чтобы принять эти трудные решения и выбрать самое важное, полезно определить приоритет своих ценностей, расположив их в виде некоторой иерархии значимости. Когда люди не определяют приоритет своих ценностей, возможно, принимая решение, они даже не вспоминают о других ценностях. Они могут увидеть вкусный десерт или красивый автомобиль и купить их, даже не подумав о том, на что еще они могли бы потратить эти деньги в другое время или в другом месте, — обо всех прочих возможных альтернативах, которые могли бы удовлетворить другие ценности, возможно, намного более важные.

С этими ценностными конфликтами сталкивается каждый из нас, даже если все наши ценности прочно базируются на нашем собственном опыте. Однако мы также заимствуем многие ценности у родителей или других людей, не основывая их на личном опыте. Преимущество этого в том, что ребенок может воспринять, например, такую ценность, как проявление осторожности при переходе улицы, чтобы не попасть под грузовик, не имея необходимости подвергать себя этому опыту лично. Тем не менее даже когда ценности общества оказываются для нас полезными, мы можем испытать внутренний конфликт. Возможно, мне очень хотелось бы съесть завтрак, не заплатив за него, но будет лучше, если я устою перед своим желанием сделать это.

Однако иногда мы усваиваем ценности просто потому, что они являются общепризнанной частью воспринятой нами культуры, пусть даже они не устраивают нас. Поскольку различным культурам свойственны сильно различающиеся ценности, то они, мягко говоря, нередко не согласуются между собой и некоторые из них подходят не для каждого человека. Когда люди принимают какую-то социальную ценность, которая им не подходит, им приходится подавлять собственные естественные реакции, когда те с ней конфликтуют. Они могут даже отрицать или игнорировать эти реакции, полностью лишая их доступа в свое сознание и я-концепцию.

Кроме того, любой культуре присущи такие ценности, которые резко конфликтуют между собой. В одной из десяти заповедей говорится: «Не убий»: не предусматривается никаких исключений, и в нашем обществе имеется множество законов, запрещающих убийство. Однако другие законы разрешают убийство в целях самозащиты, санкционируют казнь осужденного убийцы, утверждают, что убийство на войне является обязанностью при защите родины, и т. д. Если вы принимаете все эти ценности и относитесь к ним серьезно, решение, как поступить, иногда превращается в очень трудную проблему.

В силу всех этих факторов оказывается, что часто мы, попадая в определенную ситуацию, имеем дело с конфликтующими ценностями, и, какое бы решение мы ни приняли, нам придется попать одну или несколько из наших ценностей. В 1950-х годах Абрахам Маслоу составил перечень ценностей, а затем попытался расположить их в иерархическом порядке в соответствии с их важностью. Наиболее важной ценностью оказалось выживание, а наименее важной — индивидуальная «самоактуализация» (самореализация), которая давала о себе знать только после того, как были обеспечены выживание и другие потребности. В армейской иерархии каждый чин всегда отдает приказы тем, кто ниже его

по званию, и неизменно подчиняется приказам, исходящим от вышестоящих чинов. Поэтому иерархия ценностей означает, что высшая ценность всегда важнее, чем низшая. Но затем Маслоу обнаружил так много исключений, что ему пришлось отказаться от своей идеи иерархии. Люди нередко рискуют жизнью, чтобы реализовать себя, а некоторые даже отдают свою жизнь ради того, чтобы себя смог реализовать какой-то другой человек.

В реальной жизни значимость ваших ценностей меняется со временем и в различных контекстах. В определенное время и в определенном контексте вы можете воспринимать одно событие как более важное для вас, чем другое, но в другое время и в другом месте иерархия может быть совершенно иной. Вот простейший пример. В данный момент, как я надеюсь, чтение этой книги для вас важно. Но чуть позже вы можете устать от чтения, и если зазвонит телефон или вы заметите, что проголодались, это обстоятельство может стать для вас более важным, чем чтение.

Существует еще один, намного более точный способ описания того, как функционируют ценности, который указал У. С. Маккаллох (W. S. McCulloch), одним из первых описавший нейронные сети в математических терминах. Одной из исследованных им структур была ретикулярная активизирующая система в стволе головного мозга. Поскольку эта система определяет то, на что человек направляет свое внимание, она лежит в самой основе ценностей и выбора. Маккаллох обнаружил, что эту структуру можно лучше всего описать как «гетерархию», чем как иерархию.

Гетерархия функционирует наподобие комитета, но такого, в котором все могут говорить друг с другом и слушать друг друга одновременно. Все многочисленные элементы этой системы сообщаются друг с другом, способствуя консенсусу в отношении того, какие ощущения и действия наиболее релевантны в данный момент. В гетерархической системе взаимодействуют все разнообразные элементы, и один из них обретает на время контроль в содружестве с другими. Эта система очень древняя, но она обуславливает внимание не только у людей, но и у всех позвоночных, и это происходит на протяжении нескольких миллионов лет — вот свидетельство того, насколько она полезна.

Эта система непременно должна обладать избыточностью потенциального влияния, при которой обладание необходимой, неотложной информацией обеспечивает доминирование в той части, которая обладает информацией.

То, что она столь хорошо функционирует на протяжении всей эволюции, не эволюционируя сама, указывает на ее структуру как на естественное решение организации адекватного поведения (16, p. 397).

Гетерархия описывает то, как на деле работают наши ценности. По-видимому в любой момент времени эта система является иерархией, так как некоторые элементы берут верх над другими. Но наблюдение во времени показывает, что внимание и контроль фактически переходят от одного элемента к другому, удовлетворяя потребности последовательно.

Примером жесткой иерархии является традиционная авторитарная семья. Родители знают больше, чем дети, о большинстве вещей, особенно когда дети совсем маленькие. Но по мере того как дети взрослеют и обретают всевозможные навыки, они все чаще настаивают на своем участии в принятии решений, в результате чего семья вынуждена функционировать в виде более естественной гетерархии.

Наше сознательное мышление обычно функционирует в форме иерархий, тогда как наши бессознательные потребности гетерархичны. Исследования творческой способности раз за разом показывают, что при решении проблем часто приносит большую пользу прерывание того или иного рода. Объявление перерыва или откладывание проблемы до утра позволяет освободиться от влияния какого бы то ни было сознательного подхода, который не срабатывает при решении проблемы, и предоставляет гетерархии возможность снова утвердиться и найти решение.

Еще один пример — конные скачки. Для простоты предположим, что три лошади участвуют в бегах попарно и что А побеждает В, В побеждает С, а С побеждает А. Если вы мыслите в иерархических категориях, это утверждение лишено всякого смысла. Но ведь если бы удалось выстроить среди лошадей устойчивую иерархию, скачкам конец! В приведенной выше информации отсутствуют разнообразные факторы, которые способствуют победе в гонке. Возможно, лошадь А показывает наилучшие результаты в жаркий солнечный день и на сухом ипподроме, тогда как В хорошо скачет по грязи, а С лучше всего выступает в холодную погоду. На победу в гонке могут влиять и другие переменные факторы, такие как состояние здоровья и физическая форма лошади и наездника. Подобной сложностью обусловлено то, почему не удается выстроить иерархию, разве что в некотором общем виде, и почему люди по-прежнему делают ставки на скачках.

Израильские вооруженные силы, одна из наиболее эффективных армий в мире, предпринимают шаги в сторону гетерархии. Если есть возможность, солдаты подолгу или постоянно служат в одних и тех же небольших подразделениях, чтобы все имели точное представление о конкретных способностях, навыках, достоинствах и недостатках друг друга. Хотя один из солдат считается командиром, на деле в конкретной ситуации командование передается тому, кто сможет в сложившихся обстоятельствах действовать наиболее умело.

Геерархия ценностей — это всегда некоторое искусственное наложение на естественный гетерархический процесс, который на протяжении сотен миллионов лет является основой выживания у животных. Иерархия может быть весьма полезна в качестве общего указания на то, что обычно является для вас более важным. Но если она становится слишком жесткой или специфичной, то может принести большой вред. Примерами жесткой иерархии служат булимия и анорексия, при которых социальная потребность в стройной фигуре полностью подавляет настоятельные и базовые потребности в пище и здоровье.

Иногда люди пытаются определить свои ценности объективным путем или стараются вывести их логически из набора иерархических правил, принципов или предписаний, но такие ценности обычно показывают себя не слишком хорошо в реальной жизни. Логические системы стремятся быть объективными и абсолютными, но они могут добиться этого только ценой игнорирования множества важных деталей, и они стали бы работать достаточно хорошо, только если бы и мы, и окружающий мир были крайне простыми и никогда не менялись. Какую бы пользу ни приносил тот или иной набор принципов в качестве общего указания, ни один не может точно соответствовать огромной сложности человека, существующего в еще более сложном физическом и социальном мире, когда все эти элементы постоянно меняются.

Некоторые люди рассуждают об объективных ценностях, но слово «объективный» — это всегда обман, поскольку даже в случае наиболее выверенных и строго проверенных научных знаний имеется прячущийся где-то наблюдатель, и приходится делать всяческие оговорки: «Таким образом, используя следующие допущения, изучая то-то и то-то, с

помощью следующих методов и инструментов, при следующих условиях, удалось установить, что...» Обманчивость «объективных» знаний очень выразительно описана Хайнцем фон Ферстером (18):

Синтаксически и семантически правильно сказать, что субъективные утверждения делаются субъектами. Тем самым по аналогии можно сказать, что объективные утверждения делаются объектами. Какая жалость, что проклятые неодушевленные предметы не делают никаких утверждений.

В силу общей физиологии и общих законов развития некоторые базовые ценности мы разделяем со всеми остальными людьми. Однако даже такую базовую потребность, как голод, можно удовлетворить бесчисленным числом способов, а кулинарное искусство одной культуры может не произвести никакого впечатления на человека, воспитанного в другой. Общеизвестно, что ценности отражают субъективный опыт; различные люди ценят сильно разнящиеся вещи и виды деятельности. Вспомните все те различия, которые существуют между вашими и чьими-то еще ценностями. Когда я рассматриваю вещи и виды деятельности, ценимые другими людьми, многие из них кажутся мне совершенно бессмысленными! Я бы за кучу денег не пошел на то, на что другие добровольно и охотно тратят свое время и средства. Разумеется, многое из того, что делаю я, также лишено смысла для других.

Я готов допустить, что вы по-особому воспринимаете свои ценности; что у вас имеется определенная идея о массе различных переживаний, которые важны для вас и которые вам нравятся или не нравятся. Если вы не знаете, каковы ваши ценности, лучший способ выяснить это — поместить себя в определенную ситуацию (либо реальную, либо воображаемую) и определить, позитивные или негативные чувства вы испытываете. Важно, чтобы вы оценивали и кратковременные, и долговременные эффекты, поскольку некоторые события могут в данный момент казаться неприятными, но положительно восприниматься впоследствии, тогда как в отношении других верно обратное.

Выполняя эти действия, вы можете выяснить, каковы ваши ценности и насколько хорошо они вам служат. Важны ли для вас эти ценности или же это ценности, которые вы просто переняли у других людей или общества в целом, не проверив, подходят они вам или нет?

Вспомните последний случай, когда вы совершили поступок, которым остались недовольны или который вызвал недовольство кого-то другого. Какие ценности были связаны с этим событием? Какие ценности были проигнорированы, отброшены или приняты во внимание лишь позже? Например, неужели телефонный звонок, о котором ваша жена забыла вам сказать, что вызвало ваш гнев, важнее ваших нежных отношений с ней? Если бы эта ситуация повторилась, рассердились бы вы снова или предпочли поступить как-то иначе, лучше выразив то, что наиболее важно для вас в этой ситуации?

Я допускаю, что вам присущи определенные ценности и что вы знаете хотя бы немного о том, что они собой представляют и какие из них обычно являются для вас более важными. Моя задача будет состоять в том, чтобы показать вам, как вы можете стать личностью, обладающей я-концепцией, которая соответствует вашим ценностям и исправно работает на вас.

Резюме

Ваша я-концепция — совокупность процессов, которые образуют своего рода карту вашей личности. Эта карта в какой-то мере играет роль агента бюро путешествий, помогая вам

попасть туда, куда нужно, и набраться впечатлений, которые вы хотите получить. Ваша я-концепция состоит из событий, отобранных из всего того, что с вами происходило, и затем сгруппированных в определенной форме. Поскольку вы можете отобрать и сгруппировать свой опыт множеством различных способов, в том, чтобы трансформировать свою я-концепцию, сделав ее более эффективной, вы обладаете огромной свободой действий.

В идеальном случае ваша я-концепция согласуется с вашими ценностями, и когда это имеет место, вы можете испытывать по этому поводу приятные чувства, то есть обладать тем, что обычно называют позитивной самооценкой. Вы цените множество различных видов опыта, имея на то множество различных причин, поэтому полезно определить приоритеты в своих ценностях, расположив их в виде общей иерархии, которая показывает, какие ценности обычно для вас важнее. Тем самым вы можете посвящать больше времени опыту, который ценен для вас, и не растрчивать свою жизнь на то, что незначимо.

В тоже время важно увидеть, что ваши ценности в действительности функционируют в виде гетерархии, меняя свою значимость при изменении вашего внутреннего состояния, внешней ситуации, ваших знаний, опыта, целей и т. д. Многие проблемы обусловлены тем, что на естественную гибкую гетерархию, являющуюся частью человеческого существа, накладывается жесткая иерархия ценностей.

Далее я хочу рассмотреть некоторые основные элементы я-концепции, делающие ее столь влиятельной, значимой и полезной в нашей жизни.

ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ

Люди уже давно признали значимость и влияние я-концепции. Но что делает ее столь значимой? Существует несколько элементов, которые обуславливают влияние я-концепции на поведение. Хотя перечисленные ниже элементы в значительной степени накладываются друг на друга, полезно рассмотреть их поочередно. Итак, я-концепция — это:

Очень широкое обобщение в отношении «я».

Система, которая образует временной и пространственный континуум.

Система прямой связи, ориентированная на будущее.

Рекурсивная система, которая соотносится сама с собой и воздействует сама на себя.

Я-концепция — это широкое обобщение

Думая о себе, мы обычно рассуждаем с точки зрения качеств и установок. Хотя конкретное качество — это лишь часть я-концепции. Если я считаю себя «настойчивым», то концентрирую весь свой опыт, связанный с настойчивостью, в одном понятии, одном слове — «настойчивость». Потребовалось бы слишком много времени, чтобы вспомнить все то огромное множество событий, когда я проявлял настойчивость в отношениях с самыми разными людьми, в самых разных контекстах и в связи с самыми разными проблемами в течение долгих лет жизни.

«Настойчивость» — очень широкое обобщение, поскольку, говоря: «Я настойчивый человек», — я полагаю, что данная характеристика относится ко всей моей жизни. Подобно всем обобщениям, это утверждение ведет к искажениям. Я не всегда настойчив; иногда имеет смысл быстро от чего-то отступить. Я не настойчив, когда погружаюсь в сон, который занимает примерно треть моей жизни; имеется и множество других исключений. Однако представление о себе как о настойчивом может сослужить мне хорошую службу в качестве ориентира, указывающего на то, каким я хочу быть, — как сейчас, так и в будущем.

Поскольку ваша я-концепция является столь широким обобщением, изменения в ней будут сказываться на протяжении всей жизни и повлияют на весь релевантный опыт. Иногда эти эффекты бывают намного более масштабными, чем может показаться на первый взгляд. Например, один мужчина всегда считал себя «плохим мальчиком», а его жена постоянно сетовала на его лихачество за рулем. Когда он изменил свое представление о себе как о «плохом мальчике», спонтанно изменились многие из его моделей поведения, одним из следствий чего стало то, что его манера вождения больше не беспокоит его жену.

Я-концепция образует временной и пространственный континуум

Ваша я-концепция сопровождает вас всегда и везде. Вы остаетесь тем же самым человеком, даже когда ваше поведение меняется в зависимости от места событий или от отрезка вашей жизни. Вы сохраняете свою я-концепцию даже в сновидениях. Был ли

такой случай, когда вы не знали, кто вы? В подростковом возрасте вы могли быть озадачены и не уверены в отношении того, кто вы, но вы знали, что вы некто, кто озадачен и неуверен.

Несмотря на изменения во внешнем контексте, я-концепция формирует устойчивый внутренний контекст, фундаментальную внутреннюю структуру понимания вашего опыта. Какие бы мысли и чувства вас ни посещали, какие бы действия вы ни совершали, они принадлежат вам и занимают определенное место в этой фундаментальной структуре я-концепции.

Когда люди делают что-то необычное, они часто говорят: «Я был сам не свой». Но кто это произносит? Даже говоря: «Я был сам не свой», они продолжают утверждать свое «я», которое остается прежним вопреки необычному поведению. Сохраняется определенная преемственность, несмотря на то, что они совершили поступок, который выходит за их обычные рамки. Они по-прежнему говорят: «Я был сам не свой», а не «Он был сам не свой».

Аналогичным образом мы говорим «Когда мне было три года», а не «Когда ему было три года». В трехлетнем возрасте вы были совершенно другим человеком, чем теперь. Тем не менее, несмотря на все эти различия, большинство людей считают, что остаются теми же самыми людьми на протяжении долгих лет и в процессе многочисленных изменений. Если вы станете на них насаждать, они могут сказать: «Ну конечно, тогда я был во многом другим», но опять же они исходят из того, что «я» остается тем же, даже когда они говорят о различиях.

Важность этой преемственности можно прояснить одним небольшим сравнением. Если кто-то избавляется от фобии, беспричинного страха, благотворные последствия этого обычно проявляются в течение очень коротких отрезков времени и в очень незначительном количестве контекстов. Случается, что люди страдают фобией, которая дает о себе знать один-два раза в день по несколько минут, но обычно она напоминает о себе пару раз в месяц или даже реже. Люди с фобией обычно научаются избегать ситуаций, которые вызывают у них страх, поэтому они, возможно, испытывают его только пару раз в год, когда забываются. Многие люди не попадают в фобические ситуации на протяжении долгих лет и фактически могут не знать, продолжают ли они страдать фобией, так как с тех пор, когда у них была возможность проверить свою реакцию, прошло очень много времени. Поэтому хотя фобия может быть крайне неприятной, обычно она влияет на человека только в редких контекстах и в течение короткого времени. Когда люди избавляются от своей фобии, благотворные последствия этого проявляются только в этих немногочисленных ситуациях.

Обычно устранение фобии у людей не оказывает сильного влияния на их я-концепцию, но многое зависит от того, как они воспринимают фобию. Если они рассматривают ее просто как присущую им привычку или проблему, то могут даже не вспомнить о ней, после того как она исчезла. Однажды на проводившемся в конце недели семинаре мы с Коннирой обучали одну женщину тому, как избавиться от страха перед лифтами, используя метод, созданный разработчиками НЛП (2. гл. 7). Мы стараемся доводить свою работу до конца, поэтому пару недель спустя я позвонил этой женщине и спросил:

«Ну, как ваш страх перед лифтами?»

Она переспросила: «Что?»

Я сказал: «Помните ли вы, как две недели назад приняли участие в нашем семинаре и мы работали над вашим страхом перед лифтами?»

«Да, конечно».

«Пользовались ли вы после этого лифтом?»

Она немного подумала и сказала: «Черт возьми. Я ведь раза два проехала на лифте на прошлой неделе». Она заходила в лифт, даже не замечая этого, и данный случай очень типичен. Он является прекрасным комплиментом методу, хотя и нежелателен с точки зрения обращения клиентов за помощью. И он наглядно показывает вам, что эта женщина не внесла поправок в свою я-концепцию.

Напротив, ваша я-концепция постоянно сопровождает вас и влияет на вас, где бы вы ни находились. Поскольку она имеет столь широкий охват, изменения в вашей я-концепции скажутся на всей вашей жизни, всем вашим опыте. У этого правила имеется лишь несколько очень редко встречающихся исключений: множественная личность, некоторые наркотические состояния или иные необычные диссоциативные или амнестические состояния, в которых утрачивается нормальная преемственность я-концепции.

Однако изменение специфического поведения, например фобии, иногда может вызвать изменения и в я-концепции. Человек, избавившийся от своей фобии, может зайти в лифт, заметить различие и сделать вывод: «Я стал другим человеком» или «Я — человек, способный быстро измениться» или прийти к каким-нибудь еще заключениям о себе.

Если вы хотите вызвать определенное изменение в чьей-то я-концепции, может оказаться полезным сознательное установление подобной причинно-следственной связи между поведенческой переменной и изменением в я-концепции; для этого надо побеседовать с клиентом, прежде чем пытаться изменять его реакцию. «Вы страдали этой фобией 22 года и испробовали множество подходов, чтобы ее устранить, но все усилия оказались тщетными. Если бы вы теперь сумели избавиться от своей фобии за очень короткое время посредством простого процесса визуализации, это стало бы позитивным доказательством того, что вы человек, способный на быстрые и глубокие изменения, — просто вы раньше не знали, как их добиться, — и это дало бы толчок всем прочим изменениям, которые вы хотели вызвать в себе в течение столь многих лет, — разве не так?»

Если вы можете убедить кого-то полностью согласиться с этой причинно-следственной связью, то при устранении фобии ваши действия изменят то, что человек думает о себе. Это один из способов использования ограниченного поведенческого изменения для получения намного больших конечных изменений в я-концепции. Подобным образом можно использовать любой простой метод модификации, если предварительно был сформирован взгляд на причину и следствие («изменение в поведении означает изменение «я»»).

Хотя таким образом на я-концепцию может повлиять любое изменение, существует один метод НЛП, разработанный Ричардом Бэндлером, «паттерн взмаха» (Swish Pattern), который специально и непосредственно формирует какой-то элемент я-концепции, хотя этот прием обычно и не описывают подобным образом. Разбор данного метода может заложить хорошую основу для понимания некоторых наиболее фундаментальных идей, касающихся функционирования вашей я-концепции.

Используя паттерн взмаха, вы создаете желательный образ «себя такого, каким вы хотите стать, себя будущего, у которого больше нет этой проблемы». «Взгляните на образ самого себя, избавившегося от этой проблемы». Вот очень точное указание по созданию нового собственного образа. Затем этот образ связывают с контекстами, в которых имело место прежнее нежелательное поведение. Для того чтобы этот паттерн хорошо срабатывал, необходим ряд дополнительных элементов, которые подробно обсуждаются в других работах (2, гл. 17; 9, гл. 3). Тем не менее в основе паттерна лежит собственный образ, который властно побуждает вас принять его. Это образ себя раскрывшегося, себя будущего, человека, проявляющего все те личные качества — восприимчивость, понимание, конгруэнтность и т. д., — которые превращают проблему в нечто оставшееся в прошлом.

Существует еще один аспект паттерна взмаха, который заслуживает внимания. Когда вы создаете собственный образ, вас убедительно просят не представлять себя демонстрирующим определенное поведение и не представлять себя в каком бы то ни было конкретном контексте. При устранении специфического поведения и контекста образ превращается в нечто являющееся истинным выражением вас, становясь независимым от поведения и контекста, в результате чего он становится частью вашей я-концепции, которая выходит за пределы пространства и времени или любого конкретного поведения.

Если вы формируете паттерн адекватным образом, трансформация происходит очень быстро, часто в течение нескольких минут, а иногда меньше чем за секунду! Вы можете увидеть это со всей очевидностью в первом демонстрационном примере на видеокассете, которую мы с Коннирой отсняли много лет назад (10). Скорость изменений при этом паттерне поистине феноменальна. Хотя я знаю, как можно вызывать этот эффект систематически, и наблюдал его множество раз, меня по-прежнему поражает, что все может происходить так стремительно. Подобную скорость изменений делают возможной два элемента я-концепции. Я-концепция — это система прямой связи, ориентированная в будущее, и она рекурсивно воздействует сама на себя.

Я-концепция — это система прямой связи

Система «прямой связи» (feed-forward) совершенно не похожа на системы обратной связи, которые лучше известны большинству людей. В системе обратной связи информация о текущем состоянии «возвращается обратно» в систему, чтобы сохранить это состояние в определенных рамках. Знакомым примером здесь является термостат, который поддерживает температуру в вашем доме. Термостат бездействует до тех пор, пока в вашем доме не станет прохладнее или жарче установленного уровня. После чего он посылает сигнал нагревательному или охлаждающему устройству, которое возвращает температуру к предварительно установленному уровню. В каждом организме имеется много тысяч подобных систем обратной связи, которые регулируют его пищевой и водный баланс, температуру, химический состав крови и т. д., чтобы сохранить целостность всей системы.

Если бы у нас были только системы обратной связи, мы никогда не смогли бы перерасти себя самих. Мы были бы всего лишь сложно устроенными термостатами. К счастью, у людей также имеются системы прямой связи, которые побуждают нас развивать в себе новые способности. У меня есть любимый анекдот, который иллюстрирует работу системы прямой связи.

Однажды утром солдат-новобранец просыпается в армейской казарме и начинает вести себя очень странным образом. Он непрерывно заглядывает повсюду — под кровати, в

тумбочки, за шкафчики, — что-то навязчиво выискивая. Когда его командир спрашивает, что происходит, солдат отвечает:

- Бумажку ищу, сэр.
- Ты потерял ее?
- Нет, сэр.
- Что это за бумажка?
- Не знаю, сэр.
- Хорошо, как она выглядит?
- Не знаю, сэр.

После множества подобных безуспешных вопросов офицер сдается. А солдат продолжает свои поиски.

Солдат ищет свою бумажку несколько дней напролет, и наконец офицер направляет солдата к психиатру, который спрашивает: «Ну, так в чем же проблема?» Солдат снова отвечает: «Вот, бумажку ищу». Пока психиатр задает солдату вопросы, тот роется в бумагах на столе у психиатра, заглядывает в мусорную корзину, на полки, под коврик и т. д. Он продолжает везде искать бумагу, не останавливаясь ни на минуту. Наконец через несколько дней психиатр сдается и говорит: «Сынок, мне кажется, что служба в армии оказалась для тебя немного трудноватой. Нам лучше демобилизовать тебя по психиатрическим причинам». Врач заполняет демобилизационную форму, и когда он вручает ее солдату, тот восклицает: «Вот же она!»

Система прямой связи работает аналогичным образом. Вы устанавливаете перед собой цель, а затем определяете, что вам нужно сделать для ее достижения. В бизнесе и промышленности это иногда называют «стратегическим планированием» или «обратным планированием». Особенно ярким примером здесь является составление всех тех сложных планов, которые были необходимы для высадки человека на Луну и возвращения его на Землю. Это планирование называют «обратным», поскольку вы начинаете с конечной цели — в данном случае с возвращения человека с Луны на Землю, — а затем планируете в обратном временном направлении, двигаясь к настоящему. Достижение целей в реальной жизни часто отнимает массу времени из-за всевозможных практических шагов, которые вам приходится предпринять, чтобы добиться желаемого. Однако когда тот же самый процесс прилагается к вашим идеям в отношении самого себя, он обычно протекает на удивление быстро благодаря еще одному очень важному элементу — рекурсии (повторению).

Я-концепция соотносится сама с собой и является рекурсивной

Когда я создаю собственный образ, то являюсь одновременно и создателем образа, и тем, что этот образ отражает. В этом процессе я играю роль и субъекта, и объекта, в результате чего образуется замкнутая петля, которая соотносится сама с собой и воздействует сама на себя. Этот аспект я-концепции может оказывать очень сильное воздействие — как во благо, так и во вред. Повседневным примером рекурсии является то, что называют «самоисполняющимся пророчеством». Скажем, если человек чувствует уверенность в том, что он справится с какой-то задачей, он может преступить к ней, используя все свои личные ресурсы, и пока все идет хорошо, он может почувствовать себя еще более уверенно, формируя позитивный цикл.

Но если человек перед докладом беспокоится о том, что может разнервничаться, это беспокойство фактически создает именно то, чего человек хотел избежать. Чувство

тревоги заставляет его беспокоиться еще сильнее, формируя порочный цикл: он плохо читает доклад, в результате чего в следующий раз он будет беспокоиться перед выступлением еще больше. То есть рекурсия может быть и позитивной, и негативной, в зависимости от того, какая цель воображается и особенно когда цель отрицается из желания не поддаться тревоге.

Если у меня имеется некоторая идея в отношении какого-то камня, это может сказываться на том, что я думаю по поводу этого камня и как я воздействую на него, но идея не изменяет свойств самого камня. Когда же у меня имеется некоторая идея в отношении самого себя, она обязательно замкнет петлю и повлияет на мои установки и действия. Если я считаю себя неуклюжим, эта мысль создаст предпосылки к тому, что я буду действовать более неловко, чем повел бы себя в противном случае. Как правило, я стану обращать внимание на случаи, когда споткнулся или неудачно бросил мяч, и это подкрепит и усилит мое убеждение. Если я считаю себя ловким и умелым, то стану подмечать случаи, когда я удачно бросил мяч, подкрепляя данное убеждение. Ваша я-концепция постоянно поддерживает и воссоздает себя в виде циклической петли.

Человек — система не только физическая, но и информационная, и ваша я-концепция существует в вашем сознании как часть этой информационной системы. Скорость рекурсии в информационной системе обусловлена исключительно скоростью передачи информации. Хотя скорость передачи информации по человеческим нервам намного ниже, чем в компьютере, она все-таки очень и очень высока — порядка доли секунды.

Когда кто-то создает образ самого себя как личности, обладающей способностью и решимостью научиться правильно питаться, выполнять физические упражнения и т. д. — всему тому, что необходимо ему для похудения, — это изменение в его внутреннем опыте может произойти буквально мгновенно, поскольку оно существует в его сознании. Конечно, оно не сделает его стройным за одно мгновение! Для перемен в физическом мире требуется определенное количество времени, но изменение в понимании, которое делает их возможными, происходит почти мгновенно.

Пока в фокусе нашего внимания были убеждения, которых вы придерживаетесь в отношении самих себя. Однако вам также присущи убеждения в отношении своего окружения и других людей, и важно понять, что какое-то причиняющее беспокойство убеждение может касаться как вас самих, так и внешнего мира — или и вас и его. Представления о мире и о себе часто взаимозависимы, они обусловлены тем, как вы расцениваете происходящее. Например, если вы считаете, что мир подавляет вас, это может быть равносильно утверждению, что я считаю себя бессильным. Многие проблемы, которые первоначально кажутся проблемами с окружением человека, можно решить намного проще путем внесения изменений в его я-концепцию.

Резюме

Влияние я-концепции основано на ряде совместно работающих элементов. Ваша я-концепция — это очень широкое обобщение в отношении вашей личности, которое образует временной и пространственный континуум, отражающийся почти на всех ваших действиях. Это также система прямой связи, которая ориентирована на будущее и которая рекурсивно воздействует сама на себя, очень быстро воссоздавая и поддерживая себя.

Как и в случае всех форм влияния, влияние я-концепции может быть созидательным или деструктивным в зависимости от его направленности. У каждого из нас имеется я-концепция того или иного рода, некоторая идея о том, кто мы такие. Очевидно, у

некоторых людей я-концепция функционирует не слишком хорошо, что позволяет им реализовать лишь небольшую долю своего потенциала. У других людей я-концепция имеет прочное основание, позволяя им вести успешную и приносящую удовлетворение жизнь, даже когда они испытывают значительные трудности, имеют физические недостатки или сталкиваются с внешними ограничениями.

Содержание вашей я-концепции — это результат выборки небольшого ряда событий из вашего богатого опыта и отождествления себя с ними. «Вот кто я такой». Такие элементы я-концепции, как рекурсия и прямая связь, продолжают этот селективный процесс, вследствие чего наши представления о собственной личности обычно подкрепляют себя посредством дальнейшего селективного восприятия, поведения и памяти. Ограничивающее убеждение становится еще более ограничивающим, а раскрепощающее — еще более раскрепощающим. Изменение в вашей я-концепции вызывает быструю реорганизацию, которая распространяется вширь и вглубь, влияя на многие аспекты вашей жизни. Подробности того, как именно это происходит и как превратить ограничивающие представления о самом себе в убеждения, придающие силы, будут описаны в оставшейся части книги. Но сначала давайте рассмотрим критерии, которые станут гарантией того, что ваша я-концепция окажется действенной и успешно справится со своими задачами.

ГЛАВА 3 . ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ

Приступая к исследованию того, как работает я-концепция, я установил ряд критериев ее ожидаемого функционирования. В то время я не знал, как она работает, но у меня было несколько вполне определенных идей о том, чего я от нее жду.

Это было очень похоже на то, что мы с Коннирой делали около 15 лет назад, когда разрабатывали процесс обучения людей, пребывающих в горе, тому, как реагировать на серьезную утрату, используя свои ресурсы. Мы начали с критериев выбора модели, поскольку не хотели моделировать смирение, депрессию, отрицание или любую иную нересурсную реакцию на утрату. Если вы разрабатываете точную модель чего-то, функционирующего недостаточно хорошо, результаты использования этой модели также будут не слишком хорошими. Мы хотели смоделировать исключительно компетентных людей, которые испытывали бы подлинную радость от того, что знали умершего или покинувшего их человека, и которые были способны с легкостью идти дальше по жизни и завязывать новые, приносящие удовлетворения отношения. Это намного упрощало нашу работу, так как позволяло сузить свой поиск, сосредоточившись на людях, которые справились с этой задачей особенно успешно.

Описывая какой-то объект, можно говорить о его цвете, весе, предыстории и полезных свойствах, однако все это — лишь различные аспекты одного и того же предмета. Аналогичным образом следующие критерии эффективной я-концепции тесно взаимосвязаны и могут рассматриваться как различные аспекты одного и того же процесса. Ввиду ограниченных возможностей языка и мышления мне приходится искусственно разделять их и обсуждать по очереди. Я хотел, чтобы я-концепция была:

- устойчивой, гибкой и долговечной (и при этом давала о себе знать, когда вы в ней более всего нуждаетесь);
- точной (надежным индикатором ваших установок и действий);
- самокорректирующейся и восприимчивой к обратной связи;
- неосознанной и автоматической (как при «максимальной работоспособности»);
- связывающей вас с другими людьми, а не изолирующей от них;
- лишенной самомнения, высокомерия и всех прочих признаков эгоизма.

Устойчивость

Идентичность — это во многом основание вашего существования, особенностей вашей жизни, фундаментальный базис смысла и понимания. Ваша я-концепция должна быть устойчивой, прочной и гибкой, сохраняя надежность перед лицом испытаний. Если произойдет нечто противоречащее вашей я-концепции, вам не захочется, чтобы она обрушилась и исчезла, поскольку очень неприятно, когда ваши идеи о том, кто вы такой, превращаются в груды обломков.

Без основания, обеспечиваемого вашей я-концепцией, жизнь становится крайне запутанной и неприятной, и человек обычно чувствует себя совершенно потерянным, подобно путешественнику в джунглях, который потерял не только свою карту и компас, но и представление о том, кто он такой, как он оказался в джунглях и что он здесь делает! Поэтому формирование я-концепции, отличающейся прочностью или устойчивостью, имеет первостепенное значение.

Точность

Мне также хочется, чтобы я-концепция была точным отражением вашего поведения, реакций, установок и т. д. Я видел слишком много людей, которые думали, что они компетентны, умны, рассудительны и т. д., но окружающие были решительно не согласны с их представлениями о себе.

В одном из моих любимых анекдотов психиатр говорит пациенту: «У меня есть для вас хорошая и плохая новость. Хорошая заключается в том, что ваша я-концепция заметно улучшилась, плохая — в том, что вы теряете контакт с реальностью».

Если вы обладаете хорошими или не слишком хорошими способностями к чему-то, я бы хотел, чтобы вы об этом знали, — особенно если вы мой врач, мой работодатель или иное лицо, действия которого для меня жизненно важны. Я хочу рассмотреть крайние случаи, очень малую или очень большую компетентность и уверенность, хотя у большинства из нас эти переменные обычно находятся в промежуточной области. Возможны четыре случая.

Малая компетентность, малая уверенность. Если кто-то не очень компетентен и не очень уверен в себе, у него, по крайней мере, не будет слишком больших неприятностей. Если он знает, что не очень способен в чем-то, то не станет предпринимать слишком активных попыток, убеждая людей нанять его за большие деньги для выполнения ответственной работы. Возможно, его я-концепция не слишком хороша, но поскольку она точна, «он может принимать верные решения в отношении своих возможностей. Точное знание того, каковы ваши способности в данный момент, — хороший базис для определения того, чему вы можете научиться и как вам расширить свои способности, чтобы стать более компетентным и уверенным в себе.

Большая компетентность, большая уверенность. Если вам присущи большая компетентность и большая уверенность, вы обладаете нужной способностью и знаете об этом. Вы можете достичь многого, поскольку знаете уровень своих возможностей и можете выполнить то, что обещали сделать. Обладать большой компетентностью и большой уверенностью всегда на руку. Вы можете хорошо справиться с какой-то работой и уверены в этом. Уверенность помогает вам хорошо выполнить работу, а хорошее ее выполнение придает еще большую уверенность. Эти две составляющие подкрепляют друг друга в виде восходящей спирали, в результате чего ваша способность все более и более совершенствуется. Опять же, ваша я-концепция точна.

Большая компетентность, малая уверенность. Если вам свойственны большая компетентность и малая уверенность, вы не полностью реализуете свои возможности, поскольку ваша я-концепция неточна. Вы можете добиться больших успехов в том, что пытаетесь делать, так как обладаете нужной способностью, но вы не предпринимаете активных попыток, поскольку не осознаете, насколько велики ваши возможности. Это как раз тот случай, когда хорошо помогает непосредственное придание уверенности, так как вы уже обладаете нужной способностью.

Распространенным примером этой ситуации является страх перед публикой. Вы можете легко установить, что человек обладает даром речи. Вы знаете, что он может произносить фразы, отвечающие логике. Вы знаете, что он может нормально дышать и стоять на ногах. Вы знаете, что он обладает по отдельности всеми качествами, которые необходимы для публичного выступления, но, оказываясь перед аудиторией, он начинает запинаться и теряться. В этой ситуации все, что вам следует сделать, — это пробудить в человеке здоровые чувства уверенности и объединить их с задачей публичного выступления. Эта

уверенность может позволить человеку продемонстрировать свою компетентность в реальной обстановке.

Малая компетентность, большая уверенность. Когда кому-то присуща очень малая компетентность и огромная уверенность, это вызывает особую тревогу. Человек полагает, что может выполнить множество вещей, на которые он в действительности не способен. Когда он, демонстрируя уверенность, пытается справиться с какими-то из этих задач, он часто вредит окружающим или самому себе, причиняя большой ущерб и вызывая многочисленные разочарования. Роберт Фулгам высказал прекрасную мысль: «Невежество, власть и гордыня — смертельно опасная смесь». Его слова описывают именно эту ситуацию. Данная категория людей вызывает у меня сильное беспокойство, поскольку они причиняют в жизни массу неприятностей как самим себе, так и окружающим. Когда мы работаем над я-концепцией, я стараюсь проявлять большую осторожность, чтобы не привить клиенту чрезмерную уверенность в себе.

Самокоррекция и восприимчивость к обратной связи

Поскольку вы учитесь и изменяетесь в ответ на меняющиеся обстоятельства, охватывающие многие годы вашей жизни, если вы хотите, чтобы ваша я-концепция оставалась точной, она должна обладать постоянной способностью реагировать на корректирующую обратную связь. Я встречал множество людей, чьи идеи в отношении их собственной личности, возможно, и были точными в какой-то более ранний период времени, но в данный момент они оказывались полностью устаревшими, а эти люди вели себя так, как будто совершенно не замечали очевидных фактов.

Я-концепция без обратной связи во многом напоминает попытки водить автомобиль, игнорируя предупредительные сигналы. Индикатор давления масла горит, когда масло у вас на исходе, поэтому вы заклеиваете его изолентой, чтобы он вас не раздражал. А затем, когда масло кончается, вы слышите какой-то стук в двигателе и вставляете себе в уши затычки. Это приносит огромное облегчение, поскольку теперь вы также не слышите гудков других автомобилей и воя сирены или иных звуков, которые могут вас раздражать. В конце концов двигатель выходит из строя, автомобиль останавливается и вам приходится признать наличие проблемы.

Если вы обращаете внимание на обратную связь и сразу же реагируете на индикатор давления, добавляя немного масла, это приносит намного большую пользу, чем игнорирование предупредительных сигналов. Сигналы обратной связи всегда налицо, и если ваша я-концепция восприимчива к ней, вы можете уловить сигналы на раннем этапе, когда на них легко прореагировать. У всех долговечных живых систем имеются петли быстрой и эффективной обратной связи. А все системы, у которых нет петель обратной связи, терпят в итоге крах.

Когда чья-то я-концепция невосприимчива к информации, получаемой посредством обратной связи, она может стать очень неточной, сильно отличаясь от того, что наблюдают другие люди. Этот случай часто описывают как «ложное я», а поведение, которого человек за собой не признает, — как «теневое я», поскольку оно находится в тени «ложного я». Когда кто-то из окружающих предоставляет обратную связь, касающуюся этого несоответствия, эти люди обычно яростно защищаются, находя какое-то иное объяснение, недооценивают или отрицают то, что им говорят. Обратная связь обычно воспринимается как доказательство того, что другой человек просто не понимает ситуации.

Затем, когда эти люди наконец замечают обратную связь, несоответствие оказывается настолько большим, что они испытывают сильное и крайне неприятное потрясение, понимая, что их представления о самих себе неверны и что они вели двойную жизнь. В этот момент их я-концепция обрушивается, и они чувствуют себя совершенно потерянными и сбитыми с толку.

Это понимание является основой 12-шаговой программы Анонимных Алкоголиков и многих других подходов, согласно которым прежде чем человек сможет изменить свое деструктивное поведение, он должен «упереться в стену» или «достичь дна». Эти выражения характеризуют ситуацию, в которой человек в конце концов накапливает необходимый опыт, вынуждающий его переступить порог. Это может быть необходимо человеку, жившему длительное время с я-концепцией, которая была невосприимчива к обратной связи. Но если бы мы могли начать обучать людей уже в раннем детстве, показывая им, как следует комфортно использовать обратную связь, то им никогда бы не пришлось проходить через очень неприятные испытания, вызванные крахом я-концепции.

Приступая к моделированию я-концепции, я очень волновался. Я полагал, что элементы, которые повышают ее восприимчивость к обратной связи, могут сделать ее менее устойчивой, а элементы, придающие ей устойчивость, сделают ее невосприимчивой к обратной связи. Если бы это предположение было верно, то я-концепция, отличающаяся и устойчивостью и восприимчивостью к обратной связи, потребовала бы точной балансировки этих двух составляющих — повышения устойчивости пришлось бы добиваться за счет снижения восприимчивости к обратной связи, и наоборот.

Могу вас обрадовать: я полностью ошибался. Любые процессы, которые придают я-концепции устойчивость, также делают ее более чувствительной и восприимчивой к обратной связи. Мне не передать, как я был счастлив, когда совершил это открытие. Оно также стало прекрасным подтверждением того, что я выявляю нечто реально существующее, а не просто «открываю» собственные допущения и заранее составленные мнения. Одной из наших задач будет исследование того, как именно можно встроить эту устойчивую и чувствительную обратную связь в вашу я-концепцию.

Неосознанность

Каждому знаком дискомфорт, который мы испытываем, когда смущаемся или предаемся рефлексии, и большинство из нас также по собственному опыту знает, насколько неловко находиться рядом с застенчивым человеком.

В противовес этой ситуации вспомните другую — когда вы очень хорошо выполняли какое-то задание, демонстрируя то, что часто называют «максимальной работоспособностью» (peak performance) или «состоянием автоматизма» (flow state). Не имеет значения, как вы это называли и что именно делали. Вы делали что-то очень ловко, легко, хорошо и не осознавали при этом своих действий. Можете ли вы вспомнить подобный случай?

А что произошло бы с вашей работоспособностью, если бы вы заметили, насколько хорошо вы что-то делаете, и подумали про себя: «Какой я молодец!» Как правило, такая сознательная оценка частично выводит вас из состояния, в котором вы находитесь, уровень вашей работоспособности заметно понижается и, возможно, вы даже начинаете допускать ошибки. Сознательное направление мыслей на собственные действия обычно сказывается на эффективности этих действий. Когда вы впервые учитесь чему-то, это

сознательное участие полезно и неизбежно, но как только вы научились делать что-то хорошо, лучше всего, если вы выполняете эту работу автоматически и неосознанно.

Прекрасно, если вы оцените свои умелые действия позже, но в момент максимальной работоспособности подобные мысли нежелательны.

Аналогичным образом, если бы в момент максимальной работоспособности кто-то спросил вас: «Простите, как вас зовут?», — я полагаю, что вы бы легко ответили на этот вопрос. Однако направление внимания на мысли о собственном имени, вероятно, также сказалось бы на вашей работоспособности. До этого момента вы не сознавали своего имени; вы не думали о нем, поскольку все ваше внимание было полностью сфокусировано на задании, выполнявшемся вами в состоянии максимальной работоспособности.

Если вы сосредоточиваете свое внимание на ошибках, это еще вероятнее выведет вас из состояния максимальной работоспособности. Очень важно разобрать ошибки позже, чтобы извлечь из них какую-то пользу, но сознательная фиксация на них во время работы почти всегда ведет к еще большему количеству ошибок.

При исследовании проблемы сознательной я-концепции помогает изучение паттерна взмаха. Как я упоминал ранее, этот паттерн формирует определенный аспект я-концепции, побуждая человека сознательно сформировать собственный образ, а потом проделать серию шагов, связывающих проблемный стимул с этим образом. Затем человек осуществляет эту связь все быстрее и быстрее, пока она не становится неосознанной. Тем самым мы можем начинать с сознательного процесса, поскольку он быстро становится подсознательным, оказываясь за пределами нашего обычного восприятия. — до тех пор, пока кто-то не спросит нас о нем.

Прекрасной иллюстрацией того, насколько неосознанным становится образ при «взмахе», является случай, который произошел во время одного расширенного тренинга много лет назад. На занятии Коннира продемонстрировала одной женщине паттерн взмаха. На тренинге в следующий выходной эта женщина сказала Коннире:

— Происходит просто удивительная вещь. Я продолжаю видеть зеленовато-голубую вспышку. Она не то чтобы мне мешает, а скорее озадачивает меня, и я хотела бы понять ее значение.

Коннира спросила;

—Давайте разберемся. На прошлой неделе я продемонстрировала вам паттерн взмаха. Помог ли он?

— О да, очень помог. Проблема исчезла. Но время от времени я вижу эту голубую вспышку.

Коннира немного подумала и затем снова спросила:

— Когда вы создавали образ самой себя, больше не имеющей проблемы, во что вы были одеты?

—О! На мне было голубое платье!

В большинстве случаев этот собственный образ становится полностью неосознанным. Но в данном случае всякий раз, когда он инициировался, женщина в какой-то степени осознавала голубую вспышку, хотя все остальное, связанное с образом, оставалось в подсознании.

Существует множество духовных традиций — прежде всего буддизм, суфизм и другие мистические учения, — которые утверждали на протяжении тысячелетий, что у человека не должно быть я-концепции, так как осознание себя препятствует мистическому или религиозному опыту единения или общности с окружающим. Однако если вы полагаете, что у вас не должно быть «я», это заставляет вас еще более сознавать себя, усиливая я-концепцию, а не устраняя ее!

«Откажитесь от «я»» — негативное предписание, подобное команде «Не думайте о белой обезьяне», — оно побуждает вас думать как раз о том, о чем вы думать не должны! Вместо того чтобы устранить восприятие «я», это предписание фактически заставляет вас вдвойне осознавать свое «я». Сначала у вас возникает мысль о себе, а затем мысль о том, что вы не должны думать о себе! В результате ваше внимание дробится на две части, которые начинают конфликтовать друг с другом. Затем вы начинаете испытывать потребность в озадачивающем дзенском коане (абсурдная буддийская загадка. — Прим. перев.) или ударе палкой по спине, которые избавляют вас от противоречивых мыслей и возвращают к тому, что вы испытываете в данный момент. Поэтому подобное наставление не слишком полезно.

Тогда что же эти духовные наставники имели в виду, когда говорили: «Откажитесь от «я»»? Нередко размышления о себе ограничивают нас, а не раскрепощают, описывая то, чем мы не являемся или не можем быть, вместо того чтобы показывать, что мы собой представляем и чем можем быть, — вероятно, именно это и имеют в виду буддисты и суфии.

Мне думается, что их основная идея сводилась к следующему: «Откажитесь от сознательного «я»», и я полностью согласен, что это достойная цель, даже если наставления ведут к результатам, противоположным тем, на которые рассчитывали учителя. Я хотел бы, чтобы ваша я-концепция была подсознательной в такой же степени, в какой вы не осознаете свое имя в состоянии максимальной работоспособности, — неосознаваемой до тех пор, пока кто-то не спросит вас о ней или у вас не появится какая-то иная причина для оживления этой информации.

Связь с окружающими

Я также хочу удостовериться в том, что ваша я-концепция не изолирует вас от других людей. Многие жалуются на чувство обособленности от окружающих и стремятся к более тесной связи с любимыми и близкими, со своей работой или с природой. Цель многих духовных традиций — непосредственный опыт единения с божественным или вселенной, ощущение тесной связи со всем. Много лет назад Коннира разработала процесс, получивший название «глубинная трансформация» (Core Transformation), который начинается с проблемы или конфликта и ведет к этому опыту всеобщего единения, который люди описывают по-разному — как внутренний покой, бытие, любовь или общность (2).

В состоянии максимальной работоспособности или автоматизма люди неизменно сообщают о подобной общности, об адекватном и подсознательном реагировании на события, которые происходят вокруг них, и о восприятии себя как части всего этого. Нет

места ощущению «я», ощущению «другого», изолированности, самосознанию или любому иному конфликту, который мешает плавному потоку переживаний и действий.

Одна из базовых функций я-концепции — проведение грани между вами и вашим окружением, и я хочу быть уверенным, что это разграничение не приведет к чувству обособленности и изоляции. Сознательная я-концепция вызовет у вас чувство обособленности, которое будет мешать ощущению связи с окружающими.

Когда мы думаем о себе, то создаем образы того, кем мы являемся, — пусть даже эти образы также включают в себя звуки и ощущения. Когда вы создаете собственный образ, вы видите себя где-то «там» (даже если это «там» находится внутри вас), поэтому вас разделяет с ним определенная дистанция. Хотя диссоциация, или расщепление, в определенном контексте может являться очень полезным навыком, обычно нежелательно отделяться от своего самоощущения, разве что на короткое время при решении конкретных проблем.

Если бы вы оставались разделенными со своими образами, то были бы изолированы от них и от своего самоощущения. Поэтому поначалу я беспокоился, что я-концепция может изолировать вас от самих себя и что это может затем привести к изоляции вас от других людей. Довольно трудно установить связь с другими, если вы уже оторваны от самих себя!

Опять же может оказаться полезным то, что происходит в методе взмаха. Хотя сначала вы создаете собственный образ, отделенный от вас, вы сливаетесь с этим образом невероятно быстро. Поскольку диссоциация длится недолго, изоляция от своей я-концепции не является проблемой.

Однако существует другая потенциальная помеха связи с окружающими, которая весьма реальна и, к сожалению, распространена очень широко: изоляция, которая является следствием проведения сравнений между нами и другими людьми и подчеркивания различий между нами. Люди могут самыми разными способами выделять себя, свою семейную группу, свою футбольную команду или свою страну в противоположность другим, причем сравнение проводится в пользу «своих». Подобное разграничение — причина всевозможных человеческих страданий, включая вражду между различными политическими, этническими, расовыми или религиозными группами. Я хочу быть твердо уверенным в том, что любые мои действия с я-концепцией не усугубят эту проблему.

Недопущение этого разграничения имеет два разных аспекта. Одним из них является особенность процесса, а другим — особенность содержания. Особенность процесса состоит в том, чтобы не делать сравнений. Фраза «Я — добрый человек» всего лишь утверждает нечто обо мне. Я не сравниваю себя с другими, а просто указываю на какую-то черту своего характера. Слова «Я — добрый человек» не предполагают, что другие не добры, — даже если мой опыт может свидетельствовать, что некоторые люди не добры. Добрыми способны быть все, поэтому данное утверждение не отделяет меня автоматически от других. Здоровая я-концепция сфокусирована на качествах, которые имеются у меня, и не проводит сравнений, которые вызывают у меня чувство превосходства или неполноценности по отношению к другим людям. Данное утверждение сильно отличается от высказывания «Я лучше, чем Джо», в котором я провожу сравнение, превосходящее меня и отделяющее меня от другого человека.

Особенность содержания состоит в недопущении использования слов, которые предполагают то или иное сравнение. Высказывание «Я — король» предполагает наличие

подданных, а «Я — лауреат Нобелевской премии» или «Я — святой» — тех, кто не являются таковыми. По временам все мы грешим подобными вещами, однако сравнение себя с другими и отделение от них может быть и свойством я-концепции, и таких людей немало: «Я такой, а вы сякой», «Я удачлив, а вы нет» и т. д. Подобное разграничение становится наиболее очевидным в том случае, когда вы оцениваете людей, которые несут ответственность за крупномасштабные конфликты, разрушения и массовые убийства. И страшно и смешно, что хотя большинство религий начинаются с пророка, который учит приятию, терпению, общению и объединению, их последователи часто заканчивают жестокими крестовыми походами или джихадом, обращая в свою веру или убивая приверженцев иных убеждений.

Эти предпосылки к сравнению, разделению и конфликту являются еще одной причиной того, почему я полагаю, что большинство мистиков отстаивали устранение «я». Слишком часто я-концепция включает в себя сравнения, которые отделяют от других и от остального мира. Поскольку цель большинства мистиков — культивирование связи со всем творением и участия в нем, любое сравнение и разделение обязательно станет помехой духовному опыту единения.

В основе всех конфликтов между людьми лежит определение идентичности путем сравнения, и путь к разрешению этих конфликтов всегда начинается с того, чтобы направить внимание на сходство сторон, — заметить все то, что является для них общим, а не то, чем они различаются. Благодаря позитивной репрезентации «я», которая объединяет, а не разделяет, мы можем обрести самоощущение, которое не конфликтует с глубинным духовным опытом связи с окружающими, и я полагаю, что все это устраняет проблему, которая беспокоила мистиков и мудрецов.

Другое известное поучение многих мистических духовных традиций состоит в том, что вы уже едины со всем; дело лишь за тем, чтобы это осознать. Возможно, у вас нет опыта подобных переживаний, но я надеюсь, что эта идея вам знакома. Стать единым со всем — это один из способов описания интеграции противоположностей, чтобы человек мог действовать без конфликтов. НЛП предлагает множество путей достижения интеграции, а один метод НЛП может особенно помочь в понимании того, насколько верна эта идея.

Интеграция посредством реимпринтинга. В оригинальной технике, названной «реимпринтингом» (2, гл. 1), люди работают с воспоминанием, которое вызывает у них беспокойство, когда оно их посещает. Это воспоминание обычно ощущается как тревожное, инородное и порой навязчивое. Однако оно определенно существует в сознании людей и является их частью, каким бы чуждым оно им ни казалось. Где-то в их мыслительном аппарате имеется отпечаток этого воспоминания, а какая-то другая часть их психики обеспокоена, реагируя на него.

Сначала мы просим этих людей еще раз пережить это воспоминание в данный момент, чтобы определить, какие личностные ресурсы, реакции или суждения заметно облегчат контакт с переживанием. К примеру, если бы они обладали более широким видением проблемы либо постоянно помнили о своей долговременной цели, либо отличались спокойным характером или пониженной скоростью реакций и т. д., их поведение в этой ситуации было бы для них намного более удовлетворительным. Затем мы помогаем им полностью задействовать адекватные ресурсы и объединить их с переживанием воспоминания.

Когда все эти операции выполняются умело, с использованием адекватных ресурсов, люди начинают чувствовать себя намного лучше, и воспоминание перестает их

беспокоить. Фактически оно становится позитивным переживанием, поскольку теперь трансформировано в ситуацию, в которой людям удавалось справиться с трудностью. Воспоминание, которое было прежде отчуждено, больше не отделено от них, а комфортно включено в их ощущение самих себя и своих возможностей.

В первоначальной тревожащей ситуации люди чувствовали себя оторванными не только от воспоминания, но также от ресурсной реакции, в которой они нуждались. Они обладали ею, но были отделены от нее. Поэтому можно сказать, что они уже были «едины со своими ресурсами», а также «едины с тревожащим воспоминанием», которое они отстранили от себя; просто они этого не понимали.

Теперь сделаем следующий шаг. В модификации реимпринтинга, разработанной Робертом Дилтсом (14), беспокоящие отношения с другим человеком (или людьми), имевшие место в прошлом, изменяются путем аналогичного добавления ресурсов в переживания другого человека. К примеру, допустим, что я затаил злобу на своего отца, поскольку однажды в детстве он накричал на меня за допущенную ошибку. Я возвращаюсь к этому воспоминанию и добавляю в переживание отца терпение (или заботу, рассматривая ошибку в более широком контексте, и т. д.), чтобы он мог прореагировать, используя больше ресурсов. В результате этого процесса он может спокойно обсудить со мной, как мне лучше действовать в следующий раз, вместо того чтобы сердиться и кричать на меня. Теперь, благодаря этому пересмотренному воспоминанию, я чувствую, что у меня больше ресурсов, и первоначальные переживания перестают меня беспокоить.

Каков механизм этого процесса? Каким образом мысленное добавление ресурсов другому человеку помогает мне почувствовать себя лучше? Мой отец умер 55 лет назад, так что он существует только в моей нервной системе в виде образа, отражения в моих мыслях. Я могу сказать: «Мой отец накричал на меня», — но в данный момент это только мое воспоминание о том, что произошло в далеком прошлом. Другими словами, мое воспоминание об отце фактически является частью меня, но я назвал его «отцом», как будто это нечто отделенное и отличное от меня, и я реагирую, сердясь на то, что «он» когда-то сделал.

Обычно в этой ситуации люди воспринимают свой образ другого человека как обособленный, автономный и не контролируемый ими. Образ или голос может возникать сам по себе в самое нежелательное и неудобное время и может ощущаться как нечто мучающее человека. В крайних случаях он может даже расцениваться как «одержимость демонами».

Когда люди отстраняются от части собственной нервной энергии, они сначала утрачивают контроль над частью самих себя, а затем им приходится использовать другую часть самих себя — гнев, мысли о мести и т. д. — в борьбе против отчужденной части. В этом положении люди обладают возможностями намного меньшими, чем доступный им потенциал. Если бы они получили доступ к этой нервной энергии, то стали бы более целостными и компетентными. Вдобавок к утрате нервной энергии эта борьба начинает поглощать значительную часть внимания человека, в результате чего он уделяет намного меньше времени остальным сторонам своей жизни.

Реимпринтинг Дилтса позволяет сделать очень важный шаг к разрешению подобного внутреннего расщепления. Включая ресурсы в мой образ отца, я фактически объединяю ресурсы с частью самого себя. Мой «отец» становится более рассудительным, более терпимым, менее склонным к отчуждению и в конечном счете превращается в друга и

союзника — еще один полезный личностный ресурс, который поддерживает меня в моей текущей борьбе с трудностями реальной жизни. Когда этот целительный процесс получает завершение, не остается места какому-либо разделению между некогда расщепленными, отвергнутыми частями меня самого и тем, что я обычно думаю о себе. Теперь я более многогранен и целостен, связан с миром, а не отделен от него. На мой взгляд, очень вероятно, что именно на подобный опыт указывали мистики, когда говорили: «Вы уже едины со всем; дело лишь за тем, чтобы полностью осознать это». Мы вернемся к этой важной теме в главе 14, когда будем рассматривать связь с окружающими более подробно.

Самомнение и эгоизм

Наконец, я хочу удостовериться, что никакие мои действия с я-концепцией не приведут к росту самомнения, высокомерия и позирования, которые мы все временами демонстрируем и которые многие люди демонстрируют постоянно. Многие мистики учили, что самомнение — это ловушка для личности, а также помеха, духовному опыту. Особенно красноречиво говорит об этом Дон Хуан у Карлоса Кастанеды. Мистики понимали, что являются невероятно крохотной и незначительной частью огромного целого, тогда как вселенная эгоиста вращается вокруг него, его собственности и его непосредственного окружения.

Самомнение — тяжелая ноша для человека, которому оно присуще, и еще более тяжелая ноша для окружающих. Озабоченность самомнением сильно затрудняет признание других людей значимыми, а суженное поле зрения изолирует человека от его более широкого опыта и во многих других отношениях. Попытки повысить собственную значимость и превознести себя путем осуждения, умаления и обвинения других людей часто наносят последним непосредственный вред. Крайнее проявление подобного поведения называют «нарциссизмом» по имени мифического Нарцисса, который был настолько очарован собственным отражением в воде, что перестал замечать все остальное.

Эгоизм начинается со сравнения себя с другими людьми, за которым следует обособление и признание себя более совершенным, чем они. Если вы лучше кого-то, это может оправдать любое плохое обращение с этим человеком, включая пытки и убийство. Посмотрите на все происходящие в мире конфликты — от личных до международных, — и вы увидите эти процессы в действии. Неприязнь к помпезности и тщеславию была одной из причин, которые обусловили мой первоначальный интерес к изучению я-концепции, поскольку я хотел лучше понять, что такое самомнение, и постараться найти лекарство от этой болезни.

Самомнение — это, по сути, сознательная половина неопределенной и двусмысленной я-концепции. Человек с большим самомнением на самом деле сильно сомневается в себе и тратит много времени и усилий на поиски внешних свидетельств и подтверждений того, что с ним все в порядке. Чем больше он ищет таких подтверждений со стороны окружающих, тем более зависимым от последних он становится и тем менее способен он опереться на самооценку. Недавно мне на глаза попалось прекрасное, хотя и несколько резковатое высказывание доктора Херберта Шофилда: «Эгоизм — это анестезирующее средство, которое природа дает нам, чтобы заглушить боль от осознания себя идиотами».

Напротив, если вы знаете, кто вы есть, и не испытываете тревоги по этому поводу, нет необходимости объявлять это всем или расхваливать себя. В случае прочной и конгруэнтной я-концепции вы знаете свою внутреннюю сущность, поэтому вам не нужно

выставлять себя напоказ или подхалимничать перед другими, с тем чтобы поддержать свой имидж и статус.

Когда некоторые люди входят в помещение, их невербальное присутствие свидетельствует об их возможностях в такой мере, что им не требуется произносить ни слова. Все дело в качестве их личности, и им не надо демонстрировать его или говорить о нем, если только их не попросят об этом. Неслучайно именно этот образ используется в паттерне взмаха.

Выработка критериев здоровой я-концепции

Одна из моих любимых моделей изучения я-концепции — современный мистик. Он не имеет последователей и тихо живет с женой в маленьком городке, где почти никто не знает о главной цели его жизни. Он очень любознателен и совершенно невозмутим. Если вы скажете ему: «Ты — сволочь!», он лишь проявит любопытство: «Правда? Не могли бы вы рассказать мне об этом подробнее? Интересно, почему вы так думаете». Находясь рядом с ним, вы испытываете сильное удивление, поскольку ему нечего отстаивать, у него нет никакой программы, он не предъявляет никаких требований, полностью лишен притворства, — он лишь проявляет огромное любопытство, пытаясь понять, почему Бог свел вас с ним и что он может извлечь из этой встречи. Он лишен самомнения, считая себя крохотным и незначительным элементом вселенной и обладая глубочайшим ощущением своей связи со всем, что его окружает. На собственную идентичность он смотрит с нескрываемой насмешкой, считая ее полезной только для того, чтобы знать, каким именем подписывать чеки и какие сумки забирать в аэропорту

При этом он ведет себя в практической жизни очень компетентно и обладает множеством достоинств, которые могли бы стать поводом для эгоизма. Помимо написания нескольких книг по мистике (17) он долго работал ведущим психологом в большой психиатрической больнице. Он вывел формулу для оценки доходности вторичной ипотеки и опубликовал об этом книгу. Он прекрасно стреляет, имеет лицензию второго помощника капитана с разрешением плавать по всем морям и преподает в академии береговой охраны. Я никогда не доверял мистикам, которые называли себя знатоками духовного мира, но испытывали большие трудности в мире материальном, когда им приходилось самостоятельно готовить еду или завязывать шнурки на ботинках.

Я приступал к моделированию я-концепции, заимствуя идеи у Христа, дзен-буддистов, Карлоса Кастанеды, суфиев и из многих других духовных и мистических традиций, которые содержали интересные мысли о «я», эго и самомнении. Все это служило полезными ориентирами, помогая мне задавать людям вопросы о том, что они думают о себе, и понимать их ответы.

Но это было только началом; приведенные здесь критерии являются основательной переработкой тех смутных идей и ориентиров, с которых я начинал. Основная заслуга в выработке этих критериев принадлежит моим коллегам-исследователям, участникам многочисленных семинаров (особенно ранних), которые выявили и описали многие из специфических аспектов я-концепции, представленных в этой книге. Они часто делились захватывающими наблюдениями и задавали вопросы, на которые я не мог ответить, побуждая меня размышлять о них и проводить более тщательные эксперименты, пока я не удовлетворялся ответами, которые мы сообща находили.

Резюме

Критерии, которые я обсудил (устойчивость, точность, самокоррекция, неосознанность, связь с окружающими и отсутствие сомнений), представляют собой важные общие качества хорошо функционирующей я-концепции. Здоровая я-концепция устойчива и долговечна, и эта прочность делает комфортным получение и оценку обратной связи, указывающей на ошибки. Корректирующая обратная связь способствует точности вашей я-концепции, так что вы можете определить, кем вы в действительности являетесь, не теряя себя и не становясь «мифом в собственном представлении». Здоровая я-концепция — если только вы намеренно не допускаете ее в сознание, чтобы отрегулировать, — неосознанна, а из-за этого сознательное сомнение становится невозможным. Это позволяет вам направлять внимание на события и окружающих вас людей «здесь и сейчас», в результате чего можно установить с ними реальную связь. И все это защищает вас от одиночества и опасностей эгоистического ложного «я», которое может потерпеть крах в любой момент.

Далее мы приступим к рассмотрению того, как именно работает ваша я-концепция и как можно ее усилить и изменить, если она плохо вам служит.

ГЛАВА 4. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ

Ваша я-концепция состоит из множества аспектов, множества различных убеждений или обобщений, касающихся вашей личности. На относительно низком уровне часть вашей идентичности может включать специфические физические характеристики, непосредственное окружение или формы поведения. Утверждения типа «я блондин», «я калифорниец» или «я водитель грузовика» — это утверждения, относящиеся к идентификации со своим физическим телом, местом жительства и работой. Если же люди говорят: «У меня светлые волосы», «Я живу в Калифорнии» или «Я вожу грузовик», это означает, что они рассматривают эти характеристики скорее как нечто, что они имеют или делают, чем то, кем они являются или что им присуще. Они идентифицируют себя с этими аспектами не в такой степени, как человек, который говорит: «Я такой-то».

На максимальном уровне идентичности мы можем говорить о своем месте в мироздании. «Я — дитя Бога» или «Я — крохотная частица разумной материи в очень сложно устроенной и безразличной вселенной». На таком высочайшем уровне идентичности большая часть конкретных деталей утрачивается и остается лишь довольно расплывчатый образ, подчеркивающий общие свойства и связи и игнорирующий большинство более мелких различий и особенностей.

Другие части вашей идентичности — ваши установки, способности, черты или качества — занимают по своему охвату промежуточное положение. Утверждение «я добрый человек» охватывает намного больше, чем «я бухгалтер», однако оно намного более конкретно, чем «я христианин». Эти промежуточные качества идентичности особенно полезны для выяснения того, как функционирует ваша я-концепция, поскольку они, хотя и достаточно конкретны, приложимы при этом к очень широкому кругу ситуаций. Как правило, они включают важные личные ценности, поэтому внесение в них изменений оказывает заметное влияние на широкий спектр видов деятельности.

Я хочу, чтобы вы выбрали для исследования что-то из этой промежуточной области, поскольку она достаточно широка, так что любые изменения будут перенесены на множество ваших моделей поведения и окажутся для вас весьма важными и полезными, но при этом достаточно мала, так что вы поэкспериментируете с множеством конкретных ситуаций. Позже вы сможете заняться исследованием более мелких и крупных областей своей идентичности, но я хочу, чтобы вы начали с чего-то промежуточного, так как в этом случае вам будет намного легче разобраться в том, как работает ваша я-концепция.

Я хотел бы, чтобы для первых нескольких упражнений вы выбрали качество, способность или установку, которые, как вы знаете, вам действительно присущи и которые вам нравятся. Например, вы можете выбрать интеллект, сенситивность, способность к учебе, настойчивость, адаптивность и т. д. Вы можете просто сказать себе: «Мне присуща...» и посмотреть, что придет вам на ум — доброта, честность, внимательность, устойчивость, гибкость, прилежность, нежность, жизнерадостность, верность, надежность, спонтанность, тщательность и т. д. Конечно, вы являетесь собой нечто намного большее, чем любое одиночное качество из этого ряда. Но я хочу, чтобы в целях изучения структуры я-концепции вы выбрали для исследования только какое-то одно качество.

Поскольку некоторые люди оценивают себя больше с точки зрения того, что они делают или имеют, чем того, кем они являются, возможно, вам будет полезно перекинуть мостик от формулировки «всегда делать что-то» или «часто иметь какую-то возможность» к формулировке «являться таким-то человеком». К примеру, вы часто заботитесь о других: это равносильно утверждению, что вы — очень заботливый человек.

Рассмотрев несколько вариантов, выберите такой, в отношении которого вы испытываете уверенность, что предполагает устойчивость этого аспекта вашей личности. И удостоверьтесь, что это качество вам также нравится, что указывает на его соответствие вашим ценностям и на то, что оно является частью базиса для вашей позитивной самооценки. Позже мы исследуем аспекты вашей я-концепции, в которых вы не уверены или которые вам не нравятся, но будет намного проще и легче начать с чего-то, в чем вы уверены и что вам нравится, когда ваш опыт не усложняет какой бы то ни было внутренний конфликт.

Всякий раз, когда мы хотим изучить подобный процесс, мы неизменно задаем процессуальный вопрос: «Как вы это делаете?» Этот вопрос касается аспектов вашего опыта, которые обычно неосознанны, но которые вы можете осознать, если сосредоточите на них свое внимание. То есть это область, где многое совершается подсознательно. Предположим, Бен, что мы с вами беседуем, и я спрашиваю вас: «Вы добрый человек?» Что вы на это ответите?

Бен: Добрый.

Хорошо, а как вы узнали, что вы добрый человек?

Бен: У меня имеется образ того, что значит быть добрым.

Итак, у вас имеется образ проявления доброты. Ментальная картинка Бена служит в качестве эталона для быстрой сверки, который я называю «суммарной» репрезентацией и который идентифицирует некоторое качество я-концепции. в данном случае доброту. Когда я спросил Бена: «Вы добрый человек?», он ответил очень быстро и уверенно. Однако он не сознавал, как сумел это сделать, пока я не спросил его, как он об этом узнал. Вместо образа он мог услышать внутренний голос, говорящий: «Я добрый», либо у него могло появиться кинестетическое ощущение доброты, либо могла иметь место та или иная комбинация этих чувств. Это то, что мы называем модальностью (зрительной, аудиальной, кинестетической и, реже, обонятельной и вкусовой) внутренней репрезентации. Весь наш опыт, память и мышление состоят из одной из этих модальностей или более.

Если бы я спросил вас, знаете ли вы, что такое стул, то все вы наверняка ответили бы утвердительно и у вас появилась бы какая-то репрезентация стула — обычно образ стандартного стула. Хотя такое бывает реже, вместо образа вы могли почувствовать, что сидите на стуле, или, возможно, даже услышать звук, который издает стул, когда вы на него садитесь. Или же могла иметь место та или иная комбинация этих чувств. Подобная репрезентация является сильно упрощенным образом существенных качеств стула, и я называю ее «суммарной» потому, что она суммирует базовые характеристики стула.

С этим упрощенным образом связана намного более обширная база данных, которая включает в себя образы всех многочисленных и различных типов стульев, с которыми вы встречались в своей жизни, — кухонные стулья, мягкие стулья, офисные стулья, складные стулья, стулья, сделанные из дерева, кожи, пластмассы, металла, возможно, даже ящики, пни или камни, которые некогда служили вам в качестве стула. Суммарный образ, который у вас имеется для понятия «стул», немного напоминает ручку чемодана; он позволяет вам «удерживать» совокупность опыта, которую вы храните в чемодане. Эта база данных содержит намного больше информации, чем суммарная репрезентация.

Люди делают обобщения в отношении самих себя во многом таким же способом, каким они делают обобщения, касающиеся своего окружения. Узнав, как вы делаете обобщения в отношении собственной личности, вы также узнаете, как вы формируете понятия, относящиеся к другим людям и остальному миру. Однако ваши обобщения в отношении самих себя исследовать намного интереснее, поскольку они больше влияют на вашу жизнь.

Я хочу, чтобы первым делом вы определили, что представляет собой суммарная репрезентация выбранного вами качества. Помните, что она может быть в любой из основных модальностей — зрительной, аудиальной или кинестетической — либо являться той или иной их комбинацией. Обычно ее выявляют очень легко и быстро.

После того как вы это сделаете, я хочу, чтобы вы исследовали базу данных опыта, который лежит в основе суммарной репрезентации. Ручка чемодана нужна только для его переноски; содержание чемодана намного полезнее и важнее.

Поскольку я прошу вас обратиться внутрь себя и сфокусировать внимание на аспектах своего опыта, которые обычно неосознанны или находятся на границе сознания, возможно, сначала вы почувствуете некоторую неуверенность и растерянность. Но когда внутренний ландшафт вашего восприятия собственной личности станет для вас более знакомым, наступит прояснение.

Если бы все формировали свою я-концепцию в точности одним и тем же способом или если бы имелся какой-то одиночный оптимальный путь выполнения этой задачи, наш тренинг завершился бы очень быстро. Я бы просто показал вам «правильный» способ, и мы бы на этом закончили. Однако существует великое множество способов формирования хорошо функционирующей я-концепции и я хочу, чтобы вы выяснили, как вы уже это делаете, прежде чем проверять другие способы.

Кроме того, имеется ряд полезных объединяющих принципов, которые лежат в основе всего того, что делают люди. Эти принципы снабжают нас понятиями, которые упрощают нашу задачу и облегчают выявление тех многообразных способов, которыми люди формируют свою я-концепцию, а также облегчают работу с ними. Но если бы я сначала объяснил вам принципы, это было бы все равно что дать вам несколько разных ручек от чемодана. Вы бы знали слова, но поскольку у вас отсутствует опыт, связанный с ними, они содержали бы очень мало смысла.

Если бы в данный момент я предоставил вам больше информации, она бы только внесла путаницу в то, что вы уже делаете, и затруднила бы выявление того уникального способа, каким вы размышляете о себе. Она также лишила бы вас ценного опыта, который дает самостоятельное выявление того, что происходит внутри вас, — навык, который имеет множество других полезных приложений, кроме я-концепции. Вы можете использовать этот навык для выявления того, как вы принимаете решения, как вы заставляете себя выполнять неприятные обязанности, как вы научаетесь чему-то, либо для выявления любой другой способности или проблемы. Поэтому я хочу, чтобы вы начали не с принципов, а с рассмотрения собственного опыта, а затем поделились им с другими. Затем мы обобщим это обилие примеров, опираясь на прочное основание личного опыта. Тем самым принципы будут иметь для вас глубокий и ресурсный смысл, а не останутся просто умными словами.

Упражнение 4.1. Выявление своей я-концепции

(втроем, 15 минут)

Я хочу, чтобы вы объединились с двумя другими участниками, образовав тройки, и получили удовольствие от короткого упражнения-открытия. Я предполагаю, что вы уже идентифицировали какое-то собственное качество или характеристику, в котором вы уверены и которое вам нравится. Я хочу, чтобы, сев вместе, вы закрыли глаза и молча исследовали свои ощущения в течение примерно 5 минут, задав себе вопрос: «Как я определяю, что я...?» Идентификация суммарной репрезентации не должна вызывать затруднений; вероятно, вы уже это сделали. Я хочу, чтобы вы потратили большую часть своего времени на изучение состоящей из примеров базы данных и выяснили, что она собой представляет. Какие образы, чувства, звуки и слова содержатся внутри вас и где и как вы их ощущаете?

Затем откройте глаза и в течение следующих 10 минут поделитесь своими ощущениями. Вы можете научиться очень многому, выполнив это упражнение самостоятельно; вы можете научиться еще большему, если поделитесь с другими и поможете друг другу, задавая вопросы. Я хочу, чтобы вы проделали это, ни разу не упомянув о содержании — наименовании качества, которое вы исследуете. Разговоры о содержании только отвлекут вас от задачи выявления того, как вы мысленно воспроизводите содержание. Описывайте друг другу только структуру — образы, звуки или чувства, которые составляют вашу базу данных, и то, как и где вы их воспроизводите. При желании вы всегда можете поговорить о содержании позднее.

«Я делаю то-то и то-то, а что делаете вы?» Поделитесь своим опытом и, если кто-то испытывает трудности, помогите ему, спросив: «Итак, как вы это делаете?», и наблюдайте за невербальными сигналами и жестами, которые нередко ясно показывают размер, удаленность и местонахождение образов или голосов, чтобы понять суть того, как он или она это делает.

Позже я дам вам более конкретные указания, а пока хочу, чтобы вы провели самостоятельное исследование. Затем мы соберемся вместе и обсудим, что вы обнаружили. Есть ли какие-то вопросы по упражнению.

Тесс: Пожалуйста, объясните еще раз различие между суммарными репрезентациями и базой данных.

Возможно, вам поможет один пример. Когда мне нужно рассказать о содержании, я часто упоминаю доброту, поскольку доброта мне симпатична и я думаю, что было бы очень хорошо, если бы в мире ее было больше. Вы можете услышать внутренний голос, который говорит: «Я — добрый человек», но это общее утверждение не уточняет, в чем именно заключается доброта. Однако ваша база данных содержит обилие примеров добрых слов, добрых поступков, добрых прикосновений, размышлений о добрых словах и поступках и т. д.

Отныне Мы будем работать почти исключительно с вашей базой данных, поскольку именно в ней содержится реальная информация о вашей я-концепции. Именно там вы можете произвести самотрансформацию, внося глубокие и полезные изменения в функционирование вашей я-концепции. Исходя из всего того опыта, который вы накопили за годы, прожитые вами на земле, как вы определяете, что вы добрый человек, или что вы настойчивы, или внимательны к другим, или обладаете каким-то иным качеством, которое вы выбрали? Какой опыт вы воспроизводите и, что важнее, как вы его воспроизводите?

Внося изменения в базу данных, вы можете добиться хорошего функционирования своей я-концепции, но прежде чем вы что-то измените, важно знать, что уже там имеется.

Я уверен, что закончить упражнение вам не удалось, но прежде чем давать дополнительные указания, мне хотелось бы, чтобы вы погрузились в него и провели небольшое исследование. Вскоре я дам вам больше времени на дальнейшие изыскания. Пока же скажите мне, какую базу данных вы обнаружили?

Джин: Когда я задала себе вопрос: «Как я определяю, что я такая- то?», — внутри меня неожиданно возник образ, а затем стали появляться все новые и новые. В определенный момент они заполнили мое поле зрения, при этом не переставая появляться.

Керк: У меня своего рода коллаж, находящийся от меня на расстоянии вытянутой руки, с множеством маленьких картинок, на которых запечатлены разные случаи и ситуации, когда я проявлял данное качество. Некоторые из картинок сверкают, как бы мигая в мою сторону.

Джан: У меня звуковой образ. Я слышу несколько голосов, источник которых находится где-то под моим левым ухом; каждый из них напоминает мне о какой-то конкретной ситуации, в которой я проявила данное качество.

Фред: Внизу передо мной находится своего рода подшивка бумаг. Я вытягиваю по одной бумаге (производит жест правой рукой), когда хочу посмотреть, что на ней. Она появляется прямо передо мной, на расстоянии примерно тридцать а сантиметров и имеет размер шестьдесят на шестьдесят сантиметров. Сначала я вижу картинку, затем слышу голос, а потом испытываю определенное чувство. Я вижу слева от себя длинную вереницу образов, упорядоченных во времени, так что самые ранние находятся позади меня, а самые последние — чуть впереди меня, но сбоку. Образы увеличиваются по мере своего приближения к текущему моменту.

Пам: Сначала у меня было кинестетическое чувство, а затем появился целый набор картинок, а также слова и звуки, которые подтверждали это чувство.

Отлично. Все это удачные примеры. У каждого из нас имеется вполне уникальная структура репрезентации своей я-концепции. Когда вас просят определить, как это делаете вы, отдается дань уважения вашей индивидуальности, а также заметно облегчается внесение полезных изменений. То, что прекрасно помогает одному человеку, может совершенно не подойти другому. Мы — сложно устроенные существа, и ваша я-концепция должна гармонировать со всеми остальными элементами вашей деятельности. Существует множество приемов, которые прекрасно срабатывают, и мне не известен какой-то один «оптимальный» способ выполнения этих действий.

С другой стороны, каждый из нас научился выполнять их, в сущности, случайно, не получая систематических указаний со стороны родителя или наставника. Поэтому, хотя очень важно уважать уникальность каждого человека, я обнаружил, что всегда существует ряд полезных приемов, позволяющих заметно улучшить чьи-то действия. Вы можете убедиться в этом путем спокойного исследования и экспериментирования, выяснив, что помогает вам в наибольшей степени. Некоторые матери, которым не нравится, что их дети гримасничают, предупреждают их, что сорванцы «могут навсегда такими и остаться», хотя на самом деле подобная опасность им не грозит. Аналогичным образом вы можете

свободно экспериментировать с изменением своей базы данных, поскольку изменение «пристанет» к вам только в том случае, если вы определите, что оно приносит вам большую пользу, чем то, что вы делали раньше.

Исследуя подобные процессы, которые обычно неосознанны, люди часто полагают, что они просто «придумали» то, что им удалось обнаружить. Однако я гарантирую, что когда вы начнете экспериментировать с проверкой различных приемов, некоторые из них покажутся намного более комфортными и «правильными», чем другие. Что бы я ни говорил, истина будет найдена посредством вашего собственного опыта, в ваших собственных реакциях на различные приемы. Существует также ряд общих принципов, которые могут быть полезны, но прежде чем рассказать вам о них, я хочу, чтобы вы ближе познакомились с изменчивым внутренним ландшафтом я-концепции.

У меня есть перечень вопросов, и я хочу, чтобы вы их использовали в дальнейшем исследовании своей базы данных. Ответить на вопросы обычно достаточно легко. Сложнее придумать хорошие вопросы. Иногда, когда вы задаете правильные вопросы, ответы сразу же становятся очевидными. Например, если вы спросите на улице незнакомого человека: «Когда вы мысленно представляете себе что-то, то видите кинофильм или фотоснимки?», большинство людей посмотрят на вас с удивлением: «Что? Понятия не имею».

Но если вы затем попросите: «Вспомните своего друга», они, скорее всего, ответят: «Вспомнил, и что?»

«Посмотрите на этот образ; это кинофильм или фотоснимок?» «Кинофильм».

Когда вы задаете конкретный вопрос, касающийся их опыта, они вполне могут ответить: «Интересно. А я и не задумывался об этом раньше». Но если вы не зададите этот вопрос, он может так и не прийти им в голову. Поэтому вот вам перечень вопросов.

Контрольный перечень 4 Процессуальные элементы я-концепции

Количество примеров. Сколько примеров содержится в вашей базе данных?

Локализация. В какой части вашего личного пространства находятся ваши примеры?

Одновременность /последовательность. Примеры доступны вам одновременно, все сразу, или последовательно, один за другим (или и так и так)?

Модальности. Все ли основные модальности используются (зрительная, аудиальная, кинестетическая)?

Ассоциация. Можете ли вы без труда погрузиться в любой пример и ассоциироваться с ним?

Субмодальности. (Субмодальности — это более мелкие элементы внутри модальности.) Какие субмодальные элементы (размер, яркость, удаленность, подвижность/неподвижность, тональность, громкость и т. д.) делают образы устойчивыми и значимыми, реальными и убедительными для вас?

Упражнение 4.2

Изменение своей я-концепции

(втроем, 15 минут)

Я хочу, чтобы вы снова посвятили примерно 5 минут безмолвному исследованию собственного опыта, направляемому этими вопросами, а затем поделились с другими, обсудив то, что вы обнаружили, и помогли друг другу выяснить, что вы делаете, путем хороших вопросов и наблюдения за невербальными сигналами.

После этого я хочу, чтобы вы поэкспериментировали с изменением элементов своей базы данных и отметили, каким образом эти действия изменяют то, как вы ее воспринимаете. Одна из операций, которые вы можете сделать, — это пройтись по контрольному перечню, изменяя каждую из переменных, которые я перечислил. Попробуйте добавить примеры в свою базу данных или удалить из нее какие-то. Сколько бы примеров у вас ни было первоначально, постарайтесь сделать так, чтобы их стало значительно больше, а потом — меньше. Если ваша база данных последовательна, попробуйте сделать ее доступной одновременно, и наоборот. Определите, к каким различиям ведет ассоциация с примером, — сначала представьте себя на месте событий, а затем диссоциируйтесь от события и посмотрите на него так, как будто это фотография или кинофильм. Поэкспериментируйте с изменением субмодальностей, которые вы используете в базе данных, делая картинки или звуки более или менее интенсивными, приближая или удаляя их, увеличивая или уменьшая и т. д.

Еще один способ исследования — попробовать приемы, к которым прибегают другие в вашей тройке. Скажем, если у вас уже есть 5 больших примеров, расположенных прямо перед вами, а у одной из ваших партнерш — 30 более мелких, находящихся слева от нее, попробуйте сделать, как у нее. Вносите только по одному изменению единовременно, так чтобы вы могли заметить, как на ваши ощущения влияет каждое изменение. Сначала можно добавить 25 примеров к пяти уже имеющимся и посмотреть, что при этом изменится. Затем вернитесь к тем 5, с которых вы начали, и просто уменьшите их. Далее вернитесь к своей первоначальной пятерке и переместите ее влево от себя. Наконец, попробуйте произвести все эти изменения сразу, так чтобы вы могли ощутить то же, что она.

Я добиваюсь прежде всего того, чтобы во время экспериментирования вы увидели, как каждое изменение влияет на ваше чувство уверенности или целостности в отношении вашей я-коцепции. В предложенном мной примере вы можете провести сравнение между ситуациями, когда у вас 5 примеров и когда их 30. Какая из них ощущается острее, кажется более реальной и истинной? Это ощущение служит хорошим индикатором устойчивости или прочности вашего качества. В течение первых 5 минут, используя контрольный перечень, исследуйте собственные переживания, прежде чем поделиться ими с другими людьми в вашей тройке и вместе поэкспериментировать.

Более двадцати лет назад мы с Коннирой ездили на пятидневные семинары по НЛП. Во время одного из таких семинаров в первый день за ленчем один человек сказал нам, что уезжает домой. Он был полностью удовлетворен, поскольку уже «все узнал», так что если он останется, это будет для него пустой тратой времени! Он также сообщил нам, что некогда научился управлять самолетом, поэтому ему известно, что управлять самолетом он может. Как-то раз, летая в свое удовольствие, он обнаружил, что сгустились облака и земля скрылась из виду. Ранее он освоил то, что называют «правилами визуального полета», но не знал, как пользоваться рычагами управления при посадке в условиях

облачности. Он вышел на связь с диспетчером, и они оба начали немного волноваться, но затем в облаках появился небольшой просвет и он смог сесть на землю.

Вот вам пример случая большой уверенности и малой компетентности, о котором я говорил ранее и который является типичным следствием ситуации, когда имеется крупный, яркий суммарный образ собственной личности, но не базы данных, содержащей фактический опыт, который этот образ подкрепил бы. Как правило, такие люди рано или поздно «отбиваются от стада», и, к несчастью, они часто увлекают за собой других. У летчиков существует поговорка: «Бывают опытные пилоты, бывают рискованные пилоты, но не бывает опытных рискованных пилотов».

Теперь, Сара, скажите, что произойдет, если вы увеличите количество примеров до восьмидесяти или ста? Между прочим, если вы или кто-то другой пожелаете прекратить со мной общение, вам достаточно подать мне знак, и я растаю, как облачко дыма, и не буду вас больше беспокоить. Тем самым у меня развязаны руки, и я могу задавать вам вопросы и вести с вами игру, твердо зная, что у вас есть полное право остановиться в любой момент.

Сара: Увеличение количества примеров придает мне чувство еще большей уверенности. Когда я уменьшила количество до одного, то видела только то, как я это делаю в одном контексте, поэтому я подумала: «Возможно, я и делала это там и тогда, но совсем не обязательно, что я смогу сделать это где-то еще».

Все верно. Вот почему, применяя паттерн взмаха, мы всегда просим человека увидеть собственный образ вне контекста, чтобы перенести изменение в я-концепции на как можно больший круг ситуаций. Мы также просим людей, чтобы они не представляли себя совершающими какое-то конкретное действие, поскольку в этом случае они обычно оказываются привязанными к тому действию, которое мысленно изобразили. Образ становится намного более продуктивным, когда вы видите себя обладающим определенными качествами, но без контекста или специфического поведения. Теперь, Сара, попробуйте оставить только одну картинку, а затем постарайтесь убрать контекст, так чтобы вы продолжали видеть себя, а ваше окружение исчезло. Как будто вы видите себя на сцене, а затем все декорации и другие люди пропадают.

Сара: Стало лучше. Теперь у меня усилилось чувство, что я могу сделать это в разных контекстах, но оно по-прежнему не столь целостное, как в случае большего количества образов и фактического видения себя, делающей это в различных ситуациях.

Верно. Видеть себя в широком круге ситуаций еще лучше, чем видеть себя вне контекста. Это один из приемов, в которых изменение вашей базы данных может оказаться еще более эффективным, чем в паттерне взмаха.

Рич: Я готов присоединиться к Саре. Я с удовольствием опустил контекст, убрав из примеров все детализированные декорации. Когда я проделал это с несколькими событиями, то остался лишь один я, — я сидел, наклонившись вперед и широко открыв глаза, наблюдая и по-настоящему интересуясь происходящим. Это помогло мне намного глубже проникнуться чувством того, что данное качество является некой врожденной способностью, которая мне присуща, а не просто реакцией на что-то: «Ух ты, как интересно». Я сам являюсь тем, кто генерирует интерес, и все это в гораздо большей степени ощущается как личное качество. Чувство становится намного более целостным.

То есть происходящее становится скорее частью вас, а не контекстом, поскольку контекст исчез.

Рич: Верно. Так и есть.

Когда вы устраняете контекст, возрастает уровень абстракции. Надеюсь, что вы способны подобрать любой контекст и поведение будет ему соответствовать. Конечно, это может вводить в некоторое заблуждение, поскольку определенные качества намного более полезны и адекватны в одних ситуациях, чем в других. Это одна из потенциальных проблем. Существует и другая возможная проблема. Вы могли бы вы рассказать мне немного о содержании?

Рич: Хорошо. Это несколько различных ситуаций: работа за компьютером, игра на музыкальном инструменте, приготовление пищи.

Прошу прощения, я нечетко задал свой вопрос. Я полагаю, все это составляет содержание ваших примеров. Но каково наименование качества?

Рич: Любопытство

Отлично. Оно прекрасно подходит для нашего упражнения, поскольку является по большей части внутренним состоянием. Но даже в этом случае вы можете потерять данные, касающиеся специфических особенностей вашего любопытства. Иными словами, что именно вы пытаетесь обнаружить, когда проявляете любопытство? Меня интересует, каковы его перцептивные качества и каковы действия, являющиеся его частью, а не просто чувство любопытства?

Рич: Я по-прежнему вижу яркие образы, слышу звуковую дорожку и продолжаю испытывать позитивное чувство, как будто меня что-то тянет вперед.

Хорошо. Но все это происходит внутри вас, не так ли?

Рич: Да, в этом-то и была вся суть. Это было мое состояние любопытства. Есть вещи, которые остаются неизменными во всех этих разнообразных примерах.

Да, и это состояние любопытства также проявляется во внешних действиях, например когда вы наклоняетесь вперед, внимательно всматриваетесь во что-то и так далее.

Рич: Для меня это не составляет проблемы. Я могу смотреть на Майка, сидящего вот там, и просто проявлять любопытство. Это скорее внутреннее ощущение; происходит определенное отстранение от реальности. Обычно я так себя не веду, но я получил удовольствие от экспериментирования. Мне нравится, когда есть контекст, поскольку он делает чувство более полным. Обостряется ощущение: «Вот я, вокруг меня реальность, и мы взаимодействуем».

Очень хорошо, когда сохраняется эта связь. Теперь вернемся к количеству примеров. Обычно увеличение их количества усиливает чувство, а уменьшение количества его ослабляет. В этом есть определенный смысл, не так ли? Если у вас имеется много примеров того, как вы проявляете конкретное качество в самых разных ситуациях, совершая различные действия, вы будете испытывать большую уверенность в отношении того, что это качество вам действительно присуще, чем в том случае, когда у вас имеется только один пример или несколько.

Однако есть несколько характерных исключений. Если вы изучите их внимательно, они тоже обретут смысл, поскольку увеличение количества может повлиять на другие важные элементы. Не обнаружил ли кто-то из вас, что добавление примеров ослабило ваше ощущение качества, вместо того чтобы его усилить?

Эл: Когда я увеличил количество примеров, они стали подавлять, наподобие мультимедийной программы, но затем я замедлил темп и все пришло в норму.

Отлично. Вы смогли внести коррективы, которые сделали ваше состояние комфортным.

Сью: У меня было около пяти примеров, и когда я добавила много других, ощущение ослабло.

А почему добавление примеров ослабило его?

Сью: Чем больше было примеров, тем тусклее становились цвета; образы будто бы вылиняли.

Одновременны ли ваши примеры? Видите ли вы их все сразу?

Сью: Да, некоторые находятся дальше от меня, а некоторые ближе, но все они появлялись одновременно. Когда я увеличила количество примеров, все они стали более бледными и приглушенными.

Хорошо. Когда у вас одновременное изображение и вы добавляете образы, они, скорее всего, должны стать меньше.

Сью: Да, все так и было.

А когда они становятся меньше, их сложнее увидеть, и это ограничивает вашу реакцию. Вы также сказали, что они стали более приглушенными, поэтому я предполагаю, что когда они стали меньше, аудиальные ощущения также исчезли. Постарайтесь увеличить изображение.

Сью: Тогда я вообще не смогу их увидеть. Они уже с самого начала были большими; я могу посмотреть вокруг и увидеть их. (У Сью довольный вид.)

И в чем же преимущество?

Сью (оживленно): О, я могу запрыгнуть прямо в них, когда захочу. Это великолепно!

И отчего же вы чувствуете себя великолепно?

Сью: Ну, в этом случае мне кажется, что я нахожусь там и могу еще слышать звуки. Ощущение становится более полным.

Все верно, способность погрузиться в пример, или ассоциироваться с ним, очень важна, поскольку ассоциация позволяет вам восстановить звуки и чувства этого опыта. Это придает опыту полноту и содержательность, которые недоступны в случае диссоциированного образа.

Теперь я хочу, чтобы вы все попытались сделать кое-что. У некоторых из вас были образы, в которые вы могли легко погрузиться, а у других, вероятно, образы были более удаленными и диссоциированными. Я хочу, чтобы те из вас, кто ассоциировался со своими образами, отделились от них и чтобы вы оставались диссоциированными от них какое-то время. И я хочу, чтобы те из вас, кто не сумел естественно ассоциироваться со своими образами, выбрали какой-то один, сделали его достаточно большим, чтобы можно было в него войти, а затем вытянули его вокруг себя, чтобы вы снова оказались внутри него. Я хочу, чтобы вы все сравнили восприятие диссоциированного образа с нахождением внутри того же образа.

В каком случае вы испытываете более сильное чувство целостности или реальности?

Дейв: Когда я отделяюсь от образа, мне кажется, что я смотрю кинофильм, которой я уже видел, и я знаю, что произойдет дальше. Когда же я внутри него, мне кажется, что я нахожусь прямо на месте действия и может произойти все, что угодно.

Это интересное наблюдение, но не совсем то, о чем я спрашивал. Какая из этих ситуаций вызывает у вас большее чувство целостности и реальности?

Дейв: Та, когда я нахожусь «прямо на месте». Поскольку в этом случае все, как в жизни. Вам не дано знать, что случится дальше.

Верно. Когда вы погружаетесь в образ, вам кажется, что вы снова проживаете случившееся, поэтому, конечно же, возникает ощущение большей реальности. В качестве примера значимости ассоциации с образом мне нравится использовать плакаты, рекламирующие путешествия. Эти красочные изображения тропиков не включают жужжания mosкитов или ощущения сырости от пропитанной потом рубашки. Если бы вы действительно могли войти внутрь этого плаката и проникнуться звуками и чувствами, которые сопровождают это изображение, то сумели бы реально ощутить, что значит быть там, и, возможно, предпочли бы провести свой отпуск в каком-то другом месте! Другой пример — фотография на развороте журнала «Плейбой»; вы не слышите плаксивого голоса, который может принадлежать обладательнице роскошного тела, и не сталкиваетесь с раздражающими привычками или какими-то иными аспектами общения с этой женщиной, которые могут быть не столь привлекательными.

Дэн: Мне пришел на ум обратный случай. Иногда я разговариваю по телефону с женщиной, у которой мягкий, приятный голос, и представляю себе, какая она, наверно, красивая, а затем, когда я встречаюсь с ней, она выглядит совсем не так!

Мне кажется, что многим молодым людям следовало бы обращать больше внимания на тон голоса при выборе спутницы жизни. Тон голоса обычно говорит о личности человека намного больше, чем внешний вид, — в совместной жизни они, вероятно, будут больше времени слушать ее, чем смотреть на нее.

Сью: Имеет ли значение, ассоциировались вы с суммарной репрезентацией или нет?

Нет, насколько мне известно. Если вы ассоциировались с ней, вам может потребоваться чуть больше времени на то, чтобы ощутить ее, но зато в этом случае ощущение будет более полным и содержательным.

Теперь, Сью, я предлагаю вам немного поэкспериментировать. Мы хотим сохранить вашу способность погружаться в образ, поскольку это очень важно. Но имеется определенное

преимущество и у способности видеть одновременно большое количество примеров, так чтобы вы могли видеть все те случаи, когда вы проявляли данное качество в различных ситуациях, совершая различные действия по отношению к разным людям, и т. д. Само количество придает ощущение целостности и уверенности, которое может вызвать у вас восторг.

Сью: Да, я понимаю.

Однако когда у вас одновременно большое количество примеров, отдельные образы становятся намного меньше, поэтому сложнее разглядеть, что они содержат; при этом они также становятся более тусклыми и менее красочными и т. д. Я хочу, чтобы вы подумали, как вы могли бы воспользоваться преимуществами одновременно и большого ряда, и меньшего количества более крупных, менее красочных картинок.

Разрешите мне предложить вам прием, который используют многие люди, и посмотрим, сработает ли он в вашем случае. Многие пользуются небольшим автоматическим механизмом, который состоит в следующем: когда вы сосредотачиваетесь на каком-то одном примере, образ быстро становится очень большим и красочным, так что вы можете легко погрузиться в него, ассоциироваться с чувствами и услышать звуки, которые содержатся в этом опыте. Попробуйте проделать это...

Сью: У меня это получается. Когда я вижу их все одновременно, то не могу по-настоящему разглядеть, что в каждой картинке. Я просто знаю, что в них. Затем я приближаюсь к одной из картинок, и она увеличивается. Сначала все происходило довольно медленно, но теперь скорость возрастает, и я чувствую, что, если немного попрактикуюсь, все будет происходить столь же быстро, как и то, что я делала раньше.

Обычно когда вы делаете что-то новое, сначала все происходит довольно медленно, поскольку действия вам незнакомы. Но если это полезное изменение, обычно оно быстро набирает скорость, когда вы повторяете это действие несколько раз, а затем становится неосознанным и автоматическим, как то, что вы делали до этого.

Принцип состоит в следующем: нужно взять ту структуру, которая уже присутствует, и задать себе вопрос: «Как я могу внести в нее добавления, не изъяв из нее ничего полезного?» Важно, чтобы вы сумели ассоциироваться с примером. Поэтому вопрос принимает такой вид: «Как нам сохранить этот аспект того, что вы уже делаете, одновременно увеличив количество примеров?»

Джордж: Я попробовал сделать то, что вы предложили Сью, но у меня ничего не получилось. У меня немного крупных картин, поэтому я могу разглядеть все детали. Я могу понять, в чем преимущество рассматривания большого количества картин, но мне нравится иметь дело с небольшим количеством крупных. И когда я пытался приблизиться поочередно к каждой, у меня начиналась какая-то тряска, что было очень неприятно.

То есть вы реагируете на размер и детали. А что если ваши картины будут последовательными, появляясь поочередно, крупными и детальными?

Джордж: Это мне не помогает. Я хочу посвятить больше времени каждой картине, чтобы хорошенько ее изучить. Мне кажется, когда я меняю образ слишком часто, именно это и вызывает тряску, поскольку каждый из них пробуждает у меня какое-то иное чувство.

Хорошо. Попробуйте сделать вот как. Пусть у вас будет только одна большая детальная картина, и вы можете изучать ее столько времени, сколько вам нужно. (Джордж улыбается.) И когда вы будете ее внимательно исследовать, то сможете также рассмотреть края всех остальных примеров, как бы выглядывающих из-за нее. словно на столе разложена колода карт и вы знаете, что все остальные карты тоже на месте и ожидают, когда наступит их черед быть изученными...

Джордж: Да, так намного лучше.

Стэн: У меня имелось некоторое оптимальное количество деталей.

А что происходило, когда деталей было слишком много?

Стэн: Меня начинали переполнять чувства, и я останавливался, поскольку не мог все это осмыслить. Происходило ли подобное с кем-нибудь еще?

Дэн: Я добавил множество деталей, но это не превращалось для меня в проблему.

Отлично. Что вы делали для того, чтобы это не превращалось в проблему? Может быть, мы сумеем понять, что вы делаете, и научим этому Стэна.

Дэн: Ну, передо мной были все эти эпизоды, и я не мог работать со всеми ими одновременно. Но если я погружался в один из них, тогда появлялось ощущение, что я нахожусь прямо на месте событий.

То есть ваше внимание переключалось на один из этих примеров или на какой-то аспект внутри одного из них.

Стэн: Пожалуй, это еще один способ устранения некоторых деталей. Вы сосредоточиваетесь на какой-то части примера.

Правильно. Возможно, вы пытаетесь направить внимание сразу на все детали во всех примерах? Нельзя работать со всеми ими одновременно, но если каждый из примеров имеет множество деталей, тогда они вам доступны, когда бы вы ни сосредоточились на них.

Стэн: Конечно. Это несложно. Я могу это сделать.

Элис: А я как будто смотрю в лупу. Я скольжу взглядом по тем примерам, которые хочу рассмотреть, и каждый, на который я гляжу в данный момент, становится большим, а его детали — ясными.

Вот еще один прекрасный способ выполнения этого упражнения. Важно обладать гибкостью, умением перейти от рассмотрения большого количества примеров к концентрации своего внимания, так чтобы вы могли увидеть все детали на одном из них или часть одного из них.

Большинство этих структур находится преимущественно в зрительной системе, что неудивительно, поскольку мы живем в культуре, в которой зрение играет очень важную роль. Зрительная система также весьма полезна при одновременном воспроизведении большого количества информации, поэтому очень хорошо, если вы способны быстро

просматривать обилие информации. Когда образ превращается в кинофильм, тогда также возможно последовательное воспроизведение информации.

В аудиальной системе вы можете одновременно воспроизвести множество звуков, но, как правило, они сильнее сливаются друг с другом, если только вы не имеете музыкального образования, позволяющего их различать. Одновременное восприятие ограниченного количества аудиальных сигналов возможно, но большинство зрячих людей не слишком в этом искусны. Большая часть информации в аудиальной системе намного более последовательна, поэтому требуется значительно больше времени на аудиальное сканирование группы различных ощущений. Кинестетические ощущения также в основном последовательны, поэтому вы обычно воспринимаете их одно за другим.

Очень полезный навык — умение перевести ощущение из одной модальности в другую, поскольку тогда можно легко приспособить тот или иной принцип к человеку, который испытывает трудности с визуализацией или у которого лучше развита аудиальная либо кинестетическая модальность. Например, вы можете делать то же самое, что и Джордж, в аудиальной или кинестетической модальностях. Большой образ с краями других образов позади него можно воспроизвести в аудиальной модальности в виде солирующего голоса или звука, а тихий фоновый хор голосов будет соответствовать всем остальным примерам. В кинестетической модальности описать происходящее несколько сложнее, поскольку у нас нет для этого соответствующего словаря. Но вы также могли бы испытать полноценное чувство реализации своего качества в каком-то одном специфическом контексте, а используя другие части своего тела, испытать менее глубокое ощущение реализации этого качества во множестве других ситуаций.

Молли: Моя последовательная, состоящая из образов база данных была сосредоточена в одном месте. Каждая картина сохранялась какое-то время, а затем, когда она изменялась, мои чувства перескакивали к следующей. Они превращались в единое целое только после того, как я ускоряла чередование образов, — тогда они объединялись и я могла воспринимать их все сразу, а не поочередно. Том: Сначала у меня появилось определенное чувство, которое я отчетливо помню. Постепенно мне стало казаться, что позади меня находится какая-то картина, но я ее не вижу. Картина и вызывает у меня это очень сильное чувство, но саму ее я не вижу. Я не знаю, последовательная она или одновременная, но возникающее чувство для меня очень важно.

Отлично. Я призываю вас немного поэкспериментировать с происходящим. Чувство важно, но вы неизменно теряете данные, когда сосредотачиваетесь на чувствах. Эмоциональные чувства особенно хороши для суммирования множества данных, для сведения их вместе. Но они намного менее эффективны при воспроизведении специфических деталей. Поскольку картина находится позади вас, вы всегда можете повернуться, посмотреть на нее и выяснить, как вы воспроизводите ее визуально. Или вы могли бы попробовать переместить ее немного вперед, так чтобы ее можно было лучше разглядеть, — возможно, расположив не прямо перед собой, где она стала бы вам мешать, а немного в стороне, где ее будет лучше видно.

Я уже продемонстрировал вам, как экспериментировать с изменением других элементов в перечне, поэтому хотел бы подвести некоторые итоги. Примерно у трети людей база данных одновременная, у другой трети последовательная, а у оставшейся трети имеет место комбинация и той и другой. Одновременное расположение образов облегчает воспроизведение всех тех примеров, которые у вас имеются, и это большой плюс. Последовательное воспроизведение обеспечивает более конкретизированную информацию и детали, а также облегчает погружение в образ и получение еще большей

информации, что также является плюсом. И то и другое можно объединить, чтобы использовать преимущества обеих баз данных, как я показал это на примере Сью и Джорджа.

Все мы пользуемся субмодальностями (местоположение, размер, цвет, яркость и т. д.), чтобы «высветить» то, что для нас важно. Обычно воспоминания, которые отличаются масштабностью, красочностью, близостью и т. д., ощущаются намного сильнее, кажутся более реальными и значимыми. Если этот эффект вам незнаком, попробуйте уменьшить интенсивность своих субмодальностей, сделав образы более маленькими, тусклыми, отдаленными и т. д. Обычно в этом случае вы чувствуете большую неуверенность в отношении того, действительно ли вам присуще это качество, — подобное произошло со Сью, когда ее образы стали меньше и приглушеннее.

Дорис: У меня тот же самый случай. У меня четыре или пять образов высотой примерно в тридцать сантиметров, находящихся на расстоянии шести метров чуть вправо от меня. Когда я приближаюсь к ним, то ощущаю большую связь с ними, а когда оказываюсь внутри них, то чувствую дрожь и готова расплакаться. Когда я попробовала рассматривать их с левой стороны, то связь ослабла. Я также попыталась увеличить высоту картин до метра, и это упрочило мою связь с ними, даже когда они по-прежнему находились в шести метрах от меня.

Сэм: Я начал с последовательных образов, но теперь передо мной одновременный коллаж, как у Сью, хотя я не стремился к такому изменению, и это меня удивляет.

Такое бывает часто. Когда мы экспериментируем с изменением этих элементов и обсуждаем преимущества различных конфигураций, ваше подсознание также проявляет внимание, и если оно считает это хорошей идеей, то иногда берет инициативу в свои руки и изменяет то, что вы делаете спонтанно. Это одна из причин, почему я не хотел давать вам слишком много указаний вначале, — чтобы вы могли определить, какие отправные точки у вас уже имеются, не оказавшись под влиянием сказанного мной.

Мелисса: У меня были «снимки», а у двух других участников моей группы — «кинофильмы». Исходя из ваших слов можно понять, что кинофильмы лучше снимков.

Вообще-то я не хочу, чтобы вы понимали меня таким образом, и не хочу, чтобы вы подходили к моим словам рассудочно. Проверьте все на собственном опыте. Возьмите один из этих снимков и превратите его в кино, а затем снова в снимок, и сравните свое восприятие обоих. В каком случае у вас возникает более сильное ощущение того, что данное качество вам присуще?

Мелисса: Тогда, когда образ движется. Кроме того, картина становится более яркой, когда превращается в кинофильм.

Конечно. В сущности, кино — это длинный ряд снимков, поэтому оно содержит намного больше информации. Мы уже говорили о том, как важна способность погружаться в любой из примеров, чтобы проникнуться звуками и чувствами, а значит, получить как можно больше информации.

Теперь я хочу, чтобы вы все поэкспериментировали с изменением местоположения базы данных в своем личном пространстве без внесения каких-либо иных изменений, подобно тому, как это делала Дорис. Оставьте базу данных такой, какая она есть, но переместите ее в другое место своего личного пространства. Если она расположена высоко, опустите ее,

если она справа, передвиньте ее влево, если она рядом, отодвиньте ее, и т. д., и проследите за своими ощущениями. Молли: Мне это не понравилось. Я сразу же вернула все в прежнее положение.

Местоположение — это особо важная субмодальность, поскольку Она относится ко всем трем основным модальностям. Направляете ли вы свое внимание на образ, звук или осязаемый объект, они всегда где-то появляются. Определение местоположения, или локация, — это также один из способов, каким мы производим интеграцию ощущений, являющуюся основной задачей мозга. Задумайтесь, насколько было бы странно, если бы вы услышали голос, исходящий из какого-то места, в котором нет людей или других источников звука, или увидели рядом с собой человека, но ничего не ощутили, когда протянули руку, чтобы к нему прикоснуться! Локация — один из основных способов, которым наш мозг объединяет в связное целое информацию, поступающую от разных органов чувств.

Общее заключение таково: чем больше информации имеется в вашей базе данных, тем прочнее будет ваша я-концепция. Ваша задача — добиться того, чтобы все разнородные элементы, которые поставляют информацию, поддерживали друг друга, придавая прочность я-концепции. Я хочу, чтобы вы, когда через несколько минут снова разобьетесь на тройки, поэкспериментировали с приведенными мной приемами с целью сделать свою я-концепцию еще более прочной.

Чувствительность к обратной связи

Но прежде я хочу, чтобы вы рассмотрели совершенно иной вопрос: «Каким образом элементы, которые мы только что исследовали, влияют на вашу чувствительность к обратной связи, когда происходит нечто, не согласующееся с этим аспектом вашей я-концепции?»

Чтобы ответить на этот вопрос, вам придется расширить рамки своего мышления, чтобы оно включало в качестве ориентира поведения не только вашу я-концепцию, но и ваше реальное поведение в широком контексте и тот факт, что все мы время от времени оступаемся и допускаем ошибки. Каким бы добрым вы ни были, в некоторых случаях другие люди сочтут вас не добрым. Я хочу, чтобы, когда это произойдет, вы заметили это несоответствие и прореагировали на него.

Когда вы начинаете вести себя в манере, которая вам не соответствует, то можете обрадоваться и решить, что ваше представление о самом себе было неточным. Например, вы ценили мужество, но не считали себя мужественным, а затем вы вдруг совершаете поступок, который явно свидетельствует о вашем мужестве.

Может случиться и так, что ваша я-концепция уже гармонирует с вашими ценностями. В этом случае, когда вы начинаете вести себя в манере, которая не соответствует вашим представлениям о себе, вы будете испытывать сильное побуждение изменить свое поведение, чтобы оно снова пришло в гармонию с вашими ценностями.

Мой коллега Роберт Макдоналд привел мне один особенно поразительный пример этой ситуации. Одна из непреложных ценностей Роберта — не причинять вреда беспомощным людям, то есть это качество является основной частью его идентичности. На протяжении многих лет Роберт был заядлым курильщиком и, конечно, читал и слышал сообщения о том, что никотин вреден для легких и т. д.

Настал момент, когда он решил выяснить, как его легкие реагируют на курение: он закрыл глаза и представил себя крохотным человечком, который совершает прогулку по легким внутри грудной клетки. Когда он спросил их, как они справляются с никотином, они ответили: «Мы беспомощны; нам приходится поглощать все те яды и токсины, которые ты к нам направляешь». Внезапно Роберт представил свои легкие в виде беспомощных малышей и понял, что его курение попирает ключевой аспект его ценностей и я-концепции. Он так расстроился, что в течение продолжительного времени лил горькие слезы, извиняясь перед своими легкими за причиненный им вред. После этого он никогда больше не курил, причем у него не было абсолютно никаких симптомов отвыкания или каких-то иных проблем с прекращением курения. Вот вам пример того, как можно заметить обратную связь и прореагировать на нее, а также того, насколько сильно влияние я-концепции на поведение.

Прежде чем осознать это вопиющее несоответствие между своим поведением и своей я-концепцией, Роберт курил на протяжении многих лет. Когда вы улавливаете обратную связь, показывающую, что ваше поведение отличается от вашей я-концепции, это несоответствие решительно подталкивает вас к тому, чтобы вы изменили либо свою я-концепцию, либо свое поведение, чтобы они лучше согласовывались друг с другом. Этот пример поднимает вопрос, который вы должны сейчас обдумать и о котором должны помнить во время оставшейся части этого исследования. Какие элементы я-концепции являются гарантией того, что человек будет чувствителен к обратной связи и быстро заметит подобное несоответствие?

Я хочу, чтобы в начале этого процесса вы вернулись к элементам из контрольного перечня, которые мы только что обсудили, и рассмотрели каждый поочередно. Мы установили, что чем больше примеров, тем прочнее становится я-концепция. Как вы считаете, как отразится увеличение количества примеров на вероятности того, что человек будет чувствителен к корректирующей обратной связи?

Бен: Ну, мне кажется, что с увеличением количества примеров вы скорее заметите, соответствует или не соответствует ваше поведение вашей я-концепции, поскольку у вас будет больше внутренней информации для сравнения с тем, что происходит вокруг.

Совершенно верно. Иногда для осмысления этих вопросов разумно использовать крайние случаи. Допустим, я говорю, что считаю вас очень глупым человеком, но вы не имеете понятия о том, что я хочу этим сказать, поскольку не знаете, что такое глупость. У вас нет никакой возможности определить, глупый вы или нет. Затем я привожу вам один пример, который поясняет значение этого слова, но это будет очень узкое значение, поскольку вы ничего не знаете обо всех прочих случаях, которые также являются примерами глупости.

Если у вас имеется множество примеров проявления доброты — во множестве разных контекстов, но отношению к людям разного возраста из разной среды и культуры, а также по отношению к самому себе, к животным или даже к неодушевленным объектам, например к вашему автомобилю, — они придают слову «доброта» очень содержательное и детальное значение. Все эти примеры можно сравнить с фактическими событиями и посмотреть, согласуются первые со вторыми или нет. Эти примеры обеспечивают базис для подсознательного отслеживания доброты, и вы заметите ее вокруг себя, когда она будет проявлена. Если ваше поведение согласуется с вашей я-концепцией, оно становится еще одним примером, который вы можете добавить в свою базу данных. Если оно не согласуется, это предупреждает вас о несоответствии.

Большинству из нас присуща я-концепция, которая находится где-то между этими крайностями. У нас имеется определенное количество примеров, которые можно использовать для сравнения с нашим поведением, но их могло бы быть больше, и нельзя найти примеры для всех возможных случаев. В любой области, где у нас имеется только несколько примеров, заметить, согласуется ли наше поведение с нашей я-концепцией или нет, будет непросто.

Сью: Мне кажется, я могу привести подобный пример. Я никогда не задумывалась о проявлении доброты по отношению к автомобилю. Когда вы упомянули о такой возможности, меня как будто что-то толкнуло, и я поняла, что не слишком хорошо обращаюсь со своим автомобилем. Если я буду добра к вещам, которыми владею, они могут прослужить мне намного дольше!

Да, это очень хороший пример. Я хочу, чтобы вы отметили нечто очень важное: наличие большого количества примеров делает я-концепцию более прочной и устойчивой и в то же самое время более чувствительной к обратной связи! Как я уже говорил, мне не передать, насколько я был счастлив, когда обнаружил, что прочность и чувствительность к обратной связи идут рука об руку, поскольку сначала я полагал, что прочная я-концепция будет менее чувствительна к обратной связи, чем слабая. Я так рад, что ошибался и что прочность и чувствительность действительно поддерживают друг друга.

Теперь давайте рассмотрим одновременность и последовательность. В каком случае легче заметить несоответствие между я-концепцией и поведением?

Фред: Ну, если перед вами большой одновременный образ, вы можете просмотреть его достаточно быстро, чтобы определить, что соответствует, а что нет, поэтому я полагаю, что так будет лучше.

Мелисса: Но когда примеры последовательны, можно разглядеть в каждом намного больше конкретных деталей и увидеть мелкие различия. Это позволит провести более тонкие разграничения и заметить более тонкие несоответствия.

Я согласен с каждым из вас. Оба случая обладают очень важными преимуществами, и в этом одна из причин того, почему я рекомендую сочетать оба. Одновременный образ позволяет вам воспроизвести одновременно большое количество информации, тогда как при поочередном восприятии примеров у вас появляется возможность заметить намного более мелкие детали.

Теперь рассмотрим случай, когда присутствуют все основные модальности и имеет место единение с образом. Эти два момента очень тесно связаны друг с другом, а также с последовательным воспроизведением примеров. Ранее мы обсудили различие между диссоциированным образом и таким, в который вы можете погрузиться и с которым можете ассоциироваться, так что в результате вам удастся воспринять также аудиальный и кинестетический аспекты этого опыта. Когда вы более чувствительны к обратной связи — в случае диссоциированного или ассоциированного образа?

Фред: Ассоциированный образ будет содержать информацию во всех трех основных модальностях, — а иногда также запахи и вкусовые ощущения, — то есть в этом случае имеется намного больше информации для сравнения с тем, что фактически происходит вокруг. Поэтому ассоциированный образ обеспечит большую чувствительность к обратной связи.

Верно. Если бы у вас были только диссоциированные образы, вы смогли бы заметить несоответствия в зрительной модальности, но не в других. Если у людей имеются только картинки, показывающие проявления доброты, но нет кинестетических примеров, они, вероятно, не заметят, не прикоснулись ли они к кому-то грубо и неучтиво, — разве что другой человек вздрогнет или отпрянет. И даже если они заметят, что он вздрогнул или отпрянул, то могут быть всего лишь озадачены этим, поскольку им будет трудно связать реакцию человека с их прикосновением. То же самое относится к случаю, когда у людей имеются только аудиальные или кинестетические примеры. Если у людей имеется только репрезентация слов, выражающих доброту, они, скорее всего, не заметят, когда их тон будет грубым и неприятным.

Элис: Я выбрала качество, которое проявляю в очень трудных ситуациях, поэтому я не хотела соединяться с ними, поскольку это было бы неприятно. Затем я поняла: тот факт, что я могу продемонстрировать это качество даже в таких, очень трудных, ситуациях, — еще одно доказательство того, насколько это качество для меня важно; в результате я начала испытывать позитивные чувства в отношении происходящего и большую уверенность в этом качестве, но по-прежнему не хотела ассоциироваться с ним.

В данном случае ваш выбор кажется удачным; кроме того, это хороший пример того, как простое изучение примеров может предоставить очень полезную информацию. Помните, что полезный не всегда означает приятный. Неприятные переживания часто содержат обилие полезной информации.

Я хочу указать на еще один момент. Некоторые из вас говорили о «лучших» примерах проявления качества, и, как я предполагаю, это означало, что данные примеры были особенно убедительными или содержательными. Хотя эти яркие примеры очень важны и весомы, они обычно встречаются относительно редко. Рядовые, менее яркие примеры, — скажем, улыбка, адресованная продавцу в магазине, или взмах рукой незнакомому водителю, показывающий, что вы уступаете ему дорогу в потоке автомобилей, — могут оказать намного более сильное влияние на качество вашей жизни, поскольку более обычные ситуации случаются чаще, благодаря чему их воздействие умножается.

Наконец, давайте рассмотрим субмодальности. Одной из основных субмодальностей является ассоциация; она позволяет получить доступ к другим модальностям и поэтому, как мы уже отмечали, особенно важна. Большинство субмодальностей выполняют двойную функцию; они обеспечивают больше информации, а также акцентируют ваше внимание на некоторой части информации, которая уже имеется. Некоторые субмодальности, скажем, тональность звука, обеспечивают дополнительную информацию, без которой вы просто не смогли бы обойтись.

Другие субмодальности, например размер и близость, прежде всего подчеркивают важность или значимость информации, которая уже содержится в образе. Однако при этом в крупном, находящемся рядом образе легче разглядеть детали, поэтому данные субмодальности также обеспечивают больше информации. Многие другие субмодальные элементы, например цвет, объемность или подвижность образов и т. д., обеспечивают больше информации, одновременно подчеркивая ее важность. Еще раз подведем итог: чем больше информации содержится в ваших внутренних репрезентациях, тем скорее вы заметите несоответствие между вашей я-концепцией и вашим поведением.

Упражнение 4.3 **Чувствительность к обратной связи**

(втроем, 15 минут)

Теперь я хочу, чтобы вы поработали в своих тройках еще 15 минут, поэкспериментировав с некоторыми из тех вещей, о которых мы говорили в связи с контрольным перечнем. Опробуйте различные способы репрезентации своих примеров, используя уже испытанное ощущение устойчивости или прочности образа в качестве ориентира, который поможет вам сделать этот аспект своей я-концепции еще более прочным и долговечным. Все, что вы делаете, чтобы упрочить его, также делает его более чувствительным к несоответствиям, которые обеспечивают обратную связь в отношении того, насколько хорошо ваше поведение согласуется с вашей я-концепцией. Я снова советую вам начать с безмолвного мысленного экспериментирования, а затем можете поделиться своими переживаниями и помочь друг другу в выполнении этого упражнения.

Есть ли у вас какие-то вопросы или замечания, после того как вам была предоставлена еще одна возможность поэкспериментировать с этими элементами я-концепции?

Эл: Когда я исследовал свои примеры, среди них было несколько случаев, когда я не проявил это качество. Я полагаю, что они должны играть важную роль, и мне интересно, почему вы не упомянули о них.

Эти противоположные примеры очень и очень важны, и позже мы посвятим им немало времени. Пока же я предлагаю их проигнорировать, поскольку, прежде чем заняться исследованием противоположных примеров, необходимо заложить прочное основание базового понимания. Все эти вещи происходят одновременно, поэтому порядок нашего исследования несколько произволен, но, как я установил, весьма желательно, чтобы вы, прежде чем обсуждать противоположные примеры, получили исчерпывающее представление о некоторых более простых аспектах я-концепции.

Резюме

Мы изучили то, как вы отбираете примеры и объединяете их в структуру, которая обеспечивает базис вашего знания о том, что вы обладаете каким-то качеством. Мы рассмотрели эффекты ряда очень важных процессуальных переменных: количества примеров, локализации, одновременности или последовательности, модальностей, ассоциации и субмодальностей.

Кроме того, мы установили, что изменения в этих переменных также влияют на содержание, которое отражено в вашей базе данных. Все эти элементы делают то или иное качество вашей я-концепции более устойчивым и одновременно более восприимчивым к обратной связи. Это первый шаг к самотрансформации: еще большее упрочение качеств, которые вам нравятся, и придание им большей чувствительности к обратной связи.

Помните, что структуры, которые мы обсудили, — это только очень незначительная выборка из того множества способов, каким человек сводит эти переменные воедино, обеспечивая основу для понимания того, кто он такой. Но теперь у вас имеется общее представление об этих процессах, которое позволит вам исследовать и понять структуру качеств любого человека, даже если они сильно отличаются от тех, которые мы обсудили.

Я хотел бы посвятить минуту-другую анализу того, с чего мы начали это исследование некоторое время назад. Когда я в первый раз попросил вас обратиться внутрь себя и определить, как вы осмысливаете это качество в вас, вы, вероятно, были немного озадачены, поскольку этот процесс обычно происходит подсознательно и оказывается вне вашего восприятия. Но подобно многим другим аспектам нашей психической деятельности, он доступен для сознания, если мы не спеша обращаемся внутрь себя, задаем правильные вопросы и чутко реагируем на обратную связь.

Теперь перейдем к исследованию времени — важнейшей процессуальной переменной, которая оказывает большое влияние на содержательность и эффективность вашей я-концепции.

ГЛАВА 5. ИЗМЕНЕНИЕ ВРЕМЕНИ

И до сих пор мы рассматривали переменные, которые влияли прежде на процесс — на то, как вы репрезентируете примеры в вашей базе данных. Мы уделяли не слишком много внимания содержанию — тому, что представлено в примерах, за исключением уточнения, что это различные примеры качества, которые вы выбрали для исследования. В действительности такое разграничение между процессом и содержанием несколько искусственно, поскольку процессуальные особенности, которые мы исследовали, часто также влияют и на содержание примеров.

Само количество примеров создает возможность для репрезентации самого разного содержания и контекстов. Изменение модальности меняет также и тип и объем представленного содержания. Скажем, визуальный образ обеспечивает исчерпывающее представление некоторого содержания, но не способен отразить должным образом содержание, которое может быть хорошо представлено только в аудиальной или кинестетической модальностях, и наоборот. Субмодальности привлекают внимание к содержанию, которое в противном случае могло быть не замечено, и также влияют на представленное содержание. Например, увеличение размера образа привлекает ваше внимание к содержанию, а также позволяет вам лучше рассмотреть его, поскольку мелкие детали становятся более заметными.

Время — еще одна важная процессуальная переменная, которая сильно влияет на репрезентируемое содержание. Выбор различных временных рамок выполняет ту же задачу, что и количество примеров, которое обеспечивает возможность для репрезентации самого разного содержания и контекстов. Способ, каким вы репрезентируете примеры во времени, оказывает большое влияние на то, насколько хорошо ваша я-концепция сохраняется во времени, — непрерывность является одним из наиболее важных аспектов идентичности. Способу, каким мы репрезентируем время, присущ ряд элементов, поэтому я могу предложить вам еще один контрольный перечень, который ориентирует вас в исследовании этого важного аспекта вашей я-концепции. Я хочу, чтобы вы использовали то же качество, которое рассматривали ранее.

Контрольный перечень 5 Аспекты времени

Прошлое, настоящее, будущее. В каких временных рамках находятся ваши примеры? Относятся ли они к прошлому, настоящему или будущему? Ваши примеры могли относиться к различным периодам в прошлом. Они могли также относиться к настоящему времени, которое люди определяют по-разному. Для некоторых людей настоящее — всего лишь быстротечный «миг между прошлым и будущим», тогда как другие понимают его несколько шире. Ваши примеры могут также относиться к различным периодам времени в будущем.

Распределение во времени. Ваши примеры могли быть распределены по вашей жизни достаточно равномерно, или же большинство их относилось к достаточно недавнему времени, либо к отдаленному прошлому, либо к середине вашей жизни и т. д. Возможно даже, что все ваши примеры относились к будущему. Если вы обнаружите какой-то период времени, для которого у вас нет примеров, то можете решить, приемлемо ли это или же будет полезно найти и добавить примеры, относящиеся к этому временному периоду.

Размер чанков времени. «Действие» примера может длиться секунды, минуты, часы, дни или годы. Может оказаться очень полезным исследовать свои примеры и определить, какой отрезок времени они охватывают и является ли этот отрезок точной и адекватной репрезентацией вашего качества.

Распространение. Насколько далеко ваше качество распространяется во времени? Люди часто говорят о «плохом дне» или «удачном годе», как будто каждый момент в этот период времени был плохим или удачным. Однако такое определение почти всегда является широким обобщением, поскольку даже по-настоящему плохой день содержит по меньшей мере несколько приятных мгновений, а удачный год — как минимум несколько плохих дней. Выясните, как подобное распространение качества на более длительный или короткий период времени может повлиять на ваши представления об этом качестве.

Упражнение 5.1 **Исследование времени** **(втроем, 15 минут)**

Я хочу, чтобы вы, используя ранее выбранное качество, сначала посвятили примерно 5 минут безмолвному исследованию этих переменных в своей базе данных, а затем в течение 10 минут поделились своими открытиями партнерами и обсудили их. Помогайте друг другу в определении того, что вы делаете, задавая вопросы и наблюдая за невербальными жестами. После того как вы поделитесь друг с другом, поэкспериментируйте с изменением переменных, которые я перечислил, обращая внимание на то, как эти действия изменяют ваше восприятие качества.

Попробуйте добавить примеры в разные временные рамки или исключить их из них и сравните свое восприятие базы данных с ними и без них, обращая особое внимание на влияние будущих примеров и эффект наличия периода времени, не содержащего примеров.

Посвятите некоторое время изучению промежутка времени в ваших примерах, а затем попробуйте его изменить. Каков эффект в том случае, когда у вас имеются примеры, охватывающие только очень короткий отрезок времени, по сравнению со случаем, когда они охватывают длительный период?

Исследуйте промежуток времени, в который вы проявляли рассматриваемое вами качество, и определите, какие его части действительно отражают это качество, а затем поэкспериментируйте с распространением качества на какой-то более короткий или длительный отрезок времени и обратите внимание на эффект.

Как и прежде, я хочу, чтобы вы отметили, как каждое изменение влияет на ваше чувство уверенности или целостности в отношении этого качества вашей я-концепции. Я также хочу, чтобы вы посмотрели, как элементы, с которыми вы экспериментируете, скажутся на чувствительности вашей я-концепции к обратной связи.

Временные рамки и примеры из будущего

У многих ли из вас отсутствовали примеры, относящиеся к будущему? Примерно у трех четвертей. А что произошло, когда вы добавили несколько таких примеров?

Энн: Это было великолепно! Когда я добавила примеры из будущего, это изменило мое настоящее. Это изменило буквально все!

Не могли бы вы пояснить ваши слова?

Энн: Все, что я видела, стало более ясным, и я слышала более отчетливо; образ стал более детальным и ассоциированным.

Не показался ли этот аспект вашей личности более реальным, когда у вас появились примеры из будущего?

Энн: О да!

Соответствовало ли это остальной части вашей личности? Это наполнило ее большей энергией, верно?

Энн: Да, я почувствовала большую уверенность. Большую целостность.

Когда вы представляете себя обладающими определенным качеством в будущем, этот процесс, в сущности, тождествен тому, который часто называют «подстройкой к будущему», — включению желательной реакции в будущий контекст.

Фред: Я не обнаружил, что примеры из будущего как-то сказываются на моем качестве. Я уже был в нем настолько уверен, что примеры из будущего показались мне несколько неуместными. А затем я подумал: «Что, если я выполню подстройку к будущему в каком-то другом контексте, в котором мне трудно представить себя проявляющим это качество?» Когда я это проделал, у меня появилась большая уверенность в этом контексте.

Отлично. Некоторые из вас уже выполнили подстройку этих примеров к будущему. А что происходило, когда вы их удаляли?

Лори: Просто ужас. Мое будущее становилось опустошенным. Мне казалось, что я никогда не смогу проявить это качество в будущем.

Билл: Когда я удалил свои будущие репрезентации, мое аудиальное мышление перешло от «я такой» к «я делал это когда-то».

Верно. «Я делал это раньше». Если у вас имеются только примеры из прошлого, проявление вашего качества, скорее всего, останется в прошлом и не повторится в будущем. Примеры, подстроенные к будущему, переносят качество в будущее, в то же время делая ваши примеры более многообразными и предоставляя вам больше данных.

Рич: После проверки своих будущих примеров я отбросил их и вернулся в прошлое. Я перешел к одному из своих самых ранних воспоминаний, а Эл продолжал говорить: «А что было еще раньше?» И я погружался все глубже и глубже в прошлое, пока оно не стало доречевым. Сначала я был взрослым, добивавшимся позитивных состояний, поэтому я игнорировал более ранние примеры из детства. Но затем я понял, что они еще важнее, чем взрослые примеры, поскольку показывают, что я был любопытным с самого начала, до социализации и всего прочего. Я до самозабвения любопытный человек. Теперь если вы предоставите мне обратную связь, указывающую на противоположное, это будет хорошо для регулирования моего поведения, но я знаю, что я такой, был и буду таким, поскольку мне очевидно, что это мое качество остается неизменным. Я любопытный человек. Если у

меня будет обратная связь, она будет относиться к чему-то, что я сделал, но не будет иметь ничего общего с тем, кто я.

Верно. Устойчивость этого качества вашей я-концепции повышается благодаря дополнительным примерам, которые широко распределены и в прошлом, и в будущем. Многие люди полагают, что определенное качество относится только к людям, находящимся на определенной ступени жизни, поэтому они умаляют (не принимают в расчет) примеры, которые относятся к иным временным рамкам. Поэтому может оказаться очень полезным обратить внимание на примеры, которые люди отбрасывают по какой-то причине, а затем исследовать, какими критериями они руководствуются, отвергая их, и посмотреть, оправданны эти критерии или нет. Когда люди отвергают какой-то опыт, они часто делают жесты руками, как бы отбрасывая что-то в сторону или отталкивая от себя, поэтому в выявлении подобных случаев наблюдение за невербальными сигналами может быть хорошим подспорьем.

Один из очень важных аспектов я-концепции состоит в том, что она обеспечивает чувство непрерывности идентичности во времени. Исследуя эти аспекты времени, мы определим, как именно создается эта непрерывность и как можно ее расширить. При наличии чувства уверенности в том, кто вы такой, любая информация о поведении, которое не соответствует данному качеству, будет касаться только чего-то сделанного вами, а не того, кем вы являетесь. Вам нет необходимости защищаться, поэтому вы открыты для обратной связи и, возможно, даже приветствуете ее, поскольку она позволяет развить это качество в еще большей степени.

Это разграничение между я и поведением в течение многих лет составляло важную часть НЛП. Когда человек борется с какой-то проблемой, ему могут очень помочь такие слова: «Смотрите, она относится не к вам и не к тому, кто вы такой, а только к определенному поведению, которое вы демонстрировали и хотите изменить». Однако существует огромная разница между тем, чтобы сказать эти слова человеку, и тем, чтобы помочь ему несколько преобразовать свою внутреннюю базу данных, чтобы он видел это разграничение со всей отчетливостью и на совершенно неосознаваемом уровне, заранее допуская его. То, что вы описываете, Рич, — это внутреннее знание об этом разграничении, благодаря которому вы не нуждаетесь в том, чтобы кто-то напоминал вам о нем.

В каком-то смысле это разграничение между «я» и поведением искусственно, так как, насколько мне известно, ваше «я» является, в сущности, общим итогом всех ваших моделей поведения, действий и реакций, а то или иное качество — это способ описания определенного набора этих моделей поведения. Если бы человек не совершал никаких действий, у нас не было бы возможности определить, каковы его установки или качества. Возможно, правильнее говорить, что поведение человека как минимум на 99,99% находится в полном порядке, так что ему необходимо поработать только над 0,01% своих действий, которые в данный момент составляют для него проблему. Но большинству людей проще и понятнее, когда проводится разграничение между «я» и поведением.

Рич: Теперь ничего не меняется. Это выходит далеко за рамки поведения.

Да, это и есть идентичность; это нечто тождественное вам. Это состояние бытия, которое может у вас проявляться при различном поведении и в различных контекстах, но это и качество, которое вы сохраняете во времени независимо от поведения или контекста. Чем больше у вас примеров, широко распределенных во множестве различных временных

рамок и множестве различных контекстов, тем сильнее вы чувствуете, что это качество является вашей неотъемлемой частью, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Примеры из будущего очень способствуют тому, что ваша я-концепция становится намного более целостной и устойчивой. Эта стабильность является прекрасным базисом для чувства открытости и желания воспринять обратную связь. Однако вы можете быть полностью открыты и стремиться к получению обратной связи, но по-прежнему ее не замечать. Я хочу задать несколько иной вопрос. Каким образом примеры из будущего делают людей фактически более чувствительными к обратной связи — не просто желающими ее замечать, а более способными это делать?

Сью: Ну, мне всегда хочется быть лучше. Я хочу улучшить свои способности и поступки, чтобы больше соответствовать тому, кем я являюсь, поэтому я всегда стараюсь понять, как можно этого добиться.

Отлично. То есть одна из ваших ценностей — постоянное совершенствование, которое подталкивает вас к выявлению того, как можно сделать что-то лучше. Я предполагаю, что для этого вы оцениваете нечто вами сделанное, а затем, возможно, представляете себе, как можно в следующий раз поступить лучше, после чего встраиваете эти улучшенные примеры в образ будущего.

Но это не совсем то, о чем я спрашивал. Даже если у вас нет желания стать лучше, как один лишь факт создания будущих образов способен повлиять на вашу чувствительность к информационной обратной связи? Когда вы создаете будущий пример какой-то удовлетворяющей вас установки или качества и помещаете его в свое будущее, это действие, подобно любой иной подстройке к будущему, становится программой, обуславливающей ваши реакции в будущем. Оно повышает вероятность того, что вы действительно будете таким, когда это будущее время наступит. Оно также вносит добавления в вашу базу данных и делает ее более целостной, вызывая у вас чувство, что данное качество является частью вашей личности, во всех временных рамках, как мы это уже отмечали.

Однако будущий пример — это также прогноз относительно того, каким вы будете: «Вот то, что должно произойти». Прогноз делает вас более чувствительным и повышает вероятность того, что вы заметите, что произойдет ли это на самом деле или нет, когда наступит время.

В качестве простого примера допустим, что вы говорите другу, что зайдете к нему сегодня в пять минут шестого. Намного вероятнее, что вы заметите, в какое время вы действительно пришли, в этом случае, чем тогда, когда вы не делаете никаких прогнозов. Если бы вы дали более расплывчатый прогноз — например, что вы зайдете не позже такого-то дня на следующей неделе, — вы могли бы заметить, зашли ли вы к назначенному Дню на следующей неделе, но, скорее всего, не обратили бы внимания на время дня. Сам факт создания будущего примера делает более вероятным, что вы заметите, соответствует или нет ваше поведение тому, которое вы планировали. Чем более конкретен и детален ваш прогноз, тем больше вы заметите мелких различий между планом и реальными событиями и тем лучше будет ваша обратная связь.

Сид: Я представляю себе самые разные возможности в будущем, в том числе допускаю, что это мое качество может в какой-то момент в будущем перестать быть для меня важным. Если я полностью подстрою этот пример к будущему, то чувствую себя ограниченно

и стесненно, поскольку оказываюсь привязанным к чему-то, что у меня не хватает гибкости изменить.

Это очень любопытно. Вы начали говорить о «будущих возможностях» и о том, что значимость качества может меняться. Затем в какой-то момент вы решаете, что привязаны к этим «будущим возможностям» и больше не можете их изменить! Я уверен, что вы можете изменить свои будущие примеры в любое время, когда пожелаете.

Когда я создаю какой-то пример, подстроенный к будущему это только план, который я составляю сейчас, в этот момент, в отношении того, что, как я надеюсь, произойдет. В любое время в будущем, в том числе через секунду, я могу его пересмотреть. Принятие на себя твердых обязательств в любой момент времени означает, что вы считаете, что сейчас вы сильнее, чем будете в грядущем, — независимо от того, ожидаете ли вы, что ничему в будущем не научитесь или что поглупеете! Надеюсь, что это не так и что с течением времени ваши знания будут умножаться, и если все так и будет, вы сможете изменять свои прогнозы в любое время. Это ничем вас не ограничивает, а лишь направляет ваше внимание на что-то, что, как вы надеетесь, произойдет.

Мое будущее — это всего лишь мои идеальные представления о том, что может произойти, каким я хочу быть, как мне поступать и реагировать на события. Они всегда поддаются корректировке. Неужели вам ни разу не приходилось корректировать план по мере того, как поступала новая информация, менялись ваши желания или происходило нечто неожиданное? Примеры из будущего просто обеспечивают мне определенную степень контроля над тем, что произойдет в будущем, направляя мое внимание и поведение. Если я хочу стать в будущем определенным человеком, в этом мне помогают будущие примеры. «Лучший способ предсказать будущее — изобрести его» — эти слова, кажется, принадлежат Алану Кею.

Эл: Я что-то подобное и делал. Переносясь в будущее, я выявлял в нем фрагменты, которые мог корректировать, чтобы делать его лучше.

То есть в процессе создания новых, подстроенных к будущему репрезентаций вы пересматривали образы, которые там уже имелись, и идентифицировали какие-то, которые вы хотели улучшить, чтобы убедиться, что они будут содержать данное качество.

Фред: Сначала, когда я стала добавлять примеры из будущего, они казались нереальными, пока я не оживила субмодальности, чтобы сделать примеры более убедительными. Я перешел к будущему, а затем оглянулся, чтобы увидеть, что я уже сделал. Я обращал внимание на разные вещи, которые ранее изменял с целью корректировки ситуации, чтобы попасть туда, где я был.

То есть вы перешли к будущему, сделав то, что Милтон Эриксон назвал «переориентацией во времени», а затем посмотрели назад, чтобы увидеть, что вы уже сделали, чтобы добиться желаемого. Многие изменения кажутся трудновыполнимыми, когда вы обдумываете то, как произведете их в будущем, ввиду всей той работы, которую вам придется сделать, чтобы добиться желаемого. Однако с высоты того, что в будущем уже будет иным, и благодаря рассмотрению необходимых изменений как уже происшедших достижение цели кажется намного более легким. «Вот я в будущем, где я хотел быть. А что мне пришлось сделать, чтобы попасть сюда?» Это прекрасный прием, который используют многие люди.

Фрэн: Я подстроил к будущему свое желание воодушевлять людей. А когда я это сделал, я заметил, что мне не обязательно сводить все к воодушевлению кого-то, но что я проявляю намного большее внимание к тому, на что я воодушевляю человека и как я осуществляю это воодушевление. Кроме того, у меня возникла большая потребность в получении обратной связи и корректировании.

Проявлять большую внимательность при воодушевлении кого-то — это звучит просто здорово. То есть если вы, к примеру, говорите: «Да, вы можете это сделать», — то уделяете больше внимания реакциям людей, а также качеству собственного поведения — тону своего голоса или тому, насколько решительным он был. и так далее? Это ли вы имеете в виду?

Фрэн: Да. Большую внимательность к ситуации в целом.

Именно этой цели и служит будущее — вы представляете себе то, каким вы хотите быть, и замечаете то, как вам, возможно, захочется изменить какие-то его части, которые вас не удовлетворяют. Все это обеспечивает прекрасную возможность удостовериться в том, что процесс предвидения и пересмотра будущего происходит у вас непрерывно. Может оказаться полезным вспомнить, что «будущее» — это лишь прогноз, который мы делаем в настоящем. Большинство животных, вероятно, лишены будущего в том смысле, в каком оно имеется у нас. Их поведение влияет на их будущее, но, насколько нам известно, маловероятно, что они хоть сколько-нибудь сознают то, как эти действия ориентированы в отношении будущего или как систематически изменять эти действия с учетом будущего.

Есть еще один прекрасный вариант, который можно использовать в качестве добавления. Если вы проецируете на будущее только то, что уже сделали в прошлом, это может ограничить вас тем, что вы сделали ранее. Создав примеры в будущем, вы всегда можете изменить их способами, о которых мы уже говорили. Но можно также создать и генератор творчества. Добавьте несколько расплывчатых примеров, в которых вы, к своему приятному удивлению, демонстрируете свое качество в какой-то новой форме или в неожиданном контексте или по отношению к человеку, при общении с которым, как вы ранее полагали, оно было неуместно, и т. д. Это закладывает основание для того, что один мой приятель называет опытом «вюжа де» — для внезапного осознания, что вы делаете что-то в первый раз. Это дает вам возможность раздвинуть любые сознательные или подсознательные границы, которые вы уже воздвигли вокруг своих проявлений этого качества.

Экология и конгруэнтность

Лу: Мне кажется, что при создании примеров из будущего могут возникнуть проблемы с экологией. Я способен представить себе, как создаю примеры, которые с виду просто великолепны, но на деле у меня не хватает на подобные действия способностей либо они могут иметь неприятные или непредвиденные последствия. Как же проверить экологию?

Разумеется, всякий раз, когда вы рисуете свое будущее, могут возникать проблемы с экологией, особенно если оно сильно отличается от вашего прошлого. Но интересно, что сама подстройка к будущему является наилучшим способом проверки экологии. Представляя себе какой-то будущий сценарий в деталях и во всех модальностях, вы составляете конкретный план, позволяющий вам рассмотреть все части вашего «я» и, возможно, воспротивиться им. Когда Эл и Фрэн исследовали свое будущее, они автоматически отметили аспекты, которые им хотелось откорректировать.

Моя основная цель состояла в том, чтобы показать вам те многочисленные способы, какими примеры из будущего помогают упрочить вашу я-концепцию и сделать ее более восприимчивой к информационной обратной связи. Полагаю, все вы знаете, что любые изменения необходимо проверять, чтобы удостовериться, что они действительно принесут вам пользу, а не станут причиной более серьезных проблем, чем те, которые они призваны разрешить. Также, полагаю, все вы понимаете, что любые возражения, с которыми вы сталкиваетесь, должны быть полностью уважены и удовлетворены, прежде чем вы продолжите вносить изменения.

Мне нравится обращаться внутрь себя и произносить следующие слова: «Внимание, ребята! Я собираюсь сделать то-то и то-то. Есть ли у кого-нибудь возражения?», после чего я делаю паузу, чтобы отметить любые возможные реакции. Чаще всего я просто представляю себе толпу людей, которые улыбаются и аплодируют, одобряя то, что я хочу сделать. Но я понял, что необходимо внимательно осмотреться и проверить, не приуныл ли кто-нибудь с краю. Если кто-то скучает или отвлекается, все в порядке, поскольку это просто означает, что ему все равно, сделаю я намеченное или нет. Но если кто-то сердится или грустит, мне необходимо найти время, чтобы пообщаться с ним, и не продолжать дальше, пока мы не найдем решение, которое устроит нас обоих. Поэтому обязательно проводите экологическую проверку любых примеров из будущего, которые вы создаете.

Пожалуй, сейчас самое время упомянуть об одной очень важной вещи, на которую указал Джон Макхуэртер. То, что мы в области НЛП в течение более 20 лет называем «экологической проверкой», является в действительности всего лишь проверкой конгруэнтности. Мы проверяем внутреннюю экологию человека, конгруэнтность его внутренних частей или процессов, но фактически мы не проверяем более широкую экологию семьи, друзей, коллег, жизненной ситуации, социальной группы и т. д. Даже когда мы спрашиваем человека о людях, которые окружают его в жизни, он отвечает исходя из собственных идей в отношении того, как его супруга или начальник и т. д. прореагируют на предполагаемое изменение. Если бы мы спросили саму супругу или начальника, то могли бы получить совершенно иной ответ. Поэтому хотя «проверки экологии» крайне ценны, было бы намного правильнее назвать их проверками конгруэнтности, поскольку это напоминало бы нам о том, что у нас еще нет сведений о более широкой экологии.

Когда вы добавляете в свою базу данных примеры какого-то качества из будущего, существует ряд факторов, которые делают возражения или проблемы намного менее вероятными, чем при внесении большинства других изменений.

Во-первых, я начал с того, что попросил вас выбрать для нашей работы какое-то качество, которое вам нравится и в котором вы уверены. Если это так, это означает, что данное качество уже согласовано с вашими ценностями, поэтому оно, вероятно, уже прошло достаточно тщательную экологическую проверку в самых разных контекстах и в течение определенного периода времени. Поэтому если вы просто берете примеры из своей существующей базы данных и проецируете их на свое будущее, единственное, что вы меняете, — временные рамки. Если только в вашей жизненной ситуации не произошло значительных изменений, это должно лишь увеличить количество тех же самых примеров, то есть какие-либо изменения, которые нужно проверять, отсутствуют.

Когда вы производите значительные изменения в своих примерах из будущего, скажем, меняете поведение, контексты или людей, по отношению к которым вы проявляете данное качество, возрастает вероятность того, что вы столкнетесь с проблемами.

Однако когда мы подстраиваем к будущему качества, или способности, а не конкретные действия, вероятность того, что они негативно скажутся на других частях вашей деятельности, намного меньше. Если сегодня вы принимаете решение, что завтра в 10 утра вылетите на «Боинге-737» на Багамы в сопровождении знаменитых манекенщиц, лучше провести ряд серьезных проверок конгруэнтности прямо сегодня! По если вы решаете, что завтра вам захочется проявить такое качество, как любопытство или доброта, в каком бы то ни было виде своей деятельности, будет намного легче произвести небольшие корректировки именно завтра, подстраиваясь под реальные события. Та или иная подстроенная к будущему способность имеет относительно не много общего с тем, что вы будете делать, и очень много общего с тем, как вы хотите это сделать.

Поскольку будущее по своей сути не определено, это делает ситуацию еще более безопасной. Даже если вы тщательно спланировали завтрашний день, на деле у вас имеется только общий контур того, каким может быть этот день, и, как я предполагаю, вы осознаете, что он может сильно отличаться от того, каким вы его себе представляете. Всякий раз, когда вы создаете образы будущего, разумно принимать это во внимание, сделав их расплывчатыми и неопределенными.

Наконец, мы подстраиваем к будущему способности или возможности — то, что вы способны сделать, то, что вы можете сделать. Вам не нужно делать это; это всего лишь ваш выверенный прогноз того, каким вы хотите быть. Ранее Сид упустил из виду это различие и решил, что столкнулся с проблемой. Когда будущее превратится в настоящее, могут произойти какие-то изменения, и вы можете принять решение поступить как-то иначе, чтобы удовлетворить другие потребности.

Таким образом, когда вы подстраиваете к будущему примеры качества, проверка конгруэнтности обычно может подождать, пока это будущее не наступит; вам не нужно делать это раньше времени, как приходится в том случае, если вы подстраиваете к будущему какой-то конкретный ряд действий, совершаемых в конкретное время.

Помещение примеров в будущее является особенно важным и эффективным процессом в формировании хорошо функционирующей я-концепции, и пока это удалось сделать только примерно четверти присутствующих. Я также сумел сделать это только тогда, когда начал исследовать я-концепцию и узнал об этом приеме от одного более опытного коллеги. Поэтому убедитесь, что использование примеров из будущего становится автоматической частью структуры вашей я-концепции.

Распределение времени

В случае с Ричем у нас уже имеется прекрасный пример влияния пробелов в распределении времени, поскольку сначала у него были только примеры проявления любопытства во взрослом состоянии. Тогда он мысленно вернулся к своему детству и начал находить все более ранние примеры любопытства, после чего добавил их в свою базу данных, вызывая у себя намного более глубокое ощущение того, что любопытство является его неотъемлемым качеством.

Когда мы отбираем случаи, отражающие какое-то качество, всегда имеет место определенная тенденциозность. Например, большинство людей время от времени делают снимки своей семьи и каких-то событий. Если бы вы стали изучать семейные фотографии какого-то человека, получили бы вы точную выборку событий его жизни? Можно ли это сравнить с тем, что имелось бы в вашем распоряжении, если бы вы попросили кого-то делать снимки постоянно или в случайные моменты времени в течение дня или недели?

У вас была бы очень тенденциозная выборка, поскольку люди обычно делают снимки лишь в дни рождения, во время отпуска или семейных праздников и в иных особых случаях. Очень редко человека фотографируют, когда он спит (треть жизни!), с кем-то спорит, моет посуду или выполняет другие повседневные действия; то же самое относится и к вашей памяти. Вследствие этого может оказаться весьма полезным проверить ваши примеры на такую тенденциозность. Мне хочется опять использовать в качестве примера рекламу путешествий. На рекламных плакатах с видами Ирландии ярко светит солнце и небо всегда голубое, ну разве что виднеются два-три пушистых облачка. Когда же вы туда приезжаете, то замечаете, что две трети времени небо затянуто облаками или идет дождь и что сложившийся у вас образ ирландского неба несколько неточен. В этом заключается смысл изучения своих примеров и фиксации того, когда эти примеры имеют место. Делая это, вы можете определить, насколько тенденциозна ваша репрезентация качества, поскольку в жизни бывают периоды, когда примеры отсутствуют или отмечаются очень редко.

Сью: Когда я рассматривала распределение своих примеров, то среди них было несколько из раннего детства, целый ряд из взрослой жизни и ни одного из большей части моих школьных лет. Поэтому я стала вспоминать школьные годы и обнаружила множество прекрасных примеров, которые я маркировала иначе из-за отношения к ним моей матери. Теперь данное качество кажется мне намного более полным.

Может оказаться полезным расценить подобный пробел как неиспользованный ряд ресурсов. Возможно, иногда вы не проявляете какое-то качество в течение определенного периода времени, но намного вероятнее, что вы просто не замечали его из-за других событий, которые бросались в глаза. Наличие примеров, относящихся ко всем периодам времени, — один из способов удостовериться, что я-концепция является точным, сквозным процессом, таким, который продолжается постоянно. У многих ли из вас уже имеются примеры, достаточно хорошо распределенные по всей вашей жизни? Примерно у половины. Я хотел бы, чтобы вы попытались на время удалить все примеры, относящиеся к какому-то десятилетнему периоду, и сравнили эту ситуацию с той, когда они у вас были... На что это похоже?

Эл: Мне это не нравится. Это напоминает пустое пространство.

В нем нет ничего, что поддерживало бы мое качество, и я испытываю некоторую неуверенность в его отношении.

Да. Снова и снова мы обнаруживаем, что более многочисленные и разнообразные примеры делают вашу я-концепцию более прочной. А как повлияет широкое распределение примеров во времени на чувствительность к корректирующей обратной связи?

Фред: Мой тесть считает себя атлетом, поскольку во время учебы в школе и колледже он добивался успехов в спорте. Эти события происходили как минимум тридцать лет назад, поэтому его я-концепция изрядно устарела. Мне кажется, что у него нет примеров, относящихся к последним годам, поскольку за все то время, что я его знаю, я ни разу не видел, чтобы он поднимал нечто тяжелее стакана со спиртным.

Хорошо. Что, на ваш взгляд, произошло бы, если бы он занялся поиском примеров, относящихся к последним тридцати годам, и смог обнаружить лишь случаи, когда он сгибает руку, поднимая стакан? **Фред:** Мне кажется, ему пришлось бы изменить свою я-концепцию, чтобы сделать ее более точной: что он некогда был атлетом. После этого он,

возможно, не стал бы так часто напоминать мне о своих спортивных достижениях. Или, может быть, он изменил бы свой образ жизни так, чтобы он подтверждал его атлетические способности.

Да, в любом случае он обратил бы большее внимание на то, как он в действительности проявляет данное качество и соответствует ли оно его концепции собственной личности. Более широкое распределение примеров во времени повышает чувствительность к обратной связи, делая я-концепцию более точной.

Энн: Я думаю о подруге, участвующей в программе общества Анонимных Алкоголиков (АА), в которой утверждается, что люди продолжают считать себя алкоголиками, даже несмотря на то, что они не пьют уже лет десять-пятнадцать. Считать себя алкоголиком в этой ситуации, как кажется, очень полезно, хотя такое представление выглядит неточным.

Это интересный пример использования я-концепции. Пожалуй, такое определение себя как алкоголика верно в отношении уязвимости человека перед алкоголем. Программа АА очень ценна и помогла многим людям, но она не позволяет человеку употреблять спиртное в умеренных количествах или стать бывшим алкоголиком. По сути, программа АА утверждает, что это невозможно. Один из аспектов системы взглядов АА состоит в том, что если человек примет хотя бы каплю алкоголя, он в итоге напьется, поэтому единственным решением, которое предлагает программа АА, является полное воздержание. Согласно этому определению, человек продолжает оставаться алкоголиком, то есть он не способен контролировать употребление спиртного иначе как посредством воздержания. В идеальном случае алкоголик мог бы научиться делать выбор в отношении выпивки и действительно преодолеть свой алкоголизм. Тогда, если он случайно съест кусок ромового торта в канун Рождества, то не продолжит это занятие и не напьется. Люди, умеющие пить в меру и культурно, существуют, и некоторые алкоголики сумели стать таковыми, поэтому культурная или социальная выпивка должна стать возможной, даже если у нас пока нет надежного способа ее достижения. Это был бы очень полезный пример, которому люди могли бы подражать.

Этот случай является важным исключением из нашего обобщения, согласно которому обычно хорошо иметь широкое распределение примеров. Если человек внес в свою жизнь значимое изменение, вполне разумно не иметь примеров, относящихся ко времени до и после меняющего жизнь события, независимо от того, имело ли оно место в прошлом или является планом на будущее.

Недавно мне пришлось отказаться от двух любимых видов спорта — волейбола и катания на лыжах, — поскольку они слишком тяжелы для моих артритических коленей. Я более не являюсь лыжником и волейболистом и поставил бы себя в глупое положение, а также причинил бы непоправимый вред своим коленям, если бы продолжал считать себя и тем и другим. Однако богатые воспоминания о занятиях этими видами спорта на протяжении более полувека остаются со мной и по-прежнему помогают мне определять, кто я такой и какие виды деятельности доставляют мне удовольствие. Они также служат в качестве ресурсов, помогая мне выбирать замещающие виды деятельности, которые не столь тяжелы для моих коленей.

Если вы обдумываете какое-то важное жизненное изменение, может оказаться очень полезным определить прежнее поведение, которое вы демонстрировали раньше, и убедиться, что у вас нет примеров этого поведения в будущем. Конечно, вам понадобятся примеры нового поведения в будущем. И если вы можете обнаружить примеры нового поведения в прошлом, они послужат убедительным доказательством того, что вы уже

обладаете способностью его продемонстрировать, и это делает изменение легче осуществимым и более целостным.

До сих пор мы говорили о периодах времени, охватывающих несколько лет или более. Некоторые люди не выделяют определенные периоды в своей жизни, когда думают о конкретном качестве, но если бы они это сделали, у них была бы более содержательная и точная репрезентация собственной личности. Теперь давайте рассмотрим охват времени.

Размер чанков времени

Каждому примеру в вашей базе данных присущи определенные временные рамки, и он также имеет определенную продолжительность, даже если это всего лишь снимок, выдержка которого составляет долю секунды. У вас могут быть примеры, продолжительность которых равна минутам или часам или, возможно, дням, месяцам и даже многим годам. Чтобы адекватно воспроизвести такие качества, как спонтанность или возбуждение, может понадобиться лишь короткий отрезок времени. С другой стороны, такие качества, как настойчивость или преданность, значимы, лишь когда они охватывают намного более длительные периоды времени, поэтому для того, чтобы точно воспроизвести подобное качество, требуется намного более продолжительный временной чанк. Это может быть либо длинный кинофильм, либо фильм или диафильм, который состоит из множества более мелких фрагментов, выбранных из какого-то более длительного промежутка времени.

Самый легкий способ выполнения этой задачи — вспомнить какой-то пример вашего качества, а затем припомнить значительно более длительные или короткие примеры проявления этого качества. Возможно, вы были добры к продавцу в магазине в течение нескольких минут, добры к другу в течение нескольких часов и добры к заболевшему родственнику на протяжении месяца. Когда вы сравниваете эти события, какое из них подкрепляет данное качество в большей степени и какое, скорее всего, станет базисом для большей чувствительности к обратной связи?

Билл: Когда я это делаю, более длительное событие кажется намного более целостным. Довольно легко продемонстрировать какое-то качество в течение короткого времени; более длительный отрезок времени показывает, что я могу сохранять его во времени и при изменении обстоятельств.

Энн: Но в случае более длительного отрезка времени повышается вероятность того, что произойдет множество вещей — вмешаются разные события, действия, люди, контексты и так далее, — поэтому я не считаю это сравнение обоснованным. Я сравнила один длительный промежуток с рядом коротких, которые при сложении дают примерно такой же отрезок времени. Когда я это сделала, длительный промежуток по-прежнему казался более важным, чем короткие, но разница не была столь значительной.

Очень хорошо. Сделав общее время одинаковым в обоих примерах, вы проконтролировали общую продолжительность времени. Такое сравнение оказывается несколько более сложным и является намного более совершенной проверкой. В случае примерно одинаковой общей продолжительности опыта легче сравнить влияние непрерывности и дискретности.

Тесс: Мне нравится, когда у меня есть и короткие, и длинные чанки времени. Когда я попыталась удалить короткие, качество стало напоминать долгосрочное обязательство, поэтому мне пришлось сделать паузу и подумать о том, действительно ли я хочу

сохранить его в той или иной ситуации. В случае одних коротких примеров я чувствовала себя намного более свободной и была более уверена в том, что смогу проявить это качество при первой необходимости, но оно не казалось столь целостным или реальным. При наличии и длительных, и кратковременных примеров я чувствовала себя более свободной в отношении проявления своего качества, зная, что я могла бы остановиться в любое время, тогда как длительные примеры придавали мне большую уверенность в том, что я могу делать это в течение продолжительного времени, если пожелаю или если этого потребует ситуация.

Прекрасно. Хорошо иметь широкий диапазон временных чанков, поскольку и тот и другой случай имеет свои преимущества.

Распространенность во времени

Как я упоминал ранее, имеется еще один способ, которым люди могут делить время и события так, что это будет влиять на я-концепцию. и примером этого процесса является часто встречающийся случай, когда люди говорят, что у них была «ужасная неделя» или «веселый вечер». Если внимательно проанализировать «ужасную неделю», то можно обнаружить, что множество событий были действительно удачными, но несколько важных вещей окончились очень плохо. Вместо того чтобы описывать все это как хорошую неделю, в которой была пара плохих часов — а нередко и того меньше, — мы нередко распространяем плохие чувства во времени и описываем происшедшее как «плохую неделю», как если бы неприятные переживания оказались наложенными на хорошие части недели, стремясь перечеркнуть их. Аналогичным образом, даже по-настоящему веселый вечер, вероятно, содержал как минимум несколько скучных или неприятных моментов, но значительную часть времени все было прекрасно, поэтому мы проигнорировали эти моменты и описали все происшедшее как «веселый вечер».

Важно понять, что этот процесс может иметь как поступательное, так и возвратное движение во времени. Если нечто нежелательное случилось в начале недели, вероятно, эта неделя будет «ужасной», невзирая на другие удачные события, которые произошли позже. Можно прекрасно проводить отпуск, но я часто слышал, как в порыве чувств, когда нечто неприятное случается ближе к его концу, люди говорят: «Это испортило мне весь отпуск!»

Период времени, к которому вы можете приложить этот процесс, не имеет границ. Человек может наслаждаться супружеской жизнью в течение многих лет, но затем, если она заканчивается скандальным разводом, весь этот период времени часто описывается как «неудачный брак», а те чудесные годы, которые супруги провели вместе, отбрасываются. Этот процесс также является типичным элементом депрессии, когда человек может распространять какую-то неприятность на всю свою жизнь: «Жизнь отвратительна». Некоторые люди решают на своем смертном одре, что прожили жизнь напрасно. Даже если кто-то на самом деле попусту растратил значительную часть своей жизни, вероятно, в ней было по крайней мере несколько искупающих мгновений.

По-видимому, люди чаще распространяют во времени неприятности, чем приятные события. Люди часто говорят о «моментах славы» и о «периодах депрессии». Я всегда расценивал эти слова как передергивание. Почему в жизни не может быть моментов депрессии и периодов славы? Подобно большинству событий, происходящих в нашей психике, эти процессы, как правило, находятся вне нашего контроля, пока мы их не осознаем и не принимаем твердое решение использовать их для улучшения своей жизни.

Я хочу, чтобы вы выбрали пример из своей базы данных, который относится к временным чайкам среднего размера, а затем попробовали распространить его на более узкие или широкие временные рамки. Так, если у вас имеется пример доброты, которую вы проявляли в течение одного-двух часов, сначала исследуйте более детально этот период времени, чтобы в точности идентифицировать, какие более мелкие части этого периода времени действительно являются примером доброты и какие иные качества, помимо доброты, были также проявлены в этот период. Даже если никакая часть его не связана с недоброжелательством, вероятно, имелись части, которые служат примерами других качеств...

Проделав это, возьмите те же один-два часа проявления доброты и распространите их на прошлое и будущее, пока их продолжительность не станет значительно большей. Исследуйте, что происходило до и после, чтобы определить, в какой степени эти периоды также служили примерами доброты. Поэкспериментируйте с этим в течение нескольких минут, а затем мы обсудим результаты...

Сью: Когда я рассмотрела свой пример более детально, я обнаружила множество других качеств, перемешанных с качеством, которое я выбрала для изучения, и это сделало его намного более содержательным. Он перестал быть просто примером данного качества; он был смешан с другими качествами, которые мне присущи, и это позволило мне ощутить себя более целостной. Мои качества - это не какие-то обособленные свойства, которые я проявляю одно за другим; они присутствуют сообща во всем, что я делаю.

Да. Это очень важное наблюдение. Мы постоянно делаем одновременно много вещей, даже если думаем только об одной или двух, которые выглядят в данный момент более заметными или важными. Когда человек проявляет доброту, он делает не только это, но также воспринимает и реагирует на что-то, проявляет решительность и активность и совершает множество других действий. Иногда мы осознаем впоследствии, что вещи, казавшиеся нам очень важными, были на самом деле намного менее значимыми, чем какой-то другой аспект того, что мы делали.

Более 25 лет назад я проводил двухдневный семинар и, разумеется, более всего был озабочен тем, чтобы обучение прошло удачно. Теперь, когда я мысленно возвращаюсь к тому времени, мне очевидно, что по-настоящему важным событием, имевшим отдаленные последствия и связанным с тем семинаром, было общение с молодой женщиной, которая впоследствии стала моей женой.

Бен: Когда я попытался увеличить размер чанка времени, сначала он показался мне несколько искусственным. Первым делом я заметил более широкий контекст, окружавший мое качество, — то, что предшествовало его проявлению и что за ним следовало, и это соединяло его с другими частями моей жизни, вызывая у меня более глубокое чувство целостности и направленности. А затем, когда я более внимательно посмотрел на события, которые предшествовали примеру и следовали за ним, то осознал нечто подобное тому, что описала Сью. Ранее я не описывал эти события как проявление данного качества, поскольку другие качества были более заметными. Но когда я посмотрел более внимательно, это качество действительно присутствовало, несмотря на то, что ранее я не обращал на него внимания. То есть это помогло мне понять, что данное качество действительно сохраняется во времени.

То есть вы ощутили более глубокое чувство целостности и единства, и это сделало ваш опыт более устойчивым, подобно тому, как Сью помогло это сделать осознание

одновременного проявления множества качеств. Если вы способны распространить данное качество на всю свою жизнь, то можете еще больше усилить это чувство.

Обычно к этому времени кто-то задает вопрос, каким образом все наши разнородные качества интегрируются в единое чувство «я». Этот вопрос озадачивал меня в течение многих лет, и, несмотря на длительные размышления над ним, я так и не находил ответа, который бы меня удовлетворил. Относительно недавно я понял, что данный вопрос начинается с допущения, что все эти качества обособлены, а это допущение является ложным. Чистота, блеск и твердость алмаза — все это качества одного и того же объекта. Их не надо объединять; они уже объединены. Когда я наконец это понял, то почувствовал себя полным идиотом и одновременно был несказанно доволен!

Конечно, между нашими качествами и качествами алмаза существует большая разница: мы в состоянии изменить свои качества, если станем оценивать их иначе, а алмазу это не дано. И хотя можно выделить какое-то специфическое качество, чтобы направить на него свое внимание, как мы это с вами делаем, причина здесь в том, что нам трудно охватить сразу все целиком, но мы можем эффективно работать с более мелкими частями целого.

Способность разукрупнить какой-то опыт на более мелкие части — очень полезный навык, который можно проиллюстрировать старой детской загадкой: «Как проглотить слона?» Правильный ответ: «По кусочку». Однажды я читал заметку о человеке, который примерно за три года умудрился съесть небольшой самолет! Он измельчил его на очень маленькие кусочки и каждый день примешивал их к картофельному пюре. В статье не было подробностей, но я полагаю, что сначала он должен был слить из самолета топливо и масло. Несколькими годами раньше он съел велосипед, а затем перешел на более крупные объекты! Я вовсе не считаю, что человеку пристало растрачивать свою жизнь на подобные вещи, но это определенно запоминающийся пример того, как можно выполнить, казалось бы, невозможную задачу, разбив ее на более мелкие части!

Важно понять, что хотя мы разбиваем время на прошлое, настоящее и будущее и можем разукрупнять его на гораздо более мелкие части, все эти репрезентации времени в действительности существуют в настоящем. Сначала наш мозг разделяет время на части, а затем мы можем делать множество разных операций, восстанавливая первоначальную непрерывность. Тот факт, что мы способны размышлять обо всех этих временных рамках в один и тот же момент, означает, что прошлое проникает в настоящее и будущее и определяет наши текущие и будущие реакции. А наши будущие образы также проникают в настоящее и прошлое аналогичным путем. Мы будем реагировать на прошлое и настоящее иначе, в зависимости от будущего, которое мы себе представили, и то же самое верно в отношении наших поступков в прошлом. Мое прошлое определяет мое будущее, которое дает рикошет и определяет мое настоящее. И все это происходит в настоящий момент.

Резюме

Мы рассмотрели эти более мелкие элементы времени потому, что все они влияют на непрерывность во времени, которая столь важна для я-концепции. Распределение примеров во времени, в особенности подстройка их к будущему, размер чанков времени и распространение — все это определяет то, насколько хорошо ваша я-концепция обеспечивает непрерывность. Помните, что любая репрезентация какого-то качества я-концепции будет тенденциозной, поэтому вопрос заключается не в поиске «истины», а в определении репрезентации, которая помогает вам быть и стать тем, кем вы хотите быть.

До сих пор мы рассматривали ряд процессуальных переменных, выясняя, как можно их использовать, чтобы сделать какой-то аспект вашей я-концепции более устойчивым и чувствительным к обратной связи. Далее мы рассмотрим, как можно непосредственно изучить содержание ваших примеров и работать с ним, снабдив вас еще одним приемом трансформации собственного «я».

ГЛАВА 6. ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ

Мы рассмотрели ряд различных процессуальных переменных и переменных времени, которые влияют на то, насколько хорошо функционирует ваша я-концепция. Внесение в них изменений также приводит к изменениям в содержании — в том, что мысленно воспроизводится. Но мы можем также непосредственно изменить содержание того, что воспроизводится. Это еще один способ расширения базы данных путем увеличения разнообразия и адекватности того, что вы отбираете для включения в репрезентацию, и путем устранения содержания, которое оказывается бесполезным. Я снова предлагаю вам контрольный перечень.

Контрольный перечень 6 Аспекты содержания

Позиции восприятия. Использовали ли вы все три позиции восприятия — «я», «наблюдатель» и «другой»? Можно рассмотреть пример проявления доброты по отношению к какому-то человеку с позиции своего «я», как бы глядя на происходящее собственными глазами. Вы можете наблюдать то же самое событие с позиции внешнего наблюдателя, смотрящего на вас и другого человека, или вы можете увидеть это же событие глазами того другого человека, как если бы вы были им. Проверьте, какие позиции вы уже включили в свою базу данных, а затем поэкспериментируйте с добавлением или исключением примеров с этих различных позиций.

Конкретные детали против метафор. Являются ли примеры в вашей базе данных конкретными примерами из реальной жизни, подобными детальному фотоснимку или видеозаписи, либо чем-то метафорическим, символическим или иконическим? Детали — это все те мелкие составляющие опыта, которые делают его содержательным и реальным, все те вещи, которые вы могли бы заметить, если бы действительно подвергли себя этому опыту: визуальная и кинестетическая характеристика ткани, шорох одежды, когда человек меняет положение тела, звук включающегося холодильника, ощущение в руке, когда вы опираетесь на стол, капли дождя на оконном стекле, то, как волоски на руке отражают солнечный свет, или тени между пальцами.

Часто возникают вопросы в отношении того, что я понимаю под метафорическими или символическими примерами. Между метафорами, символами, иллюстрациями, диаграммами и т. д. существуют важные различия. Однако все они игнорируют конкретные детали, давая более упрощенную и абстрактную репрезентацию, поэтому мы можем принять их здесь за эквиваленты. В сущности, вопрос можно поставить так: «Есть ли у вас какие-либо иные примеры, кроме примеров, подобных видеозаписи реальной жизни, и если да, что они напоминают?» Вы могли бы представить себе силу посредством образа лошади, громкого звука лошадиного храпа или ржания, либо мысленно представляя, как вы ощупываете мускулы лошади, и все это были бы конкретные и детальные репрезентации. С другой стороны, вы могли бы представить ту же самую информацию визуально в виде схематического изображения лошади, ее контура или с

помощью какого-то еще сильно упрощенного метафорического или иконического образа. Вы могли бы произвести аналогичное упрощение в аудиальной и кинестетической системах.

Если все ваши примеры относятся к реальной жизни, попробуйте превратить один из них в более абстрактный и метафорический, а затем сравните свое восприятие обоих. Если у вас имеются метафорические примеры, возьмите один и трансформируйте его в детальный пример из реальной жизни, а затем сравните его с метафорой.

Другие люди. Наблюдая за другими людьми, демонстрирующими качества или способности, которые мы ценим, мы часто используем репрезентации их в нашей базе данных, чтобы уподобить себя им и позаимствовать их качества. Этот очень ценный и фундаментальный процесс, используемый при научении, отчетливо просматривается у маленьких детей, когда они играют в «дочки-матери», идентифицируя себя со взрослыми, чтобы научиться делать все те полезные вещи, которые им необходимо освоить в ходе развития.

Однако этот процесс требует и внимательного изучения, поскольку в ходе его мы можем научиться и бесполезным вещам. Если мы идентифицируем себя со всеми действиями какого-то человека, то можем обнаружить, что переняли у него поведение, которое мы не ценим. Многие взрослые обнаруживают, что ведут себя в манере, свойственной их родителям, даже когда подобное поведение им не нравится. Поэтому может быть очень полезно исследовать, кто еще, кроме вас, присутствует в ваших примерах, и удостовериться, что в вашу базу данных включены только репрезентации поведения, которое вы цените.

Основные жизненные контексты. Контексты, которые появляются в ваших примерах, определяют, где и когда вы продемонстрируете свое качество. Большинство из нас разбивают свои многочисленные виды жизнедеятельности на несколько основных категорий — семья, работа, отдых, учеба и т. д. Если все ваши примеры проявления доброты относятся к семье, вероятно, что вы будете добры дома, но, возможно, не на работе или в других жизненных контекстах. Поэтому может оказаться очень полезным исследовать примеры в своей базе данных и обратить внимание на основные жизненные контексты, которые в них представлены, и подумать о том, не следует ли добавить примеры проявления вами данного качества в других контекстах, которые отсутствуют или представлены в недостаточной степени.

Другие искажения и неточности содержания. Если вы сравниваете внутренний образ собственной личности с фотографией, на которой вы запечатлены в соответствующем возрасте, достаточно ли точен этот образ или же он имеет какие-то искажения? У некоторых людей собственный образ сильно отличается от того, как они действительно выглядят и ведут себя. Например, когда люди испытывают чувство стыда, они часто кажутся себе более маленькими, неказистыми или уродливыми, чем они есть в действительности, акцентируя внимание на всех своих «недостатках» (2, гл. 14). Испытывая противоположное чувство — гордость, люди часто идеализируют себя, представляя себя намного красивее, чем на самом деле, и забывая о своих недостатках. Некоторые люди видят себя значительно моложе или старше, чем в реальности, выше ростом или ниже, более или менее способными и т. д. Если вы обнаружите какие-то искажения, попробуйте их исправить, чтобы посмотреть, чему вы можете научиться, и определите, что служит вам лучше всего.

Упражнение 6.1

Исследование содержания (втроем, 15 минут)

Теперь я хочу, чтобы вы исследовали примеры в своей базе данных с помощью тех приемов, которые я только что описал, и поэкспериментировали с их изменением. Какие позиции восприятия вы используете? Попробуйте добавить или исключить примеры, которые относятся к одной или более из трех позиций, и сравните эту ситуацию с той, когда у вас все три позиции уравновешены. Попробуйте добавить или исключить детали, делая какие-то из своих примеров более метафорическими или реалистическими либо наоборот. Обратите внимание на других людей, которые включены в вашу базу данных, и на то, содержит ли какой-либо из ваших примеров поведение, с которым вы не хотите себя идентифицировать. Отметьте, какие основные жизненные контексты включены в полной мере, а какие отсутствуют или представлены недостаточно, и попробуйте добавить или исключить примеры с такими контекстами. Исследуйте образы собственной личности на любые иные искажения и неточности содержания и определите, служит ли вам на пользу какое-либо искажение или же более реалистичный образ мог бы принести вам большую пользу.

Опять же, я хочу, чтобы вы начали с пятиминутного безмолвного исследования. Затем посвятите еще 10 минут обмену опытом и попытайтесь изменить те аспекты своего качества, которые вы исследуете. Отметьте, как то или иное изменение влияет на ваше чувство устойчивости и прочности в отношении вашей я-концепции, а также подумайте, как те элементы, с которыми вы экспериментируете, скорее всего, повлияют на чувствительность вашего качества к непрерывной обратной связи.

Позиции восприятия

Давайте обсудим, что вы обнаружили, когда проверяли свои примеры на позиции восприятия. Я предполагаю, что у большинства из вас имелось по меньшей мере несколько примеров, в которых вы рассматриваете происходящее с позиции «я», поскольку она является основной. Многие ли из вас также включили в свою базу данных примеры с позиции наблюдателя? Примерно половина. Каков был эффект добавления примеров с позиции наблюдателя у тех из вас, кто еще не включил эту позицию?

Фрэнк: Когда я добавил позицию наблюдателя, то увидел еще один совершенно иной аспект своего качества.

И когда вы увидели этот иной аспект, какой эффект он вызвал?

Фрэнк: Два эффекта. Один состоял в том, что качество показалось более целостным, поскольку я мог также видеть себя с этой дополнительной точки зрения. Другой заключался в том, что я смог лучше понять некоторые вещи, которые касались реакций других людей и которые меня озадачивали, и увидел, что мне необходимо сделать, чтобы улучшить ситуацию.

То есть добавление позиции наблюдателя тотчас же помогло вам понять нечто, что было ранее неясным, и также помогло вам заметить, как можно улучшить ситуацию.

Фрэнк: Но людям не нравится, если вы занимаете позицию наблюдателя во время общения с ними, поскольку тогда вы отдаляетесь от них, подобно беспристрастному ученому.

В целом ваши слова верны, но всегда бывают исключения. Если бы вы разговаривали с беспристрастным ученым, вероятно, это было бы превосходное сравнение, которое его бы полностью удовлетворило. Помните, что наша цель при добавлении позиции наблюдателя — упрочить ваше качество. Даже если вы не хотите занять эту позицию в данный момент, вы всегда можете сделать это позже, чтобы посмотреть, чему вы можете научиться, как вы это только что сделали. Причем вы можете сделать это даже во время общения, если открыто сообщите о своем намерении. «Мне нужна минута-другая, чтобы поразмышлять над тем, что мы обсуждаем».

Давайте сделаем короткую паузу, а затем возобновим беседу». Когда вы станете более искусным в том, как занимать позицию наблюдателя, то сможете делать это очень быстро даже во время самого общения, а люди сумеют заметить не более чем короткую паузу.

Энди: Когда я занял позицию наблюдателя, то увидел в своих действиях намного больше моментов, которые влияли на ситуацию. Некоторое из того, что я делал, было менее полезно, чем мне хотелось бы, тем самым это снабдило меня ценной информацией о том, что я могу сделать иначе в следующий раз.

Дот: У меня был один очень сомнительный пример. Когда я заняла позицию наблюдателя, пример раскрылся в новом качестве, которое сделало его намного более убедительным.

Часто простое изучение опыта с иной точки зрения трансформирует его вам на пользу.

У многих ли из вас уже имеются примеры с позиции другого человека? Примерно у четверти. А что произошло, когда вы добавили эту точку зрения?

Тесс: Меня поражает, что вы можете задавать мне все эти вопросы и на многие из них я могу ответить: «Да-да. Да, я могу это сделать; я в состоянии это увидеть», а затем, когда я перешла на позицию другого, мне показалось, что меня схватили за пояс и швырнули куда-то, и я прозрела! Это было для меня откровением. Теперь я знаю, что ощущает этот другой человек — нечто, о чем я ранее даже не догадывалась!

Умение прочувствовать то, как воспринимает ситуацию другой человек, может иногда обеспечить весьма удивительную и полезную информацию, причем большинство из нас делает это гораздо реже, чем могли бы. Способность встать на чью-то позицию является одной из наиболее важных способностей, которые отличают нас от других животных и превращают в людей. Это необходимый базис для проявления эмпатии и сострадания, а также для нашей способности научиться у других людей физическим навыкам, лишь наблюдая за их действиями и «ставя себя на их место».

Очень маленькие дети еще не способны встать на позицию другого человека, как не могут этого сделать люди, страдающие аутизмом, хотя некоторые из них исключительно хорошо чувствуют себя на позиции наблюдателя. Многие взрослые так и не научаются как следует вставать на позицию другого и могут использовать ее только ограниченным образом в определенных отношениях. Психопаты, по-видимому, вообще никогда не ставят себя на место другого человека. Я не знаю, обусловлено ли это неспособностью или нежеланием, но предполагаю, что по меньшей мере некоторых из них можно было бы обучить этому приему.

Если ваше качество таково, что приятно быть как его реципиентом, так и его источником, то занятие позиции другого человека удваивает ваше удовольствие. И оно также обеспечивает хорошую обратную связь в отношении того, испытывает ли другой человек те чувства, которые вы намеревались у него вызвать. Я не хочу, чтобы вы решили, будто эта операция доставит вам особое наслаждение. Мне случилось наблюдать за одной группой, пока она экспериментировала с этим, и когда некто по имени Джо добавил позицию другого, он побагровел, как рак!

Напротив, любая военная подготовка призвана уменьшить вероятность того, что человек поставит себя на место противника, поскольку намного сложнее убить кого-то, если вы сознаете его человеческие чувства. Во время войны врагов всегда изображают менее человечными: как правило, глупыми, злобными, напоминающими животных, которые не заслуживают человеческого обращения. Благодаря этому убить их порядочному человеку становится намного легче.

Джим: Добавив позицию другого, я понял, что другим людям не нравится мое качество. Неприятие ими этого качества стало дополнительным подтверждением того, что оно у меня есть, и полезная информация заключалась в том, что мне лучше найти кого-то, кому это качество все-таки нравится.

Стэн: Когда я добавил позицию другого, я обнаружил, что она ослабляет мое качество. Мне стало понятно, что некоторые из моих примеров не учитывают точку зрения окружающих. Это снабдило меня полезной обратной связью, но ослабило качество. Мне кажется, что этот прием в конце концов принесет мне пользу, но в данный момент он не вызывает у меня приятных чувств.

Подобное получение обратной связи никогда не вызывает особой радости, но это, несомненно, куда лучше, чем неизбежное фиаско впоследствии. Теперь, когда вы заметили это несоответствие, как вы используете полученную информацию?

Стэн: Ну, во-первых, я могу определить, какие действия, на взгляд этого человека, выражают данное качество, и могу решить, хочу ли я их совершать. Или, возможно, я мог бы обогатить его представления, так чтобы он увидел проявление данного качества в том, что я уже делаю.

Отлично. Все это полезные способы реализации подобной обратной связи, причем они намного более полезны, чем если бы вы просто испытывали неприятные чувства из-за допущенной ошибки.

Энн: Я заметила, что во всех своих образах вижу, как кто-то реагирует на мое качество.

То есть ваши образы содержали результаты проявления вами качества, а не само его проявление, не так ли? Результаты очень важны для мотивации, а также для обратной связи в отношении того, как другие реагируют на ваши действия. Видите ли вы также себя в этих образах?

Джин: Нет, меня в них нет — только реакции других людей.

Мне также хотелось бы, чтобы вы увидели, как вы сами проявляете данное качество. Включение реакций окружающих очень полезно, но крайне важно, чтобы вы включили себя, чтобы у вас была репрезентация самой себя, обладающей этим качеством.

Бен: Когда я занял позиции наблюдателя и другого человека, то не захотел просто внести их в свою базу данных наугад. Мне захотелось, чтобы они находились вместе с моим собственным видением ситуации. Поэтому я объединил их в единую голограмму, которую могу быстро поворачивать в зависимости от того, чью позицию я хочу занять.

Это прекрасный способ связать их вместе и убедиться, что вы имеете быстрый и легкий доступ ко всем позициям.

Тесс: Когда я экспериментировала с удалением позиции «я», это было похоже на то, когда выдергиваешь из телевизора антенну. Все было неопределенным и лишенным смысла.

Конечно. Позиция «я» — это единственная позиция, находясь на которой вы действительно можете жить собственной жизнью. Наблюдатель очень полезен для получения дополнительной информации, особенно в отношении того, как вы с кем-то взаимодействуете и какие реакции ваше поведение вызывает у других людей. Он также очень полезен в течение короткого времени для того, чтобы избежать смятения в очень трудных ситуациях, при разрешении проблем или в случае физической боли. Но если бы вы остались на этой позиции, то были бы лишь незаинтересованным зрителем и не ощущали по-настоящему собственную жизнь. Несколько лет назад в комиксе про Зигги было написано: «Хочешь жить без разочарований и волнений — воздержись от личного участия в собственной жизни». Это помогает, но цена оказывается слишком высокой. Яркие примеры такой позиции можно найти в произведениях экзистенциалистов, скажем, в «Постороннем» Камю.

Позиция другого исключительно полезна для понимания чьего-то опыта и сопереживания ему, и она абсолютно необходима для сострадания и прочувствованного понимания, которое основано на сострадании. Но если бы она была у вас единственной, вы бы жили жизнью другого человека, а не своей собственной. Это базис того, что часто называют «совместной зависимостью» или «созависимостью». Созависимые люди живут ради чьих-то нужд и ценностей в такой степени, что принимают на себя ответственность прежде всего за жизнь других людей, забывая о собственных потребностях и игнорируя их. У меня есть три любимые шутки о созависимости, которые иллюстрируют это качество.

1. Как можно определить, являетесь ли вы созависимым человеком?
2. Какой вид страховки получает созависимый?
3. Сколько требуется созависимых, чтобы заменить электрическую лампочку?

Верные ответы:

1. Когда вы находитесь при смерти, у вас перед глазами проносится жизнь другого человека.
2. Страховку за случаи, в которых «это я виноват».
3. Нет-нет, дайте я!

Одна позиция «я» является столь же ограничивающей, как ясно видно у очень маленьких детей и психопатов. Хорошие отношения – такие, в которых уважается как ваша позиция,

так и позиция другого человека; «Устроит ли это и вас, и меня?» Чтобы добиться этого, вам необходимо прочувствовать и собственную позицию, и позицию другого человека.

Даже когда уважаются нужды обеих сторон, для их удовлетворения эти люди могут руководствоваться совершенно различными критериями. У одного человека критерий порядочности может включать вежливость и тактичность, а у другого — прямолинейность и непосредственность. Поскольку большинство из нас обычно предполагают, что другие ценят то же, что и мы, это часто ведет к проблемам.

Нам с Коннирой нравится прикасаться друг к другу, но каждому из нас приятны совершенно разные прикосновения. Мне нравятся очень легкое поглаживание кончиками пальцев, которое я называю «щекотанием», а она его терпеть не может. Ей нравится намного более интенсивное поглаживание всей ладонью, которое меня просто бесит. Нам потребовалось немало времени, чтобы научиться пользоваться тем поглаживанием, которое нравится другому, взамен того, которое приятно нам самим. Если мы периодически встаем на позицию другого, это может сделать нас чувствительными к подобным различиям, и мы начнем их уважать.

В идеальном случае вы используете информацию с позиции наблюдателя и другого, чтобы насытить и обогатить свою позицию «я», которая остается первичной. Для полноценного использования каждой позиции важно их упорядочить, чтобы каждая была вполне определенной и не смешивалась с другими позициями. Коннира разработала очень полезный процесс — упорядочение позиций восприятия, и я хотел бы привести пару примеров упорядочения для тех из вас, кто с ним не знаком.

Позиция наблюдателя должна находиться на равном удалении от позиций «я» и другого, чтобы обеспечить несмещенную, объективную точку зрения. Если наблюдатель находится ближе к позиции «я», вероятно, он будет предрасположен к «я», а если он ближе к позиции другого, то будет настроен в пользу другого. Все позиции должны находиться на одной и той же высоте. Если какая-то из позиций выше, она, вероятно, станет «доминирующей» и оценивающей или критикующей, вместо того чтобы просто представлять иную точку зрения, имеющую такой же вес. А если какая-то позиция ниже, она, как правило, оказывается слабой, подчиненной, менее важной. Подобному упорядочению присущи и множество других элементов, а цель исчерпывающего упорядочения в том, чтобы в значительной степени прояснить спутанные чувства, а иногда и достичь полного разрешения трудной ситуации.

Теперь вернемся к моему извечному вопросу: «Как добавление примеров с какой-либо недостающей позиции влияет на прочность я-концепции и как оно сказывается на чувствительности к информационной обратной связи?»

Джим: Они снабжают вас дополнительными точками зрения, большей информацией, и поэтому делают я-концепцию более прочной, а эта дополнительная информация также повышает вероятность того, что вы заметите несоответствия между своей я-концепцией и своим поведением. Чем богаче ваш внутренний мир, тем более вы способны подметить тонкие различия вовне. Да, если ваша я-концепция точна, добавление любых недостающих позиций явится ее подтверждением и упрочит ее. Если же ваша я-концепция неточна, добавление отсутствующих позиций снабдит вас ценной дополнительной информацией в отношении того, какие аспекты ваших представлений о самом себе нуждаются в определенной модификации.

Более 200 лет назад об этом очень хорошо сказал шотландский поэт Роберт Бернс:

Ах, если б у себя могли мы
Увидеть все, что ближним зримо,
Что видит взор идущих мимо
Со стороны —
О, как мы стали бы терпимы
И как скромны!

Перевод С. Я. Маршака

Сенсорные детали против метафор

У многих ли из вас уже имеются метафорические примеры? Примерно у 20%. Ранее мы обсуждали, каким образом конкретные детали снабжают вас подробнейшей информацией о том или ином качестве вашей я-концепции. Что вы обнаружили, когда сравнили пример, напоминающий фотоснимок или видеозапись реальной жизни, с тем, который был более иконическим или метафорическим?

Элис: Мне было трудно понять, является ли мой пример символическим или иконическим.

Да, это разные слова, и между их значениями существует определенные различия, но в данный момент эти различия меня не интересуют. Для я-концепции важно то, что они являются и чем-то меньшим, и чем-то большим, чем конкретный отрывок видеозаписи какого-то события из реальной жизни. Один из простейших примеров перехода к метафоре — сделать образ бесцветным. По мере того как вы лишаете образ все новых и новых элементов, он становится все более метафорическим или символическим.

Фрэнк: У меня было несколько образов, которые я собрал вместе в один. Эта одиночная картина стала символом моего качества. После этого оно перестало быть всего лишь поведением, заметно приблизившись к моей идентичности; оно стало для меня гораздо более целостным и реальным.

Прекрасно. То есть вы взяли ряд примеров, «собрали их вместе», как бы спрессовав их в архетип, или символ, вашего качества. Это отличный способ создания символа как итога вашей базы данных. Символ объединяет множество схожих событий в одну-единственную репрезентацию, которая игнорирует все различия между этими событиями. Однако обычно бывает полезнее сохранить в своей базе данных как можно больше конкретных деталей, чтобы у вас была действительно содержательная картина детального опыта.

Фрэнк: Это для меня не проблема, поскольку я знаю, что могу восстановить примеры, когда потребуется.

Отлично. Если вы знаете, что у вас имеется возможность вернуться при желании к конкретным примерам, это прекрасно. Однако некоторые люди довольствуются прекрасным символом или общей картинкой, лишенной конкретных примеров, которые показывают им, как реально проявить данное качество, и это может стать проблемой.

Например, у меня имеется ряд общих идей относительно физического мира, которые я усвоил на занятиях по физике в колледже много лет назад. Однако когда я попытался объяснить их нашим сыновьям, то обнаружил, что забыл большинство деталей и

математику, которая подкрепляет эти идеи, то есть в моих знаниях имеются серьезные пробелы.

И физик, и последователь движения «Нью Эйдж» могли бы сказать: «Все это энергия», но внутренний опыт данного утверждения у каждого из них совершенно иной. У второго это очень общая и расплывчатая метафора, напоминающая некоторые из моих представлений о физике. А у физика это утверждение основано на очень детальной базе данных, которая определяет в математической форме точные количества различных видов энергии, а также процессы и условия, которые превращают материю в энергию, и т. д.

Эл: Я включил в базу данных знак, отображавший такое качество, как настойчивость, символом которого для меня был лев. Передо мной был большой экран с множеством детальных ситуаций, которые объединялись в этот символ. Я мог войти внутрь льва, и это по-настоящему усиливало общее восприятие данного качества, так что ничто не могло его поколебать, превратив в то, что я называю сомнением или негативным опытом.

И в этом помог символ. Знаете ли вы, как именно он помог?

Эл: Он позволил мне отрешиться от всех обособленных индивидуальных событий и снабдил меня содержательной репрезентацией всех их сообща. То есть это было похоже на проникновение в сущность всех этих событий одновременно.

Да. Символ обеспечивает своего рода суммирование чувств, которые вы испытываете в связи с каждым из событий, отображаемых данным символом. Он помогает вам произвести обобщение, подчеркивая существенные элементы чего-то. Физическая диаграмма, которая показывает, как работает рычаг, является очень простым эскизом, который можно приложить к тому, как работают предплечья, автомобильный домкрат, лопата, или к любой другой ситуации, которую мы могли бы описать как действие рычага. Символы особенно полезны для вашей суммарной репрезентации, которая обобщает все примеры в базе данных, объединяя их в одну яркую репрезентацию. Иметь в базе данных несколько символов может быть также полезно, если при этом у вас имеются конкретные, основанные на реальности примеры.

В Греции вы можете увидеть множество грузовиков с надписью «Метафора» на боку, поскольку первоначальное значение этого слова — транспортирование, перенесение чего-то из одного места в другое. Метафора переносит смысл из одного контекста в другой. Когда вы сливаетесь с символом, это действие обычно сильно стимулирует, поскольку благодаря ему вы чувствуете себя способным перенести данное качество в любую ситуацию, даже в незнакомую.

А что было бы, если бы все репрезентации в вашей базе данных были иконическими?

Эл: Это не принесло бы пользы. Тогда у меня не было бы в дополнение никакой реальности, поскольку я был бы лишен конкретных данных.

Что скорее повысит вашу чувствительность к обратной связи в отношении того, насколько хорошо вы проявляете свое качество, — метафора или конкретные детали?

Адам: Если бы у меня была только метафора, я имел бы лишь общую идею, с которой мог бы сравнивать свои действия. А если в моих образах будет множество конкретных деталей, я смогу замечать в своих действиях намного более тонкие особенности и более мелкие несоответствия.

Да, символ — прекрасный способ свести все воедино, но он не столь хорош в качестве ориентира, указывающего на то, что в действительности нужно делать. Какой тон голоса или какая поза будут адекватными? Какие прикосновения использовать? Как далеко от человека вы будете находиться в конкретной ситуации? Этот вид специфической информации обеспечивают детали в базе данных. С другой стороны, детальная репрезентация обеспечивает только один способ проявления данного качества в конкретной ситуации.

Очень полезны и детальные образы, и иконические. Осознав ценные аспекты каждого метода, вы сможете использовать их наилучшим образом и избегать их недостатков. Я хотел бы предложить вам несколько способов сочетания символа с конкретными детальными примерами, с которые позволяют использовать преимущества обоих. У вас может быть большой символ черепахи, отображающий общее качество целеустремленности или настойчивости, а вся поверхность ее панциря может быть покрыта более мелкими образами конкретных детальных примеров, каждый из которых темно-зеленого цвета — цвета панциря. Или можно сделать образ черепахи прозрачным, а конкретные примеры могут быть внутри ее контура или позади этого символа. Либо символ может быть наверху пирамиды конкретных примеров. Подобный символ объединяет и суммирует примеры, одновременно обеспечивая быстрый доступ ко всем конкретным примерам, представленным в одном и том же пространстве. Экспериментирование с подобной интеграцией может доставить вам удовольствие.

Другие люди

Что вы обнаружили, когда исследовали свою базу данных, определяя, кто еще в ней представлен, кроме вас?

Пол: Я был удивлен, обнаружив, как много у меня репрезентаций моих родителей, хотя они в действительности не являются наилучшими примерами проявления этого качества. Я также заметил, что довольно много образов относятся к моему детству, поэтому, на мой взгляд, мне необходимо посвятить какое-то время их обновлению. Иногда я обнаруживал, что поступаю так же, как мои родители, хотя мне не нравится то, что они делали, и я полагаю, что приведение в порядок этих образов может здесь очень помочь.

Да, многие люди обнаруживают, что ведут себя подобно своим родителям, даже когда им это не нравится, просто потому, что родители представлены в их базе данных. Многие психологические теории постулируют, что имеется некоторая скрытая причина того, почему люди это делают, но я думаю, что обычно это происходит просто потому, что их образы неадекватны. Если бы вас в детстве окружали исключительно люди, ведущие себя в определенной манере, ваши образы отразили бы их поведение, и вы бы не догадывались, что возможно что-либо иное. По крайней мере часть времени поведение в манере, которая вам не нравится обусловлено всего лишь тем, что образы в вашей базе данных не помогают определить, каким вы хотите быть. Огромную пользу здесь может принести изменение образов в своей базе данных. Это одно из самых непосредственных приложений данного аспекта идентификации.

Лори: Меня просто сразило то, что многие из людей в моих примерах носили очки и страдали ожирением. Я совершенно не хочу идентифицировать себя с этими вещами, но почему-то ассоциирую с данным качеством именно очки и полноту. Поэтому я собираюсь отыскать носителей данного качества, которые не пользуются очками и не имеют проблем с весом.

Много лет назад я изучал гештальт-терапию у Фрица Перлза, который был заядлым курильщиком. В один из дней, мысленно представляя себе, как я буду проводить в тот вечер занятия с группой, я с испугом заметил, что держу в руке сигарету! Хотя я всегда был противником курения, но неожиданно для себя произвел идентификацию с этим аспектом поведения Перлза наряду с его терапевтическими навыками.

Образы других людей могут служить в качестве содержательных и детальных репрезентаций качеств, которые мы хотим у себя видеть. Но обычно мы демонстрируем любые из качеств, репрезентации которых у нас имеются, независимо от того, ценим мы их или нет. Поэтому очень полезно просмотреть образы других людей, которые хранятся в нашей базе данных, чтобы убедиться, что они отражают только то, чем мы хотим стать. Небольшого редактирования наших внутренних образов или кинофильмов может быть достаточно для удаления любых предосудительных аспектов человека, которого мы используем в качестве образца. Но иногда лучше выбрать совершенно иной образец, который обладает только теми качествами, которые мы хотим иметь.

Основные жизненные контексты

Что вы обнаружили, когда исследовали контексты, представленные в ваших примерах?

Сью: Все мои примеры относились к семье или другим личным отношениям. Добавив примеры из менее личных контекстов, таких как работа или посещение магазинов, я испытала смешанное чувство непривычности и облегчения, которые определенно сделали мое качество намного более целостным. В обстановке, не связанной с личной жизнью, я всегда веду себя совершенно иначе; люди часто замечали это различие и иногда задавали вопросы по этому поводу, но я не могла объяснить им причину. Мне кажется, что теперь я буду намного более последовательной.

Кэти: Примеры моего качества были разделены на две разные группы, в зависимости от контекста. Мне приходится давать много консультаций в сфере бизнеса, и мои примеры в этом контексте напоминают широкоформатные, яркие, детальные, диссоциированные звуковые фильмы, действующим лицом которых я могу стать в любой момент по своему желанию, со всеми модальностями и всеми тремя позициями восприятия. Но для моих отношений с мужчинами, в которых я испытываю больше трудностей, у меня были более мелкие картины и только позиция наблюдателя, так что мои эмоции были оторваны от примеров. Я веду себя точно так же, но оказываюсь посторонней. Когда я попыталась изменить образы, относящиеся к моему общению с мужчинами, чтобы сделать их такими же, как в контексте бизнеса, они стали совершенно иными. Я вполне уверена, что в будущем у меня не будет таких трудностей с мужчинами, которые я испытывала ранее. Вот прекрасный пример того, как ваши внутренние репрезентации контекста могут направлять ваше поведение. И это также прекрасный пример того, какое большое значение может иметь добавление репрезентативных систем и позиций восприятия.

Эд: Я — добровольный «трудоголик», и изучение контекста указывает по меньшей мере на одну из причин этого. Почти все мои примеры относились к профессиональным контекстам. Очень не многие оказались связаны с личными и семейными контекстами, которых я обычно избегаю. Мои родители были людьми не слишком примечательными, поэтому большинство своих навыков я приобрел в рабочей обстановке. Получается, что я по-настоящему сознаю, кто я такой, в профессиональном контексте, а в семейных делах чувствую себя ни к чему не способным и не в своей тарелке. Когда я добавил больше семейных примеров, то почувствовал, что в этой области у меня намного больше ресурсов, и мне становится ясно, что многие мои деловые навыки, в том числе

планирование и ведение переговоров, в равной мере приложимы к семейной жизни. Я думаю, пройдет определенное время, прежде чем мне удастся добавить достаточное количество примеров, чтобы добиться хорошего баланса.

Ну, это может потребовать не так много времени, как вам кажется. Большую помощь вам окажет осознание того, что многие из ваших навыков можно направить непосредственно на семейные ситуации. Можно ускорить этот процесс, представляя себе какой-то рабочий контекст, в котором вы уже обладаете хорошими навыками, например ведение переговоров. Полностью включая себя в этот контекст в своем воображении, вы сумеете получить доступ ко всем этим навыкам. Затем вы можете поменять участвующих людей и изменить контекст на семейный диспут. После этого вы можете проделать все то, что вы делаете в рабочей ситуации, определяя, как вам нужно скорректировать свое поведение, чтобы сделать его более приемлемым для семейной дискуссии.

Некоторые люди ведут довольно ограниченную или узконаправленную жизнь, которая сосредоточена только на одном контексте (или, возможно, на двух), поэтому все их качества сводятся к этим контекстам. Когда они отваживаются выйти за рамки этих контекстов, то чувствуют себя совершенно потерянными, поскольку утрачивают важную часть своего самоощущения. Я был знаком с одним стареющим волейболистом, средоточием жизни которого был волейбол, и большая часть других его занятий также вращалась вокруг этой игры. Однажды я слышал, как он сказал: «Вся моя жизнь была посвящена волейболу». Когда же ему пришлось оставить волейбол, сделать это ему было очень сложно, поскольку, помимо него, в его жизни было очень мало того, с чем он мог бы себя идентифицировать. Этот фактор часто играет основную роль в том, что люди называют «кризисом среднего возраста» или «кризисом идентичности».

Многие люди по всему миру живут в очень ограниченном контексте, как физическом, так и культурном. Когда они оказываются в каком-то другом контексте — по причине засухи, войны или экономического катаклизма, — вся их идентичность испытывает сильное напряжение. Большинство из нас сталкиваются с этим в определенной мере, когда мы оказываемся в другой стране, языка которой не знаем, поскольку наш родной язык также образует контекст нашей идентичности. Если чья-то идентичность вращается в основном вокруг употребления алкоголя или наркотиков, то понятно, что этот человек не захочет отказаться от наркотика, пока не выстроит устойчивую и позитивную идентичность, которая может быть комфортной в контексте без наркотиков.

Наличие широкого круга контекстов в базе данных нашего опыта заметно облегчает адаптацию к изменениям. Люди часто демонстрируют на удивление ресурсное поведение в каком-то одном контексте, но не понимают, что это поведение будет столь же эффективно и в другом контексте. Конечно, некоторые модели поведения лучше подходят для деловой или личной жизни, но обычно желательно, чтобы большинство ваших личных качеств соответствовали разным контекстам.

Другие искажения и неточности содержания

Многие ли из вас нашли искажения в образе собственной личности? Примерно треть. А что вы обнаружили в отношении их влияния, когда попытались скорректировать их, чтобы они были более реалистичными?

Карл: Мне потребовалось определенное время, чтобы заметить, что я обычно вижу себя более маленьким и глуповатым, чем действительно выгляжу на фотографиях. Мне кажется, это приводит к тому, что во многих ситуациях я начинаю чувствовать себя менее

уверенно. Обычно я держусь слегка в тени, вместо того чтобы выступить вперед, даже в ситуациях, где на моей стороне знание и опыт. Сделав себя в своих образах более высоким и чуть более сильным, я почувствовал, как тело выпрямилось и немного подалось вперед — стало более «готовым к действию», и мне это нравится.

Энди: На всех своих образах я выгляжу стройным, темноволосым и двадцатилетним — а не шестидесятилетним, толстым и лысым.

Это вам помогает?

Энди: Еще как. Я попробовал стать более похожим на себя, и это было ужасно

Ну, иногда ужасный образ может также быть полезным. Я могу предположить, что вы испытываете небольшой шок каждое утро, когда видите себя в зеркале в ванной. Мне кажется, что заметное несоответствие может привести к поведению, которое некоторые люди могут счесть необычным. Я бы посоветовал вам посмотреть более внимательно на свой образ в разных контекстах и определить, действительно ли он помогает вам или в некоторых контекстах было бы разумнее прибавить ему несколько лет.

Билл: Я обнаружил, что вижу себя несколько моложе своих лет, в основном это касается лица и головы; образ же остального тела как будто достаточно точен. Люди часто говорят, что я выгляжу как минимум на десять лет моложе своего возраста, — любопытно, нет ли тут связи. Я попытался найти случаи, когда это может стать проблемой, — например при попытке сделать что-то, что мне более не удастся из-за моего возраста. Когда я не находил каких-либо проблем с образом, то решал оставить его таким, как есть. Поэтому я думаю, что Энди, возможно, следует продолжать видеть себя моложе, чем он есть, если это не навлекает на него никаких неприятностей.

Помните, что некоторые искажения неизбежны. В одной из недавних работ, посвященных узнаванию, исследователи установили, что люди узнают карикатуры на известных людях быстрее, чем подлинные фотографии последних. Это является убедительным подтверждением того, что наша память претерпевает во многом аналогичные искажения. Если вдуматься, оказывается, что намного проще узнать лицо друга, подмечая только уникальные черты, которые выделяют его среди других людей, и преувеличивая их, чтобы сделать их легче запоминающимися. Главное здесь — осознавать свои действия и их последствия, чтобы можно было проверить, служат или нет эти действия вам на пользу.

Энн: Я обнаружила, что в одних контекстах я была очень маленькой, а в других очень большой, независимо от возраста, — возраст не имел с этим ничего общего.

А попробовали ли вы внести коррективы?

Энн: Нет, мне было очень интересно обнаруживать разные размеры.

Возьмите тот образ, где вы маленькая, и измените его до натуральной величины.

Энн: Я испытываю намного более приятные чувства.

Теперь возьмите тот, где вы большая, и тоже измените его до натуральной величины.

Энн: Я чувствую себя вполне хорошо, когда я большая.

Вам нравится быть большой. Ладно, представьте себя большой в этом контексте. Есть ли в этом примере что-либо, что не выглядит столь приятным? Один аспект опыта может быть приятным, а какой-то другой — не столь приятным.

Энн: Возможно, если я займу позицию другого. Может быть тогда этот опыт не будет столь привлекательным.

Я хотел бы, чтобы все вы вспомнили ситуацию, в которой казались себе «больше натуральной величины». Я уверен, что она содержала приятный аспект — ощущение собственной силы, — но не было ли в ней также чего-то не столь приятного?

Дэн: Однажды я был в баре и подумал, что я тут круче всех!

Элис: В ситуации тренинга хорошо, когда вы чувствуете себя уверенно, но если вы слишком уверены в себе, это может смутить других и не позволить вам увидеть ошибки или возможности улучшения своих действий.

Если вы «больше натуральной величины», это означает, что в ситуации имеется нечто не совсем реальное, поэтому обычно она кажется несколько шаткой или неустойчивой. На одном уровне вы можете полагать, что способны быть «круче всех в баре», но на каком-то уровне часть вас, вероятно, осознает: «Нет, я не думаю, что мне это удастся». То есть наиболее вероятно, что это ситуация, в которой вы действительно испытываете неопределенные чувства или в которой конфликтуют ощущение силы и ощущение слабости, — вопрос, который мы исследуем более детально позже.

Барби: У меня всегда возникали проблемы с чувством стыда, и я обнаружила, что мои внутренние образы совсем мне не льстят, преувеличивая все мои недостатки. Поэтому я решила поступить наоборот и преувеличить все свои сильные стороны. Насколько же лучше я себя почувствовала! Я почувствовала, как тело выпрямилось, весь мир раскрылся, и я ощутила себя готовой ко всему. Я понимаю, что это тоже искажение, но мне хочется поэкспериментировать с ним немного в качестве противоядия от того, что я делала раньше, прежде чем решиться увидеть себя такой, какая я есть.

Я полагаю, это отличный выбор, если только он временный. Гордость может вызвать у вас намного более приятные чувства, особенно после того, как вы пережили стыд. Но оба этих варианта не сбалансированы. В случае и гордости и стыда вы сравниваете себя с другими людьми, а это одна из тех вещей, о которых я предупреждал вас ранее. Подобное сравнение всегда подвергает вас риску броситься из одной крайности в другую, поскольку, каким бы ни было ваше качество, вы всегда можете найти человека, который лучше или хуже, чем вы. Сравнения всегда отдают вас во власть тех, кто вас окружает, и того, что вы выбираете для сравнения.

Гордость является одним из факторов в формировании ложного «я», которое более позитивно, чем ваше реальное «я», и теневого «я», которое включает менее ценные качества. Стыд ведет к ложному «я», которое более негативно, чем ваше реальное «я», и теневому «я», которому присущи более ценные качества. Если вы знаете себя, это защитит вас и от гордости, и от стыда.

Один из способов избежать ловушки сравнения — переключить свое внимание на непосредственное удовлетворение, которое вы получаете от опыта, и остановиться на этом, а не сравнивать себя с другими людьми или с каким-то социальным идеалом, которому вы привержены. Ваш опыт удовлетворения тем или иным объектом или

событием — это личная реакция, которая не зависит от сравнения с другими людьми, поэтому она намного более устойчива.

Энди: Ранее вы провели разграничение между бытием и деланием — между тем, кто говорит: «Я — водитель грузовика», и тем, кто говорит: «Я вожу грузовик». Мне кажется, что некоторые люди идентифицируют себя с тем, что они делают, в такой же степени, как и с тем, кем они являются.

Да, некоторые люди так и поступают. Однако даже в этом случае сохраняется разница. Большинству людей намного легче представить себя делающими что-то иное, усваивающими какое-то новое поведение, чем подумать о том, что они являются чем-то иным. Существует еще один способ формулировки различия «я»/поведение, о котором я говорил ранее. Быть другим означает изменить одновременно значительную долю своего поведения, тогда как делать нечто другое означает изменить только одну или несколько моделей поведения, не трогая остальную часть своей идентичности.

Пока мы исследовали то, как мы делаем обобщения в отношении самих себя. Рассматривая группу переживаний, мы замечаем нечто общее, что они имеют между собой — посредством процесса, который логики называют индукцией. Это универсальный человеческий процесс, который можно прекрасно проиллюстрировать одним шуточным вопросом: «Что общего между днем рождения, годовщиной свадьбы и унитазом?»

Одна из причин того, почему очень немногие люди дают на него ответ, в том, что данный способ обобщения необычен, поскольку в его основе лежит двойное значение слова miss. Другая причина заключается в том, что все мы обычно сразу же делаем обобщение в отношении явного сходства между первыми двумя пунктами, которые оба относятся к ежегодным праздникам. Когда мы сделали это индуктивное обобщение, становится намного сложнее оторваться от него и придумать другое обобщение, которое также включает третий пункт.

То, что мы называем суммарной репрезентацией, — это обобщение в отношении какого-то качества, а база данных содержит примеры обобщений. Сумма содержит все имеющиеся у человека критерии для включения какого-то примера в базу данных. Тем самым сумма как бы гласит: «Доброта — это то-то и то-то, и то-то...»

Всем примерам в базе данных присущи критерии, содержащиеся в сумме, но выраженные разными способами, разными контекстами и т. д. Зная критерии, содержащиеся в сумме, вы можете быть уверены, что каждый пример удовлетворяет всем этим критериям, — процесс, называемый дедукцией. Каждый пример также обычно содержит нечто большее, чем эти базовые критерии — элементы, которые поддерживают критерии, пусть даже они не требуются. В результате база данных гласит: «Доброта — это то-то, или то-то, или то-то...» Большое количество примеров обеспечивает содержательный базис для выработки нового поведения, которые выражает качество посредством рекомбинации элементов в различных примерах.

Резюме

Аспекты содержания, которые мы исследовали — позиции восприятия, сенсорные детали в противоположность символам, другие люди, контекст, другие искажения и неточности, — это некоторые из основных областей, позволяющих изучить погрешности в наших представлениях о самих себе. Если мы никогда не менялись, то не могли по-настоящему

себя узнать, поэтому наши концепции собственной личности всегда будут искаженными и в чем-то ограниченными.

Несмотря на эти ограничения, мы можем узнать, как нам рассматривать качества нашей я-концепции, выявлять многие из наших тенденциозностей, а затем добавлять, исключать или изменять примеры в своей базе данных, с тем чтобы уменьшить количество тенденциозностей, которые мы обнаруживаем, и быть уверенными в том, что все остальные тенденциозности хорошо нам служат. Все эти изменения приведут к минимизации нашего нереального «ложного я» и уменьшению или включению аспектов нашего непризнанного «теневого я». Хотя многие полагают, что теневое «я» содержит качества, которые причиняют беспокойство или создают проблемы, оно часто включает в себя также много ценных и прекрасных качеств.

Выполняя предыдущие упражнения, вы узнали о множестве различных способов, которыми можно упрочить свою я-концепцию, сделать ее более точной и чувствительной к обратной связи. Хотя мы только начали исследовать структуру я-концепции, то, что вы уже узнали, является очень эффективным рядом вмешательств, которые можно использовать для «настройки» чьего-то позитивного качества, так чтобы оно было более прочным и открытым для обратной связи. Я пока еще не встречал человека, который бы осуществлял все эти процессы наилучшим из доступных ему способов, а многие из людей, которые не посещают семинары и не читают книги, нуждаются в них еще больше.

Упражнение 6.2 **Практическое использование**

Теперь я хочу, чтобы вы попрактиковались в том, что уже изучили, с одним или двумя людьми. Начните разговор с членом своей семьи, с официанткой, позвоните другу. Затем в определенный момент спросите их о каком-либо качестве, которое им важно, задав вопрос, подобный тем, которые использовали мы, чтобы выяснить, откуда они знают, что это качество действительно им присуще. Здесь я просил вас сделать это, не прибегая к содержанию, чтобы не отвлекать вас, когда вы знакомились со структурой, но теперь вам будет необходимо воспользоваться именно удержанием.

Вы можете сказать: «Я изучаю то, как люди составляют о себе мнение и что для них при этом важно, поэтому не могли бы вы помочь мне в течение нескольких минут?» Вместо того чтобы долго объяснять, что такое качество, обычно проще привести несколько примеров. «Многие 13 моих друзей считают себя честными (добрыми, умными, общительными и т. д.). Не могли бы вы сказать о себе нечто, что соответствует действительности и что вам нравится?»

Когда они будут вам отвечать, вы можете спросить об их суммарной репрезентации. «Мне интересно, как вы об этом узнали. Что позволяет вам узнать о том, что вы: мысленный образ, ощущение или внутренний голос?»

Затем вы можете спросить об их базе данных. «Прекрасно, что вы можете быстро определить, что вы действительно такой. Держу пари, что у вас также имеется множество других примеров этого качества. Перед мысленным взором одного из моих друзей возникает множество образов доброты, напоминающих большой коллаж, а в моем случае это нечто вроде каталожного ящика, в котором карточки появляются одна за другой. А как это происходит в вашем случае и сколько примеров у вас имеется?»

Когда вы будете постепенно выяснять, как они это делают, задайте им вопросы, подобные тем, что задавали мы, и предложите альтернативы, которые, на ваш взгляд, могут быть полезны. «А что было бы, если бы у вас имелось больше примеров? Можете ли вы погрузиться в один из этих образов и почувствовать, на что похоже повторное получение этого опыта? Имеются ли у вас примеры___ в будущем? Можете ли представить себе чувства человека, по отношению к которому вы проявляете? Имеются ли у вас примеры на работе и дома?» и т. д.

С тем чтобы напомнить вам обо всех исследованных нами элементах, я предлагаю вам их общий перечень, — в том порядке, в котором мы их рассматривали.

До сих пор мы изучали примеры в вашей базе данных, которые подкрепляют некоторое качество вашей я-концепции. Далее мы рассмотрим один из наиболее важных элементов я-концепции, противоположные примеры, — примеры, которые противоречат обобщению. Если вы считаете себя добрым, как вы относитесь к тем случаям, когда вы проявили резкость, грубость или невнимательность? То, как вы воспроизводите противоположные примеры в своей базе данных, оказывает очень сильное воздействие на функционирование вашей я-концепции: на то, насколько она устойчива и чутко ли вы реагируете на события, которые обеспечивают полезную информационную обратную связь.

Схема контрольных перечней

Процессуальные элементы я-концепции
Количество примеров
Локализация
Одновременность и/или последовательность
Модальности (визуальная, аудиальная, кинестетическая)
Ассоциация
Субмодальности

Контрольный перечень 5

Аспекты времени
Прошое, настоящее, будущее
Сбалансированное распределение во времени
Размер чанков времени
Распространение

Контрольный перечень 6

Аспекты содержания
Позиции восприятия
Конкретные детали против метафор
Другие люди
Основные жизненные контексты
Другие искажения и неточности содержания

ГЛАВА 7. УТИЛИЗАЦИЯ ОШИБОК

Теперь мы обращаемся к одному из наиболее важных элементов вашей я-концепции, а именно к случаям, когда вы совершаете ошибку и не демонстрируете какое-то ценное качество, — то есть к тому, что я называю противоположным примером. Противоположный пример — это опыт, который противоположен обобщению X, случай, когда вы не являетесь X. Противоположные примеры бывают у всех обобщений (даже у этого!). Каким бы настойчивым вы ни были, бывают случаи, когда вы быстро сдаетесь. Каким бы честным вы ни были, бывают ситуации, когда вы не говорите всей правды или, возможно, даже лжете. Воспроизведение вами примеров, противоположных какому-то качеству, оказывает большое воздействие на то, что вы думаете о себе, и на ваше результирующее поведение и реакции.

Я хочу, чтобы вы определили, как вы воспроизводите противоположные примеры, используя то же самое качество, которое вы исследовали раньше, — нечто, что вам известно о себе и что вам нравится. На этот раз я хочу, чтобы вы поработали индивидуально, а затем мы обсудим различные примеры, один за другим, в группе, используя следующий контрольный перечень, который будет направлять ваше исследование.

Контрольный перечень 7 Аспекты противоположных примеров

Сознаете ли вы репрезентации противоположных примеров? (Если нет, поищите их.) Какую форму они имеют? Где и как они воспроизводятся?

Являются ли ваши противоположные примеры интегральной частью базы данных ваших примеров либо они воспроизводятся независимо в другом месте или в другой модальности, или и в другом месте и в другой модальности?

Очевидны ли ваши противоположные примеры либо в большей или меньшей степени скрыты и их легко не заметить?

Какие модальности и субмодальности используются для отграничения противоположных примеров от примеров?

Упражнение 7.1 Выявление структуры противоположных примеров

Я хочу, чтобы вы в течение 5 минут произвели внутренний обзор и молча подметили, как вы воспроизводите противоположные примеры. Пока ничего не меняйте, поскольку у вас могут возникнуть неприятные чувства, если вы попытаетесь изменить противоположные примеры, не зная того, что вы делаете. Просто определите, что у вас уже есть. Когда вы завершите свое изучение, мы очень осторожно и постепенно поэкспериментируем с изменением противоположных примеров. Сейчас же я хочу, чтобы вы лишь выяснили, что уже имеется.

Прежде чем мы начнем эксперимент, я хочу, чтобы подняли руки те, у кого противоположные примеры уже являются интегральной частью их базы данных... Примерно у трети.

Значит, у остальных имеется база данных, в которую противоположные примеры не включены. Сколько из вас обнаружили, что ваши противоположные примеры были в той же модальности, но в другом месте? Снова около трети.

Я предполагаю, что остальные обнаружили, что примеры находятся не только в другом месте, но и в другой модальности, — скажем, изначально ваши примеры были визуальными образами, а противоположные примеры — аудиальными голосами или кинестетическими ощущениями.

Есть ли такие, у кого противоположные примеры были в другой модальности, но в том же самом месте? Таких нет. Хотя это теоретически возможно, с подобными случаями я еще не сталкивался.

Интегрированные противоположные примеры

Я хочу начать с тех из вас, у кого противоположные примеры являлись интегральной частью их базы данных, и хотел бы, что вы привели несколько примеров того, как они воспроизводились и чем отличались от ваших примеров.

Терри: У меня был большой коллаж, составленный из нескольких картин, причем некоторые из них были более темными и из них поднимались струйки дыма. Они относились к тем случаям, когда я терпел в чем-либо полный крах.

Фрэнк: Мои примеры расположены на карточках в каталожном ящичке. У меня имеется несколько противоположных примеров, также на карточках, они разбросаны в беспорядке и имеют более темную окантовку. Даже когда видны только края, мне по-прежнему известно, что они там.

Джин: Мои противоположные примеры подобны маленьким биркам, приклеенным к краям больших примеров.

Это прекрасные примеры. Они настолько ясны и конкретны, что было бы очень легко научить других в точности тому, что делаете вы. Теперь я хочу, чтобы вы поэкспериментировали с временным удалением противоположных примеров из своей базы данных, чтобы посмотреть, к чему это приведет. Просто возьмите их и положите в какое-то надежное место, откуда вы впоследствии можете легко их извлечь и вернуть назад. Сравните свое восприятие базы данных с противоположными примерами и без них...

Джин: Когда я отклеила те маленькие бирки, база данных показалась мне более чистой и содержательной. Такой она мне нравится больше.

Я согласен, что она чище без противоположных примеров, но мне интереснее то, насколько устойчивой она вам кажется. **Джин:** Ну, по-моему, она далеко не столь устойчива, когда она чистая.

Стюарт: Когда я удалил противоположные примеры, она показалась мне менее прочной, менее реальной, и я подумал: «Здесь что-то не так». Это противоположно тому, что я ожидал. Когда я вернул их назад, все мое тело слегка осело и я почувствовал себя более приземленным и расслабленным.

Элис: Мои противоположные примеры находились сбоку; они были немного пастельными и смазанными и прикреплены к группе примеров нитями. Когда я попыталась оборвать нити, чтобы избавиться от противоположных примеров, все расшаталось, и я подумала: «Не грохнуть бы».

Да. Наличие нескольких противоположных примеров в вашей базе данных на деле усиливает ее. Это обстоятельство и меня удивило, когда я только начал исследовать этот вопрос. Затем я понял, что это подобно добавлению определенного количества углерода или вольфрама к железу при превращении его в сталь, которая намного прочней чистого железа. База данных с несколькими противоположными примерами менее чиста, но зато более реальна, а это делает ее прочнее. Испытал ли кто-либо из вас нечто иное?

Эл: У меня было множество противоположных примеров, и когда я удалил их все, то почувствовал большее облегчение, но в то же время мое качество вызвало у меня ощущение некоторой неустойчивости и неуверенности. Затем я попробовал вернуть некоторые из них назад, и так было лучше всего. Я оставил остальные в чем-то вроде коробки.

Отлично. Это иллюстрирует ключевой критерий включения противоположных примеров — иметь относительно небольшое их количество. Слишком большое количество противоположных примеров или противоположные примеры, которые слишком велики, приближены, звучны или выделяются в каком-либо другом отношении, ослабят обобщение. Это создает неопределенность — вопрос, который мы обсудим позже.

Венди: Я не уверена, является ли то, что у меня есть, противоположными примерами или чем-то иным. Это случаи, когда я проявляла данное качество, но не получала отклика, которого добивалась.

Хорошо, это могли быть случаи, когда вы проявляли, к примеру, доброту, а другой человек не воспринимал это как доброту. Можете ли все вы вспомнить случай, когда вы пытались оказать кому-либо любезность, но человеку это вовсе не было приятно? Я назвал бы подобные случаи противоположными примерами, как как вы не достигали желаемого результата. Они, определенно, показывают, где вам нужно «подстроить свое качество», чтобы сделать его более эффективным. Возможно, вам необходимо попрактиковаться в том, как проявлять доброту в отношениях с определенными людьми. Здесь может быть полезно выявление того, каковы критерии данного качества у других людей. Хороший способ узнать кое-что об этом — занять позицию другого; другой способ — просто задать человеку вопрос на эту тему.

Противоположные примеры в другом месте (но в той же модальности)

Теперь я хочу поработать с теми из вас, у кого противоположные примеры находились в той же модальности, но в другом месте. Я бы хотел услышать несколько примеров того, что вы обнаружили.

Конни: Мои примеры разложены передо мной в виде ленты, немного выше уровня глаз, примерно на расстоянии вытянутой руки. Противоположные примеры — лента меньшего размера, находящаяся чуть ниже примеров. Они маленькие, тусклые, в рамках, желто-коричневые, как старые фотографии.

Энди: Передо мной большой коллаж, состоящий примерно из ста цветных картинок, в который легко погрузиться и который можно ощущать и слышать. Противоположные примеры — плоские, черно-белые картины, находящиеся позади моей головы.

Бет: Мои позитивные примеры окрашены и расположены слева от меня, а противоположные примеры находятся справа примерно на том же расстоянии, но они меньше, темнее, более плоские и не издадут звуков.

Отметьте, что большинство противоположных примеров несколько приглушены, поскольку они более мелкие, тусклые, плоские, в рамках или желто-коричневые, в отличие от более живых и цветных позитивных образов базы данных. Это очень важно. Когда противоположные примеры менее выражены, они обеспечивают полезную информацию, не переполняя базу данных. Если они менее выражены, вы можете включить их в базу данных в большем количестве. Но если вы чересчур приглушите их, то можете потерять содержащуюся в них ценную информацию.

Я хочу, чтобы те из вас, у кого противоположные примеры находятся в той же модальности, но в другом месте, экспериментировали очень осторожно и не торопились делать что-либо, пока я не закончил давать вам указания. Возьмите только один противоположный пример и перемещайте его очень медленно и осторожно в направлении базы данных. Когда он будет двигаться к базе данных, чтобы стать ее частью, убедитесь, что он более темный, плоский, маленький, обрамленный и т. д., чтобы он был менее заметен, чем ваши позитивные примеры.

Когда вы медленно двигаете этот противоположный пример в сторону своей базы данных, если он становится более заметным, чем ваши позитивные примеры, немедленно верните его назад на прежнее место. Затем либо поэкспериментируйте со способами, которые делают его менее заметным, либо ждите моей помощи.

После перемещения одного из примеров в свою базу данных сделайте паузу и посмотрите, какие новые чувства вызывает у вас его включение. Затем поэкспериментируйте с поочередным перемещением ряда других противоположных примеров, пока в вашу базу данных не будет включено несколько примеров. Адекватное количество будет варьироваться в зависимости от того, сколько примеров содержится в вашей базе данных и насколько они заметны, но обычно хорошую пропорцию составляют примерно 5-10%. Затем сделайте паузу и посмотрите, какие чувства это у вас вызывает. Если вы решите, что вы переместили в свою базу данных слишком много примеров, просто удалите несколько, вернув их туда, где они были. Есть ли какие-то вопросы? Хорошо, действуйте...

Билл: Когда все противоположные примеры были вместе, мне это не понравилось. Но когда они стали частью базы данных, мне это понравилось намного больше, поскольку она стала «приносить большие проценты». Когда я включил в базу данных противоположные примеры, они образовали спираль, которая охватывала мои смонтированные примеры, немного сжимая и ограничивая их. Включив их, я обнаружил, что хотя все мои позитивные примеры были с позиции «я», все противоположные примеры относились к позиции наблюдателя. Начав менять эту позицию на позицию «я», я почувствовал в себе намного больше ресурсов и смог справиться с ситуацией.

Салли: Мои примеры — это как бы объемные цветные кинофильмы с изображением в натуральную величину. Мои противоположные примеры были ближе и меньше, напоминая плоские фотоснимки. Сначала я испытала неприятные чувства, когда

разглядывала их, они пугали меня; я не хотела иметь с ними дела. Но когда я внесла их в базу данных, они стали стереоскопическими и звуковыми, но по-прежнему были диссоциированными и маленькими, и такими они понравились мне больше.

Понимаете ли вы, почему они вам больше понравились, когда вы превратили их в стереоскопические и звуковые?

Салли: Ну, их легче разглядывать, когда вокруг видны все позитивные примеры; теперь я также могу лучше разглядеть их и то, что внутри них. Я рассматриваю это скорее как информацию.

Когда вы видите какой-то противоположный пример в контексте позитивных примеров, это намного удобнее, так как тогда вы реагируете и на позитивные, и на противоположные примеры, и это позволяет рассмотреть их «в перспективе» (см. Приложение).

К тому же если вы отделены от неприятного или тяжелого опыта, ситуация обычно становится более пугающей, поскольку вы теряете информацию. Сложнее понять, что вам угрожает, и легче начать думать, что все обстоит намного хуже, чем есть на самом деле. Потом, когда вы получаете больше информации, угроза уменьшается.

Много лет назад, когда я преподавал психологию в колледже с двухгодичным курсом обучения, у большинства учащихся были довольно радикальные представления о психических болезнях. Под воздействием фильмов и литературных произведений у них сформировались дикие и хаотичные образы маньяков с суицидальными намерениями. Поскольку я хотел, чтобы у них был более реальный взгляд на психические болезни, я повел их на практическое занятие в психиатрическую больницу, чтобы они приобрели свой опыт из первых рук.

При подготовке их к этому мероприятию я сказал им: «Хотя некоторые из этих людей несколько странноваты, одна из первых вещей, которую вы заметите, состоит в том, что большинство из них ведут себя в сущности как ваши друзья, и вы удивитесь, где же все эти «психи»». Я также настоял, чтобы они разбрелись и пообщались с пациентами клиники, а не были просто толпой глазающих зевак. Они вернулись из этого путешествия с намного более комфортными чувствами относительно психических болезней, чем те, которые у них были прежде.

Билл: Когда я переместил противоположный пример, он был слишком велик. Поэтому я сжал его и сделал немного более тусклым и после этого почувствовал себя нормально. Затем я включил несколько других противоположных примеров, как бы разбросав их тут и там. Когда я завершил эту операцию, то заметил, что плечи у меня расслабились, и я испытал облегчение.

Это напоминает то, о чем ранее сообщил Стюарт, и именно подобные ощущения испытывают большинство людей. Понимаете ли вы, почему испытали облегчение? Почему добавление противоположных примеров ведет к облегчению и релаксации?

Билл: Теперь мне не надо быть совершенным. Раньше у меня были только позитивные примеры, поэтому я не мог допустить ошибки. Теперь я знаю, что ошибки возможны, поэтому чувствую на себе меньший груз.

Да, если в вашей базе данных присутствует только совершенство, вы будете стремиться к этому невозможному стандарту, и не останется места для ошибки. Это, разумеется,

вызовет у вас повышенное напряжение! Это то, что некоторые люди называют «идеальным я», которое часто порождает социальные и религиозные учения или другие идеалистические идеи в отношении того, каким вы должны быть.

Одно дело иметь перед собой цель, не ожидая когда-либо достичь совершенства. Можно удовлетвориться тем, что вы делаете, и постоянно стремиться быть все лучше и лучше, пока это приносит вам удовлетворение. Но стремление к совершенству, или перфекционизм, — это проклятие, поскольку вы неизменно не дотягиваете до нереалистичного стандарта. Об этом хорошо сказал Хенн Янгмэн: «Перфекционизм — это предельная иллюзия человека. Во вселенной его просто не существует... Если вы — перфекционист, то вам гарантирована неудача во всех начинаниях».

Включение противоположных примеров избавляет вас от тяжелого бремени перфекционизма попытки достичь какого-то идеального стандарта. Это также избавляет вас от попытки навязать этот невозможный стандарт другим. Если в вашей базе данных нет противоположных примеров, то, если другие люди совершают оплошность, легко сравнить себя с ними и почувствовать превосходство и гордость. Перфекционисты часто стремятся достичь очень многого, но им за это приходится платить большую цену. Это все равно что работать полный день за очень низкую зарплату.

Если среди ваших знакомых есть перфекционисты, научить их интегрировать противоположные примеры — очень полезная вещь, и сделать ее — в ваших силах. После того как я поработал с одной такой женщиной, подруга спросила ее, как ей удалось так улучшить свою внешность, и не поменяла ли она косметику, поскольку теперь она выглядит нежнее и привлекательнее. Женщина ответила, что она «изменила свою косметику изнутри».

Дэн: Если взять моих клиентов-перфекционистов, то у большинства из них причиной этого являются их неблагополучные семьи и попытка угодить родителям с перфекционистскими требованиями.

Разумеется. Существуют различные способы работы. Вы можете работать с предысторией или со структурой. История обязательно формирует структуру, и если вы можете изменить предысторию, это может привести к изменению структуры.

Я учу здесь тому, как работать непосредственно со структурой, и потому вам часто нет необходимости работать затем с предысторией. Когда я прошу вас объединить противоположные примеры с позитивными, это чисто структурное изменение, поскольку я не прошу вас изменять исторические события, отраженные в противоположных примерах. Изменение в вашей реакции — исключительно результат изменения структуры: где и как вы воспроизводите свои образы. И еще более яркий пример работы только со структурой в НЛП — процесс лечения фобии (2, гл. 7), в котором вам не нужна информация о том, чего именно боится человек, или причины фобии. Вы просто изменяете воспоминания человека, превращая их из ассоциированных образов в диссоциированные.

Когда вы работаете со структурой, предыстория иногда становится релевантной и тогда вам приходится ею заниматься. Однако потом вы можете удостовериться, что предыстория прямо связана с тем, чего вы пытаетесь достичь.

Перфекционистом был мой отец, и вполне понятно, почему он стал таким. Его отец, мой дед, был миссионером-баптистом в третьем поколении и настаивал, чтобы отец каждое

воскресенье слушал утреннюю проповедь, а затем повторял ее слово в слово по памяти, — а жили они в Бирме, и проповедь читалась на местном каренском диалекте (один из китайско-тибетских языков. — Прим. перев.), а не на английском! За малейшую ошибку отца били ремнем. Когда моей сестре однажды поставили в табель успеваемости только высшие оценки, отец взглянул на нее и строго сказал: «Посмотрим, сможешь ли ты достичь большего в следующий раз». Поэтому предыстория, несомненно, важна, и, конечно же, в большинстве образов вашей базы данных представлено прошлое. Большинство из вас отметили изменение в своей реакции на противоположные примеры, когда вы их проинтегрировали. Теперь я хочу задать вам тот же вопрос, который задавал первой группе и который касался интегрированных противоположных примеров. Какое влияние интеграция противоположных примеров оказала на ощущение того, насколько прочно ваше качество? Ощутили ли вы, что оно стало прочнее или слабее после того, как вы включили несколько противоположных примеров?

Зет: Ну, оно показалось мне более реальным. Так устроен мир.

Отсутствие противоположных примеров можно сравнить с «Поллианной» (героиня романов Э. Портер, ставшая олицетворением радостного оптимизма. — Прим. перев.) — искусственной, нереальной, воздушной. Это слегка напоминает ходьбу по льду, когда небольшая оплошность может вызвать падение, в отличие от ситуации, когда лед посыпан песком, который помогает вам держаться на ногах.

Хотя противоположные примеры ослабляют чистоту или универсальность качества, они повышают его надежность, то есть оно становится для нас более реальным и более фундаментальным.

Сэнди: Когда я переместил противоположные примеры в базу данных, то прежде всего заметил, что контрастные противоположные примеры сделали позитивные примеры более интенсивными, крепкими и прочными благодаря сопоставлению.

И снова правильные слова. Были ли у кого-либо из вас трудности с интеграцией противоположных примеров?

Ли: У меня последовательная база данных, так что каждый образ сохраняется некоторое время, прежде чем уступить место следующему. Когда я сначала перенес противоположный пример, мне было некомфортно, поскольку какое-то время я мог видеть только его. Ускорив последовательность, я увидел противоположный пример в течение более короткого времени, прежде чем он опять превратился в пример, так что затем все снова стало нормально.

Вот удачный пример осуществления собственной корректировки, облегчающей вашу работу.

Кэрл: А я не смогла проинтегрировать свой. Противоположный пример стал большим и страшным, он едва не закрыл собой всю мою базу данных. Я не смогла придумать, как его сжать.

Такое случается довольно часто. Вы сказали, что ваши действия вас испугали. А если бы вы продолжили и закрыли противоположным примером всю базу данных, что, на ваш взгляд, произошло бы?

Кэрл: Это было бы ужасно! Исчезло бы мое ощущение этого важного качества.

Да, очень неприятно, когда исчезает хотя бы один элемент вашего самоощущения, и в этом основная причина, почему я просил вас быть очень осторожными. Кэрол, попробуйте сделать следующее. Дотянитесь буквально до того места, где находятся ваши противоположные примеры, возьмите один и крепко держите его в руке. Если вы хотите, чтобы и стал меньше, сожмите его, будто это комок глины, пока он не станет достаточно маленьким, а затем осторожно переместите его вместе с вашими примерами...

Кэрол: Этот прием кажется смехотворно простым, чтобы он мог сработать, но он помог...

Рене: Когда я переместил свои противоположные примеры в базу данных, сначала мне не понравилось их присутствие там, так как неиспользование качества в этих ситуациях вызывает у меня неприятные чувства. Затем я понял: тот факт, что они вызывают у меня подобные чувства, указывает на то, насколько важно для меня мое качество. Когда я подумал о противоположных примерах в такой манере, включение их реально подкрепило мою верность своему качеству.

Да, это еще один способ, каким противоположные примеры могут способствовать обобщению. На одном уровне вы испытываете неприятные чувства, поскольку ваше поведение не удовлетворяет вашим стандартам. Но размышляя о своих неприятных чувствах в более широком контексте, вы можете испытать по этому поводу приятные чувства, поскольку смысл неприятных чувств состоит в том, что вы верны своему стандарту. Если бы вы были безразличны к этому, то не испытали бы плохих чувств. Поэтому чем более негативные чувства вызывает у вас оплошность, тем более позитивные ощущения могут у вас возникнуть в отношении нее!

Это одна из шуток, которые может сыграть с нами наш ум, когда мы изменяем уровни мышления, и в данном случае это очень полезно. Приятные чувства о приятных чувствах обычно тоже срабатывают достаточно хорошо; они удваивают наше удовольствие. Конечно, люди могут использовать тот же процесс для того, чтобы испытать неприятные чувства в отношении неприятных чувств или даже неприятные чувства в отношении приятных чувств. Как правило, это действие не столь полезно.

Энн: Мои примеры находятся справа. Противоположные примеры были подобны паре серых пятен слева. Когда я передвинула их, они закрыли собой примеры. Мне это совсем не понравилось.

Они были бесформенные, вроде облаков?

Энн: Могло так показаться, но затем я попыталась их сдуть, а они словно приклеились.

То есть у вас было два пятна бок о бок, закрывавших ваши примеры. Это не та интеграция, которую я вас просил произвести,

Энн: И я этого не хотела; это произошло само собой. Когда элементы вашего внутреннего опыта «происходят сами собой» в подобной манере, это хорошее свидетельство того, что мы находимся на территории, которая не поддается нашему сознательному контролю. Удалось ли вам опять отделить пятна и вернуть их туда, где они были?

Энн: Да, после продолжительных усилий. Но у меня такое ощущение, что они по-прежнему притаились там.

Если это серые пятна, то, вероятно, вы не можете увидеть большей части содержания, — есть ли у вас какая-то информация о ситуациях, которую они отражают?

Энн: Нет.

Отсутствие всякой информации делает их более пугающими, угрожающими и трудными для интеграции. Поскольку проблема частично в том, что пятна очень крупные и поэтому закрывают ваши примеры, можно их уменьшить или взять небольшую часть одного из пятен и попытаться ее проинтегрировать. Однако я обнаружил, что включение метафорического противоположного примера в детальную базу данных обычно срабатывает не слишком хорошо, и мне хочется узнать хотя бы немного о том, что содержится в противоположных примерах.

Одной из возможностей может быть трансформация пятен в более детальные образы, чтобы определить, что отражено в пятнах. Вы можете сделать это путем внушения: «Пусть пятна медленно сольются в образы, которые раскрывают конкретные эпизоды, отраженные в пятнах». Или же вы можете установить связь прямо с пятнами и попросить их представить вам детальные образы. Затем, когда у вас будут образы того, что они отражают, должно быть намного легче включить их в свою базу данных одно за другим.

Эми: Когда я попыталась переместить один противоположный пример, мои позитивные примеры сказали: «Ты не наш, тебе здесь не место». А затем я поняла, что это были не противоположные примеры, а «недостаточные» примеры. В действительности это были случаи, когда я проявляла данное качество, но не в такой степени, как мне хотелось. Если бы я включила их, то понизила бы свои стандарты данного качества.

Хорошо, то есть вы хотите сохранить высокие стандарты, а препятствие, или возражение, состоит в том, что включение противоположных примеров приведет к понижению этих стандартов. Поэтому моя задача — показать вам, как включение противоположных примеров может на деле поддержать ваши высокие стандарты. По-моему, то, что у вас имеются высокие стандарты этого качества, говорит о полезности включения нескольких примеров «недостаточности», которые должны предупредить вас о том, что в будущем вы с большой долей вероятности можете не дотянуть до этих стандартов. Тем самым вы сможете быть настороже в подобных ситуациях и приготовитесь к тому, чтобы приложить дополнительные усилия, необходимые для сохранения ваших стандартов. Конечно, вам захочется сделать эти образы несколько иными, чтобы ясно показать, что они испытывают «недостаток» этого качества, возможно, сделав их более тусклыми, маленькими, особо окрашенными или используя некоторые другие удобные отличия. Уяснив себе это, попытайтесь переместить один из этих «недостаточных» примеров в свою базу данных...

Эми: Гм. Это интересно. Теперь все в порядке; противоположный пример легко переместился; он приобрел серый оттенок, а качество теперь стало более прочным.

То, что я проделал с Эми, — пример преобразования возражений. Позитивной функцией было сохранение высоких стандартов. Я лишь предложил Эми новые рамки понимания, в которых включение противоположных примеров фактически способствует пониманию высоких стандартов, тем самым удовлетворяя возражение.

Фред: Мои позитивные примеры — это конкретные визуальные образы, а мои противоположные примеры — иконические, и когда я попытался переместить их, они не пришли в соответствие друг с другом. Поэтому я нашел конкретные примеры того, что

отражает символ, но когда я попробовал включить некоторые из них, у меня заболела голова.

Я воспринимаю это как сигнал того, что какая-то часть вас может испытывать трудности с этой операцией, поэтому первое, что нужно сделать, — это вернуть их назад и выяснить, в чем состоит возражение этой части. Эта часть стремится к результату, которому, как она полагает, будет угрожать интеграция противоположных примеров, по крайней мере в их нынешней форме, поэтому вам надо изыскать способ удовлетворения результата этой части, прежде чем продолжать дальше.

Боб: Мои противоположные примеры составляли часть моей базы данных, выраженной регистрационными карточками, но все они находились вместе на заднем плане, где их было легко не заметить. Когда вы говорили об этих других случаях, в которых противоположные примеры полностью отделены от базы данных, я подумал, что может быть лучше, если мои будут разбросаны по всей базе данных. Прodelав это, я окаймил их особым образом, чтобы было легко определить, что они там, даже когда видны только их края. Теперь, когда они лучше проинтегрированы, я четче их сознаю и полагаю, что они позволят мне стать более внимательным. И я считаю, что это также позволит мне лучше замечать, когда я не демонстрирую данное качество.

Отлично. Это другой важный вопрос, который я просил вас рассмотреть. Как вы думаете: более или менее восприимчивыми к корректирующей обратной связи сделает вас наличие в вашей базе данных противоположных примеров?

Терри: Корректирующая обратная связь, в сущности, состоит из противоположных примеров — случаев, когда вы вели себя не в той манере, которая, на ваш взгляд, вам свойственна. Поэтому когда в вашей базе данных есть противоположные примеры, это делает вас чувствительными к тому, когда они имеют место в реальной жизни. Люди, у которых противоположных примеров нет, обычно резистентны к обратной связи, поскольку признание их, как правило, подрывает обобщение. Так как это очень неприятно, человек постарается избежать их признания любой ценой. Да, в этом опасность наличия чистой базы данных, которая включает только позитивные примеры. Если у вас имеется только абсолютное обобщение, а все ваши противоположные примеры находятся в каком-то другом месте, достаточно лишь одного противоположного примера, чтобы его обрушить, а это далеко неприятно, поэтому люди, разумеется, стараются избежать подобных действий. Некоторые из вас ощутили, насколько неприятно расставаться со своим позитивным обобщением, когда противоположный пример перевешивает ваши позитивные примеры.

Но у случая, когда обобщение рушится, имеется еще один важный аспект. Позитивное обобщение не просто утрачивается, оно часто заменяется негативным. Если вы видите только противоположный пример, это означает, что теперь вам приходится думать о себе как о человеке, который ведет себя в манере, противоположной его ценностям. Когда приходится делать выбор между подобным крушением или отрицанием, кажется разумным выбрать отрицание. К сожалению, это не позволяет избежать крушения — оно лишь откладывается на более поздний срок.

Всякий раз, когда люди уклоняются от осознания противоположных примеров, это становится сферой их поведения, которую они не признают. Поэтому подобное отрицание является одним из главных факторов, которые способствуют неизвестному «теневому я». Интеграция противоположных примеров — один из способов включения этого «теневого я».

Еще один способ описания ситуации, в которой все ваши противоположные примеры репрезентированы отдельно от вашей базы данных, таков: каждая группа случаев является дигитальным обобщением типа «все или ничего», «или-или», так что вам приходится выбирать между ними. Когда два элемента разъединены, намного вероятнее, что вы обратите внимание последовательно на один или на второй. Чем больше разрыв между ними, тем больше опасность, что человек перескочит от одного к другому. Поскольку обе репрезентации односторонние и нереалистичные, ни одна из них не является полным и сбалансированным ресурсом, поэтому ситуация оказывается по своей сути неустойчивой. Крайний случай этого мы наблюдаем при маниакально-депрессивном психозе. В маниакальной фазе все чудесно, а в депрессивной — все ужасно.

Одна из основных задач нашего мозга — интегрировать и организовывать наше поведение так, чтобы мы выполняли нужные действия в нужное время. Всякий раз, когда у вас имеется разрыв, он является базисом конфликта и предпосылкой неприятностей. В кинофильме 1960-х годов «Доктор Стрейнджлав» ученый, бывший нацист, по привычке вскидывает руку в гитлеровском приветствии, а затем другой рукой опускает ее. Обычно трудно добиться успеха, если у вас имеются две разные части, 3 которые пытаются делать одновременно разные вещи, только если вы действительно не выполняете два этих действия одновременно, так что бы они не мешали друг другу.

Интеграция нескольких противоположных примеров превращает чистую, дигитальную базу данных в аналоговую в нечто более или менее вещественное, или, как выразилась ранее Энн, она начинает «приносить большие проценты». Поскольку противоположные примеры встроены в ряд позитивных примеров, возможность видеть и те и другие обеспечивает сбалансированную перспективу. Тогда намного проще рассматривать их просто как информацию, а не как какую-то угрозу. «О. вот случаи, когда я допускал оплошности; посмотрим же, что я могу сделать с этим в следующий раз». Ранее Салли сказала, что когда она проинтегрировала противоположные примеры, ей стало более комфортно и она могла рассматривать их «скорее как информацию».

Противоположные примеры в вашей базе данных предупреждают вас об ошибках, которые вы допустили в прошлом и можете сделать снова в будущем. Они являются предостережениями в отношении контекстов, в которых вам может понадобиться приложение дополнительных усилий для сохранения своего качества или которых вам необходимо избежать, поскольку вы еще не можете проявлять в них это качество. Тогда, если вы совершаете новую оплошность, признание ее перестает таить в себе угрозу. Эта ситуация намного более устойчива, поскольку вы открыты для восприятия обратной связи, когда та имеет место. Обратная связь в отношении ошибок показывает, где можно с успехом потратить время на учебу или работу по изменению, чтобы суметь сохранить свое качество в будущем, и вскоре мы рассмотрим этот процесс в мельчайших деталях.

Дэн: Мой первый противоположный пример был больше и ближе моих позитивных примеров, поэтому меня беспокоило, что он может затмить мои позитивные примеры. Я попытался уменьшить его, но это не помогло, поэтому я сделал его намного больше, больше натуральной величины, и тогда он оказался совершенно вне фокуса и я мог видеть сквозь него.

Это то, что мы называем пороговым эффектом, который присущ, например, паттерну разрушения компульсии (compulsion blowout pattern) (9. гл. 5). В определенный момент увеличение размера вызывает изменение еще чего-то — в вашем случае фокуса и прозрачности. Когда вы завершили эту операцию, то был ли противоположный пример по-прежнему виден?

Дэн: Не слишком хорошо, но я по-прежнему знал, что он там.

Мне кажется, неплохо бы продолжить эксперимент с превращением противоположного примера в интегральную часть вашей базы данных так, чтобы в вашем противоположном примере содержалась доступная вам конкретная информация.

Алана: У меня много противоположных примеров, и мне не кажется, что я хочу видеть там их все. Что мне делать с остальными? Просто оставить их снаружи?

Да, на данный момент я полагаю, что это будет правильным решением.

Если у вас их много, это скорее напоминает неопределенное качество, когда имеется примерно одинаковое количество примеров и противоположных примеров, а не прочное качество только с несколькими противоположными примерами. Вскоре я покажу вам как делать с противоположными примерами нечто еще более полезное, а пока просто оставьте их там, где они находятся. Если бы вы включили в базу слишком много противоположных примеров, они бы перевесили ваши позитивные примеры, изменив смысл всей конструкции на противоположный, что в данном случае не было бы полезно. Однако процесс, проблематичный в каком-то одном контексте, часто представляет собой отличный ресурс в другом. Я хотел бы чтобы вы подумали о том, когда тот же самый процесс мог бы оказаться полезным...

Что, если бы вы рассматривали качество, которое вам не нравится, например: «Я — вечный недотепа» или «Я совершенно не умею планировать свои действия», и хотели бы изменить его на противоположное? Если вы добавите в подобную базу данных достаточно противоположных примеров, то в конце концов она превратится в свою позитивную противоположность. Я научу вас, как это делать, но сначала я хочу, чтобы вы узнали больше о том, как работают противоположные примеры.

Противоположные примеры в другой модальности и с другой локализацией

Теперь давайте рассмотрим пример человека, у которого противоположные примеры находятся в другой модальности и имеют другую локализацию. Я сознательно посвятил много времени обсуждению пользы от включения противоположных примеров в базу данных, чтобы познакомить вас со случаем, когда имеется много альтернативных возможностей, и их последствиями.

Чарльз: Предо мной большой визуальный коллаж примеров, и голос позади моей головы говорит: «Нет, ты не такой», а затем указывает мне на случаи, когда я не проявлял свое качество.

Отлично. Мы можем легко описать эту ситуацию как полярную — такую, которая отделена от базы данных как модальностью, так и локализацией. Мы могли бы объединить эти две противоположности, используя ряд проверенных и более грубых методов НЛП, скажем, с использованием «визуального сдавливания» (2, гл. 13). Однако я хочу показать вам, как сделать это намного более изящно и экологично. Чарльз, я хочу, чтобы вы взяли один из своих аудиальных примеров и сначала превратили его в визуальный образ. Послушайте, что говорит голос, и представьте смысл слов в виде картины, как вы это делаете, когда извлекаете смысл из слов, с которыми кто-то обращается к вам, или когда вы читаете слова в книге. Дайте мне знать, когда у вас появится этот образ...

Чарльз: Вот теперь у меня появился образ. Мне пришлось послушать голос какое-то время и задать ему несколько вопросов, прежде чем я смог действительно понять, о чем он говорит.

Отлично. Теперь возьмите этот образ и осторожно передвиньте его в направлении визуальной базы данных, которая перед вами, — тем же способом, которым я ранее просил воспользоваться других, — убеждаясь, что образ относительно маленький по сравнению с другими образами в вашей базе данных...

Чарльз: Когда он стал частью базы данных, он перестал казаться таким плохим и угрожающим, каким он был при своем обособлении. Когда голос был обособлен, я чувствовал внутри себя нечто подобное перетягиванию каната. Это чувство ослабло, когда я создал картину и поместил ее вместе с другими. Я испытал облегчение и определенную релаксацию. Теперь все кажется намного более «вещественным» — оно по-прежнему важно, но не так раздражает. Прежде я думал об одном или о другом, а теперь я могу видеть сразу оба.

Да, совершенно верно. Теперь сделайте то же самое поочередно с несколькими другими противоположными примерами, которые сообщает вам голос...

Чарльз: Это интересно. Я взял второй, который меня пугал, говоря: «Ты никогда ничего не добьешься». Когда я превратил его в картину, то увидел на его лице ухмылку, которая подсказала мне, что в действительности он не считает верным то, о чем говорит. Он знает, что его слова — ерунда и что на самом деле я прав. Так что теперь это позитивный пример, а не противоположный пример. Насколько же мне стало легче!

Чудесно. Переводя противоположный пример из одной модальности в другую, вы часто получаете дополнительную информацию, которая его обогащает, и иногда это меняет его смысл. Продолжайте дальше и внесите эту картину в свою базу данных, а затем сделайте то же со всеми остальными голосами, пока все они не станут интегрированными визуальными образами...

Чарльз: Теперь, когда все они вместе, я испытываю совершенно иные чувства. Я не чувствую больше того напряжения; я нахожусь в состоянии покоя и задумчивости. Эти голоса всегда заставляли меня сомневаться в себе. Теперь, когда они стали картинами, несколько странно — но очень приятно — увидеть, как они по-настоящему усиливают и поддерживают во мне это качество.

Попытка проинтегрировать голос и образ подобна попытке сложить десятичные и простые дроби. Прежде чем вы сможете сложить их вместе, вам придется превратить десятичную дробь в простую или простую — в десятичную. Поэтому первый шаг здесь — переводение противоположного примера в ту же модальность, что и позитивные примеры в вашей базе данных, а затем изменение его местонахождения.

Фрэнк: Я нахожусь во многом в той же ситуации, что и Чарльз. Но когда мой голос сообщает мне о противоположном примере, у меня появляется чувство облегчения, нечто вроде: «Ну и наплевать».

Можете ли вы понять, от чего освобождаетесь?

Фрэнк: От решительности.

Я делаю вывод, что ваше качество именуется решительностью и что вы слышите голос, который сообщает нечто о случае, когда вы не были решительным, а «ну и наплевать» является избавлением от обобщения. Эта ситуация аналогична той, когда образ противоположного примера становится настолько большим, что переполняет собой визуальную базу. Это также пример неустойчивости в том случае, когда имеется база данных без каких-либо противоположных примеров, поскольку один-единственный противоположный пример может ее обрушить.

Я говорил ранее о неустойчивости, присущей ситуации, когда позитивные и противоположные примеры находятся в разных местах, поскольку вы, скорее всего, заметите один или другой и перескочите из одной крайности в другую. Когда и те и другие разделены и модальностью, и локализацией, эта неустойчивость становится еще большей, а когда человек переходит от одной крайности к другой, повышается опасность резких колебаний настроения.

Я не хочу, чтобы вы, Фрэнк, просто освобождались от своего обобщения, так как полагаю, что решительность — очень полезное качество. У каждого имеется своего рода «производственный участок» в какой-то части его сознания, где человек планирует, экспериментирует с альтернативами, корректирует образы и так далее. Я хочу, чтобы вы перенесли свой голос на этот производственный участок, внимательно его послушали и обратили внимание на слова, которые он произносит, тональность, человека, который это говорит, контекст и любую другую входную информацию. Затем используйте эту информацию для создания образа этой ситуации с противоположным примером — образ, который во многом напоминает образы примеров в вашей базе данных... (Хорошо.) Теперь с той же осторожностью, о которой я говорил, — сохраняя образ достаточно небольшим, — медленно переместите его так, чтобы он стал частью вашей базы данных...

Фрэнк: Теперь он усиливает пример. Контраст делает пример более прочным.

Отлично. Теперь вы можете проделать то же самое с другими голосами.

Ада: Мои примеры — это образы, превращающие все мое поле зрения в панораму. Мои противоположные примеры полностью кинестетические, вызывающие чувство усталости и раздражения во всем теле.

Хорошо. Отметьте, что ваше кинестетическое чувство является оценочным, а не перцептивным. Само чувство — это, в сущности, не противоположный пример; это ваше чувство в ответ на образы или голоса противоположного примера. Поэтому первым делом нужно использовать это оценочное чувство для своевременного подкрепления опыта, который привел к появлению этого чувства. Обратите внимание на чувство и вернитесь к событию или событиям, реакцией на которые является чувство... Посвятите этому столько времени, сколько вам требуется, и дайте мне знать, когда у вас появится образ события, которое вызывает у вас усталость и раздражение...

Ада: Вот теперь у меня появился образ — или даже несколько.

Отлично. Теперь возьмите один из этих образов и осторожно включите его в какое-нибудь место этой панорамы образов, так чтобы он стал частью вашей базы данных. Ну, как?

Ада: Сначала казалось, что он никуда не подходит, — ему не находилось места. Затем он словно бы повертелся немного, как кошка, которая собирается улечься на диване, и другие образы немного раздвинулись, уступая ему место. Когда я теперь смотрю на него, то не

испытываю никакого раздражения; я по-прежнему чувствую усталость, хотя и не столь сильную, и скорее разочарование, чем гнев, — печалюсь оттого, что я не смогла сохранить свое качество в этой ситуации.

Похоже, что это действие пошло вам на пользу. Хотя печаль и не является особой причиной для веселья, это весьма фундаментальная и аутентичная эмоция, которая часто лежит в основе раздражения и других чувств.

Упражнение 7.2 **Интеграция противоположных примеров** (второе, 15 минут)

Я продемонстрировал, как интегрировать противоположные примеры, когда они разделены по признаку локализации или и локализации и модальности. Я хочу, чтобы у всех вас появилась возможность тщательно выполнить эту операцию, а также чтобы те из вас, у кого противоположные примеры уже интегрированы, ощутили, каково это, когда они обособлены.

Если ваши противоположные примеры уже интегрированы в базу данных, поэкспериментируйте с обособлением и помещением их в какое-то иное место, чтобы почувствовать, как это. Затем переведите их в другую модальность, чтобы почувствовать результат. Не забудьте вернуть их обратно в свою базу данных, когда закончите экспериментировать.

Если ваши противоположные примеры находятся в той же самой модальности, но в другом месте, попробуйте прочувствовать две вещи. Во-первых, переведите свои противоположные примеры в другую модальность, чтобы понять, каково это. Затем я хотел бы, чтобы вы вернули их в прежнюю модальность, а затем включили в свою базу данных — один за другим. Если ваши противоположные примеры метафорические, превратите их в более детальные репрезентации, прежде чем вносить какие-либо иные изменения.

Если ваши противоположные примеры находятся в другой модальности и в другом месте, сначала переведите их в ту же модальность, что и примеры, и сделайте паузу, чтобы ощутить различия, а затем интегрируйте их в свою базу данных. Это действие позволит каждому из вас сполна ощутить все три возможности.

Есть ли у вас какие-то вопросы или замечания, о которых вы хотели бы сообщить?

Мелисса: Вначале мои противоположные примеры были интегрированы. Когда я переместила их в другое место, то по-настоящему почувствовала, что должны чувствовать некоторые из моих подруг, когда я предлагаю им обратную связь. Я нуждаюсь в обратной связи и приветствую ее, а они нет, и теперь я понимаю, насколько тяжелой и напряженной она должна им казаться.

Отлично. Когда вы ощущаете чей-то мир изнутри, это делает его намного более доходчивым и облегчает понимание того, как предложить людям приемы по изменению их опыта.

Карл: И моя база данных, и мои противоположные примеры были метафорическими, и я не мог увидеть какого бы то ни было содержания. Моя база данных напоминала канат, который уходил от меня под углом и который я мог потрогать руками. Противоположные

примеры были похожи на маленькие искрящиеся световые точки, находящиеся позади меня. Когда я попробовал интегрировать одну из световых точек, она пришла в возбуждение, подобно маленькому сердитому комку энергии, и я испытал чувство дискомфорта и остановился. Затем я попытался превратить канат в ряд связанных образов, чтобы сохранилась форма каната. Потом я трансформировал одну из световых точек в образ, перенес его и легко встроил его в канат, а затем проделал то же самое с другими точками.

Хотя иногда вы можете интегрировать метафорические репрезентации, обычно этот прием срabатывает не слишком хорошо, поскольку метафора — это почти всегда сумма группы примеров, в отличие от одного из индивидуальных примеров в вашей базе данных. Поэтому когда вы пытаетесь интегрировать метафору, то обычно включаете в основополагающую базу данных сразу все, а не поочередно один пример за другим, как это делали мы.

Джан: Мне было очень трудно трансформировать свои визуальные противоположные примеры и объединить их со своими аудиальными примерами. И тогда я подумала: «Почему бы не сделать наоборот?» Поначалу это было также нелегко, но затем появился цвет, произошла развертка изображения и остальные примеры оказались легко интегрируемыми.

Чудесно. Вероятно, этот прием сработал лучше потому, что большинству из нас легче производить интеграцию в визуальной системе, чем в аудиальной. Однако некоторые люди могут сначала испытывать неприятные чувства, когда смотрят на эти образы противоположных примеров. И добавление примеров, вероятно, не будет иметь на первых порах большого значения, поэтому это может обескураживать. Но если в вашем случае данный прием сработал, мне трудно спорить.

Еще одной возможностью будет перевод и аудиальных, и визуальных противоположных примеров в кинестетическую систему, а затем их интеграция. В целом, я не советовал бы к ней прибегать, поскольку интегрировать в визуальной системе обычно легче. Однако для спортсмена этот прием может быть оптимальным, и всегда приятно иметь под рукой другой вариант, если у вас что-то застопорилось. Когда конечная цель стоит у вас перед глазами, вы можете опробовать иные способы ее достижения пока не найдете такой, который сработает.

Интегрирование противоположных примеров — это очень глубокое изменение в том, что многие люди думают о себе. Это также изменение, которое легко можно предложить словесно в повседневных ситуациях, особенно когда вы пользуетесь жестами, которые делают коммуникацию еще более ясной и наглядной.

«Можете ли вы представить себе случай, когда вы допустили оплошность, полностью окруженным образами случаев, когда вы поступали в точности со своими желаниями и ценностями? Если этот образ был голосом, что он говорил? Не думаю, что вы могли бы услышать этот голос на фоне тех голосов, которые говорят вам о случаях, когда вы проявили свое позитивное качество».

Джулиан: Мне интересно, что мешает противоположным примерам вызывать какие-то поведенческие действия аналогично тому, как это делают позитивные примеры в базе данных. Если наличие примеров вашего качества является базисом подобного поведения, почему противоположные примеры не делают того же?

Очень хороший вопрос. Может ли кто-нибудь на него ответить?

Бен: Ну, вы постоянно подчеркиваете, что противоположные примеры должны быть менее заметны, чем примеры, и я полагаю, что это понижает вероятность того, что они действительно вызовут определенные действия.

Эйб: А я бы сказал, что очень важно не иметь у себя каких бы то ни было будущих репрезентаций противоположных примеров.

Вы оба правы. Когда Конни описывала свои образы противоположных примеров как «желто-коричневые, вроде старых фотографий», я подумал, что это хороший способ идентификации того, что они относятся к прошлому, а следовательно, не к будущему. Если вы взглянете на всю интегрированную базу данных, то поймете: маловероятно, что какой-то противоположный пример может вызвать то или иное поведение. Однако если бы вы увеличили изображение одиночного противоположного примера, сделали его более ярким и погрузились в него, это могло бы вызвать у вас то самое поведение, которого вы не желаете. Поэтому хотя имеются определенные защитные факторы, опасность, о которой спросил Джулиан, все-таки существует, и далее мы рассмотрим, как ее избежать.

Резюме

Мы экспериментировали с интеграцией противоположных примеров в вашу базу данных, поскольку она делает последнюю более реальной и целостной и в то же время намного более устойчивой, сбалансированной и открытой для обратной связи.

Напротив, наличие противоположных примеров, отделенных от базы данных, вызывает очень нестабильную ситуацию, которая легко может измениться на противоположную. Чистая база данных, лишённая примеров, ведет к перфекционизму, а поскольку одиночный противоположный пример может легко перечеркнуть чистое обобщение, он оказывает сильное сопротивление обратной связи, приводя к ригидности и отрицанию, «ложному я» и непризнанному «теневоу я».

Противоположные примеры, интегрированные в вашу базу данных, предупреждают вас о том, где и когда вы допускали оплошность в прошлом. Это удерживает вас от мысли о собственном совершенстве и намного облегчает принятие обратной связи, касающейся новых ошибок, поскольку вы уже понимаете, что иногда способны допускать промахи. Ошибки предупреждают вас о том, где и когда вы можете предпринять шаги к тому, чтобы научиться в следующий раз поступать лучше.

Однако существует еще лучший способ интеграции противоположных примеров: сначала надо трансформировать их в примеры того, как вы хотите поступить в следующий раз, когда встретитесь с аналогичной ситуацией, а затем провести подстройку к будущему нового желаемого поведения. Это действие позволяет сохранить все преимущества интеграции противоположных примеров, одновременно программируя новое ресурсное поведение, а также избежать проблемы, на которую только что указал Джулиан: что противоположный пример может вести к поведению, являющемуся противоположностью желаемого качества. Далее мы детально исследуем, как нужно выполнять подобные действия.

ГЛАВА 8 ТРАНСФОРМАЦИЯ ОШИБОК

Противоположные примеры, включенные в базу данных, выполняют множество очень полезных функций: они способствуют устойчивости посредством сбалансированности и надёжности, чувствительности к обратной связи и недопущению перфекционизма. Однако имеется ряд способов обработки противоположных примеров, позволяющий сделать их еще более эффективными в выполнении всех этих функций. Как-то раз один участник семинара сказал мне нечто, что показалось мне очень удачным описанием моей преподавательской методики. Он сказал: «Я понимаю, что вы делаете. Сначала вы показываете нам, как нужно вбивать гвоздь с помощью камня, а затем демонстрируете, как нужно пользоваться молотком». Теперь я хочу обучить, вас ряду дополнительных способов применения противоположных примеров, а затем тому, как трансформировать их в примеры.

Исключение противоположных примеров

Хотя мы уже рассмотрели значимость интеграции противоположных примеров, имеются определенные контексты — скажем, выполнение трудоемкого и сложного задания в напряженных условиях, в которых вы хотите избежать малейшего риска того, чтобы противоположный пример отвлек ваше внимание и вынудил вас вести себя нежелательным образом. В подобной ситуации намного лучше, чтобы противоположных примеров вообще не было, а имелись только идеальные примеры проявления вашего качества.

Часто в разгар работы люди припоминают случай, когда они терпели неудачу, либо внутренний голос говорит им: «Не сдавайся», «На тебя все смотрят» или «Ты должен быть на высоте», либо имеет место какой-то - иной отвлекающий фактор. Большинство людей стараются бороться с отвлекающими моментами, которые мешают работе, устранить или заблокировать их. Они не понимают, что полезны все составляющие части личности, поскольку все они содержат полезную информацию. Но возникают сомнения в отношении того, когда они снабжают нас полезной информацией. Если информация имеется у меня до начала - работы, она может помочь мне подготовиться, а если она появляется после выполнения работы, то помогает подготовиться к следующему заданию. Но если я получу информацию во время работы, она лишь помешает мне показать оптимальный результат.

Один из способов разрешения этой проблемы — прибегнуть к внутренним переговорам, чтобы извлечь из рабочей ситуации противоположные примеры и ценную обратную связь, которую они обеспечивают, используя метод, называемый рефреймингом (13, гл. 3; 12, гл. 2). Вы начинаете переговоры с той частью, которая предлагает противоположные примеры, и говорите: «Я знаю, что ты обладаешь ценной информацией о том, как я допускал ошибки в прошлом. Я знаю, что мне нужна эта информация, чтобы улучшить свои результаты. Но она нужна мне до или после выполнения работы, а не во время нее, — не тогда, когда я делаю хирургическую операцию, прыгаю с шестом, читаю лекцию или беру интервью».

Например, допустим, что вы слышите внутренний голос, который порицает вас сразу же после того, как вы допустили ошибку. Вы уже установили связь с этой частью, поэтому можете сказать: «Я рад, что у тебя имеется так много информации о том, как я допустил оплошность и как могу исправить положение, и я полагаю, что твое позитивное намерение состоит в том, чтобы я улучшил свои результаты, (В этом обычно заключается позитивная функция критикующего голоса.) Но если ты такой умный, почему же ты не

предупредил меня заблаговременно, чтобы я мог принять какие-то меры, вместо того чтобы ждать, пока я допущу оплошность?». Эти слова, конечно, несколько резковаты, но обычно они приводят к тому, что эта часть начинает прислушиваться к сказанному. Вы можете облечь то же самое послание в более вежливую форму, если полагаете, что это скорее сработает.

Затем вы можете провести переговоры в отношении более удачного времени получения обратной связи. Подобные переговоры помогут только в том случае, если вы по-настоящему приветствуете противоположные примеры и реагируете на них в нужные моменты, а также используете их для корректировки и улучшения своих действий.

Бен: Мне интересно, когда лучше всего использовать информацию, содержащуюся в противоположных примерах, скажем при игре в гольф.

Момент использования информации зависит от того, когда именно информация принесет максимальную пользу. Каждая информация полезна в свое время. Решающий момент в гольфе — это замах, поскольку именно благодаря ему мячик попадает или не попадает в лунку, поэтому информацию о том, как откорректировать положение ног, лучше воспринимать перед самым замахом. Однако, возможно, еще лучше получить эту информацию на день или даже на месяц раньше, чтобы было больше времени для тренировки замаха, позволяющей сделать его более плавным и автоматическим. Если информация касается физического состояния или подготовки, не слишком разумно обрабатывать ее перед самым замахом, поскольку изменение физического состояния требует довольно продолжительного времени. Поэтому наилучшее время для использования информационной обратной связи зависит от того, к какой части задачи она относится и сколько времени требует ее реализация, а также от самого характера задания.

Упражнение 8.1

Исключение противоположных примеров

Переговоры с внутренними частями (13, гл. 3; 12, гл. 2) — это метод, который на протяжении многих лет является элементом большинства НЛП-тренингов, поэтому мы не будем тратить время на упражнение, но я рекомендую вам попрактиковаться в этом методе самостоятельно, поскольку он очень полезен.

Изменение диапазона качества

Иногда имеется ряд вызывающих беспокойство противоположных примеров, которые похожи друг на друга, и может оказаться полезным осмыслить ваше качество как-то иначе, чтобы противоположные примеры больше не давали о себе знать.

Первый шаг состоит в том, чтобы сгруппировать противоположные примеры, а затем тщательно изучить их на предмет того, что у них у всех общего (или у их группы). Например, предположим, что вы считаете себя добрым и внимательным, но иногда вы бывали грубым, сердитым или равнодушным. Исследовав свои противоположные примеры на предмет-того, что общего у них имеется, вы можете обнаружить, что во всех этих случаях вы были очень утомлены (спешили, были озабочены множеством, неотложных проблем, находились на публике, в обществе лица противоположного пола или какого-то определенного человека и т. п.).

К примеру, я обнаружил, что когда мне необходимы все мои ресурсы для выполнения какой-то незнакомой задачи, я испытываю трудности, если подвергаюсь слишком обильной

аудиальной стимуляции в виде разговоров, музыки, шума или иных звуков. В подобной ситуации у меня начинают возникать симптомы чуть ли не «синдрома дефицита внимания».

Сужение диапазона. После идентификации факторов, которые присущи всем вашим противоположным примерам, вы можете изменить Диапазон своего качества «я—добрый человек», добавив «при следующих условиях: если я не устал (не спешу, не озабочен, не подвергаюсь воздействию и так далее)». Это пример сужения диапазона качества, когда из вашего качества исключаются противоположные примеры посредством переопределения диапазона Вашего обобщения.

Полезно также отметить, нет ли какой-то иной ценности, дающей о себе знать во всех ваших противоположных примерах или в их группе. Например, допустим, что ваше качество — мотивация. Рассматривая случаи, когда у вас не проявилось это качество, вы можете обнаружить, что все они соответствуют ситуациям, в которых вы были утомлены и сильно нуждались в отдыхе для восстановления своих сил. Все очевидные противоположные примеры мотивации — это на самом деле примеры того, насколько важно для вас сохранение своего здоровья, которое для вас более значимо, чем продолжение работы. Поскольку они, в сущности, не являются противоположными примерами мотивации, значит, они не принадлежат этой базе данных: это примеры другого качества, которое относится к другой, самостоятельной базе данных. Сохранение здоровья — это нечто, что вам требуется для мотивации, поскольку очень трудно иметь мотивацию, если здоровье подорвано. Поэтому можно просто, отделить то, что представляется вам противоположными примерами мотивации, и переименовать их в примеры из другой базы данных, относящейся к «сохранению здоровья».

Мы обладаем многими важными качествами, и хотя, нам хочется продемонстрировать их на протяжении всей жизни, в некоторых ситуациях приходится выбирать. Одним из ваших важных качеств может быть чуткая и сострадательная коммуникация с окружающими, а другим — способность быстро и эффективно реагировать в чрезвычайных ситуациях. Когда вы быстро реагируете в подобной ситуации, у вас может не оказаться времени для сострадательной коммуникации. Эта необходимость выбора указывает лишь на то, что в данном контексте одно из качеств более важно, чем другое. Поэтому когда вы эффективно реагируете в чрезвычайных обстоятельствах, это, по сути, не противоположный пример проявления сострадания и чуткости, а пример другого качества.

Расширение диапазона. Иногда может быть полезно расширить диапазон своего качества. Расширив временные рамки, вы можете обнаружить, что примеры недоброго поведения на каком-то коротком отрезке времени — это на самом деле примеры доброты в долгосрочном плане, например, когда вы отказываете в чем-то ребенку, поскольку заботитесь о его здоровье или безопасности в будущем.

Когда вы расширяете пространственные рамки, пример недоброго поведения по отношению к одному человеку может быть примером доброты к другому лицу, скажем, когда вы просите кого-то приглушить музыку, поскольку другой человек отдыхает.

Возможно, вы представляете себе доброту как нечто относящееся только к другим людям. Когда вы расширяете диапазон, включая в него себя, многие примеры недоброго поведения по отношению к другим могут стать примерами доброты к самому себе. Благодаря расширению диапазона противоположного примера, так чтобы можно было увидеть «общую картину», противоположный пример становится позитивным примером.

Интеграция диапазона. Если вы рассматриваете наряду с позитивными примерами группу противоположных примеров, то можете найти для себя полезным восприятие и тех и других в качестве примеров некоторого более обширного и важного качества. Примером всеохватывающей категории является одна из пресуппозиций НЛП, согласно которой в основе любого поведения лежит позитивное намерение, поскольку этот пример включает и

нежелательное, и желательное поведение в одну более обширную категорию позитивного намерения.

Примеры и мотивации и лености могут быть примерами гибкого проявления внимания ко всем своим потребностям — более важного и обширного качества, которое объединяет в себе оба предыдущих. Мотивация удовлетворяет наши потребности посредством приведения нас в движение, а леность, также удовлетворяет наши потребности в отдыхе и восстановлении сил. Если бы мы все время испытывали мотивацию, то быстро пришли бы в изнеможение.

Другой способ описания этой ситуации состоит в том, что многие качества предполагают чередование ритма, например, между бодрствованием и сном, работой и игрой, общением с людьми и одиночеством и т. д. Одно не противоречит другому, а делает возможным другое за счет естественного чередования, обеспечивающего баланс. Выражением этого принципа баланса противоположностей является китайский даосский символ инь-ян. Он также иллюстрирует принцип включения противоположных примеров; белая область символа включает в себя черное пятно, а черная область — белое пятно.

Все это способы реорганизации своей памяти в соответствии с критериями, которые для вас важны, так чтобы вы могли по-новому классифицировать свой опыт. Любой опыт можно классифицировать множеством различных способов, и вы можете воспользоваться этой гибкостью в собственных целях.

Упражнение 8.2 **Изменение диапазона качества** **(втроем, 15 минут)**

Снова разбейтесь на тройки, на этот раз объединившись с другими людьми, и попробуйте изучить свои противоположные примеры, изменяя диапазон используемого вами качества. Начните с группировки своих противоположных примеров, стараясь не группировать сразу слишком много, поскольку это может иногда подавлять и вызывать неприятные чувства. После группировки противоположных примеров посмотрите, что общего они имеют между собой. Когда они сгруппированы, вы часто сразу видите, в чем они подобны: общие черты обычно сами бросаются в глаза.

Затем поэкспериментируйте с переопределением этого аспекта собственной личности, сужая или расширяя его пространственный или временной диапазон (или и тот и другой одновременно) либо создавая более, обширную всеохватывающую категорию, которая объединяет в себе оба качества. Если вы обнаружите, что некоторые «противоположные примеры» на самом деле являются примерами какого-то другого качества, которое для вас более важно, то можете разделить их и отнести каждое к соответствующей категории. Старайтесь работать самостоятельно, помогая другим в вашей тройке в случае необходимости, а затем поделитесь своими наблюдениями.

* * *

Можете ли вы сообщить что-то интересное после выполнения этого упражнения?

Пэг: Когда я сгруппировала свои противоположные примеры, то испытала чувство подавленности, расстроилась, обнаружила, что не могу сосредоточиться, и оставила попытки.

Эта проблема может время от времени возникать при группировке противоположных, примеров. В случае «подавленности» вы имеете дело со слишком большим объемом информации, не позволяющим вам его обработать, поэтому вам необходимо определить, что именно вы способны сделать, для уменьшения потока информации. Вы можете либо уменьшить объем информации, либо замедлить скорость ее поступления, давая себе больше времени на ее обработку. Если все дело в количестве, противоположных примеров, просто удалите часть их, пока не почувствуете себя комфортно, или, еще лучше, начните все сначала и группируйте одновременно только несколько противоположных примеров, так чтобы не утрачивать свои способности, а остальные оставьте напоследок.

Возможно, большинство противоположных примеров следует отодвинуть подальше на задний план, чтобы можно было временно проигнорировать их, полностью сосредоточив внимание на тех нескольких, которые находятся на переднем плане. Если вы слышите хор голосов, говорящих одновременно, попытайтесь приглушить большую их часть, чтобы отчетливо слышать в данный момент только один голос. Не исключено, что вы находитесь слишком близко к противоположным примерам; тогда вам необходимо отступить назад или позволить им отдалиться, так чтобы они не были «у вас под носом». Может быть, слишком высока скорость, и ее замедление даст вам возможность обработать информацию. Существует множество возможностей, и вам нужно только определить, как проще вызвать у себя комфортное состояние.

Рич: Исследуя свои противоположные примеры любопытства — случаи, когда мне бывало скучно, я понял, что не будь некоторой скуки, я бы просто «сгорел» от любопытства. Если взглянуть на происходящее шире, то становится ясно, что случаи, когда мне было скучно, подкрепляют мое любопытство, поскольку без них я не смог бы проявлять любопытство большую часть времени. Когда рассматриваешь происходящее под таким углом, случаи скуки вовсе не кажутся противоположными примерами.

Еще один способ описания данной ситуации состоит в том, что и примеры, и противоположные примеры указывают на важность умеренности или баланса в том, что вы делаете; если бы у вас не было этого баланса, вы бы не смогли проявить любопытство. Вероятно, этот баланс необходим также для многих других важных качеств. Поэтому вы — человек, который высоко ценит баланс, так как он необходим для того, чтобы вы продемонстрировали эти качества.

Энн: Моим качеством было сострадание. Общим элементом в моих противоположных примерах, которые я называю «критической оценкой», было то, что в них отсутствовала позиция другого. Если у меня отсутствовала эта позиция другого, я предавалась критическому оцениванию.

Да, для сострадания требуется позиция другого. Если ее нет, сострадание полностью исключено. Сострадание подразумевает переживание одних и тех же чувств с другим человеком, и единственный способ добиться этого — ощутить то, что происходит с человеком, как если бы это происходило с вами. Если вы этого не делаете, максимум, что вы можете испытать, — это жалость, которая предполагает обособленность и сожаление по поводу положения другого человека, проявляемое с внешней позиции. Жалость лучше, чем равнодушие, но люди не любят, когда их жалеют, — именно из-за подобной

обособленности и чувства превосходства. «Критическая оценка» может иметь двойкий смысл. Первый предполагает анализ и распознавание, второй — осуждение...

Энн: В моем случае имело место осуждение.

Если вы не проявляете сострадания, легко предаться осуждению. Не думаю, что подобная критическая оценка будет для вас ценным качеством.

Энн: Так и есть. Она мне мешает.

То есть, сгруппировав примеры, вы поняли, что всем им недостает позиции другого, и когда вы добавили ее, критическая оценка превратилась в сострадание. Если бы большинство людей в этом мире оказались способны к такой метаморфозе, он был бы избавлен от многих жестокостей и страданий.

Сью: Я размышляю о проблеме, которая возникла предо мной в связи с тем, что я называю конфликтом ценностей. Я хочу быть доброй, но хочу быть и честной тоже. Я хочу быть честной, но при этом хочу иметь друзей. Что бы я ни делала, в итоге я начинаю порицать себя и испытывать чувство вины за невозможность соответствовать ценности, которая оказывается проигнорированной.

Сначала попытайтесь произвести одно очень простое изменение, которое может оказаться весьма эффективным. Замените «но» на «и». «Я хочу быть доброй, и я хочу быть честной». «Я хочу быть честной, и я хочу иметь друзей». «Но» разделяет опыт и стремится вычеркнуть все, что предшествует «но». «И» объединяет опыт и признает оба его элемента. Нам часто приходится делать выбор, подобный описанному вами, и чувство вины или сожаления является в этом случае распространенным неприятным переживанием.

Вина и сожаление

Я хотел бы, чтобы все вы вспомнили случай, когда вы причинили вред другому человеку, и теперь испытываете чувство вины или сожаления. Когда вы испытываете чувство вины по поводу причинения вреда кому-то, это означает, что вы некоторым образом изменили собственным ценностям или качествам. Я хотел бы, чтобы вы еще раз рассмотрели этот инцидент и нашли определение тому вреду, который вы причинили, а также ценности или качеству, которым вы изменили.

Первым делом нужно понять, что интенсивность ваших негативных чувств является хорошим признаком того, насколько важно для вас качество, которому вы изменили, — если бы оно не имело для вас значения, вы бы не испытывали по поводу него никаких чувств. Поэтому, несмотря на то, что чувство вины или разочарования неприятно, оно свидетельствует о том, как высоко вы цените это качество, и тем самым вы можете испытать в связи с этим положительные чувства.

Другой мерой степени вашей верности качеству является готовность принести извинения, внести коррективы или как-то компенсировать причиненный вами вред. Поэтому одно из действий, которое вы можете совершить, — это поразмышлять сейчас в течение нескольких минут и решить, на какого рода извинение или компенсацию вы готовы пойти, и выполнить подстройку к будущему. Возможно, вам следует поговорить с тем человеком и выяснить, какие исправления, на его взгляд, будут уместными. Твердое намерение внести

какие-то коррективы упрочит ваше восприятие этого качества. Готовность компенсировать свой проступок намного более убедительна и полезна, чем если бы вы просто испытали чувство вины, и она также может устранить обособленность и негативные чувства, возникшие между вами и другим человеком.

Теперь я хочу, чтобы вы снова рассмотрели инцидент, в котором вы причинили кому-то вред, и задали себе один интересный вопрос: «Учитывая мое восприятие и понимание ситуации на тот момент, не было, ли какой-то иной, более важной ценности, которой я старался быть верным?». Иногда вы не придерживаетесь какой-либо более значимой ценности. Бывает так, что вы просто допускаете ошибку, неправильно понимаете ситуацию или не полностью осознаете последствия своих действий.

Но в других случаях вы сталкиваетесь с необходимостью принять трудное решение, и что бы вы ни делали, не можете сохранить верность какой-то одной вашей ценности или нескольким из них. Когда это происходит, люди часто сосредотачиваются на ценности, которой не удалось сохранить верность, и испытывают в связи с этим очень неприятные чувства.

В этом случае полезно увидеть как ценность, которой вы следовали, токи ценность, которой вы не следовали; это еще один пример расширения диапазона своего мышления. «Я — человек, который не отказывается от своих ценностей. Просто я столкнулся с конфликтующими ценностями и последовал той, которая была для меня более важной, не сумев сохранить в то же самое время верность другой».

Это намного более сбалансированное и ресурсное состояние, чем вина или сожаление — такое, которое заметно облегчает изучение ситуации, позволяя вам избежать самообвинений и начать поиск путей, которыми вы можете выразить обе ценности, если вам придется столкнуться с подобной ситуацией в будущем. Какие же личные ресурсы дадут вам возможность проявить оба этих качества, даже в тех ситуациях, в которых вам прежде приходилось делать выбор между одним и другим качеством?

Трансформация противоположных примеров

Разнообразные операции, которые мы выполняли на данный момент с противоположными примерами, очень полезны, и они относительно быстры и просты. Однако даже когда вы перегруппировываете противоположные примеры, изменяете диапазон своего качества, переопределяете качество с целью исключения противоположных примеров или находите какое-то более обширное качество, которое объединяет их, противоположные примеры по-прежнему показывают, где, когда и с кем ваше поведение не полностью согласуется с ценным вами качеством. Они указывают, где вы ощущаете неприятную неконгруэнтность, предоставляя возможность провести самостоятельную работу по изменению, чтобы добиться большей интеграции и компетентности.

Когда вы трансформируете противоположный пример в примерного, каким вы хотите быть, то если, подобная ситуация возникнет когда-либо снова, вы можете расширить свою способность проявлять это качество даже в этих более трудных ситуациях. Это еще, более полезный и изящный способ использования противоположных примеров.

Трансформация противоположных примеров также предотвращает потенциальную проблему, на которую ранее указал Джулиан: что противоположные примеры могут иногда вести к нежелательному поведению. Но, и это еще важнее, трансформация снабжает вас дополнительными поведенческими альтернативами в тех же самых ситуациях, в которых вы прежде были не способны продемонстрировать это важное качество.

Чтобы трансформировать противоположный пример, обращайтесь с ним так же, как вы относились бы к любому другому воспоминанию или проблемной ситуации, которые

хотели бы изменить. «Как бы вы желали прореагировать в той ситуации? Как бы вы хотели прореагировать, если бы подобная ситуация снова сложилась в будущем?»

Вы можете воспользоваться простым «монтажом видеозаписи», принеся этот фильм-воспоминание в свой монтажный кабинет и изменяя его до тех пор, пока вы не будете им удовлетворены. Вы можете использовать паттерн «изменения личностной истории», когда получаете доступ к надлежащим ресурсам и включаете их в этот неудовлетворительный опыт, чтобы он вам понравился. Или же вы можете воспользоваться любым иным известным вам методом, чтобы превратить этот противоположный пример в позитивный пример. Иногда полезно прибегнуть к некоторым из операций, которые мы уже выполняли ранее с изменениями процесса, времени и содержания, — к изменению субмодальностей, размера чанка, позиции восприятия и т. д. Энн обнаружила, что при добавлении позиции другого все ее противоположные примеры с критической оценкой поменялись на примеры сострадания.

Помните, что каждый процесс изменения должен включать в себя проверку на конгруэнтность, чтобы вы могли удостовериться в том, что изменение соответствует всем прочим ценным вами качествам. Когда вы будете удовлетворены результатами этого процесса, верните трансформированный противоположный пример (который теперь является позитивным примером) обратно в свою базу данных.

Альтернативой может быть привязка первоначального противоположного примера к его позитивной трансформации тем или иным образом и включение обоих в базу данных в виде единого блока. Вы можете связать их, позволив одному смешаться с другим, использовать маленькую стрелку-указатель, короткий кино- или диафильм либо какой-то другой прием, который вам помогает. Затем, если в поле вашего зрения попадет противоположный пример, внимание сразу же переключится на его трансформированный вариант.

Упражнение 8.3

Обработка и трансформация противоположных примеров

(втроем, 15 минут)

Снова разбейтесь на свои тройки и посвятите примерно 15-минут превращению нескольких противоположных примеров в позитивные примеры. Возьмите из своей базы данных один противоположный пример и перенесите его на свой ментальный «рабочий участок» или туда, где вы производите обзор и обработку своего опыта. Затем воспользуйтесь полученными навыками по превращению противоположного примера в позитивный пример, воспроизводя то, как вы хотели бы поступить в той прошлой ситуации, и то, как вы желали бы поступить в будущем; если подобная ситуация произойдет опять. Затем верните трансформированный пример назад в свою базу данных.

Я хочу, чтобы вы сравнили наличие только одного трансформированного противоположного примера в своей базе данных с наличием противоположного примера, связанного с трансформированным примером, и определили, какой вариант вам нравится больше. Затем рассмотрите ряд других противоположных примеров, один за другим. Старайтесь работать самостоятельно, помогая друг другу в случае необходимости, а затем поделитесь своим опытом.

Сколько человек предпочли иметь трансформированный противоположный пример, связанный с противоположным примером, и сколько предпочли иметь только трансформированный противоположный пример? Примерно 80% предпочли, чтобы он был связан. Можете ли вы сказать, чем именно привлекает вас этот вариант?

Элис: Когда у меня был только трансформированный пример, я волновалась, что забуду о том, что в прошлом допускала ошибки. Мне хотелось знать, когда именно я совершала промахи и что буду делать в следующий раз.

Дэн: Мне кажется, что имеет значение контекст. Мое качество относится к ситуации, когда необходимо показать максимальный результат, поэтому я предпочел иметь только трансформированный пример. Я не хочу, чтобы меня отвлекало от проявления этого качества что бы то ни было.

Салли: Мне хотелось иметь и те и другие примеры. Подобно Элис, я хотела помнить о случаях, когда допускала оплошности, но при этом не хотела, чтобы у меня их было слишком много.

Хорошо. Срабатывают оба варианта, но они немного отличаются друг от друга, поэтому важно определить, что подходит вам лучше всего. Подобно тому, как противоположные примеры часто кодированы с помощью цвета, что позволяет отличить их от примеров, можно таким же способом кодировать трансформированные примеры, чтобы напомнить себе о том, что это случаи, в которых вы в прошлом допускали оплошности.

Элис: У меня возникли трудности с трансформацией некоторых из моих противоположных примеров, поскольку они относились к контекстам, где я, в сущности, не знала, как мне следует поступать. Поэтому я подумала: это означает, что мне необходимо набраться некоторого опыта и понять, что следует делать в этих ситуациях, прежде чем трансформировать противоположные примеры.

Да, одна из полезных вещей, которую можно почерпнуть из рассмотрения противоположных примеров, состоит в том, что вы просто не обладаете достаточными знаниями, поэтому вам необходимо найти какую-то информацию или потренироваться, чтобы продемонстрировать свое качество.

Группировка противоположных примеров перед их трансформацией

Вы только что узнали, как можно взять одиночный противоположный пример и трансформировать его в позитивный пример. Ранее вы сгруппировали противоположные примеры с целью определения того, что общего они имеют между собой, и использовали полученный результат в качестве основы для изменения диапазона своего качества. Теперь я хочу, чтобы вы объединили группирование и трансформацию, чтобы задача стала еще более легкой и результативной.

Когда вы группируете вместе схожие противоположные примеры, вам легче увидеть, что общего они имеют между собой и какое изменение будет полезно во всех этих случаях. Мысленно группируя их, вы создаете новую категорию обобщения, и обычно наихудший пример может послужить в качестве своеобразного символа, который является отражением всех противоположных примеров. Часто наихудшим противоположным примером бывает первый, — вследствие того шока, который вызывает его неожиданное появление. Тогда, если вы видоизменяете наихудший случай, изменение обычно переносится на всю группу. Иногда бывает трудно определить, какой из противоположных примеров наихудший, и в этом случае вы можете выбрать любой из более устойчивых противоположных примеров.

Например, допустим, что, группируя противоположные примеры, вы обнаруживаете, что все они относятся к случаям, когда вы были очень утомлены. Тогда вы можете задать вопрос: «Какой ресурс позволяет мне быть добрым, даже когда я очень утомлен?», — а затем проделать определенную работу по изменению наихудшего противоположного примера. Когда вы трансформируете этот противоположный пример, изменения обычно автоматически переносятся на всю группу, и это может избавить вас от трудной работы по обработке их одного за другим. Конечно, важно удостовериться, что изменение

действительно перенесено на другие примеры в группе. Иногда вам может потребоваться трансформация нескольких примеров, прежде чем изменение будет перенесено на целую группу.

Всякий раз, когда вы группируете свои переживания подобным образом, это происходит благодаря тому, что вы подмечаете их общие черты. Но, разумеется, между ними имеются и различия, и иногда эти различия оказываются для вас более важными, чем сходство. Некоторые переживания могут быть по-настоящему уникальными, не напоминая ни одно из других. Любая работа по изменению, которая направлена на какое-то сходство, как правило, поддается обобщению в той степени, в какой вы воспринимаете сходство, и не переносится на переживания, которые вы воспринимаете как значимо отличные.

Пока мы предполагали, что добиваемся того, чтобы изменение отличалось широкой переносимостью, и именно это обычно происходит в том случае, когда мы изменяем какое-то ценное качество я-концепции. Но, само собой, бывают также ситуации, когда вы не хотите, чтобы изменение можно было легко переносить. Я-концепция мужчины может включать его способность приводить супругу в состояние сексуального возбуждения, но если вы случайно перенесете данную способность на других женщин, это может вызвать массу неприятностей! Поэтому всегда важно проанализировать работу по изменению, проводимую вами, и убедиться, что она переносима только в тех рамках, в которых она полезна, и это слово «только» может очень пригодиться в установлении границ обобщения. «Разумеется, подобная способность уместна только по отношению к моей жене».

Упражнение 8.4 **Группировка противоположных примеров и** **трансформация наихудшего из них** (втроем, 20 минут)

Разбейтесь на тройки и поработайте молча, самостоятельно, помогая друг другу в случае необходимости, а затем поделитесь опытом.

Группировка. Изучите свои противоположные примеры и определите, какие общие характеристики присущи их группе.

Наихудший противоположный пример. Используйте эти общие элементы в качестве основы для выбора наихудшего противоположного примера.

Трансформация. Произведите необходимую работу по изменению этого противоположного примера, не забывая использовать проверку на конгруэнтность: «Не противится ли этому изменению какая-то часть моей личности?»

Проверка обобщения. Рассмотрите несколько других противоположных примеров из этой группы и выясните, не трансформированы ли они уже. Если трансформированы, на этом можно поставить точку; если нет, вернитесь к шагу 1, трансформируйте еще один противоположный пример — возможно, используя другой ресурс, — и снова произведите проверку на полное обобщение.

Если у вас больше одной группы противоположных примеров, повторите этот процесс с каждой группой.

* * *

Есть ли у вас какие-то вопросы или замечания?

Дэвид: Когда я трансформировал один противоположный пример, все остальные автоматически посыпались, как домино. Вы сказали, что обычно так и бывает, но это все равно вызывает у меня удивление.

Эл: Я взял свои противоположные примеры и замедлил их все, чтобы у меня было больше времени на обработку ситуации, и это дало мне возможность прореагировать так, как я хочу.

То есть вы добавили какой-то личный ресурс — в данном случае замедление скорости, — который позволил вам трансформировать все противоположные примеры в примеры вашего качества.

Энн: Моё качество — проявление заботы о людях. Когда я рассмотрела противоположные примеры, где я вела себя с кем-то грубо, то поняла, что когда я оказываюсь в положении «проповедника», люди иногда становятся зависимыми, приходят ко мне и задают вопросы, и иногда мне кажется, что я тащу их на буксире. Именно в этих случаях они начинают меня раздражать, даже когда я по-прежнему проявляю внутреннюю заботу о них. Я пришла к выводу, что будет намного лучше для меня и для них, если я предоставлю им шанс самим разрешать их проблемы. Так чтобы, оказавшись в этой ситуации, я могла бы сделать поворот кругом и сказать: «Как, на ваш взгляд, вам хотелось бы разрешить этот вопрос?»

Боб: Я взял наихудший пример и трансформировал его. Затем, вернув его на место, я заметил, что он намного более конкретный и детальный, чем другие мои примеры, которые были более расплывчатыми и общими. Поэтому я полагаю, что мне следует произвести обзор всей своей базы данных и придать всем примерам большую конкретность.

Салли: Я обнаружила, что мои противоположные примеры распадаются на несколько групп, поэтому мне пришлось обработать наихудший в каждой из них. Затем я подумала: «Как я могла бы использовать это в будущем?» Я представила себе, что в будущем у меня будет несколько противоположных примеров, хотя я и не знала, какими они будут. Когда я начала представлять себе ряд противоположных примеров своего качества, то прежде чем смогла понять, что они собой являют — бац! — они автоматически трансформировались.

Отлично. Если выполнить этот процесс несколько раз, он становится неосознаваемым и автоматическим. Конечно, всегда имеется возможность, что некоторые из ваших будущих противоположных примеров могут заметно отличаться и требовать совершенно иного ресурса или трансформации, чем те, которые вы использовали сейчас. В этом случае созданный вами механизм может не сработать.

Стратегия группирования проблемных ситуаций и обобщения их перед трансформацией очень полезна для психотерапевтов, независимо от того, какие изменения они стараются вызвать. Начинающие психотерапевты часто сталкиваются со следующей ситуацией: клиент приходит с жалобой, и они вызывают у него какое-то изменение, которое его удовлетворяет. Затем клиент приходит с другой жалобой, которая кажется очень похожей на первую, и они снова производят некоторое изменение. Затем клиент называет еще одну проблему, которая напоминает две первые. Это может продолжаться до бесконечности, в результате чего работа по изменению может просто надоесть. Если клиент рассматривает каждую из этих проблем как обособленную и не сгруппировал их в определенную категорию, то вам придется изменять их одну за другой.

Но если вы спросите клиента о ряде его проблем, прежде чем выполнять какую-либо работу по изменению, это может позволить ему сформировать некоторую категорию в своём сознании, и затем вы можете изменить все проблемы сразу. «Все это кажется мне примерами вашей разочарованности в своих подругах. Согласны ли вы с этим?»; «Можете ли вы вспомнить другие примеры подобной проблемной ситуации?» «О, так это все ситуации, в

которых вы чувствовали себя слабой и не способной справиться с ситуацией, но вам так или иначе удалось это сделать».

Когда вы добиваетесь конгруэнтной реакции — особенно такой, которая сигнализирует: «А, я никогда и не думал об этом в подобном ключе!», — это показывает, что вы помогли своим клиентам сделать какое-то новое-обобщение. Затем вы можете спросить: «Какая из проблем наихудшая?» И когда они говорят: «Наихудшей была вот эта» и вы изменяете ее, все остальные проблемы в этой категории также изменятся, поскольку в сознании клиентов отпечатывается мысль: «Все эти проблемы тождественны, а вот эта — наихудшая из них. Поэтому если данный прием срабатывает с ней, он сработает и со всеми».

Резюме

- Противоположные примеры — исключительно важные аспекты вашей я-концепции. Они упрочивают Концепцию и делают ее более жизнеспособной, в тоже время предупреждая вас об исключениях, а также делают вас намного более открытыми и чувствительными к корректирующей обратной связи. Временное *исключение* противоположных примеров, *изменение диапазона* вашего качества и *переопределение* каких-то очевидных противоположных примеров как примеров другого качества — все это полезные способы реорганизации вашего опыта.
- Еще более изящный способ использования противоположных примеров — их *трансформация* в позитивные примеры. *Группировка* противоположных примеров по сходству и последующая трансформация *наихудшего* обеспечивают возможность заметного упрощения и ускорения процесса трансформации. План на следующей странице подытоживает все то, что вы узнали об интеграции и трансформации противоположных примеров.
- Трансформация противоположных примеров также обеспечивает основу для изучения того, как можно взять какой-то неопределенный или негативный элемент я-концепции и трансформировать его в нечто позитивное, произведя по-настоящему революционное изменение. Но прежде чем мы научимся этой операции, я хочу показать, как вы можете использовать всё изученное вами поданный момент для того, чтобы сделать нечто намного более простое — сформировать какое-то совершенно новое качество я-концепции.

Интегрирование и обработка противоположных примеров

(После «настройки» существующей базы данных, используя структуру, время и содержание, — см. контрольный перечень после главы 6.)

1. Перечень противоположных примеров

Где и как они репрезентированы?

Интегрированные или обособленные?

Тоже модальность, тоже локализация. Та же модальность, другая локализация. Другая модальность, другая локализация. Очевидные или скрытые? Модальности и субмодальности.

2. Интеграция противоположных примеров

Интегрируйте один противоположный пример за другим.

Контролируйте размер и другие субмодальности, чтобы противоположный пример не затмил собой базу данных.

Ограничьте количество противоположных примеров, оставив примерно 5-10%.

3. Утилизация противоположных примеров

Исключение противоположных примеров в случае напряженной работы посредством переговоров.

Группировка противоположных примеров и выявление сходств. Пространственное или временное изменение диапазона качества.

Сужение.

Расширение.

Интеграция с всеохватывающим качеством.

4. Трансформация противоположных примеров

Группировка противоположных примеров.

Выявление сходств.

Переопределение группы как иного и обособленного качества.

Идентификация наихудшего противоположного примера.

Трансформация наихудшего противоположного примера.

Проверка других противоположных примеров в группе на обобщение.

Глава 9

Формирование нового качества я-концепции

Мы рассмотрели влияние и взаимодействие переменных процесса и содержания при придании некоторому качеству вашей я-концепции устойчивости и чувствительности к обратной связи. Мы также исследовали важность интеграции противоположных примеров и их трансформации в позитивные примеры. Пользуясь изученным материалом, вы можете спросить людей о том или ином важном качестве их я-концепции, задать им вопросы, чтобы определить, как они реализуют это качество, а затем обучить их различным дополнительным навыкам, чтобы их я-концепция функционировала лучше прежнего. Внедрение подобного изменения отразится на всей их жизни, повлияв на многие модели поведения и реакции.

Теперь пора продемонстрировать, как нужно использовать всю эту информацию для того, чтобы сделать нечто еще более полезное и продуктивное, а именно создать совершенно новое позитивное качество я-концепции, когда у человека отсутствует репрезентация этого качества.

Когда люди считают, что обладают каким-то определенным качеством, например, что они заслуживают любви, это показывает, что у них уже есть позитивная я-концепция в отношении этого качества. Поскольку у них имеется подобная основа внутреннего знания, они не нуждаются в том, чтобы окружающие говорили о наличии у них этого качества, а когда те признают его, они по достоинству оценят такое дополнительное подтверждение. Когда человек говорит: «Меня не любят», это показывает, что он считает себя не заслуживающим любви, — негативная я-концепция в отношении этого качества, которую мы подробно рассмотрим позже. Если бы вам было нужно сформировать позитивную я-концепцию для этого качества, сделать это было бы очень трудно, поскольку она стала бы конфликтовать с негативной я-концепцией, которая уже присутствует. И если бы мы все-таки преуспели в формировании нового позитивного качества, это привело бы к амбивалентности и неопределенности. Некоторым людям уже свойственна подобная амбивалентность. Иногда они считают себя заслуживающими любви, а иногда нет, и часто просто не уверены в своих самооценках.

Когда человек говорит: «Я не считаю себя заслуживающим любви», нам необходимо больше информации, чтобы понять его внутренний опыт. Возможно, человек хотел сказать, что у него негативная я-концепция. Или, быть может, он имел в виду именно то, что буквально выражают его слова: что у него отсутствует позитивная (или негативная) я-концепция в отношении этого качества. Вероятно, он знает, что означают слова «заслуживающий любви», но еще не объединил переживания (либо позитивные, либо негативные), которые предоставляют информацию о том, заслуживает он любви или нет. Для удобства я назову это отсутствие базы данных «пустым множеством».

Поскольку человек не знает, заслуживает он любви или нет, то часто обращается за информацией к окружающим. Но даже когда он получает подтверждение со стороны других, оно оказывается не слишком долговечным, поскольку человеку негде хранить эту информацию. Получение внешнего подтверждения подобно попытке удержать воду в сите — оно «проходит насквозь», не оставляя следа. Поэтому человек, вероятнее всего, вскоре снова задаст тот же вопрос; таких людей окружающие часто описывают как «неуверенных», «бедненьких!» и «зависимых».

В этом случае имеет смысл просто объединить переживания в желаемое качество позитивной я-концепции — метод, который был впервые описан несколько лет назад (2, гл. 3); Поскольку часто у человека уже имеется неопределенная или негативная репрезентация данного качества, возможности использовать этот паттерн несколько ограничены. Однако в целях обучения полезно начать с простейшего случая, в котором не приходится иметь дело с отрицанием или амбивалентностью, и чтобы сформировать новое качество я-концепции, мы можем воспользоваться тем, что мы уже изучили. Вскоре мы также узнаем, как превращать неопределенное или негативное качество я-концепции в позитивное.

Следующая дословная стенограмма взята из демонстрационного примера, который являлся частью проводившегося в 1992 году НЛП-тренинга для опытных участников и который вы можете найти на видеокассетах (6). В то время я еще не закончил моделировать я-концепцию и поэтому знал намного меньше, чем вы сейчас. Я дал краткое вступительное пояснение, во многом напоминавшее приведенное выше, и когда спросил, нет ли желающих принять участие в демонстрации этого процесса, поднял руку Питер.

Демонстрация

И какое же качество вы хотите приобрести?

Питер: Ну, «заслуживать любовь» — как раз то, что меня волнует.

Так, значит, вы не считаете себя заслуживающим любви?

Питер: Не особо.

Я же считаю вас заслуживающим любви, поэтому подойдите сюда. (Питер выходит и оказывается перед аудиторией.) Хорошо, когда я произнес эти слова, что произошло у вас внутри?

Питер: (качая головой и пожимая плечами): Я как бы сказал: «Нет».

Так, если вы говорите «нет», приведите другие возражения. (Обращаясь к группе.) Я провожу проверку, чтобы убедиться, что это не одно из негативных убеждений.

Питер: Ну, ваши слова как бы попадают... мне кажется, они попадают в пустоту.

«Пустота». Это звучит неплохо. Поскольку если это одно из подобных пустых множеств, то это означает, что у вас там ничего нет. Значит, негативное убеждение отсутствует. И действительно, сейчас, когда я вас проверяю, я бы не подумал, что вы считаете себя не заслуживающим любви.

Питер: В сущности, нет. Скорее я не считаю себя заслуживающим любви.

Что ж, хорошо. (Обращаясь к группе.) Это то, что нам нужно. Понятно ли, зачем я провожу подобную короткую проверку? Я хочу убедиться, что это одно из пустых множеств. А что произойдет, если вы *просто возьмете* и сформируете одно из позитивных убеждений, не ослабив ни одного из негативных?.. Подумайте об этом. Ну... я говорю совершенно серьезно. Это важный момент. Если у человека имеется какое-то негативное убеждение — если он считал себя не заслуживающим любви и если он формирует в этой области убеждение в том, что он заслуживает любви, что произойдет?.. Вы сталкиваетесь с проблемой противоречия частей. У большинства людей и так достаточно конфликтов; давайте же не будем добавлять новых. (Питеру.) вспомните какое-то качество, которое, на ваш взгляд, вам присуще.

Питер (кивая): Я считаю себя умным.

Умным. Прекрасно. И вы твердо уверены в этом, не так ли?

Питер - (кивая): Да. (Смех.)

Да. (Шутя). Не путайте: мы говорим не о «Самонадеянности», а об «уме». (Снова смех.) Хорошо. Так, мне интересно, каковы ваши доказательства? В чем у вас выражается это ощущение себя как умного?

Питер: Гм... Ну (смеется), у меня нет полной уверенности. Гм, речь идет о внутреннем ощущении?.. (Указывая на свое левое ухо.) Я слышу голос, который говорит: «Я сообразительный».

Итак, вы слышите тихий голос. А каковы его доказательства? Голос— это всего лишь голос, верно? Слева от вас звучит голос, который говорит; «Я Сообразительный». Прекрасно. Я не

возражаю против этого. Я хочу лишь понять, каковы его доказательства? Почему он считает, что вы умный?

Питер: Мне говорили это другие люди.

Я, например, не верю другим людям. А вы?

Питер (кивая): Верю.

Неужели? Итак, мне достаточно лишь сказать, что вы заслуживаете любви, и отныне...

Питер: Мне кажется, если я буду слышать это достаточно часто.

«Достаточно часто». Прекрасно. И поэтому...

Питер: Да. Теперь все как будто сходится. Вы об этом-то и говорили, — например, я постоянно хочу, чтобы моя жена говорила мне, как сильно она меня любит. А она считает мои просьбы глупыми. (Смех.)

Так. (Смех.) (Обращаясь к группе.) Это то, что нам нужно. То, что нам нужно. Мы получили оба результата, поскольку только что были выполнены два основных условия. Одно состоит в том, что Питер нуждается в подтверждении со стороны окружающих, а другое — в том, что если я говорю ему, что он заслуживает любви, мои слова не принимаются в расчет. «Они попадают в пустоту». И это то, что нам нужно. Прекрасно. (Питеру.) Касательно вашей сообразительности — имеются ли у вас аудиальные воспоминания о том, как различные люди говорили вам о ней при разных обстоятельствах? Является ли это доказательством?

Питер (кивая): Да, и я делал многое для того, чтобы получить внешнее подтверждение.

Итак, когда вы слышите эти голоса, — давайте возьмем лишь один, — можете ли вы вспомнить какой-то конкретный случай, когда кто-то говорит: «Вы высказали умную мысль» или что-то в этом роде?

Питер кивает.

Вы припоминаете, голос. И что же он говорит?

Питер: Я помню, как мой отец говорил: «Не могу понять, откуда в тебе столько ума».

Прекрасно. И вы слышите эти слова? Они имеют под собой определенную основу. «Не могу понять, откуда в тебе столько ума». Они также подразумевают сравнение, не так ли, — выходит, что сам отец не такой сообразительный. Питер говорит, что его отец сказал ему, что он сообразительнее его.

Питер: Это вызвало во мне очень странные ощущения, поскольку я всегда полагал, что отец намного умнее, чем я. Так что это было нечто реальное... (Питер выглядит озадаченным.)

Когда он сказал это. Я понял. (Обращаясь к группе.) Я хочу, записать этот случай, потому что мне необходимо его запомнить. Иногда вам попадается хороший пример, подобный этому, который прекрасно подходит для обучения. «Не могу понять, откуда в тебе столько ума». Хороший пример. Хотелось бы, чтобы больше родителей произносили подобные слова. А что говорят большинство родителей?.. Сохраняя ту же форму предложения и изменяя лишь несколько моментов? Что говорит большинство родителей? «Почему ты такой глупый и упрямый?», «Не знаю; в кого в тебе столько глупости!». Ладно, не будем останавливаться на этом. (Питеру.) А имеются ли другие примеры? Слышите ли вы там же другие голоса? Насколько я могу судить по вашим словам, важно, кому принадлежит голос. Так ведь?

Питер (кивая): Да.

Если бы это был просто человек с улицы, имел бы его голос такое же значение? Был бы он столь же убедительным?

Питер: Нет; но он бы все равно... все равно был принят во внимание.

Хорошо. То есть он бы все равно был частью общей картины. Хорошо.

Питер: Чем умнее человек, делающий замечание, тем значимее его слова.

Конечно. То есть важен источник. Хорошо: Сколько голосов вы можете слышать, как вы полагаете? Вы сказали, что их множество, вспомнили, люди...

Питер (качая головой): Не знаю, но на ум приходит число пятьдесят.

Пятьдесят. Хорошо. Вы — скрупулезный человек, не так ли?

Питер: Полагаю, что да.

Хорошо. Не добавите ли что-нибудь по поводу доказательств? Итак, имеется голос, который сообщает вам нечто, и имеются доказательства, стоящие за сообщением, которые приводят все эти люди, говоря подобные, вещи. Есть ли что-нибудь еще?

Питер: Гм. Есть... Когда вы сначала задали, этот вопрос, у меня ничего не было, никаких конкретных образов. Это был скорее просто звук. Сейчас же я могу восстановить в памяти картину событий, когда я получал свои ученые степени, и у меня на стенах висят дипломы, которые напоминают мне...

А когда вы слышите голос своего отца, говорящий: «Не, знаю, откуда в тебе столько ума», не появляется ли одновременно какой-то образ?

Питер (качая головой): Нет. Лишь образ отца — я имею в виду. Я помню ситуацию, в которой он произнес эти слова.

Но видите, ли вы ее — глас ли это вопиющего в пустыне или у вас имеется какая-то сопутствующая картина ситуации, в которой он это сказал? (Питер — англичанин, поэтому закономерно, что его репрезентация преимущественно аудиальная, но я проверяю, не присутствует ли также визуальный ряд, который обычно более значим для американцев.)

Питер (кивая): Мне кажется, что аудиальный ряд намного важнее визуального.

Хорошо. Теперь я хочу задать вам еще один вопрос, который может показаться несколько странным: «Есть ли у вас какие-либо противоположные, примеры?» Хотя бы один?

Питер (широко улыбаясь и качая головой): Нет. Если быть точным, и да, и нет. То есть я знаю, то иногда совершаю глупые поступки, но (качает головой) они не меняют мое убеждение. По какой-то причине они не оказывают влияния.

Отлично. Теперь я хочу провести нечто вроде эксперимента, а вы скажите мне, удался ли он. Что, если у вас там будет звучать как минимум один голос, либо, скажем, два или три, которые говорят, что время от времени вы допускаете промахи?

Питер: Это нормально.

Нормально? Ладно. Мои действия направлены на то, чтобы не допустить самонадеянности. Прекрасно, если у вас имеются обобщения, но все обобщения где-то дают сбой. Даже самый умный человек в мире — уж не знаю, кого вы назовете, — иногда говорит глупости, глупо себя ведет и так далее. Если у человека в его обобщении имеются только позитивные примеры, тогда он может подумать: «Все, что я говорю, безукоризненно. Все, что я делаю, идеально».

Питер (качая головой): Ко мне это не относится.

(Обращаясь к группе.) В данном случае это не так. Ладно. И один, из способов, каким вы можете не допустить самонадеянности, — сознательно сформировать примеры,

противоположные своему обобщению. Хорошо, если имеется широкое, основательное обобщение. У Питера пятьдесят примеров; у некоторых людей бывает лишь один. Есть старый анекдот о человеке, который знает, что все индейцы ходят гуськом, поскольку как-то раз видел одного, который так шел. (Смех.)

Это обширная область, которую очень интересно исследовать с точки зрения я-концепции и обобщений в целом. Поскольку я-концепция - это всего лишь обобщение в отношении «я». Некоторые люди умудряются делать обобщения на основании одного примера. Человек совершает какой-то поступок, и они говорят: «Этот человек такой-то», поскольку они однажды увидели его таким, — это очень похоже на случай с «хождением гуськом». А другие оказываются намного более скрупулезными; для того чтобы сделать какое-то обобщение, им требуется множество примеров.

Приходилось ли вам встречать людей, которые полагали, что они очень умны, а другие люди с ними не соглашались? К сожалению, клиенты не приходят к вам со словами: «Я чересчур самонадеян и хотел бы избавиться от этой черты». (Смех.) Так не бывает. Если депрессивный человек считает, что ему ничто не поможет, он не придет и не скажет вам об этом, поскольку полагает, что это также не поможет. То есть имеются определенные ловушки, в которые могут попадать люди с определенными проблемами, с которыми они к вам не придут. Их может привести кто-то другой — жена, сын, дочь или кто-либо еще, но человек не воспринимает это как проблему (или не считает, что решение возможно).

Большинство схем, с которыми мы сталкиваемся в НЛП, — а ведь ему-то мы вас и обучаем, — вращается вокруг клиента-добровольца, человека, который приходит и говорит: «Мне тяжело; у меня не складывается жизнь; мне нужна помощь». Бывают другие ситуации, подобные описанной выше, которые разрешить немного сложнее, поскольку вам приходится убеждать человека, что у него имеется проблема (или что решение возможно).

(Питеру.) Хорошо, вернемся к вашему случаю. Все, что я собираюсь сделать — и хотел бы знать, нет ли у вас каких-либо возражений, сформировать аналогичную репрезентацию того, что вы заслуживаете?

Питер (выразительно): Никаких возражений! Множество голосов внутри говорят: «Да, да, да!»

Вашей жене это тоже понравится. Итак, вы знаете, где вы слышите эти голоса и насколько они громкие и детали качеств «я сообразительный» или «я умный». И я хочу использовать следующий прием, поскольку полагаю, что он окажется более эффективным. У вас имеется основное обобщение, гласящее «Я сообразительный». Я хочу создать новую суммарную репрезентацию. Прежде чем это сделать, я хочу сформировать конкретные примеры в прошлом. Они не должны утверждать, что вы «заслуживаете любви» — этих слов там не должно быть. Скажем, они могут гласить: «Вы только что проявили чувство любви к ребенку», «Вы преподнесли мне прелестный подарок» или что-то в этом ряду. И я хочу, чтобы вы, не торопясь, создали, один за другим, 50 подобных примеров. И когда у вас будет 50 примеров, вы можете создать итоговую репрезентацию — услышать голос, который даст вам знать: «Я заслуживаю любви», «Я — заботливый человек» или то, что вы предпочитаете слышать. Слова не важны; они могут иметь значение только для конкретного человека, поскольку некоторые слова одним помогают больше, а другим меньше. Есть ли у вас какие-то вопросы?

Питер: Нет.

Хорошо. Приступайте. (Питер закрывает глаза.) Поищите примеры в своей памяти... и, конечно, в этом процессе может принять полновесное участие ваше подсознание... вспомните различные случаи из своей жизни и подобно тому, как в той ситуации было важно, чтобы человек, который назвал вас умным, сам был умным... вероятно, важно;

чтобы человек, который говорит эти слова, был умным и заслуживающим любви или обладал каким-то иным качеством, которое вы также цените. Имеет ли это значение? (Питер кивает.) Хорошо. Не торопитесь... Постепенно объединяйте примеры, один за другим... Голоса, которые отличаются искренностью и конгруэнтностью, дают вам ощущение того, что вы заботливый, достойный любви человек... (Следует 26-секундная пауза, во время которой Питер подбирает и объединяет примеры.) И я не думаю, что вам так уж необходимо считать до 50.

Питер (более тихим голосом, кивая): Нет, просто я хотел убедиться, что процесс завершен.

То есть вы полагаете, что он завершен. Вы можете добавить несколько дополнительных примеров в свободное время — когда будете ждать автобус и т. д. Хорошо, слышите ли вы уже голос, который как бы подытоживает все это?

Питер (кивая): Гм. (Тихо.) Он говорит: «Я любим».

«Я любим». Отлично. Прекрасные слова. И ваша интонация мне нравится.

Питер: (широко улыбаясь): Да. Мне тоже.

Итак. Заслуживаете ли вы любви?

Питер (тихо): Да.

Что вы испытываете?

Питер (улыбаясь): Очень странное чувство.

Да. Поначалу так и бывает. Вы столкнулись с чем-то новым. Это похоже на многие другие изменения, которые сперва кажутся странными, но это приятная странность, не так ли?

Питер: Да. Я начинаю воспринимать себя совершенно иначе... Изменился ли мой голос?

Ага (соглашаются участники группы).

Питер: Поскольку мой голос кажется другим даже мне.

Ага. Он стал более глубоким. И немного приглушённым.

Питер: Ого! (Широко улыбаясь) Спасибо.

Хорошо. Что вы испытываете теперь? По прошествии 20 секунд, во время которых вы могли привыкнуть к новому состоянию. (Смех.).

Питер: Гм, такое ощущение, что внутри меня все ходит ходуном. И меня слегка трясет. Мне кажется, самое приятное здесь — ощущение того, что свершилось чудо. (Тихо.) Это похоже на состояние восторга!

Примерно 30 минут спустя Питер заметил: «Сейчас, когда я совершил ретроспективное путешествие во времени, мне на память приходит целое множество событий, как бы говорящих: вот пример этого качества, а вот еще один, а вот еще».

Это типичная реакция, когда новое обобщение становится ядром, вокруг которого объединяются другие примеры, соответствующие вновь сформированному качеству. Эта демонстрация, включая пояснения, которые я дал группе, заняла 17 минут.

* * *

Последующая беседа с Питером

Ниже приведена дословная стенограмма беседы с Питером, состоявшейся две недели спустя, на следующий день после дня святого Валентина.

Итак, Питер, прошла пара недель после того как мы выясняли, заслуживаете ли вы любви — или любимы, как-то вышло на проверку, — и мне интересно, заметили ли вы какие-либо изменения — в частности, вы упоминали о том, что постоянно спрашивали свою жену, любит ли она вас и так далее, и мне любопытно, заметила ли она что-либо.

Питер: Я не уверен, сознает ли она, что именно изменилось. Я же определенно это сознаю, поскольку чувствую себя более независимым. Я как будто перестал нуждаться в постоянной обратной связи. Отменным случаем для проверки этого, конечно же, был день святого Валентина. И вчера я получил по-настоящему великолепные подарки к этому дню, целую кучу, которые ясно показали мне, как я ей дорог. И одно то, что я заметил это, уже указывает на изменение. Я хочу сказать, что это тронуло меня. Раньше я просто принимал подарки мимоходом, как нечто само собой разумеющееся (Питер делает жест левой рукой, как будто перебрасывая что-то небрежно через левое плечо), и это проходило мимо моего сознания (проводит рукой над своей головой).

Удачный жест. (Смех.) «Ты меня любишь?» «Да». (Я копирую жест Питера) (Смех.)

Питер: (улыбаясь и кивая): Не может быть. Фьють. (Питер повторяет свой жест.) На этот раз я действительно заметил, насколько...

Вы могли по-настоящему вкусить и ощутить это, вместо того чтобы просто взять и отбросить. (Питер кивает.) Отлично.

Питер: Да. Все это очень приятно. Произошло и другое событие. Вчера я делал доклад перед группой людей, которым, как мне кажется, не слишком интересно то, о чем я собирался говорить. И я был поражен насколько хорошо все прошло, — я добился от них позитивной реакции. Это было по-настоящему позитивное чувство, и опять же я не слишком уверен, как это связано с моим изменением, но мне кажется, что такая связь существует. Как будто появилось нечто совершенно иное, что я привношу в ситуации или получаю в ответ.

Возможно и то и другое.

Питер: Да. Так что я был на высоте. Я... я ощущаю это.

* * *

Последующая беседа с женой Питера

Через неделю после беседы с Питером я поговорил с его женой Джоун. К тому времени Питер еще ничего не говорил ей о той работе, которую я с ним провел.

Итак, Джоун, прошло около трех недель после того, как я провел определенную работу с вашим мужем. Неделю назад я коротко побеседовал с ним, спросив его, заметили ли вы какие-то изменения в его поведении, и он сказал мне, что не спрашивал вас об этом. Поэтому я предполагаю, что он даже не сказал вам, что я провел с ним определенную работу. Не так ли?

Джоун: Он ничего не говорил мне об этом процессе. Я пыталась узнать у него, поскольку заметила, что он изменился.

Не могли бы вы сказать, в чём заключаются эти изменения?

Джоун: Ну, они просто поражают. Я сейчас вспоминаю тот момент, когда он пришел домой после занятия с вами три недели назад. Я сразу заметила, что произошли даже физические изменения. Его шаг стал более пружинистым. И сам он как будто просветлел; в глазах появилось больше блеска. Лицо стало менее напряженным, намного более

спокойным. Он стал говорить более тихим голосом. Я заметила также изменения в его поведении, в наших отношениях.

Это как раз то, что меня больше всего интересует.

Джоун: Он стал намного более веселым. Стал чаще шутить. Стал более ласковым — не таким целеустремленным.

Можете ли вы вспомнить какие-то конкретные действия, в которых заметны различия между его прежним и нынешним состоянием или нечто происшедшее за последнюю пару недель, чего он не делал раньше?

Джоун: Он стал слушать.

Стал слушать?

Джоун: Да, стал слушать. Прежде он был слишком рассудительным, как бы говоря: вот, это верно, а это нет; теперь в его отношении стало больше любви и понимания... он перестал делить все на правильное и неправильное. Он просто слушает меня.

Вижу, что вам нравятся эти перемены.

Джоун: О, я от них в восторге! Они чудесны. Наше общение стало намного более радостным. Он стал более непосредственным, более счастливым...

С ним стало приятнее общаться?

Джоун: Намного приятнее, жизнь из него просто бьет ключом. Я в восторге от этого.

Отлично. Что-нибудь еще?

Джоун: Он как будто — я давно хочу это сказать — как будто стал больше любить себя и всех остальных, стал более расположен к игре.

Да, с ним произошли большие изменения.

Джоун: Просто невероятные изменения. Я говорю это совершенно серьезно!

В обсуждении, которое последовало за этой записанной на видео беседой, Джоун упомянула о двух других изменениях, происшедших с Питером. Во-первых, он долго играл с ребенком, которого привели к ним в гости, чего никогда не делал раньше. Она также сказала, что Питер больше не беспокоится, когда она хочет отлучиться по своим делам. Если ей нужно куда-то уйти днем, он не допытывается, где она была, и не звонит ей, чтобы выяснить, когда она вернется домой.

Обсуждение

Есть ли у вас какие-то, вопросы по поводу видеозаписи этого занятия?

Фрэн: Оно выглядит слишком простым и лишенным драматизма. Большинство людей считают, что изменение на уровне идентичности требует больших усилий и занимает длительное время.

Ну, любая задача может быть трудной, если неизвестно, что нужно делать или как это сделать, и большинство вещей даются с легкостью, когда это ясно. Всем вам наверняка приходилось впервые пользоваться каким-нибудь сложным прибором: помните, как вы были раздосадованы тем, что не знаете, как с ним обращаться? Но стоило вам понять, как это нужно делать, и все стало просто.

То, что я продемонстрировал с Питером,— простейший вид изменения идентичности. Это было изменение, которого он сам желал, негативные убеждения, которые могли бы стать помехой, отсутствовали, и не было никаких конфликтующих последствий, которые надо было бы примирять.

Большинство людей, которые пытаются добиться более позитивного самоощущения, находят эту задачу очень трудной, поскольку у них уже имеется какое-то негативное самоощущение, которое становится помехой. Это немного напоминает попытку поднять большой камень, который прирос к земле, поэтому, разумеется, эта задача очень трудна и полна драматизма. Вскоре я покажу вам, как разрешать подобные ситуации, которые несколько усложняют процесс.

Многие ставят знак равенства между бурным проявлением эмоций и эффективным изменением, и, как мне кажется, в этом одна из причин того, почему НЛП часто критикуют за «игнорирование эмоций». Можно привести множество аргументов против того, что драма и эмоции являются критерием эффективности, и я полагаю, что в действительности это как раз наоборот. Нередко, когда люди бывают очень эмоциональными, они просто выражают фрустрацию и отсутствие у них ресурсов, позволяющих справиться с трудной ситуацией.

Напротив, когда ваши ресурсы подходят для того, чтобы справиться с трудной ситуацией, вы можете даже не задуматься о ней, не говоря уже о том, чтобы проявлять эмоции по ее поводу. Вспомните о завязывании шнурков и всех прочих вещах, которые являлись для вас непреодолимыми трудностями, когда вы были маленькими детьми, и которые стали теперь настолько обыденными и неосознаваемыми, что вы даже не задумываетесь о них.

Инженеры знают, что любая машина, которая сильно шумит при работе, неэффективна, поскольку шум — это форма энергии, растрчиваемой попусту (если только назначение машины не состоит в создании шума). Эффективная машина работает очень тихо, поскольку вся энергия уходит на выполнение ее функции.

Много лет назад я практиковал гештальт-терапию, в которой много драматического: люди вопят, кричат на пустые стулья и колотят по подушкам. Все это очень зрелищно, но результаты редко бывали особенно успешными. До появления антибиотиков и иммунизации все семьи сталкивались с драмой жизни и смерти, когда их дети подхватывали скарлатину или оспу, которые теперь практически забыты. Антибиотики и иммунизация содержат в себе очень мало драматического, но очень эффективны. Почти в каждой области, если вы знаете в точности, что нужно делать, изменения оказываются легко осуществимыми и лишены драматизма. Многие изменения, которые вы уже ощутили, были совершенно недраматическими, но имели для вас далеко идущие последствия.

Дэн: А что, если человек не сумеет найти примеры качества, которым хочет обладать?

Обычно все зависит от того, как человек их ищет. Часто, когда люди не могут найти пример, их критерии бывают слишком строгими и перфекционистскими. Если они ищут примеры «смелости», то могут полагать, что это слово может быть проиллюстрировано исключительно победой в одиночку в небольшой войне или прикрыванием амбразуры собственной грудью. Или, скажем, проанализировав все свои примеры смелости, они обнаруживают, что ни один из них не совершенен. В данном случае вам необходимо добиться того, чтобы критерии этих людей стали менее строгими, и немного расширить используемое ими определение, чтобы этому слову у них соответствовало больше воспоминаний. Смелость может предполагать широкий диапазон моделей поведения, в которых человек отстаивает свои принципы и ценности и не боится встретить противодействие с чьей-либо стороны.

Стоит вам немного расширить их критерии, и большинство людей смогут найти обилие примеров.

Но предположим, что человек по-прежнему не может найти никаких примеров. В этом случае вы можете воспользоваться всеми своими навыками, помогая человеку получить доступ к необходимым ресурсам и пересмотреть свод воспоминания, чтобы он увидел себя совершающим смелые поступки в прошлом, а затем подстроил эти поступки к будущему и включил в свою базу данных и те и другие.

Энн: Можете ли вы привести пример такого подхода?

Конечно. Если люди не могут найти примеры смелости, попросите их вспомнить случай, когда они не проявили это качество, но хотели, это сделать. Затем попросите их пересмотреть ту ситуацию и подумать, какие личные ресурсы помогли бы им проявить смелость. Возможно, если бы в тот момент они подумали о том, какое впечатление данная ситуация может произвести на их детей или на кого-то еще, им было бы легче предпринять какие-то действия. Затем они могут переиграть ту ситуацию, держа в уме эту более обширную схему и просматривая «фильм» о том, как они могли бы поступить иначе, пока картина не будет соответствовать желаемой. Затем перенесите этот опыт в будущее, туда, где он - им, скорее всего, понадобится, после чего поместите пересмотренный прошлый пример и будущий пример в новую базу данных, относящуюся к смелости.

Или, возможно, они слишком беспокоились о том, что могут подумать о них окружающие. Тогда вы можете попросить их вспомнить случай, когда им было наплевать на мнение других людей, и когда они полностью проникнутся этим чувством, попросите их переиграть ту ситуацию и посмотреть, насколько она изменится. Пусть они проделают подобную корректировку и проверку столько раз, сколько им понадобится, пока не будут удовлетворены, а затем пусть перенесут этот опыт в будущее и включат его в свою базу данных.

Билл: Интересно, не могут ли у людей быть разные шаблоны для различных позитивных качеств.

Я не изучал этот вопрос. Прием, который я продемонстрировал с Питером, всегда удавался, поэтому я предполагаю, что шаблоны, имеющиеся у человека для различных позитивных качеств, либо идентичны, либо столь похожи, что какие бы то ни было различия не имеют значения. «Если отличие несущественно, это не отличие» — кажется, эти слова принадлежат Грегори Бейтсону. Меня больше всего занимал практический вопрос; что люди могут сделать для того, чтобы измениться. Но было бы интересно исследовать и заданный вами вопрос; возможно, удастся обнаружить нечто полезное.

Луис: Я удивлен, что вы не дали Питеру более подробных указаний о том, что следует делать. Нет сомнений, что прием удался, но мне кажется, ему не помешали бы более конкретные наставления.

Эта демонстрация имела место во время НЛП-тренинга для опытных участников, поэтому я исходил из того, что Питер уже обладает множеством специальных навыков и знает, что такое субмодальности и т. д. Если бы у него возникли какие-то трудности, я бы дал ему более подробные, пошаговые указания.

Иногда людям требуются более детальные наставления, иногда — менее детальные. Некоторые оказываются очень проворными и опережают вас. Если вы станете давать подробные указания, некоторые прервут вас и скажут: «Хватит болтать. Я уже в процессе, а вы меня отвлекаете».

В других случаях вы описываете следующий шаг в каком-то процессе, а они говорят: «А я уже это сделал». Конечно, иногда они торопятся и начинают двигаться не в том

направлении, тогда вам приходится возвращать их туда, где они отклонились от верного курса. Главное здесь увидеть, что людям нужно, и скорректировать своё поведение таким образом, чтобы максимально облегчить выполнение задачи.

Стэн: Мне кажется, что Питер являл собой пример того, что вы описали ранее, — человека, который компетентен, но не уверен в себе.

Да, я согласен. Питер — человек, с которым приятно иметь дело, жена, его любит, и многие ему симпатизируют. Он просто не придал своему опыту такую форму, в которой мог бы воспринимать его как аспект собственной личности. Я хочу подчеркнуть то, насколько важна организация опыта. Я сказал Питеру с самого начала: «Я считаю, что вы заслуживаете любви», но мои слова не были приняты во внимание. Я уверен, что у всех вас бывали случаи, когда вы пытались убедить в чем-то друга или клиента, предлагая пример противоречащий их ограниченному представлению, и не добивались своей цели. Одиночный противоположный пример обычно (и часто буквально) просто отмечается. Но когда вы подбираете группу примеров и в адекватной форме предлагаете их человеку, с которым работаете, они становятся очень убедительными. Теперь Питер считает себя заслуживающим любви, и это убеждение стало автоматическим и «встроено в него», по его собственным словам, как и знание о том, что он умен.

Фред: Мне кажется, что ваши действия можно также описать как создание элемента того, что было названо «внутренней референцией» — способности обладать внутренним знанием о чем-то независимо от мнения других людей.

Да, это еще один полезный способ осмысления изменения в представлениях Питера о самом себе. Когда люди используют термин «внутренняя референция», они часто воспринимают его как какой-то одиночный элемент — как способность человека получать внутренние справки обо всем, — а не как понимание, которое состоит из множества меньших аспектов, часто зависящих от содержания и контекста. Предположение, что человеку свойственна внутренняя референция, всегда является чрезмерным обобщением, поскольку всегда найдутся контексты, в которых человек будет иметь внешнюю референцию. Прежде чем я начал работать с Питером, он имел внутреннюю референцию в отношении своих умственных способностей и выраженную внешнюю референцию в отношении того, любим ли он. Усвоение нового навыка — это ситуация, когда высшей степени уместно осуществить тщательный выбор эксперта в этом навыке в качестве внешней референции.

Вы могли бы также сказать, что Питер сильно зависел от других в том, что касается любви и привязанности. Когда я помог ему добиться внутреннего понимания того, что он любим, он перестал в этом отношении зависеть от других. Я также хочу упомянуть еще об одном моменте, который считаю очень важным. Многие люди ошибочно полагают, что независимость ведет к безразличию. Как показывает последующая беседа с Питером, теперь, когда он независим в отношении того, любят ли его, он сам стал более любящим, и в гораздо большей степени, чем раньше, способен наслаждаться привязанностью и заботой со стороны жены. Независимость позволяет вам уважать других людей, ценить их и взаимодействовать с ними, вместо того чтобы быть поглощенным собственными настоятельными потребностями.

Участница предыдущего семинара работала с одним весьма критически настроенным мужчиной, формируя качество, во многом напоминавшее то, которое я старался привить Питеру. Через неделю к ней подошла подруга этого мужчины, которую очень интересовало то, как этой женщине удалось на него повлиять. Подруга сказала, что она, собиравшись от него уйти, но что теперь он стал более нежным и открытым, чем ранее, и что когда он однажды пришел в раздражение, то извинился, вместо того чтобы ее упрекать.

Сен: Когда вы проводили заключительную проверку и спросили Питера, заслуживает ли он любви, вы далее поинтересовались у него, что он испытывает, и он ответил: «Очень

странное чувство». Вы объяснили это тем, что он просто незнаком с этим состоянием, и ваши слова его как будто удовлетворили. Мне же показалось, что это могло быть признаком несогласия с изменением.

Это могло быть возражением, но странность является очень распространенной реакцией в этот момент, поскольку люди начинают, воспринимать, себя совершенно иначе, в результате чего различие содержится не только в том, что осмысливается но и в мыслителе. В любой работе по изменению, очень полезно провести четкое разграничение между возражением изменению и обычной новизной. Новизна — это не возражение, а всего лишь наблюдение. Люди замечают, насколько иные чувства они испытывают, и комментируют это состояние — оно кажется странным, но нормальным. Невербальные признаки «странности» сильно отличаются от признаков возражения. Самые явные из них состоят в том, что когда человеку что-то кажется странным, его глаза, как правило, широко раскрыты, выражение лица спокойное и открытое, а голова несколько наклонена вперед. При возражении глаза обычно прищурены, все лицо напряжено, а голова немного отклонена назад. Чтобы лучше разбираться в этих различиях, вы можете попросить одного из своих друзей вызвать у себя поочередно каждое из этих переживаний, а сами подмечайте, чем они отличаются.

Когда человек говорит: «Я чувствую себя не в своей тарелке», это очень точный признак того, что вы произвели значимое изменение в его я-концепции и что это изменение будет иметь далеко идущие последствия, независимо от того, было это вашей целью или нет. Если вы хотите удостовериться, что возражения отсутствуют, то всегда можете спросить: «Приятно ли быть другим человеком?».

Обычно чувство странности быстро исчезает, когда люди привыкают к своему новому состоянию. Но если оно продолжает их беспокоить, вы можете спросить: «Сколько раз вам нужно ощутить какое-то новое состояние, чтобы оно стало для вас привычным?» Обычно люди говорят вам, что раз десять или даже меньше, после чего вы можете сказать: «Хорошо, даю вам две минуты на то, чтобы ощутить его десять раз; дайте мне знать, когда вы закончите». Поскольку ваш вопрос (и их ответ) предполагает, что новое состояние станет привычным после того, как оно будет пережито определенное количество раз, оно начинает казаться им знакомым. Если же это действительно возражение, тогда чувство не исчезнет после подобных повторений.

Часто имеет место другое мнимое возражение, которое не все люди научились распознавать. Нередко люди говорят о каком-то предполагаемом изменении: «Не думаю, что оно может произойти». Это не возражение, а утверждение, касающееся их убеждения или ожидания. Все, что вам требуется сделать, — это признать их сомнение и отделить его от «анализа того, имеется у них возражение или нет. «Понятно: вы считаете, что не способны вызвать это изменение. Но если оно все же произойдет, будут ли у вас какие-то-возражения?».

Вы должны внимательно выслушивать ответы на ваши вопросы. Если вы спросите человека, где он живет, и он ответит: «В четверг», — вероятно, вы не посчитаете этот ответ правомерным и повторите свой вопрос. Однако многие люди спрашивают, имеются ли какие-то возражения, иногда им отвечают: «Мне кажется, это не поможет», — они принимают эти слова в качестве ответа на заданный вопрос. Например, я спросил кого-то, как конкретное изменение повлияло на устойчивость определенного качества, и получил ответ: «Оно стало мне больше нравиться». Поскольку эти слова не являлись ответом на мой вопрос, мне пришлось задать его снова.

Тед: Я обратил внимание на то, что вы не попросили Питера включить в его новое качество быть любимым какие-либо противоположные примеры.

Согласен. Если бы я работал с ним сегодня, я бы внес это изменение в числе нескольких прочих. Не забывайте, что эта видеозапись была сделана 11 лет назад, а я уже научил вас намного большему, чем-то, что мне было известно тогда.

Энн: По сути, вы лишь помогли ему отобрать и организовать воспоминания в таком ключе, который пошел ему на пользу. Вы не задействовали ресурсы, не закорнили переживания и не провели какой-либо иной работы по изменению, которая используется в НЛП и которая мне знакома.

В сущности, я помог Питеру отобрать и объединить ряд воспоминаний, превратив их в обобщение, касавшееся его личности и аналогичное тому, которое у него уже имелось в отношении его умственных способностей. Инициирование структуры, относящейся к его уму, преследует две цели. Одна очевидна и состоит в обнаружении внутренней структуры, которая уже работает у Питера, чтобы я мог сформировать новое качество, которое будет функционировать столь же хорошо, как и то, которое у него уже имеется. Другая цель при инициировании этой структуры заключается в том, что для Питера весомым убеждающим фактором является возможность иметь устойчивую внутреннюю репрезентацию, которая позволяет ему лучше узнать себя. Не будь этой репрезентации, Питер мог бы сказать нечто вроде: «Быть любимым — это не нечто вам присущее, а то, чем вас одаривают другие люди». Однако вы могли бы также описать этот процесс в упомянутых вами терминах. Каждое из его воспоминаний является ресурсом, который служит якорем для определенного позитивного состояния. Хор голосов в определенной локальности — это мощный якорь для группы переживаний, которые значимы для Питера, и т. д.

Все мы испытываем огромное множество переживаний, но большая их часть растрачивается впустую, поскольку они не организованы. Как если бы у вас был большой сарай, наполненный до крыши различными материалами так, что вы могли бы видеть только то, что находится на самом верху, и несколько вещей рядом с дверью. Вы не могли бы использовать все эти материалы, поскольку они не организованы так, чтобы вы могли найти то, что вам нужно. Во многих отношениях формирование нового качества аналогично паттерну «изменения личной истории», в котором вы осуществляете поиск ресурсной реакции, находите ее и связываете ее с контекстом, в котором хотите иметь доступ к этой реакции. Основное различие состоит в том, что в данном паттерне мы объединяем в группу переживаний и уделяем особое внимание форме этой группы.

В большинстве паттернов НЛП подыскиваются конкретные решения для Конкретных задач или ситуаций. Но неприятные и причиняющие беспокойство события случаются с каждым из нас, и они бывают настолько разнообразны, что мы не можем подготовить конкретный ответ для каждого из них: работая с я-концепцией, вы формируете намного более общие установки, способности и качества, которые соответствуют вашим ценностям, тому, как вы хотите прореагировать на что-то, и тому, какую жизнь вы хотите вести, независимо от происходящих событий. Личные качества — жизнестойкость, честность, любознательность, терпение и так далее — составляют ресурсную личную базу, позволяющую найти решения для очень широкого круга конкретных трудностей.

Возможно, сейчас самое время вспомнить об одном очень полезном и часто игнорируемом качестве — настойчивости, или упорстве. Многие люди могли бы развить у себя более стойкую способность, позволяющую приложить усилия и остаться верными какому-то начинанию, работе или супружеству, чтобы достичь со временем достойного результата. Когда человеку трудно придерживаться диеты либо выполнять упражнения или какую-то другую программу, он обычно вспоминает о мотивации, возбуждении или каком-то ином способе, заставляющем двигаться дальше.

Однако мотивация и возбуждение часто быстро проходят, и проблема обычно заключается не в том, чтобы начать программу, а в ее продолжении. Многие люди садились на диету сотни раз, но испытывали большие трудности с доведением ее до конца.

Настойчивость может помочь вам следовать дальше, не потому, что ей присуща интенсивность, а потому, что ей присуща устойчивость — способность следовать намеченным курсом во времени. Многие люди отчаянно нуждаются в настойчивости,

чтобы добиться успеха в жизни. Настойчивость предполагает намного меньше драматизма, чем возбуждения, но обычно она намного более полезна.

Близкородственным качеством является обязательность — принятие решения осуществлять нечто в течение продолжительного периода времени. Если вы решили придерживаться диеты или жениться, будет не слишком хорошо, если вы станете просыпаться каждое утро и принимать решение, выполнить ли вам намеченное или нет. Намного лучше принять на себя обязательство, по крайней мере на какой-то период времени, и не пересматривать свое решение слишком часто. Конечно, всегда бывают случаи, когда настойчивость и обязательность могут стать помехой, когда может быть лучше отказаться от того, что вы делали и попробовать что-то другое. Любой навык может стать ограничением, если он утрируется или используется в неадекватном контексте!

Далее я хочу, чтобы вы прочувствовали то, что я проделал с Питером. Это может быть реальной возможностью развить в себе какое-то полезное новое качество. Одна из возможностей — попытаться обнаружить случай зависимости, подобный тому, который имел место у Питера и который часто показывает, где именно отсутствует данное качество. Питер часто просил свою жену продемонстрировать, что она его любит, но чувство, которое у него вызывала подобная демонстрация, было непродолжительным, поэтому ему приходилось просить о ней снова и снова. Если вы можете — вспомните подобную ситуацию, в которой вы раз за разом просите других о том или ином подтверждении, но когда вы его получаете, его действие оказывается непродолжительным, что, вероятно, указывает, куда вам следует направить свои усилия.

Жена Питера находила его постоянные просьбы о подтверждении «глупыми». Поэтому еще один способ найти нечто полезное, что вы могли бы в себе развить, — вспомнить жалобы, которые вы часто слышите от других, и исследовать эти ситуации. Какое качество вы могли бы в себе развить, которое сделало бы эти жалобы менее вероятными? Например, если люди постоянно жалуются, что вы слишком придирчивы и разборчивы, возможно, вы могли бы развить такое качество, как терпимое отношение к происходящему. Если вам часто делают замечания по поводу таких ваших качеств, как отчуждение и безучастность, вы можете развить у себя внимательность и заинтересованность.

Еще одна возможность — вспомнить человека, который вызывает у вас восхищение или зависть, выяснить, что именно в нем так впечатляет вас, и посмотреть, не хотели бы вы иметь это качество у себя.

Или вы можете прочитать следующий перечень и посмотреть, какие качества кажутся вам привлекательными: любознательный, ласковый, игривый, здоровый, уравновешенный, забавный, чувственный, сообразительный, честный, стойкий, искрометный, смелый, вдумчивый, кокетливый, собранный, верный, изобретательный, мудрый, добрый, нежный, серьезный, безупречный, общительный, внимательный, сосредоточенный, скрупулезный, полезный, отзывчивый, авантюрный, страстный.

Помните, что все эти слова — это всего лишь общие определения, которые могут иметь совершенно разное значение для разных людей. Для одного человека «авантюризм» может подразумевать способность подойти к прекрасной даме и сделать ей комплимент, тогда как для другого это слово может означать готовность быть подвешенным за ноги на тросе, который тащит за собой над горной вершиной вертолет!

Для одного человека «чуткость» может подразумевать заботу о чьих-то физических нуждах и комфорте, тогда как для другого — размышление о чьих-то чувствах и эмоциональных потребностях, а для третьего — и то и другое.

Поэтому когда вы читаете этот перечень слов или думаете о других возможностях, важно понять, что эти слова означают для вас. Возможно, рассматривая эти качества, вы иногда

подумаете: «Это у меня уже имеется», — тогда как в отношении других можете решить: «Этого у меня определенно нет». Когда вы дойдете до такого качества, которое вызовет у вас следующую реакцию: «Гм, я никогда не задумывался о том, что могу им обладать», — может оказаться, что для него у вас нет базы данных, и вы можете рассмотреть возможность формирования у себя этого качества или какой-то его вариации.

Выбрав качество, которое вы хотите развить, спросите себя: «Что я понимаю под этим словом?» Вспомните конкретные примеры этого качества, тщательно их изучите, а затем скорректируйте их таким образом, чтобы они соответствовали вашей личности. Например, доброта, чуткость и вдумчивость имеют много общих критериев, то есть они очень похожи и для многих людей могут быть взаимозаменяемыми. Однако для других людей они могут иметь совершенно разные значения ввиду тех конкретных примеров, которые эти люди используют, когда наделяют смыслом то или иное слово. Одно из этих качеств может казаться вам уместным и приятным, тогда как другие могут вам не слишком подходить.

Следующим шагом вы должны провести тщательную проверку, чтобы убедиться том, что у вас еще нет негативной, или двусмысленной базы данных для этого качества, которая помешала бы формированию нового позитивного качества. Один из способов проверки — вспомнить свои примеры этого качества. Если все ваши примеры относятся к другим людям и остаются отдаленными и диссоциированными, вероятно, это признак того, что вы не рассматриваете это качество как часть своей идентичности.

Еще один способ проверки — представить, как кто-то говорит вам: «Вы — такой-то человек», и обратить внимание на свою реакцию. «Нет, я не такой» вероятно, указывает на то, что у вас уже имеется негативная база данных. Но если вы отвечаете: «Да?», «Что?» или демонстрируете какую-то иную, «не принимаемую в расчет» реакцию, скорее всего, это означает, что вам следует развить в себе данное качество. Я всегда считал себя очень нерелигиозным человеком, а иногда даже антирелигиозным. Много лет назад, когда одна знакомая сказала мне: «Вы очень духовный человек», я не имел понятия, о чем она говорит; ее слова просто не были приняты в расчет. В последующие недели меня продолжала занимать мысль, что же она хотела этим сказать. Теперь слово «духовный» наполнено для меня намного более широким смыслом, но в то время я был совершенно озадачен. Подобный опыт и указывает на отсутствие базы данных.

Встречается и пара других ситуаций, когда этот процесс может быть очень полезным. В одной из них вы чувствуете, что обладаете каким-то качеством, но оно очень слабо, поскольку у вас отсутствует широкая база данных. Тогда вам необходимо добавить дополнительные примеры в уже имеющуюся у вас базу данных. Или, возможно, вам следует скорректировать образ своей существующей базы данных, чтобы быть уверенным, что эта форма соответствует вашему позитивному шаблону.

Еще одна возможность — сформировать новое качество, занимающее промежуточное положение между двумя крайностями. Допустим, что иногда вы бываете очень общительным и начинаете настолько наслаждаться ситуацией и своей реакцией на других людей, что теряете чувство меры и позже чувствуете, себя обессиленным или сожалеете о некоторых своих поступках. В других случаях вы по-настоящему наслаждаетесь одиночеством, поскольку можете полностью осознать свой внутренний опыт, но в этих случаях вам трудно реагировать на других людей и быть общительным.

Возможно, вы хотели бы сформировать новое качество, которое является сбалансированной интеграцией ценных аспектов обеих этих крайностей. Чтобы это сделать, вам необходимо тщательно изучить обе крайности, а затем найти или создать примеры сбалансированности. В данном случае вы можете вспомнить примеры из своей жизни, когда вы могли полноценно реагировать на других людей, одновременно полностью сознавая собственные внутренние реакции, а затем объединить эти примеры в новое качество.

Примером конфликтующих крайностей является булимия. Типичный паттерн при булимии таков: чередование жесткого сознательного контроля над принятием пищи и полностью неосознаваемые приступы обжорства, за которыми следуют сознательное отвращение и искусственно вызываемая рвота. Человек, попадающий в подобную ситуацию, отчаянно нуждается в обладании сбалансированным качеством, которое признает и сознательную социальную потребность в том, чтобы быть стройным, и менее сознательную биологическую потребность в питании, и нахождение рациональной диеты.

А теперь я хотел бы, чтобы вы подумали над тем, какое качество вы были бы не прочь в себе развить...

Есть ли у вас какие-то вопросы?

Сью: Я хотела бы быть «искрометной»; для меня это означает способность свободно говорить на самые разные абстрактные темы. Но я обладаю скудными знаниями по многим вопросам.

Возможно, вам следует скорректировать свои критерии «искрометности», чтобы это качество вам соответствовало. Я могу припомнить несколько людей, которых я назвал бы искрометными, и в их случае это качество основывалось в гораздо большей степени на способности слушать окружающих, чем на произнесении умных речей на абстрактные темы, - способности задать короткие вопросы, чтобы помочь другим людям раскрыться, показать им, что их слушают и ценят, и продемонстрировать внимательную и полную энтузиазма реакцию.

При исследовании разных значений слова «искрометный», вероятно, также полезно спросить себя, какова ваша позитивная цель проявления искрометности, и проанализировать различные способы проявления этого, качества, ведущие к этой цели.

Мелисса: У меня имелся ряд возражений против обладания новым качеством, которое я выбрала. Я смогла удовлетворить некоторые из них, но одно серьезное по-прежнему осталось. Оно заключается в том, что если я стану проявлять это качество в определенных контекстах, это может привести к тому, что у меня возникнут осложнения с отдельными людьми, которые его не ценят.

Спросите эту часть вашей личности, нормально ли, если в этих контекстах вы будете твердо знать, что обладаете данным качеством, но постараетесь его не демонстрировать. Другими словами, вы знаете, что обладаете этим качеством, и также знаете, что у вас имеется выбор, вести себя подобным образом или нет, в зависимости от ситуации.

Если вы знаете, как водить автомобиль, то можете по-прежнему знать это, даже когда не сидите за рулем. Вы можете знать, как вас зовут, даже в ситуациях, когда вам лучше не называть другим людям свое имя. Помните, что мы имеем дело с качествами и способностями, которые, как вам известно, являются неотъемлемой частью вашей идентичности. Но у вас всегда имеется выбор, показать их другим людям или нет.

Бен: У меня возникали следующие реакции: «да», «нет» или «не думаю, что мне это нравится», поэтому я решил, что мне лучше не развивать в себе это качество.

Хорошо! Возможно, полезно еще раз рассмотреть некоторые из моментов, которые, на ваш взгляд, вам не нравятся. Если у вас богатый опыт проявления какого-то качества, вероятно у вас имеются веские основания для того, чтобы его отвергнуть. Но если вы редко его проявляли, тогда у вас не слишком прочная база для того, чтобы понять, нравится оно вам или нет, — это подобно виду спорта, которым вы никогда не занимались, — и, возможно, вам стоит рассмотреть его еще раз. Не приходилось ли вам видеть незнакомое блюдо, которое выглядело просто отталкивающим, но стоило вам его попробовать, и вы находили его вкусным?

Еще один прием, который вы можете использовать, — попытаться мысленно пересечь какие-то границы идентичности, например относящиеся к возрасту или полу. Вы можете рассмотреть качество, которое считаете женским либо присущим только детям или старикам. Но, возможно, вам будет комфортно обладать этим качеством, если вы делаете это таким образом, который соответствует вашей личности.

Упражнение 9-1

Формирование нового качества

На этот раз я хочу, чтобы вы разбили на пары и использовали этот процесс для формирования какого-то нового качества, опираясь на приведенный ниже план. Поскольку все вы уже проанализировали, как воспринимаете свое позитивное качество, вам уже известно, каков ваш позитивный шаблон, поэтому задание должно занять не слишком много времени, возможно, минут 15-20. Работайте самостоятельно, помогая друг другу в случае необходимости.

Общий план формирования нового качества

- 1. Содержание.** Идентифицируйте качество, которое вы хотите иметь в качестве устойчивой части своей идентичности. Этот паттерн работает лучше всего в случае способности или качества, соответствующих промежуточному масштабу времени, — настойчивость, верность, надежность, ум и т. д.

Если вы хотите развить какую-то более специфическую поведенческую способность (например, способность водить машину или управлять самолетом), которая требует овладения конкретными навыками, то этот паттерн не годится, поскольку бесполезно считать, что вы можете делать нечто, чему вы еще не выучились. Однако если вы уже знаете, как водить машину, но хотите, чтобы вашим действиям за рулем было присуще определенное качество — ловкость, внимание к окружающей обстановке и т. д., то этот паттерн можно использовать.

- 2. Проверка конгруэнтности.** Имеются ли у вас какие-то возражения против обладания этим качеством? Внимательно проверьте все модальности и удовлетворите, любые возражения, что обычно делают посредством модификации своего определения данного качества.
- 3. Контроль.** Хорошенько удостоверьтесь в том, что у вас еще нет базы данных для этого качества. Продолжайте дальше только в том случае, если вы уверены, что у вас отсутствует негативная или амбивалентная я-концепция, которая будет конфликтовать с позитивным качеством, которым вы хотите обладать.
- 4. Позитивный шаблон.** Иницируйте структуру, которую, вы используете для репрезентации желаемого позитивного качества. Она будет включать как суммарную репрезентацию, которая служит в качестве быстрой отсылки, так и базу данных с конкретными примерами, которые подкрепляют обобщение. Чаще всего база данных бывает преимущественно в визуальной системе, но может включать любую из других систем (или сразу все). Если база данных преимущественно кинестетическая, убедитесь, что она состоит из тактильных и проприоцептивных ощущений, а не просто из оценочных кинестетических эмоций и чувств. (Вы это уже делали.)
- 5. Настройка.** Используйте весь изученный вами материал для того, чтобы усовершенствовать свои действия, а также для того, чтобы сделать свою репрезентацию этого качества еще более точной, добавляя примеры из будущего; другие позиции восприятия, интегрируя и обрабатывая противоположные примеры и т. д. (Опять же, все это вы уже делали.)

6. **Формирование нового качества.** Используя в качестве модели позитивный шаблон, припомните случаи, которые можно использовать в базе данных в качестве примеров желаемого нового качества, и объедините их в виде позитивного шаблона. Сделав это, создайте суммарную репрезентацию качества. Убедитесь, что новое качество содержит все элементы «настройки», с которыми мы работали, то есть примеры из будущего и т. д.
7. **Контроль.** Представьте, что кто-то спрашивает вас: «Вы ?» зафиксируйте свою реакцию, обратив особое внимание на невербальные проявления. Если ваша реакция амбивалентна или двусмысленна, сделайте несколько шагов назад и соберите информацию. Наиболее вероятная трудность здесь состоит в том, что ваш контроль на шаге 3 не выявил ранее существовавшей негативной или двусмысленной репрезентаций. Хотя имеются эффективные способы разрешения этой ситуации, вы пока еще не овладели навыками, которые требуются в этом случае.
8. **Проверка конгруэнтности.** Имеются ли у вас какие-то возражения против обладания этим новым качеством? Проведите еще одну внимательную проверку, чтобы убедиться, что новое качество соответствует всем прочим вашим качествам. Удовлетворите любые возражения.

Продолжение обсуждения

Теперь, когда все вы выполнили это задание, имеются ли у вас какие-то вопросы или замечания?

Сэм: Я испытываю чувства, в чем-то схожие с теми, которые описал Питер. Их можно сравнить с обретением совершенно нового фокуса, которого у меня раньше не было; я смотрю на себя совершенно иначе; там, где прежде был лишь своего рода вакуум, появилось спокойное понимание.

Эл: Я заметил изменение прежде всего в своих физических ощущениях. Моё новое качество особенно ярко проявляется в осанке и движении; мне кажется, что мое тело стало более вытянутым и стройным, более пластичным и легким.

Фред: Я работал с качеством, в отношении которого сначала испытывал неопределенные чувства, но все получилось очень хорошо. У меня было немного противоположных примеров, и они были не слишком яркими, поэтому они Мне не мешали.

Мелисса: Я сформировала новое сбалансированное качество, и оно мне нравится. Раньше я была словно на качелях, постоянно находясь либо наверху, либо внизу. Теперь я испытываю удивительное чувство: мне кажется, что я стою прямо на точке опоры, где могу немного перемещаться из стороны в сторону, оставаясь при этом в устойчивой промежуточной зоне равновесия.

Энн: Хотя мы решили, что провели надежную проверку и убедились в том, что отсутствуют какие-либо негативные убеждения, когда я начала формировать новое качество, мне показалось, что я разрываюсь между новым качеством и его противоположностью. Поэтому мы вернулись назад и аннулировали то, что сделали. Затем я выбрала другое качество, и все прошло гладки.

Отлично. Когда уже присутствует двусмысленная или негативная структура, задача несколько усложняется; так как вам приходится иметь дело с большим количеством противоположных примеров нового качества. Вскоре вы приобретете навыки, позволяющие справиться и с этой ситуацией.

Резюме

Все, что вы узнали на данный момент, можно использовать для формирования какого-то нового личного качества посредством отбора примеров и включения их новую базу данных. Если вы создаете это новое качество в том же самом виде, что и ваш уникальный позитивный шаблон, оно будет функционировать аналогичным образом, обеспечивая вас прочной подсознательной основой понимания того, что вы обладаете этим качеством и являетесь тем, кем вы хотите быть. Далее мы рассмотрим, как вызвать схожее изменение, когда человеку присуща неопределенная я-концепция, поскольку у него имеется примерно одинаковое количество примеров и противоположных примеров.

ГЛАВА 10. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО КАЧЕСТВА

До сих пор я просил вас исследовать качество, которое, как вы знаете, вам присуще и которое вам нравится. Это условие предполагает качество, отличающееся устойчивостью и согласующееся с вашими ценностями, так что у вас уже имеется достаточно обширная и эффективная база данных с примерами при относительно небольшом количестве противоположных примеров. Это простейшая ситуация для того, чтобы узнать о различных аспектах я-концепции, относящихся к процессу и содержанию. Конечно, то, что одному человеку кажется «устойчивым», другому может показаться «очень шатким». Поэтому мы здесь по-прежнему имеем дело с довольно широким диапазоном; у некоторых из вас имеется значительно больше противоположных примеров, чем у других. Некоторые из ваших «устойчивых» качеств были в действительности чем-то двойственным из-за большого количества противоположных примеров или из-за того, как вы воспроизводили свои противоположные примеры.

Теперь я хочу, чтобы вы выбрали какой-то другой аспект своей личности, такой, в отношении которого вы испытываете двойственные или неопределенные чувства. Опять же я хочу, чтобы вы выбрали такое качество, в отношении которого ваши ценности ясны; вы знаете, каким вы хотите быть. Например, иногда вы считаете себя тактичным, а иногда — нетактичным, или, возможно, большую часть времени вы не уверены в том, тактичный вы или нет, но вы знаете, что хотите быть тактичным.

Когда какой-то аспект вашей личности отличается двойственностью, это обычно указывает на то, что имеется примерно равное количество позитивных и противоположных примеров, и поэтому вы не можете прийти к окончательному выводу. И тех и других может быть как очень много, так и всего лишь несколько. В случае более проблемной двойственности обычно имеется много и позитивных, и противоположных примеров или они очень яркие. Также возможно, что противоположных примеров у вас имеется лишь несколько, но тот способ, каким вы их репрезентируете, ведет к двойственности из-за итоговой интенсивности. Или ваша неуверенность вызвана очень незначительным количеством примеров.

Поскольку вы не уверены в наличии у себя этого качества, маловероятно, что оно вызывает у вас положительные чувства, поэтому оно, скорее всего, не слишком способствует вашей позитивной самооценке. Однако если вы полагаете, что должны проявить это качество недвусмысленным образом, ваша неспособность это сделать может привести к низкой самооценке.

Последними действиями, которые мы производили с противоположными примерами, были их группировка, выявление наихудшего противоположного примера и его обработка с целью превратить всю группу в позитивные примеры, а затем вернуть их в вашу позитивную базу данных. Между этой ситуацией и работой с двойственным качеством имеется только два важных различия. Одно состоит в том, что двойственному качеству, вероятно, соответствует большее количество примеров, поэтому работа с ним может занять чуть больше времени. Однако если вы знаете, как выкосить одну лужайку, вы знаете и то, как выкосить три лужайки, просто у вас уйдет на это больше времени. Другое различие заключается в том, что позитивная сторона вашей двойственности может еще не проявляться у вас в форме позитивного качества. Элементарное превращение базы данных для этого двойственного качества в форму позитивного шаблона сделает ее более убедительной.

Я хочу, чтобы сначала вы посвятили несколько минут изучению того, как вы мысленно воспроизводите это свое неопределенное качество. Определите, как организована ваша база данных для этого неопределенного качества.

Как и в предшествующем исследовании противоположных примеров, существует три возможных варианта организации вашей двойственной базы данных:

1. Позитивные и противоположные примеры включены в одну и ту же базу данных, и относятся к одной и той же модальности.
2. Позитивные и противоположные примеры представлены в одной и той же модальности, но порознь в разных локальностях.
3. Позитивные и противоположные примеры представлены в разных модальностях и в разных местах.

Прежде всего я хотел бы узнать по количеству поднятых рук, сколько человек среди вас обнаружили, что их база данных соответствует первому варианту? Примерно треть.

А у кого она соответствовала второму варианту? Примерно у половины.

А третьему варианту? Лишь у нескольких.

Были ли у кого-то противоположные примеры в другой репрезентативной системе, но в том же месте? Нет. Хотя это теоретически возможно, ни один из тех, кто посещает семинары, по-видимому, этого не делает, но, возможно, такие люди все-таки существуют, поэтому не стоит забывать о подобной возможности.

А сколько человек среди вас имели двойственную базу данных, которая была уже в той же форме, что и ваш позитивный шаблон? Только один. Обычно позитивные примеры представлены не в форме позитивного шаблона, и первым шагом является придание им этой формы, поскольку когда они находятся в ней, они кажутся вам наиболее убедительными.

Одна из первых вещей, которые вы можете сделать, — изучить содержание своих противоположных примеров, как мы делали это раньше, и рассмотреть возможность того, что некоторые из противоположных примеров — или все — могут на деле оказаться примерами какого-то иного качества. В этом случае вы можете разбить эту двойственность на два независимых обобщения. Позитивные примеры станут базой для недвусмысленного позитивного качества, а противоположные примеры или группа их — базой для какого-то другого, независимого качества.

Например, допустим, что вашим двойственным качеством был ум, и вы обнаруживаете, что все противоположные примеры — это ситуации, в которых у вас просто не было возможности узнать что-либо по данной теме. Тогда вы можете представить все эти «противоположные примеры» умственных способностей как примеры ситуаций, в которых у вас не было возможности изучить тему, или как примеры обычного неведения. Неведение не имеет ничего общего с умом, хотя многие путают эти два качества. Это устранило бы двойственность первичного качества и показало бы, что бывают определенные ситуации, в которых вы не можете проявить свои умственные способности должным образом из-за отсутствия информации.

Конечно, этот процесс по-прежнему оставляет вас лицом к лицу с ситуациями, в которых вы не можете должным образом проявить свой ум, но это всего лишь одна из тех трудных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Если она для вас важна, то вы можете найти и изучить ту информацию, которая позволит вам проявить свой ум и в этих ситуациях.

Это еще один способ понимания и реализации процесса, называемого рефреймингом содержания (content reframing), — нахождения иных фреймов понимания для определенного ряда переживаний. Пересматривая какое-то обобщение, вы можете найти другой способ осмысления той же самой информации, так чтобы она была оценена иначе. Хотя большинство примеров здесь относится к превращению негативной оценки в позитивную, вы можете также превратить позитивную оценку в негативную, если кто-то не признает, что данное качество ведет к нежелательным последствиям. Такое качество человека, как «раскованность» или «спонтанное реагирование», можно также описать как проявление безответственности и бездумности в отношении потребностей других людей. Реструктурирование может быть очень быстрым и эффективным способом трансформации смысла группы переживаний. Поскольку этот процесс подробно описан в другом месте (12, гл. 1), я посвящу ему немного времени.

Допустим, что вы уже исследовали свои противоположные примеры и отделили некоторые из них как относящиеся к какому-то другому ценному качеству. Следующим шагом необходимо обработать все оставшиеся противоположные примеры, превратив их в примеры позитивного качества.

Поскольку противоположных примеров может еще быть довольно много, лучше перед обработкой собрать их в группы. Превращение двойственного качества в позитивное — изменение серьезное, поэтому оно требует особого внимания к конгруэнтности. Хотя все методы обработки включают шаги, на которых проверяется конгруэнтность, полезно начать с того, который касается самого общего процесса. «Не возражает ли какая-то часть меня против обладания этим позитивным недвусмысленным качеством?»

Последний важный элемент — проверка, позволяющая вам убедиться в том, что конечная база данных, содержащая и позитивные примеры, и трансформированные противоположные примеры, представлена в той же форме и имеет ту же локализацию, что и позитивный шаблон. Теперь я хотел бы продемонстрировать, как нужно трансформировать двойственное качество.

Демонстрация 1. От двойственного качества к позитивному

Итак, Дженис, имеется некоторое качество, о котором вы знаете, и вы не уверены, обладаете вы им или нет. Не так ли?

Дженис: Так.

Я предпочел бы, чтобы вы не упоминали о содержании, разве что мы на чем-то застрянем: тогда вы можете просто шепнуть мне о нем. Упоминание о содержании будет отвлекать остальных, мешая им следить за процессом, а я хочу подумать и о них, и поэтому лучше о нем умолчать. Вы уже работали с качеством, в котором были уверены и которое вам нравится. Не могли бы вы рассказать мне немного о структуре вашего позитивного шаблона?

Дженис: Это своего рода коллаж из картинок, находящихся передо мной.

Хорошо. Они находятся достаточно близко?

Дженис: Да, очень близко, примерно здесь. (Она проводит рукой примерно в тридцати сантиметрах от своего лица.)

Расскажите мне чуть подробнее. Сколько примерно образов перед вами?

Дженис: О, очень много.

Множество. Сотни?

Дженис: Вероятно. Их целое множество.

Тогда картины должны быть очень маленькими.

Дженис: Так и есть.

Ладно. Они более или менее прямоугольные?

Дженис: Нет, их форма ближе к овальной.

Овалы. А что можно сказать об общей форме коллажа — она тоже овальная?

Дженис: Скорее с волнистыми краями.

Хорошо. Если картины очень маленькие, как же вы извлекаете из них информацию?

Дженис: Я могу выбрать любую из них и погрузиться в нее. Это происходит спонтанно.

То есть вам легко установить связь с любой из них. Она появляется очень быстро, вы входите в нее, и она оказывается прямо перед вами, так?

Дженис: Да.

И когда вы видите весь коллаж, вероятно, никаких звуков нет, но, погружаясь в одну из картинок, вы слышите звуки и испытываете определенные чувства.

Дженис: Да, она становится большой. (Она широко разводит руки.)

Обычно невербальные жесты снабжают вас отменной информацией, которая подтверждает слова человека. Иногда кажется, что они опровергают сказанное, и тогда вам необходимо провести дополнительную проверку, чтобы выяснить, что происходит или не упущено ли нечто важное. Итак, это позитивный шаблон, структура, к которой мы хотим прийти в итоге. И вы, Дженис, знаете все те приемы, которыми ранее улучшили этот шаблон.

Если бы я работал с человеком, который ничего не знает о том, что вы изучили, то прошелся бы по всем тем операциям, которые мы выполняли, и удостоверился, что всем им соответствуют три позиции восприятия, малые и большие охваты времени, примеры из будущего, противоположные примеры и все те прочие вещи, с которыми мы работали. Поскольку все вы уже делали это, мне достаточно продемонстрировать общий паттерн.

Далее, Дженис, нам необходимо знать структуру вашего двойственного качества. Я хотел бы присвоить позитивному аспекту вашего двойственного качества ярлык «К», чтобы я мог говорить о нем, не упоминая о содержании. И также имеется негативный аспект, «не К». Как вы воспроизводите эту двойственность в данный момент?

Дженис (глядя вверх): Гм, в виде решетки.

Похоже, что она находится вверху.

Дженис: Да. У меня очень много позитивных примеров. Но такое же количество негативных.

И все они в одном месте? Расскажите мне чуть подробнее о своей решетке.

Дженис: Она скорее прямоугольная; индивидуальные картины тоже скорее прямоугольные... И их появление связано со временем. Они, как правило, чередуются — негативные и позитивные примеры. Иногда и те и другие появляются группой. Негативные ярче. Негативные примеры ярче.

Вероятно, это делает их более заметными.

Дженис: Да, я замечаю их чаще.

Когда вы говорите, что имеется связь со временем, означает ли это, что образы появляются один за другим, последовательно?

Дженис: Да.

И они более или менее чередуются, так? То есть сначала у вас имеется плюс, затем минус, затем снова плюс, после чего появляется сразу несколько минусов, а затем, возможно, несколько плюсов. Их организация обусловлена временем, и негативные примеры ярче. Имеются ли какие-то другие различия между негативными и позитивными примерами? Что можно сказать об их форме — и те и другие прямоугольные?

Дженис: Возможно, негативные чуть более трехмерные, рельефные.

Имеются ли еще какие-то различия?..

Дженис: Мне кажется, что эти самые важные. В негативных примерах более выражена аудиальная модальность.

В негативных более выражена аудиальная модальность?

Дженис: Да, слышны определенные звуки. Если позитивные примеры и сопровождаются, какими-то звуками, они намного тише.

Поскольку негативные примеры ярче, более трехмерны и содержат аудиальную модальность, я бы предположил, что вы чаще воспринимаете себя как «не К». Согласны ли вы с этим? (Да.)

Прежде чем продолжить, я хочу, чтобы вы провели тщательную проверку на конгруэнтность. Направьте свое внимание внутрь и задайте вопрос, не возражает ли

какая-то часть вас против обладания «К» как недвусмысленной частью вашей идентичности. Будьте внимательны к любому сигналу в любой модальности — визуальной, аудиальной, кинестетической...

Дженис: Нет. Я испытываю лишь приятное ожидание, своего рода готовность двигаться вперед, и это относится ко всем модальностям.

Отлично. Я заметил, что голова и тело у вас также наклонились немного вперед, — это конгруэнтно вашим чувствам. Далее я хочу, чтобы вы сгруппировали все негативные примеры, а затем исследовали их, чтобы проверить, действительно ли группа их — это примеры какого-то иного качества, поскольку если это так, то мы можем просто отделить их от «К».

Дженис: Нет, мне так не кажется.

Хорошо. Существует ряд вариантов того, какую последовательность нам использовать для трансформации этих негативных примеров в позитивные. Я хочу попробовать одну из последовательностей, и если она вам не подойдет, дайте мне знать, и мы вернемся назад и сделаем это другим способом, поскольку я хочу убедиться, что вы чувствуете себя комфортно. Если в какой-то момент, мы станем делать нечто вызывающее у вас явный дискомфорт, дайте мне знать, и мы попробуем что-то иное.

Я хотел бы, чтобы вы начали с простой операции: опустили этот относящийся к двойственному качеству коллаж туда, где находится позитивный шаблон. Похоже, что они оба находятся примерно на одном расстоянии, не так ли?

Дженис: Да.

Попробуйте просто опустить его вниз, в то место, которое занимает позитивный шаблон... и сообщите мне о том, что у вас получается и не вызывает ли это каких-то иных изменений...

Дженис: Коллаж стал более пластичным.

Он стал более пластичным. Стали ли образы более округлыми? Принял ли он форму шаблона — с волнистой, округлой наружной частью и овальными позитивными и противоположными примерами?

Дженис: Да. При этом они стали более хаотичными. Их расположение больше не упорядочено во времени.

Прекрасно. Это мне нравится. Обратите внимание, насколько важна локализация. Когда Дженис опустила решетку туда, где находится позитивный шаблон, произошел ряд спонтанных событий. Исчезла временная последовательность, расположение позитивных и негативных примеров стало, более произвольным, форма изменилась с прямоугольной на овальную. Часто, когда вы производите изменение локализации, спонтанно меняется множество других вещей. Мне всегда нравится отслеживать их, чтобы знать, что происходит. Чувствуете ли вы себя комфортно?

Дженис: Да, мне нравится эта пластичность.

Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели, нет ли каких-то других примеров позитивного «К», которые вы могли бы добавить к имеющимся. Возможно, все они уже собраны, но не исключено, что вы можете найти ряд других позитивных примеров, другие случаи, когда вы проявляли данное качество так, как вам хотелось...

Дженис: Мне кажется, что большая их часть уже на месте.

Отлично. Я делаю все, что могу, чтобы «К» больше напоминал позитивный шаблон. Иногда люди восклицают: «О! Вот один, а вот еще один» и так далее, после чего они могут добавить больше позитивных примеров к своему качеству, которое от этого становится еще более прочным.

Теперь я хотел бы, чтобы вы посмотрели на образы негативного «К», на противоположные примеры. Вы сказали, что теперь они овальные. Они по-прежнему более яркие? Трехмерные, с аудиальной модальностью и так далее? Или же здесь что-то изменилось?

Дженис: Я слышу звуки, если погружаюсь в противоположные примеры. И они по-прежнему ярче.

Хорошо. А как насчет трехмерного рельефа?

Дженис: Его нет, сейчас они плоские.

Теперь я хочу, чтобы вы закрыли глаза и позволили этим противоположным примерам, негативному «К», сгруппироваться. Возможно, они начинают двигаться или плыть по кругу и в конце концов группируются в определенные конгломераты, которые имеют нечто общее. Это может быть одна группа или их может быть несколько. Но они сгруппируются каким-то образом в зависимости от того общего, что в них имеется...

Дженис: Они имеют ряд независимых общих элементов. Но при этом все они некоторым образом могут содержать эти общие элементы, так что может быть, скажем, три характеристики, которые...

Итак, имеются три критерия, общие для них всех?

Дженис: Да.

Попробуем взять их все сразу и посмотрим, что произойдет. Я — человек ленивый, поэтому если можно сделать нечто, что изменит сразу всю группу переживаний, я всегда предпочитаю поступать именно так. А если этот прием не срабатывает или останется несколько противоположных примеров, всегда можно поработать с ним дополнительно. Итак, вы осознаете, что всем им присущи эти три критерия, не так ли?

Дженис: Вообще-то, мне кажется, что можно описать эти три критерия одним словом.

То есть три критерия можно даже сгруппировать в одно слово, так как оно является общим для всех них. Теперь выберите из этих противоположных примеров наиболее значимый — наихудший случай, который некоторым образом символизирует все остальные и является репрезентацией их всех.

Дженис: Можно взять два?

Конечно. Если хотите, возьмите два. А теперь проделайте с ними определенную трансформацию. Вероятно, я бы трансформировал их поочередно, но делайте так, как вам проще. Начните с обычного монтажа видеозаписи. Если бы вы снова оказались в подобных ситуациях, что бы вы предпочли сделать иначе, так чтобы эти действия стали примером позитивного «К»? Не обязательно рассказывать мне об этом. Лишь дайте мне знать, если вам понадобится какая-то помощь при трансформации этих двух примеров...

Дженис: Ну, в обеих ситуациях участвует другой человек... который приносит негативный аспект.

Хорошо. Какие же ресурсы вам понадобятся, чтобы вы могли чувствовать себя комфортно в ситуации, когда этот другой человек ведет себя нежелательным для вас образом? Если вы столкнетесь с трудностями, дайте мне знать, и я дам вам более конкретные инструкции...

Если бы я работал с человеком, который ничего не знал о процессах изменения, мне бы, конечно, пришлось проделать намного больше работы, и, вероятно, я не стал бы проводить ее в отрыве от содержания. Мне пришлось бы узнать кое-что о содержании этого единственного слова, которое вбирает в себя три слова, описывающие то общее, что имеется во всех противоположных примерах. На этом этапе можно воспользоваться любым из имеющихся в вашем распоряжении приемов трансформации, чтобы помочь человеку превратить противоположные примеры в позитивные примеры.

Дженис: Я столкнулась с небольшой трудностью при поиске ресурсов, которые помогли бы мне справиться с ситуацией.

Не могли бы вы вспомнить человека, обладающего этим ресурсом, который вам известен, о котором вы слышали или которого видели в кино? Кого-то, кто может справиться с подобной ситуацией таким образом, который вы считаете ресурсным и уместным...

Дженис: Хорошо.

Итак, разрешили ли вы эти ситуации желательным образом? Справились ли вы с обеими из них?

Дженис: Да, справилась с обеими.

Теперь у вас имеются две репрезентации позитивного «К», которые были трансформированы из негативных примеров. Мы сказали, что они должны являться репрезентациями всех остальных случаев, поэтому я хочу, чтобы вы проверили ряд других негативных примеров и посмотрели, трансформированы ли они или нам необходимо провести дополнительную работу.

Дженис: М-м-м.

Все они также имеют характерные отличия?

Дженис: Они не такие яркие.

Вероятно, это хороший признак. Я хочу, чтобы вы выбрали любой из них, погрузились в него и выяснили, трансформирован ли он или по-прежнему является негативным

примером. Работа по изменению группы переживаний обычно переносится на все примеры, но я хочу в этом убедиться.

Дженис: Должны ли все они восприниматься как позитивное «К»?

Угу.

Дженис (колеблясь): Ну, они не негативные. Даже те, которые я сознательно трансформировала, менее негативные, но они не...

Хорошо. Я вижу, что вам нужен дополнительный ресурс, поскольку мы хотим, чтобы примеры были занятыми, а не просто менее негативными. Может быть, «занятные» — не слишком удачное слово. Но мы хотим, чтобы они были по-настоящему позитивными, а не просто нормальными.

Дженис: Мне нравится слово «занятные».

Если оно вам подходит, очень хорошо. Но какие бы ресурсы вы ни добавляли, мы хотим, чтобы эти случаи стали в итоге столь позитивными, что независимо от происходящего в реальном мире вы были бы «пуленепробиваемой» и могли по-настоящему ими наслаждаться. Поэтому, возможно, вам стоит поискать другой ресурс. Может быть, занятность, может быть, юмор — это прекрасный ресурс — или какой-то вид удовольствия.

И раз вы сказали, что ваше качество имеет отношение к другому человеку, я хочу дать пару советов, ничего не зная о содержании. Иногда очень полезно проявить определенное сострадание к людям и осознать, что их негативное поведение обусловлена их собственным несчастьем, их собственными недостатками, семейной предысторией и т. д. Другими словами, их слова и поступки, в сущности, относятся не к вам, а к ним.

Дженис: М-м-м.

Стали ли они теперь позитивными примерами? (Да.) Прекрасно. Теперь проверьте некоторые из оставшихся, чтобы убедиться в том, что они тоже позитивные. (Позитивные.) Прекрасно. Остались ли еще какие-то? (Нет.) Когда вы их рассматриваете, вы как-то определяете, какие из них трансформированы, а какие действительно имели место?

Дженис: Да, трансформированные меньше размером.

Хорошо. И сейчас они не такие яркие, не так ли? (Да.) Теперь я хочу остановиться на их меньших размерах. Я немного обеспокоен тем, что, сделав их меньше, вы делаете их менее значимыми. Трансформированные примеры могут быть даже более ценными, чем первичные примеры, с точки зрения указания, какой вы хотите быть в жизни, поскольку теперь они показывают, как вы можете проявить свое качество в ситуациях, в которых раньше не могли его демонстрировать. Я советую вам использовать цветовое кодирование, показывающее, что они трансформированы из противоположных примеров, чтобы они могли быть того же размера, что и другие примеры.

Дженис: В позитивном шаблоне противоположные примеры бирюзового цвета, поэтому я могла бы использовать этот цвет.

Очень хорошо. Попробуйте так и сделать, а затем посмотрите, все ли в порядке, когда трансформированные примеры имеют те же размеры, что и первичные.

Дженис: Да, это помогает.

Теперь я хотел бы, чтобы вы сравнили то, что у вас получилось, с первичным позитивным шаблоном, и определили, нет ли каких-то различий.

Дженис: Единственное различие, которое я вижу, в том, что позитивный шаблон содержит те бирюзовые противоположные примеры, которые не были трансформированы.

О, у вас там по-прежнему имеются противоположные примеры? Противоположные примеры полезны, но они довольно грубы, поэтому я советовал бы вам взять эти бирюзовые противоположные примеры, которые сейчас находятся в первичном позитивном шаблоне, и превратить их в примеры тем же способом, каким вы превращали другие.

Дженис: Хорошо. М-м-м

Не торопитесь.

Дженис: Готово.

Уже готово. Прекрасно. Иногда люди спешат и забегают вперед. Итак, если теперь сравнить «К» с позитивным шаблоном, имеют ли они одинаковую структуру? (М-м-м.) Теперь я хочу, чтобы вы провели проверку и убедились, что «К» является адекватным ярлыком для той базы данных, которую мы только что создали, или же ей лучше подходит какой-то другой ярлык.

Дженис: «К» — то, что нужно.

Отлично. Откройте глаза. Вы — «К»-человек?

Дженис: Гм! (немного удивленно) Я — «К»-человек (смеется).

Не могли бы вы сказать несколько слов о том, какие чувства это у вас вызывает?

Дженис: Весьма позитивные...

А если вы бросите взгляд назад и сравните свои нынешние чувства с тем, что вы чувствовали десятью минутами ранее?..

Дженис: Трудно вспомнить (смеясь). Качество кажется более устойчивым.

Я хотел бы, чтобы вы исследовали один из тех трансформированных примеров, которые были во многом аудиальными. Если вы погружаетесь в один из них, он по-прежнему имеет ярко выраженную аудиальную модальность или стал другим?

Дженис: Он содержит аудиальную модальность, но стал намного тише и добрее.

То есть изменилась тональность голосов или звуков.

Дженис: Да. И они не «достают меня» эмоционально так, как раньше.

Прекрасно. Когда я задаю подобные вопросы, то также провожу проверку, чтобы убедиться, что изменения завершены. Дженис, я хочу, чтобы вы проверили еще раз и выяснили, не возражает ли какая-то часть вас против произведенных нами изменений?..

Дженис: Меня обуревают самые приятные чувства, поэтому я вполне уверена, что ответ: «Нет».

Есть ли у вас какие-то вопросы к Дженис, касающиеся того, что она проделала? Приберегите вопросы об этом процессе и для меня.

Фрэнк: Какие чувства вы испытывали, когда производили изменения?

Дженис: Все было намного проще, чем я ожидала. Преобладала визуальная модальность. Поскольку у меня была только аудиальная модальность, если я погружалась в картину, все происходящее было в сущности визуальным. Когда я сгруппировала примеры вместе и взглянула на то, что могло быть их позитивным намерением, появилось чувство облегчения, когда я увидела, что в негативном присутствует и позитивное качество. Я даже присвистнула от удивления. А затем, после их трансформации, меня просто охватили приятные чувства. Но главную роль играли визуальные ощущения.

Есть ли еще какие-то вопросы к Дженис?.. Большое спасибо. Есть ли у вас вопросы ко мне в отношении этого процесса?

Тесс: Интересно, почему вы сначала собрали всю информацию о позитивном шаблоне и двойственном качестве и только потом спросили о конгруэнтности? Почему бы не спросить о конгруэнтности с самого начала?

Если вы проводите проверку на конгруэнтность в самом начале, существует определенная опасность, что предполагаемое нами изменение может быть неясным, и это осложняет коммуникацию. Часть человека, которая в действительности возражает против изменения, может этого не осознать, а часть, которая против него не возражает, может забеспокоиться и решит, что у нее имеется возражение. Собрав сначала всю информацию, я заложил основу для проверки, чтобы каждая часть человека знала, что именно мы собираемся сделать. «Мы планируем сделать это двойственное качество в точности таким же, как тот позитивный шаблон». Это очень ясная и конкретная коммуникация, которая позволяет убедиться, что у нас имеются какие-то реальные возражения, и мы избавлены от проблем, которые обусловлены лишь нечеткой коммуникацией.

Фред: Меня по-прежнему озадачивают все эти трансформации.

Если у меня будут лишь трансформированные примеры, я могу забыть обо всех ошибках, которые допускал в прошлом, и мое представление о себе будет лживым, поскольку на самом деле я не совершал всех этих действий.

Имеется несколько родственных вопросов, которые я хотел бы осветить. Первый состоит в том, что если вы беспокоитесь, что забудете прошлые ошибки, убедитесь, что вы включили противоположный пример, связанный с его трансформацией, или выделите цветом трансформированные примеры так, как это сделала Дженис. Если вы включите сам противоположный пример, то в в прошлом вы допускали ошибки, но у вас не будет детальной информации о том, как это происходило.

Второй момент, на который я хочу указать, заключается в том, что трансформированное качество, возможно, и является ложью в отношении прошлого, но оно истинно в отношении будущего. Помните, что ваша я-концепция — это система прямой связи, которая формирует то, в вашем распоряжении будет вся информация о том, как вы совершали ошибки в прошлом. Если вы помечаем те трансформированные примеры каким-то образом, это показывает, с каким вы хотите быть в будущем.

В каком-то смысле лунная программа НАСА была ложью на протяжении многих лет, пока благодаря ей не удалось высадить человека на Луну. Если вы эффективно трансформировали прошлые ошибки, это приведет к тому, что вы действительно станете другим в будущих ситуациях, и это правда, которая играет важнейшую роль.

Чтобы понять поведение, психологи и психиатры ищут причинно-следственные связи в жизни людей, и этот поиск приносит много полезной информации. Однако он может навести на мысль, что все мы являемся лишь продуктом своего прошлого или находимся в капкане своего прошлого опыта и полностью детерминированы им. У нас также имеются системы прямой связи, в которых наши текущие цели обуславливают наше будущее — и, насколько мне известно, я-концепция является наиболее влиятельной из таких систем. Если вы не используете свою я-концепцию в целях изменения своего будущего, то вы окажетесь в капкане своего прошлого.

Элис: Двойственное качество Дженис было в той же визуальной репрезентативной системе, что и ее позитивный шаблон, но в другой локальности. А что, если бы двойственное качество было в аудиальной или кинестетической системе и при этом было разделено, находясь в различных местах?

Давайте предположим, что позитивный шаблон визуальный, а двойственное качество разбито на позитивные аудиальные примеры и негативные кинестетические примеры. Сначала я бы взял позитивные аудиальные примеры, превратил их в визуальные образы, а затем включил их в шаблон, поскольку это обеспечивает хорошее начало при формировании позитивного качества.

Затем я взял бы негативные кинестетические примеры, превратил их в визуальные образы, исследовал, сгруппировал и трансформировал их в позитивные примеры, а затем включил в шаблон. Однако если бы эта последовательность оказалась некомфортной, я попробовал бы что-то другое. Когда вы имеете ясное представление о своей конечной цели, то можете варьировать пути ее достижения.

Например, сначала я мог бы просто переместить всю двойственную репрезентацию туда, где находится позитивный шаблон, как мы сделали это с Дженис, чтобы посмотреть, не превратятся ли примеры автоматически в визуальные образы. Я бы особо не рассчитывал на то, что этот прием сработает, но такая возможность не исключена. Вместо того чтобы об этом рассуждать, давайте проведем демонстрацию. У кого из вас имеется двойственное качество, которое находится в другой модальности и в разных местах?

Демонстрация 2 **От двойственного качества к позитивному**

Брюс: Мой позитивный шаблон напоминает ряд телевизионных экранов, а противоположные примеры подобны более маленьким и плоским телевизорам внутри этой конструкции, в ее нижней части. Их три, и они связаны с ней.

То есть у вас имеется дисплей в виде больших телевизоров, и время от времени перед вами появляется маленький телевизор с противоположным примером, причем вы провели рукой примерно в полуметре от себя.

Итак, это то, к чему мы хотим прийти. Теперь скажите мне, как выглядит репрезентация вашего двойственного примера.

Брюс: Это последовательные образы, расположенные немного правее. Они очень маленькие, но находятся примерно на том же расстоянии, примерно в полуметре от меня. Внезапно появляется картина того, каким я хочу быть, — случаи, когда я веду себя подобным образом, позитивные примеры, — и я слышу голос: «Отлично». Затем у меня возникает чувство, противоположное этому образу, и его сопровождает голос, после чего у меня появляется вторичное кинестетическое чувство тяжести, оседания.

То есть первый образ и голос позитивны, а затем вы испытываете противоположное чувство, которое содержит аудиальную модальность. И что вы слышите?

Брюс: Я слышу: «Можешь не стараться. Это требует слишком больших усилий».

И вы верите этим словам?

Брюс: Да. Мне кажется, я мог бы справиться с этим, но если я не добиваюсь настоящего весомого результата, борьба оказывается слишком тяжелой.

Я хочу сказать кое о чем, поскольку это может иметь отношение к происходящему. Я говорил, что хочу видеть двойственность там, где ваши ценности не вызывают сомнений, и не исключено, что ваши ценности в отношении данного качества не определены. Вы, вероятно, думали: «О, я хотел бы быть таким все время», но на деле это потребует слишком больших усилий: «Вообще-то игра не стоит свеч». Я хочу, чтобы вы рассмотрели такую возможность. Можете ли вы что-то сказать по этому поводу?

Брюс: Я хотел бы, чтобы это конкретное качество проявлялось быстрее. В конце концов оно появляется, но должно проходить через определенный порог, когда ситуация вокруг меня накаляется, и тогда мне приходится вызывать это качество буквально пинками.

То есть оно раскрывается у вас недостаточно быстро; вы должны достичь порога, и это требует усилий. Это отдельные критерии, которые нам, вероятно, понадобится использовать, когда мы будем трансформировать противоположные примеры. Они являются противоположными примерами именно потому, что медленно достигают порога и требуют усилий. Возможно, имеется что-то еще, но это, по крайней мере, часть релевантной информации, относящейся к содержанию. Мы выяснили базовую структуру двойственного качества. Теперь пора провезти проверку конгруэнтности. Закройте глаза и задайте вопрос: «Не возражает ли какая-то часть меня против обладания этим недвусмысленным позитивным качеством?» Вам не придется прилагать усилия и достигать порога, качество будет проявляться быстро и автоматически. У вас всегда будет выбор: продемонстрировать его или нет, но оно будет у вас под рукой, доступное по первому требованию, подобно о примеру, включающем вашего отца, похоже, что они могут иметь отношение к мнению других людей.

Брюс: Мне кажется, что их общая центральная тема — разочарование. Я разочаровал себя тем, что разочаровал другого человека. Когда противоположные примеры были внизу, это

в некотором роде меняло смысл картин. Теперь это скорее нечто вроде такого: «Зачем я лез из кожи вон ради того, чтобы это сделать?»

Хорошо. Теперь возьмите наихудший противоположный пример и подумайте над тем, как вы хотели бы поступить в той ситуации и какие ресурсы позволили бы вам добиться желаемого. Из ваших слов видно, что вам не помешала бы некоторая критическая оценка. Возможно, стоит отстраниться от ситуации на мгновение и определить: «Это то, чего хочу я, или хочет кто-то другой, или, возможно, мы оба?» Подумайте, какие ресурсы будут полезны, а затем трансформируйте наихудший противоположный пример и проверьте, трансформированы ли так же остальные...

Брюс: Ладно.

Остались ли какие-то противоположные примеры?

Брюс: Теперь противоположные примеры — это скорее возможности обратной связи, которыми я могу воспользоваться, чем прямое обращение к боли, «самобичевание». Если я могу представить это как образ, то могу взглянуть на него и сказать: «Вот это я могу выбросить из данного конкретного мнения, которое высказывается обо мне, а вот это могу взять как нечто ценное.

Это мне нравится. Разве что вам захочется вернуться к неприятным чувствам?

Брюс: Нет, не думаю. Нет.

Иногда полезно позволить себе подобную небольшую шутку. Когда я говорю человеку: «Вы всегда можете предпочесть поступить по-старому» и он отвечает: «Не думаю, что мне этого захочется», это в некотором роде закрепляет изменение. «Ни за что! Я не хочу этого делать».

Брюс: Этот прием срабатывает намного лучше!

Остались ли еще какие-то противоположные примеры?

Брюс: Нет. Все те, которые бросались в глаза, обработаны.

Отлично. По-прежнему ли адекватен ярлык, который вы присвоили этому качеству? Учитывая, что вы произвели определенные изменения и трансформации, возможно, что ярлык несколько устарел и нуждается в обновлении.

Брюс: Слово остается прежним, но смысл качества для меня изменился. Раньше это была очень ограниченная репрезентация, а теперь имеется целый спектр иных возможностей продемонстрировать нужное качество, о которых я прежде и не помышлял.

Интересно. Откуда же взялись все эти иные возможности продемонстрировать данное качество?

Брюс: Ну, теперь, когда это становится способом существования, я просто могу вести себя подобным образом, — мне не приходится делать это с таким напряжением.

Понимаю. Раньше вам приходилось напрягаться, чтобы проявить свое качество, ввиду его двойственности? (Да.) Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы представили себя в будущем.

Представьте, что вы столкнулись с одной из тех ситуаций, в которых данное качество особенно полезно, погрузитесь в нее и посмотрите, что получается...

Похоже, что вы вполне удовлетворены; вы киваете головой. Есть ли у вас какие-то возражения против нового состояния?..

Брюс: Нет, все прекрасно.

Если вы взглянете из своего нового состояния на то время, когда испытывали двойственные чувства в отношении данного качества, какие различия вы замечаете между этими двумя состояниями?

Брюс: Первое, что приходит на ум, касается телесного ощущения, с которым мне приходилось бороться так часто; больше мне не нужно этого делать. Больше нет тяжести, которую я ощущал в прошлом. Исчезло и напряжение в плечах, которое я обычно испытывал. Вместо этого я ощущаю приятный энергетический импульс, легкое вращение в средней части спины...

Замечаете ли вы что-нибудь в аудиальной системе?

Брюс: Мне не нужно «натаскивать» себя тем или иным способом — уговаривать себя продемонстрировать данное качество или отговаривать себя от этого.

Хорошо. Вы обладаете этим качеством?

Брюс (быстро): Да-да.

Мне это нравится — быстрая и конгруэнтная реакция.

Есть ли у вас какие-то вопросы к Брюсу? Вопросы ко мне оставьте на потом.

Салли: Вы уверены в своем качестве?

Брюс: Да, уверен. Я сужу об этом на основании отсутствия аудиальной модальности. Я не испытываю необходимости уговаривать себя быть таким или этаким. Я просто становлюсь таким. Это не «фанфары» или нечто в этом роде, звучащее внутри меня, поскольку в подобной интенсивности больше нет необходимости. Все достаточно тихо и буднично.

Очень хороший ответ, и именно его вы и должны услышать в данный момент. Если же вам говорят о «фанфарах», это означает, что человек по-прежнему испытывает неопределенные чувства в отношении своего качества. Например, представьте, что вы подошли к двери и, открывая ее, объявили всем: «Я могу открыть дверь!» Такие слова может произнести маленький ребенок, который только что овладел этим навыком, в устах же взрослого они будут звучать нелепо. Когда люди не уверены в отношении чего-то, они обычно слишком много говорят об этом, излишне подчеркивают это качество, уделяют ему слишком много внимания. Когда вы заранее предполагаете какую-то способность, то даже не думаете о ней — вы просто это делаете.

Многие люди полагают, что уверенность подобна «фанфарам», о которых упомянул Брюс; они часто слышны в речах различных политиков и агитаторов. Многим людям их слова кажутся очень убедительными, поскольку они не понимают, что чрезмерная уверенность

— признак неуверенности. Ответ Брюса превосходен. «Мне не нужно уговаривать себя сделать это. Мне не нужно отговаривать себя от этого. Я просто делаю это». Это показывает вам, что отныне данное качество стало привычной и неотъемлемой частью его идентичности.

Большое спасибо, Брюс. Есть ли у вас какие-то вопросы ко мне?

Стэн: Мне очень понравилась идея проверки вашей работы посредством ретроспективного взгляда и сравнения после внесения изменения. Не могли бы вы рассказать об этом чуть подробнее?

Разумеется. Эта проверка преследует одновременно несколько целей, причем некоторые из них не очевидны. Очевидным моментом является сбор информации о различиях, чтобы удостовериться: изменения соответствуют тому, что мы пытаемся достичь. Однако при этом я делаю допущение, что будут иметься различия; если бы их не было, это было бы явным доказательством того, что нам необходимо продолжить работу. Брюс очень красноречиво поведал о переменах в своей физиологии. Внутренний аудиальный поединок завершен, тяжесть и напряжение в плечах исчезли, и теперь он ощущает приятный энергетический импульс в своей спине.

Но адресованная ему просьба оглянуться назад — это также способ консолидировать изменение, поскольку она предполагает, что он полностью ассоциирован с настоящим и диссоциирован от того, чем он был. Я также ожидаю, что нынешнее состояние лучше, чем прежнее, и прислушиваюсь к любым возможным указаниям на обратное. Таким образом, в этой простой инструкции заключено очень многое, благодаря чему весьма маловероятно, что человек сумеет отследить все это и сознательно сфальсифицировать реакцию, которую он хотел бы продемонстрировать, но на самом деле не ощущает.

Луис: Когда вы превращаете двойственное качество в позитивное, как можно убедиться, что оно будет соответствовать всем остальным качествам человека?

Вспомните, я с самого начала подчеркнул, что ваши ценности должны быть ясными: вы знаете, что хотите обладать позитивной стороной двойственности. Это предполагает, что вы уже прошли через процесс осмысления своего качества и заключили, что хотите быть именно таким.

Однако хотя я и попросил вас выбрать качество, в отношении которого ваши ценности ясны, это вовсе не означает, что они обязательно таковы. Исследуя позитивные и противоположные примеры, вы, возможно, обнаружите, что ваши ценности в действительности не отличаются ясностью. Если вы не уверены в том, чего хотите, совершенно естественно, что вы испытываете в отношении своего качества двойственные чувства. Вам придется сначала прояснить свои ценности и решить, каким вы хотите быть. Ранее я дал ряд советов в отношении того, как это сделать. Обычно в таком случае лучше всего выяснить, что вы цените, в конкретных ситуациях, а не пытаться вывести это интеллектуальным путем.

Энди: По-моему, то, что мы назвали двойственностью, аналогично тому, что часто называют «полярностью», поэтому я продолжаю размышлять о других приемах, которые изучил и которые служат для работы с полярностями, например внутренние переговоры между двумя сторонами или «визуальное сдавливание», где человек перемещает две репрезентации, сводя их вместе с помощью рук. Я хотел бы, чтобы вы прокомментировали эти методы.

Да, насколько мне известно, полярность и двойственность — это два наименования одной и той же ситуации. Мы могли бы сказать, что «одна часть вас» убеждена в том, что вы обладаете данным качеством, тогда как «другая часть» убеждена в обратном. Существуют более давние методы НЛП, которые можно использовать для интеграции этих частей, и одним из них является визуальное сдавливание (2, гл. 13). Хотя эти методы весьма эффективны, они при этом очень приблизительны, поскольку у нас мало возможностей собрать подробную информацию о каждой их сторон, и это обстоятельство осложняет детальное прогнозирование результатов интеграции.

Другая проблема с простой интеграцией двух сторон полярности состоит в том, что все это происходит одновременно — все позитивные и противоположные примеры, относящиеся к обеим сторонам, сводятся вместе моментально, как если бы обстановку двух квартир, заполненных мебелью, мгновенно перенесли в одно помещение. Вот почему большинству людей требуется много времени для последующей интеграции. Необходимо немало времени, чтобы устранить беспорядок и сделать помещение пригодным для жилья: решить, какую мебель где поставить, что хранить на чердаке, а что продать или отдать благотворительным организациям и т. д.

Когда вы трансформируете и интегрируете противоположные примеры поочередно или объединяя их в группы по подобию, у вас появляется намного более точная информация о содержании ваших позитивных и противоположных примеров. Это позволяет вам выбрать наилучший вид ресурса и трансформации, тщательно рассмотрев свою внутреннюю экологию. Вместо того чтобы просто заякорить две полярности и свести их вместе, вы берете один противоположный пример (или группу схожих противоположных примеров), сначала трансформируете его, а затем осторожно интегрируете, после чего переходите к другому противоположному примеру.

Если имеется какое-то возражение, мы возвращаемся назад и выясняем, что нам необходимо выполнить сначала, чтобы облегчить себе задачу. Это позволяет сделать процесс намного более детальным, изящным и менее разрушительным, а также требует немного времени для последующей интеграции и сортировки. Подобный процесс намного менее зрелищен, чем визуальное сдавливание, но при этом отличается большей аккуратностью и учетом всех особенностей человека.

Последующий отчет

Теперь я хочу предложить вам последующий отчет, который я получил от одной из участниц через неделю после того, как она провела работу над таким, качеством, как стремление к здоровому образу жизни, которое отличалось у нее двойственностью.

У меня бывали периоды, когда я вела здоровый образ жизни, нормально питалась и регулярно делала гимнастику. Но чаще я питалась нерационально, мало спала и не заботилась о своем здоровье. Обычно я сидела за компьютером и работала до тех пор, пока не начинала просто умирать от голода, после чего хватала из холодильника любые продукты, которые можно было приготовить за пять минут. В такие дни я не делала никаких упражнений, поскольку была занята работой; при этом я также мало спала.

Поэтому я пересмотрела эти противоположные примеры, поменяв их на то, что я хотела иметь взамен. Я последовала вашему совету рассмотреть всю продолжительность дня — а не какой-то момент, когда я испытывала чувство голода, и думала, как мне его утолить и постаралась по-новому спланировать свой день. «Здоровый человек питается регулярно и находит время для упражнений и приготовления пищи». А затем я также

произвела обзор всей недели и подумала: «Безразлично, делаю ли я всю работу за один присест или трачу на нее неделю. Работа оказывается выполненной, а результат — неизменным, так почему бы мне не разнообразить свою жизнь всеми прочими вещами?»

Кроме того, я добавила другие ресурсы — творчество и чувственность, — чтобы готовка превратилась в творческий и чувственный процесс, доставляя мне больше удовольствия.

Тем самым все эти противоположные примеры стали здоровыми примерами, и с тех пор все просто великолепно! Теперь я веду здоровый образ жизни, делая это автоматически. Когда на часах 9:00, я знаю, что пора завтракать. А затем, когда я сижу за компьютером или делаю что-то еще, я говорю себе: «Ну, хватит, я пару часов поработала, надо сделать перерыв и пойти что-то приготовить» либо иду погулять в сад. Все происходит автоматически, само собой. Мне не нужно размышлять над этим. Как будто внутри меня идут часы, которые сообщают: «Пора переключиться». Такого раньше никогда не было, и это ощущение прекрасно. Мне очень нравится идея проводить коррекционную работу, используя такой более продолжительный отрезок времени, а не какой-то отдельный случай. Это мне очень помогло.

Я хочу указать, что ранее эта женщина подчиняла свою жизнь строгой иерархии, продолжая работать за компьютером и игнорируя при этом свою потребность в пище, пока не начинала испытывать острейшее чувство голода и не была вынуждена обратить на это внимание. Ее решение испытывает естественную иерархию ее разнообразных потребностей. Я хочу, чтобы вы разбились на пары и поочередно попрактиковались в этом процессе, используя приведенные ниже указания. Двойственное качество обычно содержит довольно большое количество противоположных примеров, поэтому вероятно, что имеются какие-то другие важные цели, которые следует учесть. Это повышает вероятность того, что появятся возражения против трансформации противоположных примеров и потребуются дополнительная работа по изменению, чтобы достичь конгруэнтности.

Я хочу, чтобы вы работали главным образом самостоятельно, но при этом в парах, на тот случай, если одному из вас потребуется какая-то помощь, и также хочу, чтобы потом вы поделились опытом. Возможно, занимающиеся психотерапией предпочтут направлять друг друга в этом процессе: один может быть клиентом с доставляющим беспокойство двойственным качеством, а другой — проводником изменения, после чего можно поменяться ролями.

Упражнение

Превращение двойственного качества позитивное

(в парах, 20 минут каждый)

Выберите какой-то двойственный аспект своей личности: иногда вам кажется, что вы — «X», а иногда, что вы — «не X», и вы знаете, каким вы хотите быть, поскольку ваши ценности вам ясны. Шаги ниже — это рекомендуемая последовательность. Кому-то может больше помочь другая последовательность. Держите в уме конечную цель, не забывая при этом о потребностях человека

1. Позитивный шаблон. Иницируйте структуру или процесс, используемые вами для репрезентации позитивного качества, которое вам нравится (того, что вы уже проделывали). Настройка. Используйте все приобретенные вами знания для улучшения того, что вы уже делаете, чтобы еще больше оптимизировать репрезентацию этого качества путем добавления модальностей, будущих примеров, других позиций

восприятия, обработки противоположных примеров и так далее (опять же, вы это уже проделывали).

1. Извлечение структуры или процесса двойственного качества. Как вы воспроизводите примеры и противоположные примеры этого качества?
2. Проверка на конгруэнтность. «Не возражает ли какая-то часть вас против обладания этим качеством как недвусмысленной частью вашей я-концепции?» Прежде чем идти дальше, удовлетворите любые возражения посредством реструктурирования, переопределения своего качества, подключения ресурсов, приобретения поведенческой компетентности и т. д.
3. Исследование противоположных примеров (или их группы). Выясните, действительно ли они отражают какое-то иное качество, которому можно присвоить соответствующий ярлык, оделите их от первичного качества.
4. Воспроизведение примеров в форме позитивного шаблона. Если ваши позитивные примеры еще не в форме позитивного шаблона, придайте им эту форму.
5. Группировка и трансформация оставшихся противоположных примеров в примеры вашего качества и включение их в базу данных, содержащую другие примеры.
6. Завершающая проверка. Еще раз оцените свой ярлык для этого качества и убедитесь, что он подходит для модифицированной базы данных.
7. Ретроспективный обзор. Вспомните свой прежний опыт. Какие различия вы замечаете между тем, что вы ощущаете сейчас, и тем, что ощущали раньше?
8. Контроль. «Вы___ ?» Проследите за невербальными реакциями. Проверка на конгруэнтность. Еще раз проверьте проделанную работу на конгруэнтность. «Не возражает ли какая-то часть вас против произведенных вами изменений?» Удовлетворите любые возражения.

Есть ли у вас какие-то вопросы или комментарии?

Фрэнк: Я хотел бы рассказать о своем случае. Мой позитивный шаблон находится вот здесь передо мной на уровне глаз, немного влево от меня, на расстоянии примерно тридцать сантиметров. Вот здесь, почти передо мной, большая картина, а слева от нее пара маленьких, своего рода «дублеров», готовых занять место большой, когда мне это необходимо. Остальная часть моей базы данных представляется мне в виде вертикальной кривой линии, которая проходит между большой картиной и двумя малыми. Когда я фокусирую внимание на каком-то образе в базе данных, он поднимается сюда, где находится большой образ, а затем, когда я завершаю работу с ним, он возвращается назад, после чего одна из малых картин начинает перемещаться, занимая его место. Мое двойственное качество имело аналогичную структуру, а два образа-дублера были пустыми, и когда я пытался найти примеры в базе данных, там также было много пустых мест. Имелось несколько позитивных примеров и несколько негативных, но в основном были пустые рамки, внутри которых должны находиться примеры. Поэтому я просто находил позитивные примеры и вставлял их в эти рамки, пока они все не заполнились, а затем трансформировал противоположные примеры.

Отлично. То есть этот процесс очень напоминает формирование качества — объединение позитивных примеров в форме позитивного шаблона.

Деми: Мой позитивный шаблон представляет собой коллаж из слайдов, находящийся примерно в тридцати сантиметрах от меня, примерно шесть рядов и шесть колонок, с яркой подсветкой позади, и все это позитивные примеры. Если я вставляю противоположный пример, он всегда занимает место в середине, где его окружают позитивные примеры. Слайды отделяются от экрана, находящегося слева от меня, и, описывая круг, попадают в хранилище позади меня, а когда они бывают мне нужны, они появляются снова справа от меня. Но в моем двойственном качестве все слайды, расположенные в три ряда слева от меня, были негативными, а все те, что справа, были позитивными. Мне было так неприятно смотреть на все это, что я просто не знала, что мне делать. Мой партнер, узнав, что слайды в моем позитивном шаблоне вращаются, оказываясь позади меня, посоветовал мне переместить весь коллаж влево, чтобы в хранилище могли попасть все негативные примеры, а справа могло появиться больше позитивных. Просто невероятно, насколько несложно оказалось это сделать и насколько мне стало легко. Когда я закончила с этим, то даже заплакала, — было так приятно сознавать, что я обладаю этим качеством

Отлично. В этих двух примерах организация двойственного качества была очень похожа на позитивный шаблон, и это заметно облегчило его трансформацию в позитивное качество. Сделать это столь легко бывает не всегда, но иногда это удается. Что вы можете сказать о восприятии двойственного качества с этой новой позиции?

Деми: Как будто смотришь на незнакомого человека. Не понимаю, как я могла испытывать столь неприятные чувства.

Фрэнк: Главное, что я заметил, очень напоминает то, что сказал

Брюс Уиллис ☺: Сейчас, когда двойственность устранена, я чувствую себя намного комфортнее, поскольку меня перестали терзать сомнения. Мне больше не нужно говорить всем о позитивной стороне своего качества, как я делал это раньше.

А поскольку я хотел скрыть собственную неуверенность, я производил впечатление чересчур решительного человека.

Я уже говорил об этом моменте, но он настолько важен, что я хочу кое-что добавить. Когда я ранее описывал критерии эффективной я-концепции, один из них состоял в том, что она должна быть лишена самомнения, эгоизма и чувства превосходства, которые происходят из сознательного сравнения себя с другими.

Я хочу, чтобы вы все вспомнили какую-то ситуацию, в которой были не уверены в своей способности выдержать какое-то важное испытание, например собеседование при приеме на работу или встречу с внушающим страх человеком. Как правило, мы в таких случаях напрягаемся и стараемся выглядеть более уверенными и умелыми, чем мы есть на самом деле, и, скорее всего, наше поведение становится при этом утрированным.

Для сохранения «ложного я» требуется много времени и усилий, особенно когда человек стремится во что бы то ни стало купить роскошный автомобиль, большой дом и т. д., которые нужны ему для поддержания самомнения, даже когда это вещи не доставляют ему особого удовольствия. То же самое можно сказать о социальных «бунтарях». Я знал одного человека, мечтавшего стать гуру, который часами удостоверился в том, что его

волосы выглядят так же, как у Бабы Рам Дассы, а один панк как-то признался мне, что ежедневные окрашивание и укладка торчащих во все стороны волос отнимают у него целых два часа. Если подобное времяпрепровождение действительно доставляет удовольствие, у меня нет возражений, но если его основная цель — продемонстрировать миру свою идентичность, мне кажется, что можно тратить свое время на 5 более приятные вещи.

«Ложное я» обычно формируется в ответ на признание какого-то социального требования или идеала. Мысль о том, что вы «обязаны» соответствовать определенной модели, а не быть таким, каков вы есть, — блестящий способ превратить свою жизнь в «повинность». Некоторые люди формируют «ложное я» из социальной целесообразности, твердо помня при этом о своей истинной сущности. Другие могут настолько увлечься сохранением своего «ложного я», что забудут о том, кто они и какие, а скатиться от целесообразности к отрицанию очень легко?

Удивительно, но многие духовные искания или программы самосовершенствования часто становятся еще одним набором «обязанностей», выполнение которых имитируется в борьбе за статус внутри соответствующих групп. В далекие 1960-е годы с их акцентом на то, чтобы быть «здесь и сейчас», возник синдром, который можно описать как «современнее, чем ты», в результате которого люди фактически оказывались в плену самомнения «там и тогда». Социальные и политические группы часто возглавляют эготисты, которые подкрепляют собственную неуверенность, становясь всезнающими лидерами или гуру, и многих из их последователей делают то же самое, идентифицируя себя с харизмой и успехом гуру.

На определенном уровне человек с «ложным я», — а в какой-то степени мы все им обладаем, — понимает, что оно нереально, а это готовит ему еще одну ловушку. Когда кто-то реагирует на «ложное я», это означает, что реакция, в сущности, направлена не на человека, а на ложный образ, поэтому человек не может ею насладиться. В этом источник глубокого одиночества, которое очень заметно у кинозвезд, политиков или других знаменитостей, — они работают над созданием собственного образа, и потом им трудно поверить, что можно полюбить скрывающегося за образом живого человека.

Многие полагают, что гордость — положительное качество, несмотря на недвусмысленные слова Библии и многих других духовных источников. Подобно своей противоположности — стыду, — гордость всегда предполагает сравнение себя с другими людьми и признание того, что вы лучше или хуже, чем они. Гордость и самомнение — это признаки неустойчивой я-концепции, которые легко уступают место своим противоположностям — стыду и незначительности. Когда дела идут хорошо, эготист видит в этом свою заслугу, но когда они идут плохо, он начинает винить в происходящем других. «Возрази хвастуну, и увидишь жалобщика». Удивительно, но источником гордости может быть даже смирение, — вспомним пресловутое «уничуждение паче гордости».

Когда люди не уверены в каком-то качестве, они воспринимают любую помеху ему очень серьезно и будут защищаться и делать все возможное, чтобы восстановить свое самомнение. Один из примеров этого — «настоящий мужчина», который важничает и похвастается своей мужественностью, обижается на малейший намек или действие, ставящие ее под сомнение, и должен прореагировать на это часто с помощью насилия, которое иногда может даже вылиться в убийство-обидчика. Коварнейшая ловушка!

В этой ситуации нередко оказываются те, кто не в ладах с законом, хотя не многие согласны это признать, поскольку подобное признание поставило бы под сомнение их

образ или статус. Многим заключенным присуще настолько раздутое и нереалистичное представление о себе, что они убеждены: единственная причина, по которой они оказались в тюрьме, состоит в том, что кто-то допустил канцелярскую ошибку. «Все это трагическая ошибка».

Неслучайно, что в христианстве гордыня и зависть входят в число семи смертных грехов. В древнегреческой версии эти грехи считались наихудшими, предтечей и источником всех остальных грехов. Гнев, еще один смертный грех, редко является реакцией на причинение настоящего физического вреда или на опасность. Чаще всего гнев и насилие про являются в ответ на критику, оскорбление, неуважение или какую-то иную угрозу самолюбию человека или тому, что называют это.

Многие убеждены, что гнев — реакция на причинение вреда, и в каком-то смысле так оно и есть. Но само причинение вреда обычно служит реакцией на проявление неуважения, на умаление того, что люди думают о себе.

В кинофильме 1960-х годов «Русские идут» Алан Аркин вылезая из изрешеченного пулями «Фольксвагена», говорит: «Задета только моя честь». Когда наши ожидания не оправдываются, мы всегда что-то теряем, а первая реакция на потерю — чувство разочарования и печали. Это чувство нередко настолько быстро и полно затмевается гневом или другими попытками отомстить или восстановить достоинство оскорбленного эго, что печаль просто не замечается.

Когда происходит нечто ужасное, печаль является более существенным чувством и обычно намного более подходящей отправной точкой для решения проблемы, чем гордость, гнев и месть.

Существует много других гораздо менее заметных признаков самолюбия и эгоизма. Одна моя знакомая часто отпускала замечания по поводу еды, произнося примерно такие слова: «Какой же вкусный был бифштекс!» Я далеко не сразу догадался, что на самом деле она говорила вовсе не о бифштексе. Бифштекс для нее был всего лишь удобной возможностью похвалиться собой и своим тонким вкусом. Нередко людям удается сказать намного больше о себе, чем о предполагаемом предмете разговора, благодаря чему вы можете собрать уйму полезной информации, даже не задавая им вопросов.

Всякий раз, замечая гордость или самолюбие, вы имеете возможность устранить двойственность, используя данный процесс. Устойчивая я-концепция может опираться только на то, кем вы являетесь, и на удовлетворение, которое дает жизнь, воплощая в себе ваши ценности, без сравнения себя с другими. Когда ваша я-концепция прочно покоится на вашем собственном опыте, тогда никто не сможет ее подорвать и вы будете избавлены от неуважения, унижения, гнева и вреда, а также от всех сомнений и страданий, которые из этого проистекают. Когда буддизм и многие другие духовные традиции ратуют за уничтожение «я», мне кажется, что в действительности они имеют в виду уничтожение эгоизма, являющегося следствием двойственности. Превращая двойственное качество в позитивное, вы уничтожаете этот эгоизм.

Сара: Когда вы говорите о «настоящем» мужчине и других людях, которые отвергают нежность, слезы и так далее, я думаю о подходах, которые говорят о необходимости признания своей «темной стороны» или «теневого я» как способа, позволяющего стать более целостным и законченным человеком

Да, когда люди сознательно идентифицируют себя с одной из сторон двойственности, часто в силу жестких и абсолютных социальных или религиозных убеждений, они нередко отрешаются от противоположной стороны, которая становится своего рода скрытым «теневым я». Вследствие поло-ролевых стереотипов нашего общества «тенивое я» у мужчины, скорее всего, включает в себя упомянутые вами качества, а у женщины подобными чертами, вероятнее всего, будут напористость, гнев, властность и т. д. Некоторые люди считают тенивое «я» порочным или опасным, и оно на самом деле часто включает скрытый гнев, агрессию и другие естественные, хотя и проблемные, реакции. Но нередко оно та же включает прекрасные и ценные качества, которые не признают потому, что они не соответствуют социальным стереотипам. Вскоре я дам вам дополнительную информацию о «тенивом я», но только после того, как вы познакомитесь с рядом других понятий.

Резюме

Вы узнали, как трансформировать двойственное качество я-концепции в позитивное, используя два основных процесса. Один состоит в том, чтобы придать позитивным примерам форму позитивного шаблона, что может потребовать изменения модальности примеров. Другой заключается в том, чтобы трансформировать противоположные примеры, чтобы они стали примерами того, кем вы хотите быть, а затем добавить их в позитивный шаблон. Этот процесс трансформации состоит из нескольких шагов. Вы группируете противоположные примеры, трансформируете наихудший в группе, проверяете остальные противоположные примеры в группе, убеждаясь, что они трансформированы, а затем помещаете их в позитивный шаблон.

Тот же процесс можно использовать для превращения негативно оцениваемого качества в позитивное. Хотя это вмешательство в я-концепцию часто оказывается самым трудным, его последствия наиболее благотворны.

Но прежде чем мы этим займемся, я хочу рассмотреть другой, намного более простой вид негативной я-концепции, в которой репрезентации итога и базы данных отрицаются. Когда имеет место то, что я называю «не-я», люди определяют себя посредством того, чем они не являются, а не того, кто они есть. Этот случай сильно отличается оттого, когда люди отрицают, что им не нравятся их представления о себе. Изменить «не-я» может быть как легче всего, так и труднее всего, в зависимости от того, насколько глубоко человек увяз в этой ловушке.

ГЛАВА 11. ИЗМЕНЕНИЕ «НЕ-Я»

Когда люди говорят о негативной я-концепции, они обычно имеют в виду, что человеку присуща я-концепция, которая оценивается негативно. Когда кто-то говорит: «Я неуклюжий», вероятно, это негативная оценка, поскольку люди редко ценят неуклюжесть. Однако даже если человек не ценит свою неуклюжесть, «неуклюжий» — это ярлык для ряда моделей поведения, которые могут быть представлены позитивно, без какого-либо отрицания. То есть я могу создать образы того, что включает неуклюжесть, — ситуации, когда я спотыкаюсь, что-то проливаю, что-то ломаю и так далее.

Прежде чем вы узнаете, как трансформировать негативно оцениваемый аспект я-концепции, я хочу рассмотреть совершенно иной вид негативной я-концепции, в котором репрезентация я-концепции отрицается. Довольно часто можно слышать, как некоторые люди говорят: «Я — не такой человек, чтобы...» или «Я не...» вместо «Я такой-то». Если бы неуклюжесть описывалась как отсутствие ловкости, это был бы пример я-концепции, в которой репрезентация отрицается.

Если вы говорите себе: «Я неловкий», эти слова обычно инициируют совершенно иной ряд репрезентаций, чем когда вы говорите себе: «Я неуклюжий». Могу предположить, что некоторые из вас скажут: «Вообще-то неловкий означает то же самое, что и неуклюжий». Об отрицании говорить очень трудно, и нам придется провести очень четкую грань между словами, которые употребляют люди, и тем опытом, который за ними стоит. Хотя в обычной речи эти две фразы могут означать одно и то же, стоящий за ними опыт часто бывает совершенно разным, и последствия определения «я» путем использования ряда отрицаемых ситуаций могут быть глубокими и далеко идущими. Я хочу, чтобы вы вспомнили нечто, чем вы не являетесь, — какое-то качество, которое вам не нравится. Ввиду трудности обсуждения отрицания, желательно использовать какие-то элементы содержания, поэтому я собираюсь использовать в качестве примера «жестокость», а вы можете взять любое другое качество или атрибут, которые вам не нравятся. Если вы скажете себе: «Я не жестокий», какова будет ваша внутренняя репрезентация этого высказывания? Постарайтесь в течение нескольких минут почувствовать, что означает для вас определение какого-то своего качества посредством того, чем вы не являетесь.

Возможно, стоит сравнить, как вы воспринимаете одно и то же качество, когда оно определено позитивно и негативно. В чем разница между вашим восприятием слов «я не жестокий» и «я добрый»? Что представляет собой ваша база данных для «я не жестокий»? Как вы реагируете на нее и какое влияние эта реакция оказывает на ваше поведение?

Я хотел бы собрать несколько примеров того, как вы воспринимаете какое-то качество, которое определяется или оценивается негативно. Чтобы сохранить конфиденциальность, я предлагаю, чтобы вы, независимо от выбранного вами нежелательного качества, говорили о нем, используя слово «жестокий» в качестве своеобразного кодового обозначения. Билл: Я испытал пренеприятные чувства. Когда я пытался думать о «нежестокости», все, что мне приходило на ум, — это случаи, когда я проявлял жестокость. После чего мне приходилось прогонять эти воспоминания и делать то, что требуется.

Фред: Слово «жестокий» видится мне намного более ясно, чем слово «добрый». В моей базе данных для жестокости нет ничего неожиданного — множество примеров того, как

люди поступают подло и радуются страданиям окружающих. Все эти образы мне не нравятся, и я не хочу их видеть.

Рене: Я вижу образы, где жестокость проявляют другие люди, но остаюсь безразличным к ним. Обычно я погружаюсь в свои образы, поскольку даже если я не хочу что-то делать, мне нужно ощутить, каково это может быть. Поэтому я начинаю погружаться, но слышу голос: «Нет», и тогда я иду на попятную. Затем я чувствую нечто вроде апатии и скуки, поскольку не знаю, что делать.

Луис: Я делаю во многом то же, что и Рене, но когда я погружаюсь в образ, мне становится страшно и у меня появляется мысль: «Хорошо, но если я не такой, тогда какой же я?»

Эл: Я вижу нечеткие, почти схематичные образы того, как кто-то проявляет жестокость, а затем у меня возникает чувство омерзения и отвращения, желание защититься.

Хотя каждый из вас заметил в чем-то разнящиеся аспекты этого опыта, все они достаточно похожи. Слова расплывчаты, и людям часто приходится проявлять изобретательность, чтобы их понять. Делал ли кто-то из вас что-то другое?

Энн: Я создала образы ряда случаев, когда я могла бы быть жестокой, но не допускала этого.

Салли: Как только вы сказали: «Не жестокий», я сразу же увидела противоположное — проявление доброты.

Действия каждой из вас немного отличались между собой, но вы обе увидели примеры, противоположные проявлению жестокости. Вы сделали нечто отличающееся от того, что делает большинство людей, и в данном случае это очень хороший выбор — по причинам, которые прояснятся по ходу нашего дальнейшего исследования этого вопроса.

Но сейчас я хочу, чтобы вы создали образы проявления жестокости, а затем как-то опровергли их, чтобы ощутить, каково это. Когда вы знаете, как это воспринимают другие, тогда, если люди описывают себя с помощью отрицания, вам намного проще установить раппорт и помочь им понять, как можно сделать нечто более полезное.

Билл: Я как бы сделал мысленную перестановку и создал образы всего того, что не соответствует определению жестокости, а это целое множество разных вещей! Голова у меня оказалась ими просто забита.

«Не жестокий» может означать для каждого человека нечто свое. Это может означать как «доброту», так и все то в окружающем нас мире, что не является жестоким. Легко начать мыслить категориями «или-или», полностью забыв о том, что в мире существует множество вещей и событий, которым не присущи ни доброта, ни жестокость, — например, ковер на полу.

Всякий раз, когда вы слышите, как кто-то придерживается категории «или-или», например: «Либо вы с нами, либо против нас» или «Мне придется либо делать все, что хочет моя жена, либо развестись с ней», это свидетельствует об очень ограниченном мировоззрении, которому не помешало бы более тонкое разграничение и исследование всех возможностей, находящихся в промежуточной области между двумя крайностями «или-или».

Теперь я хочу, чтобы все вы довели это отрицание до крайности. Какой была бы ваша жизнь, если бы в отрицательной форме было описано не одно из ваших качеств, а они все? В течение одной-двух минут попробуйте почувствовать, каково это — постоянно оценивать себя с точки зрения того, чем вы не являетесь. Подобным образом воспринимаются все ваши качества. На что это похоже?..

Сэм: Сплошной мрак; мне очень одиноко и страшно, я чувствую себя изолированным и бессильным, окруженным всеми этими вещами, которые мне не нравятся.

Энн: Меня как будто что-то подталкивает сделать то, что содержится во всех этих образах, но затем я воздерживаюсь от этих действий. У меня такое ощущение, что я становлюсь всеми этими ужасными вещами, но в то же время я не хотела бы так думать.

Элис: Я отчетливо вижу все те неприятные вещи, которые меня окружают, и пытаюсь от них отстраниться. На них направлено все мое внимание.

Да, это, несомненно, попытка уйти от того, что вызывает неприятные чувства, при отсутствии возможности двигаться к чему-либо. Когда нет позитивных целей, к которым можно было бы двигаться, вы, естественно, чувствуете, что загнаны в тупик.

Представьте себе, что весь ваш дом украшен изображениями вещей, которые вам не нравятся, и что вы никогда не выходите из дома, — и вы получите представление о том, на что похоже это состояние. Некоторые люди коллекционируют неприятные переживания — горести, ошибки, сожаления, несчастья, всевозможные уродства, а затем живут с сознанием, заполненным ими. Большинство людей, которые приходят к психотерапевтам, поступают во многом так же, по крайней мере в проблемной ситуации. Они настолько поглощены тем, чего они не хотят, что у них остается немного возможностей для того, чтобы направить свое внимание на то, чего они все-таки хотят.

Луис: Я не могу обнаружить какие-либо различия. Я чувствую пустоту в области живота и груди, полное незнание того, кем я являюсь, — я знаю лишь, кем я не являюсь.

Да, если фокусировать внимание на отрицании, невозможно определить, кем вы являетесь, и отсутствуют позитивные критерии, которые позволили бы провести разграничения. Вы можете даже усилить отрицание и сказать; «Я не отношусь к таким людям, которые...» Слова «такие люди» обозначают определенную категорию людей, и они еще больше отдаляют человека от отрицаемого поведения.

Или кто-то может сказать: «Я не бесчестный». Поскольку слово «бесчестный» уже является отрицанием, получается отрицание отрицания! В испанском языке подобных трудностей не бывает, поскольку множественные отрицания всегда дают отрицание, Но в английском каждое отрицание аннулирует то, которое стоит перед ним, поэтому вам приходится проделывать своего рода умственную гимнастику, чтобы понять, позитивен или негативен смысл. У этих вариаций может быть ряд интересных и полезных следствий, но моя основная мысль состоит в том, что когда люди определяют себя посредством отрицания, это не оставляет им ничего позитивного, с чем можно было бы себя идентифицировать.

Поскольку те образы собственной личности, которые мы создаем, как правило, порождают поведение, которое содержится в образах, какие реакции, скорее всего, будут порождены негативными образами?

Фред: Я стал бы подмечать жестокость и все другие негативные вещи, происходящие повсюду в мире, и, вероятно, упустил бы из виду позитивные события. Кроме того, я почувствовал бы себя выше всех этих людей вокруг меня, которые совершают все эти страшные вещи.

Да, мы можем неявно сравнивать себя с окружающими. Другие люди совершают эти ужасные вещи, а я нет, поэтому я могу испытывать чувство превосходства по отношению к ним. И это сравнение и превосходство могут также вызывать у меня чувство полной обособленности от этих людей, отчужденности и одиночества.

Рич: Поскольку я ощущаю ужасную пустоту внутри оттого, что не знаю, кто я такой, то озабочен тем, что обо мне думают другие, так как это позволяет мне получить хоть какое-то представление о собственной личности.

Если бы вы вели себя так на протяжении всей жизни, как бы назвал это психиатр?

Фред: Мне приходит на ум слово «параноик». Человек с большим воображением, видящий вокруг только плохое, напуганный и настороженный, вынашивающий идеи о собственном величии и превосходстве, чувствующий себя одиноким и преследуемым, отвечающий ударом на удар.

Паранойя

Совершенно верно. Паранойя — это доведенный до крайности процесс, который в определенной степени использует почти каждый и который был описан сто лет назад как «проекция». Я «проецирую» свои неприятные мысли вовне, на мир, и нахожу их повсюду вокруг меня, а не в самом себе. Но хотя проекция была подробно описана много лет назад, никто так и не предложил механизм ее фактического функционирования и изменения. Говорилось лишь следующее: «Вот то, что происходит, и все делают это, по крайней мере изредка, а параноики делают это очень часто, и вот таким образом это можно распознать».

Обычно считается, что параноики — это очень гневливые люди, которые подавляют свой гнев, и поэтому он может быть выражен только в желании возмездия, направленном против их преследователей, но я совсем не уверен, что этот взгляд верен. Когда я учился в средней школе и жил в очень маленькой общине на ранчо, то знал одного весьма милого и обходительного человека, из среды квакеров, который проявлял большую заботу о других людях. Он ремонтировал подержанные автомобили, но затем столкнулся с серьезными трудностями при их продаже. Когда люди интересовались каким-то автомобилем, он спрашивал их, в каких целях они собираются его использовать. Затем он обычно говорил им: «Этот автомобиль вам не нужен» и объяснял, какой автомобиль по-настоящему нужен.

Даже спустя 50 лет я могу вспомнить его лицо и отчетливо слышу его голос. Рассказывая о себе, он почти всегда говорил: «Я не такой человек, чтобы...» Когда я видел его в последний раз, около 15 лет назад, это был уже законченный параноик — он знал, что за ним охотятся ФБР, ЦРУ и мафия. Возможно, психиатры правы в том, что паранойя начинается с отрицания импульсов гнева. Поскольку этот человек происходил из среды квакеров, он мог закрывать глаза на случаи, когда гневался, так как усвоил мирные идеалы этого религиозного учения. Или же паранойя может быть просто результатом я-концепции, в которой используется отрицание, и естественным последствием злоупотребления подобными действиями. Я полагаю, что она заводит множество очень милых и обходительных людей в тупик.

Вот еще один пример того же самого процесса, хотя и не столь крайний. Недавно я вез на машине четырех девятиклассников на практическое занятие. Двое из них входили в группу «крутых ребят» и во время нашей часовой поездки почти не закрывали рты. Большая часть их разговора представляла собой воспроизведение отрывков из телепрограмм и кинофильмов, некоторые высказывания касались предстоящего практического занятия и других текущих событий. Постепенно я понял, что все их комментарии содержали один общий элемент: установку, характеризующую презрением, осмеянием и отвращением. Весь их разговор вращался вокруг того, чем они не были, а их смех выражал их превосходство над объектами презрения. Короче говоря, они считали себя «крутыми» потому, что презирали почти все. В их высказываниях не было ничего, что говорило бы о том, кто они такие, — лишь то, кем они не являются. Это не может не вести к чувству внутренней опустошенности, а принадлежность к «крутой» кампании — лишь временное бегство, которое обеспечивает по крайней мере некоторую идентичность и связь с другими. Поскольку эти ребята были столь сосредоточены на том, кем они не являются, то очень смутно осознавали, кто они такие.

Еще один способ описания вашей реакции на репрезентации «не-я» состоит в том, что она функционирует во многом так же, как негативное предписание «Не думайте о белой обезьяне». Любое высказывание в негативной форме заставляет нас думать как раз о том, о чем мы думать не хотим. Мысли о себе как «не жестоком» приводят к тому, что вы начинаете думать о жестокости, подобно тому, как действующие из благих побуждений родители вовлекают себя и своих детей в ловушку такими негативными предписаниями, как: «Не пролей молоко» или «Не беспокойся о том, что может произойти», не понимая, как эти слова подталкивают детей делать как раз то, от чего родители хотят их защитить.

Наглядным примером этого является дорожный знак «Поворот направо запрещен» — изогнутая стрела внутри красного кольца, перечеркнутая кривой чертой. Сначала вы пытаетесь мысленно представить, каким должен быть правый поворот, что побуждает вас сделать его, а затем вам приходится остановиться и сделать нечто иное. Как бы я хотел поговорить с человеком, придумавшим эту систему! Было бы намного лучше, если бы стрела показывала вам, что нужно делать, а не то, что делать нельзя. Могу поспорить, что в состоянии стресса многие люди делают как раз обратное, поскольку их подсознательная реакция оказывается более стремительной.

Поскольку подсознание не реагирует на отрицание, оно будет реагировать на то, что отрицается. А сознание станет идентифицировать себя с противоположным аспектом, порождая внутренний конфликт между сознанием и подсознанием. Сознательно люди могут испытывать приятные чувства, считая себя «не жестокими», а подсознательно они будут идентифицировать себя с проявлением жестокости, что порождает глубокую и серьезную двойственность.

Это несоответствие между сознательной и подсознательной реакциями ведет к множеству нежелательных последствий. Поскольку сознание идентифицирует себя с одной стороной двойственности, а подсознание — с другой, люди часто начинают совершать действия, которые не согласуются с их сознательной идентичностью. Когда проявлена подсознательная сторона, сознание человека обычно игнорирует или рационализирует ее.

А если на подсознательные реакции указывают другие люди, их слова вызовут у данного человека непонимание и озадаченность. Поскольку эти реакции — полная противоположность того, что он о себе думает, он, скорее всего, посчитает замечание совершенно необоснованным или, возможно, даже злонамеренным.

Это противостояние сознательного отрицания и подсознательного утверждения является основным процессом, который вызывает разрыв между сознательным «ложным я» и подсознательным «теневым я». «Теневое я» — это не просто реакция на неопределенность или двойственность, поскольку человек может остро сознавать обе стороны двойственности. «Теневое я» формируется только тогда, когда одна сторона двойственности отрицается, осуждается и отвергается.

Подобное происходило в США в национальном масштабе в период холодной войны. Наше правительство настолько заиклось на антикоммунизме, что мы вступили в союз со многими насквозь коррумпированными, тираническими и недемократическими режимами, поскольку они были «антикоммунистическими». Мы не замечали, что они собой представляют, так как нас интересовало только то, чем они не являются, и у нас был лишь негативный критерий для определения их сущности. Когда отдельные люди пытались указать на те ужасные преступления, которые совершали некоторые из этих режимов, — нередко на наши деньги и с нашей помощью, — их клеймили как изменников, бунтарей или коммунистов. Это пример отрицания и «теневого я» на национальном уровне, и хотя содержание изменилось, сегодня этот процесс по-прежнему очень актуален.

«Теневое я» может стать очень могущественным и относительно неподвластным сознательному контролю человека, выражая себя независимым образом. Классический пример этого случая — какой-нибудь пугающий нас адскими муками телевизионный проповедник, которого неоднократно уличали в связях с проститутками. Здесь, в Колорадо, лет десять назад появилась видеокассета, на которой один крайне правый, настроенный против гомосексуалистов кандидат в конгрессмены занимался сексом с мальчиком-подростком! Вероятно, вы можете вспомнить множество других примеров подобной ставящей в тупик ситуации. Осознание теневой стороны — хорошее начало, позволяющее стать более целостным, но только если оно включает ее трансформацию — посредством отказа от отрицания — и последующую интеграцию этой стороны, чтобы устранить двойственность.

Множественная личность

Дорис: «Теневое я» очень напоминает множественную личность, когда имеется еще одна идентичность, которая неизвестна сознательному «я» и которая время от времени проявляет себя, так что в одном теле уживаются, по-видимому, две разные личности. Я назвала бы это «началом всякой двойственности».

На мой взгляд, вполне может быть, что между этими двумя случаями существует связь и что множественная личность — это еще одна крайняя форма я-концепции, которая основана преимущественно на отрицании. Однако множественная личность сильно отличается от паранойи; но тогда каким же образом обе могли произойти из одного и того же процесса? Имеется одно характерное отличие, которое могло бы это объяснить. В то время как параноик находит теневое «я» во внешнем мире, человек с множественной личностью видит его внутри своего тела, и возможно, что только это различие и обуславливает проявление либо одного, либо второго расстройств.

У большинства лиц с множественной личностью основная личность полностью усваивает социальные ценности: она трудолюбива, набожна, вежлива и т. д., тогда как другая личность ценит обратное: она ленива, непокорна, груба и т. д. Более 90% лиц с множественной личностью — женщины, а женщины, как правило, усваивают социальные ценности более охотно, чем мужчины. Параноики тоже усваивают социальные ценности,

но, очевидно, делают это совершенно иначе. Хотя я не смог найти хорошие статистические данные, большинство источников указывают, что более чем две трети параноиков — мужчины. Это дополнительное подтверждение того, что в каком-то смысле параноики и лица с множественной личностью очень похожи, однако при этом являются зеркальным отображением друг друга. Действительно ли множественная личность — это лишь пример отрицания нормальных здоровых импульсов, которые не соответствуют жесткому и перфекционистскому социальному идеалу, или же человек с этим расстройством воспринимает эти запретные импульсы в форме репрезентаций «не-я»? Определить это достаточно легко.

Я никогда не работал с людьми, страдающими расстройством множественной личности, поэтому, пожалуйста, отнеситесь к тому, что я о § них говорю, с большой осторожностью и скептицизмом. В целях упрощения анализа этой очень непростой темы давайте ограничимся двойственной, или раздвоенной, личностью. У людей, страдающих этим расстройством, которых описали первыми, было только две личности. В последние годы резко возросло как количество сообщений о лицах с множественной личностью, так и количество личностей, уживающихся внутри таких людей. Неясно, является ли это следствием процесса открытия, выдумкой или некритически поставленным диагнозом. У меня есть большие сомнения в отношении тех, кто сообщает более чем о двух личностях, и даже эксперты в этой области говорят, что большинство дополнительных личностей «фрагментарны», так что, вероятно, значительная их доля — это скорее то, что мы назвали бы частями человека, связанными с его различными целями, а не полноценные личности.

Один из способов осмысления двойственной личности состоит в следующем: мы имеем дело не с разбросанными отдельными двойственными качествами, как это бывает у большинства из нас, а со случаем, когда одна из сторон каждой двойственности объединяется в одну личность, а другая сторона каждой двойственности — во вторую. Каждая личность функционирует как односторонне интегрированное целое, но между ними существует огромный разрыв.

Милтон Эриксон, работавший с несколькими лицами, страдающими этим расстройством, полагал, что каждая личность использует один и тот же ряд переживаний, но прилагает к этим переживаниям совершенно разные ценности:

...мне кажется, что двойственные личности фактически являются отражением хорошо организованного, скоординированного и интегрированного использования одного и того же суммарного опыта, но с двух совершенно различных ориентационных точек зрения... Мое исследование двойственных личностей показывает, что у них одновременно проявляются две реакции. Обычно одна из личностей активна и тем самым формирует эмпирическую среду. Другая, как правило, пассивна и ориентирована на объекты, имеющие для другой личности лишь второстепенное значение. Как следствие, конструируются две личности, каждая из которых имеет собственный набор и масштаб ценностей, основанных на совершенно разном использовании общего опыта (8, р. 143).

Хотя обычно проявлена ординарная личность, тем не менее вторичная личность совершенно определенно присутствует на заднем плане, наблюдая, участвуя и делясь опытом, но в манере, неизвестной ординарной личности. Однако я согласен, что когда вторичная личность выходит на передний план, первичная личность оказывается совершенно не в курсе дел и, насколько я могу судить, фактически полностью игнорирует переживания активной вторичной личности. Как это оказывается возможным, мне непонятно, однако, по-видимому, все обстоит именно так (19, р. 144).

Если Эриксон прав в отношении того, что появление разных личностей обусловлено различной оценкой одного и того же опыта, эта идея также хорошо согласуется с тем, о чем я говорил. Если допустить на мгновение, что сознательная личность определяет себя через отрицание, тогда сознание будет ценить отрицаемую репрезентацию, а подсознание — ее противоположность. Это приведет к тому, что вторичная личность будет полностью неосознаваемой и неизвестной сознательной личности. И когда подсознательное «я» станет сознательным, очень вероятно, что ранее сознательное «я» будет по-прежнему совершенно не осознавать другую личность и то, что она делает, когда управляет поведением человека.

Я надеюсь, что когда-нибудь найду время для того, чтобы отыскать и проинтервьюировать человека с раздвоением личности. Я полагаю, что смогу использовать представленный здесь подход, чтобы узнать что-то новое и, возможно, подтвердить некоторые догадки. Я составил бы перечень качеств каждой личности, чтобы узнать больше о том, почему они остаются обособленными друг от друга и как их объединить, и я выяснил бы, в какой степени каждая личность определяет себя посредством того, чем она не является. Если мои догадки верны, первичная личность определяет себя через отрицание, а вторичная этого не делает. Я полагаю, что если работать на уровне качеств, а не на уровне целой личности, интеграция будет более легкой и быстрой, подобно тому, как интеграция двойственностей осуществляется намного легче с помощью представленного мной ранее приема, чем в том случае, когда используют метод визуального сжатия.

Остается вопрос, каким образом каждый из двух наборов качеств может быть организован в форме независимой личности, обладающей противоположным набором ценностей, и чем этот случай отличается от других полярностей, таких как булимия. У большинства людей обе стороны двойственности или конфликта объединены в одну личность, даже когда одна из них сильно диссоциирована и обособлена.

Поскольку множественная личность — очень редкое расстройство, нам также необходимо рассмотреть возможность того, что обычной интеграции личности препятствует то или иное неврологическое нарушение. Существует ряд неврологических проблем, которые сильно сказываются на самоощущении, поэтому не исключено, что множественную личность обуславливает какое-то уникальное и редкое нарушение.

Когда я смотрел, кино- и видеofilмы о людях, которых описывали как лиц с множественной личностью, они не показались мне особо убедительными. Обычно я не замечал той полной невербальной реорганизации, о которой сообщают. Я видел только отсутствие конгруэнтности и частичную диссоциацию, которые знакомы любому, кто использует НЛП в работе с разными частями человека, цели которого конфликтуют между собой.

Однако много лет назад я лично контактировал с человеком с множественной личностью, поведение которого показалось мне весьма убедительным, поэтому я уверен, что такие люди существуют. Я разговаривал со случайной знакомой, которая в тот период испытывала сильный стресс. Я отвернулся от нее на мгновение, а когда посмотрел снова, наткнулся на совершенно незнакомый пристальный взгляд, сопровождавшийся властным голосом и позой. Я не из пугливых, но та сцена вполне могла быть заимствована из фильма «Изгоняющий дьявола». Волосы у меня на затылке встали дыбом, и наилучший способ, каким я могу описать происходившее, таков: в комнате был посторонний! Позже я выяснил, что незнакомая мне личность была средиземноморской богиней плодородия, которая ежедневно овладевала той женщиной и печатала на машинке рукопись книги!

Множественная личность чаще всего диагностируется во время гипнотерапии, поэтому следует также учесть возможность, что определенную роль в этом расстройстве может играть неадекватная гипнотерапия. Эриксон сообщает о нескольких случаях множественной личности, когда больные не подвергались гипнозу, по крайней мере официально, но аналогичный эффект могли вызвать те или иные гипнотические жизненные ситуации. Например, некоторые родители говорят ребенку, который только что провинился: «А где же моя милая маленькая девочка? Куда она подевалась? И откуда взялась эта плохая девочка?» Если подобная гипнотическая речь используется часто или во время стрессовых событий, которые нередко оставляют после себя травматические «следы», я полагаю, что это может по крайней мере содействовать формированию множественной личности.

Помните, что значительная часть всего этого — чистая спекуляция и что я не работал с людьми с множественной личностью и поэтому не имел возможности провести проверку. Вполне возможно, что это одна из тех теорий, о которых говорил Томас Генри Хаксли: «Величайшая трагедия науки в том, что прекрасная теория может быть уничтожена одним уродливым фактом». Как минимум, это некоторые из возможностей, которые стоит проверить людям, работающим с подобными пациентами.

Изменение проекции

Теперь я хочу вернуться к проекции. Выявление основополагающего процесса принесло совершенно, неожиданный результат, выразившийся в моделировании того, как функционирует я-концепция. Проекция начинается с отрицаемых внутренних образов того, чем я не являюсь, а все остальное — это моя естественная реакция на эти отрицаемые образы. Получив представление об этом процессе, вы будете восприимчивы к нему и начнете замечать его в том, что говорят и делают другие люди. Знания о работе этого процесса также указывают путь к тому, как его изменить. Допустив, что проекцию вызывают отрицаемые образы, как вы приступите к ее изменению, чтобы человек меньше проецировал?

Салли: Этот прием выглядит слишком легким, но нельзя ли просто попросить человека создать позитивные образы того, что он отрицает? «Хорошо, вы не жестокий; а какой вы?» Это помогло бы им создать позитивные образы проявления доброты или любого другого позитивного качества.

Совершенно верно. Если вы говорите им: «Хорошо, вы не жестокий, я предполагаю, что вы добрый», что они на это ответят? Это нечто, с чем им придется согласиться в силу логики, а параноики обычно очень логичны, — черта, которая затрудняет работу с ними. А когда вы меняете какую-то отрицаемую репрезентацию на позитивный пример, вы изменяете лишь репрезентацию, а не смысл, благодаря чему ваша Задача заметно облегчается.

«Приведите мне пример, когда вы не проявляете жестокость».

«Я не мучаю кошек».

«Отлично. А что вы делаете с ними?»

«Я ласкаю их и кормлю».

«Прекрасно, замените образ непричинения им вреда образом того, как вы ласкаете и кормите их».

Сначала вы меняете суммарный ярлык базы данных с «не жестокого» на «добрый», а затем просите их просмотреть всю базу данных и поменять каждую из репрезентаций на позитивный образ доброты. Это может показаться несколько утомительным, но на самом деле все проходит очень быстро, особенно когда вы группируете схожие примеры. Подсознание человека обычно схватывает эту идею достаточно быстро и выполняет остальную работу самостоятельно.

Конечно, этот процесс заметно усложняется, если человек превратился в законченного параноика, поскольку тогда вы являетесь частью его опасного и угрожающего окружения и он не может вам доверять. Если вы предложите ему поменять отрицаемые репрезентации на позитивные, он, вероятно, решит, что это часть направленного против него заговора, и откажется это делать.

Салли: А как можно определить, что паранойя у человека зашла слишком далеко?

Я было подумал, что вы также относитесь к ним. Но задав этот хитрый вопрос, вы показали свое истинное лицо.

Салли: Вот уж спасибо так спасибо!

Дэн: А что, если подробно объяснить им, что не надо делать?

«Не меняйте свои образы того, чем вы не являетесь, на образы того, чем вы являетесь». Мне кажется, что если вам не доверяют и вы говорите человеку не делать чего-то, это может быть расценено как указание на то, что он должен сделать это.

Такой прием может сработать, но я полагаю, что придется добавить какое-то логическое обоснование всей операции, которое будет соответствовать системе убеждений клиента: скажем, упомянуть вскользь о той большой опасности, которую таит в себе создание отрицаемых образов, поскольку такие образы, как правило, делают вас слепым к тому, что происходит вокруг вас, а это, само собой, делает вас уязвимыми перед людьми, которые хотят причинить вам вред.

Другой подход к этой ситуации — подстроиться к недоверию с помощью слов: «Не верьте мне». Это парадоксальным образом вызывает к вам по крайней мере некоторое доверие, поскольку вы соглашаетесь с их системой убеждений. «Я хочу, чтобы вы тщательно изучили все мои слова и действия и убедились, что в них нет ничего, что причинило бы вам вред». Эти слова соответствуют тому, что он собирается сделать в любом случае, и в то же время постулируют: «Тут нет ничего, что причинило бы вам вред». Затем вы можете сказать нечто вроде: «Даже если я действую из лучших побуждений, я могу по невнимательности причинить вам какой-то вред».

Эта фраза может показаться обычной подстройкой, но она постулирует два очень важных и тесно связанных различия: различие между намерением и поведением и различие между намерением и случайностью. Параноик расценивает воспринимаемый вред как доказательство недобрых намерений, поэтому указания на возможность вреда, причиненного вопреки добрым намерениям, или случайного вреда, полностью отделенного от любого намерения, вводят в одной фразе два различных вида возможных противоположных примеров его системе убеждений, подобно тому как очень немногие

люди понимают последствия негативных предписаний, большинство людей не имеют понятия о том, насколько важно иметь позитивные репрезентации своих качеств (даже если они им не нравятся) вместо отрицаний. Они не понимают, что я-концепция, определенная негативно, может вовлечь их в серьезные неприятности. Есть много людей, которые могли бы извлечь для себя пользу, узнав, как воспринимать себя без отрицаний, а добиться этого изменения обычно бывает очень легко, как только вы поняли, что надо делать.

«Не-я» (оцениваемое позитивно)

Мы рассматривали случай, когда вы не являетесь тем, что вы не цените. Другая возможность — представление о себе как не являющемся чем-то, что вы цените, — оказывается совершенно иной. Снова вспомните нечто, чем вы не являетесь, но на этот раз пусть это будет то, что вы цените. «Я не настойчивый», «я не грациозная», «я не терпеливый» или любое другое качество, которое вы цените. Посвятите пару минут исследованию того, как вы мысленно воспроизводите это качество и на что похож этот опыт...

Эми: Я вижу множество картин того, какой бы я была, если бы обладала этим качеством, и я могу погрузиться в них и почувствовать, каково это будет, но это чувство неполное, поскольку я знаю, что еще этого не достигла.

«Еще этого не достигла». То есть это качество, которым вы надеетесь или ожидаете обладать в будущем. Какова ваша реакция на эти картины и чувство, которое они у вас вызывают?

Эми: Меня влечет к ним; это напоминает мотивацию. Я много думаю об этом.

Похоже, «это у вас имеются подстроенные к будущему примеры этого качества, но у вас нет его настоящих или прошлых примеров.

Эми: Да, мне кажется, именно это и подсказывает мне, что я еще им не обладаю.

Сэм: Я подумал о качестве, которым я обладаю, но я хочу, чтобы оно было более устойчивым; то есть я знаю, что мне пока не хватает этой дополнительной устойчивости. Как и Эми, я чувствую, что меня тянет вперед, и мне это нравится.

Да, репрезентации того, чем вы ожидаете обладать в будущем, достаточно очевидны и полезны; они устанавливают цель, которой сопутствует позитивная мотивация. Каждый из нас часто делал это, когда мы росли и приобретали взрослые навыки и способности. Однако восприятие качества, которым вы не обладаете и которое не ожидаете иметь в будущем, — нечто совершенно иное. Есть ли у кого-то из вас подобный пример?

Сью: Да, я вижу других людей, обладающих качеством, которого у меня нет. Я чувствую себя уязвимой, поскольку у меня его нет. Я завидую им и чувствую себя иной и неполноценной по сравнению с ними.

Теперь я хочу попросить всех вас сделать то же, что и Сью, и довести этот процесс до крайности. Представьте, что все ваше внимание сосредоточено на ценных качествах, которых у вас нет, и вы предполагаете, что их у вас никогда не будет. Посвятите пару минут выяснению того, на что это похоже...

Элис: Я чувствую себя марсианкой. Мне не нравится, что у всех остальных имеются эти прекрасные качества, а у меня нет. Я чувствую себя по-настоящему неполноценной по отношению ко всем остальным, и они мне не нравятся, поскольку так на меня не похожи.

Дэн: Я опять ощущаю пустоту внутри, так как вижу лишь то, чего у меня нет, и у меня отсутствует всякое представление о том, кто я такой. Я также ощущаю огромную дистанцию, и на ум приходит слово «несправедливость».

Да, восприятие себя как не способного обладать качеством, которое вы цените, обычно предполагает восприятие других людей как обладающих им, поэтому вы опять же проводите неявное сравнение, подмечая различия между вами и другими. Один из моих критериев эффективной я-концепции состоит в том, что она должна быть лишена сравнений, содержать только позитивные репрезентации ваших собственных качеств. Другой критерий таков: полезная я-концепция объединяет людей, а не разделяет их на вышестоящих и нижестоящих, лучших и худших и т. д.

Сравнивая себя с другими, мы обычно вспоминаем в данный момент только об одном или двух качествах и не думаем обо всех прочих различиях между нами или обо всех многочисленных общих чертах. Сравнивая себя с другими, мы всегда можем найти человека, который лучше а или хуже нас, в зависимости от того, что мы выбираем для сравнения.

Чувствуем ли мы себя ниже- или вышестоящими, такое сравнение делает нашу я-концепцию зависимой от других людей, а не чем-то, что является нашим внутренним содержанием. Сравнение с другими также отвлекает наше внимание от качеств, которые мы ценим в себе, и, скорее с всего, выльется в осуждение наших недостатков, неприятных чувств и другие нежелательные последствия. Когда я чувствую свою незначительность и неадекватность, то, критикуя других, могу на какое-то время ощутить свое превосходство и испытать в отношении себя более позитивные чувства. А теперь попробуйте представить, что однажды вы будете обладать этим качеством...

Дэн: Я чувствую приятное облегчение, как будто энергия и внимание изливаются вовне — в направлении того, чем, как мне сейчас кажется, я могу стать.

Сью: Я никогда не помышляла о том, что могут им обладать.

А теперь у вас появилась такая мысль. Сыграйте в игру «понарошку». Что будет, если вы представите, что однажды сможете обладать этим качеством?

Сью: Если я думаю о том, что однажды буду обладать этим качеством, оно по-прежнему остается для меня немного нереальным, но я начинаю задаваться вопросом, как это будет, если оно будет мне присуще, и как это может произойти, поэтому отсутствие его вызывает у меня не столь отрицательные чувства. Я проявляю больше любопытства в отношении того, каким образом приобрели его другие люди, вместо того чтобы просто испытывать неприятные чувства, поскольку у меня его нет.

Наше ожидание будущей возможности оказывает огромное влияние на то, как мы реагируем на отсутствие у нас какого-то ценного качества. Если вы ожидаете, что будете обладать каким-то качеством в будущем, это может стать прекрасной мотивацией развития этого качества. Наблюдение за человеком, проявляющим ценное качество, может быть хорошим ресурсом в определении своих возможностей и того, как вам развить это качество у себя.

Однако если вы не надеетесь обладать чем-то в будущем и сравниваете себя с людьми, которые обладают данным качеством, это часто ведет к разочарованию, зависти, чувству неполноценности и т. д. Поэтому если человек думает о ценном качестве, которым он не рассчитывает обладать в будущем, и вы работаете с ним, превращая его неверие в возможность, это может трансформировать зависть, неполноценность и неудовлетворенность в активную мотивацию, и в этом огромное значение данной работы!

«Какие события и убеждения лежат в основе вашего неверия в то, что вы будете обладать этим качеством в будущем? Что подкрепляет это представление о себе и что может подкрепить противоположное убеждение, что вам все-таки удастся приобрести это качество когда-то в будущем? Когда вы проявляли это качество хотя бы в небольшой степени — пусть в необычной ситуации, в далеком прошлом или в мечтах? Можете ли вы вспомнить случай, когда полагали, что никогда не сможете обладать чем-то, а затем удивляли самого себя? Если бы вы обладали этим качеством, как изменилась бы ваша жизнь?»

Стоит вам расширить рамки представлений клиентов о возможности обладания этим качеством, и вам нередко удастся затей либо сформировать это качество, как я проделал это с Питером, либо трансформировать двойственное качество в желаемое позитивное.

Фред: В какой-то период жизни некоторые вещи могут стать невозможными для человека, особенно когда он имеет физические недостатки.

Вообще-то физические недостатки имеются у всех нас. Не забывайте, что мы имеем дело с личными качествами. Хотя качество влияет на то, что мы делаем, прежде всего оно обуславливает то, как мы это делаем. Даже если наши возможности сделать что-то серьезно ограничены, нас всегда имеется определенный выбор в отношении того, как мы это делаем. Такое качество, как грациозность, может быть проявлено как в прыжках с шестом, так и в том, как вы предлагаете кому-то ломтик хлеба и это относится к большинству качеств.

Делал ли кто-нибудь из вас нечто иное по сравнению с тем, что мы обсуждали?

Сенди: Когда я представила себя «не доброй», все мои противоположные примеры недобрых действий как бы ринулись в мою сторону, став очень заметными и подавив примеры доброты, так что у меня осталось одна жестокость.

Мелисса: Я начала с «кинофильма» о доброте, но затем она превратилась в жестокость. То есть обе совершили скачок от «недоброты» к репрезентациям жестокости, негативно оцениваемого качества. Люди могут прореагировать на слова отрицания множеством различных способов, поэтому вам необходимо выяснить, какие действия они на самом деле мысленно производят, а не предполагать, что они делают то же, что и вы. Я думаю, что мы обсудили все имеющиеся варианты, чтобы они могли облегчить вам сбор информации, когда вам понадобится выяснить, отрицает ли человек свой внутренний опыт.

Резюме

Поскольку нам очень трудно размышлять и говорить об отрицании, необходимо провести четкую грань между словами, которые употребляют люди, и внутренними репрезентациями, которые они создают. Когда человек говорит: «Я не жестокий», возможно, он создает образы проявления доброты, и это очень хорошо. Либо он может

создавать образы проявления жестокости, а затем их отрицать, либо может делать и той другое.

Когда мы считаем, что не обладаем качеством, которое нам не нравится, мы запускаем процесс, который создает разрыв между сознательным и подсознательным. Это закладывает основу для непризнаваемого «теневого я» — процесса, который в конечном итоге может привести к паранойе. Тот же самый процесс может приводить к множественной личности, если теневая сторона воспринимается как находящаяся внутри тела, а не вне его. Заменить отрицание позитивной репрезентацией того, кем вы являетесь, легко на ранних стадиях этого процесса, но гораздо сложнее впоследствии.

Отрицаемые репрезентации ценных качеств могут быть очень полезными и ценными мотивирующими факторами, если мы считаем, что способны развить эти качества в будущем. Если же мы не видим такой возможности, это обычно ведет к зависти и чувству неполноценности. Изменение наших убеждений так, чтобы невозможность превратилась в возможность, открывает перед вами широкий выбор: от активной мотивации до решения, что, хотя это возможно, вы не хотите прилагать необходимые усилия. Если мы действительно заключаем, что не способны приобрести какое-то качество, будет намного лучше, если мы просто сосредоточим свое внимание на всех тех ценных качествах, которыми бесспорно обладаем. Мы можем восхищаться и наслаждаться уникальными и исключительными качествами, которыми обладают другие, и обойтись без тщетных сравнений и отрицаемых репрезентаций собственной личности.

Наконец, мы узнали все, что нам нужно, для того чтобы произвести самое трудное и полезное изменение в я-концепции — превратить качество, которое человеку не нравится, в его желаемую противоположность.

ГЛАВА 12. ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА

Ситуация, обычно интересующая людей более всего, — превращение качества, которое они считают негативным, в нечто более позитивное. Можно ценить доброту, но понимать, что обычно ведешь себя в манере, которая отличается бесчувственностью, суровостью или грубостью, а вовсе не добротой. «Я черствый, но не хотел бы быть таким». Это состояние вызывает неприятные чувства и низкую самооценку. Такие люди очень хотели бы считать себя добрыми, поскольку это соответствовало бы их ценностям и привело бы к поведению, которое обеспечивает базис самоуважения.

База данных негативно оцениваемого качества состоит из ряда примеров поведения, которое вам не нравится. Хотя мы могли бы назвать это примерами негативного качества, но, чтобы соответствовать тому, что мы делали до сих пор, я хотел бы и дальше называть их противоположными примерами, так как они противоречат тому, чего вы хотите и что цените.

В сущности, эта ситуация очень похожа на трансформацию двойственного качества, которую вы уже производили. Основное различие между негативно оцениваемым и двойственным качеством состоит в том, что в данном случае имеется больше противоположных примеров. Но хотя и имеется большое количество противоположных примеров, которые нужно трансформировать, где-то должно содержаться, как минимум, несколько позитивных примеров. Как и в случае любого другого качества, человек может мыслить категориями «всегда» или «никогда», но подобных крайностей в жизни не бывает.

Поскольку противоположных примеров имеется много, для того чтобы превратить их в позитивные противоположности, может потребоваться множество вмешательств, особенно если качество представляет собой нечто обширное и глобальное, например: «Я — плохой человек» или «Я не заслуживаю уважения». Такие масштабные убеждения обычно включают множество более мелких качеств, и будет намного эффективнее, если мы сначала идентифицируем и поработаем с одним или несколькими из этих более мелких составных качеств, а не с более широким обобщением.

Однако в некоторых случаях трансформировать негативное качество может быть легче, чем изменить двойственное. Вспомним, что любое поведение содержит позитивное намерение, которое выражает некоторую ценность. Если вы систематически ведете себя определенным образом, это является наглядным свидетельством того, что вы реализуете какую-то значимую ценность. Эта позитивная цель может стать эффективным рычагом для переоценки или изменения одновременно множества различных моделей поведения.

Например, вы можете считать себя «робким» или «скучным», поскольку вы обычно ведете себя тихо и помалкиваете, находясь в обществе, но хотели бы быть более разговорчивым. Когда вы исследуете случаи, представленные в вашей «скучной» базе данных, то можете обнаружить, что во всех них вашим позитивным намерением было проявление неподдельного интереса к тому, что говорят другие, и вы хотели, чтобы у них были все возможности высказать свое мнение, — и подобное проявление уважения к другим является чем-то таким, что вы цените намного больше, чем разговорчивость.

Если вы можете найти во всех своих противоположных примерах — или в их группе — подобную систематическую ценность, иногда все, что вам требуется сделать, — это по-новому описать это качество, мысленно создав новую суммарную репрезентацию. Вместо того чтобы быть «робким» или «скучным», вы можете переосмыслить это как

«проявление внимательности к другим», «тактичное выслушивание чужого мнения» или любое иное, более адекватное качество. Если вы можете это сделать, вам не нужно менять «противоположные примеры» в самой базе данных, но поскольку вы изменяете свое осмысление и описание их, они перестают о быть противоположными примерами того, что вам нравится, и становятся ценными примерами другого качества. Подобный «рефрейминг содержания» является очень легким и быстрым способом переопределения того, что вы ранее считали негативным, в нечто, что вы можете воспринимать как позитивное, получая от этого удовольствие. Вы можете продолжать исследование того, как вам стать более разговорчивым, по-прежнему проявляя внимание к другим. Однако теперь когда вам присуще позитивное осмысление того, что вы ранее считали негативным, — сделать это будет намного легче. Позитивная основа обеспечивает баланс и перспективу, являющиеся хорошим началом для дальнейших желаемых изменений. Как мы уже говорили, вы можете обнаружить, что способны сделать это с группой противоположных примеров, но не со всеми. В этом случае вы можете переименовать группу и отделить ее от негативного качества, оставив меньшее количество противоположных примеров, над которыми и следует поработать. Иногда можно проделать эту операцию несколько раз, пока не останется ни одного противоположного примера и негативное качество не исчезнет. В такой момент ситуация позволяет сформировать позитивное качество, как мы проделали это с Питером.

Однако обычно все обстоит не так просто. Когда мы работали с двойственным качеством, некоторые из вас столкнулись с рядом возражений. Трансформируя негативно оцениваемое качество в его противоположность, вы можете встретить еще больше возражений, и вам, вероятно, придется проделать довольно большой объем работы по изменению.

Когда вы заняты всей этой коррекционной работой, внешний наблюдатель может подумать: «Это очень напоминает работу с проблемой или задачей, аналогичными тем, над которыми мы обычно работаем при изменении личности. В чем отличие этой работы и почему ее описывают как «работу над я-концепцией?»»

Ее отличие состоит в том, что вся эта работа начинается и заканчивается созданием базы данных для позитивного качества, которая выражена в форме вашего позитивного шаблона. Изменение конкретного поведения в конкретном контексте является не конечной целью, а одним из шагов в создании базы данных, которая обеспечит основу для понимания того, что вы собой представляете. Вспомните, что у Питера было множество примеров того, что его любят, но когда они были разбросаны по разным уголкам его памяти, они не обеспечивали его внутренним осознанием того, что он любим. Вы можете проделать с людьми обширную и разнообразную работу, но если они не соберут результаты всех этих изменений в такую форму, которая показывает, что они стали другими людьми, эта работа не отразится на их я-концепции.

Когда вы проводите какую-либо работу по изменению, то можете остановиться на этом, что будет полезным изменением в определенных контекстах. Но если вы оформляете проблему или результат в виде качества человека и объединяете эти отдельные примеры в качество идентичности, оно может стать чем-то, что будет сопровождать человека повсюду. Когда вы участвуете во всей этой работе по изменению, то знаете, что не закончите, пока не сведете все эти примеры вместе, превратив их во внутреннее знание, которое останется у человека и впоследствии будет направлять все его поступки. Одним из наиболее эффективных способов превращения поведенческого изменения в модификацию идентичности является то, что называют «обобщением линии времени». После внесения того или иного изменения можно сказать: «Теперь я хочу, чтобы вы

рассмотрели изменения, которые только что произвели, и осознали, что вы — человек, который способен произвести подобное изменение и по-новому прореагировать в аналогичной ситуации. Теперь возьмите это ценную новую способность с собой, вернитесь к самому раннему периоду своей жизни, когда вы еще не успели столкнуться ни с одним из этих испытаний, и быстро пронеситесь сквозь время, неся эту способность с собой. Когда вы сделаете это, новая ресурсная способность сможет автоматически изменить любую релевантную ситуацию, модифицируя ваш опыт в свете этой способности, которой вы теперь обладаете. Продолжите путешествие во времени, и когда вы достигнете настоящего момента, откройте глаза и посмотрите на себя как на человека, продолжающего жить с этим новым ресурсом, являющимся отныне частью вас». Эта операция трансформирует контекстуальное поведенческое изменение в более общую, сквозную способность, которая становится частью вашей личности.

Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили какое-то собственное негативно оцениваемое качество, которое показывает, что вы цените его противоположность. Если вы первоначально подумали о чем-то всеохватывающем, например: «Я — ужасный человек», ограничьте эту оценку каким-то более конкретным компонентом, например: «Я неуклюжий» или «Я вспыльчивый». Посвятите несколько минут изучению того, как вы мысленно воспроизводите это нежелательное качество...

У многих ли из вас база данных для негативного качества находится в той же форме, что и позитивный шаблон? Только у нескольких, процентов у пятнадцати.

Теперь я хочу, чтобы все вы посвятили несколько минут изучению своей базы данных для противоположных примеров того, что вам нравится, и проделали только что описанную мной операцию. Задайте себе вопрос: «Действительно ли эти случаи (или их, группа) служат примерами какого-то другого качества, которое я ценю?» Если вы можете сделать это с группой, опишите их по-новому и отделите от негативного качества. А если вы можете сделать это со всеми, достаточно описать по-новому все качество некоторым более позитивным образом...

Предположим, что вы уже пытались по-новому описывать или реструктурировать свое негативное качество и не смогли найти в своих примерах — или в их группе — чего-либо позитивного. На деле так едва ли произойдет, поскольку если бы в них не было ничего позитивного, эта операция была бы лишена всякого смысла. Это противоречило бы пресуппозиции НЛП, что любое поведение содержит позитивное намерение, поэтому предположение, что ничего позитивного нет, ведет к ситуации более острой, чем та, с которой вы когда-либо столкнетесь.

Прежде чем трансформировать противоположные примеры, может оказаться очень полезным собрать примеры и объединить их в форме позитивного шаблона, какими бы мелкими или незначительными они ни были. «Вспомните случай, когда вы проявили доброту, и облеките его в эту форму. Теперь вспомните другой такой же случай и поместите его туда же» и т. д. Поскольку у вас там имеются только позитивные примеры, вы начинаете закладывать недвусмысленное позитивное качество, и каждый небольшой пример будет делать его еще более прочным.

Люди часто отличаются перфекционизмом и отбрасывают позитивные примеры, поскольку те не соответствуют их критериям. Они могут а. решить, что слово «творчество» относится только к Моне или Бетховену, а не к перестановке в комнате или выбору нового маршрута в бакалейную лавку, — хотя они при этом используют тот же психический процесс г творчества. В этом случае может помочь расширение их

критериев, так чтобы им удовлетворяло большее количество примеров. «Когда вы проявили хотя бы чуточку доброты к кому-либо в течение пусть очень короткого времени?»

Будьте внимательны к невербальным сигналам, когда человек отбрасывает или отталкивает что-то в сторону, так как они показывают, что человек отказывается от опыта, который может быть очень полезен. Когда происходит подобное, вы можете сказать: «Минутку, что это вы только что отбросили от себя?» Вероятно, человек ответит нечто вроде: «О, это не имеет значения, потому что...», и все, что он скажет далее, снабдит вас полезной информацией о его критериях. Вы можете сказать: «А я думаю, что это имеет значение. Давайте все равно поместим это туда, несмотря на то, что вы считаете этот пример не слишком хорошим». Хотя такие примеры могут быть малозначительными, они, по крайней мере, позитивны, и объединение их дает начало позитивному качеству. Помните, что эти небольшие примеры могут быть для вас даже более важными, чем крупные и впечатляющие, поскольку незначительные примеры могут иметь место много раз на день, а крупные — происходить только раз в году, а то и раз в жизни.

Если вы пытаетесь добавить эти позитивные примеры в базу данных для негативно оцениваемого качества, вместо того чтобы начать с пустого позитивного шаблона, задача окажется намного более сложной. Пытались ли вы когда-либо подбодрить подавленного человека, указывая ему на все хорошее, что имеется в его жизни? Что бы вы ни говорили, это не производит никакого эффекта, поскольку у человека имеется множество противоположных примеров. Начиная с нового позитивного шаблона, вы можете создать новую базу данных, которая будет состоять только из позитивных примеров, это заложит основу для последующей работы с противоположными примерами.

Следующий шаг — трансформация противоположных примеров, как вы уже научились это делать, работая с двойственным качеством. Если можно сгруппировать и сразу трансформировать значительное количество противоположных примеров, эта операция займет не больше времени, чем в случае двойственного качества. Сейчас я хочу продемонстрировать, как это нужно делать.

Демонстрация: трансформация негативного качества

Сэм: Я часто бываю очень авторитарным (он делает правой рукой жест, напоминающий удар молотком; его рука сжата в кулак), особенно со своими детьми, а я хотел бы быть как те родители, которые обращаются со своими детьми как с равными, и не прибегать к словам: «Делай, что я говорю, а не то смотри у меня!»

Ладно, давайте, «стукните по ним». Этот случай заслуживает того, чтобы его изменить. Как вы репрезентируете это авторитарное качество?

Сэм: Мои образы сосредоточены здесь (он указывает на точку, расположенную намного выше его головы и правее, примерно на расстоянии вытянутой руки). Они зазубренные и грубые. Они наталкивают меня на мысль о ране или молнии. Вокруг них нет границ и они нечетко определены; они какие-то спутанные. Они содержат определенный цвет, главным образом красный и черный, и почти лишены зеленого, голубого или других цветов, и они кажутся трехмерными. Они напоминают нечто бесконтрольное и аморфное. У меня это ассоциируется с ощущением холода в области таза, нижней части живота и паха.

Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы ненадолго отложили все это в сторону; просто положите это на полку. Расскажите мне о своем позитивном шаблоне для какого-то вашего качества, которое вам нравится.

Сэм: Я хотел бы воспользоваться иным качеством, чем то, которое я рассматривал вначале. Прошлым вечером я исследовал намного более общее качество, намного более содержательный духовный ресурс, который я культивировал долгие годы. (Он делает правой рукой круговое движение в районе, охватывающем верхнюю левую часть груди и плечо.)

Что ж, использование позитивного шаблона с намного более широкой основой может быть интересным.

Сэм: Он находится довольно близко к моей груди. Он относился главным образом к сфере чувств, но когда я пытался его найти, то был удивлен, увидев цвет, который почти совпал с цветом рубашки, которая на мне сегодня, то есть он красно-лиловый. Он был сияющим, светящимся, красно-лилово-фиолетовым и не имел обрамления. Это было просто приятное яркое зарево, я даже не видел его краев; казалось, оно наполняло все мое поле зрения. Я не могу воссоздать его сейчас, не могу увидеть его снова. Оно было очень интенсивным, но я думаю, что за это время разубедил себя в его существовании.

Хорошо, все это очень метафорично. Можете ли вы увидеть там какое-то содержание, понять, к чему это относится? Вы должны это знать, поскольку начали с идеи о том, что представляло собой ваше качество; но является ли данная репрезентация одиночным образом лилового цвета или же там были и другие образы?

Сэм: Нет, это был одиночный образ. Должно быть, он имеет отношение к культивированию мной качеств в спокойной обстановке, к привнесению намного большего порядка в то, как протекает моя чувственная жизнь, к своего рода общему успокоению. Это довольно обширное общее качество.

Сэм: Это очень широкое общее качество.

Как вам известно, мне обычно нравится работать с чем-то чуть более детальным и конкретным,, но давайте попробуем, поскольку это качество, очевидно, очень насыщенное и много значит для вас.

Если бы вы взглянули на это лиловое зарево сейчас, мысленно возвращаясь к нему, вам не нужно было бы его снова воссоздавать, хотя и в противном случае не будет ничего страшного. Если бы оно стало набором образов того, к чему оно относится и на что указывает, — можете вы это сделать? Можете ли вы сделать так, чтобы из него сформировались какие-то образы, чтобы как-то проявилось содержание?..

Когда вы описывали образ, который вы извлекали из лилового зарева, он представлял собой целый ряд разных событий, разных видов деятельности. Я забыл, какое именно слово вы употребили, но оно касалось организации...

Сэм: «Порядок».

Да, «порядок». Тем самым один из способов описания этого качества таков: «Я — дисциплинированный человек».

Сэм: Да. Я бы отнес его к сфере порядка в смысле космологии, ввиду его крайней обширности. И, Боже мой, когда вы попросили меня воссоздать это зарево, я сразу же его увидел. Оно начало исчезать, когда мы стали его обсуждать, но я думаю, оно принадлежит сфере чего-то глубоко духовного. Если бы я должен был облечь свои чувства в слова — мне кажется это странным, но это так, — это не я, а Христос во мне, и образ относится к чему-то очень внешнему и далекому — всему миру со звездами, планетами, космическими ритмами, — это какое-то поразительное единение, наполненная смыслом картина окружающего.

Хорошо. В вашем описании полно всякой всячины. Вы говорили о том, что вам нравится, когда другие люди обращаются со своими детьми, как с равными. Я предполагаю, что вы подразумеваете принятие во внимание иной точки зрения, поиск общей основы, совместное нахождение |о решения, а не то, что один человек упорядочивает поведение другого.

Сэм: Верно. Я назвал бы это «взаимным уважением».

Не возражает ли какая-то часть вас против трансформации вашей авторитарности во взаимное уважение, но так, чтобы оно соответствовало этому космическому порядку?..

Сэм: Возражений нет.

Хорошо. Теперь я хотел бы, чтобы вы исследовали те случаи, когда вы были авторитарным, и посмотрели, не можете ли вы найти нечто общее во всех них или в группе их...

Сэм: Ну, все это случаи, когда я находился в стрессовой ситуации, не имел выбора и мне было необходимо что-то срочно предпринять.

То есть это были трудные ситуации, когда вы чувствовали ограниченность своих возможностей, вам требовалось сделать что-то, и отдавание приказа окружающим казалось вам единственным выходом из положения. Мне кажется, что новое классифицирование трудных ситуаций не будет особенно полезным, разве что вы поймете, что вы — тот человек, который возьмет на себя ответственность в них, поэтому давайте перейдем непосредственно к их трансформации.

Итак, я уверен, что в вашей жизни бывали случаи, когда вы и окружающие проявляли друг к другу взаимное уважение.

Сэм: Да. Но это была автоматическая реакция, когда я просто...

Мы займемся этим несколько позже. Сначала я хочу, чтобы вы закрыли на минуту глаза и объединили примеры того, когда вы обращались с другими как с равными, проявляя к ним уважение. Вспомните случаи из своего прошлого, когда вы проявляли уважение к своим детям. Пошарьте в своей памяти, отыщите примеры и облеките их в форму лилового зарева, которое находится чуть выше левой половины вашей груди. Если я представлю себя делающим это, то они как бы растворятся в лиловом зареве и станут его частью, поскольку я предполагаю, это также будет частью всеобщего естественного порядка в космосе и т. д.

Но если я проявляю авторитарность, это станет помехой, а не частью естественного порядка. Устраивает ли вас такой подход? (Полностью.) Тогда продолжим поиск

примеров взаимного уважения и поместим их все в это лиловое зарево. Посвятите несколько минут перенесению их туда... (Мм, гм.)

Теперь я хочу, чтобы вы сделали следующий шаг, и хочу начать с какого-то одиночного примера, чтобы мы могли оперировать конкретными вещами. Возьмите один из этих примеров проявления авторитарности, а затем превратите его в то, что вы хотели бы сделать в следующий раз, когда случится нечто подобное. «Что я могу сделать иначе? Что я могу сделать в следующий раз так, чтобы мои действия были для меня по-настоящему приятными и удовлетворительными?» И вы всегда можете внести дополнения. Вы можете расширить рамки картины. Вместо того чтобы рассматривать нечто конкретное, что вам не нравится, вы можете включить проявление вами заботы о детях или осознание того, что перед вами существа, которых вы готовите к взрослой жизни, что вы хотите, чтобы они учились, и т. д. Мысленно нарисуйте намного более обширную картину, которая включает ваши далеко идущие цели.

Сэм: Моя ситуация очень конкретна и относительно свежа. Я вижу...

Меня не интересует содержание. Лишь дайте мне знать, когда у вас появится образ или «фильм» о том, что вы хотели бы сделать в следующий раз. Это пример проявления взаимного уважения, так? (Мм, гм.) Я хотел бы, чтобы вы также присоединили его к тому светящемуся зареву... (Ладно.) Вас это удовлетворяет? (Мм, гм.) Хорошо, теперь я хочу, чтобы вы подумали обо всех тех прочих примерах там наверху — все тех зазубренных красно-черных образах — и задали себе вопрос: «Что общего они имеют друг с другом?» Если взглянуть на все эти примеры, что в них общего?

Сэм: Я сказал бы, что все они имеют некоторое отношение к 5 ситуации, когда тебя выводят из равновесия, наносят рану, причиняют боль.

Вам причинили боль?

Сэм: Да, они связаны с тем, что случилось со мной, с моей болью, но также со знанием того, что причиненное мне обусловлено болью другого человека. То есть все это имеет отношение к боли, боли с обеих сторон, и из-за боли появляется этот крайний эгоизм, который должен...

Да. Вы правы (оба усмехаемся). Мне это хорошо знакомо. Так сделали ли вы что-то с собственной болью в примере, который только что трансформировали и присоединили к лиловому зареву? С болью другого человека вы сделать ничего не можете — это его работа.

Сэм: Я сделал нечто относящееся одновременно к боли нас обоих, и это имеет много общего с состраданием. Авторитарность выражалась следующими словами: «Вот я. Мне нужно это, я хочу этого; вы не даете этого мне, и поэтому я становлюсь упрямой, холодной, высокомерной сволочью». (Все верно.) И я превращаю это в восприятие другого человека с его болью и подавленностью и говорю: «Я признаю, что вы подавлены, — именно это вы переживаете в настоящий момент».

Мне это очень нравится.

Сэм: И моя задача — не понять или догадаться, чего вы добиваетесь. Я — просто болван, который говорит: «Ну и наплевать!»

Известно ли вам, что 50% мужчин страдают геморроем? (Нет.) Остальные — полные болваны. (Сэм смеется.)

Все это прекрасно. А теперь вопрос: сработает ли этот же самый ресурс восприятия и признания боли другого человека и сострадания — этот набор реакций — для всех остальных примеров там, наверху? Я хотел бы, чтобы вы подумали над этим немного и дали ответ. Рассмотрите каждый пример по очереди и подумайте, будет ли та же ориентация, установка, или назовите это как хотите, полезна для других примеров. У меня есть подозрение, что будет...

Сэм: Да, несомненно.

Прекрасно. Теперь я хочу, чтобы вы выбрали наихудший из примеров случай, когда вы действительно «вышли из себя».

Сэм: Понял. Правда, я не вышел из себя, а буквально стиснул зубы, чтобы не допустить этого.

Но вы бы могли выйти из себя.

Сэм (смеясь): Определенно, мог бы; тогда это была бы жуткая сцена.

Не торопясь, аккуратно трансформируйте этот пример. Поскольку он может быть своего рода символом, отражая все остальные примеры. Когда вы трансформируете этот, все прочие могут трансформироваться аналогичным путем, и тогда вам не нужно будет обрабатывать их один за другим. Вернитесь в прошлое и модифицируйте его так, чтобы он вас удовлетворял, — так, чтобы вы поступили желанным образом, как вам хотелось бы поступить в следующий раз.

Сэм: Я возвращаюсь к той ситуации и тому случаю, но полное отсутствие у меня ресурсов или сил некоторым образом размывает происходящее, поэтому мне трудно настроиться на чувство сострадания и признание. Я мог бы проделать это посредством редактирования фильма, но это действие кажется мне поверхностным. Я предпочел бы посмотреть, могу ли я снова настроиться в этом состоянии, но оказываюсь таким высушенным, таким атрофированным, таким беспомощным, что не уверен, как я могу определить, что в данной ситуации...

Давайте попробуем что-нибудь другое. Вернитесь к событиям, которые произошли шестью месяцами или годом ранее того случая. И воссоздайте это состояние там — то чувство полноты, сострадания и так далее...

И когда вы войдете в это состояние сострадания, понимания и созерцания общей картины и тому подобное, быстро пронеситесь сквозь время в ту ситуацию, где вы вышли бы из себя, если бы не стиснули зубы...

Сэм: М-м-м, гм. Это кажется странным. Когда я возвращаюсь к событиям, случившимся на полгода или даже на год ранее, я по-прежнему чувствую — что довольно любопытно — этот холод. Он не столько у меня в животе, сколько в области паха. И мне трудно настроиться на то чудесное розово-красно-лиловое зарево и на все, что я описал как наполненное смыслом упорядоченное единение...

Хорошо. Давайте попробуем что-то другое и посмотрим, нельзя ли найти нечто, что будет работать.

Сэм: Возможно, мне будет легче начать с движения в обратную сторону отсюда, чем отсюда сюда.

Ладно. А что вы понимаете под движением в обратную сторону отсюда?

Сэм: Переход от того состояния, в котором я нахожусь сегодня, назад в прошлое.

Хорошо, давайте это сделаем. Именно этого я от вас и добивался; пожалуй, я дал не слишком ясные указания. Потратьте столько времени, сколько вам необходимо, на то, чтобы войти в свое нынешнее состояние... И когда вы окажетесь в этом состоянии, в этом розово-красном зареве, возьмите его с собой как часть самого себя в очень ранние годы, возможно, в младенчество или в раннее детство, а затем быстро пронеситесь назад сквозь время. И когда вы попадете в настоящее, можете открыть глаза и увидеть себя, идущим по жизни с тем же самым ресурсом, тем же самым чудесным ощущением этого лилового зарева — свечением, состраданием и так далее, созерцая ту обширную картину... (долгая пауза). Ага, вижу, что вы кивнули. Каково это было?

Сэм: Было интересно и довольно приятно. Я миновал точку, которая соответствовала моему примеру дисфункциональности в ее крайней форме — наихудшему случаю. Я оказался в далеком прошлом, мне было четыре года или пять лет. Я увидел куст сирени в саду возле нашего дома, а затем произнес: «Вот это да! Один из оттенков сирени совсем как моя лиловая рубашка». А запах сирени — любимый цветочный аромат моей матери. У нас был большущий куст сирени, и родители соорудили мне внутри него маленький шалаш — и он, вероятно, был в детстве моим идиллическим царством, даже не убежищем, где я мог бы укрыться, а символом места, в котором приятно проводить время. У меня сохранились лишь смутные воспоминания о нем, никаких подробностей, но я мысленно стартовал отсюда в направлении к настоящему времени, захватив эти воспоминания с собой. Я попытался вспомнить все места, которым их не хватало, и в конце концов миновал ту точку и затем сказал себе: «Вот я прошел ту точку. А теперь возьму и вернусь обратно к ней». Прекрасно. Если подумать, именно так и протекает большая часть нашей жизни. Когда-то вам с трудом удавалось надеть на себя штаны. А сейчас вы даже не задумываетесь об этой операции, поскольку теперь обладаете необходимыми ресурсами. Поскольку вы знаете, как это делать, ваши штаны оказываются на вас раньше, чем вы успеете об этом подумать.

Теперь я хочу, чтобы вы взглянули на остальные примеры наверху и проверили, трансформированы ли они. Проверьте один, два, три или четыре и посмотрите, стали ли они другими.

Сэм: Ура. Теперь (смеется) я вижу красновато-лиловое зарево вот здесь (показывает вверх и вправо от себя, туда, где находятся зазубренные примеры авторитарности). Похоже, что оно и здесь (указывает на нижнюю часть зазубренных примеров); оно еще не проникло в самые отдаленные области, но...

Хорошо. Теперь возьмите один из этих примеров и убедитесь, что он превратился в то, что вы хотели бы сделать в следующий раз, когда случится нечто подобное, а затем перенесите его сюда, к своему левому плечу, и присоедините его к лиловому зареву. После чего вернитесь назад и возьмите еще один, продолжая делать это и дальше. Если вы наткнетесь на пример, который не трансформирован, мы можем поработать с ним, но я

подозреваю, что трансформированы будут все примеры, судя по тому, что вы сказали о них раньше (длительная пауза).

Сэм: Я не вполне уверен в происходящем. Сначала зарево было повсюду, а потом, когда я попытался взять один из самых трудных примеров и как бы включить его в это царство (указывает на свою грудь), все стало более абстрактными, и я потерял из виду то насыщенное красновато-лиловое зарево...

Тогда я полагаю, что вам следует вернуть тот пример обратно наверх (направо).

Сэм: Ладно. Другая особенность происходящего в том, что все стало снова холодным, прежде всего в области паха и стоп.

Это говорит мне о том, что пока трансформация проходит неудовлетворительно. Поэтому давайте еще раз взглянем на это и выясним, какие дополнительные ресурсы вам требуются. Вы сказали, что взяли один из наиболее трудных примеров, так? Как только он трансформирован, он перестает вызывать трудности, поскольку тогда это уже пример проявления взаимного уважения, являющегося частью естественного порядка. Поэтому если вы думаете об этом конкретном примере, его содержании и контексте, в котором он имел место, что вам необходимо, чтобы в этой ситуации было проявлено взаимное уважение?

Сэм: Происходит возврат к тому самому крайнему примеру, к которому я на самом деле уже возвращался, поскольку я его пропустил. Я пребываю в глубокой депрессии, причем в этой ситуации проявляется в своей чудовищной форме разлад в семье.

Это был буквально «удар в лицо».

Сэм: Прямо в лицо, откровенная провокация, направленная не столько на меня, сколько на другого члена моей семьи. Я хотел прийти на помощь этому человеку, но остановился, и, возможно, правильно сделал, что остановился, так как я, вероятно, усугубил бы ситуацию еще больше, что привело бы к непоправимым последствиям. Поэтому я мог бы привнести в эту ситуацию нечто позитивное только с помощью такого ресурса, как беззаветная любовь. Я был полностью опустошен и разбит, поскольку в тот момент не видел никакой возможности, как не вижу ее и сейчас.

Ладно, откройте глаза и возвращайтесь. (Сэм смеется.) Скажите, в какие периоды вашей жизни вы обладали этим «ресурсом исчерпывающей любви», о котором вы говорили?..

Сэм: По-моему, преимущественно в последние три-четыре года.

Вспомните случай, когда вы действительно им обладали, так чтобы он полностью пронизывал ваше тело... И когда вы сможете по-настоящему почувствовать эту полноту в своем теле, перенесите ее в пятилетний возраст или раньше, а затем пронесите назад сквозь время с этим ресурсом любви (пауза в несколько минут).

И каково вам там было?

Сэм: По большей части очень хорошо. Я перенесся во время, следовавшее сразу же за рождением, вероятно, даже отчасти в предродовой период. И сумел более детально ощутить множество болезненных отрезков в своей жизни. Проходить сквозь них было по-настоящему интересно. Степень, в которой почти все остальное во мне казалось

проработанным, была непостижимой. Я хочу сказать, что дошел даже до точки — без моего понимания этого в начале, но с последующим осознанием, — до точки «я люблю», а затем и «я — любовь». И я подумал: «Каким же словом можно описать это состояние? Невозмутимость!» Но меня по-прежнему тревожит то, что я чувствую настоящий холод в кишках. Я не ощущаю там тепла и энергии. Возникает ассоциация с выражением «кишка тонка». Это определенно связано с мужеством...

Ладно, давайте разберемся. Первым делом я хочу проверить следующее. Если вы думаете об этих ситуациях, которые пробуждают данную реакцию, выражающуюся в отсутствии мужества, для того, чтобы сделать что-то, это ситуации, в которых вы действительно могли что-то сделать? Поскольку иногда вам хочется что-то сделать, но если внимательно взглянуть на ситуацию, то выясняется, что у вас нет для этого никаких возможностей.

Сэм: Да, нет никаких возможностей...

Значит, вопрос не в том, чтобы найти мужество сделать что-то, — вы просто не могли это сделать. Это было невозможно.

Сэм: Верно.

Бывают ситуации, в которые вы попадаете, но сдерживаете себя и думаете: «Если бы у меня было мужество, я бы шагнул вперед и сделал что-то». Но если вы действительно не можете что-то сделать, согласно вашим выверенным оценкам, то дело не в «тонкости кишок».

Сэм: Понимаете, по моим оценкам, четырнадцатилетний подросток не может сказать что-то наперекор своему отцу, когда тот опасается возможного несчастья и говорит: «Смотри, сын, вот что может получиться». И из-за этого отсутствия ресурсов он делает максимум, на что способен...

Иногда жизнь бывает несладкой. Я хочу, чтобы вы подумали об этих событиях — по крайней мере о трех или четырех из них, — и спокойно сказали себе с чувством смирения: «В данной ситуации я не могу ничего сделать» и посмотрели, что из этого получится. Некоторые люди говорят, что в этом случае человек «разрешает себе» просто быть. Данная преграда вам не под силу. Давайте попробуем этот вариант и посмотрим, подходит ли он вам...

Сэм: Ну, могу сказать, что мне не нравится бессилие. (Сэм смеется.)

Я не знаю людей, которым бы оно нравилось. Но разве не правда, что иногда вы бываете бессильны? Даже Супермен оказался бессильным, когда испытал на себе воздействие криптонита. Что вам нравится больше: быть бессильным и не любить это состояние или просто быть бессильным? Вот ваш выбор.

Сэм (смеясь): Может быть, я был излишне амбициозен, но в той ситуации я пытался избавиться от ощущения холода в кишках.

Возможно, что и так. Мне кажется, если вы согласитесь с тем, что бывают ситуации, в которых вы просто бессильны, тогда у вас в кишках потеплеет.

Сэм: Этого я добивался и на это надеялся, но так не получается. Я влюблен в этот цвет красный с сиреневым оттенком, — и он был там, и я визуализирую эти вещи, отчетливо

вижу и припоминаю их в той области, но мои кишки по-прежнему холодны. И в моей космологии это можно уподобить следующему: если мы — дух и душа, то мы предвосхищаем свою жизнь и говорим «да» таким вещам. То есть мы можем сознательно работать с ними, с идеей, что существует высочайшая цель в том, чтобы их прожить. И если мы подходим к ним с правильной стороны — а сейчас мы, по-видимому, делаем именно это, — то может произойти чудесное исцеление.

Разумеется, мне это понятно.

Сэм: Но несмотря на все это мои кишки не теплеют.

Ладно, давайте вернемся к ситуации с бессилием. Она вам может не нравиться, и это нормально. Я не знаю людей, кому нравится быть бессильным. Но что лучше: просто признать это чувство бессилия или раздражаться из-за своего бессилия?

Сэм: Я не помню, чтобы в тот момент я испытывал особое раздражение. Все сводилось к следующему: «Ты бессилен, и если ты попытаешься проявить свою силу, тебя раздавят. У тебя нет права проявлять свою силу. Я обезоружу тебя, если ты попытаешься найти в себе силы, у тебя не будет шансов. Независимо от того, прав ты или нет..»

Верно. Немного авторитарности.

Сэм: Да. «Ситуация очень опасная, не раскачивай лодку, или тебя из нее выбросят. Мне все равно, прав ты или нет, просто заткни себе рот, просто перетерпи это!»

И, вероятно, ваши действия были энергичными.

Сэм: Да, но ситуация могла бы быть разрешена более изящным способом.

Само собой.

Сэм: Например, могло быть так: «Перед нами дилемма, и я хочу, чтобы ты сделал то-то и то-то. И я не собираюсь быть придирчивым, но не раскачивай лодку». И я обсужу ситуацию с этим человеком, и он скажет: «Я много думал об этом, о том, что я мог поступить лучше, и о совершенных мной ошибках» и так далее и тому подобное. И мы можем посмотреть на происходящее шире и поговорить по душам, оценив случившееся, — так как, на мой взгляд, я мог бы оценить его жест и осознанно посмотреть на ситуацию вместе с ним. Вероятно, можно пойти дальше, но и так было бы сделано уже много.

Абсолютно правильно. И в процессе этого вы смогли бы испытать сострадание к нему и его недостаткам, поняв, насколько загнанным в угол и бессильным он себя чувствует?

Сэм: В некоторой степени. Мне кажется, что я мог бы привнести в эту ситуацию больше сострадания.

А что, если сделать это прямо сейчас?

Сэм: Я попытаюсь.

В вашем голосе слышны нотки сомнения (Сэм смеется), и это хорошо; я должен был об этом упомянуть. Ладно, вот чего я от вас хочу. Представьте его здесь, в этой комнате, и

вспомните ту по-настоящему тяжелую ситуацию. Можете ли вы встать на его место и испытать его чувства — чтобы понять его? Это не значит, что вы должны жить его жизнью и так далее, это лишь способ собрать информацию о его ощущении бессилия, его фрустрации и его недостатках — что ему не хватает любви, или чего-то большего, или ресурсов, которые позволили бы ему лучше справиться с ситуацией. Я искренне верю, что все люди постоянно делают максимум того, что в их силах. Иногда результат получается отвратительным, но причина этого в том, что все мы имеем недостатки, и у некоторых людей их больше, чем у других, особенно в определенных ситуациях.

Сэм: Я склонен думать, что в той ситуации... наверное, нужно было быть самим Иисусом Христом, чтобы привнести в ситуацию все необходимое...

То есть вы говорите, что этот человек должен был быть самим Христом, чтобы умело ее разрешить.

Сэм: Но если я привнесу все эти качества...

Тихо. Вы слишком разговорчивы. (Сэм смеется.) Закройте глаза. Представьте его здесь и скажите ему: «Понимаете, исходя из моей оценки ситуации, вам нужно быть Иисусом Христом, чтобы умело с ней справиться».

А затем попытайтесь слиться с ним. Почувствуйте то, что чувствует он, посмотрите на мир его глазами, проникнитесь его недостатками, убеждениями, навыками и так далее, пока вы не сможете испытать к нему настоящего сострадания...

Что у вас получилось?

Сэм: Все было просто чудесно, но мне начинает казаться, что п холодные кишки достались мне в наследство.

Может, вернуть их обратно? (Сэм смеется.) Хотели бы вы этого?

Можете вы представить себя говорящим: «Они — твои! Они — не мои».

Сэм: Когда я слился с его телом, то подумал: «Почему твои кишки холодные?»

Попробуйте сказать ему: «Я хотел бы вернуть тебе твои холодные кишки; я пользовался ими достаточно долго». Верните их. (Долгая пауза.)

Сэм: Мне непросто преуспеть в этом. Я могу представить, как отдаю их обратно или говорю: «Вот, держи» или «Они твои, а не мои», но это почему-то не помогает. Мои кишки по-прежнему холодные.

Когда вы стали им, у вас возникла мысль: «Как я могу быть этим человеком и не иметь холодных кишок?» Верно?

Сэм: Верно.

И какая связь между тем, кто он, и его холодными кишками? Почему холодные кишки являются неизбежным следствием пребывания в шкуре подобного человека в этой ситуации?

Сэм: Что же я должен с этим делать?

Вы хотите, чтобы я попытался уточнить некоторые обстоятельства, или... Ну, хотя бы в нескольких словах. Какова связь между пребыванием в шкуре этого человека и холодными кишками?

Сэм: Гм... ну, вы напуганы до смерти тем, что может произойти с вашей женой, и вы должны дать свое согласие на то, чтобы ее подвергли электросудорожной терапии, а она, вероятно...

Так это чувство бессилия?

Сэм: Совершенно верно.

Прекрасно, это все, что мне было нужно знать. То есть он столкнулся с очень тяжелой ситуацией. Вот вопрос для вас. Осознавая эту очень трудную ситуацию, когда вам нужно быть Иисусом Христом, чтобы ее уладить, как этот человек мог бы сохранить тепло в своих кишках? Поскольку это не является неизбежным следствием. Если на вас с четырнадцатого этажа падает сейф, вас может раздавить, но совсем не обязательно, что ваши кишки станут из-за этого холодными... Я попробую описать это иначе, и посмотрим, принесет ли это какую-то пользу. Сталкиваясь с очень трудной ситуацией, вы можете упрекать себя за неспособность выдержать испытание-

Сэм: Так.

Или вы можете просто, сказать: «Я — всего лишь человек. У меня есть свои недостатки, и я просто не способен с этим справиться». Такие слова помогают вам сохранить собственную целостность, даже когда вы сталкиваетесь с исключительно трудной ситуацией.

Вот еще один способ описания этого случая: вы можете просто осознать и признать свои недостатки и то, что некоторые ситуации могут не поддаваться контролю. Это будет замечание по поводу ситуации, а не о вас либо отсутствия у вас мужества или чего-то иного...

Сэм: Я не знаю, был ли у моего отца в жизни какой-то человек, которого он мог бы считать своим другом и который мог бы помочь ему справиться с той ситуацией. Мне кажется, он был очень одинок и страшно напуган, и мне трудно представить, как он мог бы сохранить свое... мужество или остаться о себе верным в той ситуации. Я думаю, ему приходилось буквально жертвовать собой, и в определенной степени он продолжает это делать. И он не видит другого способа, который помог бы ему справиться с происходящим.

Это один из его недостатков.

Сэм: Это один из его недостатков, и мне бы очень хотелось, чтобы у него тогда его не было или чтобы он от него в конце концов избавился, но я не вижу, каким образом это может произойти. Это то, что я желал бы ему больше всего... и иногда я сам страдаю этим недостатком.

Каково сейчас состояние ваших собственных кишок?

Сэм: Очевидно, на них по-прежнему распространяется определенный перенос. (Смеется.) Они еще не полностью оттаяли.

Вы всегда можете поговорить с ним и сказать: «Понимаешь, я хочу помочь тебе разморозить твои кишки». Вы только что выразили сильнейшее желание, чтобы он избавился от этого недостатка. Возможно, вам удастся показать ему, как это сделать.

Сэм: Я так и делаю. Я возвращаюсь в эту ситуацию и делаю все, что могу, все, что должен; я говорю то, что мне кажется правильным.

Хорошо. Пожалуй, нам стоит оставить холодные кишки в покое на некоторое время. В какой-то момент у вас было скопление образов там, наверху, и когда вы попытались переместить один из самых неприятных, это был тот самый образ?

Сэм: Он имел отношение к этому... Это не первичное событие — можно было подумать, что то событие стало реальным, перестав быть лишь чем-то, о чем говорится...

Хорошо. Если вы подумаете об этом событии сейчас, то именно в такой манере вам хотелось бы поступить в будущем, если бы вы столкнулись с чем-либо подобным? |

Сэм: Гм. Да. Это интересно. Я вижу этот цвет и...

Отлично. Я хочу, чтобы вы перенесли его вниз, сюда, к своей левой стороне...

Сэм: Я могу перенести образ той ситуации вниз, но он по-прежнему кажется немного.... это не острый шип, не кубик льда, но он не полностью интегрирован.

Ладно, тогда верните его назад. И, любопытства ради, я хотел бы, чтобы вы переместили туда наверх еще один образ, возможно, один из тех, которые не были столь уж неприятными, и сначала произвели проверку и посмотрели, не является ли он позитивным. Не отражает ли он то, как вы хотели бы прореагировать, если бы нечто подобное случилось в будущем? (Долгая пауза.)

Сэм: Да. Я взял относительно незначительную, безобидную версию его, которую я серьезным образом трансформировал в своих интеракциях с этими людьми, моими родителями. Его, определенно, намного легче перенести вниз и проинтегрировать; это уже нечто, что я сумел в немалой степени перенести в реальный мир.

Прекрасно. Возьмите еще один и сделайте то же самое.

Сэм: Там, наверху, осталось не так уж и много. Даже те, которые представляют трудность, мне удалось перенести к краю лилового зарева, а другие стали к нему ближе.

Хорошо, я хочу, чтобы вы подумали о том, что мы сумели сделать, и о тех дополнительных ресурсах, которые вы могли бы использовать для примеров, частично опустившихся вниз. Они стали лучше, но пока еще не оказались в нужном месте. Какие ресурсы вам нужны для полной трансформации их, так чтобы они могли без труда переместиться сюда и слиться с лиловым заревом?

Сэм: Мы касались многих из них. Сострадание, любовь или даже то, что я назвал бы «сердечным мышлением», ясностью мышления, но она должна быть теплой, живой, пульсирующей и подвижной. (Голос Сэма становится очень экспрессивным, когда он

изображает с помощью обеих рук большие, расплывчатые, накладывающиеся друг на друга вертикальные круги.)

Ваши волнообразные круговые движения руками просто великолепны. Это теплые, пульсирующие, схематичные кишки, большие теплые кишки. (Сэм смеется.)

Теперь закройте глаза. Возьмите тот особенно трудный случай. Привнесите этот ресурс теплой, пульсирующей экспансивности, эти широкие плавные жесты. Посмотрим, сможете ли вы трансформировать его, покрыв эти последние пять или десять процентов. Что может сделать так, чтобы он перестал быть шипом или кубиком льда, когда вы переносите его в лиловое зарево? (Долгая пауза.)

Сэм: Боже, он теперь намного ближе. Сейчас я ощущаю холод и онемелость здесь, в области голени.

Может быть, в конце концов вы сможете опустить его до самых ногтей на пальцах ног, так чтобы холодными у вас были лишь они. (Сэм смеется.)

Хорошо. Пульсирующие круги помогли переместить его немного ближе, но кое-что еще осталось. Чего-то по-прежнему не хватает. Теперь я хочу остановиться и задать вам простой вопрос: «Вы — авторитарный человек?»

Сэм: Я определенно НЕхочу быть таким.

Вы были им. Вы обладаете этой способностью, и я не хочу лишать вас ее, поскольку иногда она может быть полезной. Но образы, которые мы переместили сюда, в лиловое зарево, были исключительно примерами нескольких последних образов там, наверху, и перенести их полностью сюда, вниз. Поэтому я хочу, чтобы вы подумали: «Какой еще ресурс я могу добавить в эти ситуации?» Или, возможно, вам по-прежнему требуется унция-другая сострадания, любви и доброты или чего-то подобного. Теперь я хочу остановиться и попросить вас продолжать дальше упражнение самостоятельно.

(К группе.) Мы провели большущую работу по изменению, и очень легко, погружившись в нее, потерять из виду более значимую цель. Поэтому я хочу, чтобы вы помнили, что все это направлено на формирование такого качества, как проявление взаимного уважения: Я полагаю, что большинство из нас могут идентифицировать себя с той универсальной темой, с которой работал Сэм, — с двумя фундаментальными альтернативами в преодолении трудных ситуаций: авторитарной властью и принуждением либо взаимным уважением и состраданием. Принуждение является очень простым и быстрым способом решения проблем, но нередко оно порождает больше трудностей, чем разрешает. Обычно взаимное уважение более сложно и медленнее проявляется, но оно намного чаще ведет к решениям, имеющим долговременный характер.

Есть ли у вас какие-то вопросы к Сэму?

Энди: Сэм, вы сказали о том, что «пребывали в глубокой депрессии» в одной из этих трудных ситуаций, а также упомянули, что вашу мать должны были подвергнуть электросудорожной терапии, и я хочу знать, не страдали ли вы затяжной депрессией?

Сэм: Да, у меня часто бывала депрессия на протяжении значительного периода времени.

Я хотел бы коротко прокомментировать это, раз вы затронули данный вопрос. Ресурс Сэма в виде лилового зарева был очень большим и всеохватывающим, космическим по своему масштабу, включающим все разновидности порядка. Он также очень метафоричен и не содержит конкретных деталей. Благодаря этому он становится очень эффективным, но одновременно с ним трудно работать, и его непросто изменить, если вам этого захочется. Когда обстоятельства складываются плохо, весьма вероятно, что Сэм также начнет осмыслять их глобальным и метафорическим образом, а это как раз и характеризует депрессию. Если он поступит именно так, данная репрезентация приобретет большой вес и ее будет трудно изменить. Как и все прочее, очень широкие обобщения могут быть и полезны, и проблематичны, в зависимости от содержания и контекста.

Есть ли еще какие-то вопросы к Сэму?.. А вопросы ко мне?

Энни: Я заметила, что вы не использовали новый шаблон; вы воспользовались тем же самым лиловым заревом и добавили примеры к тем, которые уже в нем были.

Да, я предпочел следовать методу обобщения Сэма. Он описал «взаимное уважение» как часть космического порядка, который выражен лиловым заревом, а не как независимое качество. Поскольку это всеохватывающее обобщение, оно включает и взаимное уважение. Если бы он воспринимал взаимное уважение как обособленное качество, я бы предложил новый и независимый шаблон. Я сознательно не внес определенности в отношении этого вначале, чтобы предоставить Сэму возможность выбора, после чего он недвусмысленным образом объединил все примеры вместе, поэтому и я поступил так же.

В целом я предпочитаю не работать с метафорическим шаблоном, поскольку в подобной репрезентации теряется очень много конкретных деталей, и мне кажется, что в этом одна из причин того, почему демонстрация была столь длительной и так и не достигла полной интеграции. Однако лиловое зарево Сэма является весьма значительной и фундаментальной частью его личности, а это означает, что оно тоже эффективно, поэтому когда интеграция будет завершена, она окажет на него очень весомое воздействие. Кроме того, качество, которое Сэм хотел трансформировать, было связано с очень непростой предысторией, и это также потребовало для работы с ним больше времени, чем обычно.

Поскольку я не хочу, чтобы вы подумали, что подобные трудности возникают всегда, я собираюсь предложить вам последующий отчет, полученный от другого участника семинара, работавшего с качеством, трансформация которого была намного более легкой, чем у Сэма.

Я начал с того, что являюсь дезорганизованным человеком. Посмотрев на то общее во всех примерах, что доказывало мою неорганизованность, я понял, что все они содержат действия, которые я не хотел совершать. Поэтому я смог выделить их в отдельную категорию. Тогда я увидел множество примеров, когда я был по-настоящему организован. Это оказало на меня очень сильное воздействие; мне больше не нужно было ничего делать — трансформировать какие-либо примеры и так далее. И все это стало возможно благодаря группированию и классификации примеров. С того момента мне удалось сделать еще очень многое, и, как кажется, это не потребовало особых усилий.

Когда я завершил этот процесс, у меня появилось ощущение выбора в отношении того, что я делаю. Имея выбор, я просто собираюсь и делаю что-то, не испытывая чувства, что бывают вещи, которые мне нужно сделать, но которые я делать не хочу. Еще один способ описания этого таков: мой опыт изменился, превратившись из «я должен, но не хочу» в

наличие выбора. Когда я был в состоянии «должен, но не хочу», я чувствовал себя дезорганизованным, поскольку многое не успевал сделать.

Теперь я хочу, чтобы вы разбились на пары и помогли друг другу в трансформации негативного качества в позитивное, используя план, приведенный ниже. Если вы работаете с людьми в качестве психотерапевта или консультанта, объединитесь с человеком, который занимается тем же, и исполните поочередно роль психотерапевта и клиента. Если вы предпочитаете работать в одиночку, я все равно хочу, чтобы вы объединились с кем-то в пару, как с целью обмена опытом по окончании упражнения, так и для того, чтобы кто-то был рядом в случае, если у вас произойдет заминка и вам потребуется помощь.

Если вы будете помнить о своей конечной задаче, то сможете варьировать последовательность, когда это будет уместно для конкретного человека, при условии, что будете двигаться к цели, состоящей в формировании данного позитивного качества. Это будет не только упражнением в интеграции всего того, что вы изучили, но и возможностью использовать все прочие навыки по изменению, которые вам известны. Посвятите каждому циклу примерно 30 минут. Независимо от того, доведете вы это упражнение до конца или нет, вы приобретете ценный опыт подобной практики.

Упражнение 12

Трансформация негативного качества в позитивное

(в парах, 30 минут каждый)

Вспомните какой-то аспект своей личности, который вам не нравится.

Вам известно, что вы «X», но хотели бы обладать противоположным качеством — ваши ценности не вызывают сомнений.

1. Позитивный шаблон. Иницируйте структуру или процесс, используемые человеком для репрезентации позитивного качества, которое ему нравится. (Это вы уже делали.)
2. Настройка. Используйте все изученное для усовершенствования действий этого человека, еще большего улучшения его репрезентации этого качества посредством добавления модальностей, будущих примеров, других позиций восприятия, обработки противоположных примеров и так далее. (Опять же, вы это уже делали.)
3. Инициация структуры или процесса негативного качества. Как этот N человек воспроизводит свое негативно оцениваемое качество?
4. Проверка конгруэнтности. «Нет ли у какой-то части вас возражений против обладания противоположностью этого качества как позитивного элемента вашей я-концепции?» Удовлетворите любые возражения посредством реструктурирования, получения доступа к ресурсам, приобретения поведенческой компетентности и так далее, прежде чем продолжать дальше.
5. Проанализируйте репрезентации в базе данных (или их группу), чтобы определить, действительно ли они относятся к другому качеству, которому можно присвоить соответствующее название и которое можно отделить от первичного негативного качества.

6. Новое позитивное качество. Возьмите любые позитивные примеры и начните облекать их в ту же форму, в которой находится настроенный позитивный шаблон. Затем иницируйте дополнительные примеры, какими бы малыми или незначительными они ни казались этому человеку: «Когда в своей жизни вы проявили хотя бы небольшую доброту?»
7. Трансформация противоположных примеров. Сгруппируйте негативные примеры и превратите их в позитивные, а затем добавьте их в базу данных для нового позитивного качества.
8. Получение обобщения для нового качества. Просмотрите базу данных и найдите для нее обобщение, которое соответствовало бы этой новой базе данных.
9. Ретроспективный взгляд. Если вы посмотрите на свой предыдущий опыт, какие различия вы замечаете между тем, что ощущаете сейчас, и тем, что ощущали ранее?
10. Контроль. «Вы_____?» Проследите за невербальными реакциями.
11. Проверка конгруэнтности. Снова проверьте конгруэнтность по отношению к работе, которая была проведена раньше. «Не возражает ли какая-то часть вас против проделанных вами изменений?» Удовлетворите любые возражения.

Есть ли у вас какие-то вопросы или замечания по поводу выполненного упражнения?

Эл: Когда я выявил и объединил позитивные примеры, я обнаружил, что во всех них присутствовал человек, у которого в отношении меня были большие ожидания, и мне удавалось им соответствовать, но в противоположных примерах людей с большими ожиданиями не было. Поэтому я просто мысленно добавил этих людей в данные ситуации, чтобы преуспеть и в них. Это решение, по всей видимости, очень простое. То есть присутствие других людей с большими ожиданиями служит вам в качестве ресурса. Помните: многие считают, что большие ожидания окружающих ухудшают их результаты, поскольку они начинают слишком бояться ошибиться, но если это вам помогает — что ж, чудесно.

Лу: У меня была часть, которая не имела возражений против позитивного качества, но хотела обладать правом высказывать возражения в будущем. Это сначала меня озадачило, поэтому я спросил о ее позитивной цели. Она не хотела, чтобы я проявлял излишний оптимизм в отношении этого качества и хватил через край. Знание о то)и, что у меня имеется часть, готовая меня предупредить, заставило меня испытать еще более приятные чувства и решимость обладать этим качеством.

Терри: Мы проделали большую работу друг с другом, причем иногда было трудно не запутаться во всем этом, когда один шаг вел к другому. Мы не дошли до конца, но добились определенного прогресса в формировании нового позитивного качества. Это напоминает недостроенный дом — предстоит еще выполнить некоторую работу, но можно видеть, как он обретает форму, и ясно, что именно еще осталось сделать.

Отлично. Как вы видели это на примере Сэма, иногда требуется немалое время, чтобы провести всю работу по изменению, но если вы можете сосредоточиться на том, к чему хотите прийти, то в конечном итоге добьетесь своего.

Бен: Пока мы предполагали, что человек понимает, что у негр имеется качество, которое представляет для него проблему. А как быть с ситуацией, когда человек не признает проблемы? Например, он постоянно гневается и упрекает других, а другие считают его брюзгой и нытиком и уверены, что он сам кузнец своего несчастья.

Да, подобная проблема нередка. В сущности, имеются два пути. Один — это использовать свои собственные критерии, чтобы убедить людей в том, что имеется проблема, а затем начать с ней работать. Вероятно, такая работа будет очень трудной, поскольку такие люди нередко не хотят осознавать происходящее и склонны рассматривать это как попользование на их личность, занимая оборону.

Еще один способ — понять, что им необходимо для изменения, и найти логическое обоснование, которое они примут, чтобы работать с ними над формированием у них данного качества. В случае гнева и раздражения может оказаться очень полезным научить человека, как ему занять «позицию другого» и стать более терпимым к недостаткам других людей. Если вы можете найти приемлемое обоснование для привития им навыков, которые лежат в основе сострадания, это поможет разрешить проблему. Например, вы можете сказать им, что, научившись понимать недостатки других людей изнутри, они смогут предвидеть трудности, в результате чего сумеют лучше справиться со своей некомпетентностью или любым иным качеством, которое соответствует, их мировоззрению и мотивирует их.

Еще один аспект понимания, который может быть очень полезным, — это объединение опыта, который убеждает, что люди всегда делают максимум возможного. Поэтому если человек поступает дурно, вопрос лишь в том, чтобы выявить то, что ему необходимо изучить. Или, возможно, вы сможете привить ему какое-то иное понимание, которое сделает проявление гнева очень маловероятным.

Резюме

На данный момент вы узнали, как охарактеризовать и изменить разнообразные аспекты идентичности, модифицировав и содержание, и процессы, которые все мы используем в представлениях о самих себе, и как по-новому классифицировать противоположные примеры и превратить их в позитивные примеры. Вы изучили, как можно трансформировать в позитивное качество двойственное, «не-я» и негативные качества. Это дает вам возможность буквально заново сотворить и трансформировать себя, изменяя одно качество за другим. Мы подошли к завершению того, чему я могу вас научить в отношении структуры я-концепции и ее изменения. Возможно, я упустил несколько деталей и неправильно понял ряд моментов, но мне кажется, что на этом можно поставить точку.

Теперь я хочу исследовать границы «я». Границы обозначают протяженность нашей я-концепции и служат тому, чтобы защитить нас от возможного вреда, источник которого находится вне границ. Понимание того, как мы представляем себе свои границы, позволяет нам внести изменения в их репрезентации, а это может очень помочь при изменении того, как мы ощущаем себя в мире, а также связей с другими людьми и с окружением.

ГЛАВА 13. ВЫЯВЛЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ГРАНИЦ

До сих пор мы работали с содержанием и процессами, которые используем для описания самих себя, внутренних механизмов нашей я-концепции. Теперь я хочу обратиться к совершенно иному аспекту, нашим границам, которые определяют протяженность нашей я-концепции. Насколько далеко распространяется ваше самоощущение и что оно включает?

Психиатры говорят, что у некоторых людей имеются «проблемы с границами», что может означать целый ряд различных состояний. У одних людей границы настолько расплывчаты и изменчивы, что им трудно понять, каковы их собственные потребности и чувства, а какие принадлежат кому-то другому. Непрочная граница может быть следствием того, что люди слишком часто используют «позицию другого», настолько идентифицируясь с потребностями другой личности, что теряют представление о собственных нуждах. Им нужно научиться четко разделять обе позиции и обрести определенный баланс, который позволял бы уважать как собственные, так и чужие потребности. Иногда люди жалуются, что чувствуют себя подавленными в присутствии других и испытывают трудности с сохранением «собственного пространства». Еще кто-то опасается потерять себя или «забыться» в близких отношениях и хочет научиться сохранять устойчивое самоощущение.

Слишком прочная граница может привести к тому, что люди начнут чувствовать свою отдаленность и обособленность от окружающих, страдать от одиночества и испытывать трудности с установлением близких отношений. Прочная граница может мешать людям, стремящимся приобщиться к религиозному опыту. Такие люди хотят полностью избавиться от чувства обособленности, чтобы достичь единения с Богом или космосом, слиться со всем вокруг.

Даже когда люди имеют границы, находящиеся где-то посередине между этими крайностями, характеристики границ могут по-прежнему порождать проблемы. Граница может быть слишком жесткой и ломкой и поэтому способна дать трещину либо оказаться настолько податливой и гибкой, что обеспечивает недостаточную защиту от проникновения извне.

Наше восприятие границ заметно варьируется в зависимости от контекста. Два молодых человека, которые и не помышляют о том, чтобы обнять друг друга, готовы с удовольствием сделать это, если их контакт назовут «борцовским поединком». Комфортная дистанция может уменьшиться до нуля в отношениях с супругом или очень близким другом и намного возрасти при встрече с незнакомцем, в котором мы видим источник потенциальной опасности для себя, особенно если эта встреча происходит в криминогенном районе или каком-то ином угрожающем контексте.

Тактильные ощущения опытного автогонщика простираются за пределы его тела, переносясь на автомобиль, которым он управляет. Автомобиль становится продолжением его тела, как если бы пальцы его рук и ног могли ощущать структуру и температуру трассы и боковую силу, воздействующую на шины при повороте. Один мой друг, водивший машину много лет, сказал: «Если под вашими колесами оказывается десятицентовая монетка, вам хочется узнать, в каком году она выпущена».

Наши границы также сильно зависят от нашего внутреннего состояния. Попробуйте исследовать свои границы, когда вы больны, и сравните их с тем, на что похоже, когда вы

абсолютно здоровы и чувствуете себя Чудо-женщиной или Суперменом (герои американских комиксов и фильмов. — Прим. перев.).

То, что вы включаете внутрь своих границ, может также оказывать на вас огромное влияние. Люди, которые отождествляют себя со своими мыслями, часто спорят, поскольку это является важной частью их идентичности. Те, кто идентифицирует себя со своей физической силой или сексуальностью, скорее всего, будут демонстрировать именно их. Если вы идентифицируете себя с футбольной командой, когда она проигрывает или выигрывает, вы будете переносить поражение или выигрыш на себя. Если человек чувствует тесную связь между собой и своим автомобилем или флагом своей страны, то очень вероятно, что если эти предметы будут повреждены; он прореагирует так, будто пострадало его собственное тело, придет в ярость и испытает желание кого-то убить. Те же люди, которые не идентифицируют себя с флагом, могут подумать: «Зачем было портить такой хороший материал?» Человек, который приходит в ярость, когда рвут флаг, настолько погряз в подобной идентификации, что не способен представить, что могут быть иные альтернативы, возможности иначе посмотреть на это событие и прореагировать каким-то другим образом.

Большинство людей тесно связывают себя с членами своей семьи и обычно в меньшей степени — с более дальними родственниками или с другими представителями своей этнической группы, страны и так далее. Этот вид групповой идентификации обеспечивает комфортную сплоченность и самоощущение, но может стать разделительной основой для неуважения или нападения на тех, кто находится за пределами границ.

Если вы никак не идентифицируете себя с другим человеком, вам легко подвергнуть его дурному обращению или убить. При подготовке к любой войне врага всегда выставляют как лишённого человеческих черт, безумного, злобного, карикатурно глупого животного, с которым нельзя договориться. Если вы видите во враге, такое же человеческое существо, как вы сами, то причинить ему вред или убить его намного сложнее.

Много лет назад Эдвард Т. Холл (15) указал, что все люди обладают «личным пространством», которое можно наблюдать, когда они взаимодействуют друг с другом, и что оно, по крайней мере частично, зависит от культуры. В европейских странах комфортная дистанция при разговоре с незнакомым человеком намного больше, чем в странах Ближнего Востока. Если араб разговаривает на вечеринке с англичанином, стороннему наблюдателю покажется, что араб преследует англичанина: когда араб подходит ближе, чтобы оказаться на расстоянии, которое он считает комфортным, он вторгается в личное пространство англичанина. Поэтому англичанин начинает испытывать дискомфорт и делает шаг-другой назад, чтобы быть на расстоянии, рассматриваемом им как комфортное. Тогда араб, снова пододвигается ближе — и так далее.

Но Холл и другие не исследовали то, как мы мысленно воспроизводим эти границы и как можно корректировать эти представления, чтобы расширить диапазон своих реакций и моделей поведения.

Поскольку вам снова придется исследовать территорию, которая обычно относится к сфере подсознания, в поиске того, что являются собой ваши границы, может быть особенно полезен подход «если бы». «Если бы у меня была граница, какой бы она была?» Попытайтесь вспомнить какую-то трудность или угрожающую ситуацию из своей жизни и сравнить то, что вы там обнаружите, с другими ситуациями из своей жизни, в которых вы чувствовали себя уверенно и комфортно.

Прежде чем продолжать разговор о границах, я хочу, чтобы вы опять разбились на тройки. Если вы выберете людей, которые кажутся совершенно не похожими на вас, то скорее получите больше вариаций в том, что вы обнаружите, и это сделает упражнение более интересным. Воспользуйтесь приведенными ниже вопросами в качестве ориентира при выявлении того, как вы мысленно воспроизводите границы своего «я».

Упражнение 13.1 Внешние границы - исследование и выявление (втроем, 15 минут)

- Вам присуща одиночная граница или их больше чем одна?
- Где пролегает каждая граница и каковы ее характеристики?
- Какие модальности и субмодальности используются для репрезентации этой границы?
- Является ли граница аналоговой (постепенно меняющейся во времени) или цифровой (включено/выключено; да/нет)? (Возможно, что она обладает и аналоговыми, и цифровыми аспектами либо может быть аналоговой по отношению к одним событиям и цифровой по отношению к другим.)
- Чему вы позволяете проникать через эту границу, а чему нет?
- Как меняется граница в различных контекстах?
- Какова позитивная функция, границы? Как правило, границы защищают вас от чего-то. От чего конкретно она вас защищает, как она это делает и насколько успешно это у нее получается?
- Не становится ли эта граница источником каких-то проблем для вас — нет ли каких-то последствий, которые вас не устраивают?

Начните с исследования собственной границы, делая это молча в течение 5 минут. Каковы ее визуальные и аудиальные характеристики? Если бы вы могли до нее дотянуться и потрогать ее, какой бы вы ее ощутили? Определив, на что похожа ваша граница, поэкспериментируйте с ней. Если ваша граница ярко-розовая, попытайтесь придать ей зеленый, лиловый или какой-то другой цвет. Попробуйте изменить ее величину, протяженность или толщину и выясните, как эти модификации сказываются на вашем опыте. Если граница преимущественно визуальная, попробуйте добавить различные звуки или структурные компоненты и определите, делает ли это ее более или менее функциональной и так далее. Затем посвятите еще пару минут тому, чтобы поделиться своими открытиями с другими участниками вашей тройки, и продолжите экспериментировать с изменением своих границ различными способами. Если вокруг вас твердая серебристая раковина, а другой человек обладает теплым и мягким энергетическим полем, попытайтесь с ним поменяться. Поэкспериментируйте с тем, как вы можете изменять свое визуальное, аудиальное и тактильное ощущение границы, и посмотрите, как эти изменения влияют на ваш опыт.

Теперь я хотел бы услышать примеры того, что вы обнаружили во время своих исследований и экспериментирования. Когда люди начинают изучать нечто напоминающее границы, они часто думают: «Я это просто выдумал, за этим ничего не

стоит». Но затем, пытаясь внести изменения в это подобие границы, они обычно обнаруживают, что такие действия оказывают глубокое влияние на их опыт, и это является достаточно убедительным доказательством того, что даже если они «это выдумали»

Элис: Я выросла в Японии, а потом переехала в США, и вижу, что моя граница заметно меняется, когда я представляю, что ад нахожусь в той или другой из этих стран. В Японии она выдается намного дальше вперед, более жесткая, узкая и металлообразная, тогда как в США она ближе, намного шире и податливее, напоминает серый звукопоглощающий пенопласт. Мне намного комфортнее быть в США.

Сэнди: В некоторых контекстах я видела себя покрытой куском твердой кожи, напоминающей панцирь животного вроде броненосца, с рядами остроконечных защитных выступов, которые составляли часть моей кожи спереди и сзади туловища, поднимаясь до подбородка и прикрывая мою спину и затылок. Этот панцирь затрудняет мои движения и изолирует меня от окружающих. Он был каким-то сверхъестественным, но не слишком неожиданным. «Я», одетое в этот панцирь, взирало на «я» наблюдателя и вопрошало: «Это то, чего ты для себя хочешь?»

Эл: Я обнаружил, что моя граница отстоит от меня спереди намного дальше, чем сзади, что не лишено смысла, поскольку живот и лицо у меня нуждаются в большей защите, чем спина. Но особенно интересным было то, что справа от меня граница выдавалась вперед на две вытянутые руки, а слева — только на одну. То есть я чувствую себя комфортнее, когда люди приближаются ко мне с левой стороны. Затем Билл спросил меня: «А что, если этим человеком будет женщина твоей мечты?», тогда граница сразу же стала шире, охватив эту женщину. Прекрасно. Это очень похоже на позитивное изменение. Любой подобный переход может стать автоматическим, если вы сознательно повторите его несколько раз, пока он не станет конгруэнтным вашим потребностям и ценностям. Если вы живете в квартире в большом городе, вполне оправданно автоматическое расширение ваших границ, когда вы выходите из дома, с тем чтобы вы могли быть готовы к любой возможной опасности.

Один из способов описания ситуации близости и раппорта таков: между вами и другим человеком нет никаких границ. Теперь, когда вы узнали кое-что о своих границах, вы можете сознательно использовать эту информацию с целью установления раппорта с другим человеком. Иногда проводят обучение тому, как нужно присоединяться к отдельным действиям наподобие дыхания, положения тела, жестов, тона голоса и т. д. Хотя это и полезно, но попытки сознательно отследить все эти обособленные действия могут изрядно обескуражить!

Вместо этого можно просто открыть свою границу, расширить ее и ненавязчиво и аккуратно впустить внутрь другого человека или целую с группу. Когда вы это сделаете, ваше внимание автоматически и неосознанно сосредоточится на этих людях, и большая часть ваших конкретных действий будет соответствовать их поведению, а вам при этом не нужно будет осмысливать происходящее. Это намного более холистический способ установления раппорта, причем он требует от вас намного меньше сознательного внимания, оставляя его для других задач.

Установление раппорта подобным способом также обычно обходит дуалистический, а порой и манипулятивный взгляд: «Я устанавливаю с вами раппорт», заменяя его более сбалансированным и объединенным чувством: «Мы участвуем в этом вместе». Вы можете поэкспериментировать с подобным подходом, когда будете находиться с группой людей.

Представьте, что вы открываете свои границы достаточно широко, чтобы аккуратно охватить одного человека за другим, и обратите внимание на то, как это меняет вашу реакцию. Вы можете также посмотреть, реагируют ли другие иначе, когда вы выполняете эту операцию.

Сэм: Когда-то я жил в очень маленькой квартире, и пришлось переехать, поскольку мне казалось, что я ударяюсь о стены, когда хожу по квартире, хотя на самом деле я их не касался. Когда я вспоминаю те времена, то понимаю, что моя граница была шире той квартиры, и если бы я мог ее сузить, то все было бы в порядке.

Верно, например, вы могли представить, что прячетесь и хотите стать как можно меньше и незаметнее, а квартира — это тайное и безопасное место, которое вас укрывает и защищает. Я знал одного австралийца, которого начинало тошнить, когда он приезжал в Лондон. Потом он понял, что его границы были очень широкими, поэтому люди проникали внутрь них. Когда он сузил свои границы, то стал чувствовать себя нормально.

Многие люди испытывают подобные трудности, когда пристегиваются в автомобиле ремнем безопасности. Ремень посягает на их границу, поэтому им кажется, что он их ограничивает, поскольку они не могут совершать привычные свободные движения.

Можно объяснить им, что без ремня они могут совершить в автомобиле «свободный полет», если произойдет авария, и получить тяжелую травму. Затем можно спросить их, способны ли они представить себе, что ремень охватывает их нежно и ласково, защищая и фиксируя в безопасном положении в случае дорожного инцидента

Дейв: Я знаю одного человека — он хороший и добрый, но приходя в группу, он приближается к людям настолько, что они начинают испытывать сильный дискомфорт. Он не имеет ни малейшего понятия о происходящем, и никто не делает ему замечаний. Я думал о том, что тут можно сделать, поскольку полагаю, что, если сказать ему об этом, не будет никакой пользы.

Я советую вам дать ему сначала почувствовать, каково это, придвинувшись к нему настолько близко, что он испытает дискомфорт и отпрянет. Затем прокомментируйте происшедшее и попросите его рассказать о том, что он почувствовал. После чего вы можете сообщить ему, что подобные чувства испытывают большинство людей, когда общаются с ним. Наконец, вы можете помочь ему уточнить, какая дистанция оптимальна для большинства людей, так что ему не придется определять это методом проб и ошибок.

Как и в других случаях, стоит вам осознать эти процессы, и вы можете позитивно их использовать. Когда Вирджиния Сатир (8) проводила семейную психотерапию, она часто намеренно приближала свое лицо к лицу одного из членов семьи, с тем чтобы полностью овладеть его вниманием и прервать его непродуктивные реакции на других членов семьи. Когда человек оказывается у вас «перед самым носом», но трудно направить свое внимание на что-то иное, и в определенных ситуациях этот прием может быть очень полезным. Теперь я хочу продемонстрировать вам на чем-то примере, как можно экспериментировать изменением границ.

Демонстрация: Изменение внешней границы

Сэнди: Я хотела бы, чтобы вы немного помогли мне с моей границей. Мне совершенно не нравится мой панцирь броненосца, и я хотела бы как-то его изменить.

Прекрасно. Я хотел бы, чтобы вы подумали о контекстах, в которых эта граница бывает полезной, и о видах защиты, которыми она вас обеспечивает, а затем подумали о возможных альтернативах границе, которая имеется у вас сейчас...

Сэнди: Моя первая мысль: «Нужно ли мне носить с собой большой – кусок стали?» (Она показывает, что держит перед собой на расстоянии вытянутой руки какой-то предмет размером полметра на метр.)

Обычно когда граница пролегает настолько близко к телу, как ваш панцирь, она должна быть очень прочной и твердой, поскольку если что-то приближается к вам на такое близкое расстояние, вам действительно «необходима надежная защита. Но если граница пролегает дальше от вас на расстоянии, которое вы указали, когда говорили о стальной пластине, она может дать вам более раннее предупреждение, поэтому ей не обязательно быть столь твердой. Особенно это относится к тому случаю, когда она становится более утолщенной и более аналоговой, подобно электрическому полю, которое ослабевает по мере удаления от вашего тела...

Сэнди: Я могу выдвинуть ее вперед (она обозначает расстояние вытянутой руки), и она как бы растворяется и изменяет форму. Она по-прежнему напоминает панцирь, но становится более проницаемой, и если мне требуется дополнительная защита, она способна твердеть. Если я представляю себе, как сквозь нее проникает чей-то кулак, он останавливается, прежде чем коснется меня. В раннем детстве я часто 5 подвергалась вербальным оскорблениям и полагаю, что все это идет именно оттуда.

А что, если сделать границу особенно эффективной с точки зрения уменьшения или приглушения громких звуков?..

Сэнди: Часть, находящаяся прямо перед моим сердцем, должна быть по-настоящему прочной. В этом месте уменьшение громкости действительно необходимо, поскольку когда слова доходят до меня приглушенными, я могу сохранять собственные внутренние чувства. Это было бы просто замечательно.

Какого цвета ваша граница сейчас?..

Сэнди: Гм... Она имеет зеленый оттенок, который медленно изменяется. Граница прозрачна и похожа на туман, напоминая воздух; ее толщина около 15 сантиметров, но я могу сделать отдельные ее части более твердыми, когда мне это необходимо.

Хорошо. Проведите проверку и убедитесь, что вы можете это сделать. Вспомните какую-то ситуацию, когда вы хотели бы, чтобы эта граница стала твердой и защитила вас...

Сэнди: Да, она твердеет только с той стороны, откуда приближается опасность.

Прекрасно.. Теперь поэкспериментируйте с изменением ее цвета... (Когда Сэнди это делает, все ее тело начинает немного раскачиваться, а голова кивает.)

Сэнди: Сначала я попробовала лиловый цвет, который оказался весьма подходящим, а затем — фуксиновый, который был еще лучше. Затем граница стала ярко-фуксиновой, так что из нее исходил свет. Этот цвет нравится мне намного больше.

Хорошо. Проверьте еще раз. Если вам что-то нравится, это не обязательно признак того, что оно будет надежно работать. Вспомните ситуацию, в которой кто-то мог на вас накричать, и посмотрите, хорошо ли фуксин вас защищает...

Сэнди: Произошло следующее изменение: вместо того чтобы просто абсорбировать слова и обороняться, я могу определить, какое действие мне следует предпринять. Я могу сказать: «Мне трудно в это поверить. Пора поговорить с этим человеком. Так больше продолжаться не может». Я почувствовала себя намного лучше.

Теперь я хотел бы, чтобы вы представили, что на вас снова панцирь, и посмотрели, что происходит...?

Сэнди: Я хочу положить его в чулан на хранение, так как в нем есть определенная прелесть, но я в этом панцире больше не нуждаюсь. Он страшно красивый, но неудобный. Да и раньше он не был таким уж эффективным. В нем были дыры, куда все равно проникали инородные элементы.

Большое спасибо, Сэнди. Это все, что я хотел сделать на данный момент. Вы всегда можете провести дополнительные эксперименты самостоятельно и посмотреть, нельзя ли еще больше усовершенствовать границу. Имеется множество возможностей в визуальной и кинестетической системе, и я не просил вас произвести какие-то изменения со звуками, которые может издавать ваша граница. Вы могли бы даже поэкспериментировать со вкусовыми и обонятельными качествами своей границы, изменяя их.

Подобно нашей я-концепции и прочим вещам, которые мы подсознательно усваиваем, наши границы обычно представляют собой разнородную смесь тех действий, которые производят люди вокруг нас, и их всегда можно модернизировать. Когда я просил вас исследовать свои границы, моя основная цель состояла в том, чтобы показать вам, как вы можете расширить свой опыт. Узнавая свои границы, вы приобретаете большую гибкость в том, что вы делаете, где и когда вы это делаете, с кем и ради чего.

Заметьте, что границы весьма метафоричны. Я не имею понятия, почему фуксиновая граница защищает Сэнди лучше, чем зеленая, а прозрачная, похожая на туман, — лучше, чем панцирь броненосца. Тем самым довольно сложно предсказать, как изменение повлияет на людей, поэтому вам необходимо экспериментировать и проводить проверку. Однако когда вы предлагаете экспериментирование и приводите несколько примеров, подсознание клиентов обычно указывает полезные возможности, которые вы можете проверить и скорректировать, чтобы быть уверенным, что они будут надежно работать.

Надеюсь, что эта демонстрация приоткрыла ряд вариантов, о которых вы могли не задумываться, когда исследовали свои границы во время первого упражнения. Я хотел бы предложить вам еще одну возможность для дальнейшего исследования и экспериментирования с тем, как производить полезные изменения.

Упражнение 13.2 Внешние границы. Экспериментирование с изменениями (втроем, 15 минут)

Снова объединитесь в свои тройки и начните опять с 5-минутного экспериментирования с изменением своих границ, прежде всего в ситуациях, которые представляют для вас трудность или в которых вы хотели бы иметь дополнительные альтернативы. Как вы

могли бы изменить свои границы таким образом, чтобы вам было легче справиться с этими ситуациями, используя свои ресурсы?

Помните о важности сохранения позитивной защитной функции границы, когда будете экспериментировать с изменением своих репрезентаций границы, с тем чтобы улучшить ее работу и устранить любые нежелательные последствия или побочные эффекты.

Когда вы обнаруживаете полезные изменения, подстраивайте их к будущему, представляя себя в таких контекстах, в которых вы хотели бы их иметь, как я это продемонстрировал с Сэнди. Это одновременно и проверка того, насколько хорошо они работают, и возможность связать любое новое изменение, которое надежно работает, с контекстами, в которых вы хотите его иметь, с тем, чтобы оно превратилось в автоматическую реакцию.

Не хотели бы вы обсудить что-либо из этого упражнения?

Эйлин: Моя граница находилась очень близко и была очень тонкой, вроде полиэтиленовой пленки. Когда кто-то приближался к ней, я реагировала сразу же и весьма решительно. Мне была нужна более прочная граница, которая предупреждала бы меня заблаговременно.

Неплохо получать предупреждение заранее. «Обстановка становится немного напряженной. По-моему, стоит дать задний ход» или «Пожалуй, пора идти домой» и так далее. Какие изменения вы внесли в свою границу, чтобы она стала более прочной и обеспечивала более раннее предупреждение?

Эйлин: Я убрала тонкую пленку, сделав границу более прочной и податливой и расширив ее, так чтобы она была толще и занимала большее физическое пространство.

То есть перестав быть одинарной узкой полоской, она стала более широкой и отстоящей дальше от вашего тела. Как это обеспечило более раннее предупреждение?

Эйлин: При наличии более широкого «энергетического поля» мне не нужно было реагировать столь решительно. Когда кто-то достигал внешней стороны границы, мне удавалось это заметить. Затем я реагировала чуть интенсивнее, если человек подходил ближе, и не испытывала сильного удивления, если он продолжал приближаться и начинал вторгаться на мою территорию. И поскольку граница была более прочной и обеспечивала более раннее предупреждение, у меня было больше времени на то, чтобы решить, что мне следует делать, вместо того чтобы вести себя в какой-то эксцентричной манере. Такая граница нравится мне намного больше.

То есть диапазон ваших реакций расширился, перестав быть цифровым эксцентричным откликом «все или ничего». Цифровая реакция Может быть очень полезной в ситуациях, когда речь идет буквально о жизни или смерти, но в большинстве обычных ситуаций она может вам серьезно мешать. А попытались ли вы присоединить эту границу к будущим ситуациям, в которых она будет полезной?

Эйлин: Да, попыталась. С ней я почувствовала себя в намного большей безопасности и поняла, что обладаю гораздо большими возможностями, поэтому я хочу ее сохранить.

Граница, которая пролегает очень близко к вашему телу, снабжает вас информацией достаточно поздно, поэтому вам приходится реагировать в оборонительном ключе. Намного лучше получать предупреждение заранее, чтобы у вас был более широкий выбор в отношении ваших реакций. Это подобно кинестетическому вождению автомобиля. Можно, конечно, закрыть глаза, заткнуть уши и начать движение. Вы, несомненно, узнаете об опасности, но когда это произойдет, будет слишком поздно.

Одно из замечательных свойств зрения состоит в том, что оно снабжает вас информацией о событиях, происходящих на большом расстоянии. Мы можем посмотреть ночью на небо и увидеть мерцание звезд, находящихся в миллиардах световых лет от нас. Глаза снабжают вас информацией «большой дальности», благодаря чему у вас появляется много времени для того, чтобы определить, что вам нужно делать. Уши снабжают вас информацией «средней дальности»; вы можете слышать то, что происходит достаточно далеко от вас, но не так далеко, как то, что вы можете разглядеть. Кинестетические ощущения предоставляют вам информацию лишь о событиях, которые разворачиваются в непосредственной близости от вас. Если возникает какая-то угроза, к тому времени, когда вы ее почувствуете, она будет уже настолько близко, что вам придется реагировать очень быстро, и большинство реагируют при этом излишне интенсивно.

Фред: Меня постоянно отвлекал шум. Такое впечатление, что у меня вообще не было границы и все эти вибрации бомбардировали мою кожу, подобно каплям дождя. Сначала я попытался превратить свою границу в щит, частично поглощающий звук, так чтобы мелодичные звуки проникали сквозь него, а громкие — становились глуше. Это привело к заметным изменениям, но, разумеется, мне придется проверить этот щит в реальной жизни, чтобы посмотреть, будет ли он помогать и там. Я также попытался вообще отказаться от границ — представил, что звук проходит прямо сквозь мое тело, не оказывая на меня никакого воздействия, подобно тому, как световые волны проходят сквозь стекло. Этот вариант показался мне даже более легким, и я собираюсь проверить и его.

Ваш опыт указывает на нечто весьма интересное. «Отсутствие границ» может относиться к двум совершенно разным случаям. Один из них вы описали сначала: внешние события воздействуют на вас так, что вы не можете их контролировать и чувствуете себя очень уязвимым. Некоторым людям в этом случае начинает казаться, что у них вообще нет кожного покрова и они находятся во власти самых незначительных событий. Холодный взгляд может пронзить их тело, подобно кинжалу, а резкое замечание ранит в самое сердце, вместо того чтобы проникать лишь в уши. Когда человек испытывает подобные ощущения, очень полезно помочь ему создать мысленные границы, с тем чтобы он лучше контролировал то, что с ним происходит и как он реагирует на события.

Однако «отсутствие границ» может также означать, что вы еще больше расширили свои границы и они теперь включают «внешние события» как часть вашей идентичности, так что те более не являются для вас внешними посторонними. Примером здесь может служить ситуация, когда вы представляете, как звук проходит прямо сквозь вас. Звук больше не является чем-то внешним для вас, с чем вам необходимо бороться, — он становится частью того, что находится у вас внутри. Когда вы принимаете его как собственную часть, вам не нужно ему противиться.

Сью: А что можно сказать о той идентификации, которая иногда имеет место между родителями и детьми, когда ребенок становится продолжением своего родителя и родитель очень болезненно воспринимает его успехи или неудачи?

Все мы включаем какие-то внешние события внутрь своих границ и исключаем при этом другие, а также по-разному реагируем на то, чему позволяем или не позволяем проникать внутрь себя. Когда люди идентифицируют себя подобным образом с другим человеком и живут его жизнью, это обычно является признаком того, что их самоощущению чего-то не хватает. Возможно, их отличает определенное негативное представление о себе, когда они считают себя незначительными, нелюбимыми и т. д. и поэтому пытаются компенсировать этот свой недостаток посредством другого человека. Чей-то успех становится для них событием исключительной важности, а не просто чем-то, что вызывает приятные чувства.

Это пример того, что буддисты описывают как «привязанность» к результату. Другим распространенным примером такой ситуации является случай, когда люди безответно влюблены в кого-то. Они отчаянно хотят быть рядом с этим человеком, полагая, что если это произойдет, они будут блаженствовать всю оставшуюся жизнь. Обычно «неземная любовь» не разрешает всех их проблем; в действительности им необходима определенная работа по изменению своей личности, которая заполнит их внутренние бреши, внутренние недостатки или отрицания, которые и заставляют их испытывать подобную потребность. Вспомните, как сильно зависел Питер от того, чтобы быть любимым, поскольку он не обладал внутренним знанием этого качества. Затем, после того как я помог ему сформировать базу данных для этого качества, он перестал испытывать данную потребность и смог оценить нежные чувства своей жены в намного большей степени, чем прежде.

Буддисты издавна практикуют сознательную идентификацию со всем, что рассматривается как инородное, не являющееся частью вас, чтобы понять, что оно собой представляет. Такие действия могут снова связать вас с тем, что воспринимается как чуждое и иное, а также позволяют узнать больше о самом, себе. Это особенно полезный способ осознания «теневого я», о котором мы говорили ранее, и я хочу предложить вам основанный на личном опыте пример того, как это сделать. Примерно год назад, находясь в номере гостиницы, в которой я остановился во время одного тренинга, я решил включить телевизор и просто пробежаться по каналам. Обычно я вообще не смотрю телепередачи, но в тот день я очень устал, и поскольку перед этим не смотрел телевизор несколько лет, я решил узнать, что по нему показывают. В течение двухчасового просмотра я увидел около десятка убийств, причем в одном случае жертвой стал я сам, так как пистолет был направлен прямо на меня, после чего раздался выстрел!

Но больше всего меня взволновала сцена, где была показана связанная, совершенно беспомощная молодая женщина, которую терзал и мучил мужчина. Этот образ продолжал меня преследовать, поскольку вызвал у меня сильнейшее отвращение, — верный знак того, что он был расценен мной как «не-я», отчужденное в максимальной степени.

Тогда я решил идентифицировать себя с мужчиной, чье поведение вызвало у меня такое отвращение. Проникшись его переживаниями, я вспомнил случай, когда воображал, как мучаю беспомощного человека, — я никогда ничего подобного не делал, но однажды действительно представил себе это во всех жутких подробностях! Когда я проанализировал собственный импульс мучить и терзать, то понял, что его причиной являлось чувство полного бессилия и беспомощности; мучение казалось единственным способом, которым я мог добиться определенной реакции от того человека. Инициирование этой реакции позволило бы мне ощутить, пусть в малой степени, собственную силу и способность влиять на других.

Когда я осознал эту часть своего «теневого я», признав, что в определенных обстоятельствах я также способен на подобный страшный поступок, я смог проникнуться внутренним опытом того мужчины-мучителя. Если бы пытка совершалась у меня на глазах, я по-прежнему сделал бы все возможное, чтобы ее остановить, но исходя из совершенно иной установки — установки на сострадание и понимание, а не на неприятие и осуждение. Я также твердо уверен, что понимание повышает, а не уменьшает вероятность того, что мои действия по прекращению мучений окажутся эффективными.

На таком процессе идентификации с тем, что ранее отчуждалось, основана гештальт-терапия. Базовый прием превращения в человека (либо в отчуждаемый импульс или элемент сновидения) в «пустом кресле» может быть очень полезен при восприятии обеих сторон внутреннего конфликта как частей самого себя, при налаживании коммуникации и решении проблем, вместо того чтобы осуждать и нападать на то, с чем вы себя не идентифицируете. Примером этого принципа также является принятие позиции «другого». Ганди осуществлял подобные действия осознанно и экстенсивно, когда имел дело с британцами у себя на родине, а так же с другими группами, с которыми он работал, чтобы понять и полное признать их взгляды, преследуя при этом собственные цели. Этот процесс идентификации не ограничивается людьми — вы можете отождествлять себя со всем вокруг, становясь при этом более целостным. Вас просто поразит то, что вы можете выявить в себе, если представите себя камнем, листом, карандашом или любым предметом из своего окружения, который вы обычно не воспринимаете как часть себя.

Я смотрю в окно и вижу лист. «Я — лист. Я вырос здесь, в этом месте, сам не знаю как, я люблю солнечное тепло, прохладный дождь и тихие ночи. Я пробуду здесь только часть года; скоро я упаду, стану кровом и пищей для насекомых на влажной земле и смешаюсь с почвой, возможно, для того, чтобы однажды снова стать частью листа». (Мне пришлось бы долго описывать слезы, которые я пролил, когда размышлял подобным образом, но если быть кратким, они были вызваны непосредственностью и мимолетностью нашей жизни, являющейся скоротечным даром, который нельзя бездумно растрачивать.)

Если перенестись на намного более высокий уровень, то когда мистик расширяет свою идентичность, включая в нее целую вселенную, становится «единым со всем» и принимает происходящее вокруг как оно есть, со всеми недостатками, не остается ничего, с чем нужно было бы бороться, поскольку тогда все события — это часть «божьей воли» или «естественное проявление вселенной». В этом случае «отсутствие границы» приобретает совершенно иной смысл, и результатом становится совершенно иной способ существования в мире — такой, о котором мудрецы и мистики говорят на протяжении тысячелетий. Понимание того, как функционируют наши границы, может помочь нам осознать, что эти мистики хотели передать своими словами, и если человек заинтересован в приобретении подобного опыта, регулирование границ является одним из прямых путей, приближающих к нему.

Внутренние границы

Далее я хочу, чтобы вы произвели подобное исследование во внутреннем пространстве вашего тела. Есть ли у вас внутренние границы? Если да, что они разделяют и какова позитивная функция этого разделения? Опять же, может быть полезен подход «если бы». «Если бы у меня была внутренняя граница, где бы она пролегла, на что была похожа, что разделяла и какова была бы ее позитивная функция?»

Различные целители и массажисты часто говорят о приемах, снимающих «энергетические блоки» в теле — в областях, где естественное, целостное функционирование по какой-то

причине нарушено. Блоки проявляются в физическом напряжении, дефектах осанки, а также в нарушении и дискретности движений, которые должны быть гармоничными и плавными.

Однако эти телесные блоки находят свое выражение и в том, как люди воспринимают свое тело, причем это восприятие может быть в любой из трех основных модальностей — визуальной, аудиальной и кинестетической — или во всех сразу, а также в более мелких субмодальностях внутри них. Изменения, с которыми работают массажисты, принято рассматривать под несколько иным углом зрения. Поскольку я не массажист и предпочитаю работать с психикой, я хочу предложить вам другой способ достижения тех же целей. Выявление внутренних границ — еще один способ получения подобной информации, а также возможность произвести работу по устранению блоков или превращению их в нечто более полезное.

Упражнение 13.3 Внутренние границы; исследование и выявление (втроем, 15 минут)

Начните с исследования собственного внутреннего опыта, делая это молча в течение 5 минут и используя тот же перечень вопросов, касающихся границ, который я предложил вам ранее. «Если бы у меня была внутренняя граница, где бы она пролегла и какова бы она была?» Узнав больше о своей внутренней границе, обратите внимание на то, от чего она вас защищает, и на возможные последствия, как позитивные, так и негативные, которые это может иметь для ваших психических или физиологических процессов и здоровья.

Затем поделитесь своими ощущениями с другими участниками вашей тройки, держа при себе все то, что вы считаете слишком личным для огласки. Помня о защитных функциях своей границы, поэкспериментируйте с ее изменением, чтобы сделать ее более эффективной, и сведите к минимуму любые негативные последствия. Попробуйте варьировать субмодальные особенности, которые вы используете для обозначения границ, и поменяйтесь друг с другом границами, чтобы выяснить, какие из них больше вам подойдут.

Я снова хочу услышать о некоторых из ваших переживаний, чтобы они послужили основой для дискуссии и обобщения.

Дэн: Я обнаружил нечто вроде границы там, где мои предплечья переходят в плечи, — легкое ощущение свободы и разрыва, как будто в этом месте образовалось воздушное пространство и мои предплечья соединены с плечами недостаточно прочно. Сначала я был немного озадачен, но когда подумал об этом, то понял, что в трудных ситуациях первый импульс, который у меня возникает, — это ударить по чему-то кулаком. Мне кажется, что граница не дает этому произойти и позволяет мне в определенной степени контролировать ситуацию, предоставляя время на то, чтобы прореагировать в более рациональной манере. Я часто ощущаю напряжение в плечах и полагаю, что именно в этом месте гаснет желание нанести удар.

Энн: Я обнаружила твердую раковину вокруг своего сердца, наподобие скорлупы большого грецкого ореха, только темнее. Ее назначение вполне очевидно, и мне приходят на ум люди, описывающие практику «раскрытия сердца». Я попыталась расколоть

скорлупу, но у меня ничего не получилось, поэтому я думаю, что нужно попробовать что-то другое.

Я полагаю, что более мягкий подход будет намного более действенным, особенно в случае границы вокруг сердца. Люди издавна говорят «уничтожении» ограничивающих убеждений. Эти слова предполагают преодоление какого-то, недостатка или проблемы посредством грубой силы. Когда вы признаете позитивную функцию границы, изменение происходит путем незаметного размягчения, растворения, преобразования барьера, а не за счет прорыва сквозь него.

Чарльз: Обычно я воспринимаю себя как существо, которое «думает о том-то и том-то, «является тем-то и тем-то» или «чувствует то-то и то-то». Поэтому я старался подметить мысли и чувства, которые возникали одно за другим, но затем подумал: «А что, если? Что будет, если я стану всего лишь пространством, в котором возникают эти вещи, но не буду ни одной из них в частности?» Я просто подмечал все эти внутренние события, как если бы они были внешними и не имели никакого отношения ко мне или моей идентичности.

В этом и состоит сущность многих медитативных практик, дающих возможность перестать идентифицировать себя со своим опытом и посмотреть на свои мысли и чувства просто как на некие интересные события, вместо того чтобы полностью погружаться в них и принимать их как само собой разумеющееся. Это разновидность диссоциации, которая может стать очень полезным первым шагом к изучению своей жизни, пониманию того, что у вас имеются другие возможности, и последующему рассмотрению своих предпочтительных действий.

Ранее я говорил о том, как мы все идентифицируем себя с внешними событиями. Но мы также можем совершить обратное действие и перестать идентифицировать себя с внутренними событиями. Если мы осуждаем или клеймим внутренние переживания как нечестные, мстительные, похотливые или любые иные, которые конфликтуют с нашими ценностями и я-концепцией, то мы можем попытаться проложить границу между нами и этими чувствами или мыслями. Мы уже исследовали это ранее, рассматривая попытки людей изолировать и игнорировать противоположные примеры, обособляя их посредством использования локализации и модальности и того, как функционирует «не-я».

Стэн: Моя граница проходит у меня прямо под подбородком, отделяя голову от туловища. Большую часть своей жизни я был чересчур сосредоточен на интеллекте и рациональности и обнаруживал, что тело часто реагирует в манере, которая не кажется рациональной. Поэтому я подумал, что эта граница является средством обособления от телесных побуждений.

Такая внутренняя граница — довольно обычное явление. Тело часто обладает «собственным умом», который можно легко обвинить в том, что он конфликтует с рассудком. Нередко у людей, поступающих так голова выдается вперед, как это происходит у вас, занимая «лидирующее положение». Крайнюю форму этого случая можно наблюдать у некоторых математиков, физиков и других людей, которые проводят значительную часть жизни, занимаясь исключительно умственным трудом.

Полезно сопоставить естественные функциональные отделы в теле с тем разграничением, которое обычно появляется в случае ментальных границ. Сердце сильно отличается от мозга; это отличие отражено в несхожести их структур и функций. Хорошо иметь крепкие и острые зубы, поскольку их функция — перемалывать пищу. Неплохо иметь мягкую и

эластичную кожу, чтобы обладать свободой движения. В идеале все эти части должны работать сообща как функциональное целое. Ментальные границы, которые обнаруживают люди, обычно немного более грубые и, как правило, разделяют отдельные части тела, а не отдельные функции, вынуждая их действовать, независимо — изолируя голову, гениталии, дыхание и т. д. от остального тела. Эти границы часто блокируют все, в течение всего времени, вместо того чтобы быть избирательными и использоваться лишь тогда и там, где они полезны.

Демонстрация: изменение внутренней границы

Теперь я хотел бы продемонстрировать, как можно экспериментировать со своими внутренними границами, делая их более эффективным средством самозащиты, и я полагаю, что было бы интересно продолжись с Сэнди.

Сэнди: Я хотела бы, чтобы вы немного помогли мне с моей границей. Она вызывает у меня отвращение, и я ее просто боюсь.

Когда вы обнаруживаете внутри себя нечто отталкивающее, это означает, что обнаруженная данность обладает обилием отчужденных ресурсов, которые могут стать ценной частью вас, если вы снова обретете над ними власть. Поэтому чем больше вы клеймите их как отталкивающие, тем больше возможности того, что вы можете вернуть их из «тени». Хорошо, скажите мне, что вы обнаружили.

Сэнди: Это странная штука; это что-то вроде металлической коробочки внутри моей грудной клетки. (Сэнди показывает на участок между горлом и диафрагмой.) Она немного похожа на саркофаг. (Сэнди обозначает жестами форму гроба.) Все это довольно неприятно.

И от чего она вас защищает? Один из способов выяснения этого — приподнять крышку саркофага и посмотреть, что приходит вам на ум, когда эта защита слегка ослабевает...

Сэнди: Это напоминает весь мир в целом... и весь этот нелепый вздор. (Ее голос дрожит, она всхлипывает.) Что происходит сейчас? **Сэнди:** Я пытаюсь понять. Я не знаю, похоже ли это на... некий усвоенный уровень... это нечто большее, чем подозрение, это полное недоверие.

К чему-то конкретному? Или ко всем нелепостям и уродствам, которые существуют в мире?

Сэнди: Мне кажется, что это недоверие к намерениям других людей.

Хорошо. Я хочу, чтобы вы провели небольшой эксперимент наподобие того, который вы проводили ранее со своей внешней границей. Попробуйте видоизменить эту коробку разными способами. Измените цвет, материал коробки, увеличьте ее, сделайте более мягкой, придайте ей более округлую форму или приблизьте ее к вашей коже — делайте с ней все, что вам хочется...

Сэнди: Она становится какой-то парообразной, а также начинает излучать свет; она подобна большой овальной фигуре, которая движется и сияет сквозь мое тело. Во многих отношениях все это приобретает больший смысл.

Вам стало более комфортно? (Она глубоко вздыхает.)

Сэнди: Несомненно. Я испытываю совсем другие чувства!

Задержите ненадолго это переживание, чтобы проникнуться им...

Сэнди: Кажется, что она хочет распространиться, заполнив все мое тело вплоть до внутренней стороны моей кожи.

Прекрасно. Проверьте, что из этого получится. Вы вольны экспериментировать со всем этим, выясняя, что вам помогает, а что нет.

Сэнди: Мне по-прежнему кажется, что эта область (она указывает на верхнюю часть груди) нуждается в наибольшей защите.

Поэкспериментируйте еще немного. Пусть граница расширится до вашего кожного покрова, но сделайте ее иной в области вашей груди; сделайте ее более плотной, утолщенной или клейкой, лишь бы она лучше защищала вас в этой области...

Сэнди: Теперь она еще больше похожа на сияющую форму, которая излучает свет наружу. Это интересно и очень не похоже на то, что было раньше. Когда я смотрю на нее, она начинает напоминать такой зеркальный шар, ну, вроде тех, которые отражают свет на концертах.

Она имеет тот же фиолетовый цвет, что и ваша внешняя граница, с которой вы экспериментировали ранее? Или она другого цвета?

Сэнди: Сначала она была похожа на серую дымку. Затем изменилась, и сейчас это тусклый золотистый свет, который излучается наружу во все стороны.

Теперь я хочу, чтобы вы произвели проверку. Представьте ситуации, в которых вы хотели бы обладать подобной границей, и выясните, насколько хорошо она вас защищает.

Сэнди: Теперь она больше похожа на... Теперь мне не надо особо беспокоиться о том, каковы намерения других людей, поскольку я могу воспринимать их более отчетливо, так как мне не надо... Понимаете, когда заикливаешься, постоянно повторяя про себя: «О боже, что бы это значило? Что у них на уме?», не можешь по-настоящему осмыслить то, что сама воспринимаешь. Теперь же я могу иметь собственные восприятия в отношении ситуаций.

Мне это нравится — и, вероятно, вы тоже почувствовали себя лучше.

Сэнди: Да, определенно,

Теперь я хочу, чтобы вы представили, что у вас в груди снова тот саркофаг, такой, каким он был раньше...

Сэнди: Он кажется бесполезным, ограничивающим и инородным.

Хорошо, спасибо. Это все, что я хотел сделать в данный момент. Вы можете продолжить экспериментирование самостоятельно.

Последующее сообщение

Примерно неделю спустя Сэнди прислала мне следующее электронное письмо:

За последнюю пару дней — к примеру, сегодня — со мной произошел ряд интересных событий. Предваряющая информация: Энни, менеджер в офисе, где я работаю, раньше была байкером и употребляла наркотики. Она очень грубая, часто ругается и даже кричит на людей. Мне было любопытно, посмеет ли она когда-нибудь накричать на меня и какой будет моя реакция. И вот сегодня выяснилось, что я зарегистрировала заказ, не внося необходимых пояснений в учетную карточку клиента. Когда кто-то сказал мне об этом, я ответила полушутливым тоном: «Неужели я это сделала? Не может быть!», но продолжала контролировать ситуацию, следить за происходящим и т. д. На весь офис раздался крик Энни: «Черт подери, что ты натворила!» Тогда я взяла заказ, прошла через всю комнату, встала перед ней и сказала очень громко и решительно: «Приношу публичное извинение. Я допустила ошибку и я, черт подери, не робот-полицейский!» Когда я возвращалась к своему столу, она прокричала: «Ну и ну, я-то думала, ты само совершенство». Я крикнула в ответ: «Черт подери, нет, и тебе придется, с этим смириться!»

Обычно я никогда не реагирую в столь конгруэнтной манере. Я не была особенно расстроена, однако почувствовала некую внутреннюю силу, которая побуждала меня постоять за себя. Я не была расстроена ни в тот момент, ни впоследствии, как не происходило этого со мной и в прошлом. Я продолжала работать до конца дня, как будто моя реакция на Энни была совершенно естественной, несмотря на то что заметила интересные невербальные реакции в свой адрес со стороны других служащих, большую часть которых Энни раздражала и терроризировала на протяжении нескольких лет. Я была уверена, что прореагировала должным образом, пусть даже такой поступок был совершенно не в моих правилах, особенно в рабочей обстановке.

Кроме того, я стала чаще шутить с другими служащими, вести себя с ними более раскованно и по-дружески, не беспокоясь о том, что я скажу, о наших возрастных различиях и т. д. И они начали отвечать мне тем же. Я также позвонила одному сотруднику, разговоры с которым обычно не доставляют мне удовольствия. Мне удалось втянуть его в разговор, прилагая для этого намного меньше усилий, чем раньше, и я чувствовала себя намного более комфортно и была более откровенной, тогда как прежде мне неизменно казалось, что вся информация исходит от меня и относится ко мне. Поэтому я думаю, что моя работа с границами оказалась по-настоящему плодотворной.

Хотя у Сэнди была внутренняя граница, на деле она функционировала скорее как внешняя граница, поскольку защищала ее от того, что находилось вовне. Подобно тому как внешние границы обеспечивают защиту от внешних опасностей, внутренние границы обычно защищают от опасностей внутренних. Такими опасностями могут быть элементарная боль и дискомфорт, вызванные травмой или болезнью, либо внутренние побуждения, с которыми человеку трудно справиться, — гнев, волнение, печаль, любовные или сексуальные переживания и т. д. Некоторые люди не хотят признавать какие-то внутренние реакции, определенные функции или части своего тела. Это особенно вероятно, когда какая-то часть тела плохо функционирует, подвержена болезни или когда ее функция конфликтует со стойкими убеждениями, которые присущи данному человеку.

Разумеется, разграничение между внутренней и внешней опасностью несколько искусственно, поскольку большая часть наших внутренних реакций является ответом на внешние опасности. Мы можем отдавать предпочтение границе, которая защищает нас непосредственно от внешней опасности, или такой, которая защищает нас от нашей

внутренней реакции на внешнюю опасность. Наши позы и движения — это не только реакции на события, но также надежные детерминанты нашего опыта. В качестве эксперимента вспомните о чем-то по-настоящему печальном и угнетающем. После того как вы проникнетесь этими чувствами, поднимите руки у себя над головой, а также поднимите голову и глаза, чтобы они были устремлены в ту же сторону, и посмотрите, что происходит с вашими чувствами... В таком положении довольно трудно испытывать подавленность. Неслучайно, что религиозные проповедники просят людей возвести глаза и руки к небу, когда хотят, чтобы те очистились от своих грехов и обратились к Богу за утешением. Кроме того, подобное воздействие находит отражение в таких распространенных выражениях, как «дела идут в гору», «выше голову» и т. д. Удерживая свое тело в каком-то одном положении, вы можете ограничить свои ощущения, но подобная жесткость мешает гибкому функционированию. Это может породить проблемы, поскольку, чтобы хорошо функционировать, ваше тело должно быть целостным, а не разделенным на части.

Теперь, после того как мы провели демонстрацию, рассмотрели несколько примеров и подискутировали, я хотел бы предоставить вам еще одну возможность для дальнейшего исследования и экспериментирования с тем, как вносить полезные изменения в свои границы.

Упражнение 13.4 Внутренние границы. Экспериментирование с изменениями (втроем, 15 минут)

Объединитесь снова в свои тройки и начните опять с 5 минут, посвященных дальнейшему экспериментированию со своими внутренними границами, прежде всего в ситуациях, которые представляют для вас трудность и в которых вы хотели бы иметь дополнительные варианты реагирования.

Помните о том, насколько важно сохранять позитивную функцию внутренней границы, когда вы экспериментируете с изменением своих репрезентаций границы. Определите, что вы можете сделать для улучшения ее функционирования, сохраняя позитивную функцию и одновременно устраняя любые неприятные или бесполезные ограничения, последствия или побочные эффекты. Когда вы обнаружите изменения, которые вам нравятся, присоедините их к будущему, представляя себе, как вы обладаете ими в тех контекстах, где они желательны. Это является как проверкой того, насколько хорошо они работают, так и повторением, которое соединяет новую, надежно функционирующую границу с ситуацией, в которой вы хотите ее иметь.

Затем поделитесь с другими участниками вашей тройки своими переживаниями, обсудите то, что вы обнаружили, и попробуйте выполнить то, что делали другие, с тем чтобы расширить диапазон своего восприятия внутренних границ.

Не хотели бы вы о чем-то сообщить? Или задать какие-то вопросы?

Терри: Я обнаружил какую-то каменную штуковину поперек груди, и она мешала мне дышать. Иногда я прихожу в возбуждение и, когда это происходит, начинаю часто дышать, а затем пытаюсь задержать дыхание, чтобы взять себя в руки.

Но тогда у меня возникает напряжение в диафрагме, поднимается давление, а затем начинает болеть голова. То есть ваша граница напоминает камень и вы замечаете связь между ней, кровяным давлением и головной болью. Это пример того, как защитная функция границы может вылиться в физическую проблему. Пытались ли вы превратить ее в нечто более проницаемое, например в губчатую резину или что-либо более мягкое?

Терри: Пытался. Казалось, что эта масса... этот твердый камень начинал разделяться на части, пока не превращался в нечто больше похожее на сетку.

То есть он по-прежнему «держал вас в плену», так сказать, но позволял проникать сквозь себя некоторым объектам. Прекрасно. Само собой, другим способом работы в данном случае будет определение того, как вы вообще доводите себя до возбуждения, и изменение этого процесса, с тем чтобы у вас не было необходимости контролировать свое дыхание.

Энн: Я проделала определенную работу со «скорлупой грецкого ореха» вокруг моего сердца. Я начала с определения контекстов, в которых скорлупа отсутствовала и одним из которых было общение с очень маленькими детьми и, сделав это, я пролила немало горьких слез. Сначала я не поняла, что происходит, но затем осознала, что почувствовать эту сердечную связь так прекрасно и что она крайне важна для меня. Затем, экспериментируя с другими ситуациями, я обнаружила, что мне следует отделять проявление чистосердечия от необходимости делать что-либо в качестве его следствия. Раньше у меня примешивалось к нему очень много смысловых оттенков, — например, если я буду чистосердечной с людьми, мне придется заботиться о них, быть с ними всегда и т. д. Теперь же я осознаю, что просто могу быть такой, поскольку мне нравится быть связанной с людьми без необходимости брать на себя какие-либо обязательства перед ними. Я не знаю, можете ли вы это понять, но я чувствую себя преображенной, а мое сердце как будто излучает тепло в окружающий мир.

Спасибо. У меня тоже навернулись на глаза слезы. Многие люди сдерживают чувства любви ввиду возможного непонимания и последствий, поэтому многим из них не помешало бы проявить их, в результате чего выиграл бы и мир в целом.

Много писалось о дихотомии «душа-тело», которая является еще одним способом описания внутренней границы. Сейчас посвятите несколько минут тому, чтобы определить, что вы думаете о своих душе и теле в данный момент...

Большинство из нас обычно полагают, что душа локализуется в головном мозге, так ведь? При этом имеется остальная часть тела, которая обособлена от души, поэтому получается, что душа меньше тела. Сейчас попытайтесь стереть эту границу и представьте, как ваша душа вытекает и распространяется по всему телу, проникая в каждую клетку, вплоть до кончиков пальцев на руках и ногах, и становится такой же большой, как ваше тело. Когда вы будете это делать, обратите внимание на свои ощущения и на то, не сопровождается ли этот процесс какой-то приглушенный звук...

Теперь, находясь в этом состоянии, прикоснитесь к чему-то или к кому-то рядом... Это действительно прекрасное чувство, не так ли? Душа и тело — всего лишь различные аспекты вашего функционирующего организма, и я уверен, что все вы слышали подобные слова раньше. Но по-настоящему глубокое влияние на ваш опыт оказывает возможность видеть, ощущать и слышать, как ваша душа распространяется по всему телу. Она позволяет вам снова сделать целостным ваше мышление в категориях душа-тело, объединив эти элементы.

Большинство из нас полагают, что сердце занимает лишь небольшую часть тела, но вы также можете увеличить в размерах свое сердце, распространив его аналогичным образом до кончиков своих пальцев, и ощутить свои сердце-душу-тело. Протяните руку и коснитесь своего соседа, так чтобы вы могли почувствовать, как вы касаетесь его своим сердцем и душой, а не только своим телом. Посвятите несколько минут анализу своих ощущений, а затем проделайте то же самое в своем воображении по крайней мере с одним примером трудной или стрессовой ситуации...

Хотя большинство из нас обычно полагают, что душа меньше тела, на самом деле ваша душа намного больше. Ваша душа может включать звезды, которые находятся на расстоянии в 13 миллиардов световых лет, и попытка распространить идентификацию своих сердца-души-тела далеко за пределы кожного покрова может быть весьма интересной. Все мы делаем это в определенной степени, в зависимости от того, каких людей и какие объекты мы включаем внутрь границ идентичности. Но что, если ваши сердце-душа-тело будут включать все, что вы ощущаете, так чтобы все это воспринималось как находящееся внутри вас и как часть вас? Представьте, что ваши сердце-душа-тело настолько большие, что самые далекие звезды оказались ближе, чем кончики ваших пальцев! Посвятите пару минут анализу подобных ощущений...

О подобном опыте сообщают многие мистики, и я полагаю, что он имеет под собой реальную основу, поскольку все, что вы ощущаете, действительно совершается в ваших сердце-душе-теле, даже когда вы считаете, что это происходит во внешнем мире. Давайте последуем Эйнштейну и проведем небольшой умственный эксперимент. Вообразите, что какой-то зловредный невролог, представляющий «темную сторону силы», пробрался прошлой ночью к вам в комнату, пока вы спали, сделал вам обезболивающий укол, удалил мозг, поместил его в питательный раствор, прикрепил сверхчувствительные электроды ко всем вашим сенсорным нервам, а затем послал по ним электрические сигналы, которые в точности воспроизвели опыт бодрствования и выполнения всех тех действий, которые вы совершили сегодня. Как бы вы определили различие между двумя состояниями?

Я полагаю, что многие из вас смотрели фильм «Матрица», который основан на этой идее: что весь наш опыт в действительности имеет место внутри нашего мозга, даже когда мы считаем его внешним. Некоторые математики даже утверждают, что им удалось доказать: любой достаточно сложно устроенный мозг не способен определить, существует ли «внешнее» или нет. Наш мозг получает электрические сигналы лишь от наших органов чувств, интерпретируя которые мы формируем свой опыт внешней «реальности».

Этот процесс обычно срабатывает достаточно хорошо, и, предположительно, вне нас все-таки существует некая внешняя реальность. Мы видим стакан молока на столе, и когда протягиваем руку, чтобы его взять, мы его ощущаем, и если подносим его к губам и выпиваем его содержимое, то не удивляемся тому, что оно имеет вкус молока и насыщает нас питательными веществами.

Так что хотя всем нам присущ опыт, который мы описываем как «инородный», имеющий место «вне нас» или как «внешнюю реальность», все это фактически происходит внутри нашего мозга и является частью нас, несмотря на разделение, которое мы обычно постулируем.

То есть в каком-то смысле каждый из нас — это изолированная вселенная, заключенная в себе самой. Но, в другом смысле, мы — одно целое. И вопрос здесь сводится не к «или-или», а к «и-и». Согласно утверждениям многих мистиков, вы уже едины с миром; дело лишь за тем, чтобы это осознать. Все вы существуете внутри моего мозга, а я существую в

вашем. Все вы — часть меня, а я — часть вас. Мы все связаны друг с другом. Один мой друг как-то сказал: «У человека множество тел». Это совершенно иной образ мышления, такой, который позволяет вам принять совсем другую, более универсальную точку зрения, и который вы можете исследовать, чтобы выяснить, где и когда он будет вам полезен. Я не имею понятия, является ли это «истиной» или нет, но если принятие такой точки зрения может стать для вас полезной альтернативой, почему бы вам не попробовать и не выяснить это самим?

Резюме

Мы исследовали характеристики ваших внутренних и внешних границ. Мы поэкспериментировали с рядом изменений — расширением границы, так чтобы она отстояла дальше от вашего тела, предупреждая вас раньше о возможном вторжении; заменой цифровой границы «все или ничего» на более аналоговую; добавлением или заменой модальностей и субмодальностей, чтобы граница могла лучше защищать вас от трудностей, становясь более плотной, утолщенной, упругой и т. д.

Знание того, как изменять границы, позволяет вам делать их более полезными и эффективными в их позитивной функции защиты вас от опасности, одновременно уменьшая или устраняя неприятные последствия. Зная, как изменять свои границы, вы можете определить, как они способны оптимально защитить вас в трудных случаях и растаять или расшириться в безопасных и интимных ситуациях. Всякий раз, обнаруживая изменение, которое вам помогает, вы можете подстроить его к будущему, включив его в те контексты, где оно будет полезным. Если вы представите себя в этих контекстах с измененными границами, это поможет связать первые и вторые, так что защитный механизм будет срабатывать автоматически и вам не придется о нем размышлять, как это обнаружила Сэнди.

Теперь, когда вы достаточно подробно исследовали границы, я хотел бы вернуться к теме, о которой упоминал в начале этой книги в качестве одного из важных критериев эффективной я-концепции, — к теме *связей*. Чувство разъединенности с окружающими приводит к многочисленным трудностям, далеко не последними из которых являются сомнение, осуждение других людей, конфликт и насилие. Именно поэтому я говорил о необходимости того, чтобы ваша идентичность связывала вас с вашим опытом и окружением. В следующей главе я намерен исследовать эту тему связей более подробно

ГЛАВА 14. СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Одним из неизбежных следствий проведения границы является то, что она обычно помогает вам установить связь со всем, что находится внутри нее, и отделяет от всего, что находится вне нее. Незыблемая и непроницаемая граница сильно затрудняет контакт с тем, что находится за ней, не говоря уже об ощущении связи с внешним миром, тогда как отсутствие границы позволяет вам полноценно контактировать со своим окружением.

В случае разъединенности обычно имеет место какая-то трудность или испытание — проблема или спор, антипатия, гнев, негодование и так далее. Обычно ваши границы бывают очень заметными и проходят между вами и тем, с чем вы разъединены.

Как правило, в случае связанности ваши границы либо становятся очень прозрачными или даже вовсе исчезают, либо расширяются и начинают включать то, с чем вы чувствуете, себя связанным, и обычно при этом вы чувствуете себя в безопасности, комфортно, свободно, щедрым, любящим, благодарным и так далее.

Далее я хочу, чтобы вы сравнили случай связанности со случаем разъединенности. Сначала вспомните ситуацию, когда вы были связаны с кем-то, а затем — ситуацию, когда вы были с кем-то разъединены. Я хотел бы, чтобы вы выбрали людей, которых нет в этом помещении, и будет очень хорошо, если вы выберете такие случаи, когда вы были связаны и разъединены с одним и тем же человеком. В одной ситуации вы чувствовали себя тесно связанным с кем-то, а в другой ощущали, что между вами лежит глубокая пропасть.

Вы могли бы также выполнить это упражнение, выбрав более широкие пределы, например группу людей или даже целую вселенную, поскольку масштаб как опыта связанности, так и опыта разъединенности приблизительно один и тот же. Однако я рекомендую, чтобы вы сначала проделали это упражнение со случаем связанности или разъединенности с каким-то одним человеком.

Я хочу, чтобы вместо сосредоточения на самих границах вы обратили внимание на различия в субмодальностях, которые вы используете для репрезентации этих двух случаев, и составили перечень этих различий.

Упражнение 14.1 **Связанность и разъединенность** (15 минут)

Вспомните две ситуации, в которые вы попадали:

- а) случай тесной связи с кем-то, когда ваши границы были прозрачными, несуществующими или очень широкими и всеохватывающими;
- б) случай резкого разъединения с кем-то, когда ваши границы были очевидными и незыблемыми.

Сначала в течение примерно пяти минут молча сравните, как вы мысленно воспроизводите эти два разных случая, а затем составьте письменный перечень субмодальных различий между ними. У них будет много общего, но нас интересуют именно различия. Убедитесь, что вы включили субмодальности, относящиеся ко всем трем модальностям (визуальной, аудиальной и кинестетической).

Теперь я хочу выбрать некоторые из субмодальных различий, которые вы обнаружили, и составить групповой перечень. Некоторые различия могут быть уникальными для вас как индивида, но, вероятно, большинство из них будут такими, которые остальные из вас найдут знакомыми или, по крайней мере, схожими с тем, что пережили вы, так что вы можете сказать: «Да, это подходит и мне». Я буду наблюдать за вашими невербальными реакциями, когда мы этим займемся, и если кто-то назовет нечто, что не подходит для большинства из вас, мы проигнорируем это различие и перейдем к следующему.

Связанность

светлое, ассоциированное, все тело, цветное, открытое, размытые края, близкое, движение, тихое, расслабленное, плавное, чувство приподнятости, «Это великолепно», покой, тишина.

Разъединенность

мрачное, диссоциированное, часть тела, черно-белое, закрытое, резко очерченные края, отдаленное, громкое, напряженное, отрывистое, чувство подавленности, «Это отвратительно».

Мы могли бы продолжить дальше и подобрать еще больше различий, но для моих целей этого достаточно. Я упомянул, что в случае связанности обычно имеет место какая-то проблема, конфликт, стресс или трудность. В трудной ситуации вы хотите обладать как можно большими ресурсами, чтобы выдержать испытания реального мира, с которыми вы сталкиваетесь. Теперь я хотел бы, чтобы вы посмотрели на эти два перечня и задали себе вопрос: «Какая из этих двух ситуаций является более ресурсной?»

Связь бывает намного более содержательной и ресурсной, если имеется намного больше субмодальных отличий и намного больше информации: цветное изображение, а не черно-белое, движение, а не покой, звук, а не тишина, расслабление, а не напряжение, и так далее. Не поразительно ли, что в трудной ситуации, когда вам необходимо выдержать испытание и иметь доступ ко всем своим ресурсам, вы отбрасываете большую их часть! Как если бы исследователь собирался в трудную экспедицию, но прежде чем отправиться в путь, выбросил большую часть своих припасов и снаряжения.

Учитывая, что имеется какая-то проблема, которую нужно разрешить, не было бы проще разрешить ее в состоянии, которое мы назвали «связанностью»? Однако, как правило, в подобной ситуации мы лишь вызываем у себя некоторое внутреннее состояние, лишённое важнейших качеств. Сужая свои границы и напрягаясь, вы становитесь меньше, чем вы есть, менее ресурсным, менее способным повлиять на других и справиться с трудностями. Неудивительно, что в такой крайне упрощенной и бедной информацией среде мы обычно чувствуем себя в тупике и испытываем трудности с нахождением решений.

Наша естественная реакция — обособиться и отделить себя от причиняющего беспокойство переживания, и простейшим примером здесь является боль. Испытывая боль, мы обычно пытаемся от нее избавиться, избежать, заблокировать или устранить ее, часто с помощью лекарств. В случае очень сильной боли такое решение может принести пользу, по крайней мере временную. Однако при небольшой или умеренной боли попытки отрицать ее могут на деле ее усилить. Когда мы противимся какому-то переживанию, как правило, мы напрягаем мышцы, чтобы ему противостоять. Это мышечное усилие вызывает напряжение в области, где мы чувствуем боль, в результате чего последняя

обычно усиливается, а также « уменьшает приток крови, который необходим для исцеления, и так далее.

В следующий раз, когда вы будете испытывать боль, вместо того чтобы сопротивляться ей или закрывать на нее глаза, попробуйте поприветствовать ее, как будто она — ваш верный друг, который пришел с неприятной, но важной новостью. Попробуйте приблизить ее к себе и полностью ее осознать, чтобы вы могли полностью проникнуться своим переживанием со всеми его замысловатыми сенсорными деталями. Какова ее форма и каковы края этой формы? Какого она цвета? Тяжелая ли она и плотная или легкая и воздушная, острая или тупая? Как она меняется со временем? Когда боль приветствуют и признают подобным образом, она обычно заметно уменьшается, поскольку вы направляете свое внимание на сенсорный стимул во всех модальностях, а не только на болевую реакцию. Тогда если вы изменяете обнаруженные вами субмодальности, обычно боль становится еще более слабой и может даже полностью исчезнуть.

Эл: Один из наиболее широко используемых в НЛП методов ресурсного преодоления проблемы — диссоциация, позволяющая отстраниться от проблемного состояния; диссоциация также весьма полезна при контроле боли. Однако диссоциация названа одним из аспектов разъединенности, которую вы описываете как нересурсное состояние. Можете вы прокомментировать это?

Конечно. Ответ обусловлен тем, от чего вы отстраняетесь. Сначала рассмотрим случай диссоциации от проблемного состояния. Когда мы обособляемся от своих чувств в какой-то затруднительной ситуации, остаются только ее визуальный и аудиальный аспекты. Это очень помогает, когда вас переполняют и парализуют неприятные чувства. Обособление от этих чувств — весьма полезный первый шаг, облегчающий доступ к ресурсам, с тем чтобы вы могли ассоциироваться с более позитивными чувствами, которые могут быть полезны при разрешении проблемы. Если же вы отстранитесь от ресурсного состояния, то лишитесь позитивных ресурсных чувств этого состояния.

Теперь рассмотрим, полезна ли диссоциация при контроле боли. Сначала я хочу указать, что диссоциация сильно отличается от подавления боли и оказания ей сопротивления, о которых я говорил. Когда вы противитесь боли, то остаетесь ассоциированным с ней, и ваше внимание продолжает фокусироваться на боли. Диссоциация полезна при контроле боли так же, как она полезна при других неприятных состояниях. И при диссоциации, и при эффективном контроле боли внимание сосредоточено на чем-то ином, поэтому боль, как правило, обходят стороной и игнорируют. Когда вы фокусируете свое внимание на сенсорных качествах боли — форме, цвете, структуре и так далее, а не на болевой реакции, это является примером отвлечения внимания от боли.

Многие из вас знакомы с общим паттерном субмодальностей, носящим название «перекрестного картирования» (mapping across), в котором вы сохраняете неизменными содержание проблемной ситуации и фактические события, но меняете все субмодальности на те, которые присущи адекватному ресурсному состоянию. **Этот паттерн имеет множество с конкретными и эффективными приложений, в том числе преодоление печали (2, гл. 11), избавление от стыда (2, гл. 14) и паттерн прощения (4, 7).** Учитывая широкую полезность этого паттерна, имеются все основания ожидать, что он принесет в равной мере полезные результаты, если его приложить к вашему опыту разъединенности. Далее я хочу, чтобы вы поэкспериментировали с перекрестным картированием, переходя от разъединенности к связанности. Однако нередко возникают возражения против этого приема, поэтому я хочу изложить ряд основных принципов, а затем узнать, нет ли у вас

каких-то иных возражений против этих действий, чтобы я мог приложить все силы для их удовлетворения.

Во-первых, я хочу провести четкую грань между вашим внутренним миром и миром внешним. Ваш опыт разъединенности существует в ваших мыслях, и я прошу вас поэкспериментировать с превращением разъединенности в связанность именно в этом внутреннем мире. Я не прошу вас изменять ваше взаимодействие с тем человеком во внешней реальности. Возможно, во внешнем мире установить связь с этим человеком будет весьма неразумно, хотя позже я оспорю этот пункт. Моя цель намного скромнее — устранить разъединенность, которая существует в вашей собственной нервной организации.

Вспомните, что в ходе последнего упражнения я указал, что вы должны выбрать человека, которого нет в этом помещении. Я хотел бы, чтобы вы подумали о некоторых следствиях этого. Допустим, что вы сердитесь на человека, с которым чувствуете себя разъединенным. Поскольку в данный момент этого человека здесь нет, ваша репрезентация его, определенно, существует только в вашем сознании. Ваш образ может быть точной репрезентацией того, как этот человек нехорошо вел себя в какое-то другое время, но в данный момент образ существует в вашем сознании независимо, используя часть вашей нервной организации. То есть образ занимает часть вашего сознания, и вы воспринимаете его как обособленный и разъединенный с вами.

Другая часть вашего сознания занята тем, что сердится на этот образ, существующий в вашем сознании, и обычно эта реакция также воспринимается как нечто безальтернативное и автоматическое, находящееся вне вашего контроля. «Он вызывает мой гнев». Поскольку нервная энергия, которая используется обеими сторонами этого внутреннего конфликта, более вам недоступна, у вас меньше ресурсов «для того, чтобы справиться с фактической внешней проблемной ситуацией. Можете ли вы вспомнить случай, когда вы были настолько внутренне расстроены, что не могли приступить к разрешению какой-то достаточно простой внешней проблемы?»

Это можно уподобить случаю, когда какая-то страна сталкивается с той или иной внешней угрозой. Если она разделена на части политическим или экономическим конфликтом, у нее будет меньше ресурсов, которые она могла бы использовать для разрешения внешней проблемы. Можно привести множество исторических примеров, когда страна была не в состоянии справиться с внешней трудностью ввиду внутреннего конфликта. Существует даже военный девиз «разделяй и властвуй», который характеризует подобную ситуацию. Когда вы устраняете внутренний конфликт и аннулируете внутренние границы, это обеспечивает вам доступ к большему количеству ресурсов, позволяя справиться с фактическими внешними трудностями.

Как правило, человек, который часто сердится и отделен от многих частей своей личности, становится все более пугливым и озабоченным своей внутренней борьбой с этими отчужденными мучителями. И чем более напуганным и беспомощным он будет, тем чаще станет он отстраняться от угроз, которые будет видеть повсюду, — следуя по нисходящей спирали, которая ведет к изоляции. Параноик может заявить, что он — Христос или Жанна д'Арк, но этот крайний эгоизм будет лишь притворством, недолговечной маской, за которой прячутся чувства собственной неполноценности и беспомощности.

Я вовсе не уверен в том, что знаю, что такое просветление, но вполне уверен, что это не паранойя; намного вероятнее, что это нечто противоположное паранойе. Просветленных

мистиков обычно описывают как людей, которые ни от кого и ни от чего не защищались, никогда не гневались и выказывали полное признание тем, кто сильно отличался от них. Эта характеристика определенно верна в отношении того единственного мистика, которого мне посчастливилось хорошо знать.

Другая трудность, с которой сталкиваются многие люди при перекрестном картировании от разъединенности к связанности, состоит в том, что они, произведя изменение, которое было нежелательным, могут опасаться, что это изменение «останется», — вспомните, как многие мамы учат детей не гримасничать. Могу вас заверить: если этот эксперимент чем-либо вас не удовлетворит, вы всегда можете просто вернуться к тому состоянию, в котором находились, когда начинали. Могу также сказать вам по собственному опыту, что неприятные чувства — большая редкость, но если они все-таки будут иметь место, я предлагаю вам подозвать меня, с тем чтобы я постарался сделать это задание для вас более легким и комфортным. Есть ли у вас другие вопросы в отношении перекрестного картирования от разъединенности к связанности?

Энн: Если бы я почувствовала свою связь с кем-то, то не думаю, что могла бы доверять этому человеку.

Когда вы изменяете свои чувства связанности с кем-то, это не означает, что должны исчезнуть ваши знания и мудрость. Вы можете по-прежнему не доверять этим людям. Ощущение связи с ними не означает, что вы должны одалживать им деньги, любить их, идти с ними на конфронтацию и т. д. Это означает лишь то, что вы остаетесь связанным с этим человеком и ресурсным в отношениях с ним — у вас будет больше, а не меньше альтернативных вариантов взаимодействия с ним.

Раз мы затронули тему доверия, я хотел бы привести пару соображений, которые могли бы привлечь внимание многие люди. Первое состоит в том, что хотя доверительные отношения прекрасны, здоровое доверие основывается на вашем собственном восприятии Кого-то или на информации от какого-то другого человека, которому у вас имеются веские основания доверять. Простодушное доверие людям без каких-либо доказательств их надежности, возможно, и вызывает приятные чувства, но неразумно и может навлечь на вас множество неприятностей.

Второе соображение заключается в том, что для многих людей доверие — это очень широкое обобщение, которое следует разбить на более мелкие элементы. Доверить кому, сделать что, в частности, когда и где? Вы можете поверить кому-то свои чувства или доверить свою жену, но не свой автомобиль или свои деньги — и наоборот. Как-то раз я предложил одному новому знакомому воспользоваться моим автомобилем на основании моей оценки его общих возможностей и честности, но он сказал мне, что не умеет водить машину! Я мог бы поверить в его намерение, но не в его способность.

Эми: Я чувствую себя разъединенной со своим братом, который плохо относится к своим детям. Когда я в прошлом пыталась вмешаться, доставалось и мне. Я беспокоюсь о детях и хотела бы изменить его поведение по отношению к ним.

Помните, что в этом упражнении я предлагаю вам устранить лишь свою внутреннюю разъединенность, не относящуюся к тому, что вы могли бы сделать с внешней ситуацией. Однако поскольку вы хотите изменить внешнюю ситуацию, давайте коснемся и этого случая. Когда вы чувствуете себя разъединенной с кем-то, скорее всего, вы ведете себя как высокомерный критик или судья, и большинство людей не слишком хорошо реагируют на это. Если бы вы чувствовали связь со своим братом, я полагаю, что вы,

вероятнее всего, руководствовались бы желанием проявить заботу и испытывали сострадание не только к его детям, но и к нему самому, и я думаю, что в этом случае у вас было бы намного больше шансов пронять его и оказать влияние на его поведение. Однако вы знаете, его намного лучше меня. Что, на ваш взгляд, скорее вызовет более позитивный отклик с его стороны: разъединенность или связанность?

Эми: Я думаю, что связанность вызвала бы более позитивный отклик. Но я по-прежнему опасаясь, что он причинит мне боль.

И это беспокойство может иметь под собой реальные основания. Поэтому я хочу спросить вас еще раз: когда, на ваш взгляд, вы будете чувствовать себя в большей безопасности — в состоянии разъединенности или связанности?

Эми: Вероятно, в состоянии связанности.

Приема, который помогает во всех случаях, конечно, нет. Но если вы действительно хотите пронять своего брата, чтобы изменить ситуацию с его детьми, мне кажется, что состояние связанности намного скорее вызовет позитивный отклик с его стороны, чем разъединенность. А что касается вашей безопасности, я советую вам поступить так: возьмите с собой кого-то, кто сможет вас защитить и не позволит вашему брату причинить вам вред. Обычно люди сообщают, что этот опыт перекрестного картирования позволил им узнать очень многое. Большинство людей также находят частичное, а иногда даже окончательное разрешение проблемы, с которой они столкнулись в ситуации разъединенности. Кроме того, многие также обнаруживают, что когда их внутренняя разъединенность исчезает, это также оказывает весьма благотворное воздействие на их фактические взаимоотношения с другим человеком в реальной жизни. Они обнаруживают, что спонтанно взаимодействуют с другим человеком на-, много более ресурсным образом и что в результате этого другой человек начинает реагировать более позитивно. Теперь я хотел бы, чтобы вы выполнили упражнение. Подзовите меня, если у вас появится возражение, которое мы не обсуждали. Старайтесь работать самостоятельно, помогая друг другу в случае необходимости.

Упражнение 14.2 «Перекрестное картирование» от разъединенности к связанности (втроем, 15 минут)

1. Содержание разъединенности. Начните со своего опыта разъединенности из предыдущего упражнения, оставив неизменным содержание — людей, контекст и реальные события.

2. Перекрестное картирование. Используя составленный вами перечень субмодальных различий; превратите субмодальности вашего опыта разъединенности в субмодальности связанности. Поменяйте темноту на свет, диссоциацию на ассоциацию и т. д., пока содержание разъединенности не будет полностью представлено в субмодальностях связанности. Начав менять субмодальности, вы, возможно, обнаружите, что какое-то изменение затруднительно или невозможно. В этом случае просто вернитесь назад и перейдите к преобразованию следующей субмодальности. Обычно другая последовательность оказывается намного более легкой, и изменение, которое прежде вызывало дискомфорт, становится впоследствии комфортным, после того как произведены другие изменения.

3. Восприятие новой связи. Продлите этот опыт какое-то время, с тем чтобы выяснить, что вы можете вынести из восприятия этой проблемы, когда она представлена в более содержательной и ресурсной форме. Если результаты этого эксперимента вам нравятся, подстройте их к будущему, к следующей вероятной встрече с подобной ситуацией.

Не хотите ли поделиться своими впечатлениями от этого упражнения?

Мэри: Я обнаружила, что включение другого человека внутрь моих границ автоматически поменяло все прочие субмодальности на субмодальности связанности.

Элис: Вместо того чтобы представить себе другого человека в этой конкретной ситуации, я оказалась охваченной воспоминаниями о моем позитивном общении с ним, в результате чего мое восприятие этого человека стало более целостным и я смогла увидеть многие его качества. Поскольку я могла увидеть проблемную ситуацию в свете других, более позитивных ситуаций, этот опыт оказался для меня намного более сбалансированным и комфортным.

Сэм: Упражнение оказалось весьма просветляющим — в нескольких значениях этого слова. Важнейшим изменением для меня было то, что мои ощущения раскрылись, стали подвижными и вызвали появление образов. Я начал думать о других вещах, которые могу сделать иначе в будущем, если окажусь в подобной ситуации.

Чарльз: Я использовал вашу идею, что «вовне ничего нет», то есть если я сердит, расстроен или изолирован, значит, я разъединен с какой-то частью самого себя, поэтому я могу собрать себя воедино, собственным методом. И когда я работал над этим, меня внезапно посетила мысль: «Боже, если я преуспею в этом, то многочисленные защитные действия, к которым я прибегал столь длительное время, перестанут быть необходимыми». После чего подала голос другая часть, сказав: «Но мне нравится делать некоторые из этих вещей!» Тем самым передо мной возник ряд приятно озадачивающих проблем. Теперь я должен решить, хочу ли я делать это или нет. А раньше у меня не было выбора, это была всего лишь автоматическая реакция.

Одна из основных пресуппозиций в НЛП состоит в том, что выбор всегда лучше, чем его отсутствие и иметь подобный выбор особенно приятно. Выбор «делать или не делать что-то» сильно отличается от настоящего побуждения сделать то же самое. Если вам нравится делать что-то, почему бы это не делать? Если вы решите сохранить некоторые из этих моделей поведения, могу поспорить, что они будут для вас намного более приятными теперь, когда «необходимость» следовать им исчезла, и я предполагаю, что их влияние на окружающих также будет гораздо более позитивным.

Сью: Я выбрала две ситуации с одним и тем же человеком, с моей мамой: одну, в которой я испытывала сильные опасения, и другую, в которой я чувствовала себя в полной безопасности. Затем, выполняя картирование, я испытала чувство глубочайшего сострадания, и проблема перестала существовать. Я всегда удивлялась, почему иногда общение с мамой было просто изумительным, а иногда нет. Порой я чувствовала связь с ней, а порой нет. Когда я заняла позицию «другого», эта позиция пронизала все. Начинать с разъединенности — это все равно что находиться в зоне боевых действий. Когда со мной так поступают другие люди, я негоую на них за то, что они отталкивают меня. Но когда они связаны со мной, я чувствую, что меня уважают и ценят, и разногласия сходят на нет.

Фред: У меня есть одна знакомая, с которой я пытаюсь порвать. Но когда я отстранялся от нее, все мои ресурсы оказывались ни к черту, и я плохо справлялся с ситуацией. Теперь я вижу, что мне необходимо сохранить связь, чтобы отстраниться от этой женщины. Это может показаться странным, но я знаю, что это так.

Салли: Когда я применила данный прием к конкретному случаю, он трансформировал этот случай. Затем я вспомнила все прочие ситуации, в которых данный прием был бы полезен и в которых я хотела бы, чтобы эта новая реакция стала частью меня. Поэтому я воспользовалась тем, что мы изучили раньше, и сформировала качество связанности как часть своей я-концепции, создав новый шаблон, трансформировав противоположные примеры и так далее. Теперь я — человек, который связан с окружающими, независимо от того, приятно это или нет.

Джек: Прodelав перекрестное картирование и представив себя разговаривающим с другим человеком в будущей ситуации, я заметил, что тон моего голоса изменился. Голос стал приглушеннее и тише, и я почувствовал себя более комфортно. Не знаю, как повлияет это на его реакцию, когда я действительно с ним встречу, но нет сомнений, что сейчас я чувствую себя лучше.

В этом упражнении я попросил вас провести грань между своими внутренними и внешними действиями. Однако такое разграничение искусственно. Достигнув большей внутренней интеграции, вы обязательно измените позитивным образом свое внешнее поведение, а когда вы ведете себя иначе с другими людьми, это часто вызывает изменение в их реакциях. Я хочу, чтобы все вы обратили внимание на то, как проделанное вами перекрестное картирование изменило ваши реакции и поведенческие модели, а также посмотрели, будут ли ваши новые реакции так же полезны при взаимодействии с этим человеком во внешнем мире. Вы можете даже провести проверку — незаметным и безопасным способом — и выяснить, в какой степени ваши новые реакции помогают вам справиться с фактическими внешними ситуациями, которые раньше являлись для вас трудным испытанием.

Это упражнение противоречит большинству установок нашей западноевропейской культуры, в которой мы обычно рационализируем, и оправдываем гнев и предубеждения, отвергая и атакуя объект гнева или фрустрации. Однако в учениях многих мистиков и святых вы часто обнаруживаете, что они ратуют за то, чтобы человек сохранял связь со своими врагами и искал возможность установить с ними дружеские отношения. «Лучший способ победить врага — превратить его в друга». Вероятно, большинству из вас знакомо наставление Христа о том, что необходимо прощать и «подставлять другую щеку»; подобные наставления имеются и в других религиях. Мистики знали, что подобное единение со всеми, которое они отстаивали, невозможно, пока человек разделен внутри себя.

Когда люди совершают убийства, они обычно делают это в гневе или в ярости, которые предполагают разъединенность и неприятие. Если вы остаетесь связанным с человеческой природой других людей, то если вы решили в определенной ситуации, что вам необходимо убить кого-то, чтобы защитить себя или другого человека, эта необходимость будет сопровождаться чувством огромной печали. Это делает намного менее вероятным то, что кто-то совершит убийство. Очень легко убить из чувства гнева, разъединенности и неприятия, а я бы хотел, чтобы совершить убийство было крайне сложно. Если вам необходимо убить, этот акт должна сопровождать глубокая печаль, но ни в коем случае не гнев. Гнев разъединяет, тогда как печаль позволяет сохранить связь.

Гнев почти тождествен опасности. Хотя тот вред, который гнев и насилие часто причиняют другим людям, вполне очевиден, вред, который гнев причиняет самому гневающемуся человеку, признается не столь широко, — и я имею в виду не только повышение кровяного давления и прочие физиологические эффекты, но и психологические последствия.

Традиции многих индейских культур требуют, чтобы вы, лишая жизни какое-то животное, совершали этот акт с величайшим уважением и печалью и объяснили духу этого животного, что вы делаете это для того, чтобы накормить или защитить себя и свою семью. Очевидно, индейцам было известно, что, если они убьют живое существо в гневе или ради забавы, «дух животного» вернется, чтобы досаждать и вредить им — из-за подобного отсутствия связи и уважения.

Это основополагающее допущение присутствует даже в «Звездных войнах», одного из самых популярных мифических символов на сегодняшний день, хотя там его легко не заметить среди обилия крови и насилия. Общая идея состоит в том, что гнев и ненависть обратят жизненную силу против самой себя, став темной стороной этой силы. В фильме «Империя наносит ответный удар» Йода, своего рода дзенский наставник из будущего, учит Люка правилам поведения джедая:

Йода: Могущество джедая проистекает из этой Силы. Но не забывай о темной стороне — гневе, страхе, агрессии, — эти чувства темной стороны Силы, они возникают легко, они готовы стать твоими спутниками в сражении. Стоит тебе ступить на темную тропу, и она будет постоянно властвовать над твоей судьбой, поглощая тебя, как она поглотила ученика Оби-Вана (Дарта Вейдера). Джедай использует силу только для приобретения знаний и защиты и никогда — для нападения.

Люк: Мне здесь не нравится. Я ощущаю холод. Смерть.

Йода: Это место наполнено темной стороной Силы. Это царство зла. И ты должен покинуть его.

Люк: А что там внутри?

Йода: Только то, что ты возьмешь с собой. (Люк начинает надевать свой ремень с оружием.) Оружие тебе не понадобится.

Люк все-таки надевает ремень и, нагнувшись, проникает в подобие грота среди лесного болота. Он встречается с призраком Дарта Вейдера, обнажает огненный меч, сражается с призраком и отрубает ему голову. Затем, открыв шлем Вейдера, он обнаруживает внутри свое собственное мертвое лицо. В гневе он убил самого себя.

В следующем фильме, «Возвращение джедая», император и Дарт Вейдер берут Люка в плен, и император, глумясь над поверженным врагом, говорит ему: «Хорошо. Я чувствую твой гнев. Я беззащитен. Доставай же свое оружие. Срази меня всей своей ненавистью, и твое путешествие к темной стороне будет окончено». Но Люк в конце концов отказывается поддаться чувству ненависти, и когда Император пытается его убить, то его спасает не ненависть, а любовь его отца (Дарта Вейдера).

Здесь присутствует и дополнительный послыл: как бы далеко в глубь темной стороны ни зашел кто-то, по-прежнему имеется зерно любви, которое может принести искупление.

Конечно, это всего лишь кино; а что можно сказать о более практических вещах? Фундаментальный принцип азиатских боевых искусств, таких как тай-цзи, айкидо и карате, состоит в том, чтобы сохранилась связь с деструктивной силой, которая направлена против вас, а затем, вместо того чтобы прямо ей противостоять, использовать эту связь для изменения направления силы. Этот подход очень помогает в рукопашном бою, в котором используется минимальная сила для достижения максимального результата.

Но еще больше меня интересует использование этого принципа на ментальном уровне, с тем чтобы конфликт не смог достичь физического уровня. В течение многих лет я собирал сообщения о том, как людям удавалось избежать изнасилования, ограбления или нападения, оставаясь связанными с теми, кто на них нападал, и используя своего рода «психическое айкидо», чтобы найти выход из ситуации.

Одна женщина во время летней вечеринки сидела на ступеньках черной лестницы, прохлаждалась и курила. Внезапно она почувствовала что-то на своем плече. Она обернулась и увидела пенис. Она произнесла небрежно, как бы разговаривая с самой собой: «Гм, похоже на пенис, только поменьше», и мужчина тут же исчез.

Другая женщина однажды ночью лежала в постели, когда на нее неожиданно взгромоздился мужчина. Она протянула руку к ночному столику, взяла 25 центов и предложила ему, сказав: «Простите, вы не могли бы позвонить в полицию: в моей постели незнакомый мужчина», и он ретировался.

Студент колледжа находился в своей комнате в общежитии, усердно готовясь к выпускным экзаменам, когда дверь открылась, вошел другой студент и сказал ничего не выражающим голосом: «Я собираюсь тебя застрелить». Занимавшийся студент был настолько раздосадован этой помехой его занятиям, что сказал громким голосом: «Не видишь, я готовлюсь к экзаменам; у меня нет времени на подобную чепуху, иди застрели кого-нибудь другого» и углубился в свои книги. Парень с оружием сказал: «Извини» и ушел. Примерно через минуту раздался выстрел в соседней комнате.

Санитара в психиатрической клинике схватил сзади и начал душить больного, который не только был гораздо сильнее, но посвятил много времени изучению боевых искусств. Санитар понял; что бороться, чтобы высвободиться, бесполезно, поэтому, начав терять сознание, он изловчился и стал нежно гладить руку больного, сжимавшую его шею. Больной перестал его душить, поскольку, как он сказал позже, «это было настолько странно, что я должен был остановиться, чтобы осмыслить происходящее».

Женщина, которую держал заложницей мужчина, приставивший ружье к ее горлу, продолжала рассказывать ему анекдоты: «А вы слышали тот, в котором говорится...» Спустя примерно час подобного времяпрепровождения он освободил ее, не причинив ей вреда.

Другая женщина шла поздно вечером по улице в криминогенном районе, когда заметила мужчину, который как будто ее преследовал. Она перешла улицу, и он последовал за ней. Она ускорила шаг, и он сделал то же. Она начала беспокоиться, поэтому повернулась, подошла к нему и сказала: «Извините, мне страшно. Не могли бы вы проводить меня домой?» Мужчина взял ее под руку и довел до дому. А потом она узнала, что позже в тот вечер он совершил изнасилование.

Многие, слыша подобные истории, полагают, что трудно не растеряться и сразу прореагировать так, как сделали это те люди. Вероятно, они были исключительно

находчивыми. Хотя, возможно, и трудно продемонстрировать изобретательную реакцию с ходу, можно заранее обдумать ситуации, которые могут произойти, и выполнить подстройку к будущему для своих реакций на них, с тем чтобы последние стали автоматическими.

Одна женщина, которой приходилось возвращаться с работы пешком поздно вечером через криминогенный район, всегда делала специальные приготовления, прежде чем покинуть место работы. Сначала она завязывала половину своих волос в хвостик, торчавший вверх с одной стороны ее головы, а остальные волосы — во второй хвостик, торчавший горизонтально в другую сторону. Затем она красила рот ярко-зеленой помадой, изображая на нем весьма вульгарную улыбку в виде «лука Купидона». Наконец, она зажимала в руке пару таблеток «алка-зельцер». Когда к ней приближался какой-нибудь подозрительный мужчина, она поворачивалась к нему и улыбалась во весь рот, вытаращив глаза, и этого было достаточно, чтобы его отпугнуть. Однажды, когда этот прием не помог, она сунула в рот таблетки и начала испускать пену, после чего мужчина убежал.

Если вы рассмотрите эти примеры на предмет того общего, что в них имеется, то можете извлечь ряд важных уроков. Один состоит в том, что вместо того чтобы убежать или отстраниться от ситуации, эти люди оставались связанными с трудностью и сохраняли контакт с другим человеком. Нет такого средства, которое помогает во всех случаях; я уверен, можно найти людей, которые применяли этот подход, но не добивались аналогичного успеха. Но поддержание связи позволяет вам сохранить доступ ко всем своим ресурсам и дает возможность влиять на другого человека в угрожающей ситуации.

Другой общий элемент во всех этих примерах состоит в том, что все эти люди отказались принять те условия или контекст, которые были им предложены, создав вместо этого новые условия, которые были для них более приемлемыми. Каждый из них создал контекст, намного более предпочтительный, чем тот, в котором они оказались, и действовал внутри этого контекста так, что ему удалось вовлечь в новый контекст другого человека, заставив его прореагировать иным образом. Эта тема постоянно повторяется в весьма успешной работе Вирджинии Сатир с семьями. «Все, кто меня окружает, — это люди, на которых я могу прореагировать, но они ни в коем случае не определяют мою судьбу, если только я не поручу им заботу о себе». Чтобы предложить новые и лучшие условия, эти люди должны были иметь доступ ко всем своим внутренним ресурсам и не должны были допустить внутреннего хаоса, всегда являющегося признаком страха или гнева, которые делают людей слабыми и уязвимыми.

Полезно рассмотреть и противоположную ситуацию. Может ли каждый из вас вспомнить случай в своей жизни, когда внешняя реальность была скорее благоприятной, возможно, даже просто изумительной, но вы не могли насладиться ею, так как внутри вас царил хаос? Нет сомнений, что параноик — это пример человека, которому приходится очень нелегко, несмотря на попытки окружающих помочь ему получить удовольствие от жизни. Если вы не можете помириться со своими внутренними составляющими, вас ждут неприятные времена, независимо от того, разрешите вы внешние проблемы или нет, и это также один из основополагающих посылов многих духовных традиций. «Царство Божие внутри вас» — это не какая-то абстрактная метафора, а прямое указание на то, где находится решение.

Сью: Вы говорили о проблемах, вызванных внутренними репрезентациями, которые имеют отношение к конфликтам. Не могли бы вы сказать пару слов о позитивных репрезентациях?

Разумеется. Когда вы примиряетесь с какой-то проблемной репрезентацией, она превращается в позитивную, становясь дополнительным ресурсом, который является частью вас. Когда вы любите кого-то, ваша внутренняя репрезентация этого человека обогащает вас и становится частью внутреннего мира, который вы носите с собой повсюду. Причем вы не просто впитываете извне нечто прекрасное, а приобретаете намного большее. Вы также открываете себя во всех тех прекрасных проявлениях, на которые вы способны. Вы открываете себя во время общения с другим человеком. Если бы он не появился в вашей жизни, вы могли бы так и не узнать о своей способности проявлять заботу, ценить людей и о других качествах, которые вы открыли в себя в ходе ваших взаимоотношений. Всякий раз, когда вы впитываете извне нечто позитивное и истинное, вы также узнаете больше о себе и расширяете свои возможности. Чем богаче ваше внутреннее содержание, тем больше вы цените то, что вас окружает.

У маленьких детей не было времени для того, чтобы обогатиться опытом, и хотя им присущи изумительная простота и невинность, у них просто нет опыта для того, чтобы по-настоящему оценить более тонкие нюансы. Маленького ребенка устроит любой леденец, лишь бы в нем было много сахара. Должно пройти время, прежде чем он сможет оценить аромат настоящего кленового сахара или едва различимые вкусовые оттенки и структуру других сладостей, по мере того как постепенно будет становиться богаче внутренний мир его опыта. То же самое касается оценки произведений искусства, музыки или любого другого более сложного опыта.

Каков тот внутренний мир, который вы носите с собой? Какими переживаниями вы «обставите» свое сознание? Некоторые люди коллекционируют обиды, несчастья и другие неприятные воспоминания, а затем живут с ними. Представьте, что вы развесили фотографии и картины, на которых запечатлены неприятные события, на всех стенах у себя дома и на работе, где вы будете видеть их и реагировать на них каждый день. Это было бы ужасно, однако многие люди проделывают подобное в своем сознании — и, в отличие от дома или работы, они не могут от этого убежать. Недавно мне попались на глаза слова Кэрри Фишер, которые прекрасно передают эту мысль: «Таить обиду — все равно что выпить яд и ждать смерти другого человека».

Почему бы вместо этого не «обставить» свой внутренний мир яркими переживаниями? Неотразимой красотой, глубокой благодарностью, нежной любовью, продолжительным удовольствием, чувством юмора, непоколебимой верностью, невероятным мужеством, глубочайшей мудростью, таким ощущением общности, от которого на глаза наворачиваются слезы...

Я не говорю о том, что нужно отрицать всевозможные ужасы, которые приносит с собой человеческая жестокость и глупость, но их можно держать на расстоянии, вне дома, в котором вы живете, — вне своего сознания.

Почему бы не сформировать у себя такое личное качество, как решимость жить с сознанием, наполненным красотой, правдой и удовольствием, и начать прямо сейчас коллекционировать опыт, который питает вас и объединяет их, подобно тому, как вы подходите к любому другому своему качеству? Я думаю, это был бы один из самых эффективных способов, каким вы можете использовать то, что здесь изучили, чтобы сделать свою жизнь лучше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я посвятил моделированию я-концепции в общей сложности более 12 лет, и в итоге настал момент, когда, как мне кажется, была проделана достаточно полная работа по выявлению большинства аспектов того, как люди думают о себе. Вы познакомились в этой книге с исчерпывающим набором практических процессов и понятий, которые можно использовать для трансформации своего «я» посредством корректировки и изменения любого качества своей я-концепции. Некоторые из этих процессов являются относительно новыми, причем отдельные грани появились у этого материала только во время окончательного редактирования книги. Поэтому нет сомнений, что существуют какие-то дополнительные особенности, которые я упустил и которые ждут того, чтобы кто-то их заметил и описал. Тем не менее это полезная практическая карта, которую можно использовать для упрочения и изменения своей я-концепции.

Возникает вопрос: «Как можно определить, когда следует использовать все эти методы? Когда полезнее всего произвести изменение в я-концепции?» В каждой главе были даны конкретные указания, касающиеся применения материала, содержащегося в ней, но я хотел бы сделать несколько общих замечаний, которые могут оказаться полезными.

Всякий раз, когда люди говорят о себе или своих проблемах, они делают утверждения, касающиеся их представлений о себе. Поэтому вы могли бы использовать вмешательство в я-концепцию в случае любой проблемы, с которой человек, по его словам, столкнулся. Однако если человек сообщает: «Я пишу с ошибками», «Я не умею вести светскую беседу» или «Я страдаю фобией», очевидно, что он говорит о конкретной проблеме или навыке, которые проявляются в каком-то ограниченном контексте.

Всякий раз, когда у людей возникает проблема, которая ограничена определенным контекстом или определенным заданием, обычно намного эффективнее воспользоваться более проверенными и простыми методами и разрешить ее с помощью контекстного поведенческого изменения. Люди просят о конкретном изменении, и часто это все, что им нужно. Конкретных изменений добиться гораздо легче, так как они намного реже мешают остальной жизни человека, поэтому обычно бывает очень немного препятствий, которые нужно преодолеть.

Много лет назад я знал одного специалиста по тренингам, чье решение в случае почти каждой проблемы состояло в том, чтобы придать человеку уверенность в себе и объединить ее с проблемным состоянием. Но если вы используете вмешательство в я-концепцию в случае какого-то специфического навыка, такого как правописание, маловероятно, что оно повлияет на способность человека правильно писать, так что он, вероятно, по окончании тренинга по-прежнему будет писать с ошибками. Никакая уверенность в собственных силах не превратит безграмотного человека в грамотного, если он прежде не научится писать. Разве что он перестанет комплексовать по поводу своей безграмотности, что можно рассматривать как определенное достижение, поскольку теперь он, по крайней мере, не будет испытывать неприятных чувств.

Однако это не то, о чем человек просил, и не то, в чём он действительно нуждался. Он по-прежнему не сможет правильно писать, и негативные последствия, с которыми ему придется столкнуться, например, при поступлении на работу, останутся теми же. Уверенность в себе может модифицировать то, как вы используете какой-то навык, но она не может его сформировать. И если теперь человека будет отличать большая уверенность в себе, он, скорее всего, будет изумлен (и, возможно, даже оскорблен), когда кто-то

укажет ему на то, что он неправильно пишет слова. Воистину, некоторые «решения» — это замаскированные проблемы!

Если человек говорит о себе в очень общих выражениях, особенно если он говорит или подразумевает, что нечто происходит с ним «всегда» и «везде» (или «никогда» и «нигде»), это хороший признак того, что он выиграет от изменения в я-концепции, поскольку это изменение будет с ним всегда и везде. Утверждения типа «я ужасный человек», «я неудачник», «я не заслуживаю счастья» или «я не способен установить хорошие отношения с людьми» — это достаточно очевидные свидетельства того, что изменение в я-концепции будет очень полезным. Поэтому для начала вы можете задать себе вопрос: «Хочет ли этот человек сказать, что он столкнулся с проблемой или что он сам является проблемой?» Когда люди говорят, что проблемой являются они, тогда работа над я-концепцией определенно уместна.

Если человек испытывает серьезные трудности в большинстве областей своей жизни, то вероятно, что вмешательства на уровне я-концепции будут очень полезными. Но даже если он в целом очень компетентен и удачлив, подобно Питеру во время демонстрации формирования я-концепции, он может выиграть от вмешательства в я-концепцию, если конкретная проблема сохраняется во времени и пространстве. Питер обладал всеми конкретными навыками для того, чтобы располагать людей к себе, поэтому изменение в я-концепции свелось лишь к тому, чтобы это качество стало заметным в его поведении. С другой стороны, человек может быть твердо уверен в том, он располагает к себе окружающих, однако он может не обладать конкретными навыками (раппорт, сенситивность, мягкость, сострадание и так далее), которые оказывают огромное влияние на то, как это качество проявляется на деле и воспринимается окружающими.

Паттерн взмаха, который формирует то или иное качество я-концепции, можно использовать при достаточно простых привычках, вроде привычки грызть ногти, а также для изменения таких моделей поведения, как курение или стремление похудеть, которые нередко имеют намного более сложный характер. То есть вы можете использовать вмешательство в я-концепцию почти во всех случаях, и только вы определяете, может ли человек извлечь пользу из ограниченного поведенческого изменения, или из более экстенсивного изменения в я-концепции, или из того и другого одновременно.

Когда кто-то говорит, что он постоянно делает что-то мешающее ему или часто сталкивается с проблемой, и вы полагаете, что будет полезно, если он станет думать, что является человеком, обладающим противоположными качествами, вы всегда можете перекинуть мостик от «делать» или «сталкиваться» к являться или быть, когда станете рассматривать желаемый позитивный результат. «Вы говорили мне о том, что часто судите других, и о трудностях, которые возникают из-за этого. Создается впечатление, что вам хотелось бы быть терпимым человеком, таким, который уважает любой иной способ существования, но при этом относится с полным уважением к собственным симпатиям и антипатиям. Не кажется ли вам, что превращение в подобного человека могло бы стать достойной целью?»

Я показал вам, как можно изменить я-концепцию сознательным, наглядным и детальным образом, поскольку хотел, чтобы вы прочувствовали и поняли различные аспекты того, как работает ваша я-концепция. Однако теперь, когда вы пришли к этому доскональному пониманию, тем из вас, кто хочет поделиться им с другими людьми, не нужно использовать подобные детали или быть столь же исчерпывающим, если вы внимательно следите за чьими-то невербальными и вербальными реакциями. Помните, что мы рассматривали такие аспекты вашей жизни, которые большинство людей совершенно не

осознают. Стоит вам попрактиковаться в этих навыках, и вы сможете добиться многого в непринужденном разговоре, а другой человек будет иметь при этом лишь самое и смутное представление о происходящем.

«Приведите мне пример проявления вами доброты в прошлом», «Многими ли способами вы проявляете свою доброту, с разными людьми и в разных ситуациях?» «Легче ли вам представить себе все эти разные способы собранными вместе, подобно коллажу, или один за другом, подобно быстрому показу слайдов?» «Можете ли вы представить себе какие-то ситуации в будущем, когда вы определенно проявите доброту?» «Если бы вам было нужно проявить доброту к человеку каким-то новым способом, который вы никогда раньше не практиковали, каким бы он был?» «Могли бы вы вспомнить случаи, когда вы проявляли доброту в течение очень короткого времени, а также случаи, когда ваше доброе отношение сохранялось в течение продолжительного периода времени?» «Когда вы вспоминаете примеры проявления доброты, думаете ли вы о том, как добрые поступки совершают другие люди, или о проявлении доброты вами?» «Если вы вспомните случай, когда вы были добры к кому-то, можете ли вы представить себя на месте этого человека и проникнуться теми чувствами, которые он испытывает в ответ на вашу доброту?» «Что вы ощущаете, когда вспоминаете те случаи, когда вы были недобры к людям?» «Выберите один из них и скажите мне, как бы вы предпочли вести себя в следующий раз в аналогичной ситуации». «Можете ли вы увидеть себя реагирующим подобным образом в следующий раз?» «Это стало бы еще одним примером вашей доброты, не так ли?» И, разумеется, вы можете задавать аналогичные вопросы о присущих людям границах и связях с окружающими.

Я надеюсь, что когда вы будете осуществлять все это, ваши действия будут вам совершенно ясны, тогда как для людей, не обладающих вашими знаниями, ваши вопросы и невербальные жесты будут лишь частью интересного разговора, которую они могут даже не соотнести с позитивными изменениями, которые ощутят в результате.

Напутствие

Теперь я хочу, чтобы вы немного расслабились и посвятили некоторое время спокойному анализу впечатлений, которые вы получили, — всего, что вы увидели, услышали и ощутили, когда читали эту книгу и выполняли описанные в ней упражнения. Я хочу, чтобы вы — оценивая путешествие, которое вы совершили по бесконечному лабиринту внутри своей психики, к основам своего существа и я-концепции, корням и истокам собственной личности, — подумали об изменениях, которые с вами уже произошли. Я хочу, чтобы в этом анализе полностью участвовали и ваше сознание, и ваше подсознание, поскольку подсознание, вероятно, усвоило множество вещей, которые сознание пока даже не заметило.

Когда вы начинаете закладывать новую основу понимания, это очень похоже на строительство дома. В самом начале у вас имеется лишь ряд чертежей, представляющих собой непонятные значки и пометки на бумаге. Чуть позже вы роете в земле яму, покупаете бетон, доски, гвозди и другие материалы. Если вы обучаете людей тому, как строить дом, сначала имеет смысл показать им, как будет выглядеть построенный дом, а затем обучить их всем элементам его строительства — как замерять и распиливать доски, вбивать гвозди, оставлять отверстия под окна и двери и всем прочим навыкам, которые необходимы для постепенного превращения всех этих материалов в строение, в котором будет удобно жить.

Милтон Эриксон часто знакомил людей с техникой гипноза, прося их вспомнить то время, когда они приступали к изучению алфавита в школе, сидя за маленькими жесткими партами, расставленными рядами. Они еще не знали, что такое буквы, хотя и видели их изображения, вывешенные над классной доской или на стенах класса. Они удивлялись тому, что буквы бывают заглавными и строчными и что некоторые из них так не похожи друг на друга, хотя это «та же самая» буква, тогда как некоторые «разные» буквы выглядят намного более похожими

Когда вы изучали эти буквы, а позже усваивали правила группирования их в слова, а затем в предложения, вы не имели ни малейшего представления о том, что закладываете основу навыка, который впоследствии станет совершенно неосознаваемым, — способности, которая буквально раскроет перед вами новый мир, позволяя вам узнавать мысли людей, живших тысячи лет назад, или находящихся за тысячи миль от вас, или являющихся представителями совершенно иной среды, культуры или профессии, а также давая вам возможность приобрести обширный опыт, который в противном случае был бы для вас совершенно недоступен.

Усваивая какие-то новые навыки, скажем, вождение автомобиля, вы часто чувствуете себя сначала очень неуверенно, и они поглощают почти все ваше сознательное внимание. Но по мере практики и приобретения опыта эта задача постепенно отходит на задний план, требуя от вас все меньше внимания и освободив ваше сознание для других дел, так что теперь вы можете водить автомобиль почти автоматически. Вы усаживаетесь за руль и умело ведете машину туда, куда вам нужно, неосознанно реагируя на сигналы и перекрестки, встречный транспорт и на все остальные события, на которые вам необходимо направлять внимание для обеспечения безопасной езды, в то время как сознательно вы можете быть заняты разговором с пассажирами или составлением планов на день. Вы направляете свое сознательное внимание на вождение только при возникновении чрезвычайной ситуации, или в случае необычных дорожных условий, или если ведете новый для вас автомобиль, или если ищете адрес в незнакомом городе. Причем даже тогда большинство базовых навыков вождения по-прежнему остаются неосознаваемыми.

Я хочу, чтобы вы мысленно вернулись к тому моменту, когда приступали к чтению этой книги, подумали обо всем, что произошло впоследствии, и вспомнили свое душевное состояние, когда я впервые попросил вас обратить свой взгляд внутрь и определить, как вы подсознательно представляете себе какое-то присущее вам качество. Вероятно, многие из вас тогда плохо понимали, чего я от вас хочу, но если бы я попросил вас сделать то же самое сейчас, вы смогли бы справиться с этой весьма непростой задачей быстро и легко, и это лишь одно из многочисленных свидетельств всего того, чему вы научились.

Из-за неизбежного проявления неловкости на ранних стадиях научения некоторые люди избегают применения новых навыков, поскольку она вызывает у них чувство дискомфорта. При этом они забывают о старинной поговорке: «Первый блин комом». Если вы хотите проверить истинность этих слов, вспомните свой первый поцелуй или свой первый неумелый сексуальный опыт. Если неловкость, возникавшая на ранних стадиях научения и практики, продолжает вас беспокоить, вы можете напомнить себе, что вы — человек, способный идти к своим долговременным целям, и что вы обладаете упорством и настойчивостью и преодолете временный дискомфорт, поскольку помните о тех благах, которые ждут вас впереди; к если по какой-то случайности настойчивость еще не стала частью вашей я-концепции, вы теперь точно знаете, как вам развить в себе это качество таким способом, чтобы оно было долговечным и высокоэффективным,

вспоминая случаи, когда вы проявляли настойчивость, и обрабатывая их уникальным методом, который представляется вам действенным и убедительным.

Я также хочу, чтобы вы посвятили какое-то время перебрасыванию мостика между опытом, приобретенным при чтении этой книги, и будущим, которое ожидает и манит вас. Вы уже ощутили то позитивное воздействие, которое изученные вами процессы могли оказать на вашу жизнь, — оно могло сделать вашу я-концепцию более стабильной, но при этом более открытой для обратной связи и изменений, сделать вашу жизнь намного более радостной, интересной и приятной. Но я также хочу, чтобы вы поняли, что только от вас зависит, продлится ли этот процесс полноценного использования всего того, чему вы научились, чтобы вы и ваши друзья извлекли пользу из этих знаний и превратили свою жизнь во все то, чем вы можете стать.

Мне кажется, что частью этого путешествия, которое совершаем все мы, является определение того, что значит быть человеком. Несколько столетий назад в традиционных обществах люди знали, что такое человек, и мало кто подвергал сомнению старые общепризнанные истины. Перемены происходили очень медленно, и не многое бросало вызов тому во что верили, все. Лук и стрела были изобретены где-то между 30 и 41 тысячами лет назад, однако в течение всего этого времени конструкция лука изменилась очень мало. Если бы вы жили в те времена, то за всю свою жизнь могли бы увидеть очень незначительное количество изменений. Вы бы знали, кто вы такой, и произошло бы очень мало событий, ставящих под вопрос или изменяющих ваши взгляды.

Однако теперь изменения происходят столь быстро, что мы не способны уследить за ними, не говоря уж о том, чтобы к ним хорошо адаптироваться. За последние 50 лет в конструкцию лука были внесены сотни, а возможно и тысячи, изменений. Стремительный темп перемен продолжает убыстряться, и эта скорость сопряжена как со множеством возможностей, так и опасностей. Традиционная культура, которая оставалась в сущности неизменной на протяжении сотен или тысяч лет, может иметь ряд очень привлекательных и замечательных аспектов, но когда она сталкивается с быстрыми изменениями, то обычно становится дезорганизованной и распадается.

Несмотря на то, что наша собственная культура демонстрирует множество признаков внутреннего напряжения, нам пока удастся приспособиться к изменениям, хотя часто мы делаем это вопреки своему желанию. Каких-то сто лет назад, когда мой отец был молодым человеком, женщины в США являлись собственностью своих мужей и им не разрешалось голосовать на выборах, — и на земле еще много мест, где такие порядки по-прежнему существуют. Хотя нет сомнений, что нам еще предстоит пройти длинный путь, мы постепенно добиваемся прогресса в преодолении этнических, расовых, тендерных и классовых стереотипов, признавая, что люди заслуживают равного уважения и равных прав и что каждый из нас может внести определенный вклад на пути к самопознанию, на который человечество встало лишь недавно.

Что же значит быть человеком, свободным от всех тех старых догм и деструктивных стереотипов, всех тех культурных допущений, которые раньше никто не подвергал сомнению? Я не думаю, что каждый из нас имеет реальное представление о том, что может стать с человечеством, но совершенно очевидно, что мы — вид, находящийся в процессе очень быстрого перехода в новое состояние. Конечный пункт этого путешествия, или наша способность достичь его, может быть под вопросом, но то же самое можно сказать о любом путешествии, особенно о тех, которые только начались. То, что мы вместе изучили в этой книге, может, как я надеюсь, оказать нам некоторую помощь в определении того, кто мы такие и на что способны, и я рассчитываю, что вы

присоединитесь ко мне в этих первых робких усилиях на пути к самопознанию — таким способом, который кажется вам приемлемым.

А когда вы принесете эти идеи во внешний мир и будете слушать, что люди говорят о себе, своих навыках и проблемах, вы сможете насладиться размышлениями о том, как вы могли бы помочь им в восприятии самих себя и своих качеств более полезным образом. В мире существует большая потребность в том, чему вы здесь научились, а это предполагает безграничные возможности для того, чтобы вы улучшили жизнь других людей и чтобы некоторые из вас сумели заработать какие-то деньги во время этой деятельности. Я желаю вам приятного путешествия в грядущие недели, месяцы и годы. Имеется множество возможностей для того, чтобы воспользоваться этими идеями и помочь людям стать тем, кем они хотят быть.

Постскриптум

Мартин Фишер однажды сказал: «Заключение — это момент, когда вы устали думать». Точно так же и книга завершается в тот момент, когда кто-то устает писать и редактировать. Я уверен, что некоторые части этой книги можно было написать более ясным языком, что в ней, несомненно, имеются отдельные упущения, а возможно, даже какие-то ошибки. Подобное можно сказать обо всех книгах, которые я читал. Хотя описанные здесь методы всегда открыты для критики, они являются практическими приемами, оперативно помогающими людям сделать свою жизнь лучше путем изменения представлений о самих себе. Эти процессы проверялись в ходе многократных экспериментов и наблюдений. Можно улучшить все, и эта книга с описанными в ней процессами — не исключение. Я предлагаю вам найти более совершенные методы использования, расширения и проверки понятий и процессов, с которыми вы познакомились.

ПРИЛОЖЕНИЕ. ПАТТЕРНЫ ПЕРСПЕКТИВЫ

Введение

Один из способов описания большинства несчастий сводится к тому, что у нас формируется суженное поле зрения («туннельное зрение»): мы сосредоточиваемся на какой-то проблеме, игнорируя при этом все остальное, что ее окружает. Как правило, мы также выхватываем проблемные переживания из потока времени, изолируя их от того, что им предшествовало и что за ними последовало. Хотя подобная сосредоточенность может быть полезной при изучении какой-то ситуации с целью понять возможные действия, при узком взгляде часто остается незамеченной та самая информация, которая нам так необходима для приближения к решению. Увидеть проблему «в перспективе» или «в истинном свете» значит увидеть ее в связи с чем-то иным; подобное утверждение справедливо и в отношении наших размышлений о самих себе.

Существует множество способов рассмотрения проблемы в перспективе. Простое расширение своего поля зрения с целью включить в него намного больше событий, происходящих синхронно в данный момент, позволяет обрести перспективу, которая в буквальном смысле этого слова шире по охвату, давая «общую картину», которая содержит намного больше информации. Как правило, когда проблема рассматривается в более широком контексте, она кажется менее значительной и легче разрешимой, а включение дополнительной информации может обеспечить базис для решения. Подобное расширение рамок является наиболее распространенным паттерном в большинстве комиксов. Обычно серия маленьких картинок создает какую-то загадочную или озадачивающую ситуацию, а затем более крупная картинка в конце содержит новую информацию, которая позволяет разрешить загадку и придает ей смысл, меняя суть ситуации. Иногда последняя картинка просто привлекает внимание к чему-то, что уже присутствовало в ранних картинках, но что было легко не заметить или проигнорировать. Поскольку картинки комикса обычно задают временную последовательность, этот пример подсказывает еще один способ, каким мы можем расширить свое поле зрения: превратить неподвижную картину в последовательный ряд кадров, который показывает, как ситуация меняется во времени. Расширение пространственных или временных рамок либо одновременно и тех и других — простое, но очень продуктивное вмешательство, являющееся важной частью многих эффективных паттернов изменения.

Простая диссоциация, выход за рамки проблемного контекста, позволяет вам увидеть себя в связи со своим окружением. Это дает вам возможность посмотреть на проблему с другой, внешней стороны, занять позицию восприятия любознательного и, возможно, сострадательного, но в остальном эмоционально безучастного наблюдателя. Если вы занимаете позицию восприятия другого человека в том же самом контексте, это обеспечивает еще одну перспективу, уже с иной информацией.

Рассмотрение двух разделенных во времени событий в связи друг с другом позволяет получить еще одну перспективу. Всякий раз, когда мы миримся с чем-то неприятным, чтобы приблизить желаемое будущее, мы видим, как наши действия в данный момент связаны с результатом в будущем, обеспечивая последовательную перспективу. В этом виде перспективы используются два образа, которые синхронно связаны в наших представлениях, оставаясь при этом отделенными друг от друга в других временных рамках. Люди, которые злоупотребляют пищей, наркотиками и другими формами получения немедленного удовольствия, обычно не рассматривают свое текущее поведение в связи с его долговременными последствиями. Их можно научить «большой

дальновидности», чтобы помочь избежать опыта, который может быть приятным, но ведет к неприятным последствиям. Аналогичная перспектива может помочь им продолжить выполнение задач, которые неприятны по своему характеру, но полезны как средство достижения приятных целей.

Разумеется, во многих контекстах может быть очень полезен узкий взгляд, когда вы концентрируете свое внимание и намеренно игнорируете другие проблемы, события и информацию. Когда вы хотите сосредоточиться на какой-то одной задаче или просто насладиться радостями жизни, более широкий взгляд только отвлечет вас от ваших мыслей и переживаний. В определенные моменты времени и в определенных контекстах полезны все навыки, но любой навык становится ограничением, если мы не можем по своему желанию использовать или не использовать его в конкретной ситуации.

Джон Макхуэртер дал общую характеристику синхронного взгляда, который является основой здоровой я-концепции, — паттерна, который имеет множество других полезных приложений.

Паттерн визуальной перспективы

Я хотел бы продемонстрировать этот паттерн в визуальной системе на человеке, которого продолжает преследовать какой-то неприятный образ. Мне нет необходимости знать содержание образа; пусть оно останется вашей тайной. (Ко мне подходит Майк.) Итак, Майк, имеется образ, который по-прежнему вас беспокоит, когда вы о нем вспоминаете, верно? Попробуйте воссоздать его сейчас, только для того чтобы удостовериться, что он продолжает вас беспокоить... (Дыхание Майка становится менее глубоким, а сам он замирает.) Майк: Да. Не слишком, но беспокоит.

Хорошо, возьмите эту картину и удалите ее куда-нибудь из своего сознания. Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили четыре ресурсных события, одно за другим, возможно, такие, которые, по-вашему, могут быть особенно полезны в связи с этим образом, который по-прежнему вас беспокоит. И я хотел бы, чтобы в этом процессе отбора приняло полное участие ваше подсознание. Я хочу, чтобы вы создали образ для каждого из этих четырех ресурсов, такой, который полностью отражает каждый из них. Дайте мне знать, когда у вас появятся эти четыре образа... (Майк кивает.)

Теперь я хочу, чтобы вы взяли эти четыре образа и сделали так, чтобы каждый из них был размером 50 сантиметров в высоту и 50 — в ширину; затем расположите их вместе таким образом, чтобы вы могли видеть сразу все четыре картины в виде большого коллажа, находящегося примерно в метре перед вами. Некоторым людям нравится представлять себе, что на тыльной стороне образов имеется нечто вроде застежки-липучки, так что когда они располагают их перед собой, то слышат слабый звук, который липучка издает при застегивании, и знают, что образы останутся на месте. Когда вы сводите все четыре картинки вместе, бывает немного сложнее увидеть детали каждой, но тем не менее вы знаете, что на картинках. Используйте столько времени, сколько вам нужно, чтобы проделать все это, и дайте мне знать, когда будете готовы... (Майк кивает.)

Прекрасно. Теперь я хочу, чтобы вы, сохраняя этот коллаж, взяли тот образ, с которого мы начали и который вас по-прежнему беспокоил, и поместили его в самую середину коллажа, так чтобы он закрывал внутренние углы четырех ресурсных картин там, где они соприкасаются в середине коллажа. Возможно, вам придется немного изменить размеры беспокоящего образа, чтобы он прилегал к коллажу, становясь его элементом и оставляя

видимой большую часть четырех ресурсных картин. После этого обратите внимание на то, как вы реагируете на тревожащий образ в контексте этих четырех ресурсов...

Майк: Они лишают его энергии.

То есть вы реагируете на него менее эмоционально, не так ли? (Да.) Уменьшается интенсивность, глубина чувства. Не меняют ли они также качество, тип вашей реакции тем или иным образом?

Майк: Мне кажется, что теперь моя реакция больше похожа на чувство понимания, чем на автоматический рефлекс.

Когда к вам приходит понимание, это часто ведет к какому-то потенциальному решению, так что вы можете увидеть выход из положения.

Майк: Да-да. Я уже работал над решениями. Меня беспокоила лишь интенсивность моей реакции на образ.

То есть теперь вы чувствуете, что ваша реакция на него стала более комфортной. Не облегчает ли это поиск решения? (Облегчает.)

Нет ли каких-то других вопросов, которые присутствующие хотели бы задать Майку? И разумеется, Майк, вы можете проигнорировать те вопросы, на которые предпочитаете не отвечать.

Энн: Вы сказали, что уже работали над разрешением этой ситуации?

Майк: Да, я работал над решением; я знал, что проблема имеет решение. Меня тревожило лишь то, что моя реакция на ситуацию напоминает сигнальный звонок. «Почему я так бурно реагирую на это? Ясно, что я могу найти решение, но как быть со всем остальным?»

Фред: Был ли у вас доступ к четырем различным переживаниям, или четырем различным душевным состояниям?

Майк: У меня были образы четырех различных событий, которые я пережил раньше.

Фред, мне кажется, что ваш вопрос адресован скорее мне, и он дает мне возможность прояснить нечто очень важное для всей нашей работы. На мой взгляд, образы ведут к тому, что можно назвать душевным состоянием. Если бы я попросил вас вызвать у себя какое-то душевное состояние, например «волнение», что бы вы стали делать в этом случае? Большинство людей спонтанно вспоминают какое-то конкретное событие, которое вызывает у них волнение. Слово «волнение» — это довольно общий термин, который можно приложить к самым разным чувствам, возникающим в различных ситуациях. Множество психотерапевтических приемов и других методов изменения личности продолжают эксплуатировать подобные общие термины, что очень затрудняет инициирование специфических реакций, которые действительно ведут к изменению поведения. Когда вы рассуждаете в общих терминах, результатом становятся общие понятия, которые обычно не ведут к подлинному изменению реакции. Одним из примеров этого является так называемое «интеллектуальное понимание»

Давайте рассмотрим очень простой пример. Я хочу, чтобы вы вызвали у себя слюноотделение путем одного лишь сосредоточения внимания на своем рте... Большинству людей довольно трудно выполнить это задание, поскольку «слюноотделение» — это всего лишь слово, так что вам не удастся добиться по-настоящему интенсивной реакции. Вызвать у себя слюноотделение становится намного легче, если вы образно представляем себе, как разрезаете острым ножом ярко-желтый лимон, разглядывая искрящуюся поверхность разрезанного лимона со стекающим каплями соком, а затем представляете, как подносите половину лимона ко рту, выдавливая сок себе в рот и смакуете его. В этом случае используются очень конкретные образы, обычно иницирующие то, что является в значительной мере подсознательной реакцией, которой нельзя добиться, лишь произнося слово «слюноотделение». Аналогичным образом, работа с паттерном визуальной перспективы является по большей части сознательным процессом, но реакция, которую вы у себя вызываете, неосознаваемая и спонтанная.

Салли: Майк, изменялись ли субмодальности проблемного образа?

Майк: Изменялись. Он становился более расплывчатым и менее красочным — менее интенсивным в целом.

Хороший вопрос. То, что мы здесь проделали, — это один из самых простых способов обучения использованию синхронной перспективы в визуальной системе посредством подбора различных событий и объединения их каким-то конкретным способом. Спасибо, Майк. Вот общая схема этого очень простого процесса.

Упражнение с паттерном визуальной перспективы

(в парах, общая продолжительность 15 минут)

1. Вспомните какой-нибудь беспокоящий вас образ, убедитесь, что он по-прежнему вас тревожит, и обратите внимание на то, как вы реагируете на него.
2. Идентифицируйте четыре специфических релевантных позитивных ресурсных события и создайте образ для каждого из них.
3. Соберите из этих четырех образов большой коллаж, имеющий размеры примерно метр на метр и находящийся в метре перед вами.
4. Поместите беспокоящий вас образ в середину коллажа так, чтобы, он закрывал лишь внутренние углы четырех ресурсных образов и прилегал к коллажу, становясь его частью.
5. Обратите внимание на то, как меняется ваша реакция — и по интенсивности, и по качеству. Если ваша реакция не меняется, вернитесь к началу процесса и воспользуйтесь другими ресурсами или произведите иные корректировки. Поменяйтесь ролями, а затем поделитесь своими ощущениями и обсудите их.

Наиболее распространенная проблема, с которой иногда люди сталкиваются при выполнении этого упражнения, состоит в том, что тревожащая картина становится настолько большой, что закрывает ресурсы. Наиболее простой способ избежать этого — произвести жестикуляцию обеими руками, когда вы будете давать указания своему партнеру: сначала разведите руки в стороны, показывая размер коллажа, а затем сделайте расстояние между ними намного меньшим, чтобы показать размер проблемного образа. Несмотря на это, проблемный образ иногда становится слишком большим; в этом случае

вы просто останавливаете партнера, возвращаетесь к началу процесса и объясняете, что проблемный образ должен быть меньше.

Еще одна трудность может возникнуть, если проблемный образ не прилегает к коллажу и не становится его частью. Если проблемный образ остается оторванным от ресурсных образов, очень вероятно, что он будет увиден как противостоящий им, а не вместе с ними и не как их часть. Это противопоставление обычно еще сильнее подчеркивает проблему и еще больше сужает поле зрения, вместо того чтобы его расширять.

Наконец, возможно, что выбранные вами ресурсы неадекватны, поэтому вы можете поискать другие.

Эл: А если картин будет больше четырех?

Четыре — оптимальное число, которое обычно оказывается эффективным. Одна женщина, которая проделала эту операцию спонтанно, создала в своем воображении восемь картин, сравнимых с лепестками большого цветка. После чего беспокоящий образ стал сердцевиной цветка. Большинство людей представляют себе картины прямоугольными, но форма также не является чем-то неприкосновенным. Ваши картины могут быть круглыми, овальными или в виде прямоугольников с закругленными углами. Вы можете также расположить их одну за другой вертикально или в виде горизонтального ряда.

Как-то раз я смотрел телепередачу, в которой Брайан Вайсс работал с женщиной, страдавшей фобией, используя процесс, называемый «регрессией прошлых жизней». После того как процедура была завершена, вы могли определить по невербальной реакции женщины, что она не избавилась от своей фобии, но теперь это не имело для нее столь большого значения, поскольку она стала рассматривать свою нынешнюю жизнь всего лишь как крохотную часть длинной вереницы жизней — множество жизней позади и множество других в будущем. Она размахивала руками, показывая эту длинную вереницу жизней. В контексте этой длинной цепочки жизней ее нынешняя жизнь казалась очень маленькой, а проблемы, с которыми она столкнулась в этой жизни, были еще меньше. Что касается меня, то я очень сомневаюсь в реальности прошлых жизней и предпочел бы заняться лечением фобии. Однако это интересный пример использования паттерна перспективы для эффективного изменения чьей-то реакции. Существует много способов создания подобной перспективы, но все они используют одни и те же принципы. Главное здесь — связать все образы друг с другом в одном месте и одной плоскости.

Бен: Вы попросили Майка подобрать образы, но не уточнили, а должны ли они быть неподвижными картинками или фрагментами фильма.

В сущности, особой разницы нет, если только это не имеет значения для человека, — тогда он просто берет и использует то, что является для него наиболее предпочтительным. Слово «образ» или «картина» позволяет людям получать визуальную репрезентацию наиболее простым для себя способом. Спрашивая о деталях, вы часто обнаруживаете, что люди а вызывают у себя то, что сначала напоминает неподвижный образ, но такой, который можно легко превратить в диафильм или кинофильм.

Неподвижная картина — это своего рода резюме или символ для той информации, которая содержится во всем кинофильме.

Фред: Вы попросили Майка выбрать ресурсы, связанные с проблемным образом. Всегда ли хороша эта идея?

На мой взгляд, эта идея обычно срabатывает, поскольку слово «ресурс» — это весьма общий термин, который может относиться к самому разнообразному опыту. У всех нас имеется огромный запас ресурсных переживаний, некоторые из них являются прекрасными ресурсами для одних проблем или навыков и бесполезны в других случаях. Маловероятно, что ресурс, отлично помогающий в решении математических задач, принесет большую пользу в катании на лыжах, и наоборот, поэтому разумно проявлять определенную избирательность.

С другой стороны, человек может рассматривать проблему в таком узком ракурсе, что он будет сознательно отбрасывать ресурсы, которые могли бы быть очень полезными. Когда вы находитесь внутри камеры, может оказаться очень трудно размышлять, оказавшись вне нее. Иногда какой-то отдаленный, совершенно «невероятный» ресурс оказывается именно тем, что необходимо для преодоления суженного поля зрения, которое автоматически исключает его. Одна из причин обращенной к Майку просьбы о полном участии в селективном процессе подсознания состоит в следующем: его сознание должно быть готовым к той возможности, что подсознание найдет ресурсы, которые сознание в противном случае могло бы отвергнуть как неадекватные. Иногда может быть даже полезно попросить человека вспомнить о ресурсах, которые очень далеки от проблемного образа. В случае людей с очень своенравным и активным сознанием вы можете даже попросить их выбрать ресурсы, которые, на их взгляд, нельзя использовать.

Теперь я хотел бы, чтобы вы разбились на пары и помогли друг другу в выполнении этого упражнения. Каждый из партнеров должен затратить на него около 5 минут, и еще 5 посвятите обсуждению того, что вы ощутили, — в итоге упражнение займет 15-20 минут.

Паттерн аудиальной перспективы

Далее я хочу продемонстрировать паттерн перспективы в аудиальной системе, используя беспокоящий голос вместо образа. Опять же, мне не д. нужно знать содержание. Это может быть ваш собственный голос или 3 чей-то еще, а то и просто какой-то звук без слов. (Ко мне подходит Тим.) Тим, я хочу, чтобы вы прислушались к этому голосу и убедились, что он продолжает вызывать у вас чувство дискомфорта.

Тим (посмотрев вверх, а затем налево вниз и нахмурившись): Да, он продолжает меня беспокоить.

По-видимому, сначала у вас появляется какой-то образ, прежде чем вы услышите толок. Не так?

Дик: Прекратился. Теперь мы можем использовать голос. Это ваш голос или кого-то другого? (Мой.) Отлично, значит, вы разговариваете сам с собой. Где вы слышите голос?

Тим: Позади головы, чуть справа.

Хорошо. Теперь позвольте этому голосу отправиться туда, куда отправляются голоса, когда вы к ним не прислушиваетесь, и вспомните четыре случая из своей жизни, когда ваш собственный голос служил вам в качестве эффективного ресурса. (Если бы Тима

беспокоил голос другого человека, я попросил бы его припомнить четыре ресурсных голоса, которые принадлежат кому-то другому.) Мысленно воспроизведите их один за другим и послушайте, что сообщает каждый, а также его тональность, пока в вашем распоряжении не окажутся все четыре... (Тим кивает.) Теперь расположите эти четыре голоса вокруг своей головы, по возможности на одинаковом расстоянии друг от друга, так, как вам удобно, — возможно, один впереди, один позади, а два остальных по бокам. Как и в случае визуального паттерна, когда эти четыре голоса обращаются к вам одновременно, сложнее разобрать детали того, что они говорят, но вы по-прежнему можете слышать тональности и знаете общий характер того, что сообщают голоса. Дайте мне знать, когда расстановка будет завершена, так чтобы все четыре голоса говорили одновременно... (Тим кивает.) Хорошо. Теперь еще раз мысленно воспроизведите тот беспокоящий голос, добавьте его к четырем другим и послушайте сразу все пять... Меняется ли ваша реакция на этот голос?

Тим: Он стал более отдаленным и не таким громким. Я чувствую себя лучше; теперь его легче расслышать. Я воспринимаю кое-что из того, что он говорит, как полезную информацию, тогда как раньше я замечал только свои негативные чувства.

Прекрасно. Есть ли у кого-нибудь вопросы к Тиму?

Тесс: Могли ли вы понять, что сообщали пять голосов, когда они говорили все сразу?

Тим: Нет. Я знал, что они здесь, мог разобрать отдельные детали и понять общий смысл, но не слышал все пять голосов сразу.

Подобный случай типичен, и важно предупредить людей об этом, иначе они могут беспокоиться, что выполняют задание неправильно. Одна женщина, которая родилась слепой и стала видеть лишь в тридцатилетнем возрасте, могла следить сразу за восемью различными разговорами, как если бы у нее был восьмидорожечный магнитофон. Но такой способностью обладают очень немногие люди, и она не обязательна для того, чтобы данный паттерн сработал.

Тим: Когда четыре ресурсных голоса обращались ко мне одновременно, мне казалось, что я сижу в просторном, мягком кресле, как будто голоса буквально поддерживали меня.

Это хороший пример спонтанной синестезии. Вот общая схема этого процесса.

Упражнение с паттерном аудиальной перспективы

(в парах, общая продолжительность 15 минут)

1. Припомните какой-нибудь беспокоящий вас голос и обратите внимание на свою реакцию. Определите местоположение голоса и то, ваш ли это голос или чей-то еще. Затем удалите этот голос из своего сознания.
2. Выберите четыре ресурсных голоса, один за другим, и послушайте каждый, обращая внимание на интонацию и на слова. (Если проблемный голос принадлежит другому человеку, ресурсные голоса должны также принадлежать другому человеку; а если проблемный голос ваш, ресурсные голоса тоже должны быть вашими.)
3. Расположите эти голоса вокруг своей головы, так чтобы вы могли слышать все четыре одновременно. Когда они говорят все сразу, будет сложнее услышать детали.

4. Добавьте беспокоящий голос и послушайте все пять голосов, говорящих одновременно. Отметьте, как меняется ваша реакция — по интенсивности и по качеству.

Сью: Зачем нужно располагать голоса вокруг головы?

Почти все слышат беспокоящий голос где-то рядом со своей головой или внутри нее. Если голос звучит в каком-то другом месте, вероятно, он не слишком сильно вас беспокоит; вы все можете проделать небольшой эксперимент, чтобы убедиться в этом. Вспомните какой-то неприятный или осуждающий голос, либо ваш, либо чей-то еще... Есть ли среди вас такие, кто слышит голос не внутри себя или не рядом со своей головой? Нет. Теперь попробуйте послушать тот же самый голос, но идущий от вашего левого локтя... Теперь послушайте его, когда он исходит из вашей правой пятки... Местоположение очень важно для всех наших ощущений и особенно для случая с голосами.

Подобное изменение местоположения может быть очень полезно само по себе в качестве быстрой демонстрации значимости последнего с или как временное вмешательство в кризисную ситуацию, но обычно оно не дает долговременного эффекта, если не объединено с каким-то другим процессом, который сполна использует позитивную функцию или последствия беспокоящего голоса. Когда Тим слышал тревожащий голос вместе с ресурсными голосами, голос спонтанно отдалился и стал тише. В результате Тиму стало легче его услышать и понять, что голос хочет ему сказать. Когда подобная трансформация происходит в ответ на какое-то другое изменение, намного вероятнее, что она будет длительной.

Теперь я хочу, чтобы вы разбились на пары и помогли друг другу выполнить это упражнение. Каждому из вас понадобится на него около 5 минут, а затем вы можете посвятить еще 5 минут тому, чтобы поделиться своими ощущениями с партнером.

Паттерн кинестетической перспективы

Использовать паттерн перспективы Макхуэртера в кинестетической системе несколько проблематичнее по двум совершенно разным причинам. Первая заключается в том, что большинству из нас намного лучше знакома работа с визуальной или аудиальной системами, когда вносятся изменения в наши образы, голоса и звуки.

Вторая причина состоит в том, что, говоря о кинестетических чувствах, мы подразумеваем чувства удовольствия или неудовольствия, симпатии или антипатии и т. д. Это оценочные чувства; которые мы переживаем в связи с каким-то иным опытом. Хотя они очень важны при определении того, какие ощущения мы хотим испытывать чаще или реже, они не адекватны паттерну перспективы.

Чувства, которые адекватны паттерну перспективы, — это чувства, испытываемые при совершении каких-то действий. Когда вы делаете что-то, вы испытываете множество тактильных ощущений, передаваемых сенсорными нервами на вашей коже, что позволяет вам получить обилие информации о вашем непосредственном окружении, когда вы с ним контактируете. Например, если вы плаваете, то можете ощутить температуру и движение воздуха и воды, соприкасающихся с вашим телом, а также любые объекты, с которыми вы можете контактировать.

Кроме того, вы можете испытать множество других «проприоцептивных» ощущений — передаваемых нервами в ваших мышцах и суставах, — которые сообщают вам о том, в

каком положении находится и как перемещается ваше тело, в том числе о напряжении или расслаблении мышц и т. д. Все эти чувства поставляют специфическую сенсорную информацию о положении и движении вашего собственного тела и о вашем непосредственном окружении.

У вас также могут быть оценочные чувства, испытываемые в связи с вашими сенсорными чувствами, подобно тому как у вас могут быть оценочные чувства в связи с тем, что вы видите, слышите, пробуете на вкус или обоняете. Вас может удовлетворять температура воды или не удовлетворять движение вашего тела во время плавания и т. д. Это оценочные чувства, возникающие в связи с информирующими чувствами. Эти два разных вида чувств легко спутать друг с другом, поскольку и те и другие мы ощущаем в своем теле. Оценочные чувства обычно ощущаются главным образом вдоль линии, проходящей посередине фронтальной части груди и живота, хотя очень сильные оценочные чувства могут ощущаться по всему телу.

Когда я демонстрировал паттерн перспективы в визуальной и аудиальной системах, то просил человека вспомнить образ или голос, который его беспокоил. Беспокойные чувства всегда являются оценочными чувствами неприятия образа или голоса. Точно так же при использовании паттерна перспективы в кинестетической системе нам необходимо наличие ряда кинестетических тактильных и проприоцептивных чувств, в связи с которыми у человека возникает тревожное оценочное чувство.

К примеру кому-то не нравится чувства, которые он испытывает, когда плавает, играет в гольф, музицирует или совершает иные физические действия, Паттерн перспективы в кинестетической системе особенно полезен при Улучшении результатов в спорте, совершенствовании моторных навыков или иных кинестетических показателей. Хочет ли кто-то из присутствующих проделать этот опыт?

Билл: Я не удовлетворен своей игрой в баскетбол.

Прекрасно. Я хочу; чтобы сначала вы вспомнили, что представляет собой игра в баскетбол; при этом может оказаться очень полезным свести ее к какому-то одному элементу скажем, к штрафным броскам или ведению мяча. После того как вы примените паттерн к одному элементу, будет легче проделать то же с другими элементами игры. Вам не нужно на самом деле вести мяч или совершать броски по кольцу, но я советую вам встать, чтобы все ваше тело могло слегка двигаться, когда вы будете вспоминать, что вы чувствуете во время игры в баскетбол. Я также хочу, чтобы вы убедились, что по-прежнему испытываете определенное неудовлетворение своей игрой...

Билл: Вообще-то мне нравится играть в баскетбол, иначе я не стал бы этим заниматься. Но при этом бывают ситуации, когда теряется непринужденность, когда я чувствую себя неловко и все моментально идет насмарку. Я не люблю их и обычно совершаю ошибки именно в эти моменты или сразу после них.

Хорошо. Теперь забудьте на мгновение об игре в баскетбол и вспомните, одно за другим, четыре физических действия, которые могли бы послужить в качестве ресурсов. Поскольку вы описали проблему как неловкость или отсутствие непринужденности, я предлагаю вам выбрать четыре действия, которые вы выполняете особенно непринужденно. И поскольку во время игры в баскетбол активно все тело, убедитесь, что каждый ресурс представляет собой нечто, в чем участвует все ваше тело. Когда вы будете подбирать каждое ресурсное действие, потратьте немного времени на то, чтобы

прочувствовать, что вы испытываете при его выполнении. Дайте мне знать, когда в вашем распоряжении будут все четыре... (Бил кивает.)

Хорошо, теперь я хочу, чтобы вы сделали нечто, что, вероятно, покажется вам несколько странным. Представьте, что вы разделили свое тело на четыре квадранта, так чтобы горизонтальная линия была примерно на уровне вашей талии, а вертикальная шла вниз от вашего живота. После этого мысленно воспроизведите четыре ресурса один за другим и ощутите каждый в одном из этих четырех квадрантов своего тела. Как и в случае визуального и аудиального паттернов, будет довольно трудно прочувствовать детали каждого, когда вы будете ощущать все четыре одновременно. Дайте мне знать, когда в вашем распоряжении будут все четыре... (Бил кивает.)

Теперь, продолжая ощущать эти четыре ресурса, представьте, что вы играете в баскетбол, используя все свое тело. Через некоторое время позвольте этим ресурсам переместиться в другие части вашего тела и смешаться друг с другом. Потратьте немного времени на то, чтобы прочувствовать, что при этом происходит...

Билл: Все это очень интересно и приятно, но мне будет довольно трудно описать свои чувства. Когда вы сначала попросили меня расположить все четыре ресурса в разных частях моего тела, я испытал очень странное ощущение, почувствовав себя расчлененным на части. Но когда я представил себя играющим в баскетбол, ресурсные чувства как будто слились друг с другом и с игрой в баскетбол. Это вызвало у меня реальное мышечное ощущение того, что я играю намного увереннее и перестаю совершать неловкие действия.

Сью: Не хотели бы вы нам рассказать, что за четыре ресурсных действия вы выбрали?

Билл: С удовольствием. Катание на лыжах, выполнение массажа, вождение автомобиля на извилистой дороге и плавание в море.

Энн: Стив, в визуальном паттерне вы просили, чтобы проблемный опыт накладывался только на часть ресурсов. В этом кинестетическом паттерне все ресурсы находились в разных частях тела, а проблемное действие охватывало все тело; это означает, что ресурсы были полностью закрыты проблемной деятельностью. Не могли бы вы дать пояснения?

Это серьезный вопрос, и простейший ответ на него таков: я не могу придумать лучшего способа выполнения упражнения, когда в проблемной деятельности участвует все тело. Если бы в ней участвовала лишь часть тела, вы могли бы выполнить упражнение в манере, более напоминающей нашу работу с визуальной системой. В визуальной системе очень важно иметь только частичное наложение, поскольку в случае полного наложения вы совершенно не видите ресурсов и поэтому не можете объединить их с проблемой. В аудиальной системе, когда все ваши голоса раздаются одновременно, они практически полностью накладываются друг на друга, но вы по-прежнему слышите их все; наложение не вызывает исчезновения ресурсных голосов, если только проблемный голос не становится настолько громким, что полностью заглушает ресурсы.

Очень полезно потратить какое-то время на упражнение по превращению события или паттерна в одной модальности в аналогичный опыт в другой модальности. Как мы могли бы получить паттерн визуальной перспективы, аналогичный ситуации в аудиальной или кинестетической системе?..

Билл: Я размышляю о своем опыте с кинестетическим паттерном.

Мне казалось, что я могу ощутить один ряд чувств через другой ряд. Если бы я перенес свой опыт в визуальную систему, это напоминало бы рассматривание одной картины через другую, как если бы они были немного прозрачными.

Совершенно верно. Если бы в визуальном паттерне мы работали с прозрачными картинками, то могли бы полностью закрыть ресурсы проблемным образом, и они все равно бы просматривались. Однако у многих людей прозрачность ассоциируется с нереальностью, и это приводит к ослаблению ресурсов. В визуальной системе прекрасно срабатывает частичное наложение, поэтому я посоветовал вам использовать именно его.

Прозрачность — очень полезная субмодальность, которой большинство людей не пользуются. Она особенно полезна, когда нужно получить трехмерное изображение внутренних частей объектов, как это делается в компьютерно-аксиальной томографии. Геолог может использовать свойство прозрачности, рассматривая склон горы или холма и представляя себе, как должны выглядеть слои скальных пород и почвы, а хороший хирург способен визуализировать внутренние органы человеческого тела.

Прозрачность можно также использовать для интеграции визуальных образов путем наложения их друг на друга и последующего постепенного превращения их в один образ. Например, вы создаете прозрачный образ какой-то проблемы, а затем удаляете его на время из своего сознания и создаете намного большую прозрачную картину, которая отражает всю вашу жизнь. Затем вы накладываете прозрачный образ меньшей проблемы на прозрачную картину, которая отражает вашу жизнь целиком, и позволяете им смешаться друг с другом, превращаясь в один образ. В этом случае используется прозрачность вместе с намного более крупным образом всей вашей жизни, что позволяет получить иную, новую перспективу. Целесообразно воспользоваться подобным преобразованием образов — непрозрачных или прозрачных — в какой-то одной субмодальности и поэкспериментировать с ним, выясняя, как вы могли бы использовать его с паттернами, которые вам уже известны.

Я представил этот паттерн в каждой из трех основных модальностей. Как, по-вашему, можно было бы применить тот же самый паттерн, смешивая модальности? Например, смогли бы вы использовать визуальные ресурсы для проблемного голоса? Или кинестетические для проблемного образа?..

Том: Когда я подвожу баланс в своей чековой книжке, то слышу свист ветра среди деревьев или шум реки, которые подстегивают меня, поскольку напоминают о том, как я в итоге смогу использовать в свое удовольствие некоторую часть денег.

Это отличный метод самомотивации, который использует перспективу, — одним из способов, о которых я говорил ранее. Но если эти звуки вас подстегивают, я предполагаю, что их источник находится в каком-то другом месте и что на самом деле они не интегрируются в ваши действия с чековой книжкой. В случае мотивации два события должны быть связаны между собой, но при этом разделены во времени и пространстве, как бы говоря: «Сделай это, и ты сможешь сделать то».

В случае интеграции, которая имеет место в паттерне Макхуэртера, обе репрезентации должны быть в одной и той же модальности. Если вам нужно произвести сложение или вычитание десятичных и простых дробей, вам придется преобразовать одни в другие. Иногда человеку спонтанно удается сделать необходимые корректировки, но полагаться на это неразумно, так как чаще у вас получается нечто иное, чем то, на что мы и рассчитывали. Однако вы можете объединить один образ, содержащий звук, с другим

образом, содержащим звук, поскольку тогда два образа могут объединиться друг с другом, так же как и два звука.

Паттерн перспективы Макхуэртера сводит вместе группу разных событий, превращая их в совокупность переживаний, которая ведет к какому-то более широкому понятию или обобщению. Когда я просил вспомнить четыре ресурсных переживания, слово «ресурс» уже являлось обобщением, относящимся к группе конкретных событий, которые были и чем-то схожи между собой. Когда они объединяются с проблемным переживанием, происходит их взаимообогащение, ведущее к какому-то новому обобщению.

Убеждения

Один особо интересный случай использования понятий, обеспечиваемы этим паттерном перспективы, имеет место в случае обобщений, которое обычно называют «ограничивающими убеждениями», в особенности когда эти убеждения касаются вас самих. Когда у вас имеется какое-то ограничивающее убеждение, существует несколько возможностей.

1. Убеждение может быть основано всего лишь на одном нересурсном переживании, когда к нему не примешиваются никакие позитивные переживания, которые могли бы обеспечить полезную перспективу. Именно из этого допущения исходят многие люди, когда осуществляют «реимпринтинг», «изменяют личностную историю» или проделывают иную оздоровительную работу по изменению какого-то одиночного проблемного переживания, имевшего место в прошлом.

2. Имеется группа нересурсных переживаний. Хотя человек может столкнуться с каким-то одиночным трудным случаем, большинство трудностей повторяются, и обычно наиболее серьезные из них становятся своего рода «магнитом», который притягивает к себе схожие события, образуя группу являющуюся базисом для крайне бесполезной перспективы; именно ее часто называют «негативным», или ограничивающим, убеждением. Работа по изменению одиночного переживания оказывается эффективной, если она направлена на наиболее интенсивное из группы переживаний, поскольку тогда изменение обычно автоматически переносится на остальную часть группы.

3. Убеждение может быть основано на группе нересурсных переживаний, объединенных только с одним или несколькими ресурсными переживаниями. Позитивные переживания недостаточно интенсивны или многочисленны, чтобы они могли обеспечить сбалансированную перспективу. В этом случае может оказаться полезным трансформировать нересурсные переживания, а также вспомнить, мысленно воспроизвести или создать дополнительные позитивные примеры, чтобы общий смысл обобщения стал более позитивным и полезным.

4. Убеждение может включать комбинацию нересурсных и ресурсных переживаний, которые создают неопределенную перспективу.

Эта ситуация очень похожа на предыдущую, поэтому в этом случае также полезно трансформировать нересурсные примеры и выработать дополнительные позитивные, с тем чтобы обобщение стало однозначно позитивным.

Для простоты я представил паттерн перспективы Макхуэртера в контексте одиночного проблемного переживания, дающего доступ к ряду ресурсов, которые обеспечивают более широкий охват и содержат больше информации. Все это образует новый контекст

проблемного переживания, создавая полезную новую перспективу, которая придает происходящему новый смысл. Однако обычно проблемное переживание — это часть группы переживаний, являющейся базисом для какого-то ограничивающего утверждения, и тогда, чтобы изменить его, вы должны работать со всей группой. Самый простой способ выполнения этой задачи — сгруппировать определенным образом схожие переживания, а затем трансформировать наиболее интенсивное, поскольку такое изменение обычно переносится на менее интенсивные.

Подобный паттерн перспективы лежит в основе всех производимых вами обобщений, относящихся как к внешнему миру, так и к вам самим, поэтому данный паттерн отражает некоторые из фундаментальных свойств того, как мы формируем все свои убеждения. Теперь, когда ваша чувствительность к этому процессу повысилась, вы, вероятно, обнаружите его (или испытаете потребность в нем) почти всюду, куда вы направите свой взгляд.

Трансформация Я.

Стань таким, каким ты хочешь быть