

Сергей Ковалёв

Возвращение к здоровью или как вылечить свое тело и душу
без врачей и лекарств. Руководство по основам исцеления



Аннотация

Возвращение к здоровью или как вылечить свое тело и душу без врачей и лекарств

Руководство по основам исцеления

© Ковалёв С.В., 2013-2014

© Издание, оформление. Animedia Company, 2014

*Kovaljov, Sergej: Vozvraščenijs k zdorovju ili kak vylečit' svoje tělo i dušu bez
vračej i lekarstv (Rukovodstvo po osnovam iscelenija),
1 vyd. Praha, Animedia Company, 2014
ISBN 978-80-7499-027-4 (online : epub)*

Оглавление

Аннотация

К читателям этой книги

Вместо предисловия

Глава 1. Основные идеи и послышки

1.1. О болезнях и их излечении

Случай с Витторио Микелли

Феномен спонтанных самоисцелений

Да здравствует плацебо!

О нейросоматическом контуре

Причины наших болезней

1.2. Что такое НЛП

Сущность нейролингвистического программирования

Пресуппозиции НЛП

Методы нейролингвистического программирования

Материальное, энергетическое и информационное

«Мерседес» вашего выздоровления

Глава 2. Цель — выздоровление

2.1. Первые шаги в здоровье

Определение преимуществ и смысла болезни

Прояснение смысла заболевания
Краткосрочная позитивная терапия
«Раскрутка» выздоровления

Созидающие здоровье визуализации

2.2. Результат, который вы хотите обрести

От наличествующего — к желаемому
Хорошо сформулированный результат
Формирование готовности к достижению цели
Ликвидация внутренних противоречий
Образ желаемого будущего

Глава 3. Образы во здравие себя

3.1. По единому взмаху...

Что для нас ОСС
О замене контекстных образов
Знакомство с техникой взмаха
Взмах для уверенных профессионалов
О ширококонтекстном взмахе

3.2. Возвращение здорового себя

Внеконтекстный взмах
О взмахе голографическом
Четырехшаговый рефрейминг
Создание совершенного себя
По образу и подобию...

Глава 4. Да здравствует мое самочувствие

4.1. Ощущения, которые вы выбираете

Что такое якорение
Техника ресурсного якорения
Установление автоматической связи «триггер-ресурс»
Скрещивание (сталкивание) якорей
Косвенное и многократное ресурсирование

4.2. Состояния, которые мы создаем

Теория мета-состояний
Использование «Круга Ресурсов»
Преобразование негативных состояний
Создание «зоны обладания»
Психотехнология «Чудесный магазин»

Глава 5. Болезни и здоровье в интерьере поведения

5.1. Сценарии здоровья и болезни

Психотехнология замены сценариев
Отделение контекста от поведения
Мысленная репетиция
Генератор нового поведения
Переработка негативных сценариев

5.2. Исправление внутреннего поведения

О визуализациях процесса исцеления	
Работа с онкологическими заболеваниями	
Визуализации при лечении других болезней	
Критерии хороших визуализаций	
Самоисцеление по НЛП	
Глава 6. В борьбе за здоровую веру	
6.1. Убеждения болезни и здоровья	
Что значат для нас убеждения	
Определение собственных вер	
Анализ экологичности убеждений	
«Мета «Да» и «мета «Нет»	
Внедрение убеждений с помощью движения глаз	
6.2. Аффирмирование общих верований	
Убеждения, присущие всем	
Психотехнологии аффирмирования	
Усиление воздействия аффирмаций	
Основные правила и условия работы с аффирмациями	
Техника «101 утверждения» и убеждения совершенства	
Глава 7. Окружение, в котором мы болеем и выздоравливаем	
7.1. Бремя стрессов и страстей	
Или меняй, или принимай	
Проклятие и благо стрессов	
Условия «антистрессовой» жизни	
Шкала острого стресса	
Психотехнологии работы с проблемами и неприятностями	
7.2. Как изменить отношение к жизни	
Стрессы внутри нас	
О синдроме приобретенной беспомощности	
Позитивное переосмысление	
О том, что нужно делать в кризисах	
Ежедневный рефрейминг	
Сведения об авторе	
Об индивидуальном приеме	
Список использованной литературы	

Аннотация

Скажите, хотите ли вы либо вернуть утраченное здоровье, либо, наконец-то, полностью выздороветь? И сохранить это вновь приобретенное здоровье на долгие годы?

Если нет, положите эту книгу обратно на полку. Не потому, что не доросли, а оттого что для вас здоровье не является проблемой. А стоит ли (простите за метафору) чесать, когда (или пока?) не чешется?

Если же да, то вам повезло — вы нашли искомое и желаемое. Потому что это не слишком объемное и совсем не академическое (в смысле общедоступности) издание, которое вы держите в руках, посвящено именно интересующему вас предмету — здоровью. А точнее, системе нейропрограммирования психосоматических исцелений (системе НПСИ — читается «энпси»), разработанной не просто психотерапевтом высшей в Европе и мире квалификации, но человеком, который сам себя излечил от сонма «неизлечимых современной медициной болезней».

К читателям этой книги

Теперь все это уже в прошлом, а тогда..., тогда мне было просто страшно. Конец 2006 года я встречал, что называется, на пике популярности, известности (пусть и в своих, но нужных мне, узких кругах), успеха и достатка. Но жизнь не радовала, а пугала, потому что здоровье — то, о чем я сам только лишь полшутливо говорил, что это, мол, главное, потому как «остальное купим», стремительно таяло, уходя, как вода в песок. Нет, я тогда не имел еще доступа к объективным его показателям (попросту боялся провериться), но по показателям субъективным уже самое ближайшее будущее не сулило мне ничего хорошего. Постоянно зашкаливало давление (это чувствовалось даже без его измерения), а что касается «пламенного мотора» (сердца), то оно работало с такими перебоями и так часто, что, ложась спать, я почти уже привычно думал, а сподобится ли завтра проснуться. А еще я старел и дряхлел — стремительно и неотвратно. И уже не бегал, перемещаясь где угодно и когда угодно, но легко и весело, а с трудом ходил, предпочитая степенно перемещаться от дома до гаража и из машины до офиса, тем более что после подъема даже на третий этаж я вынужден был несколько минут отдыхать, успокаивая неистово и тяжело бьющееся сердце, и только после этого подниматься дальше, на четвертый. И, хотя я сознательно успокаивал себя тем, что просто перетрудился и надо бы как следует отдохнуть, а там все опять станет хорошо — на бессознательном уровне я, похоже, начал уже прощаться с жизнью, все чаще размышляя о том, что останется после меня, что ждет меня там, за роковой чертой. И неслучайно любимой поговоркой в это время была фраза «Смерть — это присоединение к большинству».

Развязка наступила 13 января 2007 года — почти в день моего рождения (я

родился 14 января). К этому моменту я уже три дня как жил в люксе пятизвездочного санаторно-курортного комплекса «Одиссея» на берегу «самого синего в мире» Черного моря. Предполагалось, что я приехал просто отдыхать, а не лечиться, но пройти обследование все-таки пришлось. И на фоне обидных, но почти привычных тахикардии со спазмами, давления 160/110 и избыточного веса (112 кг при росте 182 см), меня уговорили сдать анализы. Именно к 13-му (хорошо хоть к субботе, а не к пятнице) они были обработаны. И войдя в медчасть, чтобы справиться о своих делах, я сразу же почувствовал неладное — уж больно слащаво-сочувственно на меня смотрели врачи. Да и вопросы их были неприятные и непонятно-угрожающие: типа «Сколько вам осталось до пенсии?» и «Есть ли кому о вас позаботиться, а то про то, как заботится о больных людях наше государство, вы и сами знаете...». В конце концов лечащий врач раскололся (точнее, раскололась, поскольку была женщиной) и прямо сообщила мне, что дела мои совсем плохи, так как уровень холестерина у меня в три раза больше нормы (!), уровень жиров в печени в 10 раз (!!!), а уровень сахара и вовсе предкоматозный — 16 (!!!). Из чего следовало, что жить мне осталось не так уж и долго (пусть даже и относительно), да и назвать жизнью ожидающее меня больное существование на килограммах лекарственных средств («Но вы не беспокойтесь — часть расходов государство возьмет на себя») просто язык не поворачивался...

Ночь на Старый новый год (он же мой день рождения) была, пожалуй, одной из самых тяжелых в моей жизни. Когда-нибудь, лет через двадцать пять, я, может быть, и рискну приоткрыть завесу над той бездной отчаяния, в которой находился тогда. Когда-нибудь, но не сейчас (не люблю душевного стриптиза). Достаточно сказать, что к утру, после полуистеричного обдумывания способов самоубийства, я, наконец-то, дошел до того, что меня всегда спасало — реакция, сопровождаемая мощным выбросом адреналина «Не дожидетесь!». И, более или менее приведя в порядок лихорадочно скачущие мысли, стал обдумывать планы собственного спасения, буквально заставив себя посмотреть на себя так же, как я обычно смотрю на своих клиентов: как врач на больного, которого просто необходимо вытащить. Вопреки всему. И не важно, как.

Через десять дней (к концу моего пребывания в «Одиссее»), работая над собой ежедневно по два-три часа (боже, как же это было трудно — оказывается, лечить других намного проще, чем себя...), я добился снижения жиров и холестерина до нормы, а сахара почти в два раза (правда, с небольшими дозами амарила). Врачи отказывались верить, и как всегда с опозданием стали интересоваться, кто же я такой: уже не по параметру обеспеченности, а, так сказать, по профессиональному признаку. От амарила я отказался через месяц, в конце февраля — в ознаменование потрясающе важного для меня события: выхода из членов клуба «Для тех, у кого за 100 кг» (в этот день стрелки весов впервые показали 99,9 — правда, на то, чтобы этот вес установился, ушло еще полторы недели).

К концу июня я достиг желаемого — 82 килограмма уже ну очень живого,

а не полудохлого, как раньше, веса, каковой сопровождался «букетом» очень приятных последствий: от давления 120/70 (я опять мог пить любимый «эспрессо»), до возможности в течение часа шагать по беговой дорожке, поставленной под углом 15°, со средней скоростью 7 км/час — от бега я отказался сразу по причине травмированных в молодые годы коленей. А где-то к августу тренеры нашего спортклуба, ранее весьма скептически наблюдавшие за моими одинокими потугами, стали выпрашивать меня об используемой методике. А на мой недоуменный (не без лукавства) вопрос, мол, вы же сами все видели, прямо ответствовали, что никогда еще они не наблюдали «таких успехов и так быстро». Что «форма» моя (разумеется, физическая) присутствует разве что у трех-четырех активных посетителей спорткомплекса, но младше меня минимум на двадцать лет. И что фигура у меня (подразумевается, телосложение) просто лучшая в клубе — «хоть сейчас на конкурс». Я поверил им, потому что к этому времени в бассейне и в парной стал все чаще ловить на себе не только заинтересованные взгляды женщин (не менее половины, из которых годились мне в дочери), но и завистливые взгляды мужчин. И я понял, что выиграл, пусть не всю битву, но главный бой моей жизни — точно. И, побуждаемый не только издателями, но и многими другими «заинтересованными лицами», в первую очередь, моими учениками-психотерапевтами, которые были просто ошеломлены происшедшей с их учителем метаморфозой, что, в частности, выразилось в растерянной фразе одного из них: «Да вы прямо как Бред Питт!», — решил-таки описать все то, что я сделал с собой и для себя. Чтобы то же самое могли совершить все те, кто этого захочет настолько, чтобы смочь...

Не скрою, в этой первой книге я опишу только часть из того, что сделал с собой, **основы самоисцеления**, которые, тем не менее, позволят вам быстро и надежно выкарабкаться из сонма ваших болезней. Только основы. Но не потому, что я собираюсь сохранить в секрете нечто особенное и чудодейственное. А оттого, что созданная мною новая система психосоматического исцеления, которую я, напомним, апробировал на самом себе, в полном ее варианте довольно-таки сложна. И даже у меня, психотерапевта высшей в Европе и мире квалификации (см. в конце книги список моих регалий), занимает в режиме работы с клиентом не менее шестнадцати часов. Но и оттого, что описано, будет вам вполне достаточно, чтобы вылечиться. Более сложные варианты психосоматических исцелений я обязательно представлю позднее — в других произведениях серии «Коды вышей судьбы». Хотя, если честно, в этакой конспективной форме, мой подход к решению человеческих проблем уже описан в книге «Введение в нейротрансформинг. Руководство по эффективности и счастью» (М.: «Профит-Стайл», 2008 г.). Ну а если вы хотите действительно серьезно изменить свою жизнь, обрести в ней здоровье, счастье и благополучие, приглашаю вас либо к себе на индивидуальный прием (но это весьма дорого), либо на обучение на курсах «Восточная версия нейропрограммирования и нейротрансформинг» (а это куда как доступнее), расписание которых вы

найдете в конце книги.

Вместо предисловия

*«Истина бывает настолько простой, что в нее
никто не верит»*

/А. Левальд/

Скажите, хотите ли вы:

- вернуть утраченное здоровье,
- наконец-то полностью выздороветь и
- сохранять это вновь обретенное здоровье на долгие годы?

Если нет, положите эту книгу обратно на полку. Не потому, что не доросли, а оттого что для вас здоровье не является проблемой. А стоит ли (простите за метафору) чесать, когда (или пока?) не чешется..?

Если же да, то вам повезло — вы нашли искомое и желаемое. Потому что это не слишком объемное и совсем не академическое (в смысле общедоступности) издание, которое вы держите в руках, посвящено именно интересующему вас предмету — здоровью. А точнее, *системе нейропрограммирования психосоматических исцелений* (системе НПСИ — читается «эмпси»).

Не пугайтесь мудреного названия — это только для сохранения научной строгости. В основе его несколько простых мыслей.

— У каждого из нас есть Сознание и Тело, возможности которых мы используем ограниченно и нерационально.

— При определенных условиях эти самые Сознание и Тело переходят в другой режим работы и начинают творить чудеса, в частности, «выздоровливать» нас от весьма серьезных хворей и недугов (поройтесь в памяти и вы найдете там массу случаев таких вот самоисцелений).

— Поскольку лекарства нынче дороги, а врачи замучены безденежьем и оттого не слишком расположены к вдумчивой и кропотливой работе над вашим драгоценным здоровьем, достижение этого самого режима — работы наших Сознания и Тела, их способности исцелять, несомненно, было бы кстати.

Согласны? Ну, тогда, как говорится, и книгу вам в руки. Эту самую, которую вы держите. Открывайте и читайте.

О том, как с помощью одной из наиболее эффективных из «человековедческих» наук XXI века — нейролингвистического программирования — можно как минимум резко повысить эффективность всех тех обычных медицинских процедур, коими вы пользуетесь, чтобы быть если и не богатым, то здоровым. А как максимум — просто излечиться, вернув и сохранив на долгие годы свое драгоценное здоровье, не тратя времени на посещение врачей и денег на оплату лекарств. И заодно, стать эффективным и счастливым в любой области вашей жизни. Но все это — только если вы действительно захотите. А вы хотите?

А. Моруа как-то сказал, что любому человеку в течение дня предоставляется не менее семи возможностей изменить свою жизнь. И, словно в ответ, И. Сельвинский горько посетовал, что всякая жизнь, какая ни есть, — это мир упущенных возможностей. Перед вами — реальная возможность сделать себя здоровым, счастливым и эффективным. Вы выбираете эту возможность? Если да, то «вперед и с песней». Если нет, то перечитайте еще раз сентенцию Сельвинского и возвращайтесь в свою обрыдлую жизнь с ее хворями и несчастьями. Я ведь ни на чем не настаиваю. Не могу и не хочу настаивать — это не в моих правилах. Каждый решает для себя и за себя. Так что «думайте сами, решайте сами — иметь или не иметь...». Но, помните, как утверждал А. Шопенгауэр, «Здоровый нищий счастливее больного короля».

Глава 1. Основные идеи и посылки

1.1. О болезнях и их излечении

«Многие вещи нам не понятны не потому, что наши понятия слабы, но потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий»

/К. Прутков/

«Искусство медицины заключается в том, чтобы развлекать пациента, пока природа занимается лечением болезни»

/Вольтер/

Случай с Витторио Микелли

Я очень люблю и потому часто рассказываю и пересказываю эту историю. Историю, официально подтвержденную Международной медицинской комиссией, состоящей из 25 ученых — врачей различного профиля. Историю спонтанного, т.е. совершенно внезапного и неожиданного исцеления от рака, описанную Р. Уилсоном /38/.

Итак, в весьма уже далеком от нас 1962 году, в военный госпиталь итальянского города Верона поступил некто по имени Витторио Микелли. Причина поступления этого молодого еще человека заключалась в прогрессирующей карциноме — да такой, что вся левая сторона таза выглядела у него словно «съеденной» раком, а левая его нога должна была просто вот-вот отвалиться. Несмотря на все усилия врачей, состояние Микелли непрерывно ухудшалось, и случай этот казался попросту безнадежным.

24 мая 1963 года Витторио выписался из госпиталя и отправился в Лурд (есть во Франции такой святой источник), где совершил омовение в его чудотворной воде. Свои переживания от этого омовения он впоследствии описывал как неожиданно распространившееся по телу ощущение тепла. А дальше начались чудеса. К Микелли вернулся давно исчезнувший аппетит, и он начал с удовольствием есть. Молодой человек почувствовал в себе новую энергию.

Примерно через месяц Витторио вернулся в госпиталь, где ему был сделан повторный рентгеновский снимок. Взглянув на него, врачи не поверили своим глазам. Оказалось, что опухоль значительно уменьшилась. А далее она просто полностью исчезла. Разрушенные тазовые кости начали восстанавливаться. И через некоторое время Витторио Микелли был совершенно здоров...

Не правда ли, весьма впечатляющий случай? Настолько впечатляющий, что хочется тут же бросить все свои дела, собрать или занять денег и

немедленно отправиться в Лурд, дабы омывшись святой водичкой, быстро и безболезненно излечиться от всех своих болезней и недугов — наличествующих и намечающихся.

Тем не менее, советую вам не торопиться. Во-первых, потому, что вы можете съездить во Францию напрасно — с 1858 по 1987 годы в Лурде было объявлено шесть тысяч случаев исцеления, но лишь 64 из них были признаны вышеупомянутой весьма дотошной и придирчивой Международной медицинской комиссией, так что ваши шансы действительно исцелиться, не слишком высоки. А во-вторых, *если вы захотите*, **эта книга станет для вас тем, чем стал Лурд для Витторио Микелли — источником самоисцеления.**

Феномен спонтанных самоисцелений

Может быть, вам покажется странным это мое заявление, но в случае с Микелли и шестьюдесятью тремя его коллегами по внезапному исцелению нет ничего необычного. Так называемые «спонтанные ремиссии и излечения» — неожиданные исчезновения серьезнейших болезней без каких-либо видимых причин «медицинско-биологического» характера — встречаются так часто, что буквально каждый человек может назвать несколько случаев из жизненной практики (если и не своей собственной, то друзей и знакомых). Но вот что действительно любопытно во всех подобных исцелениях, так это то, что в большинстве случаев лекарства, которые принимали эти самые исцеленные, были совершенно разными — от собственной мочи или «голубой» глины до молитвы «Помилуй мя грешного» или мантры «Харе Кришна», и т.д., и т.п. Так что остается предположить единственное: в силу каких-то причин **у всех этих больных произошла активизация некоего внутреннего механизма самоисцеления.**

А теперь я сделаю еще одно странное заявление: на самом деле количество случаев спонтанных излечений куда больше, чем мы об этом знаем. И более того — почти все случаи действительного выздоровления можно отнести к психосоматическим самоисцелениям. Не верите? Но тогда как можно объяснить тот простой факт, что люди, жившие задолго до нашего высокопросвященного XX века, как-то умудрялись излечиваться от весьма серьезных болезней, а не умирали в одночасье. Ведь современная биохимия очень точно и убедительно доказала, что до появления антибиотиков (т.е. до 1930 года) практически ни одно лекарство не могло быть эффективным!

А если вспомнить, что в период так называемой героической (heroic) медицины (1780–1850 годы) самыми популярными методами лечения были кровопускания (примерно по 0,5 литра за раз) и очистка кишечника с применением смертельно опасного хлорида ртути, остается только удивляться, но не тому, что больные излечивались, а тому, что они вообще оставались живы!

Так что же спасало всех этих людей, ни с того, ни с сего исцеляющихся?

Правильно: тот самый, ныне широко известный плацебо-эффект — когда нечто безвредное дается больному под видом лекарства, в результате чего больной выздоравливает! И исцеление происходило почти исключительно за счет веры пациентов в зачастую совершенно бесполезные (хорошо еще, что не вредные) зелья, которые им давали врачи, веры, которая включала уже упомянутый мною внутренний механизм самоисцеления.

Да здравствует плацебо!

К настоящему времени этот самый эффект (кстати, в буквальном переводе латинское слово «плацебо» означает «я хочу доставить удовольствие»!) изучен весьма широко. И уже известно, что роль плацебо могут играть не только лекарства, но и все, что мобилизует ожидания человека по поводу собственного здоровья. Что плацебо действует не только на физиологические симптомы, но и на самые различные заболевания, включая астму, артрит и даже ожирение. Что плацебо — это не только инертное вещество, типа сахарной таблетки, но еще и любое активное лекарство, с которым связываются возможности исцеления. Что не только легковверные, истеричные или сверхчувствительные люди реагируют на плацебо, а все без исключения. Что плацебо работает вовсе не за счет обмана, потому что позитивный эффект проявлялся даже тогда, когда больные знали, что им дают «пустышку». И что плацебо помогает не только при легких заболеваниях, но и в случае смертельных болезней, таких, например, как рак. А чтобы это последнее и очень важное стало вам до конца понятно, приведу историю мистера Райта, рассказанную доктором Ф. Вестом / 27; с. 99-100/.

«У Райта была поздняя стадия рака лимфатических узлов — лимфосаркома. У него на шее, в подмышечных впадинах, в паху и на животе были огромные опухоли размером с апельсин. Он умирал. И все, что могли сделать доктора, это давать ему обезболивающие средства. У них уже не осталось никаких надежд, но надежды остались у Райта. Он был уверен, что очень скоро должны разработать новое лекарство. Когда новое лекарство под названием креббиозен (krebiozen) должно было пройти испытание в той клинике, где умирал Райт, он упросил докторов, чтобы ему разрешили участвовать в опытах. Он добился своего, хотя, строго говоря, его не должны были включить, поскольку к испытаниям допускались только пациенты, по крайней мере, с трехмесячными прогнозами.

Райту было поставлено три инъекции в первую неделю. Прикованный к больничной койке уже в течение нескольких недель, через два дня после первой инъекции он вдруг стал гулять возле палаты и разговаривать с медсестрами. Опухоли уменьшились вдвое. Через десять дней он выписался из больницы, и если двумя неделями раньше он дышал через кислородную маску, то теперь летал на собственном самолете на высоте 12000 футов. Ни один из пациентов, принимавших это лекарство, не достиг столь замечательных результатов.

Клинические испытания кребиозена продолжались, но отчеты были слабо утешительными. Лекарство следовало официально признать бесполезным.

Мистер Райт впал в депрессию, когда услышал об этом, и через два месяца пребывания в отличном здравии его опухоли выросли вновь, и он еще раз оказался близко от смерти. Его лечащий врач обнадежил его. Он сказал, что клинические испытания показали отрицательные результаты, потому что первое лекарство портилось при хранении, однако «новое сверхчистое, вдвое усиленное средство должно прийти на следующий день». Это была ложь, но Райт вновь обрел надежду и с необычайным предчувствием стал ждать «новое средство». Специально создав торжественную обстановку, доктор сделал ему первую инъекцию «свежего препарата удвоенной силы», который в действительности был *водой*.

На этот раз мистер Райт выздоравливал еще быстрее. Вскоре он снова вернулся к своей нормальной жизни, летая на аэроплане в добром здравии. Водные инъекции продолжались. Через два месяца мыльный пузырь кребиозена лопнул. В прессе было объявлено, что Американская медицинская ассоциация рассмотрела результаты испытаний и пришла к заключению, что кребиозен не имеет никакой ценности при лечении раковых заболеваний. Спустя несколько дней после этой публикации Райт был доставлен в больницу в тяжелом состоянии. У него снова появились опухоли, и он скончался через два дня».

Так что вполне можно согласиться с мнением такого высокоуважаемого специалиста, как О'Риган, который утверждал /38/, что почти все медицинские методы на протяжении почти всей человеческой истории были основаны на эффектах плацебо. Впрочем, очень может быть, что и современные системы излечения тоже в большей степени основываются на плацебо-эффекте. Так, согласно данным Службы технологической оценки, на сегодняшний день в США только 20% принятых медицинских процедур прошли проверку в ходе строгих и объективных исследований с учетом эффекта плацебо. То есть, возможно, что 80% того, что с нами делают врачи, помогает только потому, что благодаря нашим надеждам, связываемым с лекарством или процедурой, мы каким-то образом активизируем свой собственный внутренний механизм самоисцеления. Так что, тысячу раз прав был знаменитейший А. Швейцер, утверждавший, что мол, мы, врачи, вовсе не лечим больного, а только лишь помогаем его Внутреннему Доктору излечить болезнь.

О нейросоматическом контуре

Пожалуй, настала пора назвать этот самый механизм (Внутреннего Доктора) — уникального и удивительного. Так вот, имя ему — **нейросоматический контур человеческого мозга**.

Не стану подробно объяснять вам восьмиконтурную теорию мозга-биокомпьютера Лири-Уилсона /39/. Будет вполне достаточно, если вы примете

или усвоите один единственный факт: существование в вашей голове некоей системы, отвечающей за две крайне важные для любого человека вещи. Во-первых — за самоисцеление. А во-вторых — за ощущение сенсорно-соматического блаженства (того самого «телесного кайфа», который, увы, большинство из нас испытывает только после приема солидной порции далеко не безобидных веществ типа алкоголя или, упаси боже, наркотиков). Система эта есть у каждого из нас. Но активирована она только у немногих — «продвинутых». У тех, кто удосужился и смог это сделать, **поверив в собственное исцеление**. Да-да, именно так — поверив. Потому что многочисленные исследования показали: главным фактором, «включающим» нейросоматический контур, является вера больного в излечение с помощью назначенного лечения. Сам же по себе способ лечения существенного влияния не имеет. Организм справляется сам: синтезируя внутри себя все необходимые вещества и осуществив нужную последовательность действий.

Проблема освоения, активизации и включения нейросоматического контура нашего мозга рассматривается ныне нейронаукой как едва ли не главная для дальнейшего выживания человека и человечества. Именно она находится в центре внимания различных духовных практик, христианской науки, холистической медицины и многих других научных и околonaучных дисциплин. И есть среди этих дисциплин одна, вполне научная, которая совсем близко подошла к решению вышеозначенной проблемы — активизации нейросоматического контура. Имя этой науки — **нейролингвистическое программирование или просто НЛП**.

Более подробно с сущностью этого крайне любопытного и исключительно эффективного научного направления мы познакомимся далее. А пока давайте рассмотрим очень интересный список /43; с. 96 — 99/, который, пусть в первом приближении, но все-таки позволит вам определить психологические проблемы, приведшие к нарушению в деятельности вашего драгоценного организма.

«— Волосы символизируют силу. Проблемы с волосами — признак хронического страха. Когда человек испуган, он «втягивает голову в плечи», словно пытается защититься от нападения. При этом создается сильное напряжение в плечевом поясе, распространяющееся и на голову, что в свою очередь блокирует питание волосяных мешочков.

— Уши. Проблемы возникают тогда, когда в жизни происходит нечто такое, чего наотрез не хочется слышать. Боль в ушах сигнализирует о выраженном раздражении, источником которого является то, что вам приходится слышать.

— Глаза. Проблемы с глазами означают символический протест против того, что приходится видеть, в частности, в себе самом или собственной жизни. Возникающие микронапряжения в глазных мышцах изменяют фокус и зрение рассеивается. Когда привычка к подобной физиологической реакции становится прочной, соответственно и изменения делаются стойкими.

— Шея. Отражает такую способность мышления, как его гибкость.

Проблемы с шеей могут указывать на упрямство и ригидность, «упертость» в собственные установки.

— Горло. Самоутверждение. Недаром существуют такие общераспространенные выражения, как: «отдать за кого-то свой голос», про иного говорят: «у него совсем нет своего голоса». Кашель зачастую выражает бессознательное сопротивление. Проблемы с самоутверждением психосоматически проявляются в болезнях горла.

— Спина. Телесный символ поддержки и защиты.

— Легкие. Способность участвовать в трансформации жизненной энергии. Обеспечение жизненного пространства. Проблемы с легкими могут отражать бессознательный страх перед жизнью.

— Астма — это сигнал нежелания жить самостоятельно, страх перед откровенностью, искренностью и боязнь перемен.

— Грудь. Материнский принцип. Встречаются ситуации, которые метафорически характеризуют — «задушить своим вниманием», «задушить своей любовью». Проблемы с грудью связаны с данным проявлением.

— Сердце. Любовь. Нарушение сердечной деятельности связано с недостатком чувства любви и безопасности, невниманием к собственным чувствам, эмоциональным самоподавлением, боязнью открыться спонтанным чувствам, заниженной самооценкой по типу «не достоин любви».

— Сосуды. Регуляция жизненного тонуса. Гипертония развивается как следствие самоуверенного желания взять на себя непосильную нагрузку, одержимости трудом без отдыха и передышек, потребности оправдать ожидания окружающих, стремления к утверждению собственной значимости перед другими, что является проявлением склонности к перфекционизму.

— Зубы. Сила. Решительность. Первое соприкосновение с незнакомой информацией. Подготовка к перевариванию. Размельчение информации. Проблемы с зубами отражают нерешительность и несамостоятельность. Иногда потеря зубов может означать символическую кастрацию, как самонаказание вследствие чувства вины, реактивно возникшей на стремлении к наслаждениям. Здесь обращает на себя внимание примечательное совпадение, что сладости, от которых якобы «портятся зубы», и «наслаждение» — слова одного корня.

— Желудок. Усвоение новой информации. Расстройства желудка отражают тенденцию застревать в прошлом, привязанность к старым идеям и неготовность взять ответственность за настоящее. Гастрит возникает на фоне длительной раздражительности. Изжога — свидетельство подавленной агрессивности.

— Поджелудочная железа. Переработка и усвоение сладостного чувства любви. Диабет развивается как следствие потребности в контроле и сопротивлении принятию и усвоению любви.

— Печень. Фабрика организма по переработке негативной, токсической информации. Неразряженный гнев приводит к нарушению деятельности данного органа.

— Желчный пузырь. Переработка агрессии в таких ее вариантах, как

злость и раздражительность. Выражение «желчный характер» психосоматически весьма точно.

— Толстая кишка. Освобождение от лишнего, переваренного и потому отжившего свое прошлого. Колиты и запоры являются непосредственной реакцией на избыток накопленных чувств, переживаний и жизненного опыта, с которыми субъект не желает расставаться.

— Почки. Выведение токсической информации — страхов, разочарований, осуждения, критики. Соответственно, нежелание избавляться от указанных качеств способствует нарушению функции почек.

— Мочевой пузырь. Выделение переработанной, токсической информации.

— Надпочечники. Трансформация страхов, тревог, беспокойств в силу.

— Ноги. Опора. Связь с землей. Мы держимся на ногах не только на земле, но и в жизни. Проблемы с ногами означают слабую связь с опорой, недостаточно прочную уверенность в себе и своей позиции.

— Простуда. Сигнализирует о сбое иммунной системы, стремлении слишком много успеть. Организм вынужден сделать остановку, паузу, прервать спешку.

— Суставы. Эмоциональная подвижность.

Несчастные случаи не являются случайными, они создаются нами же самими. Наши подсознательные импульсы, формирующие систему соответствующих убеждений, буквально привлекают несчастный случай. Заметьте, что с одними постоянно случается что-то, в то время как другие проживают жизнь без единой царапины.

Несчастный случай, режете ли вы палец или попадаете в автомобильную аварию, — это всегда проявление агрессии, направленной на себя.

Несчастные случаи — это также восстание против того, кого мы хотим наказать, это выражение обиды. Мы так злимся, что хотим кого-то ударить, а вместо этого ударяем себя. Чувство вины всегда ищет наказания, и оно является в виде несчастного случая.

Боль есть выражение чувства вины. Вина всегда ищет наказания, наказание же создает боль (в конечно итоге несчастный случай — тоже боль).

Причины наших болезней

Нет, я не о микробах, неблагоприятной среде, плохой наследственности и многом другом, чем занимается современная медицина, а о том, почему при прочих равных в этой самой патологии один человек заболевает, а другой остается совершенно здоровым.

Так вот, с этой более широкой точки зрения, в нынешнем XXI веке любая болезнь рассматривается в том числе как:

— **сигнал о неверности и неправильности стиля, способов жизни и**

деятельности данного конкретного индивида, а также о возникших проблемах и неблагополучиях — своеобразное предупреждение со стороны сознания и тела;

— **способ получения человеком каких-то необходимых ему выгод** — весьма, конечно, причудливым и, в полном смысле этого слова, болезненным образом.

Начнем с первой причины наших болезней — сигнальной и, кстати, отчасти уже упомянутой. Так вот, можно и нужно рассматривать болезни как сообщение о проблемах. От себя — к себе.

Сообщение это проявлялось ранее в каких-то других формах. Но вы его проигнорировали. И тогда оно стало грубее и превратилось в болезнь тела. Дальнейшее игнорирование сообщения делает вашу болезнь острее. А вы продолжаете заниматься не причиной, а следствием, усугубляя свое состояние. Образуется своеобразный порочный круг, разорвать который вы сможете только тогда, когда выясните, с чем связана ваша болезнь, и устраните причину вашего недуга.

Однако, к сожалению, болезнь как сигнал жизненного неблагополучия и неверности пути или способов действий зачастую реализуется весьма изощренно и оттого скрытно для человека — в плане связи между неблагополучием и «сигналищей» о нем болезни. Тем не менее, связь эта уже установлена, и она весьма опасна. Так, по мнению Л. Хэй /42/, основными психологическими причинами, вызывающими большинство недугов тела, являются придирчивость, гнев, обида и сознание вины.

Если, к примеру, человек занимается критикой достаточно долго, то у него часто появляются такие заболевания, как артрит. Гнев вызывает недуги, от которых организм «вскипает», «сгорает», инфицируется. Надолго затаенная обида разлагает, пожирает тело и, в конечном счете, ведет к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний. Чувство вины всегда заставляет искать наказания и приводит к боли.

Именно эта почтенная дама создала удивительную вещь: огромный список или, точнее, справочную таблицу, в которой каждой болезни «приписана» психологическая проблема, ее породившая. Вы найдете этот список в вышеупомянутой книге Л. Хэй /42/ «Исцели свое тело» и, безусловно, внимательно изучи. Однако дабы не откладывать это важное дела в долгий ящик, прямо сейчас я предлагаю вам изучить составленную уже другим автором «короткую версию» этого списка /40/. Очень может быть, что-то из включенного в него станет для вас откровением. Учтите при этом, что я привожу данный краткий список психологических проблем, порождающих соответствующие болезни, не как справочник, а как информацию к размышлению и руководство к действию.

Заболевание	Возможная проблема
Нежелательные привычки	Бегство от себя. Недостаточная любовь к себе
СПИД	Отрицание себя. Сексуальное самообвинение
Аллергия	Отрицание собственных способностей
Проблемы со спиной	Недостаток поддержки
Рак	Обида, горе, ненависть
Простуда	Замешательство. Слишком многое происходит сразу
Запор	Застревание в прошлом. Невозможность раскрепостить старые идеи
Диабет	Потребность контролировать. Печаль
Проблемы с глазами	Нежелание что-то видеть
Ожирение	Защита от чего-то
Грипп	Реакция на массовые негативные убеждения
Проблемы с сердцем	Недостаток любви и безопасности. Эмоциональная замкнутость
Инфекционные заболевания	Раздражение, злость, досада
Проблемы с почками	Осуждение, разочарование, неудача
Болезни легких	Недостаток пространства. Неумение жить самостоятельно
Проблемы с животом	Боязнь нового. Неспособность усваивать новые идеи
Проблемы с зубами	Нерешительность. Неумение принимать решения
Проблемы с горлом	Неспособность высказываться самостоятельно
Опухоли	Старые травмы или потрясения. Угрызения совести
Язвы	Убежденность в собственной неполноценности

Теперь о второй причине наших болезней — пресловутых дополнительных выгодах. Отечественным читателям об этом во всеуслышание сообщила все та же Луиза Хэй /42/. Также она сообщила о том, что в любом недуге есть надобность, иначе его бы у нас не было, что симптом любой болезни есть чисто внешнее проявление каких-то внутренних причин, что исцеления нам надо уйти вглубь и уничтожить истинную, психологическую причину болезни!

Современная медицина, по мнению Луизы Хэй, борется только с внешними проявлениями болезни, а это — то же самое, что срывать сорняк, не уничтожая его с корнем. Корнем здесь выступает именно неудовлетворенная

нужда или надобность человека. Так что если вы уничтожите нужду, вы уничтожите и болезнь — ведь без корня растение умирает.

И в нейролингвистическом программировании, и в холистической медицине, и в духовных практиках (и т.д. и т.п.) принят именно такой подход к проблеме болезней — человек сам их создает, дабы таким странным образом добиться удовлетворения каких-то своих потребностей — «вторичных выгод» на языке психотерапевтов. Поскольку иным, менее «болезненным» способом он их удовлетворить не может (обычно из-за своеобразной цензуры: когда норм общества, а когда и своего сознания). И тогда его собственное бессознательное, отлично понимающее, чего на самом деле данный индивид действительно хочет, включает механизм болезни, которая и удовлетворит эту самую его нужду. При этом, совесть человека, как говорится, чиста — он ведь сознательно не пошел против норм общества и не поступился собственными принципами. Хотя, на самом деле, именно это и сделало его бессознательное, которое просто не собирается об этом сообщать, дабы не усугублять и без того неблагоприятную ситуацию еще и угрызениями совести.

Чтобы понять вышеописанное, представьте себе семью, живущую по модели, которую известный психоаналитик Р. Скиннер в своей написанной в соавторстве с Дж. Клиизом книге /36/ ехидно окрестил «Тарзан и Джейн». Согласно этой негласно принятой (в том числе и у нас в России) модели, муж должен преимущественно выступать в ипостаси бесстрашного добытчика жизненных благ, тогда как жена — в роли скромной домохозяйки. К сожалению, ни первого, ни вторую это, в конечном счете, не устраивает. Мужу, например, давно уже в тягость «тарзанья» жизнь в деловых джунглях, которых он, кстати, просто побаивается. А жене напрочь осточертело существование в пространстве между кухней и спальней, так не похожее на феминистические экзерсисы телепередачи «Я сама». В результате всего этого в жизни каждого из этих супругов по отдельности и в совместной их жизни нарастает напряжение. И когда оно достигает некой критической точки, на помощь приходит бессознательное состояние мужа, которое просто «заболевает» его, дабы он (на вполне законных основаниях!), хоть на время избавился от необходимости добывать и добиваться и отдохнул от роли Тарзана в уюте семейного логова. В это время его жена получает прекрасную возможность «потарзанить», не только ухаживая за приболевшим мужем, но и улаживая его неотложные деловые проблемы. Довольны оба. Взаимные вторичные выгоды от болезни налицо.

А самое любопытное здесь то, что если такая вот болезнь мужа, как способ решения взаимных проблем, устроит обоим супругам, то она превратится в самовоспроизводящийся механизм и будет появляться и проявляться с периодичностью смены времен года, например, раз в квартал или раз в полгода!

Однако спешу предупредить вас о важном. Хотя почти любая болезнь человека ориентирована на получение вторичных выгод, невыгодность самой этой болезни может намного превосходить «вторичновыгодность» от ее существования. Здесь достаточно упомянуть о том, что согласно К. и С.

Саймонтонов /35/, рак — смертельная болезнь — очень часто усугубляется и даже «запускается» именно вторичными выгодами — потребностями и нуждами, которые иначе человек удовлетворить не может: чтобы его пожалели, чтобы его полюбили, чтобы его вернули и приняли, чтобы от него отстали. Так не проще ли определить и удовлетворить все эти потребности, не обрекая себя на болезни и смерть?

Ну, вот пока и все по поводу болезней и их излечения. Пора приступать к описанию того, как и почему столь желаемое вами исцеление быстро и эффективно осуществляется в нейролингвистическом программировании. Однако перед этим (а вообще-то, отныне и далее) — несколько упражнений, которые позволят вам лучше понять вышеописанное и просто начать исцеляться.

Упражнение 1.

⇒ Соберите, используя собственный опыт, а также как следует

расспросите родственников и знакомых о не менее десятке примеров случаев спонтанных самоисцелений, дабы понять и даже поверить в то, что они действительно существуют.

Упражнение 2.

⇒ Немного поройтесь в литературе, посвященной истории медицины, и

составьте ну хотя бы и не очень большой список лекарств, которые когда-то использовались врачами (начать можете с помета летучей мыши, сушеных пауков и толченого зуба крокодила). Закончив, хорошенько подумайте об эффекте плацебо и о том, как он работал, работает и будет работать (и ныне, и присно, и вовеки веков...).

Упражнение 3.

⇒ Расскажите кому-нибудь из родственников и знакомых историю

мистера Райа. И объясните ее с точки зрения нейросоматического контура и механизма веры и настройки организма на самоисцеление.

Упражнение 4.

⇒ Пользуясь двумя вышеприведенными списками, попробуйте понять, сигналом какой такой неверности стиля и способов жизни является ваша болезнь.

⇒ Определите, ну хотя бы в первом приближении, какие именно вторичные выгоды дарят вашим родственникам и знакомым присущие им болезни. Закончив этакий «болезнетворный психоанализ», подумайте о себе и о собственном заболевании...

1.2. Что такое НЛП

«Целью всей деятельности интеллекта является превращение некоторого «чуда» в нечто постигаемое»
/А. Эйнштейн/

Сущность нейролингвистического программирования

Сущность НЛП как науки (разумеется, очень кратко, но достаточно для начала) можно свести к трем положениям. Согласно первому из них, нейролингвистическое программирование представляет собой модель психологических процессов и поведения человека, модель, построенную на вполне отчетливой компьютерной аналогии. По данной модели человеческий мозг может быть представлен в виде сверхмощного компьютера, а индивидуальная психика как набор программ. Эффективность же жизнедеятельности человека (и в том числе его здоровье) определяется качеством его «программного обеспечения» и может быть существенно повышена за счет перехода на более совершенные «программы» психической деятельности с одновременным исключением «программ» несовершенных.

Согласно второму, немного странному положению нейролингвистического программирования, содержание человеческого опыта (которое, собственно, и

является основным предметом «классической психологии»), в деле программирования человеческой психики не столь уж и важно. НЛП уделяет основное внимание организации этого опыта: тому, как человек строит свой опыт, какие процессы лежат в основе данного построения и как всем этим можно управлять. Именно в связи с этим «классики» нейролингвистического программирования часто предлагают рассматривать использование этой науки как своеобразный образовательный процесс — переобучение мозга. Большинство реакций людей на внешние и внутренние раздражители являются стереотипными и автоматическими, но далеко не всегда полезными и эффективными, «экологичными», как говорят энэлперы. Путем замены старых «программ» на новые НЛП создает более продуктивные формы поведения и реагирования на внешние, внутренние условия и обстоятельства.

И, наконец, согласно третьему положению НЛП, смысл и предназначение нейролингвистического программирования можно выразить в виде простой метафоры. Если вы покупаете какую-нибудь сложную вещь — телевизор, компьютер и т.п., то в обязательном порядке требуете инструкцию по пользованию этой самой вещью. Иначе вам просто не удастся воспользоваться всеми возможностями, которые заложены в любом сложном изделии. Но тогда, как же жаль, что Мать-Природа, снабдив нас таким прекрасным инструментом, как мозг, то ли забыла, то ли не захотела приложить к этому изделию подробную инструкцию по пользованию. Соответственно, нейролингвистическое программирование является наукой, которая разрабатывает инструкции по использованию возможностей человеческого мозга, инструкции по управлению мозгом — своим и чужим.

Пресуппозиции НЛП

Если вы поняли или хотя бы приняли к сведению вышеизложенное, можно уже пойти дальше в освобождении нейролингвистического программирования и заняться изучением его *пресуппозиций* : некоторых базовых положений, от которых, как «от печки», и надо танцевать (кстати, не только в применении НЛП, но и в жизни). Всего их (этих самых пресуппозиций) более десятка, но мы с вами остановимся только на трех важнейших: «Карта — это не территория», «Сознание и тело — части единой биокибернетической системы» и «Убеждение — это самооправдывающееся пророчество или самореализующееся предсказание».

Вообще-то и эти базовые, и прочие пресуппозиции нейролингвистического программирования столь мудры и, одновременно, практичны, что само по себе их использование в качестве опорных для жизни заметно улучшает эту самую жизнь (даже и без использования специальных техник). Но, увы, у нас на их детальное рассмотрение и изучение просто нет времени, и потому ограничусь только теми (этими) тремя важнейшими положениями, которые имеют прямое отношение к вашему исцелению.

Так вот, согласно первой пресуппозиции ни одна «карта» (т.е. описание какой-то реальности или ее фрагмента) не может полностью охватить «территорию» (эту самую реальность или ее фрагмент). А это значит, что медицинская «карта», в которой вы со своей болезнью варитесь уже в течение весьма долгого времени (и все никак не сваритесь, т.е. не исцелитесь), так сказать, по определению просто не в состоянии охватить «территорию» излечения и здоровья! И вам, право же, не нужно отчаиваться, а просто искать новые «карты». Те, в которых эта самая «территория» излечения и здоровья будет, наконец, представлена, т.е. у вас появится реальная возможность исцелиться. Одну из новых этих «карт», кстати, вы, надеюсь, поняли, что только одну, пусть даже и очень точную, я вам и представляю под именем нейролингвистического программирования...

Согласно второй пресуппозиции, вопреки, но почти стопроцентно разделяемого медиками заблуждения Р. Декарта, Сознание и Тело вовсе не «две большие разницы» (как говорят в Одессе), а наоборот, нечто единое и взаимосвязанное. Как?! Вы не знаете об ошибке великого Декарта? Да просто именно он впервые и ввел это самое убийственное разделение! Еще более двух с половиной тысяч лет назад великий Гиппократ учил, что все, что оказывает воздействие на сознание, влияет и на тело (и наоборот). И может быть именно поэтому слабенькая (с нашей точки зрения — ни тебе таблеток, ни тебе уколов) медицина древних все же лечила людей (и очень неплохо лечила — пусть даже в силу плацебо-эффекта). А в XVII веке об этом забыли. И все благодаря пресловутому Декарту, который разделил человека на две отдельные части: Тело (*soma*) и Сознание (*psyche*). И, более того, утверждал поистине чудовищную вещь, которая едва ли не стала главным постулатом современной медицины — то, что тело представляет собой механизм, построенный из нервов, мускулов, вен, крови и кожи, что если бы даже в нем совсем не было разума, оно не прекратило бы выполнять свои функции.... Как говорится, комментарии излишни, особенно если вспомнить, что тот самый пресловутый и уже не раз упомянутый эффект плацебо является следствием прямого воздействия Сознания на Тело, воздействия, которое способно заменять собой не только таблетки, но и хирургические операции! Да-да, именно их. Так, в одном из экспериментов с реальной и фиктивной (якобы сделанной) операцией заметное улучшение наблюдалось у 65%, прошедших настоящую операцию, и у 100 (!)%, фиктивно оперированных /27/... Для нас, правда, главное здесь то, что ежели Сознание и Тело части одной биокibernетической системы, то изменяя Сознание, мы вполне можем изменить (исцелить!) и это самое Тело. И что полное и подлинное излечение Тела требует полноценного исцеления Сознания... Ну а тем из вас, кто заинтересовался вопросом о том, *почему* это происходит, и не удовлетворился концепцией нейросоматического контура, поясню, как это работает. В современной медицине (той, которая действительно современная) принята так называемая *гипоталамо-гипофизарная* теория. Согласно ей, у каждого из нас есть такая интересная вещь как гипоталамус — своеобразный «контролер», воспринимающий и

передающий далее сигналы от различных отделов головного мозга. И не менее интересная «штука», именуемая гипофизом, — одна из важнейших желез внутренней секреции, контролирующая и «подправляющая» иммунную систему. Воздействуя на Сознание, мы изменяем (с болезни на здоровье) «программы» гипоталамуса, который, воздействуя на гипофиз (точнее — на всю гипофизарную систему), за счет вырабатываемых гормонов и биологически активных веществ, доводит все эти новые «программы» буквально до каждой клетки нашего дорогого и горячо любимого Тела!

Ну а согласно третьей пресуппозиции нейролингвистического программирования, то, во что верит человек, имеет тенденцию сбываться. И если он верит в выздоровление, то почти стопроцентно выздоровеет практически без каких-либо процедур и лекарств. А если не верит, то никакие, пусть даже суперсовременные и сверхнадежные достижения медицинской науки могут ему и не помочь. Как не без ехидства заметил Л. Опп, человеческий мозг ведет себя так, как если бы он состоял из двух частей — «Думающего» и «Доказывающего». «Думающий» (а точнее, Верящий или Убежденный) может верить во что угодно — в бога, черта, коммунизм, демократию, а также в излечение от ревматизма вследствие плевка любимой тещи точно в центр поясницы. «Доказывающий» же все это доказывает. Доказывает все, во что верит «Думающий».

И не случайно, согласно данным последних исследований, все наиболее современные методы лечения успешны и эффективны при наличии двух условий: во-первых, уверенности врача в предлагаемом курсе лечения, а во-вторых, убежденности пациента в том, что у этого доктора и с помощью данного курса он действительно вылечится. Непосредственный физиологический эффект лечения оказался не очень-то и важным.

Методы нейролингвистического программирования

Теперь поговорим о методах нейролингвистического программирования. Вообще-то все психотехнологии (так мы их обзываем) НЛП можно подразделить на техники низшего, среднего и высшего уровней. В этой книге вы, в основном, будете работать с базовыми методами нейролингвистического программирования (хотя и познакомитесь с некоторыми «продвинутыми»), которые исходят из очень интересного положения: **любые сложные явления, происходящие в Сознании и Телe человека, можно свести к системе элементарных процессов и кодов деятельности его мозга, изменение которых, в свою очередь, изменяет и эти самые явления.**

Согласно НЛП, буквально все программы психики человека (и в том числе болезни и здоровье) вполне можно разложить на элементарные, поддающиеся изменению составляющие, каковые потом можно будет собрать заново, но уже в нужной последовательности. С точки зрения нейролингвистического программирования, психику человека можно представить в виде такого набора

элементов типа конструктора «Лего». Из данного набора можно собрать практически все, что угодно, в том числе, разумеется, и то, что необходимо для вашего выздоровления.

Но, к сожалению, во-первых, у многих из нас эта самая сборка была осуществлена крайне неудачно, так что в результате получилось «черт знает что». А во-вторых, практически у всех получившихся (весьма уродливых) «конструкциях» не хватает некоторых весьма важных элементов, которые, по той или иной причине, были нами забыты или потеряны. Но элементы эти не исчезли совсем. Они просто спрятались в дальних уголках и глубинах нашего подсознания.

Изучая элементы психики, которые, складываясь в последовательности, образуют наши программы, специалисты по нейролингвистическому программированию обнаружили, что любой человеческий опыт состоит из визуальных образов и восприятий, внешних и внутренних звуков и голосов, приходящих извне или изнутри ощущений, а также различных логических конструкций. В общем-то, это вполне естественно, ибо, как известно, имеется пять основных способов, с помощью которых мы познаем окружающий мир: **зрение, слух, ощущения, вкус и запах**. Наиболее важными являются первые три из них: визуальный (V), аудиальный (A) и кинестетический (K) каналы получения информации, а также четвертый, свойственный только людям (а не всему прочему живому): логический или, иначе, дискретный (Д) — формулы, графики, схемы и тому подобные достижения человеческого разума. Так вот, по НЛП, именно эти самые V, A, K и D, образы, звуки, ощущения и логические модели, называемые **модальностями**, по-разному организуясь и сочетаясь, не только создают наш опыт, но и определяют схемы реагирования или, иначе, способы поведения в мире, являясь своеобразными кодами программ человеческой жизнедеятельности. А это значит: для того чтобы изменить эти самые программы, вполне достаточно, не особо вдаваясь в то, откуда и как они появились, просто *поменять последовательность, организацию и конкретное содержание соответствующих VAKD!*

Здесь, правда, присутствует один существенный момент. А именно тот, по которому для того, чтобы договариваться с кем угодно, иногда просто достаточно (и всегда необходимо) говорить на его языке. Использовать подходящие выражения и коды, привычные для того, с кем мы собираемся договориться. И здесь важно то, что, как выяснилось, два полушария человеческого мозга работают совершенно по-разному. Совсем по-разному осваивают действительность. И «разговаривают» на абсолютно разных языках. *Левое* полушарие, условно соответствующее сознанию, понимает и использует слова и знаки. *Правое* же, отвечающее и соответствующее бессознательному, «разговаривает» и «мыслит» только образами, символами и ощущениями, причем закодированными вполне определенным образом. В результате большинство ваших (и других) объяснений, увещаний и словесных внушений, если и достигают подсознания, то только посредством сознания и очень-очень нескоро. А в целом ряде случаев попросту не доходят до «блока

управления» соответствующим процессом (чтобы проверить это, попробуйте точно так же «уговорить» забарахливший компьютер заработать нормально). Как вы уже знаете, в нейролингвистическом программировании для этого используются своеобразные коды бессознательного. Но что главное, так это то, что в любом случае работа с любой патологией напоминает в НЛП именно «ремонт» засбоившего компьютера: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер» — и все. Быстро, беспроblemно и с немедленной проверкой работоспособности.

Материальное, энергетическое и информационное

Теперь поговорим о том, почему нейролингвистическое программирование оказалось столь эффективным не вообще (вообще — в плане создания человеческого совершенства — оно *фантастически эффективно*), а, так сказать, в частности: для осуществления психосоматических исцелений. Да потому, что согласно современным воззрениям, любая болезнь имеет три ипостаси своего существования: *материальную, энергетическую и информационную*. Первая, которой занимаются врачи, это некие чисто физиологические (и патологические) изменения в организме человека. Вторая, которая является прерогативой экстрасенсов и целителей, это определенные сбои в энергетических параметрах функционирования данного организма — от пресловутых меридианов (в теле) до не менее пресловутой ауры (вне оногo). А вот третьей ипостасью болезни — информационной, которая суть некая *система программ и кодов болезни* уже в Сознании (точнее в бессознательном) человека, — как раз больше и успешнее всего занимаются именно энелперы (специалисты по НЛП), которым не привыкать работать с программами и кодами, составляющими эдакую информационную суть жизнедеятельности человека. Но ведь именно эта — опять-таки информационная — ипостась болезни и считается ныне важнейшей. Не верите? Тогда попробуйте объяснить, почему ваш организм всего за семь месяцев полностью обновляющий все без исключения (все-все-все) свои мягкие ткани, по истечению этих самых семи месяцев воспроизводит приобретенную им (и вами) патологию? А, наконец-то дошло... Правильно, потому что эта самая патология уже записана или зафиксирована в программах и кодах информационной жизнедеятельности ваших Сознания и Тела. И без изменения этих самых кодов и программ ваше излечение будет как минимум очень долгим. Поскольку станет осуществляться буквально «с точностью до наоборот». То есть, по цепочке «физиология → энергетика → информация», вместо единственно верной и правильной «информация → энергетика → физиология». Более того, если начать именно с информации, улучшением энергетики и физиологии особо заниматься просто не придется. Организм в процессе своего постоянного самообновления сам

справится с этой задачей в полном соответствии с известной поговоркой: «Были бы кости (в данном случае — информационный «костяк» изменения), а мясо нарастет...». Это, конечно же, не отменяет необходимости заботиться об этом «мясе», т.е., в обязательном порядке пользоваться необходимым медикаментозным лечением.

«Мерседес» вашего выздоровления

Теперь конкретно поговорим о том, как именно вы будете работать, дабы исцелиться. Скажите, вам нравятся «Мерседесы»? Мне — да. Ныне я охотно пользуюсь собственным штутгартским чудом в качестве сверхнадежного транспортного средства, способного, к тому же, просто доставлять «удовольствие за рулем». Однако, здесь речь идет не об автомобиле, а о созданной мною на базе ранее разработанных в нейролингвистическом программировании моделью, согласно которой любое связанное с человеком явление можно описать в трехлучевой эмблеме вышеупомянутой и весьма уважаемой фирмы (см. рис. 1).



Рис. 1

Применим данную (для знатоков, намеренно упрощенную мною, хотя SK — это Сергей Ковалев) модель к вашей болезни и, обратно же, выздоровлению. Прежде всего, отметим, что заболели вы (и продолжаете болеть) в некоем *окружении* людей, вещей и прочего. Нет, я не об экологии, а скорее о

психологии. Ибо главное здесь то, что означенное окружение вызвало (и, возможно, до сих пор вызывает) у вас *хронический стресс*. А лежащая на стыке классической медицины и психологии новая наука, которую скромности ради вежливо окрестили «психоиммунологией», давно уже утверждает, что причиной большинства тяжелых заболеваний (включая рак) как раз и является психологический стресс, который подавляет иммунную систему организма. В результате этого она оказывается не способной справиться с вредными воздействиями окружающей среды (вирусами, инфекциями, атипичными клетками и т.п.). Так, по изложенным в книге воззрениям известных специалистов по психосоматическим исцелениям К. и С. Саймонтонов /35/, схема развития тяжелых заболеваний выглядит следующим образом (см. рис.2).



Рис. 2

Надеюсь, вам понятно теперь, что до тех пор, пока с помощью предлагаемых в этой книге методов и психотехнологий вы в «антистрессовом» ключе не разберетесь со всем своим окружением, никакие таблетки и процедуры не помогут вам всерьез и надолго исцелиться.

Теперь «нырнем» в «звезду» (это я про рис. 1) и займемся анализом роли и места в вашем заболевании и выздоровлении **образов вашего Я** (т.е. самого себя).

Так вот, первый и, пожалуй, самый важный элемент модели «Мерседес-СК» — это система образов самого себя (ОСС), в данном случае, связанная с вашей болезнью и выздоровлением. В чисто психологическом плане это близко к тому, что в современном «людоведении» называют **идентичностью** как совокупностью представлений о себе и своем опять-таки Я-образе, объединяющей и организующей состояние, поведение и убеждения человека (все эти образы самого себя *операционализируют* различные стороны нашей идентичности и *репрезентируют* (представляют) отдельные грани «большого» Я-образа). Впрочем, о некоторых теоретических аспектах ОСС мы с вами поговорим далее (но исключительно для того, чтобы вы поняли, с чем имеете дело и работаете), а пока позвольте вопрос. Неужели вы не понимаете, что существует гигантская разница между такими представлениями о себе (точнее — самоопределениями и ОСС), как: «Я — больной человек» (добавьте еще — старый, глупый и нелюбимый), «Я — гипертоник» или «Я — человек, у которого иногда бывает повышенное давление» и «Я — здоровый человек, временно утративший часть своего здоровья». Ведь «как корабль назовешь, так он и поплывет», а если более серьезно, то, извините, и «ежу понятно», что в первом случае («Я — больной человек» или «Я — гипертоник») все системы вашего Сознания и Тела будут стремиться соответствовать подобным самоидентификациям, в результате чего бодро и целенаправленно сведут вас в могилу. Тогда как в случае втором («Я — человек, временно утративший часть своего здоровья» или «Я — человек, у которого иногда бывает повышенное давление») эти же самые системы приложат все силы для того, чтобы убрать ваше нездоровье! Не случайно японцы, живущие в Соединенных Штатах Америки и привыкшие к крайне вредной западной диете с высоким содержанием холестерина и жиров, но сохранившие свои традиции и продолжающие между собой говорить на родном языке, сохранили также высокую продолжительность жизни и низкий уровень сердечных заболеваний. То есть одной только самоидентификации «Я все равно японец» оказалось достаточно, чтобы сохранить долголетие и здоровье. А в нашумевшем исследовании Э. Лайгер «Сотоварищи», в котором группа мужчин в возрасте от 75 лет и выше была помещена в условия, соответствующие их жизни двадцать лет назад, все его участники поразительно помолодели. И сама вышеупомянутая исследовательница объяснила это омоложение тем, что все эти мужчины начали идентифицировать себя более молодыми!

Открою вам страшный секрет: практически все без исключения современные системы оздоровления (речь, как вы понимаете, идет о тех, которых называют «нетрадиционными») базируются на элементах нейролингвистического программирования (или используют их, сами того не подозревая). Но серьезного успеха добиваются лишь те из них, которые строят свою работу на изменении образов самого себя. Например, это система М. Норбекова, где главным являются или выступают образы всемогущества и молодости /здоровья/. Однако, если бы все эти авторы хоть немножечко изучили НЛП в части психотехнологий создания ОСС (а вы эти

психотехнологии изучите досконально), их системы имели бы куда больший эффект, чем нынче.

А теперь прикиньте: какой такой Образ Самого Себя присутствует у вас в связи с вашей болезнью? Что не «больного», но «пациента»? Все равно плохо. Ведь пациент — это тот, кто болеет, а значит, все равно, продолжая (пусть даже бессознательно) думать о себе как о больном, вы будете продолжать болеть, а может и загонять себя в эту болезнь все глубже и глубже.

Теперь пойдем дальше и займемся «секторами» «Мерседеса SK» и, прежде всего, **состоянием**. Казалось, о нем просто особо не нужно говорить, поскольку, чем иным является любая болезнь, как не набором весьма болезненных состояний. Однако речь идет о состояниях не только Тела, но Сознания. А ведь еще римский врач Гален (двадцать шесть столетий назад!) отметил, что женщины-меланхолики чаще заболевают, чем женщины-сангвиники. Что вы там так забеспокоились, дорогой читатель? А, вы тоже меланхолик... Ну, так срочно прекращайте бояться. Во-первых, потому, что все выше- и нижеописанное является не правилом, а тенденцией, так что если у вас что-то даже и совпадет (в плане присущих вам личностных черт, определяющих предрасположенность к болезням), то это вовсе не значит, что вы обязательно заболеете — исключений более чем достаточно. А, во-вторых, оттого, что именно эта книга (та, которую вы сейчас читаете) непременно и обязательно снабдит вас целой кучей методов так называемого *личностного редактирования*, способных легко уменьшить и даже начисто убрать любую «вредность» ваших состояний — опасную, как теперь выясняется, не только для других, но и для вас.

Почему состояний, а не того же темперамента? Да потому, что все дело заключалось не столько в темпераменте, сколько в состояниях счастья, которых у сангвиников куда больше. Ибо, во все века и времена, счастливые, беззаботные и жизнерадостные оптимисты жили дольше и с куда большим здоровьем, чем несчастные, озабоченные и безрадостные пессимисты. И не случайно Л. Лешен, очень известный исследователь психологии онкобольных, выделил следующие характерные особенности людей, болеющих раком (По: /33/).

1. Неспособность выражать свой гнев, особенно в целях самозащиты.
2. Ощущение своей неполноценности и нелюбовь к самому себе.
3. Напряженность в отношениях с одним или более родителей.
4. Наличие тяжелой эмоциональной потери, на которую они реагировали чувством беспомощности, безнадежности, подавленности и стремлением к изоляции.

А К. и С. Саймонтоны выявили следующие устойчиво повторяющиеся психологические свойства онкобольных.

1. Значительно развитую способность затаивать обиды и неспособность прощать.
2. Чувство жалости к себе.
3. Слабую способность устанавливать и поддерживать значимые

долговременные отношения.

4. Слаборазвитый образ «Я».

5. Чувство отвергнутости в детстве одним или обоими родителями.

Теперь перейдем к **поведению**. Нет, не к его теории, согласно которой любое поведение делится на *внешнее* (действия) и *внутреннее* (процессы в психике и соматике), из чего, однако, следует, что ваша болезнь также реализует себя и протекает в этом самом внешнем и внутреннем, которое нужно изменить. А с чистой практики — возникновения вашей болезни. Ведь давным-давно люди обратили внимание на то, что одной из важнейших причин, определяющих то, заболит ли человек или нет, выступают его, так сказать, поведенческие индивидуальные особенности и стиль жизни. Так, М. Фридман и Р. Розерман описали тип личности, который наиболее подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям. Данный тип личности они называли «Тип А».

Согласно итоговому описанию (по: /33/), «Тип А» чрезвычайно настойчив, склонен к соперничеству и нетерпелив в отношении сроков выполнения какой-то работы (причем эти сроки часто бывают нереальны). Нередко люди, относящиеся к этому типу, — выдающиеся личности, но за их «выдающестностью» часто скрывается глубоко спрятанное ощущение собственной незащищенности и малоценности. Чтобы успокоить себя, они ведут постоянный подсчет своих достижений: насколько больше денег они заработали в этом году по сравнению с прошлым, какой их социальный статус по сравнению с другими и т.п. Или (в зависимости от того, являются ли эти люди продавцами, юристами, хирургами или проповедниками) субъекты «Типа А» подсчитывают, сколько товара они смогли продать, сколько процессов выиграли, сколько провели операций или сколько спасли грешников.

Другая отличительная черта «Типа А» — это скрытая враждебность к людям, которая легко выходит на поверхность в критических ситуациях и чаще всего направлена на тех, кто «ниже»: подчиненных, семью или близких друзей, но очень редко на начальство или других людей, облеченных властью.

Наконец, еще одной характерной (и убийственной для их здоровья) чертой людей «Типа А» является «болезненная спешка» — то есть ощущение, что они всегда должны что-то делать и не «тратить время зря».

И как все это — вышеописанное? Достаточно для того, чтобы понять: до тех пор, пока вы не измените свои патологические поведенческие особенности (не удивляйтесь, хотя приведенные выше характеристики кажутся едва ли не качествами личности человека, в основе их лежат, так называемые *заученные последовательности способов реагирования* — чисто поведенческие), любая ваша болезнь если и уйдет, то не скоро и недалеко.

Если да, то обратимся к **убеждениям**. Ибо именно они оказывают колоссальное влияние на нашу жизнь. Ни для кого не секрет, что если человек по-настоящему верит, что он может что-то совершить или чего-то добиться, то он обязательно это самое «что-либо» и совершит, и добьется. Но если он убежден в невозможности чего-нибудь, это самое чего-нибудь вряд ли станет его достоянием. Поскольку вы уже познакомились с принципом «убеждение —

это самореализующееся пророчество», вряд ли стоит объяснять, что «верования» имеют самое прямое отношение к предмету нашего разговора — «психологическому» самоисцелению. Приведу всего один пример, чтобы вы в этом убедились. В ходе одного очень интересного исследования (по: /6/) было опрошено 100 человек, сумевших излечиться от рака, причем в его заключительной, практически неизлечимой, стадии. Исследователи и пытались выявить некий единый фактор, определивший исцеление всех этих людей.

Как выяснилось, между этими людьми не было ничего общего. Они сильно различались по полу, возрасту и социальному происхождению. Курсы лечения, которые получали эти больные, также были весьма различны. Одни из них подвергались обычным врачебным процедурам: хирургическим операциям, химиотерапии и облучению. Другие прибегали к нетрадиционным методам типа акупунктуры. Некоторые следовали специальным диетам. Кое-кто встал на путь психологии или религии. Были и такие, кто вообще ничего не делал.

Оказалось: единственное, что было общего у всех этих ста исцеленных от смертельной болезни, это истовая вера в то, что их действия принесут желаемый результат .

Вот только не слишком обольщайтесь — по принципу «ну теперь я поверю и выздоровею». Дело в том, что ваша вера должна быть воистину истовой и даже неистойой. Ибо, похоже, что нейро-соматический контур человеческого биокомпьютера устроен таким образом (увы, и к глубочайшему сожалению), что любое, пусть даже незначительное неверие он воспринимает как команду «прекратить операцию самоисцеления». А человек представляет собой столь сложное и многоуровневое образование, что, сплошь и рядом веруя во что-то «де-юре» или сознательно, мы одновременно не верим в это «что-то» «де-фактум» или бессознательно, вспомните столь излюбленную многими и весьма типичную реакцию на неудачи — «в глубине души я в это никогда не верил...».

А вот в НЛП эта столь необходимая вера делается если и нелегко, то вполне надежно. Лично для меня очень показательным оказался пример излечения «авторитетом» современного НЛП Р. Дилтсом его собственной матери /18; с. 11-12/.

«В 1982 году в жизни моей матери наступил переломный момент. Очень многое в ее жизни менялось. Ее младший сын уезжал из дома, и она старалась понять, что для нее значит его отъезд. Юридическая фирма, где работал мой отец, начала разваливаться, и он собирался открывать свое дело. Ее кухня, сердце ее дома, сгорела, и она чувствовала себя из-за этого подавленной и расстроенной, потому что кухня была «ее местом» и частично показывала ее положение в нашей семье. В довершение всего этого она много работала в качестве медсестры у нескольких врачей, и все время она говорила: «Умираю, хочу в отпуск».

На фоне всех этих стрессов и изменений в ее жизни произошел рецидив рака груди с метастазами черепа, позвоночника, ребер и таза. Прогнозы врачей были неблагоприятны. Они сказали, что сделают все возможное, чтобы «она чувствовала себя спокойно».

Мы с матерью провели четыре долгих дня, работая над ее убеждениями о ее болезни и о себе. Я использовал все подходящие методы НЛП. Для нее это было изнурительно. Когда мы не работали, она только ела и спала. Я помогал матери менять ряд ограничивающих убеждений, помогал ей смягчить основные конфликты, произошедшие в ее жизни из-за всех перемен. В результате той работы, что мы провели над ее убеждениями, она смогла добиться поразительных улучшений здоровья и решила не пить таблетки, не лечиться облучением и другими традиционными средствами. В то время, как я пишу эту книгу (7 лет спустя), она находится в нормальном здравии, симптомов рака больше нет. Она может по несколько раз в неделю проплывать по полкилометра, она живет счастливой полноценной жизнью: путешествует по Европе, даже снимается в рекламных роликах. Она всех нас воодушевляет в плане возможностей человека неизлечимо больного».

Ну вот, пожалуй, и все об основных положениях и посылах. Теперь мы переходим к исцелению. Тому, которое тысячи раз за свою более чем двадцатилетнюю практику осуществлял я. И тому, которое, в первый, но, безоговорочно удачный, раз осуществите вы...

Упражнение 5.

⇒ Попробуйте понять, что исцеление — это всего-навсего система

инструкций Сознанию и Телу, изложенных на понятном им языке, придумав для этого систему аналогий, именуемых в НЛП метафорой (например, объяснение того, что надо сделать папуасу, но по-русски и т.п.).

Упражнение 6.

⇒ Объясните кому-нибудь из близких суть трех главных пресуппозиций

НЛП, причем строго применительно к болезни и здоровью.

Упражнение 7.

⇒ Тренировки ради, попробуйте разложить на образы (V), звуки (A),

ощущения (K) и мысли (D) признаки проявления вашей болезни.

Упражнение 8.

⇒ Попробуйте описать все то, что вы делаете бессознательно (точнее то, что бессознательное делает для вас). А когда собьетесь, преисполнитесь уважения и почтения к своему Великому Бессознательному...

Упражнение 9.

⇒ Используя модель «Мерседес SK», запишите образы Я, состояние, поведение и убеждения, которые:

- вызвали вашу болезнь,
- продолжают ее поддерживать.

Глава 2. Цель — выздоровление

2.1. Первые шаги в здоровье

«Кораблю, который не знает куда плыть, ни один ветер не будет попутным»
/Сенека/

«Даже если вы на правильном пути, вас задавят, если вы будете просто сидеть на дороге»
/У. Роджерс/

Определение преимуществ и смысла болезни

«Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно», — утверждал В. Маяковский и был абсолютно прав. Ибо верите ли вы в это или не верите, но в этом мире нет ничего случайного. Все, что происходит, — закономерно. Абсолютно все. А то, что мы называем случайностью, есть не более чем закономерность более высокого порядка — недоступного пока вашему пониманию. И жизнь человека, по крайней мере, в части процесса познания представляет собой открытие все новых и новых закономерностей нашего бытия.

Ваша болезнь тоже не случайна. И даже не в плане того, что явилась закономерным Следствием какой-то Причины. Просто пришла она к вам, а точнее, вы ее *сами приобрели*, потому что была вам нужна и даже необходима. Ибо несла в себе определенный смысл для вашей собственной жизни. И позволяла удовлетворить вполне конкретные потребности этой самой жизни, которые иным образом вы удовлетворить просто не могли. И если вы не обнаружите все эти потребности и не удовлетворите их иным, более экологичным образом, она останется с вами навсегда...

С одной стороны эта проблема так называемых (уже известных вам) *вторичных выгод* заболевания решается довольно просто. Так, К. и С. Саймонтоны /35/ утверждают, что существует пять основных областей потребностей и смыслов болезни, ибо любая болезнь:

1. «Дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы.
2. Предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих.
3. «Дарит» условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации.
4. Предоставляет стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения.
5. «Убирает» необходимость соответствовать тем высочайшим требованиям, которые предъявляют к вам окружающие и вы сами.

Для того чтобы вы смогли разобраться в проблеме вторичных выгод применительно к собственной болезни, данные авторы предлагают несложную технику, которая решает две основные задачи:

- определение потребностей, которые удовлетворены благодаря болезни;
- поиск путей удовлетворения этих потребностей иным образом (без участия болезни).

Описание этой *техники определения вторичных выгод* заболевания я привожу ниже.

Возьмите лист бумаги и перечислите пять главных преимуществ, которые вам дала самая серьезная из всех ваших болезней (их — преимуществ

— может оказаться и больше).

Преимущества моей болезни

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Просмотрите составленный вами список и подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т.д. Затем попытайтесь определить те правила и представления (убеждения, фиксированные идеи), которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни (более тщательно мы проработаем их далее).

Может быть, вам это будет интересно, но когда лично я вынужден был наконец-то заняться своей гипертонией (160 на 110; сейчас 120 на 70), с помощью этой техники почти сразу, но как-то даже просветленно понял, что основная ее вторичная выгода для меня — это как раз то, что периодически возникающее высокое давление периодически же «убирает» необходимость соответствовать тем высочайшим требованиям, которые я сам себе предъявил.

А сразу после этого понял, что данная методика, на мой взгляд, явно нуждается в дополнениях. Первое из них связано с тем, что, несмотря на очевидный факт существования целого букета причин заболевания, среди них всегда присутствует некое Главное Преимущество (ГП), запускающее и болезнь и Преимущества — Следствия (ПС). При этом Главное Преимущество выступает своеобразным ядром «молекулы» вторичных выгод болезни (см. рис. 3). И зачастую переопределение одного только этого ГП приводит к исчезновению связанных с ним ПС.

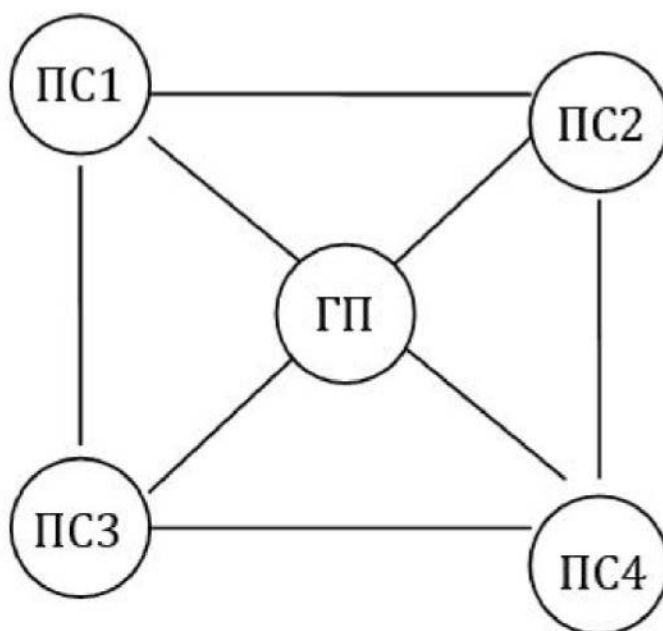


Рис. 3.

Так что, дабы не растрачивать силы попусту, попробуйте определить свое собственное Главное Преимущество, чтобы проработать его в первую очередь. Только учите, что вообще-то вам нужно определять не одно, а два ГП:

- возникновение болезни и ее
- сохранение.

Дело в том, что сплошь и рядом случается так, что болезнь возникает в силу какой-то одной вторичной выгоды (например, ухода от ответственности). Но, возникнув и укоренившись, сохраняется уже ради какого-то другого преимущества (например, удерживания внимания близких). Так что попробуйте разобраться и с тем, и с другим с помощью несложной *техники оценки вероятности преимуществ возникновения и сохранения болезни*.

Преимущества любой болезни	Вероятность того, что это преимущество выступает в качестве Причины ВОЗНИКНОВЕНИЯ моей болезни
1. Уход от неприятной ситуации или решение сложной проблемы	<div> Маловероятно <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </div> Весьма вероятно </div>
2. Получение заботы, любви и внимания окружающих	<div> Маловероятно <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </div> Весьма вероятно </div>
3. Обретение условий для переориентации, необходимой для решения проблем энергии, или пересмотра понимания ситуации	<div> Маловероятно <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </div> Весьма вероятно </div>
4. Получение возможностей и стимулов для переоценки себя, как личности, или изменения привычных стереотипов поведения	<div> Маловероятно <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </div> Весьма вероятно </div>
5. Исчезновение необходимости соответствовать высочайшим требованиям и стандартам, которые предъявляю я сам или окружающие	<div> Маловероятно <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 </div> Весьма вероятно </div>

Оценивайте вероятность того, что данное конкретное преимущество является причиной вашей болезни так, приняв 10 за 100% вероятности, 9 — за 90% и т.д. А закончив, сделайте то же самое уже для сохранения вашей болезни.

Возможные преимущества моей болезни	Вероятность того, что это преимущество выступает в качестве Причины СОХРАНЕНИЯ моей болезни
1. Уход от неприятной ситуации или решение сложной проблемы	<div>Маловероятно</div> <div>Весьма вероятно</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div>
2. Получение заботы, любви и внимания окружающих	<div>Маловероятно</div> <div>Весьма вероятно</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div>
3. Обретение условий для переориентации, необходимой для решения проблем энергии, или пересмотра понимания ситуации	<div>Маловероятно</div> <div>Весьма вероятно</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div>
4. Получение возможностей и стимулов для переоценки себя, как личности, или изменения привычных стереотипов поведения	<div>Маловероятно</div> <div>Весьма вероятно</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div>
5. Исчезновение необходимости соответствовать высочайшим требованиям и стандартам, которые предъявляю я сам или окружающие	<div>Маловероятно</div> <div>Весьма вероятно</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div>

Преимущества, которые вы оценили как наиболее вероятные причины возникновения и сохранения болезни (по отдельности), скорее всего и окажутся теми самыми Главными Преимуществами, с коими вам надлежит разобраться в первую очередь. Например, ГП *сохранения* моей гипертонии оказался реально предлагаемый ею уход от неприятной ситуации и решения действительно важной проблемы: как жить, чтобы жить, а не только работать...

Прояснение смысла заболевания

Однако очень может быть, что ваша болезнь не сразу поддастся такой вот вторично-выгодной (или «потребностной») расшифровке. Что ж, в этом случае вам придется проделать несколько больший путь и заняться тем, что с полным правом можно назвать *прояснением* — в данном случае уже больше смысла вашего заболевания, а также механизмов, которые *удерживают* его в вас.

Самый простой вариант здесь — воспользоваться *техникой* *прояснения* Ш. Гавэйна /12/. Технику эту я рекомендую выполнить в два этапа. На первом из них вы, в порядке тренировки, разберитесь с проблемами по реализации любой вашей цели (или с сопротивлением внутри вас, препятствующим ее достижению). На втором — сделаете это уже для случая болезни.

1. Возьмите лист бумаги и напишите сверху: «Причиной, по которой я не могу обладать тем, что я хочу, является...». А сразу же после этого, не

откладывая, начните записывать любые мысли или фразы, которые могут закончить предложение. Запишите любые сентенции, которые придут вам в голову, даже если они будут казаться глупыми или бестолковыми.

2. Теперь сделайте то же самое, только указав на этот раз конкретное название интересующего вас «предмета». «Причина, по которой я не могу излечиться (избавиться от своего болезненного состояния), заключается в том...». И продолжайте записывать мысли и суждения.

3. Далее присядьте спокойно на несколько минут с вашим списком и посмотрите, выглядит, звучит или ощущается ли какая-либо из перечисленных вами причин значимой для вас. И обдумайте, какие ограничения вы накладываете на себя и на ваш мир в результате.

4. А теперь напишите список всех наиболее негативных взглядов, какие вы можете найти в себе:

- относительно себя самого;
- по отношению к другим людям;
- по отношению к вашим взаимоотношениям;
- по отношению к миру и жизни.

5. Снова присядьте спокойно со своим списком и обдумайте эти идеи и то, какую они над вами имеют власть.

Эриксоновская гипнотерапия (родная сестра НЛП) для определения смысла и вторичных выгод человеческих болезней использует другие, более сложные процедуры, с одной из которых я вас познакомлю. Для того чтобы она осуществилась, попробуйте самостоятельно и, конечно же, максимально честно ответить на следующие вопросы относительно вашей болезни (по: /22/), «разворачивающие» психические аспекты этого вашего заболевания в плоскость «смысл и потребности». И очень может быть, что в результате использования этой техники определения смыслов и выгод болезни многое для вас станет ясно.

1. Что болезнь значит для вас?
2. Что означает для вас избавиться от болезни?
3. Как болезнь помогает вам? Или какие выгоды и компенсации вы получаете от болезни?
4. Каким образом болезнь дает вам больше силы и контроля?
5. Как болезнь помогает вам чувствовать себя в безопасности?
6. Чего болезнь помогает вам избежать?
7. Каким образом болезнь предоставляет вам возможность получать больше внимания и любви?
8. Какие чувства помогает вам выразить болезнь?
9. Каким вы были до того, как появилась болезнь?
10. Что происходило в вашей жизни, когда появилась болезнь?
11. Как все изменилось после того, как появилась болезнь?
12. Что произойдет, когда не будет болезни?
13. После того, как болезнь исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

14. У кого еще когда-нибудь была ваша болезнь или есть сейчас?

Краткосрочная позитивная терапия

Теперь, более или менее (лучше — более) разобравшись со вторичными выгодами, потребностями и смыслами вашей болезни (каковые вы, конечно же, должны удовлетворить иным здоровым образом), начнем переориентацию ваших мозгов с От (болезни) на К (здоровье). И для первого шага в этой самой переориентации воспользуемся рекомендациями, так называемой краткосрочной позитивной психотерапии (по: /21/). Основные ее (этой самой терапии) положения (в переложении лично для вас) выглядят следующим образом.

1. Причины ваших (и каждого человека) проблем лежат в прошлом. Но в вашем (и любого индивида) опыте заложены и ресурсы для разрешения этих проблем. То есть подлинные причины вашего заболевания находятся где-то там, в туманном и далеком прошлом. Зато в этом самом прошлом (и далеком, и близком) «бесхозно» лежат залежи и кладези ресурсов, так необходимых вам сейчас.

2. К сожалению, анализ причин проблемы обычно сопровождается самообвинительными переживаниями и обвинениями других, прежде всего, своих близких. Именно это препятствует выявлению и активизации ресурсов человека для решения проблемы. В этом плане большинство людей напоминают глупых пожарников, которые вместо того, чтобы тушить пожар, начинают яростно выяснять, отчего загорелось и кто в этом виноват.

3. Рамки любой концепции (неважно — медицинской или психотерапевтической) **всегда уже, чем ваши индивидуальные особенности и опыт конкретного человека** и людей из его окружения. Поэтому **любая принимаемая концепция лечения может навязывать нереалистичные и неэффективные решения в силу элементарной ее догматичности. И только интуитивный опыт, ваш и терапевта, подсказывает и реализует эффективные решения проблем.** Так что будьте гибкими и не становитесь фанатами какой-либо системы исцеления, включая, кстати, и НЛП. Ни в коем случае не рассматривайте ее в качестве последнего шанса на здоровье. Помните, что если что-то не сработало, нужно просто попробовать что-то другое. И больше доверяйте собственной интуиции, нежели рецептам, книгам, лицензиям и сертификатам, равно как и интуиции терапевта, который может использовать нечто, не укладывающееся в сформировавшуюся в вашей голове «карте» лечения.

4. Мы вряд ли способны освободиться от всех болезней и проблем, но у любого из нас есть возможность сменить «черное» видение своей проблемы (а также жизни и мира) на более позитивное и, если хотите, диалектическое мировоззрение. Именно только это способствует преодолению проблем. А вот конфронтация, борьба с проблемой, как правило, не эффективна. Только ее

принятие — путь к решению. То есть даже вашу, доставляющую вам столь много неприятностей, болезнь не стоит рассматривать как «врага» — ведь неприятности, которые доставляет некто или нечто, переведенный или переведенное во «вражеский стан», имеют тенденцию становиться хроническими. И если вы буквально поссорились со своим организмом или с его частью, то точно так же, как в случае ссоры с каким-то человеком, до тех пор, пока вы будете испытывать к своему организму, его части или конкретному человеку неприязнь и поддерживать враждебные отношения, этот организм, его часть или человек будет поступать «от противного» — нежелательным для вас образом. В современной духовной психологии есть очень важный постулат: «Мы становимся всем тем, чему сопротивляемся». Так что, если вы истово и враждебно сопротивляетесь болезни, не принимая ее как данность — неизбежную и закономерную, в силу пока неизвестной вам причины, — вы вряд ли сможете исцелиться. Но «худой мир всегда лучше доброй ссоры». Так не проще ли помириться со своей болезнью, дабы после договориться с ней по-хорошему?

В результате вышесказанного образуются «три кита» или **«три составные части» краткосрочной позитивной психотерапии**, основные ее принципы, которые кратко можно сформулировать следующим образом:

— **опора на только положительное** в жизни человека, на его многочисленные ресурсы;

— **использование только положительных подкреплений** в работе с больным и его близкими;

— **позитивистский** (в философском смысле этого слова) **подход** — «никаких рамок и ограничений, главное, чтобы это работало».

Чтобы вышеприведенные теоретические положения краткосрочной позитивной психотерапии не остались для вас голой абстракцией, далее вы обязательно проделайте упражнения, созданные на основании вышеприведенных принципов и положений.

Первое из них (я назвал его *техникой позитивации*) базируется на трех важнейших «прикладных» положениях данной терапии.

— *«Новое позитивное название».* Обязательно придумайте какое-то новое название для своей болезни — какое-то хорошее ее имя. Это позволит вам отказаться от конфронтации с болезнью, которая (конфронтация, а не болезнь) и так уже завела вас в тупик. Примите вашу болезнь. И на этой самой «основе принятия» найдите конструктивное решение (что вполне возможно).

— *«Проблема как решение».* Здесь мы, конечно, несколько забегаем вперед. Однако все-таки попробуйте уже сейчас ответить на следующие вопросы: «Чему научила вас ваша болезнь?» и «В чем она была полезна для вас?»

— *«Знаки улучшения».* Категорически и полностью переключите ваше внимание с симптомов болезни на признаки улучшения, так вы сможете избежать ловушки «полива сорняков» (это только лишь появляющиеся

«цветы» — признаки выздоровления и вы вместо них «поливаете» «сорняки» — знаки уходящей болезни, которые, кстати, в поливе вовсе не нуждаются) и косвенно усилить механизмы самоисцеления. Заодно не поленитесь еще раз исследовать, что происходит с вами и в вашем окружении, когда болезнь отсутствует. А также то, как вы все-таки узнаете, что болезнь исчезла, по каким конкретным признакам (опишите их!).

Второе, которое я назову «техникой предварительного поиска ресурсов», предполагает, что вы сделаете следующее — письменно, прямо сейчас, ответить на следующие вопросы по поводу вашей болезни:

- *Что раньше помогало вам преодолевать болезнь?*
- *Как эту болезнь преодолевали ваши родственники и знакомые?*
- *Что сейчас помогает вам преодолевать болезнь, хотя бы временно?*
- *Кто или что могло бы вам помочь в преодолении болезни?*

Теперь используйте «опору на прогресс» — методику активизации ваших «внутренних санитаров». Для этого как следует обдумайте следующее.

Был ли в последнее время такой период, когда болезнь исчезала или заметно уменьшалась? Была ли ремиссия?

Как вы думаете — почему? Что способствовало ремиссии? Тщательно опишите и исследуйте любые, пусть даже совершенно неправдоподобные, причины.

Что вы могли бы сделать, чтобы закрепить причины и механизмы ремиссии?

В заключение сделайте трехшаговую технику «Фантазии о будущем», которая как раз и позволит вам приступить к созданию вашего «Большого «К».

Ответьте на следующие вопросы:

— *Когда вы поправитесь? Когда болезнь начнет уходить? Когда она уйдет совсем? Обязательно определите конкретные даты, в противном случае вашему бессознательному просто не за что будет «зацепиться».*

— *Что может этому способствовать? Здесь пофантазируйте. Например, предположите, что я встречаюсь с вами после назначенной вами даты исцеления и начинаю очень настойчиво расспрашивать вас о том, что вас исцелило, а вы мне отвечаете, что помогло вам... Таким образом, вы можете сформулировать развернутую программу вашего исцеления.*

— *Как вы будете благодарить всех людей, включенных в вашу замечательную программу исцеления, за их помощь? А после того, как вы разработаете эту «программу благодарностей», начните «авансом» ее реализовывать, ну, по крайней мере, в воображении. Это крайне важно для того, чтобы «задействовать», а заодно и «почистить» ваше микросоциальное окружение.*

«Раскрутка» выздоровления

Сделаем следующий шаг к исцелению согласно давно уже проверенной на

практике последовательности. Шаг, который позволит вам теперь (т.е. после изменения ориентации с От на К) буквально сдвинуться с места! Для чего все, что вам необходимо, так это захотеть *идти в здоровье* (ну очень сильно!), а захотев — *определить, как в него идти*.

Знаете, почему *еще* вы не достигли своей цели — желаемого исцеления? Помимо всего прочего, уже описанного, по двум причинам.

Первая — это то, что цель ваша кажется (вам же) довольно тривиальной. Ну не приперло еще, не так уж и плохо вы себя чувствуете. А это значит, что исцеление можно отложить «в долгий ящик», представив лекарствам и врачам почетное право долго и нужно уводить вас от болезни в никуда.

Вторая — это то, что достижение вашей цели (весьма желаемой) вам же самому по каким-то причинам представляется невозможным. Что вас либо раздражает, либо удручает, но все равно (в итоге) полностью расхолаживает.

Что, знакомо, причем не только по болезни? Для того чтобы буквально «выйти из ступора», вам необходимо сделать то, что в нейролингвистическом программировании именуется «раскруткой»: «вверх», «вниз» и/или «в сторону». Не пугайтесь очередного мудреного (точнее — веселого) термина, поскольку в НЛП под «раскрутками» понимается всего-навсего намеренное *изменение масштаба (уровня), позиции рассмотрения проблемы или цели*. Это просто способ работы с этой самой проблемой или целью (у нас именно с целью), которая в зависимости от того, что мы хотим, либо укрупняется (раскрутка «вверх»), либо разукрупняется (раскрутка «вниз»), либо переводится в параллельную плоскость (раскрутка «в сторону»). И все для того, чтобы буквально сдвинуться с мертвой точки или обнаружить другие возможности разрешения. Помните пресловутого римского сенатора, непрестанно твердившего: «Карфаген должен быть разрушен!»? И ведь-таки дотвердился, и разрушили, и все потому, что не нашли достойной отповеди. А ведь была она, эта самая «раскруточная» отповедь, позволившая бы сильно поколебать твердокаменную убежденность римского сенатора. В виде раскрутки «вверх»: «А что это дает Риму?» Раскрутки вниз: «А как конкретно мы будем разрушать Карфаген?» И раскрутки «вбок»: «А что нам делать с Александрией?» или «А может, нам разрушить Иерусалим?»

Впрочем, все это дополнительные разъяснения, не очень-то и нужные для непосредственной вашей работы. А все потому, что всё, что вам необходимо будет сделать, так это следующее. В первом случае (если цель-исцеление кажется тривиальной и не особо интересной), просто задайте себе вопрос: «Если я достигну своей цели, что это мне дает?» Я в свое время, работая, например, с собственной гипертонией, раз за разом задавая этот вопрос, «взлетел» на такие уровни бытия, после знакомства с которыми оставаться в болезни было бы просто глупо («исцелюсь от гипертонии → стану здоровым → обрету дополнительную активность → смогу сделать все, что захочу → реализую свою миссию на Земле → уйду счастливым...»). Уверен, что и вы после раскрутки вверх обретете мощнейшую мотивацию на исцеление и даже просто поймете, что здоровье — это наше все, и воистину «здоровый нищий

счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр).



Во втором случае (если цель — опять-таки исцеление — кажется пугающе или раздражающе недоступной), также задайте себе вопрос: «Как конкретно я могу исцелиться?» и подробно разберитесь с тем, что вылезет с каждым из выявленных направлений исцеления. Например, когда я задал сам себе этот вопрос по поводу пресловутой гипертонии, почти сразу же пришли три, может быть, и неожиданных, но вполне логичных ответа: «Снизить вес», «Прекратить волноваться» и «Меньше перенапрягаться». Последовательная раскрутка «вниз» просто изменила всю мою жизнь. Потому что, например, «раскручивание» темы снижения веса («Как мне снизить свой вес?») привело меня из любимой домашней «качалки» в профессиональный фитнес-центр и почти полностью изменило структуру питания. Раскручивание «прекратить волноваться» подтолкнуло к обретению с помощью методов НЛП абсолютного спокойствия где угодно, когда угодно и с кем угодно. А раскрутка вниз темы «меньше напрягаться» вполне конкретно упорядочила мою жизнедеятельность, начиная от продолжительности сна — 6-7 часов вместо обычных до этого 4-5 и заканчивая раз в два месяца одно-двух недельными отпусками. Увы, в отличие от вас, я — психотерапевт и коуч, не очень-то и могу позволить себе отдыхать в выходные — слишком уж много тех, кто нуждается в исцелении, а в будни работает «от сих до сих». Только учтите — при раскрутке вниз вы буквально до конца должны «раскрутить» каждое из вскрывшихся направлений, придя в итоге к системе или совокупности совершенно и вполне конкретных действий.



Созидающие здоровье визуализации

И последнее в этом, буквально сдвигающем вас с мертвой точки разделе. Созидающие визуализации, которые завершат процесс создания «стартовых условий», а может быть, и просто вас исцелят. «Все, что можно детально представить, осуществимо». Эти слова писателя А. Бессонова, которые он вложил в уста своего героя — офицера Александра Королева — давно уже сделал базовым принципом собственной жизни. Но несколько в другой редакции: «Все, что я детально представлю, осуществится». Ибо вы даже не подозреваете о том, какой потрясающей силой обладают наши, подкрепленные желанием мысленные образы, так как именно они программируют наше бессознательное, да так, что оно, однажды включившись, по достижении определенного уровня желания и при выполнении условий создания правильных мысленных форм, далее как автопилот, начинают вести нас к цели.

Именно поэтому, в заключение этого раздела, приступим к самой что ни есть практичной практике (пусть и предварительной), воспользовавшись тем, что вполне можно назвать концепцией созидающих визуализаций Ш. Гавэйна / 12/.

Эта концепция сама по себе уже помогла буквально сотням тысяч людей обрести желанное и желаемое, так что не думаю, что вы здесь станете исключением. Работать с созидающими визуализациями надо как с действием, состоящим из трех шагов (я описываю здесь вариант применения созидающих визуализаций не только для достижения здоровья, но и любой цели).

1. Установите вашу цель

Выберите нечто, что вы хотели бы иметь, над чем желали бы работать, реализовать или создать. Ваша цель может касаться чего угодно: вашей работы, дома, взаимоотношений, изменения себя, увеличения благосостояния, более счастливого состояния психики, улучшения здоровья, лучшего физического состояния и т.д. и т.п.

2. Создайте четкий образ или идею этой цели

Создайте максимально полную мысленную картину будущей ситуации — в точности такой, какой вы хотите ее видеть. Вам следует думать о ней в

настоящее время, как об уже осуществленной желаемым образом. «Нарисуйте» себя в этой ситуации таким, каким вы хотите в ней быть, затем включите в ситуацию столько деталей, сколько сможете.

3. Часто фокусируйте на ней свое внимание

Как можно чаще мысленно возвращайтесь к своей идее или мысленной картине по поводу желанной цели, как в моменты тихой медитации, так и посреди дня, когда вам просто случилось о ней подумать. Таким образом, вы сделаете ее неотъемлемой частью вашей жизни.

Для практической реализации всего этого (и подкрепления процесса создающих визуализаций) Ш. Гавэйн предлагает два метода — Создания Идеальных Условий и Составления Карты Ценностей.

Первый из них — *техника Создания Идеальных Условий* — помогает в репрезентации этого самого столь необходимого вам образа результата: посредством письменных слов, которые приводят к появлению у вас более четкого представления о том, чего вы действительно хотите.

Подумайте о любой цели, которая является для вас важной, и опишите эту цель как можно более ясно и в одном предложении.

Напишите под этим: «Идеальные Условия» и начните описывать ситуацию точно такой, какой вы хотели бы ее видеть, когда ваша цель будет осуществлена и достигнута. Делайте это в настоящем времени, как если бы ваши идеальные условия уже существовали и, используя столько деталей, сколько вам захочется. Когда закончите, напишите внизу: «Это или нечто лучшее теперь стало проявленным для меня совершенно приемлемыми и гармоничными способами», затем добавьте любые другие утверждения по поводу вашего желания и подпишитесь своим именем. После этого сядьте в тишине, расслабьтесь и визуализируйте ваши идеальные условия на расслабленно-медитативном уровне ума.

Сохраните описание ваших идеальных условия. Пусть они будут в вашем блокноте, на письменном столе, рядом с кроватью или же повешены на стене. Часто перечитывайте их и делайте соответствующие изменения, если возникнет такая необходимость. Вспоминайте о них во время занятий упражнениями и просто, когда для этого представится возможность.

Второй, рекомендуемый Ш. Гавэйном метод, — *техника Составления Карты Ценностей* — позволяет чисто физически, наглядно и реально отобразить образ желаемой вами цели или реальности, которую вы просто воссоздаете с помощью подручных средств. Еще раз подчеркну — не в воображении, а реально.

Автор предлагает создавать Карту Ценностей, нарисовав ее карандашом или красками или сделав коллаж, используя картинки и слова, вырезанные из журналов, книг, почтовых открыток, фотографий, рисунков, надписей и тому подобного.

Главное здесь — чтобы ваша Карта Ценностей максимально наглядно представляла вас в ваших идеальных условиях, причем ваша цель опять-таки должна быть полностью осуществленной (то есть представлять собой образ

желаемого будущего).

Ш. Гавэйн приводит некоторые указания, которые помогут вам в создании наиболее эффективных карт ценностей и которые я позволил себе прокомментировать с точки зрения НЛП.

1. Делайте Карту Ценностей для одной цели или сферы вашей жизни. Это нужно для уверенности в том, что вы включили все элементы без чрезмерного усложнения. Это позволит вашему уму фокусироваться более четко и с большей легкостью, чем если бы вы поместили все ваши цели на одной карте ценностей (разбейте вашу цель на отдельные достижимые подцели или области).

2. Создайте ее любого размера, который является для вас удобным. Возможно, вам захочется хранить ее в вашем блокноте, повесить на стену или носить в своем кармане, дипломате или сумочке (держите Карту Ценностей «под рукой»).

3. Убедитесь в том, что вы не забыли поместить себя на этой картинке. Для наибольшего эффекта реализма используйте собственную фотографию. Покажите себя находящимся в окружении желаемого, взаимодействующим с желаемым или обладающим этим желаемым (сделайте Карту Ценностей диссоциированной, чтобы потом с ней ассоциироваться).

4. Покажите ситуацию в ее идеальной, завершенной форме так, как если бы она уже существовала. Вам нет необходимости указывать на то, как это должно произойти. Карта Ценностей должна быть уже законченным продуктом. И не показывайте в ней ничего негативного или нежелательного (образ цели должен быть позитивным).

5. В своей Карте Ценностей используйте большое количество красок. Это необходимо для того, чтобы увеличить ее силу и воздействие на ваше сознание и подсознание (определите ключевые субмодальности).

6. Покажите себя в окружении вполне реальных вещей и предметов. Сделайте так, чтобы Карта Ценностей выглядела убедительной для вас самих (конкретизируйте визуализацию).

7. Поместите утверждения на свою Карту Ценностей. Например (для случая здоровья), напишите «Это я, совершенно здоровый и превосходно чувствующий себя в любимой обстановке». Не забудьте также включить и «космическое» утверждение Ш. Гавэйн: «Это или нечто лучшее теперь стало проявленным для меня совершенно приемлемым и гармоничным способами ради блага всех, кто с этим связан» (создайте аффирмации и приступайте к аффирмированию — об этом подробнее далее).

После того, как вы создали репрезентацию вашей цели в описании Идеальных Условий и изображении Карты Ценностей, вам остается только тратить по несколько минут каждый день на то, чтобы спокойно смотреть на эту самую Карту и время от времени в течение дня о ней размышлять, присовокупляя аффирмации. Это почти все, что вам необходимо (хотя и не все, что достаточно).

С тем, чтобы вышеописанное стало нам более понятно, Ш. Гавэйн

приводит возможные идеи по конкретному содержанию Карты Ценностей, из которых я воспроизведу только три, имеющие отношение к целям нашей книги.

Здоровье. *Изобразите себя безупречно здоровым и принимающим участие в любой деятельности, которая бы свидетельствовала о вашем совершенном здоровье.*

Вес и физическое состояние. *Изобразите себя человеком с идеальным телосложением (вырежьте фотографию из журнала, где фигура на фотографии напоминала бы вам вас самих, если бы вы оказались в своем идеальном состоянии, и наклейте на тело фотографию вашей головы!), великолепно себя чувствующим. Вы можете даже присовокупить к этому заявление, написав его в кружке, выходящем изо рта, как это делается в комиксах, с тем, чтобы указать на «сопутствующие» ощущения, например:*

«Я великолепно чувствую себя и выгляжу замечательно. Теперь мой вес — шестьдесят килограммов и я в превосходном физическом состоянии».

Собственный образ и красота. *Изобразите себя таким, каким вы хотите себя видеть — красивым, спокойным, наслаждающимся жизнью, заботливым и любящим. Включите те слова и символы, которые обозначают для вас все эти качества.*

Упражнение 10.

⇒ Найдите возможные вторичные выгоды от вашего заболевания — его возникновения и сохранения — и определите, каким заведомо более экологичным образом вы можете их реализовать.

Упражнение 11.

⇒ Осуществите детальное прояснение смысла своей болезни по техникам

Ш. Гавэйн и эриксоновской гипнотерапии.

Упражнение 12.

⇒ Прodelайте все рекомендованные мною упражнения краткосрочной позитивной психотерапии с обязательной письменной фиксацией их результатов.

Упражнение 13.

⇒ «Раскрутите» ваше выздоровление «вверх» и «вниз», создав эффективную мотивацию на исцеление, а также определив конкретные способы его осуществления.

Упражнение 14.

⇒ Приступите к регулярному применению созидających визуализаций всех признаков здоровья с обязательным созданием Идеальных Условий и Карты Ценностей.

2.2. Результат, который вы хотите обрести

*«Большинство людей не знают, чего они хотят.
Но точно знают, что то, что они имеют, это не то,
что они хотят»*
/Дж. Гриндер/

От наличествующего — к желаемому

А теперь займемся НЛП, а именно одной из его моделей, которую я для простоты называю «НС-ЖС». Графически ее можно отобразить следующим образом (см. рис. 4):



Рис. 4.

По сути своей модель «НС-ЖС» удивительно проста, но очень эффективна (где угодно, а не только в выздоровлении). Например, сейчас, «стартуя» в исцеление, *вы находитесь в вашем настоящем состоянии (НС)* — болезненном и проблемном. Если вы действительно хотите не просто уйти от болезни, а прийти к здоровью, нужна цель — некоторое *желаемое состояние здоровья (ЖС)* — тот самый результат, которого вы хотите добиться. Для того чтобы это продвижение осуществилось, вам, во-первых, нужно точно знать, куда вы идете, т.е. *результат* ваш должен быть *определен и описан*. Во-вторых, *вам нужны ресурсы* — *любые средства* (физиология, состояние, мысли, чувства, стратегии, переживания, люди, события или вещи), *которые могут быть задействованы для достижения результата*. В-третьих, *вам необходимы техники* — *некие приемы и методы работы с мозгом*, с помощью которых вы и осуществите ваше путешествие.

Начинать работу с этой моделью надо с описания настоящего состояния, чтобы наконец-то выяснить, что собой представляет ваша болезнь. Стоп, вы куда? За результатами анализов и всякими «граммами» (кардио-, флюоро- и т.п.)? Возвращайтесь-ка на место! Ибо все, что нам сейчас нужно (и очень-очень важно), так это не всякие там диагнозы и сопутствующие медицинские показатели, а так называемые *сенсорные признаки болезни*. А это то, что вы по ее поводу видите (V), слышите (A), чувствуете (K) и думаете (D), т.е. то, что передается вам по поводу вашей болезни через обычные, присущие каждому из нас, репрезентативные системы. Почему важно, чтобы вы описали болезнь именно таким образом? Да потому, что все эти сенсорные признаки и есть (не всегда, но в первом приближении точно) те самые коды, с помощью которых ваше бессознательное закодировало вашу болезнь. И именно (и только) зная их, мы оказываемся способными буквально перекодировать вас из болезни в здоровье!

Подумайте сами, насколько это важно для вашего исцеления — перейти с абсолютно непонятного вашему бессознательному медицинского жаргона на язык, который это бессознательное вполне даже понимает и принимает. Наладить диалог с собственным телом, переведя его в плоскость понятного этому телу языка, можно именно через вышеупомянутые сенсорные признаки, которые определяются очень просто: многократным задаванием вопроса **«Как вы узнаете, что у вас есть эта болезнь?»**.

Так вот, возьмите, пожалуйста, большой лист бумаги. Нарисуйте в центре его кружок, впишите в него «Болезнь имярек» (имярек — это вы, так что впишите свою фамилию), после чего начинайте последовательно отвечать на вышеупомянутый вопрос «Как я узнаю, что у меня эта болезнь?»

Для примера возьмем уже упомянутую мною гипертонию, ибо это то, от чего я сам себя исцелил. Не ручаюсь за точность, но так называемый первый круг итерации (сейчас вы поймете, что это такое) у меня выглядел примерно так (рис. 5).



Рис. 5.

Как видите, я уже тогда был очень хорошим энэлпером, поскольку почти все, кроме давления 160 на 110, расписал в опять-таки почти сенсорных признаках. Однако, не успокоившись на этом, я начал последовательно задавать аналогичные вопросы: «Как я узнаю, что у меня давление 160 на 110?», «Как я узнаю, что у меня тошнота?» и т.п. После этого во втором круге итераций (теперь вы поняли, что итерация — следующий круг «расшифровывающих» предыдущие кружки, которые я здесь просто не рисую) «уточнил» буквально все. И тошноту (до уровня «зеленого и скользкого комка в основании горла»). И головокружение (до уровня чего-то похожего на «торнадо между висками в передней части головы»). И звон в ушах (до уровня «пробки — заслонки», перекрывающей звуки окружающего мира и вызывающей звенящий зуд). И боль в затылке (до уровня «черной вязкой массы с жестким каркасом»). А вот давление 160 на 110 уточнять не пришлось, поскольку оно полностью «растворилось» в остальных сенсорных признаках...



Рис. 6.

Хорошо сформулированный результат

Теперь займемся другим «полюсом» модели «НС→ЖС», а именно, желаемым состоянием. Точнее — его описанием (надо же вам знать, куда идти!). А поскольку (еще раз напомним) **быть здоровым** — это ну совсем-совсем **не то, чтобы не быть больным**, это самое ваше ЖС никак не может быть одним лишь «перевертышем» НС. А (сколько раз я, объясняя это положение, говорил о том, что, например, от страха можно идти и к спокойствию, и к мужеству, и к уверенности в себе, и к пофигизму и т.д. и т.п.), давайте создавать желаемый результат вдумчиво и серьезно.

Для начала используем так называемую «рамку» (по-английски — «фрейм») «как если бы...», которая позволит вам перейти из надоевшей «карты» болезни в желанную «карту» здоровья. Чтобы использовать эту *технику фрейма «как если бы»*, вам нужно просто отвечать на вопросы, мечтая и фантазируя, т.е. сняв цензуру вашего сознания. Так, как если бы вы уже обладали всем тем, чего желаете — абсолютным здоровьем /6/.

Давайте предположим, что вы уже здоровы. Опишите себя!
Если бы вы могли мгновенно стать здоровым, то каким бы вы были?
Сделайте вид, что вы уже здоровы, и расскажите о своих ощущениях.
Предположим только на минуту, что вы действительно могли бы вылечиться. Опишите, в какой последовательности это происходило бы.
Если бы вы могли изменить любую часть своего состояния, то что бы вы изменили в первую очередь?
Каким бы вы были, если бы были абсолютно здоровым?
Если бы вы были здоровым, то, что было бы и что бы вы делали?
Если бы вы знали основную причину, поддерживающую вашу болезнь, чем бы это могло быть?
Если бы вы могли владеть нужной информацией по излечению, то какой бы она была?
Предположим на минуту, что вы знаете, что надо делать в первую очередь. Что бы вы стали делать для своего исцеления?

Все эти вопросы, включая и похожие на те, которые использовались в краткосрочной позитивной психотерапии, необходимы не только для создания «карты» вашего здоровья, но и для включения механизмов глубинной мудрости вашего бессознательного (интуитивной, по сути). Потому что далее вам придется подключать уже свою логику, работая с процедурой пошагового уточнения исходного замысла (того самого, что вообще-то давно уже созрел там, в глубине, но ниже уровня вашего осознания), именуемой в нейролингвистическом программировании техникой хорошо сформулированного результата.

При построении этого самого результата следует исходить из одного очень простого Главного Положения — **чтобы достичь успеха, необходимо ясно представлять себе результат** — и расшифровывающих его четырех положений (пресуппозиций) нейролингвистического программирования. Согласно этим пресуппозициям хорошо сформулированная цель должна быть:

- определена в позитивных и вполне конкретных сенсорных категориях;
- практична и достижима;
- необходима как таковая и в своих последствиях предполагающая процедуру проверки и разнообразие средств для ее достижения (цели).

Сама по себе *техника «фрейм результата»* представляет, как я уже говорил, пошаговую процедуру уточнения исходного замысла, в ходе которой последовательно отвечайте на следующие вопросы (привожу их по материалам давнишнего тренинга по НЛП ИГИСП, так как более поздние редакции «фрейма результата» нравятся мне куда меньше). К сожалению, мне не удалось обнаружить ни названия тренинга, ни имени автора модели.

РЕЗУЛЬТАТ	1. Чего я хочу добиться?
ПРИЗНАКИ	2. Как я узнаю, что достиг цели? Что я увижу, услышу, почувствую, смогу сделать?
УСЛОВИЯ	3. Где, когда и с кем мне это необходимо и желательно? Где, когда и с кем нежелательно?
СРЕДСТВА	4. Что мне нужно или недостает, чтобы достичь цели? Каких ресурсов?
ОГРАНИЧЕНИЯ	5. Почему я не достиг цели раньше?
ПОСЛЕДСТВИЯ	6. Что произойдет, если я достигну/ не достигну цели?
ЦЕННОСТЬ	7. Стоит ли цель моих усилий?

Вышеописанное кажется весьма простым и понятным. Но потенциал, заложенный в данном фрейме, столь велик и важен, что мы разберем его на простом примере.

Помните еще про мою, ныне «уволенную в запас», гипертонию? Так вот, когда лично я разбирался с этой своей напастью с использованием техники хорошо сформулированного результата, получилось следующее

РЕЗУЛЬТАТ (чего я хочу)	Я хочу стать здоровым в части своего давления и вызывающей его гипертонии.
ПРИЗНАКИ (как я узнаю, что добился того, чего хочу)	По высокой бодрости и активности, по свежей и чистой голове, по слышным только реальные звуки ушами и приятным ощущениям в горле (обратите внимание: про давление я даже не упомянул! — С.К.).
УСЛОВИЯ (где, когда, с кем это необходимо)	Практически везде, но более всего в моменты напряженной работы на тренингах, с клиентами или при написании книг в условиях цейтнота нежелательно). Ограничения по нежелательности отсутствуют.
СРЕДСТВА (что мне нужно, чтобы достигнуть цели)	Спокойствие, расслабленность, определенный пофигизм по отношению к работе и умение наслаждаться жизнью, а не одними только достигнутыми успехами и результатами
ОГРАНИЧЕНИЯ (почему я не достиг этого раньше)	Потому что НЕ ТАК ЖИЛ — глупо, напряженно и, в худшем смысле этого слова, самозабвенно. И просто, как страус в песок, прятал голову в свою работу, даже не задумываясь над истинным смыслом бытия.
ПОСЛЕДСТВИЯ (что произойдет, если я достигну/ не достигну)	Если я достигну ее, это будет просто здорово! Я наконец-то начну жить — может быть, не совсем так эффективно, но безусловно более счастливо. Если же нет... Да я просто подохну, не дотянув даже до шестидесяти! А любой — рукотворный или нет — памятник никак не может служить заменой толком не прожитой жизни...

Ну и как вам все это? Обратили внимание на главное? Не то, что в результате работы, мой хорошо сформулированный результат (какой вышел каламбур!) — кстати, целиком и полностью психологический, а не, так сказать, физиологический — расширился за счет всего того, что открылось, и стал выглядеть примерно так:

«Я хочу стать и быть человеком, который везде и всегда, а в особенности, в моменты напряженной работы будет обладать высокой бодростью и активностью, свежей и чистой головой, слышащими реальные звуки ушами, приятным ощущением в горле. А также всегда и везде проявлять спокойствие, расслабленность, определенный пофигизм по отношению к работе, умение наслаждаться жизнью, помня при этом, что я у себя один, и этим все сказано».

Кстати (или некстати), именно на основании этого результата, но уже используя модель «Мерседес SK» я создал необходимые, в общем-то, совершенно новые образы самого себя, а также, отказавшись от старых, приобрел новые состояния, способы поведения (внешнего и внутреннего) и убеждения. Но об этом далее, а пока вернемся к вашему результату, но уже несколько с иной стороны — готовности к его достижению...

Формирование готовности к достижению цели

Вообще-то, это положение было сформулировано в нейролингвистическом программировании едва ли не в момент его создания. Для того чтобы достичь любой цели, необходимо обязательное выполнение двух условий:

- **человек должен знать, чего он хочет;**
- **человек должен обладать готовностью к достижению того, чего он хочет.**

С первым условием, которое полностью «вписывается» в систему «хорошо сформулированного результата», мы с вами разобрались. Настала пора разобраться и с условием вторым — с формированием бессознательной готовности к достижению цели.

Второе условие является исключительно важным. Ибо именно в нем и возникает та самая вера, без которой любое лечение оказывается малопродуктивным. И наоборот, если эта самая вера есть, лечение оказывается вроде бы и не особенно нужным. Психосоматическое исцеление происходит словно само собой.

По сути, речь идет о создании так называемой *саногенной мотивации* (по Ю. Орлову, но в отличие от «обычной» — бессознательной), той самой, отсутствие которой у больного не дает ему вылечиться даже в случае объективных благоприятных показаний к излечению. А таких, не дающих себе шанс излечиться больных встречается, по последним данным, от тридцати до пятидесяти процентов.

То есть от трех до пяти из десяти человек, имеющих все шансы вылечиться

с применением обычных медикаментозных средств, не могут этого сделать. Все потому, что вместо саногенной установки (готовности к излечению) у них по каким-то причинам (перечитайте раздел 1.1) наличествует установка патогенная (на поддержание болезни)! Так вот, нижеприведенная психотехнология как раз и позволяет переделать патогенную установку на саногенную, после чего исцеление часто наступает даже с использованием вроде уже и не работающих на выздоровление процедур и препаратов!

1. Одним предложением запишите цель, которую вы хотите достичь.

Цель: _____

2. Укажите на шкале от 1 до 5, как сильно вы верите в свою цель по отношению к следующим положениям (1 — самая низкая и 5 — самая высокая степень веры):

- Моя цель желанна.
- Эта цель стоит того, чтобы ее достигать.
- Моя цель достижима.
- То, что мне нужно делать, чтобы достичь этой цели, нормально и естественно.
- То, как я буду жить, достигнув этой цели, будет экологично.
- У меня есть необходимые способности для достижения этой цели.
- Я заслуживаю достижения этой цели.

3. Теперь просмотрите свои ответы и выберите тот, который вы оценили ниже остальных. Повторите соответствующее ему предложение 9 раз, каждый раз добавляя очередное суждение из нижеперечисленных, и то, что спонтанно появится за ним. Когда вы закончите, проведите опять самооценку и заметьте, что изменилось и укрепилось.

...потому что _____

...и я ее достигну до того как _____

...и я начну ее достигать после того как _____

...пока _____

...если _____

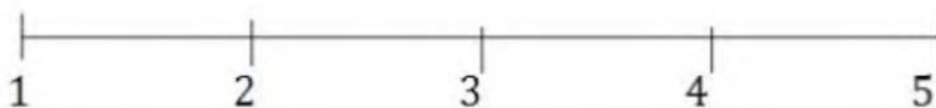
...хотя и _____

...так же как я достиг _____

...в любое время _____

...так что _____

Как видите, техника эта довольно проста, но довольно эффективна. Однако в ней есть ряд нюансов, которые способны повысить эту эффективность до уровня, после которого все последующие действия приобретают второстепенное значение или как минимум резко сокращаются. Просто готовность к достижению цели достигла такого уровня, что произошло то, что вполне можно назвать автоматическим самопрограммированием. Так вот, первый из этих нюансов касается оценки различных компонентов этой самой готовности. Поскольку мы должны получить информацию из бессознательного, будет лучше, если вы, нарисовав такую вот шкалу,



объясните самому себе, что эта шкала вашего согласия с некоторыми суждениями относительно цели — суждениями, которые вы сейчас как раз и будете читать. Оценка 5 условно соответствует 100% согласия; 4 — 75%, 3 — 50%, 2 — 25%, а 1 — 0%. Однако, отвечать вы будете следующим образом: поставьте руку с ручкой над отметкой 3 и передоверьте своей руке ответ «нет» не в режиме «автоматического письма», но словно помогая руке двинуться туда, куда ей захочется, остановиться там, где она пожелает. Вот эту-то оценку — бессознательную, по своей сути — и берите, так сказать, за основу.

Второй нюанс связан с самим процессом формирования подсознательной готовности к достижению результата. Здесь просто представьте, что напротив вас находятся все те люди, которых вам необходимо убедить в том, что вы действительно добьетесь желаемого, причем «в первом ряду» находитесь вы сами, весьма скептически настроенные по этому поводу (это ваша скептическая идентичность, не верящая в результат). И что сейчас он и будет всех этих людей убеждать, одновременно убеждая и самого себя, в так называемом режиме биокibernетической обратной связи. **Эмоционально**, ибо даже глупость, произнесенная аффективно и уверенно, способна убедить кого угодно. Вспомните, например, В. В. Жириновского — умнейшего, кстати сказать, человека, уверенно и упоенно играющего роль Шута, так что нечто умное тем более «пройдет». **Рационально** — с помощью аргументов, которые вы будете сами себе говорить, словно отвечая на «вопросы из зала» (в качестве этих вопросов и будут выступать те самые 9 суждений («связок», как я их называю), приведенных в конце описания техники — *потому что* и т.п.). А после, сравнив оценки по суждениям 1-7, выберите то из них, которое получило у вас минимальную оценку, и приступайте к работе, в ходе которой вы должны сначала четко и уверенно *провозгласить* это суждение, а после этого, используя «связку», еще *и аргументировать его*. Обратите внимание на то, что в связи с темой нашей книги первая связка должна сопровождаться мощным «нет» болезни; вторая — не менее мощным «да» здоровью; третья связка требует обязательного уточнения сроков достижения результата для любого из суждений; а четвертая — определения того фактора или момента, который необходим для того, чтобы это достижение начало осуществляться (я использую здесь вариант техники с семью суждениями). И учтите, что до тех пор, пока по всем суждениям ваша готовность не достигнет как минимум оценки 4, начинать последующие действия будет заведомо бессмысленно. Так что работайте и проверяйте результат, после чего, если надо, снова работайте до тех пор, пока не сделаете себя как минимум «хорошистом» в части подсознательной готовности к достижению результата.

Ликвидация внутренних противоречий

Еще раз подчеркну: создание готовности к достижению цели — это чрезвычайно полезная психотехнология для всех сложных случаев жизни. И в варианте формирования саногенной установки (т.е., на *здоровье*) вместо патогенной установки (на *болезнь*) она резко увеличивает шансы на выздоровление. А готовность, созданная перед каким-то важным делом, зачастую просто обрекает его на успех. Однако данная благоприобретенная готовность может, как это ни печально, вскоре ослабнуть. Причем более всего и прежде всего за счет сохранения чего-то, все еще препятствующего изменению.

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

Поскольку психотехнология относится как минимум к среднему уровню сложности, опишу ее поподробнее. Сядьте удобнее и преисполнитесь желанием достигнуть здоровья. Ощувив это желание достаточно полно (но не абстрактно, а где-то в теле), положите перед собой на колени руки ладонями вверх и мысленно позвольте этому самому желанию соскользнуть в одну из ваших рук (т.е., на одну из ваших ладоней). Когда вы ощутите, что это произошло (или представите, что это произошло), попробуйте внимательно рассмотреть, что там оказалось на вашей ладони — как если бы там что-то действительно было (лучше всего это делать с закрытыми глазами). Предположим, что вы «увидели» на этой ладони красный шар размером с апельсин. Прекрасно — ваша побуждающая часть (полярность) появилась и проявилась.

Теперь вспомните все ситуации, когда вам, мягко говоря, не хотелось заниматься никаким здоровьем или когда вы бессильны и не верили, что оно обретаемо. Ощутите это нежелание или неверие, дайте ему соскользнуть в оставшуюся свободной ладонь и также постарайтесь «увидеть» его. Что, оно похоже на серую распластанную медузу? Опять-таки поздравляю вас: тормозящая часть (полярность) присутствует, как говорится, налицо. А теперь

начните делать следующее: сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее (сводя ладони), меняйте полярности местами. Перекладывайте, перекидывайте их из руки в руку или просто давайте им одним скачком занять места друг друга. Главное — это то, чтобы вы делали все это быстрее и быстрее до тех пор, пока будет уже совершенно неясно, где красный апельсин, а где серая медуза, а после этого еще секунд 10-15. Теперь сведите ладони воедино и «увидьте» то, что образовалось в результате вашей «вольтижировки». Это похоже на немного уплощенный и чуть потускневший, но все равно красный апельсин? Все, дело сделано. Побуждающая полярность поглотила, ввела в себя или трансформировала полярность тормозящую. И все, что вам теперь осталось, так это ввести эту новую интегральную часть в свое тело (куда захочется) с тем, чтобы она оттуда мотивировала вас на достижение совершенства.

Полный алгоритм этой психотехнологии — *техника ликвидации внутренних противоречий* — выглядит так (обратите внимание, что в нем работа с руками только упоминается, но лично я работаю именно так).

1. Определите, не присутствуют ли в вас части, убеждения, идеи и/или решения, препятствующие вашему выздоровлению. *Не получается ли так, что, выражаясь поэтически, одна часть вашей души рвется к здоровью, в то время как другая саркастически замечает: «Штаны не потеряй!». Или при мысли «я стану здоровым» вы внезапно начинаете думать о том, что «здоровые люди должны много работать, а это плохо (или опасно)».*

2. Выявите пару противоречий или противоположностей, с которыми вы собираетесь поработать и «поместите» их на ладонях своих рук. *Выбор рук совершите интуитивно и спонтанно.*

3. Мысленно отступите на шаг от этих полярностей и, обратившись к одной из них, позвольте вашему бессознательному (или его творческой части) создать картинку или символ данной полярности. *Поместите ее в соответствующей руке, после чего проделайте это для другой полярности.*

4. Продолжая оставаться в отстраненном состоянии, представьте, что картинки в ваших руках поменялись местами *(можете, как это я описал выше, помогать себе руками).* *Сделайте это еще раз, потом еще один раз, а потом повторяйте этот процесс с увеличивающейся скоростью до тех пор, пока они не сольются окончательно.*

5. «Извлеките» из пространства новую интегральную картинку или символ *и подумайте, на какие мысли по поводу имевшего место противоречия он вас наводит.*

6. Определите, в каком месте внутри (лучше) или вне (несколько хуже) себя вы хотели бы сохранить этот образ. *И поместите (разместите) его там.*

В принципе, то, что вы сделали, имеет четкую нейрофизиологическую репрезентацию в виде двух независимых очагов возбуждения в коре головного мозга, один из которых занимался торможением, а другой — побуждением, которые вы просто-напросто интегрировали. Однако, лично меня (да, наверное, и вас) интересует опять-таки не теория, но практика данного метода. Так вот, в

качестве некого контрольного показателя позитивной интеграции у вас должны выступать, прежде всего, цвет, а также форма и «консистенция» полярностей. Например, в описанном мною гипотетическом случае, если бы после первой серии слияний красный шар стал бы серым (хотя и остался шаром, а не превратился в медузу), это свидетельствовало бы о том, что полученный результат все-таки далек от позитива. Однако все, что вам надлежит в этом случае сделать, так это всего-навсего «положить» это «серое и шарообразное» в ту руку, где ранее была «медуза» (тормозящая полярность), снова вызвать полярность побуждающую (скорее всего, это опять будет красный апельсин, хотя это и не обязательно), после чего проделать еще одну серию слияний. И так до тех пор, пока не обнаружите у себя в сведенных ладонях что-то, если и не «шаровидно-красное», то уж точно не «распластано-серое». На всякий случай можете спросить себя, а нравится ли мне то, что получилось? И если ответ будет, как говорится, положительным, смело вводите это новое и позитивное в себя.

Образ желаемого будущего

Напоследок займемся завершением непосредственного программирования вашего бессознательного на достижение желаемого здоровья.

Специалисты по НЛП, моделируя эффективных людей (то есть, выясняя, как они делают себя эффективными, чтобы передать это другим), обнаружили, что все без исключения успешные субъекты (и во всех возможных областях жизнедеятельности) используют своеобразную стратегию успеха (несомненно, правополушарную). Они вначале четко и ясно (до деталей) представляют себе то, что хотят получить в будущем (и далеком, и ближайшем). Затем «входят» в него и «примеряют» на себя это будущее, одновременно наслаждаясь им. Далее из будущего (!), обернувшись в настоящее, они мысленно отвечают себе на интересный вопрос: «А как я сюда пришел? Как дошел до жизни такой?», — определяя или намечая шаги к своей цели. А потом, вернувшись в настоящее, глядя в будущее, проверяют эти шаги с точки зрения их реальности и выполнимости.

Главным в этой стратегии является именно образ желаемого будущего, а не шаги к нему, хотя они, конечно же, тоже важны. Просто наше бессознательное обладает уникальной способностью самостоятельно приводить нас к желаемым целям. Как автопилот, которому нужно только одно — конечный пункт маршрута...

«Запрограммировать» себя на обретение того, что вы сформулировали в качестве результата, можно с помощью *техники создания образа желаемого будущего* (по материалам семинаров по НЛП ИГИСП, автор текста мне неизвестен). Обратите внимание, что эта техника универсальна, отчего инструкцию к ней я привожу в самом общем виде и в форме инструкции клиенту.

Представьте самый хороший исход вашей будущей деятельности, например, результат или качество личности, которые вы хотите, но пока не имеете.

Мысленно просмотрите не менее трех «кинофильмов» о своем успехе, в которых вы будете видеть самого себя, исполняющего будущие роли с блеском и вдохновением, каждый по три раза.

«Войдите» в эти фильмы и мысленно проиграйте все эти будущие роли (т.е., если в п. 2 вы на себя смотрели со стороны — были «режиссером», то теперь на происходящее смотрите «из своих глаз» — стали «актером»), опять-таки по три раза каждый.

Пребывая в своем будущем, в котором вы уже добились успеха или стали таким, каким хотите быть, посмотрите на свое настоящее, из которого вы пришли, и определите, что нужно сделать, чтобы достичь такого вот будущего.

Вернитесь в настоящее, еще раз посмотрите в будущее (представьте его), проверьте последовательность шагов, которые необходимы вам для достижения этого будущего, и еще раз прокрутите фильмы о будущем успехе.

Полностью оцутите себя в настоящем и почувствуйте приобретенную уверенность в себе, в результате или в новых качествах и состояниях вашей психики.

Что, вы даже разочарованы? Слишком уж это просто для вас, высокоинтеллектуального и продвинутого? Впрочем, зря я здесь иронизирую. Ведь удачное программирование «здорового» будущего может оказаться решающим фактором вашего исцеления. И потому, вспомнив бессмертное «запас карман не тянет», сделайте-ка еще одну, куда более мощную *технику создания побуждающего будущего*, описание которой (кстати, для любых целей, а не только выздоровления) я привожу ниже /27; с. 182-183/.

Сначала возьмите любую цель из следующих областей:

- физической;*
- профессиональной;*
- социальной;*
- эмоциональной;*
- духовной.*

Это ваша жизнь.

Если у вас все еще нет никакой конкретной цели, представьте себе, каким вы хотите стать. Какие качества вы хотели бы иметь?

Вообразите свою линию жизни, протянувшуюся от прошлого к будущему. Вы можете сделать это мысленно, но можно также использовать линию на полу, чтобы ходить по этой линии жизни. Подходит все, что сделает эту процедуру более реальной.

Отметьте на линии жизни то место, которое будет обозначать настоящее (1).

Перейдите вдоль по вашей линии жизни в прошлое на такое же расстояние, какое отделяет вас от вашей будущей цели. Если вы строите

побуждающее будущее, которое состоится через пять лет, то и в прошлое необходимо отойти на пять лет (2).

Посмотрите вперед в то место, которое вы обозначили, как настоящее. Вы построили это «настоящее» теми действиями, которые совершили в своем прошлом.

Пойдите вперед к настоящему и почувствуйте, как много вы изменили за это время. Вам могут прийти в голову определенные ключевые события (3).

Сойдите с линии жизни (4) и представьте себе диссоциированную картинку самого себя, двигающегося к своей цели в будущем. Увидьте себя таким, каким вы хотели бы стать, добавьте принадлежащие картинке звуки и голоса. Теперь ассоциируйтесь с картинкой.

Какие ощущения у вас возникают при этом? Настройте субмодальности этой картинки, увеличивая ее и делая более яркой и цветной до тех пор, пока ваши приятные ощущения не достигнут пика интенсивности. Сделайте то же самое с аудиальными субмодальностями.

Когда вы будете полностью удовлетворены, выйдите из картинки и диссоциируйтесь.

Поместите эту картинку в то место в будущем, где вы хотите достичь своей цели. Пусть она встанет прямо на вашу линию жизни (5).

Теперь посмотрите из этой будущей позиции на настоящее.

Какие шаги вам предстоит предпринять, чтобы превратить это будущее в реальность?

Какие препятствия могут возникнуть у вас на пути? И как вы можете обойти их?

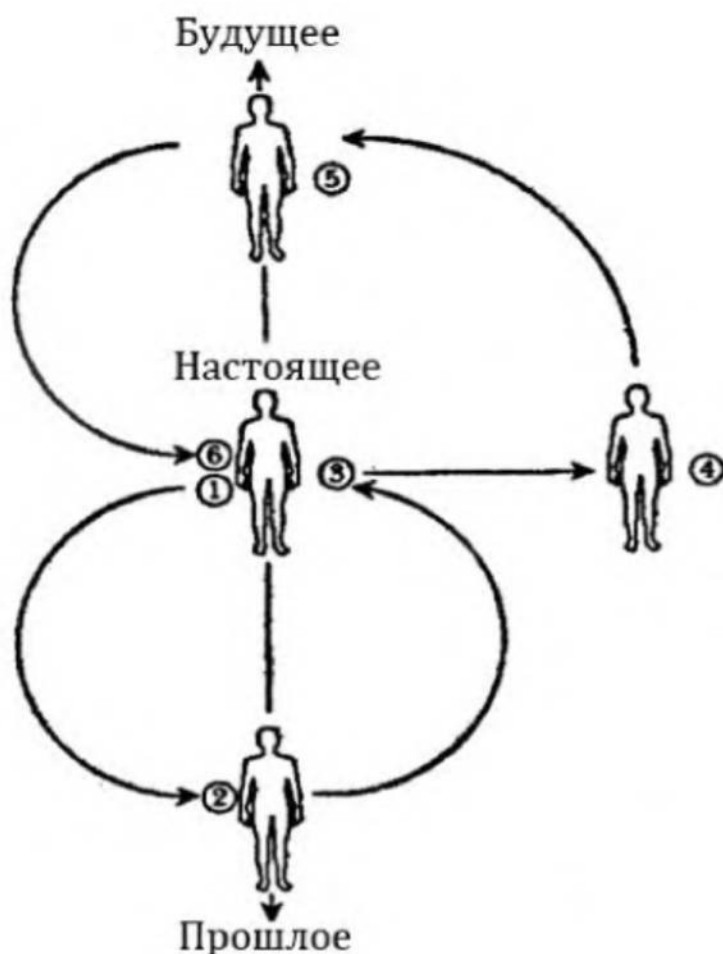
Что должно произойти в этот промежуток времени между настоящим и будущим?

Отметьте шаги и этапы этого процесса.

Вернитесь в настоящее (6).

Вы поймете, что существует ряд конкретных результатов, через которые придется пройти, чтобы достичь желаемой цели.

Пусть всегда цель находится впереди. Когда вы пройдете ее, создайте новую. Если цель потеряла в ваших глазах всякую привлекательность, создайте другую. Пусть всегда у вас будет мечта, выходящая за рамки той фантазии, в которой вы живете.



Однако для того, чтобы автопилот вашего бессознательного действительно и эффективно заработал, полезным будет еще одно — восприятие желаемого вами как достигаемого естественно и непреложно. Поэтому я хочу порекомендовать вам весьма интересную психотехнологию, в результате применения которой ваш мозг начинает воспринимать то, что вы хотите осуществить, именно таким вот, *неотвратно-естественным образом* (т.е. то, что необходимо осуществить, потому что, оно обязательно должно осуществляться). Только не спрашивайте почему, так как иначе мне придется разъяснять это страниц двадцать. Лучше воспользуйтесь (и сделайте своим жизненным кредо) еще одной, и весьма забавной пресуппозицией НЛП: «Если это работает, зачем его разбирать...».

Эта техника — «формула поведенческого изменения» — делается так /18/.

1. Решите, что вы на самом деле хотите. Это должно быть что-то, что вы можете контролировать. И, конечно, то, что вы хотите, а не «не хотите». Определите, как вы узнаете, что добились своей цели. Что вы тогда увидите, услышите и почувствуете?

Оцените, каковы положительные и отрицательные последствия достижения вашей цели? При необходимости модифицируйте вашу цель, чтобы уберечь себя от любых внутренних и внешних отрицательных последствий.

Перечислите все ресурсы, которые у вас могут быть для достижения вашей цели. Напишите причины, по которым вы не можете этого добиться. Позвольте себе полностью испытать любые отрицательные чувства, которые у вас могли бы быть, и создайте опровергающие эти причины и чувства подтверждения (положительные высказывания о себе или что-то иное), чтобы высвободить все блоки, с которыми вы могли бы встретиться.

2. Войдите в расслабленное восприимчивое состояние сознания.

3. Подумайте о чем-нибудь, что вы совершенно и безоговорочно ожидаете. *О том, что обязательно случится. Войдите внутрь себя и отметьте качества (субмодальности) ваших внутренних изображений: цвет, местоположение, яркость, чистота, число изображений, вашего голоса и звуков (качество тона, громкость, высота) и ваших чувств: чувство осязания, чувство движения, чувство действия. Когда вы ожидаете то, что что-то произойдет. Запишите эти чувства, чтобы следить за ними.*

4. Полностью вообразите, как вы достигаете цели, пока вы смотрите кино с самим собой. *Если вам не нравится, как это выглядит, модифицируйте его, пока вам не понравится. Если это выглядит «нормально», и у вас по этому поводу нет возражений, войдите в свое кино и представьте, что вы прямо сейчас переживаете опыт достигнутой цели, используя субмодальности того, что непременно случится.*

5. Пусть это идет – скажите себе, что вы этого заслуживаете...

Упражнение 15.

⇒ Детально и, конечно же, в сенсорных признаках распишите ваши НС

(болезни) и ЖС (желаемое здоровье).

Упражнение 16.

⇒ Создайте для своего желаемого состояния хорошо сформулированный результат.

Упражнение 17.

⇒ Добейтесь полной и непреложной бессознательной готовности к достижению своей цели — исцеления и здоровья

Упражнение 18.

⇒ Устраните все сомнения и сопротивления со стороны тормозящих частей

Упражнение 19.

⇒ «Запрограммируйте» себя на достижение желаемого будущего, используя все три предлагаемые техники.

Глава 3. Образы во здравие себя

3.1. По единому взмаху...

*«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем
мозг, хорошо наполненный»*
/М. Монтене/

«Всякая стена — это дверь»
/Р. Эмерсон/

Что для нас ОСС

Теперь вы уже должны быть готовы к собственному исцелению, которое уже началось и продолжается (однако это только в том случае, если вы сделали все, о чем я вас просил). А это значит то, что надо или остается, так это поддерживать и направлять происходящее, перепрограммируя вас из болезни во здравие, в строгом и точном соответствии с моделью «Мерседес SK», то есть по цепочке: «образы самого себя» → «состояния» → «поведение» → «убеждения».

Если вы достаточно внимательно прочли раздел 1.2 этой книги, то объяснять вам, почему мы начинаем с Образов Самого Себя (ОСС), пожалуй,

особо не надо. Поскольку вы уже поняли, что именно эти самые ОСС и являются своеобразной «оболочкой», объединяющей состояние, поведение и даже убеждения. Оболочкой очень устойчивой, поскольку есть данные, что, например, у женщин, садящихся на диету и действительно худеющих, Образ Собственного Тела сохраняется от трех до семи лет после начала диеты! И именно поэтому стоит им дать хоть малейшую слабину, как все сброшенные килограммы возвращаются с непостижимой быстротой. Альтернатив здесь всего две: либо *непрерывно* сидеть на диете эти самые три–семь лет (в ожидании, пока Образ Собственного Тела наконец-то соизволит измениться), либо минут этак за 10-15 самостоятельно изменить этот самый образ с помощью нижеописываемых психотехнологий.

Это я о весе, а теперь представьте, насколько же въелся за время болезни в ваше Сознание и Тело Образ Больного Себя! И что? Вы действительно надеялись исцелиться, не поменяв этот образ? Ну вы и оптимист. Ведь у тех, не очень многих, кто вылечился, эта самая замена «больного» образа на Образ Здорового Себя просто произошла автоматически (например, очень возможно, что бессознательному просто надоело смотреть, как мучается человек, и оно приняло меры...). Но стоит ли надеяться на «авось» и пускать такой важный (суперважнейший!) процесс, как замена образов Самого Себя (больного на здоровый) на самотек? Тем более что, не изменив этот самый ОСС, нечего и пытаться менять более мелкие программы. Ибо воистину «в старые меха не нальешь новое вино — быстро скиснет», то есть эти программы войдут в противоречие с вашим идиотским, но устоявшимся Образом Самого Себя и тихо угаснут. Так что давайте начнем целенаправленно меняться.

О замене контекстных образов

В этом случае речь более всего идет о *приступах* вашей болезни, а также ее *обострениях*, за которыми, как вы в этом скоро убедитесь, и стоят соответствующие узкоконтекстные и ширококонтекстные ОСС. Например, ваше давление может подниматься в узкоконтекстных ситуациях спора с начальством или разборки с женой. За этим может стоять ширококонтекстная реакция ваших сосудов на все напряженные или конфликтные ситуации. Это болезнетворное реагирование направляется соответствующими Образами Самого Себя, которые мы и заменим.

Причем все, что вам необходимо знать для того, чтобы воспользоваться нижеописанными психотехнологиями изменения узкоконтекстных и ширококонтекстных (но не внеконтекстных) образов Самого Себя, так это то, что своеобразным «ключом зажигания» или «кнопкой запуска» появления «приступных» или «обостренческих» (это я по поводу приступов и обострений) ОСС является так называемый *триггер*: некий сигнал, запускающий соответствующую программу — появление соответствующего, связанного с *проявлениями вашей болезни*, **образа**. Это как помечающая программу в

Windows «иконка», по которой нужно дважды щелкнуть мышкой, чтобы пошла эта самая программа. Так вот, в технике взмаха, изучением и использованием которой мы и будем заниматься, после определения соответствующего триггера, вы будете предлагать (очень убедительно) вашему бессознательному образ «нового героя» — здорового вместо больного (но пока только в плане приступов и обострений) или сильного вместо слабого (в любом нужном вам для выздоровления аспекте вашей жизни).

Знакомство с техникой взмаха

Нижеприведённое описание упрощенного варианта техники взмаха позволит вам это сделать легко и элегантно (по: /10/).

1. Выясните контекст, *т.е. сначала определите, где вы «ломаетесь» или «застраили». Когда или где вы хотели бы вести себя или реагировать иначе, чем сейчас?* (Напоминаю, что здесь вы можете работать как с внезапно возникающими проявлениями болезни или приступами, так и с вашими, например, способствующими болезни неэкологичными реакциями — С.К.)

2. Определите картинку-триггер («пусковую картину»). *Найдите то, что вы на самом деле видите непосредственно перед тем, как начать вести себя так, как вам не нравится. Эту картину вы обычно видите «из своих глаз» и, соответственно, не видите в ней себя. Многие в этот момент находятся на «автопилоте». И потому иногда стоит реально проделать то, что должно предшествовать этому нежелательному поведению, чтобы увидеть, как все это выглядит, и найти триггер.*

3. Создайте образ результата (новый Образ Самого Себя). *Сделайте (сконструируйте и вообразите) этот образ, каким бы вы себя видели, если бы уже достигли желаемого изменения. Каким бы вы были, если бы то, где вы «ломаетесь» или «застраиваете», не было бы для вас проблемой. «Регулируйте» этот образ, пока не получите такой, который «экологичен» и действительно привлекателен, который сильно влечет вас и нравится вам.*

4. Взмах. *Теперь поменяйте эти две картины. Сначала увидьте ту, «пусковую», картину, большую и яркую. Потом в нижний правый угол поместите маленький темный образ нового себя. А теперь пусть маленький темный образ быстро увеличивает размеры и яркость, перекроет первую картину, которая так же быстро потемнеет и скукожится. Затем «очистите экран» и поменяйте эти две картины снова, пять раз в общей сложности. Непременно очищайте экран в конце каждого взмаха!*

5. Проверка.

—Теперь вызовите тот первый образ. Что происходит? Если взмах был эффективен, это просто трудно будет сделать. «Картинка-триггер» будет стремиться исчезнуть и замениться вторым образом, желательным.

—Другой способ проверки — поведенческий. Найдите способ воссоздать ситуацию, представленную в ключевой картине, и проверьте, как вы теперь

поступите.

Если во время проверки все еще присутствует старое поведение, снова проделайте технику взмаха. Посмотрите, что вы упустили и что еще можно сделать, чтобы этот процесс заработал.

Если у вас получилось не очень хорошо или не до конца (но что-то получилось), огорчаться не надо. Во-первых, потому, что вы не очень-то еще разобрались в сущности данной психотехнологии, что неизбежно при освоении нового навыка. А во-вторых, оттого, что в технике взмаха есть некоторые нюансы, выполнение которых гарантирует устойчивый и сильный эффект от использования данной процедуры, тогда как невыполнение этих самых нюансов попросту сводит ее на нет.

Начнем с первого — сущности психотехнологии взмаха. В принципе, ничего сложного в ней в общем-то нет. Ну, есть у вас некая область, в коей проявляется ваша болезнь (например, приступ). Раз так, есть у вас и какой-то триггер, запускающий данную реакцию (то, что «включает» ваш приступ: внешние или внутренние картины, чувство или звук). Есть желание избавиться от данного неэкологичного состояния (например, испытывать вместо приступа альтернативное здоровье). И есть реальная возможность сделать это, вставив в «картину» или вызвав сразу за чувством или звуком (разумеется «запускающими») образ самого себя, спокойного, здорового и даже довольного.

Присутствует, правда, в использовании психотехнологии взмаха важная особенность. Связана она с поиском нового образа себя (того самого, который «взорвет» проблему). Однако, если вы поймете, что данный образ можно не только вспомнить или вообразить (что обычно довольно тупо делают начинающие), но еще и *сконструировать*, сложность эта будет вами преодолена. Воспользуйтесь для этого *техникой создания желаемого образа себя*.

1. Отыщите реального человека или воображаемого «героя», который способен эффективно и «экологично» справиться с представляющей для вас затруднение ситуацией.

2. Разверните эту ситуацию как кинофильм или видеоклип и несколько раз посмотрите, как именно этот человек или герой действует в ней, «играя роль» в этом фильме или клипе.

3. Теперь, если вас устраивает образ этих действий, «выньте» этого человека или героя из первого кадра фильма или клипа, «вставьте» туда себя и еще несколько раз просмотрите этот фильм или клип, но уже с собой в «главной роли» и действующим так, как до вас действовали все тот же герой или человек. Все, что вас будет не устраивать (не нравиться) в новом поведении, измените, используя собственное воображение.

4. И, наконец, как следует наигравшись, «извлеките» из фильма или клипа новый образ эффективного себя и уже с ним осуществите изменения с помощью техники взмаха.

Взмах для уверенных профессионалов

Не пугайтесь — это я так пошутил. На самом деле то, что описано ниже, по сути, просто очень полное, пространное и даже учитывающее некоторые нюансы описания все той же «взмаховой» психотехнологии, которое я назову *техникой взмаха — полный вариант /25/*.

Прежде всего, определите то конкретное поведение, которое вы хотите изменить. Вы можете также взять определенную ситуацию, в которой вы хотели бы реагировать более разумно, возможно, имея дело с конкретным человеком.

1. Отнеситесь к этому ограничению как к достижению. Как вы узнаете, когда следует запускать проблемное поведение? Какие конкретно триггеры вызывают его? Вообразите себе, что вам необходимо научить кого-нибудь этому ограничению. Что ему необходимо было бы делать, с чего начать? Всегда должен существовать вполне определенный и конкретный триггер, который запускает эту реакцию. Если этот триггер является внутренним, возникающим в вашем мышлении, сделайте из него образ именно таким, как вы его переживаете. Если это внешний триггер, нарисуйте его в точности таким, каким он появляется — ассоциированную картинку (взмах легче всего проводить с визуальными образами, хотя можно осуществлять его и в аудиальной и кинестетической системах).

2. Идентифицируйте, по крайней мере, две визуальные характеристики запускающей картинки, которые изменяют вашу реакцию на нее. Обычно хорошо работают размер и яркость. Для большинства людей увеличение размера и яркости образа усиливает его воздействие. Тем не менее, могут существовать другие, не менее эффективные характеристики. Испытайте эти две характеристики на другом образе, чтобы убедиться, что они создают желаемый эффект. Это должны быть такие характеристики, которые вы можете плавно переводить из одного состояния в другое. Прервите это состояние, подумав на минуту о чем-нибудь другом, прежде чем продолжить.

3. Далее подумайте о том, каким бы вы хотели стать человеком, который реагировал бы уже по-другому и не имел бы этих ограничений. Каким бы вы увидели себя, если уже совершили желаемое изменение? У вас появилось бы больше выборов, вы приобрели бы новые способности, вы стали бы ближе к той личности, которой вы хотите быть. Это должен быть ваш собственный образ, обладающий желаемыми качествами, а не каким-то конкретным поведением. Картинка должна быть диссоциированной, чтобы мотивировать и привлекать к себе. Ассоциированная картинка даст вам ощущение, что изменения в вас уже произошли и, следовательно, не будет мотивировать вас. Убедитесь в том, что новый Я-образ является экологическим, что он согласуется с вашей личностью, вашим окружением и отношениями с другими людьми. Возможно, вам понадобится сделать некоторую регулировку этого образа. Подумайте о тех ресурсах, которыми будет обладать этот Я-образ.

Он будет нуждаться в ресурсах при осуществлении намерения старого поведения. Убедитесь, что этот образ уравновешенный, правдоподобный и не связан тесно ни с какой конкретной ситуацией. Убедитесь также, что этот образ является достаточно притягивающим и что он производит значительные сдвиги к более позитивному состоянию. Теперь прервите состояние и подумайте о чем-нибудь другом.

4. Возьмите картинку-стимул и сделайте ее большой и яркой, если размер и яркость оказались «работающими» характеристиками. В углу этой картинки поместите маленькую темную фотографию нового Я-образа. Теперь возьмите большой и яркий образ ограничения и очень быстро превратите его в маленький и темный, в то время как новый Я-образ пусть станет большим и ярким. Скорость является здесь существенным моментом. Убедитесь в том, что стирание старого образа и рост нового происходят одновременно. Может оказаться полезным, если вы вообразите или на самом деле произнесете звук, изображающий этот процесс — «Взмах!». И пусть этот звук отражает то возбуждение, которое вы испытываете относительно превращения в новый Я-образ. Очистите экран. Повторите это быстро пять раз.

Мозг работает быстро. Случалось ли вам когда-нибудь описывать человеку какой-то процесс и замечать, что он выполняет его по мере вашего описания? Вы совершенно правы. Он делал это. (Подумайте о своей входной двери, ... но пока не входите!). Ненадолго очищайте экран после каждого взмаха, глядя на что-нибудь другое. «Обратный взмах» будет зачеркивать прямой взмах. Убедитесь в том, что вы купили билет только в один конец. Если взмах не работает после пяти повторений, не упорствуйте. Возьмите на вооружение своё творчество. Может быть, следует подобрать другие визуальные характеристики если желаемый Я-образ является недостаточно притягательным. Это обязательно должно сработать. Кто в своем правом полушарии сможет сохранять проблемное поведение перед лицом столь заманчивых новых возможностей?

5. Когда вы выполните предыдущие шаги, испытайте результат присоединением к будущему. Подумайте о триггере. Вызывает ли он ту же самую реакцию? В следующий раз, когда вы окажетесь в такой ситуации, наблюдайте за новой реакцией. Техники НЛП, как и сам мозг, работают быстро и эффективно. Мы эффективно взмахиваем себя во всякого рода беспокойства, сами того не замечая. Теперь мы сможем сознательно использовать тот же самый процесс для продвижения к чему-то более привлекательному. Эти техники продемонстрируют вам, как можно быстро внести изменения без напряжения и боли.

Важное замечание напоследок. Есть некие нюансы использования психотехнологий взмаха, которые необходимо знать, чтобы он был эффективным /21/.

1. Одновременность (синхронность). Для эффективности взмаха необходимо, чтобы изменения происходили одновременно, то есть чтобы

картинка-триггер синхронно поменялась на новый образ себя.

2. Направление . Взмах «работает», если его делают только в одном направлении — от картинки-триггера к желаемому образу самого себя. Поэтому обязательно используйте между процедурами явно и ярко выраженное промежуточное «разделяющее» состояние (сепаратор). Например, перед каждым повторением «очищайте экран», если работали с открытыми глазами (для чего посмотрите на любые окружающие вас предметы). Или просто открывайте глаза, если во время взмаха они были у вас закрыты.

3. Скорость . Чем быстрее выполняется процедура взмаха, тем лучше. Поэтому сначала вы можете медленно проделать все шаги этой техники, чтобы понять их. Однако, во время выполнения процедуры смена образов должна осуществляться как можно быстрее.

4. Повторение . Для закрепления результата взмаха обычно достаточно 3-5 повторений, если же это не произошло, а после десяти повторов вам явно нужно внести какие-то изменения в процедуру, чтобы эта техника «заработала», а вы смогли приступить к выздоровлению.

О ширококонтекстном взмахе

Все вышеописанные варианты использования техники взмаха относятся к контекстным, из-за чего внедренные в бессознательное Образы Самого Себя «включаются» преимущественно в соответствующих классах ситуаций и предъявлению соответствующего *внешнего* триггера. Конечно, нельзя исключить ситуацию, при которой у вас произойдет своеобразная генерализация образа (так называемому «эффекту ряби»), и тот же, например, уверенный ОСС распространится на большую часть, а то и на все ситуации аналогичных взаимодействий (и не только). Однако лучше это распространение предусмотреть заранее, и тогда вы можете воспользоваться двумя нижеприведенными вариантами *ширококонтекстного взмаха*:

- с использованием внутреннего триггера;
- с расширением контекста.

В первом случае — использование внутреннего триггера — мы словно идем вглубь и исходим из того, что за внешним визуальным триггером практически всегда присутствует триггер внутренний и кинестетический, который как раз и является «последней инстанцией» в запуске соответствующего ОСС. Как правило, этот ранее даже не замечаемый в классическом НЛП внутренний триггер является единым для целого ряда триггеров внешних, отчего использование именно его в психотехнологии взмаха резко увеличивает возможности ее использования. Например, давным-давно у нас в качестве клиента была женщина, которая испытывала растерянность всякий раз, когда сталкивалась с откровенным хамством

прохожих, знакомых, продавцов, начальников и т.п. Так вот, именно это самое состояние растерянности мы и применили в психотехнологии ширококонтекстного взмаха с использованием внутреннего (кинестетического) триггера.

1. Определите и, возможно, как-то обозначьте класс ситуаций, в которых вы устойчиво демонстрируете неадекватные состояния и поведения (например, я перед авторитетными людьми проявляю растерянность и потливость).

2. Мысленно «просмотрите» не менее трех «фильмов» о себе в подобных ситуациях. Сделайте это как диссоциированно, так и ассоциировано. Определите некое ощущение (скорее всего общее для всех трех ситуаций), которое является сигналом того, что сейчас вы начнете проявлять растерянность и потливость.

3. Любым образом, используя якоря (см. следующую главу) или просто по желанию, научитесь произвольно вызывать обнаруженный кинестетический триггер.

4. Теперь подберите «беспроблемный» Образ Самого Себя, тот, для которого это не проблема, и осуществите взмах по схеме: **кинестетический триггер → ОСС → сепарация.**

5. После 5-7 повторений проверьте результат, произвольно вызвав ощущение триггера, но уже не иницируя Образ Самого Себя. Если этот ОСС появится сам собой или прежние ощущения растерянности и потливости никак себя не проявят, похвалите себя за хорошую работу.

Во втором случае — взмаха с расширением контекста — мы используем ширококонтекстный вариант данной психотехнологии, представленный в работе С. Андреас, К. Герлинга, Ч. Фолкнера, Т. Халлбома, Р. МакДональда, Д. Шмидта и С. Смиа «Миссия НЛП» /4/.

1. Осуществите классическую процедуру взмаха необходимое количество раз.

2. Сделайте взмах еще один раз и представьте, что сейчас вы будете физически держать в руках новый Образ Самого Себя. Вытяните руки и прикоснитесь к нему, после чего размножьте этот ОСС, сделав его цветные копии так, чтобы все они напоминали вам большую колоду карт.

3. Теперь оставьте перед собой один образ, а остальные отпустите в воздух. Смотрите, как все новые Образы Самого Себя начинают опадать вокруг вас, создавая концентрические круги, расширяющиеся на огромное расстояние во всех направлениях и заполняющие ваше прошлое, настоящее и будущее. Представьте себе ряды ОСС, располагающихся вокруг вас, которые дарят вам уверенность и силу.

Упражнение 20.

Найдите любой свой способ поведения, который явно вредит вашему здоровью, определите триггер, запускающий программу этого нежелательного поведения, создайте образ нового себя и осуществите взмах. Сделайте это для

всех своих «болезнетворных» поведенческих особенностей.

Упражнение 21.

⇒ В течение нескольких дней внимательно наблюдайте за собой в привычных ситуациях вашей жизнедеятельности и постарайтесь определить, какие именно ситуации (люди и обстоятельства) вызывают у вас обострение и/или приступ вашей болезни или симптома. Определив, сделайте взмах для каждой из этих ситуаций.

Упражнение 22.

⇒ Определите то, что вы видите, слышите или чувствуете непосредственно перед обострением и/или приступом и, используя это в качестве триггера, осуществите взмах.

Упражнение 23.

⇒ Для особо устойчивых симптомов вашей болезни осуществите взмах с использованием внутреннего триггера.

Упражнение 24.

⇒ Используя данные по внешним контекстам и внутренним триггерам обострения и/или приступа болезни, с каждым контекстом или триггером проделайте технику взмаха с расширением контекста.

3.2. Возвращение здорового себя

*«Тайна счастья заключается в способности
выходить из круга своего «Я»
/Г. Гегель/*

Внеконтекстный взмах

Теперь о техниках внеконтекстного взмаха, которые (и это здорово) способны распространить новые Образы Самого Себя буквально во все адекватные им (ОСС) области жизни клиента. Главное их отличие от вышеописанных психотехнологий заключается в том, что во внеконтекстном взмахе в качестве триггера используется не картинка, а негативный (нересурсный) Образ Самого Себя.

Например, такое авторитетное издание, как «Психотерапевтическая энциклопедия», в статье «методики визуализации» рассматривает взмах как пример интеграции проблемного образа и ресурса, суть которого (взмаха) заключается в том, что в проблемный образ помещается ресурсный образ (новый и сильный вы), который, в конечном счете, этот самый проблемный образ вытесняет. В этой статье, кстати, приводится пример пошагового использования данной психотехнологии при лечении неуверенности, который мы приведем в качестве описания психотехнологии «взрывного» внеконтекстного взмаха («Психотерапевтическая энциклопедия», 31).

1-й шаг — определение проблемного образа неуверенности («Когда вы чувствуете себя неуверенным, то каким вы себя представляете?»).

2-й шаг — определение ресурсного образа («Каким вы себя видите, когда вы уверены в себе?»).

3-й шаг — подготовка ресурсного образа — усиление мощности («Сделайте его еще более привлекательным для вас, например, добавьте яркости и цвета!») этого образа и перевод в активную форму («Сожмите его в маленький мощный светлый шарик, готовый развернуться и «взорвать» проблему»).

4-й шаг — интеграция проблемы и ресурса («Давайте теперь с этим шариком, готовым к взрыву, пойдем в ситуацию проблемы, и как только вы увидите образ своей неуверенности, то тут же позвольте вашему светлому шарiku развернуться и взорвать проблему»). Операция эта продлевается несколько раз.

5-й шаг — тест на эффективность. («А теперь вновь представьте, пожалуйста, проблему»). Эффективным здесь считается такой тест, когда при попытке вспомнить проблему спонтанно воспроизводится ресурсный образ.

О взмахе голографическом

В вышеприведенном описании мы «взрывали» негативный (нересурсный) ОСС. Однако нам вовсе не обязательно быть такими «кровожадными». Тем более что в предлагаемой далее для самого широкого использования голографического внеконтекстного взмаха вы будете использовать все модальности вашего восприятия (образы, звуки и ощущения), что

действительно делает этот образ «объемным» и меняет между собой два Образа Самого Себя.

Выполняется техника внеконтекстного голографического взмаха следующим образом:

— посмотрите влево вверх (это для правшей, левши делают все с точностью до наоборот) и представьте себя таким, каким вы себе **не нравитесь**. На время отодвиньте этот образ в сторону.

— теперь посмотрите вправо вверх и представьте, как должны вы выглядеть вместо того, каким вы себе не нравитесь. Закончив, несколько раз «переместите» сконструированный образ в область, которая находится от вас слева, хотя тоже сверху, до тех пор, пока он не станет легко и отчетливо вспоминаться;

— переведите глаза в положение вправо по горизонтали и представьте слова, которые будете говорить вы (и которые будут говорить вам), а также все звуки, которые будут сопровождать вас тогда, когда вы станете таким, каким хотите. «Переместите» этот слуховой образ в область, которая находится слева, но тоже по горизонтали;

— посмотрите влево вниз и почувствуйте то, что вы будете чувствовать, когда станете таким, каким хотите. Переместите эти ощущения в область справа вниз.

Отчетливо представив перед собой свой новый образ, сделайте необходимое количество раз «взмах по дистанции и цвету» (по М. Аткинсон и материалам Мастерского курса НЛП ИГИСП), для чего:

— сделайте **не нравящийся** (ключевой) образ близким и цветным;

— поместите маленький черно-белый «**нравящийся**» образ себя вдалеке от себя;

— когда вы производите взмах, ключевой (не нравящийся) образ должен быстро уйти вдаль, уменьшаясь в размерах и теряя цвет. Одновременно желаемый (нравящийся) образ себя придвинется к вам, станет большим и обретет этот самый цвет.

Повторите взмах пять раз и проверьте. И, конечно же, не забудьте делать перерыв и очищение экрана в конце каждого взмаха.

Четырехшаговый рефрейминг

Ну что? Намахались всласть? И уже убедились, что приснопамятное «жить стало легче, жить стало веселей», чем дальше, тем больше становится реальностью вашей жизни? Так оно и должно быть — просто должно и все. А будет еще больше и лучше, потому как сейчас мы приступим сначала к замене «больших» образов Самого Себя («в целом больного» на «в целом здорового» или «всецело слабого» на «всецело сильного»), а потом еще и к расширению и укреплению необходимых ОСС.

Первое из вышеописанного мы осуществим с помощью *техники четырехшагового рефрейминга*, которую достаточно часто и обоснованно называют куда как торжественней: «Создание нового Я» /21/.

1. Осознайте свою проблему (у вас это болезнь) и назовите ее словом или словосочетанием. Это делается для фиксации соответствующего фрагмента вашей личности. Важно, чтобы изменения касались только этого проблемного аспекта, а не расплывались на другие области жизни. Удобным способом получения данного эффекта является обозначение словом качества, подлежащего изменению.

2. Мысленно переживите две-три жизненные ситуации, когда проблема беспокоила вас больше всего. Получить полный доступ к переживаниям мы можем лишь находясь внутри ситуации (ассоциированно, как говорят энэлперы). Поэтому на данном шаге процедуры все делается в ассоциированном состоянии. И здесь важно найти привязку к телесным ощущениям, то есть определить, какие телесные состояния соответствуют проблемной ситуации.

3. Диссоциируйтесь от ситуаций, связанных с проблемным качеством. Другими словами, посмотрите на все происходящее с позиции стороннего наблюдателя (диссоциированно).

Скорее всего, перед вашим внутренним взором откроется неприятное зрелище. Хотя вы и отделены от ситуации, но ощущение дискомфорта и негативные переживания, связанные с увиденным, будут присутствовать.

4. Начните изменять образ самого себя в проблемной ситуации, делая его все более и более негативным. Сделайте этот образ максимально неприятным и в это время сжимайте левый кулак. Причем чем неприятнее образ, тем сильнее сжимайте кулак. На пике негативного переживания надо разжать пальцы.

Сжатие руки в данном случае выступает в качестве механизма обратной связи, позволяющего регулировать силу переживания. Ибо этого человек не умеет делать произвольно. А вот регулировать силу сжатия кулака по своему желанию не представляет никакой трудности. Установив же взаимосвязь между мышечным напряжением и психологическим переживанием, можно легко регулировать интенсивность последнего — этого самого переживания.

При этом, автор описания /21/ отмечает очень важный момент, по которому еще одной функцией руки в процедуре является получение доступа к ощущениям тела (а мышечное напряжение безусловно относится к таковым). Дело в том, что весь процесс изменения мы отдаем на откуп вашему бессознательному. На уровне сознания обрисовывается лишь исходное проблемное состояние и то, к чему ему стоит стремиться, то есть желаемое состояние. Задача здесь заключается в том, чтобы продемонстрировать бессознательному, что подлежит изменению и в каком направлении. Доступ же к самому бессознательному как раз и возникает через телесные ощущения. Ибо наше тело — это овеществленное бессознательное. Бессознательное, которое можно увидеть и потрогать. Именно поэтому, связывая первое и второе

состояния с мышечным напряжением, мы фактически предоставляем бессознательному возможность иметь доступ к главным ориентирам предстоящего изменения.

И еще одно замечание, опять-таки автора описания. Рекомендация использовать именно левую руку на данном шаге процедуры относится к тем, у кого правая рука является ведущей от рождения. Если же человек левша, то на этом этапе процедуры ему лучше использовать правую руку.

5. Смоделируйте желаемое состояние¹. *Создайте образ самого себя в будущем и посмотрите, как вы будете выглядеть после того, как проблема перестанет быть проблемой. Как изменятся ваши движения и ощущения. Какие новые особенности обретет ваш же голос.*

Задайте себе вопрос: «Для чего я хочу избавиться от проблемы?» Ответ на него часто и является формулировкой названия того, к чему стоит стремиться. В желаемом состоянии просто нет места проблеме. Оно предполагает наличие у человека новых качеств, нивелирующих действие проблемы.

Если вам понравился сконструированный образ себя в будущем, то ассоциируйтесь с ним. Или, другими словами, «шагните» внутрь себя и ситуации и ощутите, как вы будете себя чувствовать после всех изменений. Если вас устраивают эти переживания, можно переходить к следующему шагу процедуры. Если нет, надо произвести необходимые дополнения. Например, добавить легкости в движениях или твердости в голосе. Все зависит от вашей фантазии, а также и контекстов будущего состояния.

6. Снова вернитесь в позицию стороннего наблюдателя, то есть диссоциируйтесь от будущей ситуации. *Посмотреть на себя, на все то, что происходит, на свои действия. Делайте так, чтобы образ становился все более и более привлекательным и вызывал массу позитивных переживаний. Одновременно сжимайте правый кулак по тому же самому принципу — чем сильнее переживания, тем сильнее мышечное напряжение. На пике позитивных ощущений надо опять-таки разжать пальцы.*

Теперь у вас есть два образа — один слева, другой справа. Они оба находятся в поле вашего внутреннего зрения. Созерцание изображений вызывает положительные переживания, ведь это результат приложенных усилий и «строительный материал» будущих позитивных изменений.

7. Вытянутыми руками прикоснитесь к образам и начинайте мысленно сближать картины проблемного и желаемого состояний. *Одновременно и синхронно сближать руки так, что в момент, когда произойдет объединение образов, соединятся и ваши руки. Правда, довольно часто соприкосновение рук происходит чуть раньше, чем слияние образов, но это вполне допустимо, так как ускоряет процесс объединения.*

После того, как вы соединили руки, дождитесь, пока образы объединятся. И посмотрите, нравится ли вам новый Образ Самого Себя? Все ли в нем так,

¹ Термин «состояние» используется здесь в контексте модели НС → ЖС — С.К.

как хотелось бы? Если что-то не устраивает, например, слишком много негативных черт осталось от образа прошлого, проблемного состояния, то это можно легко исправить. Просто снова разводя руки, разведите и образы. Затем добавьте или усильте соответствующие позитивные черты. А после снова соедините руки и образы. Данную процедуру можно повторить несколько раз, пока итоговый образ не станет устраивать вас на все сто процентов.

8. Теперь объедините итоговый образ со своим собственным телом. Другими словами, погрузить образ в себя или ассоциироваться с ним. Для этого, переплетя пальцы, приближайте руки к своей груди, одновременно мысленно придвигая к себе и образ. Коснувшись груди, можете расцепить руки и даже обнять себя, переживая процесс объединения. Обратите внимание на то, чтобы все части образа совпали с соответствующими частями вашего тела. Когда переживания закончатся, можно опустить руки.

Создание совершенного себя

Сразу же повинюсь. Несмотря на все уважение к «первоисточникам», я несколько модифицировал вышеописанную процедуру. И разработал *технику создания совершенного себя*, которой и предлагаю вам воспользоваться в дополнение (или вместо) вышеприведенного (лично для вас «несовершенство» — значит болезнь, «совершенство» — здоровье, а список всего этого можете взять из росписи «НС-ЖС»).

1. Определите область, в которой вы собираетесь добиться совершенства. Проще всего это сделать, составив два списка слов, отражающих ваше нынешнее несовершенство и представляющих ваше же будущее совершенство (попарно, например, «неуверенный в исцелении» — «уверенный в своих силах сделать все, что можно и должно»). Список этот может включать более чем одно качество или свойство вашей психики. Однако помните, что максимальный объем нашей кратковременной памяти 7

±

структурированных блока информации. Поэтому, не зная толком своих возможностей, не экспериментируйте за один раз более, чем с пятью чертами, разумеется, работая с каждой парой по отдельности. Оцените свою внутреннюю готовность к этому совершенству по 10-балльной шкале.

2. Возьмите список своих несовершенств и представьте прошлые ситуации, в которых вы их проявляли. Начните с диссоциированного их рассмотрения (глядя на себя со стороны), после чего ассоциируйтесь с собой (войдите в себя в этих ситуациях и начните смотреть на все происходящее «из своих глаз»). Постарайтесь при этом максимально полно ощутить состояние собственного несовершенства — пережить его до неприязни.

3. Удерживая эти ощущения, вытяните под углом в 45° от себя (параллельно полу) свою недоминантную руку (левую для правой и правую

для левой), **сложите пальцы в кулак (но не сжимайте их) и поместите интегральный образ несовершенного себя в пространстве над этой рукой.** А далее начните изменять этот образ, делая его все более негативным, одновременно сжимая пальцы в кулак и усиливая свою неприязнь к нему до полного неприятия. В буквальном смысле этих слов, рисуйте на себя неприятную карикатуру или шарж. На пике негативного переживания разожмите пальцы.

4. Вообразите образ совершенного себя в будущем. Мысленно нарисуйте себя, обладающим полным набором свойств, черт и качеств из списка своего совершенства. Не ограничивайте себя самоуничижением — все эти свойства, черты и качества давно уже есть в вашем бессознательном (точнее, в сверхсознательной его части), так что вам их нужно просто извлечь оттуда и актуализировать. Если надо, усильте этот образ, диссоциированно наблюдая за своим совершенством в самых разных условиях и обстоятельствах, антиподах ситуаций несовершенства. Добившись желаемого, ассоциируйтесь с этими образами («войдите» в них) и постарайтесь максимально полно пережить это восхитительное состояние собственного совершенства, а также его привлекательности.

5. Удерживая эти ощущения, вытяните под углом в 45° от себя (параллельно полу) свою доминантную руку (правую для правой и левую для левой), сложите пальцы в кулак (но опять-таки не сжимайте их) и поместите интегральный образ совершенного себя в пространстве над этой рукой. А далее начните изменять этот образ, делая его все более позитивным, одновременно сжимая пальцы в кулак и усиливая восхитительное состояние собственного совершенства и его привлекательности до полной неотразимости. Образно говоря, рисуйте себя с нимбом над головой и крылышками за плечами. На пике позитивного переживания разожмите кулак.

6. Сжав кулаки и мысленно «прихватив» несовершенный и совершенный образы, начните сближать руки, одновременно мысленно сближая и образы. В момент соприкосновения кулаков или чуть позднее образы соединятся, влившись друг в друга. Дождитесь этого соединения и оцените получившееся в результате «интегральное образование». В 99% это будет ваш образ совершенного себя. Если же в нем обнаружатся черты, не отвечающие вашему представлению о совершенстве, сделайте этот образ «условно несовершенным», создайте новый образ совершенного себя и повторите процедуру.

7. Введите образ совершенного себя в собственное тело. Для этого переплетите пальцы обеих рук и начните приближать их к своей груди, одновременно мысленно приближая искомый образ. В момент, когда руки коснутся груди или чуть позднее, образ войдет в ваше тело, после чего дайте ему возможность заполнить вас целиком и полностью, пропитывая совершенством каждый орган и клеточку вашего тела. После завершения переживания не забудьте расцепить руки. И сцепите по 10-балльной системе то, насколько вы теперь готовы к данному совершенству.

По образу и подобию...

А вот сейчас совсем-совсем простые психотехнологии, которые я сознательно приберег «на сладкое». Расширить свое представление об Образе Здорового Себя и, соответственно, использовать его для желанного исцеления можно опять-таки за счет моделирования других. Но уже так, как это предложено в нижеизложенных психотехнологиях.

В первой из них — *технике «герой»* — в качестве модели вы действительно будете использовать близких вашему сердцу, но выдающихся, точнее, обладающих выдающимся здоровьем или исключительными способностями к исцелению, представителей данного человечества /13/.

1. Создайте мысленный образ вашего героя. Отрегулируйте визуальные характеристики для достижения наивысшей интенсивности восприятия.

2. Рядом поставьте образ себя в вашем лучшем состоянии готовности к соответствующему действию. Представьте, как герой поворачивается и, взглянув на ваш образ, поощрительно улыбается.

3. Сближайте образы и наблюдайте, как они удивительным образом сливаются, смешиваются в одном изображении так, что вы можете увидеть обоих в одном.

4. Войдите в этот двойной образ и слейтесь с ним.

Поскольку выдающихся людей много, а вот здоровых — не очень, во второй психотехнологии — *технике образа животного* — в качестве «образца для подражания» будут выступать вполне конкретные представители животного мира /13/.

1. Создайте себе образ животного или птицы, у которых есть и высоко развиты те качества, которые помогли бы вам обогатить свою деятельность.

Вам нужны зоркость орла, царственность льва, игривость дельфина, мудрость слона, грация кошки, изящество змеи...

2. Отрегулируйте визуальные характеристики изображения для наибольшей интенсивности все того же восприятия.

3. Расположите рядом свой образ в состоянии наилучшей готовности к действию.

4. Медленно слейте оба образа в один по примеру предыдущей техники.

5. А теперь слейтесь с этим двуединым образом.

Упражнение 25.

⇒ Используя все ранее полученные вами данными по НС и ЖС,

осуществите внеконтекстный взмах, поменяв образ себя больного на образ себя же, но здорового.

Упражнение 26.

⇒ Сделайте «выздоровления для» взмах голографический.

Упражнение 27.

⇒ Тщательно и последовательно, опираясь на все те же «НС→ЖС»

данные, создайте Нового Себя с помощью техники четырехшагового рефрейминга.

Упражнение 28.

⇒ Попробуйте с помощью соответствующей психотехнологии

усовершенствовать себя до уровня, необходимого для обретения и сохранения здоровья.

Упражнение 29.

⇒ Усиьте или увеличьте это самое расширение ОСС посредством техник

«Герой» и «Животное».

Глава 4. Да здравствует мое самочувствие

4.1. Ощущения, которые вы выбираете

«Здоровье — это состояние, о котором медицине нечего сказать»

/В. Аден/

«Чувства — это слова, выраженные в человеческом теле»

Что такое якорение

Вряд ли вам нужно объяснять все это во второй раз. То, что вы узнаете (и знаете), что вы больны, не по каким-то там анализам и «граммам» (кардио-энцефало- и иже с ними). Потому как чаще всего они являются только лишь *подтверждением* наличия у вас некоторой болезни. Но отнюдь не всегда (более того, крайне редко) выступают способом, которым вы *воспринимаете* болезнь. О том, что у вас наличествует болезнь, вы узнаете **по самочувствию**. То есть, по своим собственным *ощущениям*, как правило, неприятным. И *состоянию* весьма негативному. Ведь все «нездоровья» начинаются одинаково. Просто в один, но совсем не прекрасный день, мы внезапно обнаруживаем, что как-то не совсем хорошо, как раньше, себя чувствуем. А после небольшого самоанализа осознаем, что находимся в явно болезненном состоянии. Так вот, именно восстановлением ваших здоровых ощущений и возвращением вас в «выздоровленное» состояние, мы сейчас и займемся.

Начнем мы с якорения ощущений, а точнее, с его теории, поскольку без нее суть того, чем мы с вами будем сейчас заниматься, может проскользнуть мимо вашего сознания. По определению, бытующему в нейролингвистическом программировании, *якорение состояний — это их привязка к некоторым шаблонам поведения или входам восприятия для последующего воспроизводства и использования. Процесс, посредством которого любой*

стимул или репрезентация (внешняя или внутренняя) оказывается связанной с некоторой реакцией и запускает ее появление.

Что, вы ничего не поняли? Это потому, что вышеприведенные определения грешат избыточной наукообразностью. Переведем все это на русский язык. Не могли бы вы, например, прямо сейчас подойти к проигрывателю или магнитофону, чтобы прослушать любимую мелодию или хотя бы вспомните ее и представьте, что она звучит здесь и сейчас. Что, у вас поднялось настроение? Это нормально. Потому что любимая мелодия — *естественный якорь*, порождающий связанную с ней (ним) реакцию — *приятное состояние*. Мгновенно срабатывает цепочка: *стимул* (любимая мелодия) — *реакция* («подъем» настроения).

В этом примере вы имели дело с якорем, который возник естественным путем, как и многие тысячи других, которые управляют вами в вашей повседневной жизни все по той же схеме — «стимул — реакция». Это некие безусловные рефлексy вашей жизнедеятельности. Но якоря могут вырабатываться и искусственно. Например, наши бабушки для того, чтобы не забыть что-то важное, обычно завязывали узелок на платке, который в этом случае выступил в виде якоря для реакции — «мне надо что-то вспомнить». А все это действие носило некий «условнорефлекторный» (в части сознательной выстроенности) характер.

Для того чтобы понять принцип возникновения естественных, но негативных якорей, возьмем простую ситуацию. Допустим, что некоего мужчину крупно обманула некая блондинка, вследствие чего он пережил очень неприятные эмоции. В результате образовалась ассоциативная связь — «блондинка = негативным эмоциям». Очень может быть, что по прошествии нескольких лет сам этот мужчина забыл о своей блондинке-обманщице. Но не забыл о ней. Его мозг зафиксировал вышеприведенную ассоциацию между блондинками и неприятными эмоциями. И теперь этот представитель мужского пола, «заякоренный» на блондинках, чуть ли не инстинктивно их недолюбливает, объясняя, кстати, свою неприязнь благовидными предлогами, не имеющими никакого отношения к ее истинным причинам.

Здесь мы имеем дело с мгновенным, с одного раза, установлением весьма мощного негативного якоря «блондинка». Так бывает только в том случае, если некий стимул (будущий якорь) сопровождается очень сильными эмоциональными состояниями или реакциями — не только отрицательными, но и положительными (все мы быстрее и легче всего учимся чему-то интересному и волнующему). Конечно же, большинство якорей устанавливаются путем достаточно большого количества повторений, постоянно воспроизводящих связи «стимул — реакция». Так, например, если вы несколько раз сходили в некое учреждение общественного питания и вас там хорошо накормили, учреждение это становится для вас позитивным якорем, с которым ассоциируется чувство приятной сытости. И вы автоматически будете выбирать именно его для того, чтобы наполнить ваш желудок. Однако, если в очередной ваш приход в него вам подали нечто недоброкачественное, вы сильно

отравились, то почти мгновенно и очень надолго (почти на всю жизнь) оно станет для вас негативным якорем, и вы бессознательно будете обходить это предприятие общепита «седьмой» дорогой (и, кстати, с отвращением относитесь к блюду, которым вас отравили).

Итак, якорение представляет собой просто процесс формирования в нас бессознательных программ нашего поведения (в широком смысле этого слова) на основании однократного (в случае сильных эмоций) или более длительного ассоциирования некоего стимула с некоторой реакцией. Большинство таких ассоциаций являются, безусловно, положительными, поскольку позволяют нам особо не задумываясь, действовать необходимым способом. Например, вы автоматически «выныриваете» из пучины сна по звонку будильника, поскольку это якорь реакции «пора вставать». Якоря могут быть и вредными, как, например, вышеописанная негативная реакция на блондинок (ну не все же они плохие).

Возникать они могут в любой модальности нашего восприятия — визуальной, аудиальной, кинестетической и даже дискретной. А раз возникнув, начинают управлять нами, автоматически воспроизводя связанные с якорем реакции, ощущения и состояния. И вкупе с породившим его стимулом начинает выступать в качестве **триггера**, уже известного вам запускного файла наших состояний и реакций.

Техника ресурсного якорения

В принципе, здесь (выше) сказано все, но только очень коротко. Поэтому, чтобы пойти дальше, вернемся к тому, с чего мы начали. К тому, что описано в вышеописанных пунктах 6-8. К уникальной возможности, предоставляемой только исключительно нейролингвистическим программированием — возможности якорения ресурсов. Любых позитивных состояний: здоровья, радости, счастья или, например, мастерства и совершенства. Вы только вообразите, какой станет ваша жизнь, если вы сможете «включать» эти состояния по собственному желанию! И научимся тому, чтобы сознательно, в любой необходимый момент, вызывать и использовать необходимые по ситуации или просто по жизни психологические ресурсы и, прежде всего, состояния нашей психики, явственно превышающие условно-средний уровень ее функционирования. Умение якорить ресурсы, как будто снабжать их кнопками мгновенного вызова — своеобразными запускными файлами, с помощью которых ваш биокомпьютер мгновенно приходит в ресурсное состояние, а также негативные состояния, которые мы потом уничтожаем, накладывая на них соответствующий или необходимый ресурс, — это исходный и базовый навык НЛП самосовершенствования, который совершенно необходим вам для вашего же самоисцеления. Почему это так? Да потому, что любая болезнь по определению *безресурсна*, ибо всегда и везде (за редчайшим исключением) сопровождается *упадком* здоровья, сил, настроения и тому

подобного. Усугубляется упадком, поскольку обессиленный организм не находит ресурсов для того, чтобы справиться с обрушившейся на вас напастью. И излечивается тогда и только тогда, когда поднакопившее ресурсы Тело или получившее неожиданные ресурсы Сознание, не всегда *прямо* связанные с самой по себе болезнью, (например, радостная весть способна поднять на ноги последнего доходягу), бодро трансформируют их в выздоровление и здоровье.

А начинается все это с тщательного овладения так называемой техникой ресурсного якорения. (по: /25/). Чтобы это якорение не было для вас бесполезно-тренировочным, сразу отыщите конкретную ситуацию, в которой вы хотели бы по-другому действовать, чувствовать или просто быть другим. Да-да, мы опять пока об этом — о приступах и обострениях, как вашей болезни, так и сопутствующих ей или поддерживающих ее ощущений и состояний. Теперь подумайте о том ресурсе, в котором вы нуждаетесь в этой ситуации: уверенности, смелости, настойчивости или компетенции, список продолжите сами, но со здоровьем, как с ресурсом, пока не экспериментируйте. Сделаете это тогда, когда научитесь ставить якоря и просто освоите технику якорения. Когда определитесь с ресурсом, начните вспоминать все те случаи, когда у вас был этот ресурс, и выберите тот случай, в котором он (ресурс) проявлялся наиболее отчетливо и интенсивно.

Если опыта переживания ресурса у вас не обнаружилось, вообразите любого своего знакомого, литературного персонажа или киногероя, который точно обладает этим ресурсом. И попробуйте представить себя на его месте с одной-единственной целью — ощутить, на что было бы похоже переживание этого ресурса, если бы вы были человеком, им обладающим. Наплюйте на «нереальность» вашего «эталона», ибо все, что вам нужно, так это реальность вашего ощущения. В общем, действуйте по системе Станиславского...

Теперь у вас, надеюсь, есть ресурс — реальный или вымышленный. Казалось бы, осталось только его «заякорить», чтобы воспроизводить всегда, когда вы захотите.

Но сначала вам нужно усилить этот ресурс с помощью довольно несложной *техники наложения*. Скажите, а как этот ресурс представлен в вашем сознании? В какой модальности или репрезентативной системе он предстает, т.е., вы его видите, слышите или чувствуете? Для якорения желателен полный ВАК, причем ассоциированный. Что такое ассоциированный? Это когда вы пребываете *погруженным* в переживание и при воспроизведении этого переживания видите связанные с ним события собственными глазами (смотрите на ситуацию «из своих глаз» — так говорят в этом случае энэлперы). Правда, теперь можно добавить, что момент ассоциированности — диссоциированности очень важен в НЛП. Ибо, например, истинные психотравмы всегда воспринимаются ассоциировано. А диссоциация от них, переход в диссоциированное состояние, не включенного в переживание, рассматривающего и слышащего (но не чувствующего) ситуацию со стороны наблюдателя, является первым шагом к избавлению от негативного состояния («посмотрите на себя в ситуации со стороны» — просят в данном

случае энэлперы). И, наоборот, для подлинного переживания необходима ассоциированность. Так что, если вы только лишь видите в воображении или памяти себя со стороны с искомым ресурсом, вначале «войдите в себя» (ассоциируйтесь), чтобы видеть ситуацию уже «из своих глаз», после дополните изображение звуками (были же они «там и тогда»), а далее ощутите ресурсное состояние во всей его полноте.

Теперь настала пора выбирать «якоря», которые будут воссоздавать в вас это ресурсное состояние. Это может быть нечто *кинестетическое*, например, нажатие на определенную точку плеча, руки или просто сжатие большого и указательного пальцев. *Аудиальное* — сказанное определенным тоном слово, созвучное ресурсному состоянию, не обязательно обозначающий его ресурс. *Визуальное* — некий символ или образ, соответствующий ресурсу. Так колобок из сказки вполне употребим для использования в качестве символа ресурса «пофигизма», но мало пригоден в виде символа рассудительности и житейской мудрости.

В принципе, наиболее употребимыми в нейролингвистическом программировании были, есть и будут якоря кинестетические (а любимыми «якорными» местами — кисти рук, плечи и колени). Но поскольку вы все-таки тренируетесь и не поднаторели в искусстве постановки якорей, будет лучше, если вы сейчас поставите себе множественный якорь на ресурс — во всех трех репрезентативных системах.

Теперь, когда вы уже выбрали якоря в каждой модальности, снова сделайте наложение, дабы пережить это ресурсное ощущение путем живого воссоздания ресурсной ситуации. Для начала «поменяйте дислокацию» — перейдите или пересядьте в другое место, так как помещение различных эмоциональных состояний в различных местах физического пространства помогает вашему мозгу отчетливо разделить их.

А далее в своем собственном воображении вернитесь в выбранную вами ресурсную ситуацию. Вспомните, где вы были и что вы делали. Что окружало вас в тот момент. По мере того, как образ или «картинка» будут становиться более отчетливыми, представьте, что вы возвращаетесь в тот момент и видите то, что видели там и тогда. Услышьте какие-нибудь звуки, которые вы тогда слышали. И, наконец, начните переживать те чувства, которые вы ощущали там и тогда, в ресурсной ситуации. В общем, потратьте некоторое время на то, чтобы пережить этот опыт настолько полно, насколько это возможно.

Когда эти ощущения достигнут пика и начнут спадать, опять перейдите или пересядьте в свою не вовлеченную позицию.

Теперь вы готовы «заякорить» ваши ресурсы. Вернитесь на место вашего ресурсного состояния и переживите его снова. Когда оно достигнет пика, вспомните свой «якорный» образ. Сделайте свой «якорный» жест, скажите свои «якорные» слова (желательно — одновременно). Учтите, что вам необходимо связать свои «якоря» с ресурсным состоянием именно в «пиковый» момент. Если вы произведете «связывание» после того, как ваше состояние минует пик интенсивности, вы заякорите выход из этого состояния! Последовательность

«якорей» здесь несущественна. Вы можете использовать тот порядок, который наилучшим образом работает на вас, или просто включайте их одновременно (что, как я уже говорил, предпочтительнее). А через некоторое время после того, как ваши ресурсные ощущения прошли пик интенсивности, сойдите с ресурсного места и измените состояние.

Проделайте это несколько раз — от трех до семи для начала. А после, немного подождя, отметьте уровень ресурсного переживания, которого вы достигаете, ничего не вспоминая или специально ощущая, а просто «включив» якоря. Если он невысок, вернитесь назад и повторите процесс «якорения», чтобы усилить связь между «якорями» и вашим ресурсным состоянием.

Для того чтобы вы могли осмыслить это четко и последовательно, приведу весьма пространное описание методики (техники) установки якоря для самого себя /29/.

1. Найдите спокойное и удобное место, располагающее к сосредоточенным размышлениям.

2. Определите, какое состояние, уже когда-то пережитое вами, вы хотели бы уметь восстанавливать в любой нужный вам момент.

3. Выберите «якорь», который вы хотели бы использовать, для вызывания этого состояния. Это должно быть какое-то определенное и простое действие. Например, в качестве якоря вы можете использовать соединенные вместе мизинец и большой палец левой руки.

4. Далее, восстановите в памяти ситуацию, когда выбранное вами состояние ощущалось вами сильнее всего. Убедитесь, что вы испытываете целостное переживание, то есть вы видите все своими глазами, а не являетесь сторонним наблюдателем. Если в вашем мысленном представлении вы видите себя, то это диссоциированное состояние. Но вы сможете пережить ваши реальные чувства только в ассоциированном состоянии, а ведь именно их вам надо закрепить с помощью «якоря».

Когда вы полностью воссоединились с собой, мысленно представляя выбранную ситуацию, обратите внимание на то, что вы видите. Какие цвета вы можете различить? Яркие это образы или приглушенные? Ясные или туманные. Отметьте качественные особенности воображаемой картины и любые ее детали или подробности. Какие звуки вы слышите? Громкие или тихие? Откуда доносятся звуки? Возможно, вы слышите голоса или сами мысленно говорите с кем-то? Осознайте любые звуки, которые вы слышите. Когда вы восстановили всю картину, восстановите испытанное вами сильное чувство и позвольте ему полностью захватить вас. Когда это чувство достигнет своего максимума, соедините вместе мизинец и большой палец левой руки, пусть они остаются в таком соприкосновении, но только на то время, пока вы продолжаете испытывать сильные ощущения. Когда чувство начнет ослабевать, разъедините пальцы. Встряхнитесь или подвигайтесь немного, чтобы вернуться обратно в реальное состояние.

5. Соприкосновение пальцев стало «якорем» для выбранного вами состояния. Повторите весь процесс несколько раз, пока не убедитесь, что

существует четкая связь между этим соприкосновением и вашими чувствами.

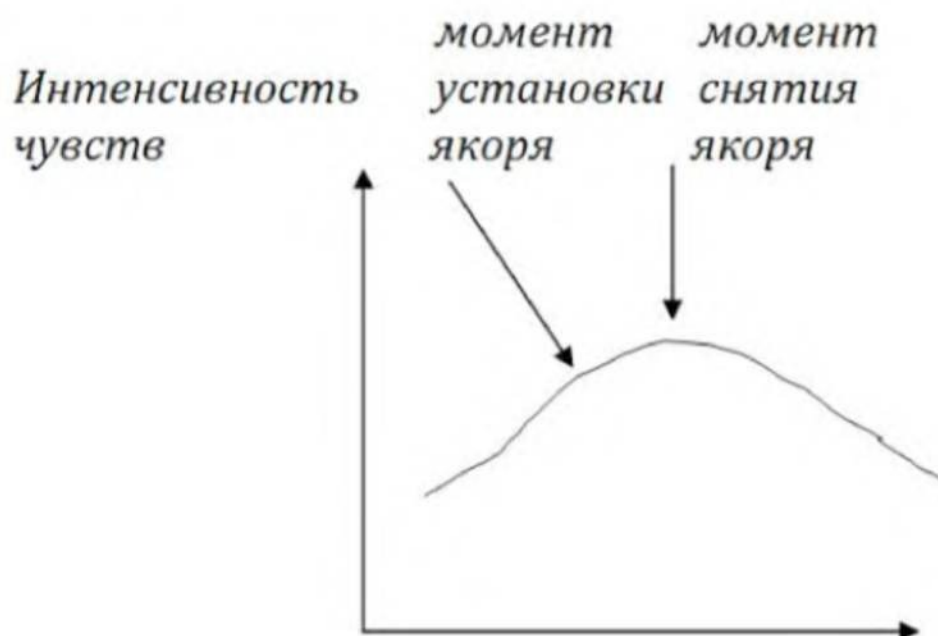
6. *Испытайте «якорь».* В процессе представления какой-то иной ситуации соедините вместе мизинец и большой палец левой руки точно так же, как вы делали это, когда устанавливали «якорь». Поступая так, вы включаете «якорь», так мы и будем называть это действие.

Что произойдет при этом?

Если вы хорошо установили этот «якорь», то вновь оживится вся картина, все звуки и чувства, как будто вы вновь оказались в первой ситуации.

Если же этого не произошло, продолжите подготовительные упражнения по установке якоря. Возможно, ваше воссоединение с переживанием было не совсем полным. Убедитесь в том, что, пытаясь вызвать исходное переживание, вы в точности повторяете тот якорь, который использовали изначально в ходе установки.

Ваши ощущения меняются в процессе представления: сначала чувства, нарастая, достигают максимума, а затем начинают убывать. Нужно установить «якорь» чуть-чуть раньше максимума и убрать его сразу после того или даже непосредственно перед тем, как чувства начнут убывать.



7. *Теперь подумайте, в какой будущей ситуации вы хотели бы восстановить «заякоренные» состояния.* После того, как вы представили себе эту будущую ситуацию, включите «якорь». Что вы теперь видите, слышите, чувствуете?

Если вы хорошо установили «якорь», то вам удастся перенести ваше желаемое состояние в будущую ситуацию.

Для того чтобы вы могли спокойно тренироваться, приведу слегка отредактированную мною компактную запись техники постановки ресурсных

якорей.

1. Выявите ситуацию, в которой вы нуждаетесь в ресурсах.
2. Определите необходимый вам ресурс, например, уверенность или чувство здоровья.
3. Убедитесь в том, что ресурс действительно является подходящим, задав вопрос: «Если бы у меня был этот ресурс, улучшилось бы мое восприятие этой ситуации и мои действия в ней?» Если да, продолжайте. Если нет, вернитесь к шагу 2.
4. Вспомните несколько случаев из жизни, когда у вас был этот ресурс, и выберите из них один-два, в котором он (ресурс) проявился интенсивнее всего.
5. Определите «якоря», которые вы собираетесь использовать в каждой из трех основных репрезентативных систем.
6. В воображении вернитесь полностью в переживание ресурсного состояния. Переживите его снова. Когда оно достигнет пика интенсивности, выйдите из него (перед началом всего этого не забудьте перейти в другое место).
7. Теперь снова переживите свое ресурсное состояние и в тот момент, когда оно достигнет пика, присоедините «якоря». Повторите это несколько раз.
8. Проверьте качество «якорения», включив «якоря» и убедившись, что вы действительно входите в это состояние. Если вы неудовлетворенны, повторите шаг 7.

Установление автоматической связи «триггер-ресурс»

А теперь о том, почему я с самого начала предлагал вам не просто «якорить» ресурс, а делать это в связи с некоторой проблемной для вас ситуацией. Да потому, что теперь вы вполне созрели для того, чтобы приступить к первому «волшебству» — использованию техники установления автоматической связи «триггер-ресурс».

Как вы должны помнить, в НЛП триггер — это всего-навсего сигнал, который является пусковой кнопкой для включения некоего состояния (иногда донельзя неприятного). Например, если вы боитесь своего начальника, триггером, включающим этот страх, для вас скорее всего будет сам вид его внушительной фигуры, но не просто, а, например, с указующим перстом. Неприятные состояния, возникающие вслед за соответствующими триггерами, обычно и являются причинами наших весьма несовершенных действий в соответствующих ситуациях. Естественно, что в этих ситуациях вы весьма нуждаетесь в совсем иных ресурсных состояниях (вряд ли ваш страх может рассматриваться в качестве приемлемого ресурса). С помощью техники установления «автоматической связи триггер — ресурс» вы можете сделать так, что появление триггера будет само по себе вызывать в вас так необходимое вам по ситуации ресурсное состояние.

А теперь вопрос, что называется, на пять баллов: с какими такими триггерами вам надлежит работать? Да, вы правы. Конечно же, со всеми проявлениями своего болезненного состояния типа приступов, болей и прочих связанных с вашей болезнью неприятностями. Например, подобным образом вы можете купировать скачки давления, а так же страх и панику во время очередного «звонка».

Ниже я привожу краткое описание техники установления автоматической связи «триггер — ресурс» /25/.

Подумайте о будущей ситуации, в которой вам понадобится то самое ресурсное состояние, которое вы только что «заякорили». Что в ней является триггером, то есть что вы можете использовать в качестве сигнала, который даст вам понять, что вы уже нуждаетесь в этом ресурсе? Найдите то, что вы видите, слышите или ощущаете прямо перед возникновением нежелательной реакции — то, что дает вам знать, что вы уже именно в неприятной для вас ситуации. Помните, что сигнал может быть внешним или внутренним. Например, любое неприятное известие, которое провоцирует у вас обострение состояния болезни, будет внешним сигналом. Но и начало внутреннего диалога: «Боже, ну почему это произошло именно сейчас. Ведь теперь у меня точно начнется приступ!», — тоже может быть сигналом, но уже внутренним.

А теперь, раз за разом вызывая этот внешний или внутренний сигнал (просто вообразите себе его), так же раз за разом «включайте» якорь вашего ресурса.

Если вы сделаете это достаточное количество раз (у меня от 3 до 7, но у вас, скорее всего больше), ваш триггер станет якорем для того, чтобы вы перешли в ресурсное состояние. И то, что обычно заставляло вас чувствовать себя плохо, теперь станет новым триггером, который будет уже переводить вас в устойчивое положительное состояние!

Бывает так, что проблемное состояние является столь сильным, что вы оказываетесь не в состоянии достичь ресурсного состояния в «один присест». Это как в алгебре, где, как известно, складываются положительные и отрицательные величины. И если ваше проблемное состояние можно условно оценить в -10, а ресурсное — в +3, все, что вы получите, строя связь «триггер — ресурс», так это уменьшение негатива до -7. Значит, стоит усилить воздействие за счет использования цепочки «якорей» различной интенсивности так, чтобы последний обязательно приводил вас в позитивное состояние.

Использование цепочки «якорей» хорошо проясняет принцип работы техники скрещивания или сталкивания «якорей», о которой вы прочитаете далее. Однако, об этом далее. А пока давайте возьмем, например, такое сложное и сильное чувство, как волнение (разумеется, неприятное) и попробуем выполнить технику построения цепочки «якорей» (по: /85/).

1. Прежде всего, определите, как именно вы узнаете, что вы волнуетесь. Что внутри вас дает вам возможность узнать, что вы волнуетесь? Это чувство (какое?), образ (какой?), звук или внутренний голос (какой?).

2. Теперь решите, к какому первому состоянию вы хотели бы перейти, как только получите этот внутренний сигнал. К какому второму после этого первого? К какому третьему и т.д.? Например, ваша «цепочка» может выглядеть следующим образом: «волнение» → «спокойствие» → «любопытство» → «творчество»

3. Чтобы выстроить всю цепочку, сначала вспомните о времени, когда вы были очень спокойны. Закрепите это состояние кинестетическим якорем. Удобнее всего использовать косточки своего кулака; во-первых, они всегда «под рукой», а во-вторых, их целых четыре (косточка большого пальца используется нами редко). Выйдите из этого состояния спокойствия и, вспомнив, когда вас обуревало любопытство, поставьте «якорь» этого состояния на следующей косточке. А далее сделайте это для состояния творчества (тоже «заякорите» его).

4. Теперь вам осталось сделать совсем немного. Вернитесь к своему переживанию волнения (ну хотя бы вспомните то, из-за чего вы серьезно волновались в последний раз, но только помните, что главное здесь не ситуация волнения, а состояние волнения). Как только почувствуете, увидите или услышите тот самый сигнал-триггер вашего волнения, включите «якорь спокойствия», а когда состояние это достигнет максимума, «запустите» якорь любопытства, а после — якорь творчества.

Делайте это столько раз, сколько нужно для того, чтобы связь — волнение — спокойствие — любопытство — творчество стала автоматической. Напоминаю, что мне для того, чтобы выстроить подобную цепочку у своих клиентов, редко требуется более семи повторений. Интересно, а сколько понадобится вам?

Скрещивание (сталкивание) якорей

Все это время мы занимались тем, что старательно создавали новые ресурсные состояния. И «привязывали» их к ситуациям, в которых они — эти самые состояния — нужны и триггерам, которые ранее вызывали состояния, ну совсем-совсем нам не нужные. Если воспользоваться приведенной в начале этого раздела метафорой, «переключали» кнопки ваших неэкологических состояний (очень похожее на ранее описанную психотехнологию переключения сценариев, но в ипостаси якорей и якорения). А как сделать так, чтобы эти самые «негативные» кнопки просто исчезли и больше уже не «включались»? Чтобы, например, волнение ваше не просто «переключалось» в соответствующей ситуации, но просто исчезало, заменившись спокойствием?

Что ж, как говорят в Одессе, «вы просите песен — их есть у меня». Психотехнология скрещивания или сталкивания «якорей» (иногда называемая *коллапсом*), позволяющая заменить нечто негативное на что-то безусловно позитивное. Для понимания ее сути приведу простую аналогию. Скажите, что произойдет, если смешать красное и желтое? Правильно — оранжевое. А если

проделать это с холодным и горячим? Да, получится теплое. А если свести вместе плохое и хорошее, что будет тогда? Совершенно верно — возникнет нечто нейтральное, и мы будем это повторять и продолжим, даже еще позитивнее.

Именно этот принцип «смешивания» двух противоположных неврологических процессов и положен в нейролингвистическом программировании в основу очень мощной *техники сталкивания или скрещивания якорей*.

Принцип ее работы можно (а может быть, и нужно) пояснить, так сказать, нейрофизиологически. Любой процесс в Сознании и Телe человека имеет репрезентацию (проявление, представление) в мозгу у человека в виде некоего очага возбуждения. Причем, как правило, (-) очаги, соответствующие негативным процессам (болезни), и (+) очаги, отвечающие за процессы положительные (за здоровье), «работают», как «две большие разницы». Обычно *не одновременно, так как* они взаимоисключают друг друга. С помощью психотехнологии скрещивания или иначе сталкивания якорей мы эту столь неожиданную для мозга одновременность и воспроизводим. В результате чего позитивный очаг возбуждения либо «гасит» негативный, как вода огонь, или непосредственно «впитывает» его (негатив) в себя, как песок влагу (с последующим высыханием!)...

В НЛП скрещивание якорей рекомендуется осуществлять по схеме, взятой мною из давнишних материалов к семинарам по нейролингвистическому программированию ИГИСП (автор данного описания мне неизвестен).

1. *Сядьте удобнее, вспомните случай, когда вы были особенно уверены в себе, полны творческой энергии или просто здоровы (выберите что-то одно).*

2. *«Заякорите» это воспоминание на своем правом колене легким нажатием своей правой руки. Убедитесь, что вы ставите «якорь» именно в момент, когда вы наиболее интенсивно переживаете данное воспоминание.*

3. *Теперь вспомните какую-либо ситуацию из своей деятельности, в которой вы были неуверенны, вялы или просто больны (выберите что-то одно — соответствующее). Установите «якорь» левой рукой на левом своем колене.*

4. *Двумя руками одновременно нажмите на оба «якоря». В результате две модели поведения столкнутся в одном месте и времени, так что неврологически необходимо интегрировать их. Ресурсное и нересурсное поведение (состояние) сольются, заставляя ваш мозг искать новые возможности в ситуации, которая раньше воспринималась, как проблемная, и/или менять состояние с нездорового на более здоровое.*

5. *Теперь вообразите себе проблемную ситуацию в будущем. Если ваша работа была успешной, вы обнаружите, что вам куда легче стать ресурсным в данной ситуации (по мере того, как вы будете представлять ситуацию, будут появляться признаки ресурсного состояния). И будьте уверены в том, что впоследствии вы сможете действительно испытать «ресурсность», попав в соответствующую проблемную ситуацию. И/или просто выздороветь*

значительно быстрее.

Возвращаясь к проблеме вашего выздоровления, могу намекнуть вам, что если вы заякорите любую свою болезненность (проявление болезни) из *настоящего* , а после скрестите ее с также заякоренным альтернативным «здоровьем из *прошлого* » (или из того органа, который здоров), то как минимум заметно прибавите в своем собственном здоровье.

Чтобы вы как следует освоили эту очень полезную процедуру, приведу вам описание методики (техники) *установки сцепленных «якорей»* , в которой более детально описаны основные ее (процедуры) технические моменты. /29/.

1. *Определите, с каким непродуктивным состоянием вы собираетесь поработать. Например, это может быть состояние тревоги, уныния, неуверенности или разочарования.*

2. *Представьте себе, как вы переживаете это состояние, и установите «якорь», коснувшись указательным пальцем одной руки костяшки того же пальца другой руки. Повторите, чтобы убедиться в действенности «якоря». Учтите, что такое состояние должно быть кратковременным.*

3. *Определите также другое, **переходное** состояние. Это может быть какое-то смешное воспоминание или просто нечто такое, что требует сосредоточенных размышлений (скажем, просто мысленное воспроизведение вашего номера телефона в обратном порядке).*

4. *Выберите желаемое продуктивное состояние, такое, в котором вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойствии или уверенности в собственных силах. Оживите ту ситуацию, в которой вы испытывали выбранное чувство. Когда интенсивность чувства достигнет максимума, установите «якорь», коснувшись средним пальцем одной руки костяшки того же пальца другой руки.*

5. *Испытайте эти «якоря», соблюдая следующие этапы действий:*

используйте переходное состояние;

включите первый «якорь»;

используйте переходное состояние;

включите второй «якорь».

Если «якоря» не действуют, повторите процессы их установки.

6. *Теперь используйте оба «якоря» одновременно. Вы почувствуете некоторое смущение, словно два состояния соединились в одно новое, смешанное состояние. Если первое непродуктивное состояние еще сильно сказывается в новом смешанном состоянии, то вернитесь к пункту 4, выберите более интенсивное состояние и вновь установите «якорь». Повторите проверку. Вы можете также обнаружить, что ситуация улучшится, если «якорь» продуктивного состояния вы включите на секунду или пару секунд раньше «якоря» непродуктивного состояния.*

7. *Теперь представьте такую будущую ситуацию, которая в прошлом обычно приводила вас в непродуктивное состояние. Что происходит, когда вы представляете эту будущую ситуацию? Если сложенные «якоря» работают, то это непродуктивное состояние больше **не будет проявляться**.*

Косвенное и многократное ресурсирование

Если говорить о первом косвенном ресурсировании, то следует отметить, что, например, здоровье или способность к самоисцелению могли присутствовать в вашей жизни не сами по себе (исключительно в тех случаях, когда вы их не имели), но и в массе других ситуаций, когда вы отдыхали, расслаблялись или наслаждались и т.д. и т.п. Так что все эти ресурсные состояния, в которых здоровье и выздоровление присутствовали, хотя и не довели (были не причиной, а следствием; не лейтмотивом, а сопутствующей музыкальной темой), вы также можете использовать в своем «совершенствовательном» скрещивании, получая при этом мощные позитивные «якоря» (назовем это *техникой косвенного ресурсирования*).

Что же касается второго — многократного ресурсирования, то вполне понятно, что мощные «якоря» нужны нам не только для этого. Лично я очень уважаю поговорку — «запас карман не тянет». А вы ее уважаете? Если да, то, во-первых, начиная с этого момента, «якорите» все свои «приятности» и достижения (я, например, это делаю автоматически). А во-вторых (уже для ситуации скрещивания якорей и просто так), сделайте *технику многократного ресурсирования* (название достаточно условное), вспомнив и «заякорив» в качестве ресурсов, например, следующие ситуации /41/ — когда вы:

- были счастливы;
- были преуспевающим хоть в чем-то;
- были любимы;
- были любящим;
- были уверенным;
- были продуктивным;
- создавали что-то;
- заботились о ком-то;
- достигали чего-то;
- наслаждались чем-либо;
- выигрывали;
- совершенствовались;
- получали подарки;
- дружили;
- чувствовали себя богатым;
- видели что-то приятное;
- имели больше, чем нужно;
- обладали запасом времени;
- столкнулись с приятной неожиданностью;
- узнали что-то новое;
- раскрыли тайну;
- хорошо узнали кого-то;

- хорошо поняли что-то;
- сделали правильный выбор;
- чувствовали себя победителем.

Список этот может быть продолжен и далее. Однако, и вышеизложенного вполне достаточно для того, чтобы при необходимости перенастроить свое бессознательное на необходимое вам выздоровление.

Упражнение 30.

⇒ Составьте список из трех совершенно необходимых для вашего здоровья ресурсных состояний и «заякорите» их, обязательно используя комплексные «якоря» — то есть полный VAKD.

Упражнение 31.

⇒ Определите триггер запуска любой своей негативной реакции, необходимое вам в этой ситуации ресурсное состояние и создайте автоматическую связь «триггер-ресурс».

Упражнение 32.

⇒ Теперь отыщите триггер возникновения у вас состояния нездоровья (приступа), определите последовательность ресурсов, необходимых вам для достижения приемлемого самочувствия и создайте работающую цепочку «якорей».

Упражнение 33.

⇒ Выявите несколько тревожащих или досаждающих вас реакций и заякорите каждую из них. Подберите и опять-таки «заякорите» подходящие ресурсы. И осуществите скрещивание «якорей», разумеется, последовательно для каждой ситуации.

Упражнение 34.

⇒ «Заякорите» свое болезненное состояние, осуществите многократное ресурсирование и опять-таки скрестите якоря. Делайте это до тех пор, пока болезненное состояние не уменьшится до приемлемого уровня.

4.2. Состояния, которые мы создаем

«Счастлив тот, кто считает себя счастливым»
/Г. Филдинг/

Теория мета-состояний

Ну вот, с «исцелением через ощущения» мы с вами уже разобрались. И если вы действительно проделали все рекомендованные в прошлом разделе упражнения, скорее всего, ваша болезненность резко уменьшилась, а в чем-то даже и сошла на нет. И жить вам, как говаривал некий ныне уже не признаваемый классик, жить стало заметно легче и веселее. Однако, все вышеописанное и сделанное касалось только лишь *ощущений*, тогда как более сложные и, если можно так сказать, масштабные *состояния* пока остались «за кадром». Так вот, именно ими мы сейчас и займемся — переработкой ваших болезненных и негативных состояний в состояния здоровые и позитивные.

Вначале опять-таки немного теории. Ныне общепризнанно, что нейролингвистическое программирование является, наряду с био- и информационными технологиями, одной из наиболее стремительно развивающихся прикладных наук. И сравнительно недавно, в процессе этого самого развития, М. Холл — энэлпер из Соединенных Штатов Америки — создал новую (НЛП) отрасль или разновидность, так называемую нейро-семантику™, в которой основной для благородного дела трансформации телесного и психического выступали как раз вышеупомянутые состояния и мета-состояния.

Многочисленные и действительно интересные идеи М. Холла по этому поводу я приведу только лишь в весьма ограниченном объеме, так как пишу не теоретическую монографию, а сугубо практическое пособие. Главные из них (разумеется, не вообще, а из нужных нам сейчас) можно уложить в три постулата. Первый — это то, что состояние есть удивительное образование, соединяющее или объединяющее сознание и тело. Второй: состояния можно подразделить на первичные и мета-состояния по поводу состояний (например, страх по поводу болезни). И третий: что можно контролировать и видоизменять

любые состояния уровня n и через мета-состояния уровня $n+1$ и выше.

Непонятно, что здесь такого-этакого — почти гениального? Значит, простите, вы просто еще не все поняли. Ведь из первого постулата следует совершенно потрясающий вывод о том, что, используя состояния, можно трансформировать или, если хотите, лечить как сознание, так и тело (чем мы сейчас и будем заниматься). Из второго: не менее интересная идея о том, что всё, именуемое нашими негативными состояниями, произведено или воспроизведено нами же самими (ведь всё это — мета-состояния — чувства и мысли по поводу мыслей и чувств). А это значит, что так же легко, как мы их создали, мы можем их же и трансформировать или видоизменять. Ну а на вопрос о том, как именно это делать, отвечает третий постулат, согласно расшифровке которого, соединяя (или сливая) мета-состояния уровня n (негативные) с состояниями уровня $n+1$ (позитивными), мы превращаем это самое негативное мета-состояние (или состояние первичное, но тоже негативное) в нечто весьма и весьма экологичное. Представьте, например, что вы имеете первичное (или даже мета) состояние страха. Трансформации ради «вливаете» в него более высокое мета-состояние благородства. И получаете в результате благородный страх, который как минимум является уже куда более экологичным образованием. А как максимум страхом как таковым уже и зваться-то не может!

Использование «Круга Ресурсов»

На этом закончим с теорией и немедленно перейдем к практике, воспользовавшись как оригинальными психотехнологиями М. Холла, так и вполне «нейро-семантическими» техниками, которые я разработал задолго до того, как познакомился с нейро-семантикой. Начнем с уже знакомого вам по сути и существу *ресурсирования*, которое здесь будет осуществляться не по вашему сознательному хотению и разумению, а в полном соответствии, возможно, с даже неизвестными вашему уму пожеланиями и предложениями вашего Великого Бессознательного (надеюсь, что после всего ранее сказанного и позднее сделанного, вы ему безоговорочно доверяете). Для чего применим мою и довольно оригинальную психотехнологию, которую ранее я называл «Круг Силы», а нынче переименовал в более скромное — *техника «Круг Ресурсов»*. А все потому, что с ее помощью вы можете получать необходимые вам ресурсы для здоровья, счастья, силы и многого прочего, причем делать это строго целевым образом.

1. Подумайте о той области жизнедеятельности, в которой (или для которой) вы хотите стать здоровым. Разверните, как фильм, картины своего будущего здоровья. Подумайте о том, какие ресурсы вам понадобятся, чтобы быть здоровым,. Обдумайте эту «ресурсную» тему, не пытаясь при этом что-либо определять и конкретизировать. А закончив обдумывание, оцените наличие этих, еще не определенных и не конкретизированных ресурсов по

десятибалльной шкале.

2. Обратитесь к своему бессознательному с настоятельной просьбой определить, какие именно ресурсы необходимы вам для искомого совершенства. Дождитесь любого сигнала от него, который можно будет интерпретировать как свидетельство того, что определение ресурсов закончено. После чего попросите бессознательное приготовиться к передаче вам этих ресурсов, которая произойдет через некоторое время.

3. Вообразите, что на полу прямо перед вами находится круг диаметром примерно в один метр — Круг Ресурсов, в котором вы сейчас будете приобретать необходимое. Постарайтесь увидеть этот круг, после чего представьте, что в нем (внутри него) появляется цвет. Какого цвета стал круг? Если круг черного, темно-коричневого, серого или белого, вернитесь на шаг 2. Если же круг любого другого цвета, переходите к шагу 4.

4. Войдите в круг и вообразите, что вы находитесь в луче светящего откуда-то сверху прожектора того цвета, который вы только что «увидели». Представьте, что этот свет и цвет пропитывает все без исключения ваше Сознание и Тело, снабжая вас необходимым и вымывая ненужное. Ощутив, что вы «пропитались» светом и цветом в достаточной степени, выйдите из круга.

5. Внимательно посмотрите на Круг Ресурсов и определите, какого теперь цвета он стал. Если все того же, то это значит, что вы не воспользовались до конца предоставленным вам ресурсом и шаг 4 надо повторить. Если же другого, но не относящегося к вышеперечисленным, то проделайте все действия, описанные в п. 4, с этим цветом. Продолжайте до тех пор, пока ваш круг силы не станет бесцветным, т.е. исчерпает все свои цвета.

6. Поблагодарите свое бессознательное и оцените, насколько теперь вы обладаете необходимыми для вашего здоровья ресурсами — опять-таки по десятибалльной системе. Скорее всего, полученный результат вас приятно удивит.

7. Прodelайте все, что описано в пунктах 1-7, для всех остальных областей своей жизнедеятельности в контексте здоровья.

В основе данной психотехнологии лежит хорошо известный факт — то, что наша психика использует цвет в качестве кода для фиксации какого-либо состояния. Еще в прошлом веке швейцарский психолог и психотерапевт М. Люшер обнаружил, что каждый из цветов имеет свое психологическое значение. Он разделил восемь цветных карточек созданного им на базе этой гипотезы и ее доказательства так называемого восьмицветового теста Люшера на основные и дополнительные цвета. (по: /34/)

Основные цвета

Синий цвет. Символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность и привязанность.

Зеленый цвет. Символизирует настойчивость, самоуверенность,

упрямство, самовыражение.

Красный цвет. Символизирует силу воли, активность, агрессивность, наступательность, властность, сексуальность.

Желтый цвет. Символизирует активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Дополнительные цвета

Фиолетовый цвет. Символизирует тревожность (но не всегда — С.К.).

Коричневый цвет. Символизирует стресс (или проблемы со здоровьем — С.К.).

Черный цвет. Символизирует страх (или негативизм — С.К.).

Серый цвет. Символизирует огорчение (или конформизм, стремление «быть как все» — С.К.).

Так что в технике «Круг Ресурсов» мы просто переворачиваем этот «цветовой» принцип репрезентации психического, то есть не оцениваем ваше состояние за счет анализа цветовой раскладки, наоборот, сразу улучшаем его посредством введения в ваше же сознание и тело ресурсного потенциала основных цветов. Теперь вы поняли, почему я объявил запрет на использование дополнительных цветов, за исключением фиолетового — зачем нам ресурсировать себя в негативном ключе? Ну а то, какие именно ресурсы дало вам ваше мудрое бессознательное, вы можете определить сами — по вышеприведенной интерпретации цветов.

Преобразование негативных состояний

А теперь продолжим процесс вашего излечения, обратившись к классическим психотехнологиям нейро-семантики™ М. Холла. И первое, что вам надлежит теперь сделать, так это *последовательно* (по одному за раз) трансформировать все без исключения Ваши негативные состояния, связанные с болезнью, с помощью психотехнологии, которую я назвал *«техника мета-преобразования негативных состояний»*. У М. Холла она называлась «базовый паттерн мета-состояний», что, конечно же, тоже красиво, но не совсем по существу, отчего я и позволил себе переименование. Описание ее, которое я привожу ниже, сделано намеренно расширенным.

1. Определите первичное или вторичное состояние, которое вы хотите трансформировать. *Подумайте о состояниях, которые вам трудно переносить или которыми вам сложно управлять, поскольку вы их слабо контролируете. Какие негативные состояния вам не нравятся, которые вы ненавидите и желали бы больше не испытывать? А какие мысли и чувства являются для вас неким «табу»? В качестве всего этого могут выступать как сама болезнь, в ее многочисленных или не очень проявлениях, так и просто такие неприятные состояния, как гнев, страх, печаль (депрессия), усталость, напряженность, рассеянность и т.п. (по поводу болезни или просто так).*

2. Получите доступ к выбранному вами состоянию. Для этого воспользуйтесь собственной памятью и, припомнив любую ситуацию, когда это состояние у вас было, мысленно войдите в себя с данным состоянием там и тогда и ощутите его здесь и теперь; или создайте данное состояние с помощью воображения, отвечая самому себе на вопросы о том, как выглядело бы, звучало и чувствовалось это состояние, как если бы вы были в нем (первый способ предпочтительней).

3. Локализируйте и определите состояние, которое вы хотите трансформировать. Определите, где именно в вашем теле находится (ощущается) данное состояние и какой объем (размер), консистенцию, вид и форму оно имеет. Например, симптом болезни может быть локализован в груди в виде красного пульсирующего шара плотной энергии размером с небольшое яблоко.

4. Оцените и при необходимости усильте интенсивность выраженности данного состояния здесь и теперь по 10-балльной шкале (0 — полное отсутствие состояния, 10 — максимальная его выраженность). Если состояние, которое вы выбрали для трансформации, выражено слабо (не более чем на 3-4 балла), усильте его до более высокого уровня так, чтобы вы могли пережить его полно и совершенно (7-8 баллов обычно оказывается достаточно). Данное усиление вы можете осуществить, например, за счет увеличения размера и интенсивности параметров состояния (тот же симптом болезни, но только очень-очень осторожно — сделать более красным, плотным и объемным), а также посредством использования воображаемого регулятора.

5. Попробуйте принять свое первичное или вторичное негативное состояние. Скажите ему: «Ты, моё, я тебя принимаю и уважаю. Более того, я разрешаю себе чувствовать тебя, поскольку в этом, конечно же, есть какая-то польза (найдите, какая). Но в настоящем твоём виде ты для меня неэкологично. Поэтому, если хочешь, то трансформируйся само во что-то более приемлемое. Если же нет, то эту трансформацию я сейчас осуществляю сам. Но может быть, ты подскажешь, что тебе необходимо или нужно, чтобы стать целиком и полностью приемлемым?» Ждите ответа из бессознательного. Если же его не будет, приступайте к шагу 6.

6. Определите метасостояние (метасостояния), с помощью которого (которых) вы хотите трансформировать ПС или ВС. Список их бесконечен. Например, любые параметры здоровья или же просто принятие, признательность, спокойствие, рассудительность, спонтанность, спокойствие и т.п. так что найдите что-то подходящее. Устроит ли вас, например, расслабленная, спокойная, мудрая и приятная болезнь, которая в новом своём качестве, скорее всего, просто перестанет быть таковой или, как минимум, станет менее болезненной.

7. Повторите шаги 2-4 для первого из выбранных вами метасостояний. То есть получите к нему доступ, локализируйте и «опредметьте» его, а также оцените интенсивность выраженности. Обратите при этом внимание на то,

чтобы интенсивность его выраженности была не меньше, чем у трансформируемого ПС или ВС.

8. Приложите полученное метасостояние к первичному или вторичному негативному состоянию. Привнесите МС сверх ПС/ВС — или «вмонтируйте» первичное или вторичное состояние внутрь метасостояния. Обратите внимание на то, что, хотя вы можете использовать якоря для вызова состояний, приложение, МС к ПС/ВС не является процедурой скрещивания (сталкивания) якорей! Лучше используйте любую метафору смешивания, слияния и т.п. И повторите шаги 7-8 для всех выбранных вами метасостояний.

9. Осуществите подстройку к будущему. Если все стало хорошо, вообразите что с тем, что получилось в результате «сложения», вы осуществляете свою последующую жизнедеятельность в привычных для вас контекстах и ситуациях: на работе, в семье, на досуге, в общественной деятельности. День за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Улучшит ли это вашу жизнь? Обогастит ли то, что получилось, вас как личность? И смогут ли другие части вашего ума и тела подстроиться под это и войти с ним в равновесие? Если нет, повторяйте процедуру с тем, что получилось, начиная с шага 6, до тех пор, пока все и вся не устроит вас и ваше бессознательное.

Я не буду приводить примеры использования вышеприведенной психотехнологии, поскольку она довольно-таки проста и понятна. Лучше в качестве своеобразного бонуса или бесплатного приложения сообщу, что в вышеприведенной психотехнологии мы работали в режиме «ОТ», трансформируя и видоизменяя негативное состояние. Однако, мы практически также можем действовать в режиме «К», совершенствуя позитив посредством техники усиления и улучшения позитивных состояний. Алгоритм ее использования выглядит так.

1. Определите первичное или вторичное положительное или просто экологичное состояние, которое вам хотелось бы или необходимо было бы обогатить или улучшить, например, здоровье (пока оно у вас хоть где-то есть).

2. Выявите, какие метасостояния вам хотелось бы внести в выбранное вами ПС или ВС с тем, чтобы их усилить или улучшить. Например, жизнерадостность, гибкость, созерцательность, веселье и т.д.

3. Войдите в выбранные вами метасостояния и по очереди внесите их в ПС или ВС. Схема этого входа и привнесения принципиально не отличается от описанного в предыдущей процедуре.

4. Оцените результаты трансформации и подумайте о том, что еще могло бы обогатить первичное или вторичное состояние, которое вы трансформировали. Желаемые дополнительные метасостояния внесите в ПС или ВС.

5. Осуществите подстройку к будущему.

В качестве одного из таких вот «позитивов» помимо здоровья я

настойчиво рекомендовал бы вам ввести в себя состояние *радостного и ускоренного выздоровления* с помощью психотехнологии, которая так и называется — *техника создания состояния радостного выздоровления*.

1. Выявите некоторый опыт переживания радости. Составьте список того, отчего вы испытывали чувства огромной радости и удовольствия, и выберите что-то одно.

2. Представьте себе это переживание наиболее полным образом. С помощью ВАК опыта испытайте чувство радости и удовольствия и максимально усильте его.

3. Приложите это состояние к выздоровлению. В то время, когда вы испытываете это радостное состояние, подумайте о **выздоровлении** — как вы выздоравливаете сейчас, как будете выздоравливать дальше.

4. Отметьте произошедшую трансформацию. Обратите внимание на то, как чувство радости и удовольствия трансформирует ситуации и вещи, связанные с вашим выздоровлением. На несколько мгновений останьтесь с этим ощущением.

5. Утвердите трансформацию и проверьте ее экологию. Ответьте сами себе на вопросы: нравится ли вам это; насколько ценно состояние радости относительно процесса обучения; как бы вы его хотели сохранять и вызывать в будущем.

Примечание: аналогичным образом вы можете установить у себя состояние **ускоренного** выздоровления. Подходящими ресурсами в этом случае может быть как любой ваш опыт мгновенного восстановления здоровья (особенно — в детстве), так и такие метасостояния, как экспериментирование, страстность, позиция «Прости, иди и делай» и т.п.

Создание «зоны обладания»

Теперь о следующем шаге к вашему выздоровлению. Скажите, что у вас там конкретно больное в связи с той болезнью, от которой вы избавляетесь: сердце, почки, печень или просто тело в целом? А теперь, мгновенно ответив на этот печальный вопрос (уж о своих-то болячках мы точно знаем, что, где и как), задайтесь другим, на первый взгляд, очень странным: если воспользоваться десятибалльной шкалой (10 — max, 0 — min), то на сколько баллов вы *обладаете* этим самым органом или телом в целом? Что, всего на 2-3 балла? Так это вполне естественно, ибо я давно заметил, что чем больше проблем у человека, тем меньше оказывается оценка обладания этим самым органом или телом в целом. И, например, здоровый, так сказать, «кардиологически» человек оценивает уровень обладания своим сердцем на 8-9 баллов (точнее, на столько его обладание оценивает бессознательное этого человека), тогда как больной —

на 2-3 балла. Но ведь подобная оценка значит, что на самом деле своим больным органом вы обладаете только лишь на 20-30%, тогда как этот самый больной орган обладает вами на 70-80%! В общем, как в той, не слишком уж и веселой, песенке: «Это не я имею машину, это машина имеет меня...»

Так вот, с помощью нижеописанной и даже не слишком уж и сложной психотехнологии я давно уже творю чудеса, излечивая кардиологию, гинекологию, гематологию и прочие болезненные напасти за счет восстановления обладания человеком соответствующими органами и системами организма (не удивляйтесь упоминанию гематологии — кровью своей тоже нужно и можно обладать).

Итак, вашему вниманию предлагается буквально фантастическая по возможностям психотехнология, которую я назвал техникой создания «зоны обладания». Суть или первооснова ее вполне ясна и в нашем контексте вполне укладывается в сильно переиначенное мною выражение М. Холла.

Человек не станет здоровым, пока не поверит, что он обладает здоровьем.

Однако, в том-то и дело, что данное мета-состояние полного обладания, которое в моей модели складывается из семи состояний (*принятия, признательности и благодарности, уважения, доверия, любви, подконтрольности и управляемости*, а также, собственно, *обладания («Моё!»)*), оказывается в чисто неврологическом смысле отнюдь не присущим человеку по отношению ко многим вещам, которые ему на самом деле принадлежат. Да-да, именно так — нам принадлежит много из того, чем мы тем не менее не обладаем! Например, всем нам принадлежит наше тело со всеми включенными в него органами, но вряд ли кто-нибудь, кроме продвинутых йогов, положив руку на сердце, скажет, что всем этим обладает. Скорее наше тело обладает нами. Да что там тело. Скажите, а жизнью, которая вам принадлежит по праву рождения, вы обладаете? Или все-таки, наоборот, она обладает вами? Так вот, с помощью техники создания зоны обладания вы окажетесь способным действительно обладать, причем всем, чем хотите. Например, у меня была клиентка, которая испытывала тоску и ужас по поводу своей работы руководителя, ощущая репрезентацию этой работы в виде тяжелого свинцового хомута на шее и оценивая свои способности (или возможности) обладания этой работой в два балла по десятибалльной шкале. После использования данной психотехнологии оценка уровня обладания работой у этой клиентки повысилась до девяти баллов, причем одновременно с этим, как по мановению волшебной палочки, тяжеленный хомут превратился в невесомое меховое боа, нежно и бережно согревающее шею. Так что воспользуйтесь психотехнологией создания обладания для того, чтобы стать счастливым обладателем любых необходимых вам для выздоровления органов и систем (а также здоровья, в общем, и тела, в целом) — и еще много прочего.

Техника создания «зоны обладания» не сложна, за исключением двух моментов. Первый из них связан с репрезентацией той способности или качества личности, которыми вы хотите обладать. Предположим, что вы хотите

стать человеком, обладающим здоровьем. Скажите, а где именно находится это самое здоровье, которым вы хотите обладать — вне или внутри вас? Если вне, то, может быть, вы его пригласите вовнутрь. А если оно уже внутри, то где именно внутри вы его чувствуете, видите или даже слышите: в голове, в плечах, в спине, в груди, в животе, в ногах или в левой любимой пятке? Так, предположим, что искомое здоровье обнаружилось в груди. Скажите, а на что оно похоже, если представить, что оно имеет объем и форму? На золотистый шар диаметром примерно в двадцать сантиметров, находящийся в районе солнечного сплетения? Все, дело сделано — репрезентация здоровья получена, и теперь вам остается только проделать нижеописанную технику, чтобы стать его (здоровья) счастливым обладателем. Так что всегда ищите репрезентацию того, чем вы хотите обладать. А если ваше хотение касается чего-то внешнего, то все, что вам надо сделать, так это просто работать с внутренней репрезентацией этого самого внешнего, тем, что видится, слышится и чувствуется, когда вы о нем думаете или вспоминаете.

Вторая сложность связана с поиском состояния «контролирую и управляю». Ищите его среди всего того, что действительно и безоговорочно контролируемо вами и, разумеется, вами же и управляемо. Например, сам с собой я всегда работаю с использованием состояния подконтрольности и управляемости, которое с наслаждением испытываю где-нибудь на трассе «Москва — Рига», по которой мчусь на своем «Ауди» со скоростью около двухсот километров в час (разумеется, только там, где это позволяет дорожное покрытие, интенсивность движения, видимость и т.п. — я все-таки лихач, а не самоубийца!). Состояние упоения от власти над почти двухтонным механическим зверем и сотнями его лошадей, находящимися под полным моим контролем и управляемыми мною и только мною. Думаю, что автомобилисты меня поймут и легко вспомнят соответствующее состояние. Что же касается остальных, то, как говорится, «ищите и обрящите». Ведь состояние подконтрольности и управляемости может присутствовать у вас в отдельные моменты сидения за компьютером, работы на швейной машинке и даже во время возни с кухонным комбайном.

Полный алгоритм выполнения *техники создания «зоны обладания»* выглядит следующим образом.

1. Определите, чем именно (в данном контексте, какими органами и системами вашего организма²) **вы хотели бы действительно обладать.** *Оцените уровень вашего обладания этими органами и системами по 10-балльной системе (работайте с каждой по отдельности!).*

2. Получите доступ к этому органу и системе. *Ощутите, увидите или даже услышите его (ее) в том месте, где он (она) находится или — это тоже можно — представляется. Если же вы работаете, например, со способностью к самоисцелению, то вспомните ситуацию, в которой она присутствовала, войдите в себя, определите (ощутите!) ее локализацию и*

² Термин «состояние» используется здесь в контексте модели НС → ЖС — С.К.

«предметность», после чего попробуйте эту способность увидеть, описав цвет, форму, плотность и тому подобные ее характеристики. И оцените, насколько вы обладаете искомым по 10-балльной системе.

3. Получите доступ к состоянию принятия. *Вспомните, как вы просто приняли или принимаете нечто без оценки и осуждения, войдите в себя в соответствующей ситуации и ощутите данное принятие. Оцените уровень присутствия этого состояния. Усильте его до 10 баллов и введите в место локализации органа, системы организма или способности.*

4. Получите доступ к состоянию благодарности и признательности. *Оцените уровень его выраженности, усильте его до 10 баллов и введите в место локализации того, с чем вы работаете.*

5. Получите доступ к состоянию уважения. *Оцените уровень его выраженности, усильте его до 10 баллов и введите в место локализации того, с чем вы работаете.*

6. Получите доступ к состоянию доверия. *Оцените уровень его выраженности, усильте его до 10 баллов и введите в место локализации того, с чем вы работаете.*

7. Получите доступ к состоянию любви. *Оцените уровень его выраженности, усильте его до 10 баллов и введите в место локализации того, с чем вы работаете.*

8. Получите доступ к состоянию «контролирую и управляю». *Оцените уровень присутствия данного состояния, усильте его до 10 баллов и введите в место локализации способности или качества личности.*

9. Осуществите доступ к метасостоянию обладания и усильте его. *Вспомните в вашей жизни эпизод, когда вы ощутили или даже сказали: «Это мое — целиком и полностью! Я обладаю этим, и это принадлежит мне!» Не обязательно, чтобы это «мое» касалось чего-то большого и высокого — это может быть «зубная щетка», «мои глаза» (или другие части тела) и даже «моя машина», если она отвечает вышеприведенным условиям (хороший критерий «мое!» — это вопрос: «Согласишься ли ты отдать это в пользование кому-нибудь?»). Ощутите это состояние «мое» и при необходимости усильте его.*

10. В заключение оцените, насколько теперь вы обладаете тем, с чем вы работали — способностью или качеством личности: новой гранью вашего совершенства.

Напоминаю, что с помощью техники создания «зоны обладания» вы можете стать «счастливым обладателем» и даже «управленцем» всего, чего хотите: любого органа вашего тела, тела в целом (в этом случае его, однако, нужно сначала вывести из себя, а потом ввести обратно, так, как мы это делали с самооценкой) и даже чем-то внешним для вас. Все упирается только лишь в уровень вашей веры, техническую изощренность и просто — степень развития вашей фантазии.

Психотехнология «Чудесный магазин»

А в заключение — некий супер. Потрясающей силы и возможностей процедура обмена состояний. Нейро-семантическая по сути психотехнология (которую я умудрился изобрести задолго до того, как познакомился с нейро-семантикой™ М. Холла), которая позволяет менять От на К. То есть негатив на позитив, любые симптомы и проявления болезни на необходимые компоненты и состояния здоровья. *Техника «чудесный магазин»*, описание которой я привожу ниже.

1. Представьте невдалеке от себя прилавков и полки некоего чудесного магазина, в котором вы можете приобрести любые новые состояния. Выберите то, в чем вы сейчас наиболее нуждаетесь и что хотели бы приобрести в первую очередь (например, здоровье — в целом или конкретного органа или системы).

2. Попробуйте увидеть, как выглядит то, что вы хотите приобрести, дав волю не столько воображению, сколько бессознательному: какое оно имеет цвет, форму, размеры, консистенцию и т.п. Например, здоровье в целом может предстать в виде «ярко-красного шара размером с волейбольный мяч и наполненного энергией» (реальный пример).

3. Определите, чем вы будете платить за ваше приобретение. В данном чудесном магазине принята довольно странная форма оплаты — здесь принимают только любой «душевный и физический мусор». Например, нездоровые состояния. Что именно из того, что совсем не нужно вам, вы используете в качестве оплаты? Например, это может быть какое-то нездоровье или симптом болезни.

4. Определите «оплату», т.е. получите к ней доступ. Определите, где именно в вашем теле находится то, чем вы собираетесь оплатить выбранный «товар». Для этого вспомните любую ситуацию, когда вы чувствовали это самое нездоровье (это если вы не чувствуете его прямо сейчас), ассоциируйтесь с собой в этой ситуации и определите «внешний вид» и «внутреннее содержание, (в реальном примере это был «колючий шар зеленого цвета, похожий на репейник, но размером с яблоко, который находился внизу живота»).

5. Совершите обмен. Мысленно осторожно извлеките из себя то, что вы выбрали в качестве оплаты и положите это в воображаемый ящик «Для оплаты» с крышкой, которая открывается только во внутрь. Следите за тем, чтобы ничего из «определенной» оплаты не осталось в вашем теле — это особенно касается так называемого «прилога» (А. Ермошин): легких кусочков или зернышек, из которых потом может вырасти новое нездоровье (но если там будет чисто, ему это сделать не удастся). А теперь «возьмите с прилавка» выбранный вами «товар» и поместите его внутрь себя (или на себя) — возможно даже в то место, из которого вы произвели «оплату». Однако, если «товар» разместится не в том месте, где была «оплата», подумайте, чем можно заполнить образовавшуюся пустоту и «приобретите» это уже

ничего не давая взамен (или опять-таки продолжая расплачиваться «душевым мусором»).

Естественно, что на этой психотехнологии вы можете работать непрерывно, покупая все новый и новый позитив и, соответственно, расплачиваясь за это своими «негативами», буквально меняя болезнь на здоровье.

Упражнение 35.

⇒ Снабдите себя всем необходимым для исцеления и быстрого выздоровления с помощью психотехнологии «Круг ресурсов».

Упражнение 36.

⇒ Осуществите трансформацию всех своих «болезненностей» посредством техники преобразования негативных состояния.

Упражнение 37.

⇒ Усиьте состояния, необходимые для вашего выздоровления, по соответствующей технике.

Упражнение 38.

⇒ Создайте «зону обладания» для всех своих больных органов и систем организма, а также для способности к самоисцелению тела и здоровья (это — как минимум).

Упражнение 39.

⇒ Обменяйте весь свой болезненный «негатив» на здоровый «позитив» с

Глава 5. Болезни и здоровье в интерьере поведения

5.1. Сценарии здоровья и болезни

*«Можно дать другому разумный совет, но этим
нельзя научить его разумному поведению»*

/Ларошфуко/

«Человек есть не что иное, как ряд поступков»

/Г. Гегель/

Психотехнология замены сценариев

То, о чем я сейчас сообщу, лишь на первый взгляд может показаться чем-то не имеющим отношения к теме самоисцеления. Знаете, многие академические психологи до сих пор выходят из себя, услышав расхожее сравнение человеческой жизнедеятельности с неким театром абсурда. Но что уж тут поделаешь, если жизнь человека и впрямь сильно похожа на некое весьма длинное театральное действо, в котором у каждого из нас есть свои *роли* (то, что мы привычно делаем), *амплуа* (то, как, по большому счету, мы делаем), *главный сценарный план* (то, что мы осуществляем в ходе всей нашей жизнедеятельности) и *сценарии отдельных повторяющихся эпизодов* (то, как мы действуем в привычных условиях и обстоятельствах). Так вот, именно с этим последним — сценариями нашей повседневности — мы сейчас и будем разбираться. Ибо, как вы уже знаете, болезнь *начинается* с поведения. И в нем же *продолжается*. Когда в привычный сонм заученных последовательностей, вкуче и составляющих нашу жизнедеятельность (об этом, гениальном, но немного обидном, см. ниже) сначала вторгаются, потом внедряются, а далее крепко-накрепко застревают совершенно ненужные и заведомо неэкологичные сценарии болезни. И начинают, а потом и продолжают воспроизводиться с четкостью и неумолимостью хорошо отлаженного механизма. Так что, как говорится, крути не крути, а без исправления вызвавшего, реализующего и сохраняющего болезнь сценария как *внешнего*, так и *внутреннего*, ни о каком серьезном исцелении и выздоровлении говорить просто не приходится.

Впрочем, будем последовательны и для начала вернемся к заученным последовательностям. С точки зрения нейролингвистического

программирования, здесь все действительно довольно просто. Ибо на этом, весьма поверхностном уровне анализа вашей уникальной личности мы имеем дело с весьма несложными бессознательными программками, реализующимися, как сценарии поведения и действий в повторяющихся ситуациях повседневной жизни. Имя этим сценариям — легион, и не случайно энэлперы, кто с иронией, а кто и с горечью, утверждают, что на 90% поведение человека является (всего-навсего) *системой заученных последовательностей* : реакций, способов поведения и действий (разумеется, бессознательного плана). С одной стороны, это хорошо, так как это развязывает нам руки от сиюминутных осознаний, давая в идеале заниматься разумным, добрым и вечным (ну зачем нам, например, *осознанно* ходить, если в этом случае около 70-80% общей деятельности нашего сознания будет направлено только лишь на поддержание нашего же перемещения в нужном направлении и, по возможности, в вертикальном положении). С другой — очень плохо, потому что, во-первых, заученные нами последовательности могут быть сплошь и рядом неэкологичными (чего стоит, например, бессмысленный набор действий по регулярному употреблению алкоголя или, упаси боже, наркотиков).

Теперь немного о другом, но тоже важном. О том, как *включаются* и *реализуются* сценарии. Впрочем, о том, что все в нашем Сознании и Телe включается (или запускается) триггерами, вы уже знаете. Но «не в курсе» того, что если программа запущена, остановить ее оказывается весьма и весьма трудным делом — она должна осуществиться до конца. И, в большинстве случаев, после срабатывания триггера человек становится буквально *одержим* заработавшей программой — «процесс пошел», и это как лавина, которую не остановить (именно так реализуют себя приступы вашей болезни). Так как любой триггер есть вещь весьма и весьма устойчивая (нет ни времени, ни места объяснять почему), в нейролингвистическом программировании мы его, как правило (но далеко не всегда), сохраняем, одновременно подключая новую, уже экологичную программу способов поведения, реакции и действий. А если еще и создаем что-то уж совсем новое (на данном, в основном, поведенческом уровне), то обязательно делаем для этого нового отдельный и тоже новый триггер, чтобы вы не озабочивались сознательным включением этих, уже куда как более совершенных программ, а, наоборот, в нужное время и в нужном месте они включались сами неосознанно для вас.

Так вот, именно переключениями триггеров и переписыванием сценариев мы с вами сейчас и займемся. Для переработки всех ваших болезненных и/или болезнетворных реакций и действий в более здоровые во всех смыслах этого слова. Наибольшее внимание мы, конечно же, уделим как внешним, так и внутренним «сценарным планам» вашей болезни. Однако, пожалуйста, не забудьте, что с помощью нижеперечисленных техник вы можете осуществить переделку всего того в вашем поведении, что привело вас к заболеванию.

Итак, далее вы:

— научитесь изменять болезненные и болезнетворные сценарии вашего внешнего поведения;

— создадите в помощь самому себе новые «сценарные» планы (ну, разумеется, здоровья);

— замените внутренние сценарии, по которым привычно протекает ваша болезнь;

— запрограммируйте собственное автоматическое исцеление.

Итак, начнем «переписывание» содержания обеспечивающих или обслуживающих вашу болезнь внутренних «кинофильмов». Как и в случае уже знакомых вам контекстных «взмаховых» техник, все здесь начинается с триггера, который в этом случае чаще бывает не визуальным или аудиальным, а кинестетическим или даже дискретным (хотя это вовсе не исключает возможности использования бессознательных триггеров V и A модальностей). Поэтому при освоении нижеописанной и чрезвычайно мощной психотехнологии первой и основной из тех, что используются для изменения неэкологичных последовательностей действий, я прошу вас обратить особое внимание именно на поиск триггера, как некоего *предощущения* или даже «предмыслия» того, что сейчас начнется, или пойдет нечто то, чего вы явно бы не хотели. Помните мультфильм, в котором собака, изгнанная из дома по причине старости и ненужности, договорилась с волком о своеобразной инсценировке похищения означенным хищником ребенка, которого эта собака героически «спасла»? Хозяева щедро отблагодарили пса, накормив его до отвала, и даже, если мне не изменяет память, пригласили его на праздничную трапезу в избу. Туда же пробрался и волк, который наевшись от пуза, начал предчувствовать, что сейчас наружу вылезет явно неэкологичная реакция воя (неуместная), и даже сообщил об этом себе и собаке вслух: «Сейчас спою». И в конце концов спел, был изгнан в лес и лишен всех благ. Кажется, досталось и псу, но сейчас меня интересует неточное воспроизводство сюжета того давнего мультфильма, а то, что триггер, который вы обнаружите, должен полностью отвечать продемонстрированному в этой мудрой сказке критерию предощущения и «предмыслия» — «Сейчас спою!».

Делается техника замены сценария так.

1. Вспомните три аналогичных ситуации приступа или обострения своей болезни, разумеется, по очереди и так, чтобы в них обязательно присутствовал достаточно продолжительный отрезок до начала этого самого приступа, который мы далее будем называть срывом или иначе неэкологичным поведением.

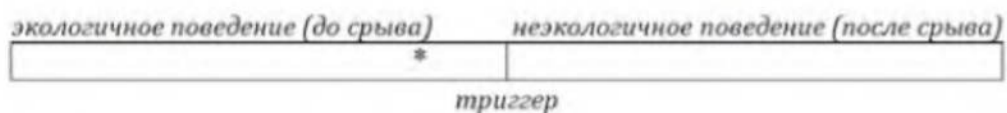
2. Разверните эту ситуацию как диссоциированный фильм (т.е. чтобы вы видели в нем себя) и мысленно просмотрите его, отметив момент, с которого «пошло» неэкологичное поведение, примерно так, как это изображено ниже.

экологичное поведение (до срыва)	неэкологичное поведение (после срыва)

3. А вот теперь внимание: сейчас мы должны найти триггер —

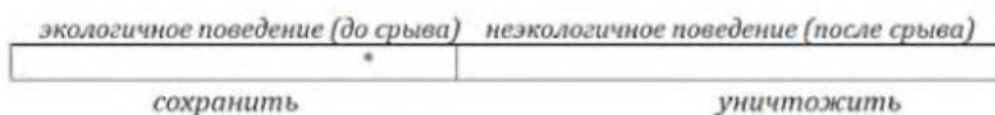
«запускной» момент неэкологичного поведения. Для этого, увеличив фрагмент фильма непосредственно перед моментом срыва, обратите внимание на то, что перед этим самым срывом вы уже как-то знали, что сейчас сорветесь.

4. Предчувствовали, что сейчас пойдете по накатанной дорожке? Так вот это самое предчувствие и является триггером, запускающим ваше неэкологичное поведение. Обнаружьте этот триггер, но не старайтесь добиться полной его определенности. Здесь куда более важно найти эту самую «кнопочку», нежели описать ее размеры, цвет и фактуру. В идеале у вас должно получиться примерно следующее:



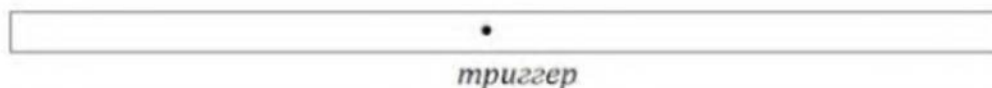
5. И еще раз внимание: нам надлежит определить, является ли этот триггер универсальным. Дело в том, что наш мозг является весьма экономным «субъектом» и обычно для одного вида поведения выбирает **один** (единый) триггер. Поэтому сделайте то, что описано в пункте 3, для двух оставшихся ситуаций срыва. И если и в них триггером неэкологичного поведения выступало нечто подобное «запускному моменту», выявленному для первой ситуации (весьма-весьма подобное, т.е. практически ничем не отличающееся), можете быть совершенно уверены — вы нашли искомый универсальный триггер, с которым сейчас и будете работать. Если же триггеры для разных ситуаций существенно отличаются, вначале проверьте, точно ли вы выполняли инструкции и не приняли ли случайно за триггер нечто совсем другое. И если все было сделано правильно, но триггеры все равно остались разными, значит, у вас имеется не один, а несколько типов неэкологичного поведения, с каждым из которых вам и придется поработать (опять-таки подобрав по **три** ситуации).

6. Если вы смогли обнаружить единый триггер, считайте, что более чем полдела вами уже сделано. Ибо остальное здесь является простой и в чем-то даже рутинной операцией. И первое, что вы должны в ней сделать, так это **оторвать** вторую часть «фильма», сразу за триггером (ни в коем случае не трогая сам триггер!) и уничтожить ее любым воображаемым способом (например, сжечь).



7. Теперь придумайте вариант «сюжета» с нормальным, заведомо экологичным развитием событий. Вообразив это экологичное поведение

(опять-таки в виде диссоциированного фильма), присоедините его (нового поведения) «фильм» к оставшемуся фрагменту. Уберите «монтажный стык» и трижды посмотрите то, что получилось, от начала до конца. Сначала диссоциированно (три раза), а потом ассоциировано (также три раза), т.е. войдя в свое тело, видя, слыша, чувствуя и совершая все, что в нем происходит, изнутри себя (а не со стороны).



8. Теперь сделайте все, что описано в пункте 5, еще дважды, с двумя новыми сюжетами, а точнее, вариантами поведения. Каждый из этих «фильмов» ему также надлежит посмотреть по три раза — сначала диссоциировано, а потом ассоциировано.

9. Теперь необходимо, чтобы вы, взяв сначала вторую, а потом третью ситуацию неэкологичного поведения, проделали то, что описано в пунктах 2-6 с каждой из них (разумеется, опять-таки по отдельности). Как вы, наверное, уже поняли, в результате единый триггер одного неэкологичного поведения станет теперь пусковым моментом девяти форм или видов экологичного поведения.

10. А напоследок осуществите проверку проделанной вами работы и одновременно так называемую пристройку к будущему. Представьте, что в недалеком будущем у вас возникнет ситуация, аналогичная использованной. Вообразите «фильм» об ее (ситуации) развитии, причем не намеренном, а по принципу «как пойдет, так и пойдет». И если вы обнаружите, что в этом фильме сразу после триггера почему-то «приходит в голову» один из воссозданных (новых и экологичных) вариантов поведения, считайте, что вы добились успеха — вероятность срыва теперь даже чисто арифметически (по теории вероятности) не превышает 10%.

Отделение контекста от поведения

Теперь еще одна «поведенческая» техника, которая вновь возвращает вас к местам, где вам бывает плохо. К тому контексту (контекстам), в котором вам «становится плохо», которые в этом «болезнетворном» плане давно уже стали для вас *внешними* якорями негативных состояний.

Конечно же, их также можно трансформировать с помощью описанных в разделе 3.1 техник «установления автоматической связи триггер-ресурс» и «скрещивание якорей». Что для всего «крупного» вы уже и сделали. А вот «мелочи», мелкие якоречки, вплетенные в тонкую ткань контекста — до них ведь далеко не всегда доходят руки. А работает эта «мелочь» ничуть не хуже

«авторитетных» якорей, просто в силу большого количества. Так вот, для того, чтобы одним махом избавиться от всей этой болезнетворной мелочи, я и предлагаю вам воспользоваться *техникой отделения себя от контекста* /2/.

1. Подумайте о неприятной (болезнетворной) ситуации и прокрутите ее, как короткий фильм. Оцените, как вы реагируете на эту ситуацию.

2. Увидьте на картине себя, т.е. перейдите в диссоциированное состояние. И четко разделите себя и контекст. Используйте для этого любые визуальные характеристики, которыми вы можете легко воспользоваться: размер, цвет, дистанция, прозрачность и т.п. Например, если картина черно-белая, увидьте себя в цвете. Если картина далеко, увидьте себя близко.

3. Прокрутите фильм вперед с **диссоциированным собой, движущимся на удвоенной скорости, и контекстом, движущимся на половинной скорости** (не наоборот!). Вы увидите, что «приходите» к концу фильма раньше, чем появляется контекст, так что вам придется ждать, пока этот самый контекст не «приплетется» за вами.

4. Прокрутите фильм **обратно с самим собой, движущимся на половинной скорости, и контекстом на удвоенной скорости**

5. Теперь прокрутите фильм обычным способом, чтобы проверить, есть ли изменения в ваших ощущениях.

6. Если изменений нет, сделайте это еще раз — также в диссоциированном состоянии и сделав себя больше, чем контекст.

Люди, проделав это, обычно сообщают об ощущении типа «мозги перевернулись вверх дном». Именно поэтому данная техника очень полезна для разрушения заякоренных связей типа «причина-следствие» (между контекстом и болезнетворной реакцией). Когда вы двигаетесь на удвоенной скорости, стимулы появляются после ваших реакций на них, а следствия происходят до причины, что просто лишает их смысла. Так что вы можете использовать эту технику, чтобы «стереть с доски» любые старые неприятные причинно-следственные связи, чтобы вмонтировать какие-либо другие, более приятные.

Да и еще одно. Если вы впадаете в плохое состояние с помощью своих дурных мыслей вы можете использовать процедуру — *технику разрушения причинно-следственных связей между вашими мыслями и состояниями* (не очень умными мыслями и соответствующими им негативными состояниями).

Используйте любые визуальные характеристики, чтобы создать различие между вашим мышлением и вашим внутренним состоянием. Затем прокрутите фильм вперед со своими внутренними состояниями на удвоенной скорости и своими, связанными с ними, глупыми мыслями на половинной. Потом прокрутите фильм обратно с состояниями на половинной скорости, а мыслями — на удвоенной. Сделайте это как в ассоциированном, так и в диссоциированном состоянии, чтобы выяснить, что для вас наиболее эффективно.

Мысленная репетиция

Все это время мы занимались поведением и действиями «От», т.е. переделывали неэкологичное в экологичное. А сейчас настала пора приступить к **созданию** новых — тех самых заведомо экологических сценариев вашей жизнедеятельности и прежде всего, выздоровления и здоровья.

Начнем мы все это, так сказать, с подготовительной (но реально работающей) *техники мысленной репетиции*, которая выглядит так /24/.

— *Чтобы мысленно отрепетировать любые успехи, нужно посмотреть на хороший образец того мастерства, которого хотелось бы достичь. Быть может, у вас есть свой кумир. Посмотрите подлинные видеозаписи его выступлений, а если это невозможно, воспользуйтесь «внутренним видео». Не так уж важно, кто именно выступит в роли образца для подражания. Вы можете просто представить себе, как выглядит со стороны тот, кто в совершенстве владеет выбранным вами умением.*

— *Понаблюдав за образцом, войдите в экран и представьте, что сами выполняете то же самое. Погрузитесь в переживания, ощутите, что действительно делаете все это (подобные чувства возникают благодаря микродвижениям мышц, так как воображение заставляет их делать то, что вы представляете).*

— *Мысленно повторите этот эпизод не меньше десяти раз.*

Теперь поймите, что процесс мысленной репетиции пригоден для любых действий:

— *вначале представьте, как выглядит то, что вы хотели бы сделать;*

— *создайте мысленную видеозапись этих событий и наблюдайте за ними со стороны;*

— *удовлетворившись результатом, войдите в экран и представьте, что сами это делаете;*

— *проведите достаточно большое количество мысленных репетиций.*

Генератор нового поведения

Я привел здесь технику репетиции для того, чтобы вы познакомились с этим очень интересным процессом, который можно использовать где угодно и когда угодно. Однако то, как именно использовать эти самые репетиции, куда лучше передает другая (уже основная) психотехнология — *техника «генератор нового поведения»*, прямо предназначенная для создания новых действий и реакций (напоминая, что в качестве таковых у вас должно выступать все, что связано с выздоровлением и здоровьем).

Делается эта техника так /1; с. 89-90/.

1. *Прежде всего, определите, что именно в своем поведении вы хотели бы изменить или какой новый стиль поведения хотели бы приобрести.*

2. *Опишите его для себя, представьте себе, как вы должны при этом выглядеть, что можете услышать или ощутить.*

3. А теперь вообразите себя самого, осуществляющего этот новый стиль поведения в некоторых конкретных ситуациях. Постарайтесь отмечать все, что вы должны при этом увидеть, услышать или почувствовать, а также помните об ответной реакции людей, включенных в ваше «кино». Если вам не удастся представить себя в таких ситуациях, постарайтесь вообразить кого-то из знакомых.

4. Если при этом что-то не будет вас удовлетворять в полученном образе, вернитесь к этим моментам еще раз и постарайтесь исправить их в своем сознании. Добейтесь такого состояния, которое бы полностью вас удовлетворяло.

5. Когда получившаяся картинка полностью вам понравится, «войдите» в нее, представьте самого себя, поступающего именно таким образом. И вновь отмечайте все, что вы можете в этой ситуации увидеть, услышать или почувствовать, а также ответные реакции, включенных в «картинку» людей.

6. Вы вновь можете что-то изменить в ситуации, вернувшись на стадию 3. Отмечайте при этом любые изменения в «картинке».

7. Когда вы будете полностью удовлетворены сконструированным вами представлением, подумайте о том, что могло бы быть сигналом внешним или внутренним, зрительным, слуховым или осязательным, который подсказал бы вам, что пора этот новый тип поведения опробовать на практике. Таким сигналом, например, могла бы быть встреча с кем-нибудь, пребывание в определенном месте или выход на сцену при публичном выступлении, внезапная слабость и т.п.

8. А теперь проделайте все это на самом деле. Представьте себе, что условный сигнал получен, время перемен наступило. Обратите внимание на то чувство удовлетворения, которое вас при этом посетит.

В вышеприведенном описании исчез момент использования чужого поведения для создания собственного. Поэтому на всякий случай привожу вам еще одну «инструкцию» к методу — «генератор нового поведения» /7/.

1. Создайте и диссоциированно проиграйте внутренний сценарий, в котором Вы видите, что Вы ведете себя так, как Вам нравится. Если сразу это не получается, для начала пусть это будет ваш знакомый или герой кинокартины, романа и т.д., справляющийся с ситуацией так, как Вам хотелось бы. Когда герой, исполняющий «главную роль в сценарии», выбран (может быть это Вы или другой человек), просмотрите этот фильм от начала до конца. А после поместите себя в этот образ и сделайте все необходимые изменения, чтобы теперь именно Вы заняли место главного героя, и просмотрите фильм заново. Получилось? Если нет, попробуйте еще раз, чтобы внести эффективные изменения.

2. Добавьте звуковое сопровождение. Каким Вы хотите слышать звучание своего голоса? Проверьте, так ли он звучит. Если нет — сделайте нужные изменения.

3. Войдите в новый образ себя. Сейчас, когда Вы в своем новом образе, подвигайтесь в нем, примеряя его на себя. Чувствуете ли Вы себя так, как Вам

хотелось бы? Смотря изнутри этого образа, проверьте, действуете ли вы так, как хотели? Когда это новое поведение достаточно подробно изучено и принято, закорите его, а затем сделайте проверку.

Переработка негативных сценариев

Есть, однако, в вышеизложенном некий важный момент, который буквально вынуждает меня обратиться к еще одной психотехнологии. Дело в том, что в некоторых случаях нам не удастся осуществить адекватную замену проблемного момента, да зачастую так, что с маниакальным упорством он воспроизводится вновь и вновь. Поэтому тот же генератор нового поведения или любая другая техника до конца не срабатывают. Мне очень хорошо запомнилось, как лет пятнадцать тому назад, работая с совершенно другими техниками, взятыми из психосинтеза и используемыми в нем для личностного роста символическими картинками, я никак не мог справиться с одной из них, а именно, вывести воображаемый парусный корабль из гавани и отправиться на нем в далекое плавание. Представший в моем сознании порт, из которого я выводил этот корабль, был плохонький (типа ялтинского), а само судно огромным и многомачтовым (наподобие самого большого в мире парусника — барка «Седов»). Так что меня все время либо разбивало о мол, либо вообще выбрасывало на берег. Чисто психологически все это было вполне понятно: я был не готов еще оставить «тихую гавань» привычной, но уже, увы, не слишком доходной деятельности консультанта по управлению персоналом и отправиться «в свободное плавание» в качестве абсолютно независимого (не в том смысле, что от тебя ничего не зависит) энэлпера. Однако понимание этого ничуть мне не помогло и на то, чтобы все-таки выплыть, я потратил не менее двух недель визуализаций. А вот сейчас, хорошо зная психотехнологию, которую я описываю далее, справился бы с этим за считанные минуты.

Итак, в случае, если вы прочно застряли на каком-то проблемном моменте, мы имеем дело с двумя визуализациями, ибо налицо:

— что-то, что вы хотели бы, чтобы оно случилось (экологичный способ разрешения проблемной ситуации, например, выздоровление), но боитесь, что это не произойдет (и даже просто видите, что не происходит) — назовем это образом позитивным;

— что-то, что вы не хотели бы, чтобы оно случилось (имеющийся «затык», например, продолжение или углубление болезни), но боитесь, что это произойдет (и видите, что происходит) — назовем это негативным образом.

Раз так, во-первых, сделайте эти образы диссоциированными (выйдя из себя и оставив себя там, если происходящее вы видите «из своих глаз» — это обычно характерно для негативного образа). Во-вторых, войдите в позитивный образ (впрыгните в него, ассоциируясь с собой Там и Тогда) и посмотрите оттуда на образ негативный. Зачастую он просто исчезает уже на этом, втором шаге. Если же нет, то, в-третьих, выйдя из позитивного образа, войдите в образ

негативный. Вполне возможно, что образ этот сам собою улучшится, или вам не захочется действовать этим самым негативным образом. Теперь перейдите в позитивный образ и опять посмотрите на образ негативный. Очень может быть, что уж теперь-то он исчезнет. Если же все-таки нет, то, в-четвертых, выйдя из позитивного образа, просто разделите образ негативный на два образа. Один, в котором вы соберете весь «негатив», и другой, в котором окажется весь «позитив». Уверяю вас, что нечто положительно есть в любом, пусть даже самом плохом, образе. После этого сделайте заново мои «во-первых», «во-вторых» и «в-третьих».

Привожу полный общий алгоритм данной *техники позитивации опыта*.

1. *Представьте в своем будущем:*

— *что-то, что вы хотите, чтобы произошло, но боитесь, что это не произойдет;*

— *что-то, что вы хотите, чтобы не произошло, но боитесь, что это произойдет.*

Создайте два соответствующих образа.

2. *Вышагните из них, если в одном из образов вы видите все происходящее «из своих глаз».*

3. *Войдите в позитивный образ (того, что вы хотите, чтобы произошло) и посмотрите на негативный образ (того, что вы не хотите, чтобы произошло). Что происходит? Он исчез?*

4. *Если нет или не до конца, попробуйте войти в негативный образ и посмотрите, что происходит. Возможно, у вас исчезает желание это сделать. Или негативный образ становится более позитивным. В любом случае отследите, как изменяются ваши чувства и действия.*

5. *Теперь выйдите из этого ранее негативного образа и опять войдите в позитивный образ. Обратите внимание на возникающее в вас чувство комфорта и исчезновение негативного образа.*

6. *Если после того, как вы вошли в позитивный образ, образ негативный все-таки сохранился, выйдите из «позитива», разделите остаточный негативный образ на два — позитивный и негативный, и повторите шаги, описанные в пунктах 3-5.*

Упражнение 40.

⇒ Озаботившись поиском точных триггеров, осуществите замену сценария

всех основных и второстепенных проявлений своей болезни.

Упражнение 41.

⇒ Избавьтесь с использованием психотехнологии «отделение контекста от поведения» от всех «болезнетворных» контекстов.

Упражнение 42.

⇒ Разорвите связь между вашими глупыми мыслями и вашими негативными состояниями.

Упражнение 43.

⇒ Немного потренировавшись в технике мысленной репетиции, «сгенерируйте» не менее семи вариантов своего нового здорового! поведения.

Упражнение 44.

⇒ Осуществите переработку негативных сценариев своего будущего.

5.2. Исправление внутреннего поведения

«Недостаточно владеть мудростью, надо также уметь пользоваться ею»
/Цицерон/

О визуализациях процесса исцеления

А теперь внимание: мы переходим к буквально святому и, безусловно, важному. К визуализации сценария исцеления, но не внешнего — через переключение приступов и «генерирования» здоровья, а так сказать, внутреннего. К созданию конкретного механизма замены болезни здоровьем. К разработке вполне конкретной системы «подсказок» вашему бессознательному

и управляемому им организму по поводу того, что должно происходить в процессе, дабы был достигнут результат.

Здесь я с удовольствием «предоставляю слово» К. и С. Саймонтонам /35/, которые с помощью этого метода, самостоятельно применяемого их пациентами, умудрились вылечить кучу народа от такой страшной болезни, как рак.

Знакомство с этими самыми визуализациями мы начнем с главной их части — как именно нужно переделывать внутренние сценарии болезни в здоровье, но в начале — в самом общем плане /35; с. 94/.

1. Подумайте о любом недомогании или боли, от которой вы в настоящий момент страдаете. Мысленно вообразите себе их в том виде, который более всего соответствовал бы вашим представлениям.

2. Представьте себе, как получаемое вами лечение уничтожает источник этой боли или недомогания, либо усиливает способность вашего организма самому справиться с ним.

3. Представьте себе, как естественные защитные механизмы устраняют источник болезни или боли.

4. Представьте себя здоровым, свободным от боли или недомогания.

5. Постарайтесь вообразить, как вы успешно добиваетесь поставленных жизненных целей.

6. Мысленно похвалите себя за то, что вы сами способствуете своему выздоровлению. Представьте себе, что вы занимаетесь релаксацией и визуализацией три раза в день, сохраняя внимание и сосредоточенность на протяжении всего упражнения.

7. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

8. Откройте глаза. Вы можете снова вернуться к своим обычным делам.

Работа с онкологическими заболеваниями

Да, это именно так — и с этим страшным недугом можно справляться с помощью визуализаций (в частности) и нейролингвистического программирования (в общем). Свидетельствую это вам как человек, многократно и существенно продлевавший жизнь онкобольным. Однако здесь мы используем рак только как пример полного описания визуализации исцеления.

Одно, но важное замечание. Нижеприведенные и аналогичные им указания лучше всего либо записать на магнитофон, либо попросить кого-нибудь прочесть вам их вслух. Ибо тот, кто выполняет упражнения, скорее всего, будет находиться в легком трансе и оттого сам контролировать осуществление данного процесса не сможет (он будет находиться внутри него). Но если вы читаете эти указания для кого-то или записываете на магнитофон, постарайтесь делать это медленно и с паузами, чтобы у выполняющего упражнения было

достаточно времени на выполнение каждого этапа. И помните, что своим пациентам Саймонтоны рекомендуют отводить на это упражнение от десяти до пятнадцати минут и повторять его *три раза в день ежедневно*.

1. *Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь и поудобнее устройтесь на стуле или в кресле. Ноги поставьте так, чтобы ступни полностью касались пола. Закройте глаза.*

2. *Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, с каждым выдохом мысленно произносите слово «расслабься».*

3. *Сосредоточьте внимание на своем лице и постарайтесь ощутить любое напряжение на нем. Мысленно представьте себе это напряжение в виде какого-то образа — завязанной узлом веревки, сжатого кулака и т.п. Затем представьте себе, что они (узел, кулак и прочее) расслабляются, разжимаются и провисают, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.*

4. *Ощутите, как расслабляются мышцы вашего лица и глаз. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по всему вашему телу.*

5. *Напрягите лицо и глаза, сжав их как можно сильнее, а затем отпустите и почувствуйте, как расслабляется все ваше тело.*

6. *Повторите то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь от лица вниз, к нижней челюсти, шее, плечам, спине, верхней и нижней части рук, к ладоням, груди, животу, бедрам, голени, щиколоткам, ступням, пальцам ног, пока не окажется расслабленным все тело. Для каждой части тела мысленно представляйте себе напряжение, а потом вообразите, как оно исчезает, тает.*

7. *Теперь представьте себе, что вы находитесь где-нибудь на природе, в приятном для вас месте. Постарайтесь как можно точнее увидеть все подробности — все окружающие вас краски и звуки и все, что вы ощущаете, когда соприкасаетесь с окружающими предметами.*

8. *Продолжайте мысленно оставаться в этом месте в очень расслабленном состоянии в течение двух-трех минут.*

9. *Затем в символическом или реалистическом виде постарайтесь увидеть свой рак. Представляйте его состоящим из очень слабых клеток с неправильным строением. И помните, что в обычном состоянии в течение жизни ваш организм уничтожает тысячи таких атипичных клеток. Зрительно представляя себе рак, подумайте о том, что для вашего выздоровления необходимо, чтобы защитные механизмы вашего тела вернулись к естественному, здоровому состоянию.*

10. *Если вы сейчас получаете какое-то традиционное лечение, представьте, что это лечение поступает в ваш организм определенным, понятным вам образом. Если это радиотерапия, то представьте себе ее как луч, состоящий из миллионов энергетических зарядов, поражающих все клетки, попадающиеся им на пути. Нормальные клетки способны*

восстановить любой нанесенный им ущерб. Раковые клетки этого не могут — они слишком слабы. (Это как раз главный принцип, на котором основана радиотерапия.) Если вы получаете химиотерапию, представьте себе, что введенное вам лекарство попадает в ваши сосуды. Вообразите, что это лекарство действует как яд. Нормальные клетки умные и сильные, не очень восприимчивы к этому яду, а раковые клетки — слабые и поэтому достаточно небольшого количества яда, чтобы их убить. Они поглощают яд и умирают, а затем выводятся из организма.

11. Представьте себе, как ваши белые кровяные тельца приближаются к месту, где находится рак, определяют атипичные клетки и разрушают их. В вашем распоряжении огромная армия белых кровяных телец. Они очень сильны и полны энергии. Кроме того, они очень умные. Они по всем статьям превосходят раковые клетки и в их победе не может быть никакого сомнения.

12. Представьте себе, как рак уменьшается в размерах, белые кровяные тельца подхватывают мертвые раковые клетки и через печень и почки выводят их из организма вместе с мочой и калом.

Это образ ваших представлений о желаемом.

Продолжайте представлять себе, как уменьшается рак, пока он полностью не исчезнет.

Представьте себе, что по мере того, как рак уменьшается и, наконец, полностью исчезает, у вас становится больше энергии, улучшается аппетит. Вы хорошо чувствуете себя в окружении семьи, видите как вас любят.

13. Если вы ощущаете в каком-то месте боль, зрительно представьте себе, как целая армия белых кровяных телец устремляется туда, чтобы унять ее. Какова бы ни была причина этой боли, отдайте своему организму приказ исцелить себя. Представьте себе, как ваше тело поправляется.

14. Постарайтесь мысленно увидеть себя бодрым, здоровым, полным энергии.

15. Представьте себе, как вы добиваетесь выполнения всех тех задач, которые перед собой поставили. Вы осуществляете свои жизненные цели, у всех членов вашей семьи дела идут хорошо, ваши отношения с окружающими становятся все более значимыми. Помните, что если вы будете видеть смысл в том, чтобы поправиться, то это поможет вам выздороветь. Посвятите некоторое время тому, чтобы подумать о своих жизненных ценностях.

16. Мысленно похвалите себя за то, что вы сами способствуете своему выздоровлению. Представьте себе, как вы делаете это упражнение три раза в день, сохраняя в течение всего времени сосредоточенность и внимание.

17. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

18. Откройте глаза. Вы снова можете возвращаться к своим обычным делам.

К. и С. Саймонтоны рекомендуют делать эту визуализацию даже тем, кто не болен раком. Во-первых, потому, что это окажется прекрасной профилактикой этого страшного заболевания. А, во-вторых, оттого, что вы

сможете проникнуться этим методом в достаточной степени для лечения вашего собственного заболевания.

Визуализации при лечении других болезней

Для того чтобы вам стало понятнее, как работать с воображением, если вы больны не раком, а каким-то другим заболеванием, К. и С. Саймонтоны приводят несколько примеров. Так, собственную язву они рекомендуют представить в виде круглой ранки в форме кратера на слизистой поверхности желудка или кишечника и с неровной, мокнущей поверхностью. Создавая мысленную картину процесса ее излечения, надо вообразить, как лекарственные препараты, обладающие противокислотными свойствами (или некое вещество, которое продуцирует ваш организм), обволакивают всю область этой ранки, нейтрализуя действие кислот и успокаивая саму язву. А далее представить, как на месте язвы появляются нормальные клетки, которые растут, делятся и постепенно затягивают всю мокнущую, неровную, изъязвленную поверхность ранки. Белые кровяные тельца подчищают отходы, оставшийся мусор и оставляют после себя розовую здоровую поверхность слизистой. Далее следует представить, что у вас ничего не болит, вы здоровы и способны справляться с жизненными трудностями, не испытывая симптомов язвенной болезни.

При высоком кровяном давлении К. и С. Саймонтоны предлагают представить, что мышечные волокна в стенках кровеносных, сосудов слишком напряжены, а значит для того, чтобы кровь могла протекать по сосудам, требуется более высокое давление, чем обычно. Далее вообразить, как лекарства расслабляют эти мышечные волокна (или они сами собой расслабляются), и сердце начинает качать кровь с меньшим усилием, а кровь течет по сосудам легко и спокойно. И, наконец, постарайтесь мысленно увидеть, как вы преодолеваете стрессовые ситуации в своей жизни, не вызывая напряжения организма.

При артрите К. и С. Саймонтоны рекомендуют вообразить, что ваши суставы воспалены, а на их поверхности находятся мелкие неровные бугорки. Представить, как к суставам устремляются белые кровяные тельца (или нечто другое, но тоже очень активное), которые удаляют эти шероховатые бугорки, расчищая поверхность суставов и делая ее гладкой и ровной. И опять-таки вообразите, что вы активны, делаете то, что вам хочется и не испытываете боли в суставах.

Критерии хороших визуализаций

По окончании «визуализационной» работы следует обязательно нарисовать свою визуализацию. Это важно потому, что она (визуализация)

должна отвечать неким критериям, отличающим «работающие» визуализации от «малопродуктивных». К. и С. Саймонтоны в результате многолетней работы установили, что хорошо работающие визуализации обладают следующими нижеперечисленными свойствами /35, с. 100-101/.

1. «Больные клетки должны быть слабыми и не иметь жесткой структуры. Важно представлять себе болезнь как нечто мягкое, что можно разрушить, вроде котлеты или рыбьей икры.

2. Лечение должно обладать силой и мощью. Ваши образы должны отражать веру в то, что лечение, безусловно, способно разрушить болезнь. Воздействие мыслительных образов будет сильнее, если в визуализации будут присутствовать картины непосредственного взаимодействия лечебных средств и болезни так, чтобы воздействие этих средств на болезнь было зримым и понятным.

3. Здоровым клеткам легко восстановить те небольшие повреждения, которые может им нанести лечение. Поскольку лечение обычно задевает не только больные, но и здоровые клетки организма, следует представлять себе, что нормальные клетки достаточно сильны и не могут сильно пострадать. Тот небольшой ущерб, который все-таки им наносится, они способны быстро восстановить. Больные клетки разрушаются, поскольку они слабы и не имеют жесткой структуры.

4. Армия белых кровяных телец огромна и по количеству намного превосходит больные клетки. Белые кровяные тельца являются символом естественных целительных сил вашего организма, поэтому в своем воображении вы должны отражать их силу и мощь. Победа белых кровяных телец над больными клетками должна представляться в ваших визуализациях неизбежной.

5. Белые кровяные тельца агрессивны, всегда готовы к бою. Они способны быстро обнаружить больные клетки и разрушить их. И снова, поскольку белые кровяные тельца символизируют ваш собственный защитный механизм, ту его часть, которая поможет вам поправиться, постарайтесь сделать их умными, ловкими и сильными. Они должны во всех смыслах превосходить больные клетки, не оставляя места для сомнений относительно того, кто победит.

6. Мертвые больные клетки вымываются из организма естественным способом. Выведение больных клеток из организма является вполне нормальным и естественным процессом, не требующим никаких особых усилий или каких-то чудес. Представляя себе этот процесс, вы просто выражаете свою уверенность в нормальном функционировании вашего организма.

7. В конце работы с воображением вы здоровы, свободны от болезни. Этот образ отражает вашу главную цель. Очень важно ясно представить свое тело здоровым, бодрым, полным жизненной энергии.

8. Вы видите, как достигаете поставленных целей, выполняете свое жизненное предназначение. Эта визуализация служит подтверждением того, что у вас есть очень серьезные причины жить. Вы еще раз выражаете свою

убежденность, что сможете поправиться, что готовы к жизни».

Самоисцеление по НЛП

Все вышеописанное является ныне уже почти «классическим», но почему-то малоизвестным, способом психосоматических излечений. Однако НЛП и здесь предлагает вам нечто очень важное и нужное — дополнительные способы. Например, *технику самоисцеления С. и К. Андреас*, которая научит вас, как закодировать мозг на процесс *автоматического* исцеления болезней и травм /3/.

Конечно, гарантий того, что вы непременно выздоровеете только с её помощью, нет. Однако, как утверждают данные авторы, многие люди сумели продемонстрировать феноменальные результаты в восстановлении своего здоровья потому, что после использования техники самоисцеления их организм начал ежесекундно получать бессознательные сигналы к выздоровлению. Наличие таких сигналов позволяет некоторым людям выздороветь от «неизлечимых» болезней, в то время как другим людям с тем же диагнозом это не удастся. Хотя вы уже знаете, чем различаются эти люди. Да-да, именно этим. Верой или неверием.

Этап 1. Определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

Этап 2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет, либо уже произошел. Спросите себя: «После того, как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях?», «Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет?», «Какие видимые изменения или изменения в ощущениях произойдут, когда болезнь пройдет?»

Этап 3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления. Представьте что-то, что напоминало бы вам болезнь или травму, которую вы хотите исцелить, но что возможно исцелить автоматически, без какого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете. То, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, растяжения связок или простуда. Большинство из вас уже сталкивалось с этим, и вы из опыта знаете, что это может пройти само по себе. Итак, представьте то, что на ваш взгляд, похоже на ту болезнь, которую вы хотите исцелить, но что излечивается само собой.

Этап 4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, и представьте, что это происходит в НАСТОЯЩИЙ момент. Если бы вы порезались (или с вами произошло что-то еще) прямо сейчас, вы бы были уверены, что все пройдет само собой, не так ли? Обратите внимание, как вы представляете в своем ВАКД, что, например, порезались прямо сейчас, но зная при этом, что все пройдет само собой.

Этап 5. Установите разницу в визуальных характеристиках

кодирования опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1). Как вы представляете каждое из них, какая между ними разница? Когда вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании и где именно? Видите ли вы это прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне?

Задайте те же самые вопросы к своему опыту автоматического самоисцеления (этап 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совсем в другом месте.

Может быть, одно вы видите на теле, а другое где-то перед собой, в пространстве? Например, затягивающийся порез вы можете представить непосредственно на теле, а травма, которую лишь предстоит исцелить, предстает перед вами со стороны.

Обратите внимание на все различия в кодировании. Может быть, одно будет цветным, а другое черно-белым, одно будет слайдом, а другое — фильмом. Может быть, они будут разных размеров и будут располагаться на разных расстояниях. Вам нужно понять, как ваш мозг определяет одно, как способное исцелиться самостоятельно, а другое — как неспособное.

Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживления, отличается от окружающих ее тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей, светящейся и т.д. Очень важно суметь заметить это, так как именно благодаря этому ваш мозг понимает, что этой части вашего тела следует уделить особое внимание.

В итоге запишите, как вы представляете себе опыт самоисцеления, чтобы лучше его помнить и представлять.

Этап 6. А сейчас превратите свое ощущение «неизлечимости» в ощущение самоисцеления. Вам предстоит перекодировать свою травму или болезнь точно так же, как ваш мозг закодировал болезни, подлежащие самоисцелению. Это означает, что вы превратите свое ощущение неизлечимости в ощущение автоматического самоисцеления. Отныне вы будете представлять свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг воспринимает как код самоисцеления. Воспользуйтесь информацией, полученной на этапе 5, и сделайте это.

Если состояние неизлечимости представлялось вам ранее в виде слайда, изображавшего болезнь, или фильма, в котором вам становилось все хуже и хуже, прежде всего, измените это. Представьте, например, что ваше состояние постоянно улучшается и вообразите тот образ, который возникает у вас, когда вы думаете о самоисцелении.

Затем перенесите ваш ранее неизлечимый опыт в то место, где у вас располагался ваш опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом.

Если вы представляете процесс исцеления прямо на теле в подходящем для этого месте, то можете представить «неизлечимый» процесс тоже на

теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите излечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине.

Если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на своем образе, находящемся напротив вас, увидите исцеление вашего позвоночника тоже на этом образе, образе, расположенном точно в том же месте, что и предыдущий образ с порезанным пальцем. Некоторые люди сочетают оба эти случая, видя процесс исцеления как на своем собственном теле, так и на образе, стоящем напротив них.

Сделайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления. Если ощущение самоисцеления сопровождается цветом или выглядит красочно, сделайте «неизлечимый» опыт точно таким же.

Этап 7. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно закодирована на самоисцеление. Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы теперь видите свою болезнь или травму. Если вы заметите, что между ними по-прежнему существуют какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие.

Если процесс самоисцеления сопровождается у вас какими-либо звуками или словами, непременно включите их в процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы эти слова и звуки не менялись и исходили из того же места.

Как правило, большинству людей бывает вполне достаточно *однократного* выполнения этих этапов для того, чтобы процесс выздоровления пошел, поскольку вы переориентировали свой организм на выздоровление, как на сознательном, так и на бессознательном уровнях. Однако, будет лучше, если вы будете делать это регулярно и последовательно — до полного исцеления.

Упражнение 45.

⇒ Внимательно изучите общее описание процесса визуализации исцеления

и представьте, как с его помощью можно было бы исцелить кого-то из ваших друзей, родственников и/или знакомых со сходным вашему заболеванию.

Упражнение 46.

⇒ Самостоятельно (используя магнитофон или «чтеца») пройдите

визуализацию исцеления от рака.

Упражнение 47.

⇒ Создайте, опираясь на приведенные примеры, схему визуализаций для своей собственной болезни и проверьте ее по критериям К. и С. Саймонтонов.

Упражнение 48.

⇒ Приступите к ежедневной визуализации исцеления.

Упражнение 49.

⇒ Осуществите (и продолжайте осуществлять столько, сколько необходимо) программирование себя на самоисцеление по НЛП.

Глава 6. В борьбе за здоровую веру

6.1. Убеждения болезни и здоровья

«Каждому по его вере»
/Из Библии/

«Все, что вы делаете в жизни, зависит от ваших собственных установок»
/К. Тернер/

Что значат для нас убеждения

Вы помните, что *единственно* объединяло всех людей, излечившихся от такой страшной и, по обиходному представлению, неизлечимой болезни, как рак (это я о примере, приведенном в «Основных положениях и посылках»)? Правильно — вера. Истовая, а может быть, и неистовая уверенность в своем исцелении. Глупая для окружающих, но абсолютно естественная для всех этих людей убежденность: несмотря ни на что, всё равно будет хорошо. И одной только этой безоговорочной веры оказалось достаточно для того, чтобы страшная болезнь, один из бичей бедного человечества, навсегда ушла из их жизни.

Именно подобную, базовую веру мы с вами создавали в начале нашей работы с использованием психотехнологий создания бессознательной готовности к исцелению. Но теперь надо идти дальше и разобраться с другими вашими убеждениями. Во-первых, с теми, которые вызвали и/или поддерживают вашу болезнь (назовем их частными). Во-вторых, с теми, которые способствовали ее возникновению, а ныне просто помогают сохранению болезненности (назовем их общими). Чтобы переработать их в те, которые будут способствовать исцелению (тоже частные, но позитивные) и сохранению здоровья (общие, но тоже со знаком «+»). Ибо в НЛП давно уже доказано, что *убеждения являются самореализующимися предсказаниями или, чуть иначе, самоисполняющимися пророчествами*. И если вы верите, что ваше здоровье несокрушимо, вы будете здоровыми, чтобы там ни происходило. Если вы убеждены, что исцелитесь вопреки мнению окружающих и даже врачей, выздоровеете «всем смертям назло». Если вы не верите, что можно сохранить здоровье в нашем весьма паскудном (это ваша, а не моя точка зрения) мире, вы его не сохраните, несмотря на самый что ни есть здоровый образ жизни. А если убеждены, что выздоровление невозможно, никакие чудеса медицины не смогут вам помочь.

Получается, что библейское «каждому по его вере» (что в современном переводе значит «каждому — в соответствии с его убеждениями»), действительной является абсолютной внепространственной и вневременной истиной, смысла которой даже многие верующие христиане не понимают до конца. А ведь все очень и очень просто. *Вы получаете в этой жизни то, во что верите. То, в чем убеждены.* Так как именно убеждения резче и четче всего направляют вашу действительность и деятельность на «возможно» и «невозможно». Что порождает ее подразделение на «будет, состоится» и «не будет, не состоится». И если вы твердо говорите себе: «Это возможно», то, к чему вы приступаете, сколь бы головоломным не было, оно действительно окажется возможным. А если вы, наоборот, твердите: «Это невозможно», любое, самое простое дело окажется трудным и неосуществимым. Так что, вы здоровы до тех пор, пока верите в это. Заболеваете, когда утратили веру в собственное здоровье. И выздоравливаете, как только обретете истинную веру в возможности исцеления посредством предлагаемого вам способа лечения. *Ибо исцеляет не лечение, а вера в его эффективность.* И лечение с верой дает куда больший эффект, чем без неё. Так что стоит не пожалеть ни времени, ни сил на то, чтобы привести ваши убеждения в соответствие с программой вашего самоисцеления.

Определение собственных вер

Любая работа с убеждениями, естественно, должна начинаться с их определения с последующим отделением «зерен от плевел» (т.е. экологических от неэкологических) для последующей переработки того, что вряд ли помогает вам жить и работать. При этом вы можете, во-первых, определять собственные (новые) уникальные убеждения, а во-вторых, пользоваться уже составленными психологами списками основных неэкологических убеждений. И в том и в другом случае ваша дальнейшая работа над собой будет заключаться в изменении выявленного неэкологического убеждения — превращения его в экологичное путем «разворота на 180°» и замены старого убеждения новым.

Наиболее простым (и чаще всего используемым) способом определения убеждений является вопрос, который ох как часто я задавал своим клиентам: «По каким правилам вы живете относительно _____?» А действительно, по каким таким «внутренним установкам» вы лично живете относительно своей *болезни*. Например, неожиданное, но любопытное: «Это кара за грехи» — тогда подумайте какие). *Выздоровления* (например: «Это тяжело и почти невозможно!») И что, вы все еще надеетесь быстро выздороветь? *Здоровья* (например, «Здоровье — удел немногих»). Так хоть подумайте, принадлежите ли вы к этим немногим? Что, аж пробрало от сонма благоглупостей, всплывающих в вашей бедной голове? И вы как-то внезапно поняли, что без переработки благоглупостей вряд ли выздоровеете? Так и флаг вам в руки: начинайте сначала поиск, а потом уже и трансформацию ваших убеждений,

сначала частных (в области здоровья), а потом и общих (так сказать, по жизни).

В так называемом ребефинге (весьма любопытной «психотерапии второго рождения») этот способ определения собственных верований называется *техникой исследования представлений по теме* (по: /26/).

Выберите момент, чтобы проверить поток Ваших убеждений о болезнях вообще и о Вашей болезни в частности. Найдите несколько минут, чтобы просмотреть список, который вы сделали. Мысли, которые вы записали, вполне вероятно, отражают ваши верования. И вполне возможно, что этот список содержит некоторые мысли, которые не поддерживают вас в процессе исцеления. Так вот, Вы можете использовать простой процесс инверсии, чтобы превратить мысли, которые вас не поддерживают, в аффирмацию, которая будет способна изменить ваши нынешние мысли (об аффирмациях и технике аффирмирования подробнее см. далее — С.К.). Вполне понятно, что подобным образом вы и будете исследовать темы «болезнь», «выздоровление» и «здоровье».

Другим самостоятельным, но дополняющим вышеописанный, способом выявления убеждений является психотехнология, основывающаяся на анализе сопротивлений и сомнений /17/. Дело в том, что некое внутреннее сопротивление на пути продвижения в здоровье является не просто вполне возможным, но даже и обязательным феноменом. Потому что (среди всего сопротивляющегося) в вас просто должны наличествовать сдерживающие убеждения, которые по сути своей выступают ограничивающими. Чтобы вывести их «за ушко да на солнышко», то есть определить, вам достаточно сделать следующее.

Впишите в пробелы все те мысли, которые возникнут у вас при чтении нижеприведенного текста, и тогда, очень может быть, вы получите весьма интересный список убеждений, сопротивляющихся вашему выздоровлению. Да, чтобы вы могли пользоваться этой *техникой анализа сопротивления со стороны собственных убеждений* (название мое), в любой сфере или области жизни, где зашли в тупик, я сохраняю почти в неприкосновенности исходный текст, и вы, соответственно, вместо слов «то, чего хочу» ставите «здоровье».

Если я получу то, чего хочу, то _____
(Что вы можете потерять? Или что может пойти не так, если вы получите то, чего хотите?)

Получить то, чего я хочу, будет означать для меня то _____
(Что плохого для вас или других людей в том, что вы получите то, чего хотите?)

Из-за того, что то _____ все остается по-прежнему.
(Что мешает ситуации измениться в лучшую сторону?)

Если я получу то, чего хочу, то то _____

(Какие проблемы может вызвать то, что вы добьетесь того, чего хотите?)

Ситуация никогда не изменится, потому что то _____
(Какие ограничения или препятствия удерживают ситуацию в нынешнем состоянии?)

Я не могу получить то, чего хочу, потому что то _____
(Что мешает вам получить то, чего вы хотите?)

Невозможно получить то, чего я хочу, потому что то _____
(Что делает для вас невозможным получить то, чего вы хотите?)

Я не способен получить то, чего хочу, поскольку то _____
(Какой личностный недостаток мешает вам получить желаемый результат?)

Лучше уже не будет, потому что то _____
(Что будет всегда мешать вам добиться успеха?)

Наконец, третьим (не вообще, но в данной книге) методом определения собственных убеждений выступает этакий поведенческий анализ, разработанный в рамках одного из очень интересных направлений современной прикладной психологии, так называемой рационально-эмоциональной терапии (РЭТ). Терапия эта построена на весьма любопытной и вполне обоснованной идее, по которой одной из причин наших глупых и мешающих жить эмоций являются наши же неумные убеждения.

Психологический механизм «запуска» любой из этих эмоций одинаков и может быть представлен как «цепочка» $A \rightarrow B \rightarrow C$, где:

A — причина, событие, ситуация и эмоции;

B — отношение к A: неразумные мысли и решения;

C — эмоции и поведение по поводу A в связи с B.

Здесь очень-очень важно понимать, что нашу реакцию C на причину A формирует не само по себе событие или обстоятельство, а B — неразумные мысли и чувства по его (их) поводу. И изменив B, вы можете полностью изменить C!

Нижеприведенные рекомендации техники когнитивной работы с убеждениями (да уже не только определения, но и работы) построены мною на основании идей Д. Бернса /8/. Ну а сама по себе эта работа сведена мною в несколько стадий.

Стадия 1. Проба внутренней почвы. В контексте болезни, выздоровления и здоровья, в течение ближайших одного-двух дней или более записывайте в нижеприведенной таблице (скопируйте ее) свои Неприятности,

Мнения (мысли) о них и Последствия этих неприятностей и мнений. Ориентируйтесь на предложенный пример, но учтите, что он сделан намеренно кратким, а вы можете писать сколько угодно, однако, **обращая главное внимание именно на мнения и мысли.**

Неприятность	Мнения и мысли о ней	Последствия
Лечащий врач, проведя обследование, сказал: «Никакого прогресса не видно»	1. Я никогда не выздоровею. 2. Похоже, я обречен	Расстроился (лась) настолько, что до конца дня не мог(ла) ничего делать

В результате этой работы вы, скорее всего, обнаружите, что ваши негативные мнения и мысли образуют некую повторяющуюся, но довольно-таки ограниченную по объему комбинацию ваших убеждений, которую в традициях рационально-эмоциональной терапии мы назовем НАМ — **Негативные Автоматические Мысли.** Зафиксируйте ее (запишите).

Стадия 2. Опровержение

Представьте, что эти мнения о вас высказал некто иной, ваш злейший враг или просто человек, не заслуживающий доверия. И опровергните их с помощью РОСТ (Рациональный Ответ — Самозащита). В случае, если у вас «не хватает для этого пороку», вообразите Идеального друга и/или Защитника и доверьте ему дать рациональные ответы вашему врагу — Критику внутри вас.

НАМ	РОСТ
1. Я никогда не выздоровею. 2. Похоже, я обречен(а)	1. Бред и чушь, так как я знаю кучу людей, которые избавились от этой напасти. 2. Глупости - мне уже удалось восстановиться, и, если вспомнить, как я себя чувствовал всего месяц назад, прогресс налицо.

Стадия 3. **Аффирмирование.** Разверните свои НАМ на 180°, создайте ПАМ — позитивные автоматические мысли и «внедрите» их в бессознательное с помощью описанной мною далее техники аффирмирования.

Анализ экологичности убеждений

Ну, все. Хватит уже возиться с определением собственных ограничивающих убеждений, так как настала пора их устранять и/или трансформировать. Однако не сомневаюсь, что наряду с убеждениями,

формулировка и смысл которых вызывали в вас ощущение легкого ужаса («Боже, и я с этим жил!»), есть в вашем списке и такие, по поводу которых сразу и не скажешь — ограничивающие они или нет. Что ж, тогда проверьте все эти верования (каждое из них!) на экологичность. То есть на то, позитивно или негативно оно определяет вашу жизнь. Сделать это не так уж и сложно, если, сохраняя беспристрастность, отстраненность и холодную аналитичность, вы, во-первых, для, так сказать, простых убеждений, чья неэкологичность более или менее очевидна, зададите себе следующие вопросы (по: /27/).

Что это убеждение делает для моего здоровья?

Укрепляет ли оно его?

Какие действия, подрывающие мое здоровье, я выполняю, опираясь на это убеждение?

Как это убеждение помогает мне?

А во-вторых (для сложных или скрытно неэкологичных верований), осуществите *анализ экологичности убеждения по технике логического квадрата*.

Для того чтобы сделать это, вам необходимо всего-навсего, записав обнаружившееся убеждение в предназначенном для него месте, заполнить четыре «клетки» логического квадрата, отвечая на записанные в них вопросы.

Формулировка ограничивающего убеждения/фиксированной идеи

Что случится, если эта идея верна?	Что не случится, если эта идея верна?
Что случится, если эта идея не верна?	Что не случится, если эта идея не верна?

Естественно, что все препятствующие вашему исцелению убеждения следует заменить. Как именно? Вообще-то существует множество способов их преобразования и трансформации. Но здесь мы разберем только три из них. Психотехнологию «Мета «Нет» и «Мета «Да», разработанную М. Холлом. Своеобразную технику внедрения новых убеждений посредством движения

глаз, основанную на работах Ф. Шапиро. И «классическую» психотехнологию «Музей старых убеждений» Р. Дилтса. А вот с четвертым методом изменения верований, так сказать, старой и доброй техникой аффирмаций, неоднократно уже упоминавшейся, вы познакомитесь в следующем разделе.

«Мета «Да» и «мета «Нет»»

Первое, что я вам предлагаю — очень изящный и довольно простой, хотя и требующий неких психоэмоциональных и даже чисто физических усилий, способ трансформации изменения убеждений, предложенный М. Холлом. Через так называемые *«мета «Нет» и «мета «Да»*», очень сильные и интенсивные состояния непринятия и, соответственно, принятия чего угодно. Во-первых, того, что вы действительно абсолютно не приемлете (это состояние используется для разрушения убеждения). А во-вторых, того, чему вы говорите «да» всем сердцем и душой, а также еще и телом (данное состояние применяется для внедрения убеждения нового). Суть психотехнологии «мета «Нет» и «мета «Да», созданной на основе принципа использования состояний, довольно проста. Выяснив убеждение, которое весьма трудно признать экологичным, вы вызываете затем состояние «мета «Нет», которое направляете на это самое убеждение до тех пор, пока не обнаружите, что вы в него больше уже не верите. После этого вам остается только лишь вызвать в себе состояние «мета «Да», с помощью которого вы «доводите до нужной кондиции» новое убеждение — то, которое вы хотите иметь вместо старого неэкологичного. То, как это делать пошагово и конкретно, подробно представлено в нижеприведенном описании *техники трансформации убеждений с помощью «мета «Нет» и «мета «Да»*.

1. Определите новое экологичное, поддерживающее вас и придающее силы убеждение, которое вы хотели бы иметь (например, «выздоровление — это просто»).

2. Выявите альтернативное ему и уже существующее в вашей модели мира, убеждение, стоящее на пути этого нового убеждения (например, «выздоровление — это тяжелое дело»).

3. Войдите в состояние, в котором вы говорите действительно сильное «Нет!», вспомнив или вообразив что-то, на что вы никогда не согласитесь (например, скорее всего вы скажете категорическое «Нет!» предложениям сбросить ребенка с обрыва или стать гомосексуалистом). Повторяйте это «Нет!» снова и снова до тех пор, пока не почувствуете это состояние всем телом или у себя внутри. Дополните данное состояние позой, наклоном или движением головы, дыханием, жестом руки и голосом.

4. Уничтожьте ограничивающее убеждение с помощью вашего «мета «Нет». Войдите в состояние вашего действительно сильного «Нет!» и, ощущая его полностью и совершенно, скажите ему, думая о вашем глупом и бесполезном убеждении, препятствующем вашему продвижению. Повторяйте

это «Нет!» до тех пор, пока не почувтите, что данное убеждение более не управляет вами и стерлось или даже исчезло из вашего сознания.

5. Войдите в состояние энергичного и мощного «Да!», вспомнив или вообразив что-то, что вы безоговорочно принимаете, без всяких колебаний и сомнений. Повторяйте это «Да» до тех пор, пока не почувтите это состояние всем телом или у себя внутри. Дополните данное состояние так, как это описано в п. 3.

6. Укрепите новое убеждение с помощью вашего «мета «Да», повторяя его до тех пор, пока не почувтите, что вы целиком и полностью впустили данное убеждение в себя.

7. Осуществите подстройку к будущему, представив, как это новое убеждение улучшит вашу жизнь.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что вообще-то вы можете использовать «мета «Нет» для того, чтобы убрать из вашего сознания и тела почти все что угодно, включая даже болезнь. Аналогично вы можете применять «мета «Да» в целях включения в вашу жизнь всего, что вам необходимо.

Внедрение убеждений с помощью движения глаз

Другой способ работы с убеждениями, позволяющий сразу заменить «плохое» на «хорошее» — это внедрение убеждений с помощью движений глаз.

Основана данная техника на методе, имеющем весьма жуткое название — десенсибилизация посредством движения глаз (ДПДГ), который был разработан американкой Ф. Шапиро /44/. Теория этого метода весьма сложна и вряд ли нуждается в изложении на страницах данной книги. Будет вполне достаточно, если вы поймете или просто примите, что *посредством особым образом организованных движений глаз вы расширяете коридор восприятия вашей психики* (обычно он весьма и весьма узок). В результате чего любой материал, в данном случае, созданное вами после переработки новое экологичное убеждение, *легко и быстро перерабатывается и усваивается человеческим мозгом.*

Для того чтобы воспользоваться *техникой внедрения новых убеждений посредством движений глаз*, вам необходимо сделать следующее.

1. *Определите и точно сформулируйте убеждение, которое вы собираетесь в себя внедрить.*

2. *Пригласите кого-нибудь из своих друзей или подруг и попросите его (ее), меняя темп и амплитуду движений, подвигать перед вашим лицом двумя сомкнутыми пальцами, вначале по горизонтали (т.е. справа — налево и слева — направо) плавно и ритмично, как метроном. Все это время, не меняя положения головы, следите за перемещением пальцев вашего друга или подруги, только лишь двигая глазами, определите оптимальный для вас темп и амплитуду движений.*

3. Оцените по десятибалльной шкале то, насколько изначально вы верите в свое новое экологичное убеждение, исходя из того, что 10 баллов соответствуют абсолютной вере в него, а 0 — полному неверию.

4. Теперь попросив, чтобы ваш друг или подруга по вашей команде начал двигать двумя своими сомкнутыми пальцами по горизонтали, с выбранными вами темпом и амплитудой, всего 24 раза. Также начните, отслеживая глазами движения его руки, думать о своем новом убеждении, мысленно проговаривая его про себя, представляя это убеждение как написанный лозунг, и т.д. и т.п. (здесь все отдается на откуп вашей фантазии).

5. После того, как вы закончите цикл из 24 движений глаз с одновременным «думанием» выбранного вами экологичного убеждения, определите, насколько теперь вы верите в него. И не удивляйтесь тому, что эта вера внезапно увеличилась на целый балл, а то и более.

6. Продолжайте, думая (именно так — думая, а не обдумывая) новое убеждение, серии из 24 движений глаз вслед за движениями пальцев вашего друга или подруги, всякий раз проверяя результат, достигнутый вами балл веры. Предложите своему «тренеру» разнообразить движения его пальцев, за которыми вы будете продолжать пристально следить глазами, не меняя положения головы. Пусть он использует:

движения крест-накрест (X)


и +

);

круговые движения (O)

);

движения в виде «восьмерки» (∞ и 8);

весьма сложное, но эффективное движение следующего вида 

Сделайте столько серий, сколько вам необходимо для того, чтобы достигнуть веры, минимум, в 7-8 баллов из 10 возможных.

7. Если в процессе внедрения убеждения у вас возникнут неприятные эмоции, ощущения или воспоминания (как правило, связанные с формированием того исходного убеждения, которое вы сейчас перерабатываете), не пугайтесь, а на время отвлекитесь от того, с чем вы работаете, переключите на этот, как говорят психологи, всплывший из бессознательного «материал», сосредоточьтесь на нем свое внимание и делайте серии из 24 движений глаз, пока эти самые эмоции и ощущения не исчезнут, а неприятное воспоминание станет безразличным. Закончив, вернитесь к работе по внедрению своего нового экологичного убеждения.

Упражнение 50.

⇒ Составьте, используя все три предложенных вам способа, список всех

ваших убеждений по поводу:

- болезни;
- выздоровления;
- здоровья.

Упражнение 51.

⇒ Проверьте все эти убеждения на экологичность. И, если можно,

расфиксируйте хотя бы часть этих «ограничивающих и/или ослабляющих вас» верований по технике «логического квадрата».

⇒ Убеждения, которые не расфиксировались, разбейте на три группы:

- вызывающие тягостные чувства;
- глупые, но понятные;
- имеющие «философский» характер.

Упражнение 52.

⇒ Убеждения, которые не расфиксировались, разбейте на две группы:

- вызывающие тягостные чувства;
- глупые, но понятные.

Упражнение 53.

⇒ Замените «чувственные» убеждения на заведомо более экологичные с

использованием психотехнологии «мета «Да» и «мета «Нет».

Упражнение 54.

⇒ Внедрите новые взамен старых, глупых, но понятных верований посредством применения метода движения глаз.

6.2. Аффирмирование общих верований

*«Каждый человек склонен приписывать ограничения своего собственного восприятия окружающему его миру»
/А. Шопенгауэр/*

Убеждения, присущие всем

Весь прошлый раздел был посвящен выявлению и переработке ваших собственных индивидуальных благоглупостей, причем исключительно в областях болезни, выздоровления и здоровья. А вот теперь, как я и обещал, настало время заняться общими ослабляющими убеждениями. Теми, которые на первый взгляд прямо не связаны с «выздоровленческой» тематикой. Но *косвенно*, за счет ослабления вашей личности, создают необходимые предпосылки (своеобразную питательную почву) для возникновения горя и болезней. И здесь, чтобы облегчить вам работу, я предлагаю не исследовать опять вашу «убежденческую уникальность», а воспользоваться некими общими списками глупых верований бедного человечества, которые в изобилии составили психологи.

Первый из этих списков будет, однако, все-таки касаться только болезни и здоровья. Ибо Р. Дилтс /16/ четко, точно и недвусмысленно определил три «верования», которые являются самыми страшными «врагами» вашего выздоровления, а именно, убеждения в:

- безнадежности;
- беспомощности;
- незаслуженности.

Убеждение в безнадежности присутствует всегда, когда человек не имеет надежды относительно результата. Он чувствует или убежден, что добиться результата просто невозможно. А потому и беспокоиться об этом не стоит. И если, читая мою книгу, вы думаете про себя: «Все равно это ничего не даст», у вас налицо убеждение в безнадежности.

Убеждение в беспомощности имеет в своей основе печальное заблуждение «Другие могут, но не я», в корне противоречащее одному из базовых положений нейролингвистического программирования, по которому «если это возможно в мире, это возможно и для меня». «Да, кто-нибудь точно

вылечится с помощью этой книги. Кто-нибудь, но не я. Это, наверное, возможно — излечиться по НЛП, но у меня на это не хватит способностей. А те, кто победили рак, так это, наверное, вообще люди особого сорта — не такие, как я». Нет ли чего-то подобного и в вашей голове? Если да, то у вас явно присутствует убеждение в собственной беспомощности.

И, наконец, **убеждение в незаслуженности**. Здесь все ясно и прозрачно, ибо мы бессознательно позволяем себе добиться только того, что считаем для себя заслуженным. И не только не добиваемся, но, скорее, даже «отбиваемся» от всего того, что считаем незаслуженным — собой и для себя. Так что скажите, а вы действительно верите в то, что заслуживаете выздоровления? Или где-то там, в глубинах вашего бессознательного, у вас бродят мысли типа: «И поделом. Так мне и надо!» или даже новомодное: «Это моя карма...» Если да, то вы являетесь жертвой убеждения в незаслуженности.

Так что, несмотря на то, что мы уже работали с этими «глупыми верами», формируя готовность к результату, именно сейчас, когда вы уже идете к излечению, право же, стоит проверить, не перегородили ли ваш светлый путь три эти воистину убийственные благоглупости.

Болезни и здравия будет касаться и второй список, куда более неявных убеждений относительно неких *общих процессов* болезни, выздоровления и здоровья. Потому как эти верования (или принципы) господствующей медицинской парадигмы, по которой **сохранение здоровья — это вооруженная борьба** и/или вечная война парадигмы, не дающей нам с вами жить, бороться, а нашим собственным Сознанию и Телу справиться с недугом и/или сохранить здоровье /27; с. 127/.

- «1. Мы существуем отдельно от окружающей обстановки.*
- 2. Мы выдерживаем атаки внешних сил, над которыми у нас нет никакого контроля.*
- 3. Организм постоянно находится в состоянии осады.*
- 4. Сохранение здоровья — это борьба.*
- 5. Мы побеждаем в битвах, убивая болезнетворные микроорганизмы.*
- 6. Организм — необычайно сложный аппарат, и только военные эксперты (врачи) допускаются к работе с ним.*
- 7. Иммунная система — это убивающая машина.*
- 8. Прогресс в медицине подразумевает более совершенное вооружение и более сильные лекарства для борьбы с болезнями.*
- 9. Даже умея побеждать в битвах, мы, в конечном счете, проигрываем войну, потому что умираем».*

Парадоксальным (зачастую) образом, эти, явственно или не очень, но присутствующие в менталитете современного человека убеждения, порождают, как следствие, целый сонм благоглупостей, который я привожу ниже /27; с. 81-82/.

«Когда болит голова, лучше всего принять таблетку.

Расстройство желудка лучше всего успокаивать противокислотным средством.

Докторов нужно слушаться.
 Я недостаточно знаю свое тело, чтобы управлять своим здоровьем.
 Болезнь неизбежна.
 Боль — это необходимая часть процесса взросления.
 Чем больше лекарств я принимаю, тем более здоровым я буду.
 Роды — вещь опасная, и они должны проходить под присмотром врачей.
 Я не могу избавиться от боли без соответствующего медицинского вмешательства.
 Я несу ответственность за свою болезнь.
 Я могу лишь незначительно влиять на свое здоровье.
 Мое здоровье определяется моей наследственностью — или мне повезло, или нет.
 Медицина — дело профессионалов.
 Чтобы стать действительно здоровым, мне придется расстаться со всеми теми вещами, от которых я получаю удовольствие.
 Доктора бесполезны.
 Я должен терпеть боль и не жаловаться.
 Если мои проблемы со здоровьем длились в течение нескольких лет, то и для их решения потребуются годы.
 Изменения всегда проходят тяжело.
 Раз уж я достиг возраста ... (заполните пропуск), то мое здоровье будет только ухудшаться.
 Я не могу управлять своими чувствами.
 Люди от природы либо здоровы, либо нет».

Так вот, для того чтобы не гоняться как за блохами, за этими вторичными убеждениями, куда проще и полезней будет для вас просто принять «во здравие» убеждения совершенно другую парадигму: **здоровье** — это просто **естественный баланс** /27; с. 130/.

1. Мы являемся частью мира.
2. Здоровье представляет собой равновесие нашего способа существования и окружения.
3. Заболевание является признаком нарушения равновесия.
4. Заболевание может быть признаком здоровья — оно может восстанавливать равновесие.
5. Мы лучше знаем свое собственное тело, потому что мы знаем его изнутри.
6. Тело постоянно находится в контакте с микроорганизмами. Они являются полезными, другие — вредными, а третьи могут вызывать особенные симптомы в чувствительных организмах.
7. Мы остаемся здоровыми, заботясь о самих себе и обращая внимание на сигналы своего тела.
8. Мы можем оказывать влияние на свои мысли, эмоции и окружение.
9. Имунная система — это наше физиологическое «я». Она знает, что есть «я», а чего нет. Она удаляет антигены, сохраняя нашу целостность.

10. *Выздоровление является естественным процессом. Нам может понадобиться внешняя помощь, если мы слишком сильно вышли из равновесия.*

11. *Мы всегда в некоторой степени являемся здоровыми, постольку поскольку мы постоянно так или иначе поддерживаем равновесие.*

Дальше — куда проще, поскольку следующие два списка общих убеждений будут иметь отношение не к болезни и/или здоровью, а к жизни вообще. Так вот, «отец» уже упоминавшейся рационально-эмоциональной терапии А. Эллис, утверждает, что иррациональных (в высшей степени) убеждений человека насчитывается всего три, все остальные являются их подпунктами. Вот эти три убеждения, как их описал уважаемый мэтр /45 с. 202/.

«Я *должен* добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если я не делаю того, что *должен* и *обязан*, значит со мной что-то не в порядке. Это ужасно, и я — ничтожество». Это иррациональное убеждение ведет к тому, что человек впадает в депрессию, испытывает тревогу и отчаяние, сомневается в самом себе. Это *требование* Эго. «Я *должен* добиваться успеха, иначе я — ничтожество».

Второе иррациональное убеждение таково: «Вы — люди, с которыми я общаюсь, мои родители, моя семья, мои родственники и сотрудники — *должны*, *обязаны* относиться ко мне хорошо и быть справедливыми! Просто ужасно, что вы этого не делаете — гореть вам за это в адском огне!» Отсюда озлобленность, ярость, убийства, геноцид.

И, наконец, третье иррациональное убеждение: «Условия, в которых я живу — окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка — *должны* быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо. Разве не кошмар, что эти условия трудны и причиняют мне огорчения? Я не могу переносить этого! Я никак не могу быть счастливым, я или навсегда останусь несчастным, или убью себя». Отсюда низкая устойчивость к фрустрации».

То есть самыми страшными убеждениями, буквально разрушающими вашу жизнь и здоровье, является этакая (явно нечистая) троица, нуждающаяся в немедленной и первоочередной переработке:

- я *должен* добиваться успеха;
- вы *должны* хорошо ко мне относиться;
- жизнь *должна* быть легкой.

Отмечу, однако, что первоначальный список у А. Эллиса был куда как больше, ибо ранее данный автор составил первый перечень «глупых» установок, наиболее широко распространенных в Северной Америке (но только ли там?). Проведенные (уже только там пока) медицинские исследования показали, что чем больше у человека таких вот ограничивающих убеждений, тем сильнее вероятность возникновения у него острых и хронических стрессов, а также просто болезней. Проверьте, не придерживаетесь ли и вы этих ограничивающих убеждений, воспользовавшись нижеприведенным списком / 8/.

(а) Вам необходимо постоянно получать доказательства любви и одобрения со стороны людей, мнение которых для вас значимо.

(б) Вам беспрестанно хочется доказывать свою безоговорочную компетентность во всем или же, по крайней мере, в каких-то вполне определенных вопросах.

(в) Вы рассматриваете свою жизнь как сплошную цепь неудач и невезений, если в ней вдруг наступает черная полоса.

(г) Людей, нанесших вам обиду или причинивших вред, вы относите к категории злых ничтожеств и либо «наказываете» их, либо постоянно рассказываете об этих людях, проклиная их и обличая во всех смертных грехах.

(д) Ваши мысли и переживания, в основном, заняты тем, что представляется вам опасным или вызывает страх.

(е) Весь мир испорчен и плох, а если вы не можете найти выход из негативной ситуации, он выступает просто ужасным.

(ж) Ваша эмоциональная неудовлетворенность является результатом преимущественно внешних факторов, поэтому вы не можете управлять своими чувствами и избавиться от уныния или враждебности.

(з) Для вас легче и привычнее избегать жизненных трудностей и ответственности, чем, сталкиваясь с ними, воспитывать свой характер.

(и) Вы постоянно помните о своем прошлом, так, что если что-то однажды повлияло на вашу жизнь, оно и по сей день определяет ваши чувства и поступки.

(к) Вы находите счастье, покой или удовлетворенность в бездействии. Настолько, что ваша инертность вполне устраивает вас.

Если какое-нибудь из вышеперечисленных суждений вызвало в вас уверенную реакцию согласия, можете быть твердо уверены — вы обладаете своим собственным, тщательно взлелеянным и холимым источником сохранения и воспроизведения болезненных состояний. Настоятельно советую вам освободиться от него, воспользовавшись либо техниками, описанными выше, либо далее описанным аффирмированием.

Психотехнологии аффирмирования

«Ну, хорошо» — скажете вы. «Собственные списки на базе этих общих я уже составил(а). И даже, хотя вы об этом и словом не обмолвились, переработал(а) эти самые ваши две тройки во что-то, как вы говорите, более экологичное. Ну, а что мне теперь делать с оставшимся. Перерабатывать согласно описанных вами техникам или как?»

Что касается вашего «не обмолвился», так это, как говорится, сами уже должны соображать. А вот по поводу «перерабатывать» скажу, что только две «нечистых» троицы верований действительно стоит трансформировать с помощью серьезных методов НЛП. Для всего остального, а также многого

другого вполне достаточным окажется использование уже анонсированного мною способа работы с убеждениями — их *аффирмировании*.

Не стоит бояться мудреного названия, так как по самому простому определению *аффирмация* — есть любая положительная мысль, которую вы можете сознательно выбрать для того, чтобы ввести ее в свою психику (бессознательное) с тем, чтобы достичь желаемого результата. Так что аффирмировать можно не только убеждения, но и вообще все что угодно в познавательной, эмоциональной и поведенческой сфере. Я предлагаю вам познакомиться с двумя методами использования аффирмаций: простым и более сложным. В первом из них — *технике аффирмирования с ответами* вам достаточно сделать следующее /23/.

Напишите или напечатайте ваши новые убеждения — аффирмации (строго по одному) на листке бумаги 10-20 раз (то есть один лист на каждое убеждение), оставив справа поле для эмоционального «ответа». Вдумчиво читайте созданную вами аффирмацию и тут же записывайте автоматически пришедший на ум ответ, те соображения, ощущения, страхи и умозаключения, которые могут возникать. Продолжайте повторять аффирмацию и следите, как изменяются ваши ответы «справа». Мощное аффирмирование выявит все негативные мысли, собранные в вашем бессознательном. А повторение аффирмации в достаточном количестве (до тех пор, пока не иссякнут возражения, а после этого еще 5-7 раз) сотрет старые убеждения и фиксированные идеи, проведя желаемые изменения в вашей жизни.

При использовании второго, как я уже отметил, более сложного метода — *техники аффирмирования с дополнительными аффирмациями* (название условное), вам необходимо будет не только записывать свои автоматически пришедшие на ум ответы, но и «переворачивая» их на 180*, тут же превращать их в дополнительные «одноразовые» аффирмации, а также работать от первого лица. Алгоритм использования этой техники следующий /26/.

1. *Определите, что Вы намерены изменить.*
2. *Начинайте с использования самой лучшей аффирмации, которую придумали, так, чтобы владеть ситуацией. Держите разум открытым для нахождения еще лучшей аффирмации.*
3. *Поставьте звездочку или знак сноски на верху страницы с левой стороны, затем пишите первое повторение аффирмации рядом с ней.*
4. *На следующей строке ниже, в круглых скобках напишите любой ответ Вашего бессознательного на аффирмацию. Если окажется, что в вашем сознании нет ответа, напишите, каким должен был бы быть ответ Вашего бессознательного, если бы вы его имели. Всегда записывайте ответ на каждое повторение аффирмации, за исключением последней в группе. И никогда не записывайте один и тот же ответ на ту же аффирмацию в течение суток.*
5. *Поставьте другую звездочку или знак на левой стороне ближайшей строчки ниже ответа. Придумайте аффирмацию с другой трактовкой ответа, который у Вас только что был. Если Ваш ответ был полностью*

положительным, то Вы либо дурачите себя, либо не нашли еще правильную аффирмацию. Если Ваше бессознательное уже полностью принимает аффирмацию, которую вы используете, тогда, конечно, нет причины записывать ее повторения. Всегда увязывайте Ваши ответы с новой аффирмацией или различными аффирмациями, если они необходимы.

6. Теперь пишите другое повторение первоначальной аффирмации. Конечно, на этот раз вы ставите звездочку, потому что однажды уже сделали это. Даже если Вы придумаете много великолепных аффирмаций, то будете гореть желанием испытать их. Обычно лучше сделать полный набор оригинальных аффирмаций, нежели метаться от одной аффирмации к другой. Если Вы чувствуете сильное желание переключиться на новую аффирмацию, то конечно, можете сделать это. Доверяйте своей интуиции.

7. Вновь запишите любой ответ, который дал Ваш разум на это повторение, а затем составьте другую новую аффирмацию, чтобы обратиться к новому ответу. Затем сделайте иное повторение первоначальной аффирмации — и т.д. и т.п.

Предположим, например, что вы, работая с базовым убеждением «Выздоровливать — это тяжкий труд», преобразовали его в аффирмацию «Выздоровливать легко и интересно». Возможно, что при использовании вышеописанной техники ваша работа будет выглядеть так.

Выздоровливать легко и интересно. Чушь! Я никогда в это не поверю!

Я, _____, имею достаточно сил и знаний, чтобы поверить в эту очень важную для меня мысль.

Выздоровливать легко и интересно. (Ерунда! Я даже не могу себе этого представить!)

Я, _____, теперь представляю себя как человека, который выздоравливает легко и интересно.

Выздоровливать легко и интересно. (Вздор! Мое лечение — это настоящая каторга!)

Я, _____, отныне уверен в том, что мое лечение приносит мне удовлетворение и радость.

И так далее, и тому подобное до тех пор, пока отрабатываемое вами убеждение «Выздоровливать легко и интересно» не «укоренится» в достаточной степени в вашем бессознательном. Кстати, степень этого самого «укоренения» вы можете проверить с использованием ранее описанной для ДПДГ десятибалльной шкалы.

Усиление воздействия аффирмаций

Поскольку мы все-таки работаем с такой косной материей, которой являются убеждения, нелишним будет привести несколько советов в плане этой техники усиления аффирмирования (по: /23/).

1. Работайте с одной или несколькими (но не со всеми сразу) аффирмациями ежедневно. Наилучшее время — перед сном, перед началом дня (сразу после пробуждения) или когда вы тревожитесь. Продолжайте работать с аффирмациями до тех пор, пока они не будут устойчиво интегрированы. О том, что это произошло, вы поймете по уверенно-положительным ответам вашего бессознательного на вводимую аффирмацию.

2. Выключите ваше имя в аффирмацию. Пишите и/или проговаривайте аффирмацию по отношению к себе в первом, втором, третьем лице, например:

«Я, верю, что жизнь вполне может быть легкой и приятной».

«Ты,, веришь, что жизнь вполне может быть легкой и приятной».

«Он,, верит, что жизнь вполне может быть легкой и приятной».

3. В дополнение к «листу аффирмаций» запишите аффирмирующие утверждения на кассету и слушайте ее всегда, когда можете (например, за рулем).

4. Сделайте своей постоянной практикой проговаривание аффирмаций вслух перед зеркалом. Продолжайте говорить до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленно или пока не увидите соответствующие аффирмации выражения своего лица.

5. Наконец, везде, где только можно, просто проговаривайте аффирмации самому себе, особенно, если вам не хочется писать. Это «сработает», хотя именно написание аффирмаций наиболее эффективно, ибо при этом задействуется очень большой спектр чувств, мыслей и эмоций.

Помимо этого в уже упоминавшемся ребефинге /26/ предлагаются и другие варианты эффективного и приятного использования аффирмаций.

Доказать аффирмации логическим образом.

Использовать письменные или отпечатанные ее повторения без ответов.

Применять письменные или отпечатанные повторения аффирмации с ответами.

Занести ее на карточку и носить эту карточку в своем бумажнике.

Сделать татуировку аффирмации на обратной стороне руки.

Создать знак аффирмации и поставить его на видное место.

Записать аффирмацию на магнитную ленту.

Представить себе аффирмацию наглядно.

Отрабатывать аффирмацию в разговоре.

Скажите ее тому, кто согласен с ней.

Скажите аффирмацию тому, кто не согласен с ней.

Скажите ее самому себе в зеркале.

Скажите аффирмацию Богу или изображению Христа, Будды, Вашего гуру и т.д.

Говорить ее во время любых других упражнений.
Читать аффирмацию про себя или вслух.
Говорить ее мысленно.
Сообщать аффирмацию партнеру до тех пор, пока он не уверится, что она для Вас правильна.
Выкрикивайте аффирмацию с чувством.
Распевайте ее монотонно.
Просто петь аффирмацию на мотив любой песни.
Нарисовать подходящую картину и вписать аффирмацию в мысленный или разговорный пузырь (как в комиксах).

Основные правила и условия работы с аффирмациями

Как вы уже, наверное, поняли, технику аффирмаций можно использовать не только для того, чтобы трансформировать старые убеждения (болезни), но и для того, чтобы создавать новые (выздоровления и здоровья). Правила и условия работы с подобными аффирмациями хорошо описаны в соответствующей литературе. И потому, не пытаясь изобрести велосипед, я просто опишу те из них, на которые стоит обращать внимание /12/.

Прежде всего, упомянем некоторые существенные моменты, о которых следует помнить, занимаясь практикой поддерживающих утверждений (я называю это «правила содержания»).

1. Всегда выражайте утверждения в настоящем времени, а не в будущем. *Формулируйте их, как если бы все нужное и желанное уже существовало. Не говорите: «Я обрету хорошее здоровье». Лучше скажите: «Теперь у меня есть хорошее здоровье». Этим вы не обманываете себя, а только признаете тот факт, что все создается сначала на ментальном (умственном) плане, прежде чем проявить себя в объективной реальности.*

2. Всегда выражайте утверждения самым позитивным образом, *какой только возможен для вас. Утверждайте то, что вы действительно хотите, а не то, что вы не желаете. Не говорите: «Я больше не страдаю от головной боли». Лучше скажите: «Моя голова ясная и свежая». Это будет гарантией того, что вы создаете самый позитивный из возможных мысленных образов.*

3. Выражайте утверждения кратко. *В общем и целом более короткое и простое утверждение является более эффективным. Утверждение должно быть четкой формулировкой, передающей сильное чувство. Чем больше чувств она передает, тем более сильное воздействие она оказывает на ваш ум.*

4. Всегда выбирайте те утверждения, которые кажутся совершенно правильными вам и именно вам. *То, что отлично работает для одного, для другого может оказаться пустой тратой времени. Ваше утверждение должно вызывать у вас позитивное, открытое, свободное и/или ободряющее ощущение. Если это не так, найдите другое или попробуйте заменить слова,*

пока не найдете нужную формулировку. Однако учтите, что вы можете чувствовать эмоциональное сопротивление перед любым утверждением, когда вы впервые используете его. Это только начальное воспрепятствование вашего Эго процессу изменения и роста.

5. Всегда, когда вы занимаетесь утверждениями, помните о том, что вы создаете нечто новое и свежее. Вы совсем не собираетесь редактировать или изменять то, что уже существует. Делая это, вы сопротивлялись бы тому, что существует, а это бы порождало конфликт и борьбу. Поэтому, принимая и поддерживая все то, что уже существует в вашей жизни, вы просто используете представившуюся вам возможность начать создавать то, что вы еще хотите, то, что сделает вас счастливее.

6. Утверждения не должны вступать в противоречия или пытаться изменить ваши чувства и эмоции. Важно принимать и переживать все ваши чувства, включая так называемые «негативные», без попытки изменить их. В то же самое время утверждения способны помочь вам создать новое представление о жизни, благодаря которому вы будете иметь все больше и больше удовлетворительных переживаний.

7. Когда вы применяете утверждения, старайтесь создавать как можно большее чувство веры, убежденности в том, что они могут осуществиться. На время (по крайней мере, на несколько минут) избавьтесь от ваших сомнений и колебаний и вложите в утверждения всю вашу эмоциональную энергию.

Естественно, что более полезным для вас будет не проговаривать утверждения механически, а попытаться достичь уверенного чувства, что вы действительно имеете силу создавать новую реальность вашего бытия (что фактически вы и делаете!). От этого в значительной степени зависит эффективность вашего аффирмирования.

Конечно, ваши поддерживающие утверждения должны быть только вашими. Однако, если вы будете ленивы и не любопытны при построении этих утверждений (в качестве своеобразной «болванки»), вы можете воспользоваться нижеследующими аффирмациями. /12/.

Я свободен(на) и независим(ма) по отношению ко всем особенностям, условиям и обстоятельствам болезни.

Я свободен(на) и здоров(а)!

Я полон(на) безупречного здоровья и энергии.

Я в полной мере люблю и принимаю мое тело.

Я энергичен(на) и полон(на) жизненной силы.

Мое тело сбалансировано и находится в совершенной гармонии со Вселенной.

Я приношу свои глубокие благодарности за улучшение своего здоровья, увеличение красоты и жизненной силы.

С каждым днем я делаюсь все более красивым(ой), а мое здоровье становится все более безупречным!

Каждая моя деятельность прибавляет мне красоты и здоровья.

Я хорошо отношусь к своему телу, и мое тело хорошо относится ко мне.

Теперь я стройный(ая), сильный(ая) и чувствую себя превосходно, чем бы я ни занимался(лась).

Все, что я ем, прибавляет мне здоровья, красоты и привлекательности.

Теперь я желаю употреблять в пищу те продукты, которые лучшие всего подходят для меня в любое определенное время.

Теперь о том, как можно и стоит осуществлять аффирмации, т.е. о том, что я называю «правила процесса» .

Прежде всего вам следует помнить, что во время ваших занятий с подтверждающими утверждениями вам необходимо быть расслабленным и не чувствовать себя слишком зависимым от своих результатов, так как по закону Йеркса-Додсона «сверхмотивация ухудшает исполнение». Рекомендуются использовать два способа (в дополнение к уже описанному мною):

— устное произношение;

— пение и распевание.

При устном произношении.

1. Проговаривайте поддерживающие аффирмации про себя тихо или громко в течение дня, каждый раз, когда вы вспомните о них или подумаете о своем здоровье: когда вы за рулем, занимаетесь домашней работой или любой другой повседневной деятельностью.

2. Проговаривайте их про себя громко, когда смотрите на себя в зеркало. Утверждения особенно полезны в данном случае, так как они усиливают ваше чувство самоуважения и любви к себе. Смотрите себе прямо в глаза и утверждайте то, что должно быть так, как если бы оно уже было. Если вы будете испытывать неудобство, просто продолжайте аффирмирование до тех пор, пока вы не сумеете преодолеть барьеры и не будете в состоянии видеть себя целиком и любить себя полностью.

Пение и распевание.

1. Обязательно заучивайте песни, утверждающие реальность того, что вы хотите создать для себя, часто слушайте и пойте их. Значительная часть нашего настоящего сознания сформирована совершенно идиотской популярной музыкой. Она создает реальность, где мы чувствуем себя в безнадежной зависимости от любимого человека, где мы готовы умереть, если он нас покинет, и где мы задаемся вопросом, представляет ли жизнь какую-либо ценность, если мы не можем быть рядом с этим человеком, и тому подобное.

2. Сочиняйте свои собственные песни или простые песенки, используя те утверждения, с которыми вы хотели бы работать.

Можно добавить и еще несколько замечаний.

Во-первых, обязательно практикуйте утверждения как сами по себе, так и в сочетании с их визуализацией или представлением.

Во-вторых, продолжайте заниматься аффирмированием до тех пор, пока вы не достигнете вашей цели (или пока у вас сохраняется желание добиваться ее). Помните о том, что наши цели часто меняются еще до того, как они реализуются, что является абсолютно нормальным. И не пытайтесь продолжать

упражнения после того, как ваша энергия для них иссякла, если вы потеряли к этому интерес, то, возможно, просто пришло время по-новому взглянуть на свою цель.

В-третьих, если вы обнаружите, что ваша цель и вправду изменилась, убедитесь в том, что ваше бессознательное восприняло этот факт. Дайте ему понять, что вы больше не фокусируете свое внимание на данной цели. То есть закончите старый круг и начните круг новый.

В-четвертых, если уж вы достигли цели, как следует осознайте, что это произошло. Ибо сплошь и рядом мы получаем то, чего желали, но забываем заметить, что действительно добились успеха! Так что, выразите себе благодарность в любой, но заметной форме. И не забудьте поблагодарить Вселенную за исполнение ваших просьб.

И еще одно. Для того чтобы ваши упражнения по аффирмированию были более эффективными, начинайте со следующих, рекомендованных специалистами, фраз (по: /23/).

1. Я, _____, родился с бесконечными возможностями к любви, здоровью, эффективности и реализованным взаимоотношениям.

2. У меня, _____, основательная уверенность в том, что мои аффирмации будут работать и мои усилия будут вознаграждены.

3. Я, _____, хочу преодолевать барьеры моего невежества, страха, раздражительности, чтобы мое совершенное «Я» могло выразить себя во всех взаимоотношениях.

4. Любящие взаимоотношения — ключевой момент в состоянии моего здоровья и благосостояния.

5. Каждая негативная мысль побуждает меня подумать сразу о трёх позитивных мыслях.

Техника «101 утверждения» и убеждения совершенства

А вот теперь — последнее в этом разделе. Нижеописанный способ применения психологии аффирмирования, так называемая *техника «101 утверждения»*, позволяет вплести ваше выздоровление и здоровье в общую ткань вашей жизнедеятельности, сделав исцеление абсолютно необходимым и естественным. Поскольку данную психотехнологию можно использовать для достижения чего угодно, ниже я привожу ее вариант с прочерками, куда лично вы должны вставить сначала «выздоровление», а потом «здоровье» /26/.

1. _____ существует для моего удобства и выгоды.
2. _____ является источником наслаждения для меня.
3. Мне легко достичь _____.
4. Каждый получит выгоду от моего _____.
5. Каждый облегчит мне _____.
6. Для меня безопасно обрести _____.
7. Я уже обретаю и усиливаю _____ каждый день.

8. У меня есть практическая мудрость для _____.
9. Все части меня действуют так, чтобы наилучшим образом соответствовать мне в _____.
10. У меня подходящий возраст для _____.
11. У меня подходящий размер для _____.
12. У меня правильные генетические характеристики для _____.
13. У меня правильный секс для _____.
14. У меня правильный внешний вид и манеры для _____.
15. У меня более, чем достаточно, силы для _____.
16. У меня большой талант для создания _____.
17. Я весьма привлекателен для _____ и _____
привлекателен для меня.
18. Я заслуживаю _____.
19. Для меня естественно чувствовать _____.
20. Я знаю, как сделать _____.
21. Я легко могу создать _____.
22. Теперь, когда я знаю, что могу наслаждаться всем, я знаю, что буду наслаждаться процессом создания _____.
23. Я благодарен, что мне выпала роль создать _____.
24. Моя естественная тенденция _____.
25. _____ безусловно улучшит мои отношения с любым человеком.
26. У меня более чем достаточно энергии и энтузиазма для _____.
27. Я знаю, как получить поддержку нужных людей для _____.
28. У меня более чем достаточно настойчивости для _____.
29. У меня более чем достаточно времени для _____.
30. У меня есть то, что требуется для _____.
31. У меня много _____.
32. Мне хорошо ощущать _____.
33. Мне хорошо иметь _____.
34. Мне хорошо быть в состоянии _____.
35. Я прощаю себя за то, что уже нет больше прежнего _____.
36. Я прощаю себя за отрицание _____ в прошлом.
37. Я прощаю себя за то, что я имею не более _____ чем я есть.
38. Я люблю все, что связано с _____.
39. Все части меня теперь сотрудничают в достижении _____.
40. У меня высокая мотивация к _____.
41. Мне более чем достаточно хорошо иметь _____.
42. Я хочу делать то, что дает _____.
43. Моя мать одобряет меня в достижении _____.

44. Мой отец одобряет меня в обретении _____.
45. Моя семья способствует мне в достижении _____.
46. Мои друзья одобряют меня в обретении _____.
47. _____ улучшает мою коммуникабельность и чувство юмора.
48. _____ увеличивает мою свободу.
49. У меня уже есть правильные мысли, чтобы создать _____, и я создаю все больше правильных мыслей, чтобы создать _____.
50. Я прощаю себе сомнения относительно _____.
51. _____ делает меня более преуспевающим.
52. Мое желание _____ одобрено Богом и обществом.
53. Бог безусловно предназначил меня для _____.
54. У меня есть практическая мудрость для _____ и еще скромность.
55. _____ доказывает, что я хороший человек.
56. _____ доказывает, что я находчивый.
57. Я знаю, что я буду иметь _____.
58. Каждый знает, что я буду обладать _____.
59. Я легко визуализирую _____.
60. Я благодарен за _____, которые я уже имею.
61. Я исключительно добрый человек, который обретет _____.
62. Моя семья традиционно способствует мне в _____.
63. Сейчас самое время для меня достичь _____.
64. Мои ритуалы и привычки естественно направлены в одну цель для меня, чтобы я обрел _____.
65. _____ есть чувства абсолютно совершенные в отношении меня.
66. Я абсолютно убежден, что я хочу _____.
67. _____ убеждает, что я любящий и сострадающий.
68. Правительство содействует мне в _____.
69. Общество содействует мне _____.
70. Экономическая ситуация содействует мне в _____.
71. Мировой Бесконечный Разум уже имеет мой идеал _____ ожидая меня.
72. У меня есть физическая способность для _____.
73. У меня более чем достаточно умения и ноу-хау для _____.
74. У меня более чем достаточно силы и выносливости для _____.
75. Даже мои наиболее мятежные части поддерживают меня в _____.
76. _____ очаровывает меня.
77. _____ делает мои чувства светлыми.
78. Я признателен себе за _____.
79. Я достаточно чист, чтобы обрести _____.

80. Я использую _____, чтобы улучшить мое служение.
81. Безопаснее, проще, удобнее и выгоднее для меня достичь _____.
82. Я терпелив и деликатен для получения _____.
83. _____ поддерживает мое честное самовыражение и мое честное самовыражение поддерживает _____.
84. _____ увеличивает мою бодрость, процветание и удовольствие от жизни.
85. У меня есть право и обязанность, чтобы обрести _____.
86. Бесконечно замечательно, что я существую, так проявляется _____ очевидно легко.
87. _____ годится для меня.
88. _____ безусловно удовлетворит меня.
89. С начала времени было предопределено судьбой, чтобы я достиг _____.
90. _____ выгодная вещь для человека моего круга быть включенным в это.
91. _____ стоит того, чтобы его взять.
92. _____ сделает меня более сексуально привлекательным.
93. У меня есть практическая мудрость, чтобы создать замечательный план для достижения _____.
94. Я абсолютно определился для достижения _____.
95. Я совершенно воодушевлен делать все и любое, что приблизит меня к _____.
96. Я подготовился для _____ и я подготовлю себя даже более для _____.
97. Я уже нацелен на _____ и я вложу даже больше нацеленности на _____, нравится мне это или нет.
98. _____ определенно приносит мне больше удовольствия, чем то, что я делаю сейчас.
99. Мой _____ увеличивает совершенство Вселенной.
100. Все, что когда-либо случилось, вносит вклад в мое _____.
101. Вселенная радуется моему _____.

Упражнение 55.

⇒ Определите, в какие общие благоглупости из предложенных списков вы безоговорочно верите.

Упражнение 56.

⇒ Осуществите их переработку с применением как описанных ранее техник, так и с использованием психотехнологии аффирмирования.

Упражнение 57.

⇒ Создайте собственные аффирмации процесса выздоровления или отберите те, из мною приведенных, которые кажутся вам подходящими для вашего случая. Выпишите эти аффирмации, потом вызубрите их и снабдите каждую сопутствующим визуальным образом и кинестетическим ощущением

⇒ Проанализируйте свою повседневную жизнь, определите в ней моменты, когда вы можете заниматься аффирмированием, и приступайте к «аффирмационной» поддержке своего исцеления.

Упражнение 58.

⇒ Продумайте варианты усиления и расширения процесса аффирмирования (обязательно учитывая правила содержания и процесса Ш. Гавэйн), после чего включите все это в свою жизнедеятельность.

Упражнение 59.

⇒ Приступите к регулярному выполнению техники «101 утверждения», прежде всего в части выздоровления и здоровья, но также и во всем остальном, что вы хотите включить в свою жизнь.

Глава 7. Окружение, в котором мы болеем и выздоравливаем

7.1. Бремя стрессов и страстей

«Микроб — ничто; контекст — все»

/Луи Пастер/

«Изменения и боль являются частью жизни, а страдание — вещь добровольная»

/Энон/

Или меняй, или принимай

Вот мы и добрались почти до конца нашей работы по самоисцелению. И очень может быть, что оно или уже совершилось, или совершается невиданными ранее темпами. Однако впадать в эйфорию рано, так как известный анекдот, ныне ставший почти притчей о том, что только бледнолицый наступает на одни грабли дважды, может стать для вас констатацией печального факта. Это когда вы снова заболите, возможно, какой-то новой болезнью, а все потому, что продолжаете жить в прежнем контексте вашей повседневной жизнедеятельности. Ваша жизнь до болезни протекала в окружении людей, вещей и т.п., а окружение это (точнее, какие-то его элементы) никак не устраивало ваше бессознательное (хотя, может, его не устраивал характер вашей жизни в данном контексте, что суть одно и то же). И оно (бессознательное) не нашло ничего лучшего, как приспособить вас к данному окружению за счет механизма болезни. Напоминаю вам, что любое заболевание давно уже рассматривается и психологами, и врачами как своеобразная, но, естественно, неэкологичная форма адаптации человека к окружающей среде. И, значит, пока вы не разберетесь с этим контекстом -окружением, вероятность возвращения вашей болезни или появления другого «адаптационного» заболевания сохраняется угрожающе высокой.

«Хорошо вам все это говорить — ответите мне вы. А попробуйте-ка изменить это самое окружение, если жизнь твоя задана и обусловлена на годы вперед. Работой, которую нельзя поменять, семьей, которую надо сохранить, квартирой, с которой никуда не съедешь; городом и страной, из которых никуда не уедешь, а еще и обязательствами, в которые влип, как муха в паутину. Где уж тут менять — дай бог просто выжить и дожить...»

Согласен с вами, но только отчасти. Потому что процесс необходимых изменений вы рассматриваете как-то уж совсем материально и, так сказать, объективно, совершенно забывая о субъективных возможностях изменения. Ведь та же адаптация давно уже рассматривается как единство двух процессов: *ассимиляции* (изменения среды под себя) и *аккомодации* (изменения себя под среду). А в нейролингвистическом программировании существует неписанный принцип (мой) взаимоотношений со своим окружением: «Или меняй, или принимай». Тысячу раз прав был мудрец, сказавший, что нас мучают не вещи, а наше отношение к ним или с ними. (С.К.). И если мы что-то действительно не можем изменить в своей жизни, то, используя психотехнологии нейролингвистического программирования, можете запросто поменять свои взаимоотношения с этим «что-то».

Проклятие и благо стрессов

... Совсем недавно вы были в форме. Да, работа ваша требовала почти запредельного напряжения, и по вечерам вас хватало только на то, чтобы тупо созерцать окружающее. Да, накапливалась усталость, и вы откладывали на «потом» столь необходимые организму расслабление и отдых. Но все было нормально! И вдруг (всегда это «вдруг»!) как будто что-то сломалось в вас, внутри и вы больше не хотите (да и просто не можете) принимать решения, разбираться в тонкостях и уделять внимание даже существенному, потому, что перегоревший мозг просит и требует только одного — покоя...

...Еще минуто назад вы были полны сил, энергичны и работоспособны. Информация схватывалась буквально на лету, решения принимались мгновенно и безошибочно, вы просто получали огромное удовольствие от четкости и непогрешимости вашего мышления. И вдруг (опять это «вдруг»!) нечто новое, необычное и крайне тревожащее, начисто выбило вас из состояния блаженной ясности. На смену чудесной озаренности почти мгновенно пришли опустошенность, усталость и тревога, когда все, на что вы оказываетесь способны, так это на отчаянные и бесплодные поиски ответов на три исконных вопроса русской интеллигенции: «С чего начать?», «Что делать?» и «Кто виноват?»...

Знакомо это вам? Скорее всего да. Так как в этом мире вряд ли найдутся люди (разумеется, из тех, кто живет по-настоящему активной жизнью), которые хотя бы раз не переживали два из описанных мною видов дистресса: *хронический и острый*.

Вы обратили внимание на использованный мною термин — дистресс. Он не случаен, ибо Ганс Селье, введший в научный, околонаучный и просто ненаучный обиход понятие «стресс», подразделил эту самую «адаптивную реакцию организма на интенсивные воздействия внешней среды» на два типа. Дистресс — разлад, распад, сгорание. И эвстресс — озарение, нахождение решения. К сожалению, эвстресс — творческую реакцию на вызов, брошенный нам миром, имеют только единицы. Большинству людей свойственны дистрессовые реагирования. Так что начнем разбираться с этим самым дистрессом, причем вначале с его хронической формой.

Условия «антистрессовой» жизни

Чтобы дистресс не изуродовал вашу жизнь, вам следует начать выполнять некоторые предписания, которые уменьшат ваше напряжение, чтобы вы не стали очередной жертвой хронического стресса, а ваш подуставший организм хоть немного отдохнул, не уйдя для этого отдыха в болезнь. Для этого, по мнению все того же источника /15/, надо делать следующее:

- **работать не больше восьми часов ежедневно;**
- **иметь по меньшей мере полтора выходных дня каждую неделю;**
- **отводить не менее часа на обед;**
- **есть не спеша и тщательно пережевывать пищу;**
- **культивировать привычку слушать медитативную расслабляющую музыку;**
- **научится входить сначала в расслабленное, а потом в измененное состояние сознания.** Если вы чувствуете некоторое перенапряжение, то делайте это каждые два-три часа, хотя бы по две минуты. Находясь в расслабленном состоянии, попытайтесь мысленно «перенестись» в приятное для вас место и на какое-то время «задержаться» в нем;
- **развивать у себя привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам;**
- **улыбаться и проявлять как можно больше бодрости при встречах с людьми;**
- **отводить себе время для ежегодных каникул или отпуска, когда вы можете выбросить из головы все, что вас беспокоит;**
- **регулярно упражняться на свежем воздухе.** При этом, если вы занимаетесь какими-нибудь играми, в которых есть «ударные» моменты (наподобие тенниса или волейбола), то, ударяя по мячу, попытайтесь этим ударом «отбить» и «отбросить» от себя все то напряжение или агрессию, которые в вас есть. Если же у вас нет возможности заниматься этими играми, регулярно отправляйтесь на прогулку и, выбрав безлюдное место, просто бросайте камни, представляя, как с каждым броском вы освобождаетесь от агрессии и напряжения, которые стесняют и напрягают вас;
- **придерживаться более ритмичного режима питания.** Будьте

умеренны в еде и получайте удовольствие от этой умеренности. Попробуйте понять, какое количество пищи необходимо вам, чтобы поддерживать здоровый вес, и настраивайтесь именно на это количество;

— **обратиться за консультацией к психотерапевту**, если у вас существуют проблемы в сфере сексуальных или иных отношений;

— **подумать о возможных альтернативах**, если ваша работа не приносит вам удовлетворения и, найдя приемлемый вариант, поменять ее;

— **заполнить свой досуг каким-нибудь творческим занятием**. Это может быть что угодно, причем, если ваше «хобби» включает в себя какую-то рутинную деятельность, обязательно найдите способ сделать его интересным;

— **делать регулярный массаж, заниматься йогой или присоединиться к «группам здоровья»**;

— **сосредоточиться на настоящем и преодолевать привычку заикливаться на прошлом или будущем**. Вы живете здесь и сейчас, поэтому извлекайте все возможное из настоящего и переживайте каждый его момент. Не предавайтесь страхам по поводу возможного будущего, иначе вы программируете это будущее и заранее конструируете его как негативное. И не задерживайтесь излишне на каких-то негативных моментах своего прошлого, так как в этом случае вы заметно уменьшаете ценность переживаний настоящего и просто мешаете себе жить «здесь и сейчас»;

— **работать систематически**. Не начинать очередную работу, не завершив предыдущую. Осуществлять переосмысление, если работа покажется вам скучной, чтобы найти в ней что-то, доставляющее вам удовольствие. И приступать к любому новому делу без страха, а то иначе оно окажется (потому что кажется) труднее, чем есть на самом деле;

— **ставить перед собой разрешимые задачи и, достигнув цели, отмечать свой успех и поздравлять себя с ним**;

— **проявлять свои чувства открыто**, а когда это невозможно, попытаться избавиться от связанного с этим ограничением напряжения любым вышеописанным способом;

— **не ставить перед собой неразрешимых задач**. Намечать реальные и реалистичные сроки окончания любого дела или работы;

— **не прибегать к алкоголю, наркотикам или к постоянной поддержке других людей**, чтобы справиться со своими собственными проблемами. Брать ответственность за свои действия на самого себя;

— **не играть в игру «поиск виновного»**. Везде и всегда считать себя причиной, а не следствием. Но, одновременно, нигде и никогда не обвинять себя в том, в чем вы, в действительности, не виноваты.

Шкала острого стресса

Будем считать, что с хроническим стрессом мы с вами более или менее разобрались. Однако любое, длящееся как вкус некой жевательной резинки,

хроническое состояние в конечном счете складывается из накапливаемых нашим организмом последствий острых стрессов — событий и обстоятельств нашей жизни, оставляющих в ней весьма заметный след. Американцы Холмс и Раэ даже составили специальную шкалу, в которой каждому событию, вызывающему стресс, соответствует определенное количество баллов. Весьма любопытно, что по данным этих авторов стрессовыми и весьма чреватыми последствиями являются не только беды и несчастья, но также удачи, радости и победы. Так что, наверное, правы были буддисты, утверждавшие, что совершенный человек всегда сохраняет равновесие духа — он не радуется при победах и не печалится при поражениях.

Проведенные вышеупомянутыми авторами исследования показали, что вероятность возникновения болезни определяется количеством баллов, которые «набрал» человек за год. Так, 150 баллов означают пятидесятипроцентную вероятность возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90 %!

Шкала Холмса-Раэ имеет следующий вид (по: /35/).

Сравнительная шкала реакции на отдельные события

Событие / Количество баллов

Смерть жены или мужа 100

Развод 73

Расставание партнеров по браку 65

Тюремное заключение 63

Смерть близкого родственника 63

Собственная болезнь или несчастный случай 53

Заключение брака 50

Увольнение с работы 47

Примирение с мужем/женой 45

Выход на пенсию 45

Ухудшение здоровья члена семьи 44

Беременность 40

Сексуальные трудности 39

Прибавление семейства 39

Изменения по работе 39

Изменения финансового положения 38

Смерть близкого друга 37

Изменение сферы рабочей деятельности 36

Изменение количества домашних ссор 36

Заем или ссуда на сумму более чем 10 000 долларов 31

Потеря права выкупа залладной 30

Изменение обязанностей по работе 29

Начало самостоятельной жизни сына или дочери 29

Конфликт с родственниками мужа/жены 29

Выдающиеся личные достижения 28

Супруг(а) начинает или перестает работать	26
Начало или окончание учебы	26
Изменение жилищных условий	25
Пересмотр личных привычек	24
Неприятности с начальством	23
Изменение условий или времени работы	20
Смена места жительства	20
Смена учебного заведения	20
Изменение привычек проводить свободное время	19
Изменение активности, связанной с церковью	19
Изменения в общественной работе	18
Получение закладной или ссуды на сумму менее 10 000 долларов	17
Изменения сна	16
Изменение частоты общесемейных сборов	15
Изменения в режиме питания	15
Рождество	12
Мелкие нарушения закона	11

Не сомневаюсь, что сейчас вы уже приступили к лихорадочному подсчету баллов и, вполне возможно, начинаете впадать в депрессию по поводу явственных перспектив *нового* заболевания. Успокойтесь и, конечно же, внимательно изучите эту таблицу. Но делая это (разумеется, с точки зрения случившегося с вами в последние 1-3 года и/или за столько же до возникновения вашей болезни), помните, что *на основании подсчета баллов можно только предположить возможность болезни. Что отнюдь не значит, что она непременно проявится.* Так, в исследовании все того же Холмса, 51% испытуемых (более половины!), набравших больше 300 баллов, в конце концов, так и не заболели. Все дело здесь оказалось в том, что **стрессогенным фактором везде и всегда выступает не само по себе событие или обстоятельство, а наша его оценка**. То есть то, насколько вы реагируете на любую из вышеперечисленных проблем или неприятностей.

Что в чисто практическом плане означают для нас вышеперечисленные результаты? Да то, что для того, чтобы справиться с любым стрессом и стрессором, нам, во-первых, необходим правильный выбор или точнее, выбор правильного отношения к «стресс-агрессору». Во-вторых, некие поддерживаемые изнутри обязательства (не только перед другими, но и перед самим собой), запрещающие (или не дающие) нам просто сложить лапки и «утонуть в сметане, не взбив ее в масло», как это очень точно описано в известной притче о двух, попавших в банку, лягушках. А в-третьих, готовность принять проблему как испытание или даже просто тренировку, когда вместо того, чтобы горестно сетовать на препятствия, вызывающие у вас стресс, вы трезво и по возможности спокойно спрашиваете себя:

Что может означать этот стресс и стрессор?

Какой смысл или значение я хотел бы придать всему этому?

Как я могу превратить это в тренировку или, на худой конец, в полезное испытание?

Что еще нужно в периоды острого стресса? Умение быстро *переработать* последствия воздействия стресс-агента или стресс-фактора. Ибо, как абсолютно справедливо утверждал отец гештальт-терапии Ф. Перез, все, что с нами случается или происходит, нужно (по «пищевой» аналогии) сначала прожевать, потом проглотить, а далее переварить (в роли «едока» в данном случае выступает ваше Сознание). А если этого не произошло, то непрожеванное, непроглоченное и/или непереваренное событие «застревает» в вашей психике и начинает уродовать Тело. И потому ниже я привожу целых пять психотехнологий НЛП, позволяющих резко ускорить «пищеварительный процесс» для любых проблем и неприятностей.

Психотехнологии работы с проблемами и неприятностями

Начнем с проблем, так как чего-чего, а уж этого добра в нашей жизни хватает. И хотя проблема — это еще не неприятность, будет куда как лучше, если, не дожидаясь превращения «еще» в «уже», вы либо нивелируете, либо разрешите эту проблему, воспользовавшись *техникой периферийного процесса*. Делается она так /5/.

1. *Вспомните ситуацию, которая была или является в каком-нибудь смысле проблемной для Вас. Увидьте ее в виде картины или фильма.*

2. *Сфокусируйтесь на ощущениях вашего тела. Как вы себя ощущаете, вспоминая эту ситуацию?*

3. *Просмотрите картину или фильм вновь. В картине увидьте себя со стороны. Фильм же превратите в серию маленьких, объемных черно-белых картинок, заключенных в рамку.*

4. *Просмотрите картину или фильм опять. Увидьте себя в них и установите периферийное зрение. Для этого сделайте рамку при помощи рук, а затем раздвиньте ее в стороны так, чтобы краешками глаз видеть свои руки. Не смотрите прямо на периферию, продолжайте смотреть перед собой.*

5. *Просмотрите эти картинки или фильм снова, диссоциированно, и так, как если бы вы были внутри опыта (то есть, не видя себя самого), сохраняя периферийное зрение, связь с телом, замечая сходство и различия. Спросите себя: «Чьи ценности я использую?», «Чему я могу научиться?». Если ценности, которые вы используете, ваши собственные, спросите себя- «Как я могу стать другим в будущем?»*

Результатом такого процесса обычно является то, что люди часто создают большую, более полную картину. И буквально начинают видеть *отношения* главного объекта своего внимания с другой точки зрения. Между элементами человеческого опыта возникает больше баланса: все его составляющие выстраиваются в перспективу.

Я почти всегда *начинаю* с этой или аналогичной техники во всех случаях,

когда мне кажется, что клиент как-то неполно или искаженно воспринимает свою проблему, а если это действительно проблема, он *обязательно* воспринимает ее неполно и искаженно. Прошу пациента вспомнить и увидеть свою проблему, как — неважно. Определить, что именно он увидел — отдельную картину, несколько картин («фотороман») или фильм. И показать мне *размеры* этих самых изображений: отдельной картины, серии картин или же «экрана», на котором он видит этот «фильм» своей проблемы.

А дальше, прежде всего в тех случаях, когда размеры эти небольшие и достаточно четко очерчены, приступаю к вышеописанной технике. Предлагаю клиенту вытянуть руки и, глядя прямо перед собой, начать их разводить до тех пор, пока он еще может их видеть. И, сохраняя такой вот странный характер своего взгляда, когда экран восприятия в результате осуществления действия стал не просто широким, но панорамным, снова вспомнить «картинки» или «фильм» проблемы и заново их рассмотреть или просмотреть, входя в это «изображение» и выходя из него.

После этого остается только поинтересоваться тем, что произошло. Кое у кого картинка или фильм просто исчезают, а на место проблемы приходит решение. У других происходит видоизменение образа проблемной ситуации, и они начинают видеть то, что раньше было «скрыто за кадром». И все без исключения обретают возможность исследовать свою проблему более широко, трезво и беспристрастно.

Если вы осуществили всё вышеописанное (включая обязательную работу по расширению восприятия), извлекли урок из давнишней ситуации, но тем не менее так от нее (этой самой ситуации, а точнее, от связанного с нею неприятных воспоминаний и некой «принудительности» этих воспоминаний) и не избавились, пришла пора заняться более систематическим уничтожением всего этого неприятного и принудительного (преимущественно в визуальной модальности).

Лучше всего это сделать, используя то, что можно назвать системой техник быстрого разрушения. Однако, прежде чем приступить к ней, на всякий случай проведите тщательную экологическую проверку. Разрушение создает амнезию, а ваши мысленные картины (фильм) могут быть каким-либо образом полезны для вас, например, содержать информацию о том, чего не стоит делать в будущем. Если это так, то будет лучше, если вы сначала *выделите* полезную информацию и *поместите* ее в какую-нибудь новую картину (вернитесь к технике расширения восприятия!). Или просто воспользуйтесь каким-либо иным, не создающим амнезии, вмешательством.

А теперь о том, что можно сделать в этой самой *системе техник быстрого разрушения проблемных состояний и навязчивости* /2/.

Во-первых, **примените растрескивание**. Это то, что происходит с закаленным стеклом (например, с лобовым стеклом машины), когда оно разбивается. Так что представьте, что тревожащий вас зрительный образ нарисован на лобовом стекле, «врежьте» по нему (стукните как следует молотком или кирпичом) и с удовольствием посмотрите, как оно разбивается и

распадается. Если надо, повторите это несколько раз, дабы разбить неприятное воспоминание полностью и навсегда.

Во-вторых, **просмотрите свои картинки «шиворот-навыворот»**. Как и другие энэлперы, я не знаю, что при этом происходит. Но всякий раз, когда я предлагал сделать это своим клиентам, они обязательно получали что-то полезное. Обычно фильм или картинка словно выворачивались. И все, находящееся в центре, внезапно перемещалось (автоматически, а не осознанно!) наружу. А все, что было по краям, «сплющивалось» в центре. Бывало и так, что внезапно, само собой, «картинки» переворачивались кверху ногами, а фильм начинал идти «задом-наперед». Однако чтобы ни происходило, терапевтический эффект был налицо — навязчивость уменьшалась или просто исчезала.

В-третьих, **поместите «картинку» на воображаемый экран и представьте, что проекционная лампа прожигает дырку** в этом и во всех прочих кадрах. Если хотите, то можете просто сжечь экран вместе с образом.

В-четвертых, **для разрушения картины можно также просто :**

- **поворачивать ее, как в калейдоскопе;**
- **смывать, как акварель или рисунок на тротуаре под дождем;**
- **увидеть образ в зеркале, которое разбивается, или в водоеме, поверхность которого приходит в волнение.**

И т.д. и т.п. — словом, делайте все, что вам придет в голову, чтобы образ исчез или видоизменился.

А если неприятность ваша «закодировалась» в вашем Сознании в виде такого «фильма ужасов», никто и ничто не препятствует вам воспользоваться очень любимой мною *техникой обезумливания субмодальностей* (только не спрашивайте меня, что это такое!).

1. Подумайте о неприятном воспоминании или проблемной ситуации и прокрутите его, как диссоциированный фильм (если фильм ассоциированный, «диссоциируйтесь» из него).

*2. Теперь прокрутите тот же фильм, представив, что вы смотрите его по **черно-белом** у телевизору.*

3. Снова прокрутите черно-белый фильм, но с удвоенной скоростью. Обязательно обратите внимание, что беседующие или ругающиеся в нем люди, если, конечно, там есть «звуковой» ряд, разговаривают теперь в стиле Чипа и Дейла.

*4. Опять прокрутите на удвоенной скорости черно-белый фильм, но теперь уже **задом наперед** (из конца в начало).*

*5. Снова прокрутите этот черно-белый фильм задом наперед на удвоенной скорости, но теперь еще и **кверху ногами**.*

6. Опять просмотрите все это, но на экране, имеющем раму в виде овала с прорезью внизу.

7. А теперь присмотритесь к этой раме и выясните, что вы смотрели свой фильм в судне унитаза. Нажмите на ручку сливного бачка и спустите воду вместе с остатками фильма.

Упражнение 60.

⇒ Перечислите все стрессоры собственной жизни и определите, что из них вы будете (сможете) менять, а что — принимать.

Упражнение 61.

⇒ Начните жить, хоть как-то выполняя общие рекомендации антистрессовой жизни.

Упражнение 62.

⇒ Определите, какие острые стрессы вы пережили в последние годы вашей жизни, и оцените, насколько они все еще неприятны для вас.

Упражнение 63.

⇒ Увеличьте уровень своего принятия неприятного посредством техники периферийного процесса.

Упражнение 64.

⇒ Устраните все застрявшие в вашей психике «осколки» острых стрессов с помощью техники разрушения и обезумливания субмодальностей.

7.2. Как изменить отношение к жизни

«Оптимист может увидеть свет даже там, где его нет, так почему же пессимист всегда стремится

задуть его?»

/М. Де Сент-Пьер/

Стрессы внутри нас

А теперь еще раз обращаю ваше внимание на вышеупомянутый любопытный факт. То, что в знаменитом исследовании Т. Холмса, посвященном изучению влияния стрессов на здоровье человека, 51% (больше половины!) обследованных, набравших более 300 баллов «суммарного стрессирования» (критический, если вы помните, уровень, после которого угроза тяжелой болезни становится чрезвычайно реальной), так и не заболели!

Почему так получилось? Да потому что они не так, как большинство, отнеслись ко всем тем жизненным испытаниям, которые выпали на их долю. На жизненные испытания они среагировали спокойно, без суеты, напряженности, тревоги, страха, безнадежности и отчаяния. И словно пропустили мимо себя все то, что почти наверняка должно было бы их повергнуть в изнурительную или даже смертельную болезнь.

Все это можно свести к чрезвычайно важному, если не главному условию сохранения здоровья и исцеления: *необходимости экологичного реагирования на беды и напасти нашей жизни*. Ведь деться от них нам некуда, во всяком случае, в обозримом будущем. Пока все то, что происходит в нашей с вами стране (да и в мире, в целом), наглядно свидетельствует, что на вопрос «Когда же станет лучше?», можно смело ответить — ...«не скоро». И нам долго еще придется не жить, а скорее выживать (хотя лучше всего, конечно, просто и радостно жить). Для чего как минимум нужно сохранить или восстановить здоровье, то есть активность, бодрость и эффективность. Помните, как говорят грузины: «Было бы здоровье, а остальное купим...». Да, нам с вами не повезло, блаженным. Это я по Пушкину, который утверждал, что «блажен, кто посетил сей мир, в его минуты роковые». Одно из самых страшных китайских проклятий — «Что б ты жил в эпоху перемен!» — в нашей с вами жизни безоговорочно осуществилось. Но другой жизни нам не дано. И другой эпохи тоже. Что уж тут поделать: «времена не выбирают. В них живут и умирают». Давайте выберем жизнь. И останемся живыми и жизнерадостными несмотря ни на что.

А для того, чтобы просто жить, надо бы вам уяснить еще кое-что. И именно то, что у каждого из нас есть некий *круг забот и интересов*, весьма обширная область, включающая в себя все, что нас волнует. И *круг влияния* куда более ограниченная область, в пределах которой оказывается все то, на что мы действительно можем повлиять (см. рис. 6).



Рис. 6.

Конечно же, излюбленным занятием «дорогих россиян» (да и не только их) является буквально патологическое стремление *контролировать все и вся*, и в том числе кучу всего, чего по определению нельзя контролировать: соотношение курса доллара по отношению к евро; политики некоторых западных государств по отношению к России. Причем от невозможности хоть как-то повлиять на то, на что они ну никак влиять не могут, все эти люди впадают в стресс, сначала острый, а потом и хронический со всеми вытекающими последствиями. А ведь на самом деле все, что лично вам нужно сделать, чтобы не пойти по их стопам, так это оценить, *подконтрольна ли вам сложившаяся или складывающаяся ситуация* либо нет (*согласно вашему кругу влияния*). И, соответственно, реагировать на нее либо действием, порождающим эффективность, либо, наоборот, бездействием, основанным на принятии и способности оставить все, как есть. Мы же зачастую весьма глупо пытаемся предпринять какие-то действия в заведомо неподконтрольной ситуации, что порождает абсолютно ненужное беспокойство и даже панику, либо бездействуем в подконтрольных условиях и обстоятельствах, впадая в результате в безнадежность, беспомощность и глубокую депрессию.

О синдроме приобретенной беспомощности

Особенно это характерно для тех, кто умудрился, хотя зачастую не по своей воле, заразиться *психологической* чумой двадцать первого века — Синдромом Приобретенной Беспомощности или, коротко, СПИБом (синдром приобретенного иммунодефицита или СПИД, — это *физиологическая* чума данного столетия). Открыт он был на собаках, которых, привязывая или

ограничивая любым другим образом, подвергали весьма неприятным воздействиям — ударам электротоком. Так вот, после того, как исследователи всласть поиздевались над бедными животными в первой части эксперимента, во второй они их отпустили (отвязали, убрали загородки и т.п.) и вновь продолжили свои издевательства. **Но только четыре из десяти собак (40%) покинули место пыток** (хотя их, напоминая, ничего уже не удерживало)! Вот так и был открыт феномен СПИБа — весьма неприятного (мягко говоря) пограничного психического расстройства, «подцепившие» которое люди отказываются от принятия направленных на улучшение их состояния действий в ситуациях, когда они объективно могли бы это сделать!

Поскольку синдромом приобретенной беспомощности нынче страдает огромное количество наших соотечественников, разберемся в его механизмах и возможностях излечения от этой проклятушей напасти. Согласно исследованию М. Зелингмана и К°, попадет ли человек в ловушку СПИБа или нет, определяется тем, как он или она объясняют происходящее с ними (авторы назвали это атрибутивным стилем). И если вы предпочитаете стиль пессимиста, синдром приобретенной беспомощности скоро примет вас в свои объятия.

Оказалось, что у этого стиля есть три главные составляющие.

— Отношение к любой неудаче, как к своей собственной ошибке (т.е. эти люди обвиняют себя и только себя) и/или к тому, что произошло только с ними одними («Это я во всем виноват!» и/или «Это только со мной!»).

— Убежденность в том, что подобные неудачи будут повторяться и далее («Это навсегда!»).

— Уверенность в том, что такие же сбои и провалы будут присутствовать и в других областях их жизни («Это везде и во всем!»).

Так что для того, чтобы стать хроническим пессимистом, вам необходимо при любой неудаче, во-первых, обвинить самого себя (окружающие и окружающее ни при чем и, в отличие от вас, в полном порядке). Во-вторых, решить, что так будет всегда, что бы вы ни сделали, ничего изменить не удастся. А в-третьих, предположить, что все это повлияет, а то и чудесным образом перенесется на все, что вы делаете или собираетесь делать. И наоборот, чтобы стать записным оптимистом, вполне достаточно, во-первых, любую неприятность рассматривать как некую комбинацию внешних обстоятельств, а если вы уж действительно что-то сделали не так, принимать это только как обратную связь и только о вашем поведении, а не о личности в целом. Во-вторых, четко воспринимать то, что случилось, как единичный случай, одновременно с интересом размышляя о том, что лично вы могли бы сделать и какой урок извлечь. А в-третьих, рассматривать неприятность как вполне конкретный эпизод, который вряд ли скажется на других областях вашей жизнедеятельности.

Из всего вышесказанного следует еще одна весьма простая *стратегия работы со стрессом* /27; с. 159/.

«Когда ваше тело говорит вам, что вы находитесь под действием стресса:

1. Осознайте ощущения в своем теле. Подстройтесь к себе. Эти

ощущения реальны, даже если вы думаете, что их не должно быть.

2. Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде.

3. Какое значение вы придаете этому переживанию?

— Когда вы получите ответ, спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»

4. Что бы вы могли сделать с этим?

— Находится ли это в области вашего влияния?

— Если нет, оставьте все так, как есть, и пусть оно продолжается.

— Если да, то, какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?

— Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации?

— Какова ваша цель?

5. Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?»

Позитивное переосмысление

Теперь о рефрейминге, то есть о позитивном переосмыслении ситуации. Буквально это переводится как «изменение рамки», а именно, «карты» ситуации — своеобразная *переоценка*, изменение значения чего-либо, например, конкретной неприятности и всего, что с ней связано.

Помните анекдот о пессимисте и оптимисте? Первый, как известно (в моем варианте этого анекдота), выпил коньяк и мрачно заявил: «Клопами пахнет!». Второй, наоборот, раздавил клопа и радостно констатировал: «Коньячком запахло!» Что, вы хихикнули? Это хорошо. Если, конечно, легкая волна поднявшегося веселья не смоет серьезность заложенного здесь смысла. Дело в том, что наши «карты территории» (т.е. реальности) можно условно подразделить на два типа: оптимистические и пессимистические. Первых, естественно, больше у оптимистов, а вторых — соответственно, у пессимистов. А любая неприятность как раз и «включает» «пессимистическую» карту (не у всех, но у большинства), отчего наше восприятие действительности невероятно сужается. То есть, мы не только начинаем видеть жизнь в черном цвете, но и в состоянии обнаруживать в ней лишь то, что этому черному цвету соответствует. Но преодоление любой напасти возможно только в том случае, если пессимистическое следование ОТ проблемы вы замените на оптимистическое движение К ее решению. Для этого-то как раз и нужен рефрейминг. Чтобы, изменив «рамку» («карту»!), увидеть за неприятным полезное, а за проблемой — решение. А это вполне возможно, так как любая ситуация может рассматриваться с самых различных точек зрения.

Как справедливо утверждают специалисты /20/, большинство событий в нашей жизни не являются ни плохими, ни хорошими, а заключают в себе и то, и другое. Причем речь идет не о раскрутке столь любимого психоаналитиками, политиками и большинством населения России защитного механизма «Сладкие

лимоны», а о сосредоточении на том, что в любой ситуации есть нечто хорошее, которое, вполне можно использовать.

Для того чтобы с легкостью рефреймировать любую неприятную ситуацию, нужна предварительная тренировка. Поэтому я настоятельно советую вам «сыграть» с самим собой (как в игру) в поиск «позитива» в разнообразных «негативах». Для начала, например, вы можете составить список из:

- пяти отрицательных качеств;
- пяти отрицательных явлений.

И попытаться найти в них положительные стороны (если надо доводите дело едва ли не до абсурда). Например, агрессивность легко можно переопределить как переизбыток энергии, которую следует использовать в других, благих целях, а шараханье правительства из одной экономической стратегии в другую, как творческий поиск наилучшего варианта. Как следует наигравшись, приступите к более серьезной работе. Напишите пять, пугающих вас в будущем, ситуаций: утрата вкладов, падение доходов, потеря работы и т.п. Рефреймируйте их, обнаружив в этом «крутом» негативе явный «позитив», например, утрата работы как минимум дает возможность подолгу спать по утрам. Маленький совет — постарайтесь отыскать не менее пяти выгод по каждой ожидаемой неприятности. И тогда вы уж точно будете готовы ко всему.

Конечно, осуществлять рефреймирование неприятностей всегда нелегко. Именно, поэтому энэлперы подготовили вам сюрприз — небольшое описание *техники рефрейминга проблем /5/*.

— *Вместо того, чтобы «атаковать» проблему непосредственно, отступить назад и изучить «карту», в которой она «впечатана». Расширьте и видоизмените точку обзора.*

— *Перечислите (откройте или создайте) пути и средства, при которых содержание проблемы может стать ценным, выгодным или удобным*

— *Определите вашу собственную вторичную выгоду от существующей проблемы. Что оправдывает эта проблема? Что объясняет? Для чего вы ее используете (чтобы быть/делать/иметь что или, наоборот)? Какая польза вам от этого «наоборот» (не быть/не давать/не иметь)? Если эти условия выгоды и пользы исчезнут, с чем вам еще придется справиться?*

— *Теперь определите свою собственную цель в рефрейминге — что вы хотите получить от переформулирования проблемы? И начинайте рефреймировать до тех пор, пока вы это не получите.*

Ну а для того, чтобы получить желаемое в рефрейминге одновременно расширив «карту» ситуации, поразмышляйте о тех мыслях и идеях, которые возникли у вас по прочтении следующих вопросов *техники расширения «карты» проблемы /6/*.

1. *Если бы эта ситуация была бы смешной, то над чем бы я посмеялся(лась)?*

2. *Как бы я решил(а) эту проблему, если бы я был(а) на двадцать лет старше? Или на двадцать лет моложе?*

3. *Что бы я сделал(а), подумал(а), сказал(а) по-другому, если бы столкнулся(лась) с противоположной проблемой?*
4. *Как прежнее решение работало в прошлом? Почему сейчас такое решение превратилось в проблему?*
5. *Что произошло бы, если бы эта ситуация была прямо противоположной тому, чем она мне представляется?*
6. *Как бы эта ситуация выглядела с точки зрения другого человека?*
7. *Частью какой, более крупной проблемы она является?*
8. *Чего на самом деле хочет человек или организация, создавшие эту проблему?*
9. *Эта проблема является системой? Если так, то как мне ее обойти?*
10. *Какие эмоции, испытываемые или блокируемые мной, заставляют меня реагировать по привычке или по устаревшей программе поведения, вместо того, чтобы действовать свежо и творчески?*

О том, что нужно делать в кризисах

Чтобы позитивное переосмысление оказалось для вас не только приятным, но еще и полезным, рекомендую воспользоваться составленной мною в печальные времена дефолта (помните такой?) «Памяткой» по *технике принятия решений и предпринятию действий в кризисных ситуациях*, которую с удовольствием довожу сейчас до вашего сведения.

1. Ничего не принимайте и не предпринимайте до тех пор, пока не сделаете то, что описано ниже. Хотите вы того или не хотите, но кризисная ситуация активизировала ваши пессимистические «карты», и вы уже не можете рассуждать здраво (хотя вам и кажется, что можете).

2. Снимите стресс, если это необходимо. Заорите во весь голос, разбейте пару тарелок, а лучше отождиснитесь от пола или побейте грушу, но все это до изнеможения.

3. Расслабьтесь с помощью техники расслабления — любой, которую вы знаете. Не пытайтесь успокоиться (это пока не получится), а именно расслабьтесь — расслабление неизбежно приведет к успокоению. Но доведите расслабление до конца, а не до момента, который вы считаете «достаточным».

4. Переключите режим работы вашего мозга. Именно сейчас он застрял в тревоге, беспокойстве или депрессии и это не тот режим вашего биокомпьютера, при котором стоит что-либо решать или предпринимать. Используйте технику *глазодвигательной десенсибилизации*, займитесь базовым тренингом осознания или просто не менее трех минут изучайте собственный стол, телефон или любой другой предмет так, как будто вы его видите первый раз в жизни, а через пять минут вам нужно будет сдавать по нему экзамен (на знание этого предмета до мельчайших подробностей).

5. Расширьте и/или видоизмените свою карту ситуации. Можете не

сомневаться, что и без того узкая она сейчас сузилась еще больше. Поэтому, например, воспользуйтесь техникой «периферийного зрения». Добейтесь того, чтобы «картинка» ситуации расширилась до размера ваших разведенных рук.

6. Диссоциируйтесь от ситуации. Будучи в нее включенным, вы никогда не увидите полной картины. Посмотрите на нее со стороны, обязательно увидев себя в этой картине. Используйте различные перспективы рассмотрения (близко, далеко; сверху, снизу, сбоку). Добавьте субмодальности цвета, яркости и резкости (фокусировки).

7. Деперсонифицируйте свою «карту» ситуации. Воспользовавшись в качестве якорей несколькими стульями или просто точками на полу, подумайте, как увидели бы эту кризисную ситуацию и что решили и предприняли бы:

- Супермен;
- Микки Маус;
- Терминатор;
- Джинн из сказки об Алладине;
- Сам Алладин;
- Ретт Баттлер;
- Скарлетт О'Хара;
- Морган (пират);
- Морган (банкир);

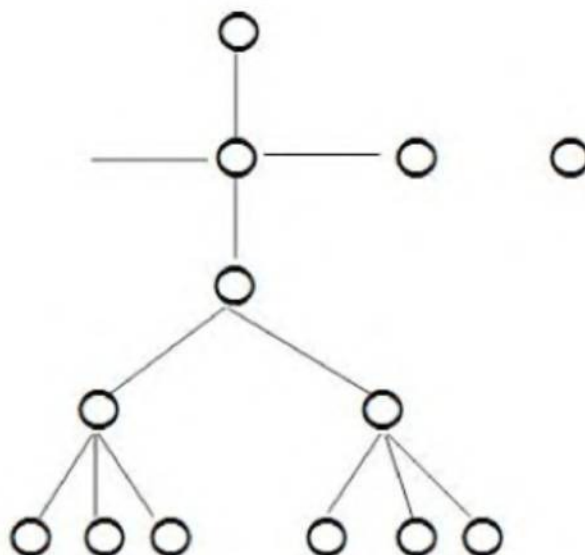
и т.д. и т.п. Не забудьте фиксировать наиболее интересные идеи, какими бы безумными они вам не казались.

8. Исследуйте кризисную ситуацию (ее новую, видоизмененную вами, картину). С помощью любой техники анализа проблем, воспользовавшись составлением схемы «карты проблемы», которая делается следующим образом:

— выделите Главную проблему, выпишите ее в центре листа и обведите в кружок;

— определите проблемы-следствия, выпишите их вокруг Главной проблемы, обведите их в кружок и соедините с центральным кружком стрелками;

— теперь, если каждая из проблем-следствий уже имеет решения, запишите эти решения, обведите их кружками и соедините стрелками с соответствующей проблемой-следствием. Если же нет, продолжайте свой анализ до тех пор, пока не наткнетесь на решение. То, что у вас получится, будет иметь примерно такой вид.



9. Определите вашу цель — *искомый результат, который вы хотели бы получить в кризисной ситуации. Распишите ее по схеме «хорошо сформулированного результата».*

- *Цель (Чего я хочу?)*
- *Признаки (Как я узнаю, что добился цели?)*
- *Условия (Где, когда, как и с кем, мне это нужно/не нужно и желательно/нежелательно?)*
- *Средства (Что мне нужно, какие ресурсы, чтобы добиться этой цели?)*
- *Ограничения (Что мне может помешать?)*
- *Последствия (Что произойдет / не произойдет, если я достигну / не достигну своей цели?)*
- *Ценность (Насколько важен для меня этот результат — то, чего я хочу?)*

10. Составьте несколько вариантов планов действий. *Лучше всего по схеме «НС→ЖС» и приступайте к их реализации.*

Однако, бывают случаи, когда кризисная ситуация оборачивается для человека серьезной психотравмой. В этом случае к вышеописанному алгоритму добавьте следующее — технику осмысления проблемной ситуации.

1. Поговорите с кем-нибудь о случившемся. *Этим «кто-то» может быть и ваше отражение в зеркале, если вы никому больше не доверяете. Расскажите ему все, что вы видите, слышите, чувствуете и думаете по поводу кризисной ситуации. Выговоритесь «до доньшика».*

2. Придумайте или вспомните что-то, что является:

- *большой проблемой;*
- *меньшей проблемой;*
- *проблемой такого же масштаба,*
- *как и кризисная ситуация. Фразы «это ничто по сравнению с мировой*

революцией» или «что угодно, лишь бы не было войны» придуманы достаточно умными людьми.

3. Переосмыслите кризисную ситуацию как нечто положительное. Воспользуйтесь не только рефреймингом, но и просто чувством юмора, дабы это положительное все-таки отыскать (между прочим, потеря денег в числе прочего означает, что вам теперь не надо беспокоиться об их использовании и сохранении).

4. Прекратите обвинять себя. Вспомните один из основных постулатов НЛП: «Никогда не обвиняй себя за прошлые ошибки, ибо тогда ты сделал все, что мог, в рамках того, что знал и умел». И объясните кому-нибудь (можете и своему отражению), как этот принцип применим к данной ситуации.

5. Найдите, тем не менее, что-то, по отношению к чему вы могли бы быть причиной (но не стали). По каким правилам вы жили в отношении этого не сделанного? Выделите их как фиксированные идеи или ограничивающие убеждения и подвергните переработке.

6. Определите, чему из всего этого можно научиться, и какой положительной цели все это служит в вашей жизни. Вспомните, что жизнь учит нас языком событий и обстоятельств. Так что она хочет сказать лично вам этой самой кризисной ситуацией?

7. Сделайте необходимые выводы из случившегося, определите правила, навыки и умения, которые вам могут понадобиться, и потренируйтесь в них. Это не обязательно делать реально, вполне достаточно будет вашего воображения, подкрепленного взмахами, «генератором нового поведения» или чем-то еще.

Ежедневный рефрейминг

И еще одно. До тех пор, пока вы не укрепились в таком вот «нейтральном» восприятии мира, займитесь *позитивацией* всего и вся, что вам встречается в жизни. То есть, постоянным превращением этой жизни буквально в райский сад. Поверьте, это вполне возможно в том случае, если вы сделаете своей постоянной практикой *техники внешнего и внутреннего рефрейминга*.

Что это такое? Да всего-навсего умение находить хорошее в плохом, меняя «рамку» (фрейм) рассмотрения того, что произошло. А жизнь наша регулярно подвергает нас новым испытаниям и в целом протекает в не слишком благоприятной среде, поэтому обучиться такому вот «позитивирующему» изменению «рамки», право же, стоит всем и каждому.

Условно *саморефрейминг* можно подразделить на внутренний (субъективных проблем) и внешний (проблем объективных). В первом случае он используется как средство своеобразной регуляции самооценки (постоянно подвергаемой ударам извне), а во втором — как способ изменения видения проблем или ситуаций с неблагоприятного на благоприятный /28/.

Субъективный (внутренний) саморефрейминг осуществляется по формуле:

Я _____. Зато я _____.

Например, «Я ленивый, зато основательный»; «Я трусливый, зато осторожный»; «Я толстый, зато покладистый» и т.п. Данную форму саморефрейминга можно делать как для имеющих, так и для кажущихся недостатков личности. И тогда субъективный саморефрейминг становится самостоятельным психотерапевтическим приемом. Так и (обязательно) во всех тех случаях, когда возникшая реакция переходит на внешнюю или внутреннюю ситуацию, оценка самого себя ощутимо снижает общую самооценку. (Кстати, подобный саморефрейминг хорошо «работает» в «острых» диалогах, например, «Ты неряшлив! — Зато обаятелен!»).

Объективный (внешний) рефрейминг делается по другой формуле:

Х есть Y. Но это и хорошо. Потому что _____.

Например:

— «Погода сегодня дождливая. Но это и хорошо. Потому что прибьет и смоев всю пыль».

— «Запад откажет нам в помощи. Но это и хорошо. Потому что, наконец-то, мы будем надеяться только на свои силы и поддерживать отечественного производителя».

— «Моя жена — тиран. Но это и хорошо. Потому что при другой жене я бы совсем разленился и разболтался».

А для того чтобы вам легче все это было делать, предлагаю вашему вниманию технику такого буквально вербального рефрейминга А. Арсеньева. Для чего вам достаточно сформулировать свою проблему и поставить ее в конце следующих фраз, которые просто прочитать /32; с. 161-162/.

«1. Хор ветеранов поет:

2. Женщина упала в лужу, лежит и говорит:

3. Сталин говорит Берии:

4. Встретились два лжеца. Один говорит другому:

5. Один компьютер посылает сообщение другому:

6. Заголовок в газете:

7. Надпись на могильной плите:

8. В море выловили бутылку с запиской:

9. Вы проснулись через сто лет и сказали:

10. Мозг решил пошутить и послал такую мысль:

11. Лучший способ испортить себе жизнь — думать, что:

12. Вот какая мысль пришла в голову слону:

13. Великий колдун признался друзьям:

14. Заразный микроб делился с друзьями:

15. Петух взгромоздился на забор и крикнул:

16. Вы включили радио и услышали:

17. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шепот:

18. Начало речи президента:

19. Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату:

20. Папа говорит маленькому сынишке:

21. Пароль для шпиона:
 22. Надпись в женском туалете:
 23. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал:
 24. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую:
 25. Тот, кто ест огурцы, думает:
 26. Чтобы не достичь желаемого, надо думать:
 27. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит:
 28. Сумасшедший говорит соседу по палате:
 29. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали:
 30. Начинайте знакомство с новым человеком словами:
 31. Папирус в гробнице фараона начинался словами:
 32. Вы подплываете к тонущему и говорите:
 33. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману:
 34. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что:
 35. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз:
 36. Тост в новогоднюю ночь:
 37. Великолепный анекдот:
 38. Сожгите записку со словами:
 39. Причина развода, которую заявил в суде муж:
 40. Войско берет крепость с криками:
 41. Штопая носки, хорошо думать:
 42. Хотите порадовать врача? Скажите ему:
 43. Папа Карло прорезал рот Буратино. Его первыми словами были:
 44. Неизвестное откровение Будды:
 45. Вор-карманник не выходил на работу, если вспоминал:
 46. Детская игра под названием:
 47. Вы едете в поезде, и в стуке колес вам слышится:
 48. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так:
 49. Оживили труп. После оживления он сказал:
 50. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи:
- Упражнение 65.**

⇒ Четко определите свой круг влияния, после чего на все остальное

реагируйте с позиции Анти-СПИБовых рекомендаций и стратегии работы со стрессом.

Упражнение 66.

⇒ Определите дела, которые вам надлежит сделать, но которые вы не делаете, и усильте свою мотивацию с помощью соответствующих техник.

Упражнение 67.

⇒ Четко отделите свой Круг Влияния от своего же Круга Забот. На все, что не входит в этот КВ, просто «забейте».

Упражнение 68.

⇒ Чтобы это осуществилось, воспользуйтесь анти-СПИБовыми рекомендациями и стратегией работы со стрессом.

Упражнение 69.

⇒ Взяв за основу пять своих отрицательных качеств и пять прошлых неприятностей, попробуйте их позитивно переосмыслить.

⇒ Подумайте о настоящих и, возможно, будущих проблемах и неприятностях и разрешите их, воспользовавшись техникой рефрейминга проблем и расширения карты проблемы.

Упражнение 70.

⇒ Если вы все-таки попали в серьезный кризис (или все еще переживаете его), попробуйте разобраться с этой своей очень крупной неприятностью с

помощью психотехнологий принятия решений, предпринятия действий в кризисных ситуациях и осмысления проблемной ситуации.

Упражнение 70.

⇒ Сделайте своей постоянной практикой ежедневный рефрейминг.

Сведения об авторе

Ковалёв Сергей Викторович



Психолог, психотерапевт, консультант по управлению, политический консультант.

Доктор психологических наук, профессор.

Психотерапевт Всемирного и Европейского регистров, сертифицированный Мастер-Тренер НЛП и специалист по эриксоновской гипнотерапии.

Действительный член Российского психологического общества и Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ).

Президент межрегионального отделения нейролингвистического программирования: НЛП-консалтинга, коучинга, психологии и психотерапии ППЛ; консультант, сертифицированный профессиональным сообществом; официальный преподаватель и супервизор практики международного класса ППЛ.

Генеральный директор Института Инновационных Психотехнологий.

Тел: (495) 799-08-60

E-mail: kovalev@psy-in.ru

Web: www.psy-in.ru

Об индивидуальном приеме

ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ



Это основная и главная организация, в которой осуществляется наша работа. Существует четыре глобальных направления его деятельности

- моделирование и разработка новых принципов, приемов, методов и психотехнологий Интегрального нейропрограммирования — модальности (метода) психотерапии и психологического консультирования, получившего профессиональное признание в Российской Федерации;

- проведение обучающих тренингов и учебных семинаров, на которых эти принципы, приемы, методы и психотехнологии (не только новые, но и ремоделированные старые) разъясняются и пропагандируются;

- индивидуальное консультирование, психокоррекция, психотерапия и коучинг граждан и организаций;

- управленческий и политический консалтинг.

Если же говорить более конкретно, то ныне мы занимаемся:

- индивидуальной психотерапией;

- содействием в психосоматических исцелениях;

- организацией личностного роста;

- дизайном человеческого совершенства;

- проведением сертификационных программ для специалистов и желающих ими стать;

- осуществлением обучающих курсов для широких слоев населения;

- психологическим, управленческим и политическим консультированием;

- развитием групп и организаций;

- осуществлением корпоративных и открытых учебных программ (мастер-тренингов) индивидуальным, групповым и организационным коучингом;

- разработкой методологических, теоретических и методических основ интегрального нейропрограммирования.

Тел: (495) 799-08-60

E-mail: info@psy-in.ru

Web: <http://www.psy-in.ru/>

**Центр Практической Психотерапии
Института Инновационных Психотехнологий
Консультации по любым направлениям психотерапии, включая:**

- преодоление стрессов и вывод из депрессивного состояния;
 - избавление от неприятных эмоций;
 - устранение зависимостей (чрезмерная привязанность к курению, алкоголю, сексу, взаимоотношениям, деньгам, вещам или чему-нибудь еще);
 - изменение способов поведения и взаимодействия с другими людьми (разрешение межличностных конфликтов, спорных вопросов);
 - коррекция супружеских взаимоотношений, взаимоотношений между родителями и детьми, коррекция деловых взаимоотношений;
 - гармонизация состояния после утраты близких и разрыва отношений;
 - устранение чувства неудовлетворённости жизнью;
 - устранение фобий, негативного самопрограммирования и панических атак;
 - преодоление психотравм, родительского программирования, изменение личной истории;
 - повышение самооценки и уверенности в себе;
 - оптимизация будущего в сторону повышения благополучия, успешности, эффективности;
 - содействие в исцелении психосоматических недугов;
 - коррекция веса;
 - определение, формулирование и оформление целей.
- Тел. (495) 799-08-60
Web: <http://www.psyip.ru/>

Список использованной литературы

1. Алдер Х. «НЛП: современные психотехнологии», Санкт-Петербург, «Питер», 2000.
2. Андреас К., Андреас С. «Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами», М.; КСП+, 1999.
3. Андреас С., Андреас С. «Сердце разума», М.; Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
4. Андреас С., Герлинк К., Фолкнер Ч., Халлбом Т., Мак-Дональд Р., Шмидт Д., Смит С. «Миссия НЛП», М.; Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.
5. Аткинсон М. Мастерский курс НЛП, 12-24 сентября 1995 года. Институт Групповой и Семейной психотерапии, 1995.
6. Аткинсон М. «Нейролингвистическое программирование в работе с семьями», М., ЦПП «Катарсис», 1996.
7. Аткинсон М. Стратегия продаж. Материалы тренинга, проведенного в Институте Групповой и Семейной психотерапии 4-6 октября 1996 г., М.; ИГИСП, 1996.
8. Бернс Д. Тайна настроения - М.: "РИПОЛ КЛАССИК", "Вече", 1997.
9. Бремер Х, Консбах Х. Материалы мастерского курса 7-18 мая 1996, Институт групповой и семейной психотерапии, 1996.
10. Бэндлер Р. «Используйте свой мозг для изменения», Санкт-Петербург, Ювента, 1994.
11. Вон Кью-Кит. Энциклопедия дзен, М.; ФАИР-ПРЕСС, 2000.
12. Гавэйн Ш. «Созидающие визуализации», Минск-Москва, Вида-Н-Либрис, 1997.
13. Гагин Т., Уколов С. «Новый код НЛП или Великий канцлер желает познакомиться», М.; Издательство Института психотерапии, 2003.
14. Гриндер Дж., Делозье Дж. «Черепашки до самого низа», Санкт-Петербург, «прайм-ЕВРОЗНАК», М.; ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
15. Грэхем Дж. «Как стать родителем самому себе. Счастливый неротик», М.; Независимая фирма «Класс».
16. Дилтс Р. «Изменение убеждений с помощью НЛП», М.; Независимая фирма «Класс», 1997.
17. Дилтс Р. «Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП», Санкт-Петербург, «Питер», 2000.
18. Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С. «Убеждения. Путь к здоровью и благополучию», Екатеринбург, ЭКОНЭНРОФ, 1994.
19. Кабат-Зинн Дж. «Куда бы ты ни шел — ты уже там», М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
20. Каппони Т., Новак «Сам себе психолог», СПб, Питер Пресс, 1996.
21. Карелин А. «Психология изменений», М.; «КСП+», 2000.
22. Кинг М., Цитренбаум Ч. «Экзистенциальная гипнотерапия», М.; Независимая фирма «Класс», 1998.
23. Козлов В. «Искусство осознания», Минск, ООО «ПоліБіг», 1995.

24. О'Коннер Дж. «Нестандартное решение повседневных ситуаций»
25. О'Коннер Дж, Сеймор Дж. «Введение в НЛП», Челябинск, Версия, 1997.
26. Леонард Д., Лаут Ф. «Ребефинг. Техника дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования», М.; Центр самосовершенствования «Breathe», 2000.
27. Мак-Дермотт Я., О'Коннор Дж. «НЛП и здоровье», Челябинск, «Библиотека А. Миллера», 1998.
28. Мужичкая Т., Герасимов А. «Как научиться видеть позитивные стороны жизни или рефрейминг в быту». Вестник НЛП, выпуск 2/2000, М.; КСП+, 2000.
29. Найт С. «Руководство по НЛП», СПб, Речь, 2000.
30. Нейхард Д., «Влестелин эмоций», Санкт-Петербург», «Питер», 1997.
31. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского Б.Д., Санкт-Петербург, «Питер», 1998.
32. Путеводитель по НЛП: толковый словарь терминов/Сост. В.В. Морозов — Челябинск; «Библиотека А. Миллера», 2001.
33. Рейнуоттер Дж. «Это в ваших силах», М.; Прогресс, 1992.
34. Руководство по использованию восьмицветового теста М. Люшера. Сост. О.Ф. Дубровская, М.; Фолиум, 1995.
35. Саймонтон К., Саймонтон С. «Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни», Санкт-Петербург, «Питер», 1995.
36. Скиннер Р., Клииз Дж. «Семья и как в ней уцелеть», М.; Независимая фирма «Класс», 1995.
37. Стюарт В. «Работа с символами и образами в психологическом консультировании», М.; Независимая фирма «Класс», 1998.
38. Уилсон Р. «Квантовая психология», К.; «Якус» (Janns books), 1998.
39. Уилсон Р. «Психология эволюции», София, К.; «Якус» (Janns books), 1998.
40. Фанч Ф. «Преобразующие диалоги», Киев, «Ника-центр», «Вист С», 1997.
41. Фанч Ф. «Пути преобразования. Общие модули процессинга», Киев, «Ника-цент», «Вист С», 1997.
42. Хэй Л. «Исцели свою жизнь, свое тело», М., Медицина, 1998.
43. Цветков Э. «В поисках утраченного я», СПб, «Питер», 2002.
44. Шапиро Ф. «Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз», М.; Независимая фирма «Класс», 1998.
54. Эволюция психотерапии. Том 2. М.; Независимая фирма «Класс», 1998.