



Олег Матвеев

# **Б**еседы с **Б**арри

Книга 4. Жизнь в шкалах. АМГЦ

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА .....	4
БЕСЕДА 20. ШКАЛА РЕАЛЬНОСТИ .....	5
Конфронт и выше .....	6
Конфронт.....	6
Опыт.....	7
Самоопределенное созидание.....	7
Всеопределенное созидание.....	7
Ниже конфронта .....	8
Приближение .....	8
Пренебрежение.....	8
Отстраненность .....	9
Несущественность.....	9
Чернота .....	9
Мираж .....	10
Бред.....	10
Замешательство .....	10
Бессознательность .....	10
Пример перемещения по уровням шкалы .....	11
Применение шкалы .....	12
Упражнение .....	12
БЕСЕДА 21. ШКАЛА ОБЛАДАТЕЛЬНОСТИ .....	13
Вверх по шкале.....	14
Обладание .....	14
Конфронт.....	14
Вносить вклад.....	14
Ответственность, Самоопределенное и Всеопределенное созидание.....	14
Падение по шкале.....	15
Растрачивание .....	15
Замена .....	15
Растрата замены.....	15
Имел .....	15
Быть конфронтируемым.....	16
Получать вклад.....	16
Созданный .....	17
Упражнение.....	17
БЕСЕДА 22. БЫТЬ – ДЕЛАТЬ – ИМЕТЬ .....	18
Быть.....	18
Делать .....	19
Иметь .....	19
Начать – Продолжить – Завершить.....	20
Начать.....	20
Продолжить .....	20
Завершить .....	21
Упражнение.....	21

БЕСЕДА 23. МПЦ.....	22
Про охоту на диких зверей.....	22
Демо с листком бумаги .....	23
РАЗВИТИЕ ТЕМЫ РОЛЕЙ И ЦЕЛЕЙ .....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	25

## О чем и для кого эта книга

В этой книге я продолжаю рассказ о моих личных встречах с оригинальным мыслителем и философом Барри Файрберном. Начало – [в первых книгах](#).

В основе книги - мои частные беседы с Барри, иногда я добавлял наиболее характерные эпизоды из его семинаров, на которых я был переводчиком. В этой книге мы рассмотрим различные схемы и шкалы, с помощью которых можно описывать различные явления в жизни.

Книга предназначена для всех интересующихся саморазвитием и самосовершенствованием. Именно для этой категории людей были предназначены семинары Барри, в которых ему удавалось просто и доступно рассказывать о весьма сложных вещах. Надеюсь, что эта информация окажется вам полезной в поиске вашего собственного пути и в преодолении трудностей, которые могут возникнуть.

## Беседа 20. Шкала реальности

ВСЕОПРЕДЕЛЕННОЕ СОЗИДАНИЕ
САМООПРЕДЕЛЕННОЕ СОЗИДАНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ
Опыт
КОНФРОНТ
ПРИБЛИЖЕНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ
ОТСТРАНЕННОСТЬ
НЕСУЩЕСТВЕННОСТЬ
ЧЕРНОТА
МИРАЖ
БРЕД
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО
БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Шкала реальности появилась давно, примерно в 1952-53 году, ее разработали саентологи, которые пытались исследовать прошлые жизни. Обычно в таких экспериментах человек много всего рассказывает и, в общем, понятно, что в этих историях присутствуют разные ложные добавки, ситуации, которых не могло быть в реальности. Наш ум устроен таким образом, что, если информации не хватает, то эта нехватка восполняется фантазиями и дорисовками. Саентологи с помощью этой шкалы пытались определить, насколько реальным было то, о чем человек рассказывает.

Барри шкалу доработал и приспособил для применения в обычной жизни. В этой книге мы рассматриваем тот вариант шкалы, который Барри давал на своих семинарах.

Рассказ об этой шкале мы начнем с уровня *Конфронт*, далее поднимемся вверх, потом опять вернемся к *Конфронту* и будем исследовать нижние уровни шкалы.

## Конфронт и выше

### Конфронт



Конфронт, конфронтировать – происходит от латинского con+front, буквально "к лицу" – смотреть на что-то честно, как есть, без искажений и избегания. Смысл близок к русскому "честно посмотреть в глаза кому-то (чему-то)".

Немного сбивает с толку похожее слово *конфронтация*. Слово похожее, но смысл у него совершенно другой. Одно из значений - это "направиться к кому-то или чему-то угрожающим образом, словно собираешься напасть, атаковать" или "обвинить в чем-то, при этом демонстрируя

доказательства". Это совершенно не похоже на конфронтирование.

На нашей шкале, *Конфронт* – это уровень, на котором вы способны встать с чем-то лицом к лицу и воспринимать это вполне комфортно. В качестве примера человека, находящегося на этом уровне, Барри приводит пример героя из фильма:

*Например, такой сюжет. Деревенская улица, ходят люди, играют дети, и вдруг на улицу врывается стадо быков! Они несутся, не разбирая дороги, сшибая все на своем пути. Начинается паника, все с криками разбегаются, и только один маленький ребенок остается посередине улицы, и прямо на него несутся быки.*



*Это видит главный герой, который конфронтирует ситуацию (не поддается панике, трезво оценивает обстановку). Он бросается вперед, подхватывает ребенка, уносит его в сторону и тем самым спасает от неминуемой гибели под копытами разъяренного стада.*

*Героям в фильмах именно так и полагается себя вести – конфронтировать ситуацию и принимать правильные решения.*

Рассмотрим более приземленный пример. Допустим, вы устраиваетесь на новую работу, где вам предстоит иметь дело со сложным оборудованием. Для того, чтобы научиться на нем работать, вам надо конфронтировать это оборудование, инструкции, процедуры обучения, преподавателей и т.п. Тогда вы сможете научиться на нем работать и будете постепенно набирать опыт.

## Опыт

Продолжим наш пример про новую работу. На этой ступени вы уже освоились на своем рабочем месте и начинаете набирать опыт, ваша новая работа становится для вас более реальной.

## Самоопределенное созидание

На этом этапе вы уже мастер своего дела, можете до мелочей представить, описать что и как делается, и можете научить другого человека.

## Всеопределенное созидание

Вы настолько хорошо знаете все процессы, связанные с вашей работой, что можете подобрать людей, организовать дело так, что все будет работать как бы само собой, без вашего участия.

Например, поп-звезда организует свой собственный фан-клуб, который автоматически будет поддерживать имидж поп-звезды, работая на ее популярность. Если фан-клуб организован правильно, то дальше он будет развиваться и без участия и содействия поп-звезды.

## Ниже конфронта

КОНФРОНТ
ПРИБЛИЖЕНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ
ОТСТРАНЕННОСТЬ
НЕСУЩЕСТВЕННОСТЬ
ЧЕРНОТА
МИРАЖ
БРЕД
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО
БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

В этом разделе мы рассмотрим уровни, лежащие ниже конфронта. Для наглядности возьмем простой жизненный пример. Допустим, вы приходите к другу и видите у



него навороченный пылесос, у которого множество кнопочек, насадок, каких-то дополнительных приспособлений и прочее.

Но ваш друг вовсе не является любителем сложной техники и такие вещи плохо конфронтирует. А раз хорошего конфронта у него нет, значит он, по отношению к этому агрегату, неизбежно свалится на уровень, который находится ниже конфронта.

### Приближение

Нахождение на этом уровне выражается в том, что каждый раз, когда к вашему другу кто-то приходит, он показывает этот крутой пылесос, рассказывает, сколько всего он может делать, какая это полезная и незаменимая в хозяйстве вещь. Но конфронтировать этот пылесос он не может.

### Пренебрежение

Приходите вы к этому вашему приятелю и видите, что супер-пылесос стоит в углу под слоем пыли. Вы спрашиваете:

- Ну что, как твой пылесос?
- Да ничего, вон в углу стоит.



- Ты им пользуешься?
- Нет, знаешь, не до него пока, дел столько, что лучше уж веничком по-быстрому...

## Отстраненность

В следующий раз вы приходите, а пылесоса в углу нет.

- А где же твой пылесос?
- Да я его сестре отдал, она замуж вышла, ей как раз пригодится.

И вы как-то так догадываетесь, что, на самом деле, ваш друг этим пылесосом ни разу и не пользовался, потому что изначально конфронта не было. А отдал пылесос просто чтобы тот глаза не мозолил.

## Несущественность

Интересный уровень, который в саентологии называется *ускользание*. Приходите вы к другу и спрашиваете про его пылесос. А он в ответ:

- Какой пылесос?
- Ну помнишь, навороченный такой.
- Нет, не помню...
- Да как же, вот в этом углу стоял.
- А! Ну да...

Этот пылесос уже начинает ускользать из его головы, перестает существовать для вашего друга.

## Чернота

На этом уровне все идеи, для которых когда-то покупался пылесос, оказываются полным провалом. Иногда бывает, что в этой области все очень плохо, сплошное отчаяние, никакой надежды и т.п. Поэтому падают люди ниже, для того, чтобы не сидеть в этой ужасной яме, где все такое черное.

В религии это называют *темная ночь души*.

В нашем примере может оказаться, что вашего приятеля начинает пилить жена, что он на этот пылесос кучу денег потратил, а пользы от него никакой. И зачем-то его отдал за так... Пусть сестра деньги отдает или пылесос возвращает. А он и не знает, как сестре об этом сказать, ведь она к пылесосу уже привыкла, и про деньги он с ней не договаривался, да и нет у нее таких денег. А жена пилит... В общем мрак...

## Мираж



Мираж, это когда в пустыне воды нет, а человек эту воду видит. На этом уровне человек может поверить в какой-то такой мираж, в какую-то нереальность. Например, человек может решить купить лотерейный билет и выиграть эти деньги, которые он на пылесос потратил.

## Бред

На этом уровне человек попадает в некий иллюзорный мир, с явным отрывом от реальности. Например, все бросить и уйти в секту. Там жена пилить не будет.

## Замешательство

Здесь человек вообще не понимает, что происходит. У него нет никаких стабильных данных, даже иллюзорных.

## Бессознательность

Вот мы и добрались до самого дна... Человек может не осознавать довольно большую область жизни. Например, ребенок может находиться в бессознательности относительно способов зарабатывания денег. Подрастая, он может как-то с этой областью соприкасаться, но до полной осознанности может быть еще очень далеко.

Про это будет у нас отдельный рассказ.

## Пример перемещения по уровням шкалы



Допустим, юноша заканчивает школу, но у него нет абсолютно никаких представлений о том, чем ему надо заниматься дальше: ни цели в жизни, ни каких-то увлечений. Можно сказать, что он находится в **бессознательности** относительно своей будущей жизни.

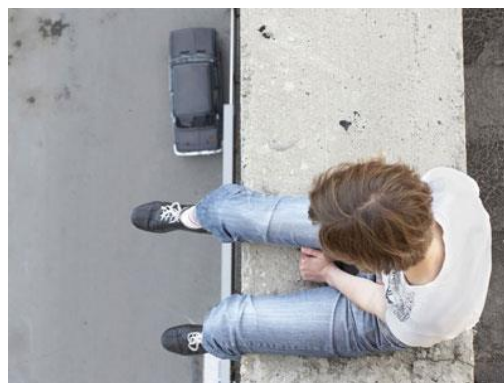
Родители разговорами и вопросами слегка подталкивают его к следующему уровню, но там, кроме неприятного **замешательства** ничего нет.

Но юноша все же продвигается вверх по шкале и попадает на уровень, который на шкале Барри называется **Бред**. У него возникают бредовые идеи, как можно было бы жить и чем на жизнь зарабатывать. Эти идеи могут выглядеть очень привлекательно, но у них один недостаток – они не имеют ничего общего с реальностью.

Прорабатывая эти идеи, юноша может подняться повыше и какое-то время погоняться за **миражами**. Например, он может решить стать актером, поедет поступать на актера учиться, там выяснится, что ни таланта, ни связей, ни денег, ни адекватных представлений о профессии у него нет. Он поймет, что не за тем погнался, это не то, что ему нужно.

Побежав за миражами, он может почувствовать себя опустошенно и подавленно. Надежды рухнули, ответов на вопросы нет... Это говорит о том, что он поднялся по шкале до **Черноты**.

На этом уровне человек впервые сталкивается с реальностью и иногда это столкновение может быть довольно болезненным. Например, он может осознать, что нужного образования у него нет, деньги зарабатывать он не умеет, даже подружку ему пригласить некуда... И тут важно не свалиться опять вниз. Но ведь не зря говорят, что темнее всего перед рассветом. Даже находясь в черноте, надо смотреть вокруг и искать признаки появления проблесков света.



Допустим, парень решил найти себе хоть какую-то работу. Это означает, что он начал подниматься выше по шкале и достигает уровня **Несущественности**. Он ищет работу, но делает это как-то неуверенно. Что-то находит, потом вскоре бросает, потом находит что-то другое... Таких эпизодов может быть много, но это уже поиски реальной работы, соответствующей его умениям и навыкам.

После различных попыток ему попадается человек, который предлагает очень подходящий вариант с обучением, с повышением его квалификации и неплохой зарплатой. Парень соглашается, но, когда идет уже оформлять документы, оказывается, что это предприятие находится на другом конце света, а на переезд он решиться пока не может. Это означает, что он находится на уровне

**Отстраненность** или иногда я переводил название этого уровня как *Нездесьность* (Elsewhereness).

Если человек не осознает, что он поднимается по шкале, то за подобными неудачами может последовать падение опять до черноты или даже еще ниже.

Но, допустим, юноша настойчиво продвигается вперед и перемещается на следующий уровень – **Пренебрежение**. Например, родители ему нашли работу, осталось только резюме написать и отправить, но он этого не делает.



Или резюме написал, но вот отправить никак не получается. Или надо сходить на собеседование, уже обо всем договорился, но как-то обстоятельства не так складываются. Это говорит о том, что юноша поднялся до уровня, который на шкале Барри называется **Приближение**.

Если все же человек поднимется выше, то окажется на уровне **Конфронта**, сможет посмотреть прямо в лицо всем обстоятельствам, начнет осваивать новые навыки и новую профессию.

## Применение шкалы

Важно осознать, на каком этапе вы находитесь и куда движетесь. Это даст вам понимание происходящего и, возможно, вы поймете, какие дальнейшие действия должны быть для достижения желаемого результата.

Некоторые уровни шкалы можно проскочить очень быстро, на прохождение других могут потребоваться годы. Почувствовав свою скорость перемещения по шкале, вы сможете дать прогноз, что будет дальше и как быстро вы пройдете следующий уровень.

Можно оценить уровень, на котором находится другой человек, для того, чтобы понять, как с ним надо взаимодействовать. Например, у вас есть желание серьезно поговорить с партнером о совместном деле, но если он по отношению к данному делу сейчас находится в отстраненности, то нормального разговора не получится. Надо сначала привести его на нужный уровень, например, на уровень конфронта.

По шкале реальности можно оценивать не только отдельных людей, но и группы, организации, с которыми вы собираетесь взаимодействовать.

## Упражнение

Вспомните ситуацию, которая длилась долго или дело, в которое вы были вовлечены. Попробуйте отследить, как менялось ваше состояние, отношение к этой ситуации или делу. Соответствует ли смена состояний шкале реальности, о которой рассказывал Барри?

## Беседа 21. Шкала Обладательности

ВСЕОПРЕДЕЛЕННОЕ СОЗИДАНИЕ
САМООПРЕДЕЛЕННОЕ СОЗИДАНИЕ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ВНОСИТЬ ВКЛАД
КОНФРОНТ
ОБЛАДАНИЕ
РАСТРАЧИВАНИЕ
ЗАМЕНА
РАСТРАТА ЗАМЕНЫ
ИМЕЛ
БЫТЬ КОНФРОНТИРУЕМЫМ
ПОЛУЧАТЬ ВКЛАД
СОЗДАННЫЙ

Рассказывая об этой шкале, Барри приводил пример своей работы с одним приятелем:



*Брайан был водителем минитакси, но очень хотел поработать на мерседесе. И вот его мечта сбылась, он купил подержанный мерседес и стал работать на нем. Но, неожиданно для себя, обнаружил, что обладание мерседесом, на самом деле, не принесло ему радости.*

*Он обратился ко мне с просьбой разобраться, что же ему действительно нужно. Мы решили взять шкалу обладательности и с ее помощью найти, чем же он действительно хотел бы обладать.*

*В то время у него была подружка, которая жила в Нью-Йорке и иногда к нему приезжала, чтобы какое-то время пожить у него. Когда мы стали работать по этой шкале, Брайан внезапно осознал, что в действительности он хотел бы, чтобы эта подружка осталась у него, он хотел бы, чтобы у него была жена!*

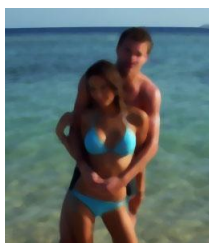
*Позже выяснилось, что, по какому-то странному синхронизму, в то время, когда мы с Брайаном работали со шкалой, эта девушка завела разговор со своей мамой, о том, стоит ли ей выходить замуж за Брайана. Так что в следующий ее приезд они поженились и уехали в Нью-Йорк, потом во Флориду. Там Брайан смог реализовать свой талант инженера, открыл свое дело. В общем, жизнь его изменилась круто и в лучшую сторону.*

Чем интересен этот пример? Возможно, если бы Брайан не разобрался в своих потребностях, в том, чем же он действительно хотел бы обладать, он так и менял бы подружек и машины, оставаясь таксистом, и недоумевал, почему же нет в его жизни счастья...

## Вверх по шкале

Мы попробуем продолжить пример с Брайаном, чтобы рассказать о каждом уровне шкалы обладательности.

### Обладание



Когда Брайан осознал свое желание иметь жену и он получил жену, у него появилось состояние обладания. Он оказался именно на этом уровне.

Дальше у него есть выбор: пойти вверх по шкале или вниз. Предположим, он пошел вверх.

### Конфронт

Конфронт позволяет воспринимать человека таким, какой он есть. Если Брайан находится на этом уровне, то он конфронтирует свою жену, понимает, какой она человек, какие у нее потребности, что ей нужно. Это позволит ему перейти на следующий уровень.

### Вносить вклад

Брайан будет стремиться вносить свой вклад в их брак.

### Ответственность, Самоопределенное и Всеопределенное созидание

В какой-то момент он осознает свою ответственность за их брак, за семью.

На уровне самоопределенного созидания Брайан может проявить много творчества в их совместной жизни. Если у них с женой получится хорошее партнерство, они смогут перейти на самый высокий уровень и тогда их брак будет их совместным творением.

## Падение по шкале

Допустим, Брайан обладает женой, но к прогрессу в их отношениях не стремится, тогда он будет потихоньку сползать вниз по шкале.

## Растрачивание

Брайан просто растрчивает свой ресурс, свое время, не стремясь к прогрессу в отношениях с женой. Возможно, не видя перспективы в таком замужестве, жена уйдет от него. Он женится на другой, но, в случае падения по шкале, вторая жена будет еще менее подходящим человеком, чем первая.

Растрчивание может встречаться в различных областях жизни. Например, можно учиться в университете, но, на самом деле, ничего там не делать, т.е. попросту растрчивать свое время.

## Замена

В нашей жизни часто встречается такое явление: кто-то с кем-то жил, партнера своего не ценил, тот его покинул, вместо него появляется другой человек в качестве замены. Со второй женой у Брайана тоже может ничего не получиться, и он скатится на более низкий уровень.

## Растрата замены

Со второй женой был некоторый шанс, но если прогресса нет, то и этот ресурс будет растрчен зря. Происходит растрата замены. Таких циклов может быть несколько, пока доступные замены не исчерпаются.

## Имел



Доступные замены исчерпались, все отношения остались только в прошлом. Какое-то время нет никаких отношений. Только имел, был, владел...

Такие люди любят вспоминать о том, как хорошо было когда-то, они склонны оплакивать свое прошлое. Часто на этой почве возникает пристрастие к алкоголю.



## Быть конфронтируемым

Такой человек любит грузить других рассказами о том, как у него все плохо. При этом другие люди должны его конфронтировать – воспринимать, выслушивать, поддакивать, а он будет им все новые подробности вываливать, а они должны все это конфронтировать...

Человек на этом уровне находится в полной бессознательности, что в его ситуации возможно какое-то решение, поэтому он не ждет от других советов, он просто ноет о том, как все плохо. И если он даже какой-либо совет получит, он его не воспримет. Поэтому беседа с таким человеком – тотальная потеря времени, пользы ни для кого не будет. Вот в чем ужас.

Если вы хотите этому человеку чем-то помочь, то надо попытаться вывести его на более высокий уровень, на *Имел*. Если уж он начал ныть, то пусть хотя бы ноет о том, что у него было раньше. По крайней мере, разговор будет о тех временах, когда все было лучше, чем сейчас. Появляется хоть какая-то связь с чем-то хорошим.

## Получать вклад

Человек, находящийся на этом уровне, может выжить только в том случае, если будет что-то брать от окружающих. процитирую пример от Барри:



*Например, приехали вы на новое место жительства, начинаете общаться с соседом, тот по ходу дела упоминает проблемы, которые у него есть, вы помогаете ему их решить. И он вам рассказывает, какой вы классный парень, как вы ему классно помогли.*

*Если человек находится на этом уровне достаточно долго, он начинает у вас постоянно высасывать время, помощь, ресурсы. Со временем вы понимаете, что, когда он рассказывает вам, какой вы замечательный и классный, он, на самом деле имеет в виду, что все остальные козлы вокруг, не помогают, только ты один мне помогаешь.*

*Наступает время, когда у вас возникает осознание, что этот человек просто ресурсы высасывает и жить без вас не может, если вы ему что-то не сделаете. Если вы принимаете решение как-то от него отстраниться, тогда он начинает жаловаться и на вас тоже. Вы у него становитесь таким же негодяем, как и все соседи. И если приезжает какой-то новый сосед, то он сразу переключается на него – вот нормальный человек, а не то что эти все... Ну как паразит, одним словом.*



Если такой человек падает еще ниже, то попадает в состояние *Созданный*.

## Созданный

Это такое состояние, в котором, за то, что вокруг происходит, несут ответственность исключительно другие люди, они во всем виноваты. Правительство, общество, экологи, хамы на улице, полиция, соседи, соседские коты – это из-за них все так плохо.

## Упражнение

Начните с самого нижнего уровня Шкалы обладательности.

1. Вспомните эпизод, когда вы или кто-то другой были на этом уровне.
2. Опишите этот эпизод.

Перейдите на уровень выше и повторите пункты 1 и 2.

Выполняя это упражнение, пройдите по шкале от уровня *Созданный* до самого верха.

## Беседа 22. Быть – Делать – Иметь

Формулой *Быть – Делать – Иметь* я пользуюсь давно, поэтому мне была интересна точка зрения Барри, его интерпретации трех компонентов этой формулы.

*Иметь* – это цель, это то, чем человек хотел бы обладать. *Делать* – это то, что нужно сделать для того, чтобы это желаемое иметь. *Быть* – это каким надо быть, чтобы суметь сделать то, что нужно, для достижения своей цели. *Быть* тесно связано с такими понятиями как *бытийность* и *роли*.

Важно, чтобы эти три элемента сочетались друг с другом. Вам следует заботиться о том, чтобы у вас была бытийность, пригодная для того, что вы намереваетесь делать и чем хотите обладать.

Мы рассмотрим все три части формулы подробно. Как правило, наибольшее количество вопросов вызывают бытийности и роли, поэтому с них и начнем.

### Быть

Обычно, я привожу такой пример: бытийность – это тело, а роли – одежда, которую мы на это тело можем надеть. Понятно, что тело обладает определенными характеристиками, и для того, чтобы роль (одежда) «хорошо сидела» она должна этим характеристикам соответствовать. На обычное тело можно надеть самую различную одежду, самых разных фасонов и стилей, не правда ли? Поэтому, теоретически, у человека должен быть огромный выбор ролей, но на практике все оказывается не так просто. Ролям, целям и жизненным играм посвящен мой большой тренинг [Ясные роли и цели](#), в этой книге мы рассмотрим только то, о чем мы беседовали с Барри.

Очень важно для достижения задуманной цели надеть ту роль, которая нужна. Причем Барри утверждает, что необходимо в принятии роли быть как бы на шаг впереди, вот какие примеры он приводит:

*Если вы собираетесь на собеседование о приеме на работу, то вам нужна не роль соискателя, а роль того, кто уже находится на следующем шаге – работника этой кампании. Когда вы надеваете на себя нужную роль, у вас появляется соответствующее внутреннее состояние, и работодатель это чувствует.*

*Если вы готовитесь к сдаче экзамена и приходите на экзамен, вам следует перестать быть студентом – ведь студент, по определению, это тот, кто знает не все. На экзамене вам нужна роль того, кто успешно сдал экзамен или, например, роль выпускника.*

К сожалению, уметь легко снимать и надевать роли – это искусство, которым владеют далеко не все. Чаще всего, у человека автоматически включается какая-то

из имеющихся у него ролей, и он с этим ничего не может поделать. Например, на экзамене включается роль двоечника или роль «трясущегося от страха студента» и он начинает действительно трястись от страха, хотя никаких реальных поводов для этого может и не быть.

Барри связывает бытийность с объемом личного пространства (об этом я писал [во второй книге](#), посвященной беседам с Барри) и с творческими способностями:

*Человек, обладающий значительным пространством, может иметь изрядные творческие способности – ведь, как-никак, именно творчество создаёт пространство. Однако, таким людям необходимо находиться в гармонии с реальностью, в противном случае они будут создавать много неприятностей.*

*Такие люди, как правило, хорошо умеют надевать на себя роли, в том числе, роли, необычные для себя – потому им и удаётся начинать новые проекты, создавать новые предприятия, благотворительные общества, движения и т.п.*

## Делать

У человека с неподавленными качествами категории *Делать* много энергии, он очень активен. Обычно таким людям хорошо удается стратегия, тактика, планирование, они методичны и старательны. Они не обязательно могут являться основателями проекта или организации, но, работая над уже действующим проектом, они поддерживают его, будучи хорошими менеджерами, управляющими, администраторами.

## Иметь

Порой люди используют выражение «чувство утраты». Существует противоположное чувство, и это – чувство обладания. Когда вы имеете (проживаете) определенный опыт, вы этим обладаете, даже если речь идёт о красивом закате - это не обязательно должен быть дорогой автомобиль. Вы можете обладать друзьями, союзниками, крепким здоровьем.

Низкая степень обладания некоторых людей может быть вызвана тем, что они не завершают дела. Если вы не доводите до конца проект, изобретение, начинание, то вы не получаете вознаграждение, и потому не так уж многим обладаете. В жизни можно встретить людей, у которых на уме пара дюжин проектов, но они их так и не заканчивают, хотя если бы закончили, то могли бы получить за это деньги. Так что подчас такие люди беднее, чем должны быть.

Если вы что-нибудь производите, вам необходимо производить ценный законченный продукт. Если вы изготавливаете велосипед, и он не доделан до конца, то он не имеет ценности, потому что это незаконченный продукт. Вы можете иметь

какой-то законченный продукт на продажу, но если он вышел из моды, то больше он ценным не является. Качества, подпадающие под категорию *Иметь*, можно считать развитыми, только если вам удаётся не просто владеть товаром, но и реально продавать его; пока товар не продан, процесс не завершен.

Люди, у которых в этой области всё хорошо, могут заниматься логистикой, составлением графиков, ведением бухгалтерии, регистрацией каких-либо данных. Правда, не исключено, что такие люди не особенно хорошо проявляют себя в начинании новых проектов.

## Начать – Продолжить – Завершить

Замечено, что людям с развитой категорией *Быть* хорошо удается создавать, начинать что-то новое; людям с развитой категорией *Делать* – продолжать и развивать уже начатое; если же у человека развита категория *Иметь*, то ему будут хорошо удаваться процессы завершения чего-либо, подведения итогов.

Получается такое четко прослеживаемое соответствие:

БЫТЬ	—	НАЧАТЬ
ДЕЛАТЬ	—	ПРОДОЛЖИТЬ
ИМЕТЬ	—	ЗАВЕРШИТЬ

Если вы планируете начать какое-либо дело и сформировать команду, то вам надо позаботиться о том, чтобы в вашей команде были представители всех трех категорий, чтобы не получилось так, что в команде, например, одни начинатели. Для нормальной работы нужны люди, которые будут дело продолжать и люди, способные эффективно завершать начатое.

Барри давал список свойств по этим трем категориям, постараюсь его тут воспроизвести.

### Начать

Это люди, обладающие хорошей способностью к начинанию чего-либо нового. Они оригинальны, дальновидны, генераторы идей, устанавливают цели.

### Продолжить

Есть красивый слоган на английском языке, который очень точно отражает суть данной категории: adopt, adapt, adept.

Adopt – менеджер среднего уровня принимает к исполнению цель, которую ему поставило руководство.

Adapt – адаптирует процесс достижения цели к текущей ситуации наиболее оптимальным образом.

Adept – это настоящий профессионал в данной области, который хорошо умеет делать действия, приводящие к достижению цели.

### Завершить

Это человек, который знает, где нужно остановиться. Если вы производите какой-то продукт, то это человек, который сможет его хорошо продать.

Такие люди проявляют хорошие способности в завершении и подтверждении каких-то действий. Например, статистики, бухгалтеры, люди, которые занимаются составлением разного рода отчетов. Часто это хорошие логистики, транспортники и т.п.

### Упражнение

Попробуйте определить, что вам тяжелее всего дается: начинание, продолжение или завершение?

Если начинание, то задайте себе вопрос: Есть ли в жизни что-то такое, чем (кем) мне особенно хотелось бы быть, но быть этим мне не удается?

Если продолжение, то спросите себя: Есть ли в жизни что-то такое, что мне особенно хотелось бы делать, но именно с этим у меня возникают трудности?

Если завершение, то задайте себе такой вопрос: Есть ли в жизни что-то такое, чем я очень хотел бы обладать, но по каким-то причинам это не получается?

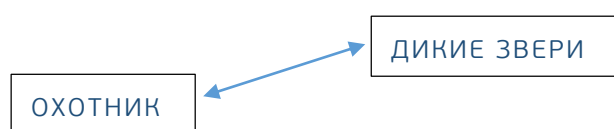
## Беседа 23. МПЦ

Допустим, человек поставил себе цель, смог надеть нужную роль, сделал все необходимые действия и получил желаемый результат. Цикл благополучно завершился, и дальше, возможно, про эту роль и цель человек и не вспомнит ни разу. Если же цель была, роль вроде бы подходящая была, но реализовать цель не получилось, то в данной ситуации люди склонны в этих неудачных ролях застревать, потому что цель-то никуда не делась, она есть, хотя она может быть отодвинута глубоко в подсознание.

Если таких неудач много, то получается некая схема, матрица ролей, в которых человек пытается жить, и выйти из этой матрицы довольно сложно.

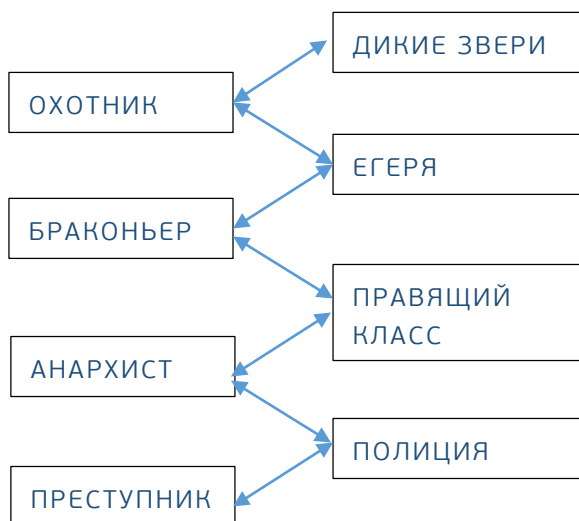
### Про охоту на диких зверей

Для иллюстрации Барри обычно дает схему, которую мы рассмотрим поэтапно.



Допустим, у человека есть цель охотиться на диких зверей. Для того, чтобы эту цель реализовать, он берет себе роль охотника. Предположим, что

охотиться у него не очень хорошо получалось, не было у него того успеха в охоте, который он хотел бы иметь. У него возникает проблема, которую надо как-то решить. И человек принимает решение, что, если бы в лесу не было егеря, то его охота была бы гораздо более удачной!



Он начинает обвинять егерей и играть против них. Теперь предыдущая игра (охотник – дикие звери) отступает на второй план, он становится браконьером и увлекается следующей игрой, в которой ему противостоят егеря.

В какой-то момент, будучи браконьером, и поднакопив заряда на егерей, он решает, что егеря – это же шестерки! Вот владельцы земли, правящий класс – это действительно те фигуры, против которых стоит играть, и становится, например, анархистом.

Конечно, он мог бы спокойно охотиться на земле, которая никому не принадлежит, но роль охотника у него уже провалена, он не может к ней вернуться.

В роли анархиста, рано или поздно, у него начинаются проблемы с полицией, его объявляют в розыск, на всех углах вывешивают его фотографии, объявляют

вознаграждение за его поимку. Он становится жертвой, становится тем, на кого идет охота.

Помните, с чего все начиналось? Правильно, с роли охотника. Но, к этому моменту, когда он сам стал объектом охоты, о цели «охотиться на диких зверей» наш герой уже не помнит, она не видна под массой накопленного заряда.

## Демо с листком бумаги

Для пояснения того, что происходит с ролями, когда цели не достигаются, Барри делал простую демонстрацию с листом бумаги. Мне она кажется довольно удачной, поэтому попробую ее описать.



Представьте себе, что обычный прямоугольный лист бумаги – это самая первая роль, которую решил принять человек.

Позже ему приходит мысль, что эта роль какая-то не совсем подходящая, не очень хорошо срабатывает и принимает решение, которое вносит дополнительные ограничения.

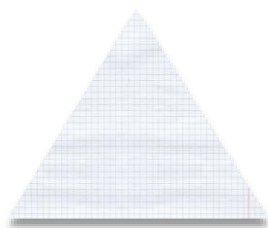
Изменяет эту роль и у нас получается овал.



Допустим, что и эта роль не принесла успеха, опять берем ножницы и вносим поправки. Из овала делаем треугольник. Думаю, вы уже уловили закономерность. Каждый раз, когда мы что-то отрезаем, листок уменьшается и в конце может стать совершенно крохотным. С

помощью такой роли, в принципе, не получится достичь успеха, но человек сам себя загоняет в такую ловушку.

Что нужно делать, чтобы в подобную ловушку не попадать?



Барри предлагает в самый первый раз, когда вы обнаружили, что данная роль не приводит к нужным результатам, выйти из ситуации, посмотреть, что за роль сейчас на вас надета,

воспринять ее как есть, разобраться с ситуацией и ролью.

Правда, Барри относится к тем людям, которых я называю интуитивным гениями. Недостаток его рецептов заключается в том, что далеко не всем людям удастся этим советам следовать просто потому, что не хватает навыков работы, не хватает осознанности и свободного внимания.

## Развитие темы ролей и целей

Я видел, какими круглыми глазами смотрели слушатели семинаров на Барри, когда он просто и свободно рассуждал о снятии и одевании ролей и бытийностей. Понятно, что для него это обычные вещи, но для основной категории слушателей это было, мягко говоря, не совсем привычно.

Поэтому свой тренинг [Ясные роли и цели](#) я начинаю с объяснения простых процессов, которые позволяют свои роли обнаружить, разглядеть их характеристики, понять, к чему приводит данная роль и что хотелось бы получить на самом деле. Мы учимся видеть роли, снимать ненужные, создавать те, которые нужны, и надевать их.

Матрицу ролей, о которой рассказывал Барри, я называю АМПЦ – Актуальная Матрица Проявленных Целей. Потому что мы говорим именно о ролях и целях, проявленных в этой жизни.

Любая деятельность человека в повседневной жизни связана с намерениями. С осознанными намерениями, с неосознанными намерениями. С целями, которые мы осознанно формулируем, с целями и ролями, которые у нас прописаны в нашем уме и которые мы не контролируем.

И когда мы проявляем эти цели, почему и называется Матрица Проявленных Целей, может быть даже правильно было бы назвать Матрицей Проявляемых Целей, то мы начинаем осознавать шаблоны своего поведения, свои позитивные и негативные роли, причины своих провалов в определенных ситуациях, причины своих удач в других ситуациях.

У каждого человека есть набор наиболее привычных для него ролей, которые он в жизни принимает, исполняет, которые далеко не всегда наилучшим образом способствуют исполнению тех намерений, которые он осознанно для себя формулирует. Многие из этих ролей были приняты реактивно, т.е. как реакция на определенную ситуацию и продолжают включаться до сих пор, хотя на самом деле в настоящее время не являются оптимальным способом взаимодействия с окружением.

Тема ролей, целей и игр действительно является важной темой и ее прояснение помогает решить многие жизненные затруднения. На моем канале [на YouTube есть плейлист](#) с бесплатными видеозаписями на темы ролей и целей, надеюсь вы найдете там интересные и полезные ролики.

Возможно, вам интересно будет полистать [мой ЖЖ](#), где по [теге АМПЦ](#) есть множество разнообразных материалов.

Повторюсь, что полный тренинг по ролям и целям есть в виде [дистанционного курса](#).



## Заключение

Со времени моей первой встречи с Барри Файрберном прошло очень много времени. Возможно, именно поэтому захотелось написать [серию небольших книжек](#), чтобы заново вспомнить и перепрожить наши встречи и долгие беседы обо всем.

Сейчас у меня разнообразная частная практика, я являюсь автором и ведущим многих тренингов. Некоторые из них есть в нашем магазине <http://store.omlinemegaom.ru/ru/>

Многие из идей Барри получили дальнейшее развитие в моей системе [Лайф Про, Ясные роли и цели](#).

Наиболее полная информация обо мне и координаты для связи есть тут: <http://olegmatveev.tel/>. Буду рад вашим отзывам!

Олег Матвеев