**Управление эмоциями с помощью НЛП**

Вопреки распространенному убеждению, НЛП — не терапия, хотя терапевты, пользующиеся им, получают впечатляющие результаты. Это не программа обучения искусству торговли, хотя торговцы, пользующиеся им, тоже получают впечатляющие результаты. Это не средство саморазвития, хотя те, кто пользуется им для саморазвития, опять же получают впечатляющие результаты. И уж никогда и ни за что это не предмет для самостоятельного или заочного изучения. Оно слишком хорошо работает, чтобы быть безопасным в неумелых руках, так что лучше учиться под руководством опытных и квалифицированных тренеров. Вы бы стали учиться плаванию с аквалангом у соседа, который как-то раз недельку понырял в бассейне? В этой статье речь пойдет о некоторых предположениях, существующих в нашей культуре, и о том, как, пользуясь предоставляемой НЛП информацией, научиться самостоятельно изменять их.

НЛП изучает, как мы конструируем свои мысли, как мы знаем то, что знаем, и как мы создаем свои переживания. Конечно же, наши субъективные переживания отличаются от чьих угодно еще. Точно также и субъективные переживания любого другого человека отличаются от субъективных переживаний остальных. Однако все наши мысли, эмоции, воспоминания и мечты состоят из картинок, звуков и ощущений. Разница в наших переживаниях происходит из-за того, что мы можем расположить эти звуки, картинки и ощущения мириадами разных способов, а также от того, что именно привлекает наше внимание.

Многие на Западе считают, что им легко увидеть их мысленные картинки, или же их довольно легко этому научить. Мысленные картинки создают все; вся разница в том, что некоторые люди еще не научились их замечать. Подумайте немного о своих собственных мысленных картинках того, что вам нравится. Они цветные или черно-белые, неподвижные или движущиеся, близко или далеко, большие или маленькие, вытянуты вертикально, горизонтально, или панорамны, какие части в центре? Вы видите сцены так, как видели их тогда, или видите себя в них, как на видеозаписи?

Все это — примеры того, как мы можем делать одни и те же вещи иначе, чем другие. Вы можете изменить значение переживания, изменяя одну из этих характеристик. Если вы выбрали что-то, что вам нравится, выясните, что случится, если придвинуть картинку ближе или увеличить ее. Вы можете двигать мысленные картинки, просто подумав об этом. Если вам понравился результат, оставьте так, иначе верните все на место и выясните, что случится, если сделать цвет более насыщенным. Меняйте по одной характеристике за раз и возвращайтесь к исходному варианту перед следующим изменением. Конечно, если найдется один или более вариантов, которые вам понравятся больше, чем исходный, оставьте их. Будьте осторожны, запоминайте, какие изменения картинки производите, и если сделали что-нибудь, результат чего вам не понравился, немедленно вернитесь к предыдущему состоянию. Проследите за тем, чтобы в конце концов переживание осталось бы как минимум столь же приятным, как в начале.

Для большинства западных людей картинки — как раз то, что легче всего заметить и изменить, потому-то мы с них и начали. Вы можете научиться так же легко делать это со звуками и чувствами, передвигая звуки в другое место, изменяя скорость, высоту, громкость, как если бы у вас был хороший микшер. Вы можете усиливать или ослаблять ощущения, менять их текстуру, взвинчивать или успокаивать их, замедлять или ускорять темп или скорость, передвигать их, делать их больше или меньше, или вообще убирать.

Вы могли заметить, что если изменяете некоторый параметр картинки, звуки и чувства тоже изменяются, или если вы изменяете определенный параметр звука, картинка и чувства изменяются в соответствии с ним. Найти ваши особые различения — значит найти быстрый способ воздействовать на ту систему (зрение, слух или ощущения), которую вам наименее легко менять. Например, если ваша картинка вам умеренно нравилась, а после увеличения стала нравиться больше, вы изменили ощущения изменением картинки. Если картинка была расплывчатой с искаженным звуком и скребущим ощущением, может быть, она сфокусируется, если сделать звук чистым, или ощущение станет гладким, если изменить звук?

В западной культуре существует распространенное убеждение, что ощущения нельзя произвольно изменять и что эмоции тоже не поддаются изменению. Существует связанный с этим миф о том, что любой, кто может изменять свои эмоции — лицемер, пустышка, эгоист или обманщик (в последнее время также — не осененный благодатью, подавленный или "не готовый к изменению"). В большинстве культур есть убеждение, что одной из систем (зрением, слухом или ощущением) нельзя управлять, но не все считают наиболее сложным ощущения. Например, аборигены Америки прославились тем, что изменяли чувства и ощущения так же легко, как западные люди изменяют картинки или музыканты — звуки.

Для аборигенов Америки видимые мысленные картинки равны видениям, ниспосланным их богами, а потому имеют религиозное значение. Ритуалы Танца Солнца и Испытания Видением разработаны специально для того, чтобы увеличить шанс увидеть мысленные картинки. Оба ритуала включают в себя доведение посвящаемого до крайнего дискомфорта такой степени, что большинство западных людей считает это неприемлемым. Для коренных американцев — с их легкостью в управлении ощущениями — контроль над болью, осуществляемый ими во время ритуала, является средством сместить их внимание и изменяет состояние их ума в достаточной степени, чтобы позволить им увидеть картинки. Это работает потому, что делает невозможным нормальное использование их предпочитаемой системы (ощущений), так что им приходится делать что-то другое (видеть). Поскольку ритуал является религиозным или духовным, в их культуре приемлемо видеть картинки в таком контексте.

Западный эквивалент этому — рынок "развития личности", прыжки с моста на резинке, наркотики и религиозные ритуалы. Западные люди оценивают острые и религиозные переживания по интенсивности ощущений, которые они в этот момент испытывают. Кое-кто называет это эмоциями... но ведь эмоции состоят из картинок, звуков и ощущений, просто наиболее убедительны из них (для западного человека) ощущения.

Способность чувствовать то, что хочешь, тогда, когда хочешь, — очень полезный навык. Это освобождает нас от дорогостоящего поиска острых ощущений. Одного раза достаточно, чтобы занести ощущение в личную библиотеку. Потом мы можем изменить его, усилить, переделать любыми способами, играя картинками, звуками и ощущениями, с которыми оно было связано первоначально. Можно, наоборот, создать библиотеку на пустом месте, используя привлекательные элементы обычных приятных переживаний, обогащая и смешивая их по вкусу. Делать это можно так, как описано выше, через картинки и звуки. Просто вспомните приятный эпизод и сделайте его большим, ярким, жизненным и, может быть, чуть-чуть замедлите. По мере того, как вы будете работать с ощущениями и привыкать к этому, делать это будет все легче, и вы научитесь изменять их непосредственно.

Следующая ступень — буквально управление эмоциями. Есть два простых способа. Первый хорош для нейтрализации любой неудобной эмоциональной реакции. Если вы хохочете на похоронах, или рыдаете на работе, или злитесь на неповинного человека, быстрый способ нейтрализовать любую из этих реакций — отодвинуть картинку далеко-далеко или уменьшить ее до размеров почтовой марки. Вы всегда сможете потом вернуться к ней, независимо от того, знаете ли вы, что там нарисовано. Сделайте ее достаточно маленькой или достаточно далекой, и у большинства людей это снизит интенсивность ее воздействия.

Чтобы вызвать определенную эмоциональную реакцию, когда ее нет, вспомните или вообразите случай, вызывающий такую реакцию, и сделайте большую, яркую и близкую картинку. Это замечательно, когда требуется поблагодарить нужного человека за прекрасный подарок, или если нужно создать раскаяние, когда вы кокнули любимую мамину вазу, которую ненавидели многие годы. Вам приходилось мечтать о терпеливости, когда вы обучали ребенка или животное? Хотите сказать кому-то "нет" так, чтобы он понял, что это всерьез? Найдите в памяти картинку, обладающую требуемым свойством. Сделайте ее большой, яркой, жизненной — и нужное чувство появится.

Второй способ управлять эмоциями включает ощущения более непосредственно. Лесли Камерон-Бэндлер приводит в своей книге "Пленник эмоций" семь изменяемых частей любой эмоции. В них входят ритм, темп, интенсивность, временные рамки и личная вовлеченность. Камерон-Бэндлер предлагает изменять ощущения так же, как мы изменяли картинки в начале статьи. Например, у беспокойства обычно быстрый неровный ритм, и оно всегда относится к будущему. Если вы замедлите ритм до ровных 120 ударов в минуту, чувство изменится и станет более удобным. Если вы представите, что находитесь в будущем по отношению к ожидаемому событию, беспокойство пропадет. Вспомните, как вы беспокоились в последний раз, и как приемлемо то событие сейчас, когда вы на него оглядываетесь.

Вина и стыд требуют личной вовлеченности. Вина случается, если вы поступили вопреки чьим-то ценностям, и вас это беспокоит. Стыд случается, когда вы поступили вопреки собственным ценностям, и нет более важной ценности, оправдывающей это. Если вы измените временные рамки, не будет ни вины, ни стыда, поскольку вы еще ничего такого не сделали. Вы можете обнаружить, что сделали это намеренно, в таком случае вы поступили согласно своим ценностям, или же что вы ошиблись, а это случается, и на ошибках учатся. Последствия могут быть печальными, или необратимыми, но могут стать приемлемыми. Другой выход — уменьшить интенсивность и, возможно, сменить ритм на танцевальный. В любой эмоции, которую вы хотите изменить, возьмите наиболее заметную черту и измените ее. Выясните, что произойдет. Чтобы усилить эмоцию, возьмите ее компонент и увеличьте его. Вы сможете сами создавать себе острые ощущения!

Статья Джулза Коллингвуда