

## Реферат

по предмету:

Психология и педагогика

на тему:

***«Проблемы психологической саморегуляции»***

**Выполнил: студент**

**1 курса группа 102**

**Тупоров Виктор**

**Викторович**

**Москва 2001г.**

**Введение.**

### Прежде чем начать совой реферат хотелось бы немного объяснить суть слова «саморегуляция». Саморегуляция это регулирование своих же действий. Существует много моментов находящихся в подсознании которые мы не замечаем и которыми не пользуемся, хотя они смогли бы заметно облегчить наше существование. Эти моменты изучает нейро-лингвистическое программирование (НЛП) которое является непосредственно и практической психологией или её «ребёнком». О некоторых моментах психологической саморегуляции я расскажу в своем реферате.

**Реферат основан на принципах и базовых пресуппозициях НЛП.**

**Базовые пресуппозиции и все узловые положения могут повторятся что не приведет к изменению смысла, а наоборот поможет более детально разобраться в данном материале.**

С помощью ряда техник НЛП можно изменить ошибочное поведение организма и позволить ему достигать своих целей быстрее, легче и приятнее для вас. Вплоть до того, что привезенные на кресле-каталке пациенты, уходили домой на своих двух.

Анвар Бакиров

Любое поведение представляет собой выбор наилучшего варианта из имеющихся в данный момент.

## Стратегии ведения спора.

Одна из стратегий ведения спора заключается в том, что вы сначала соглашаетесь со своим противником, а потом находите пункт, с которым вы не можете согласиться.

- Рекламных агентов как нерезаных собак. Звонят и звонят.  
- Я с вами совершенно согласен: рекламных агентов, похоже, так много, что их нужно начать отстреливать. Однако давайте представим, что было бы, если бы в нашем городе было одно рекламное агентство и это рекламное агентство делало бы только коммунистические лозунги. А так у вас есть выбор...

- Мы рекламируемся только на радио и на телевидении.  
- Да, я с вами совершенно согласен - радио и телевидение очень эффективные средства. Однако существуют и другие средства рекламы, и как говорит статистика...

- После того как нас обманули три раза, мы больше никому не доверяем.  
- Обманывают много. Что тут скрывать, и в нашей среде полно проходимцев. Однако в свою защиту я мог бы предложить на выбор: рекомендации наших постоянных клиентов, то, что мы будем делать часть работы бесплатно.

## УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ МОЗГОМ.

Я бы хотел, чтобы вы попробовали несколько очень простых экспериментов - чтобы немножко поучить вас тому, как можно научиться управлять собственным мозгом.

Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным, - возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию, - и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.

Я хочу, чтобы, глядя на это приятное воспоминание, вы изменили яркость изображения и отметили, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его все ярче и ярче. Теперь делайте его все более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче.

Как это меняет ваше самочувствие? Всегда есть исключения, но для большинства из вас, если вы сделаете картину ярче, - ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости - обычно наоборот.

Сколь многие из вас когда-либо думали о возможности намеренно изменять яркость внутреннего образа, чтобы иначе чувствовать себя? Большинство из вас просто позволяют своему мозгу беспорядочно показывать вам любую картину на его выбор - а вы в ответ хорошо или плохо себя чувствуете.

Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чем вы думаете, - и это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь делайте картину все более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать. Можете сэкономить тысячи долларов психотерапевтических счетов.

Я научился этим вещам от людей, которые их уже делали. Одна женщина сообщила мне, что она счастлива постоянно; она не позволила событиям подобраться к ней. Я спросил ее, как она это делает, и она ответила:

"Ну, эти неприятные мысли приходят мне в голову; но я просто убавляю яркость".

Яркость -- одна из "субмодальностей" зрительной модальности. Субмодальности -- это универсальные элементы, которые можно использовать для изменения любого зрительного образа, независимо от содержания. У слуховой и кинестетической модальностей тоже есть субмодальности; но мы пока поиграем со зрительными.

Яркость -- это лишь один из многих параметров, которые можно варьировать. Прежде чем мы перейдем к другим, я хочу поговорить об исключениях из правил обычного воздействия яркости. Если вы сделаете картину такой яркой, что она смоет детали и станет почти белой, -- это скорее снизит, нежели увеличит интенсивность ваших ощущений. В верхнем экстремуме связь обычно теряется. У некоторых людей связь в большинстве ситуаций обратная, так что увеличение яркости снижает интенсивность их ощущений.

Некоторые исключения относятся к содержанию. Если ваша приятная картина -- это свет свечи, или сумерки, или закат солнца, то часть ее особого очарования связана с тусклостью; если вы сделаете изображение ярче, ощущения могут ослабнуть. С другой стороны, если вы вспомнили случай, когда вы боялись темноты, то страх может быть связан с невозможностью увидеть, что там находится. Если вы сделаете этот образ ярче и увидите, что там ничего нет, -- страх скорее уменьшится, а не увеличится. Так что исключения есть всегда, и когда вы их исследуете, в них тоже появляется смысл. Какова бы ни была связь, вы можете использовать эту информацию, чтобы изменить свои переживания.

Теперь давайте поиграем с другой субмодальной переменной. Выберите другое приятное воспоминание и меняйте размер картины. Сначала делайте ее все больше и больше, а потом все меньше и меньше, отмечая, как меняются в ответ ваши ощущения.

Связь обычно такова, что большая картина интенсифицирует вашу реакцию, а меньшая ослабляет ее. Здесь тоже есть исключения, особенно на верхнем конце шкалы. Когда картина становится очень большой, она может вдруг показаться нелепой или нереальной. Тогда ваша реакция может измениться качественно, а не по интенсивности - например, от удовольствия к смеху.

Изменив размер неприятной картины, вы, вероятно, обнаружите, что ее уменьшение ослабляет также и ваши ощущения. Если придание ей по-настоящему огромных размеров превращает ее в нелепую и смешную, то вы и это можете использовать, чтобы почувствовать себя лучше. Попробуйте. Выясните, что вам подходит.

Неважно, какова связь, если вы выясните, как она работает в вашем мозгу - так что сможете научиться контролировать свой опыт. Если подумать, в этом не должно быть абсолютно ничего удивительного. Люди говорят о "тусклом будущем" и "ярких перспективах". "Все в черном свете". "У меня в голове все смешалось". "Это пустяк, но она раздувает все это до непомерных размеров". Когда некто произносит что-то подобное, это не метафоры; обычно это буквальное и точное описание того, что испытывает внутри себя этот человек.

Если кто-то "непомерно что-нибудь раздувает", вы можете посоветовать ей сжать картинку. Если она видит "тусклое будущее" - пусть сделает его поярче. Это звучит просто, так оно и есть.

Внутри вашего разума существуют все те вещи, с которыми вам никогда не приходило в голову поиграть. Вы не хотите ввязываться в отношения с собственной головой, так? Пусть вместо вас это делают другие. Все, что происходит в вашей голове, воздействует на вас, и потенциально все это вам подконтрольно. "Кто будет управлять вашим мозгом?" - вот в чем вопрос.

Если Вы действительно хочет научиться управлять своим собственным мозгом, - возьмите любой опыт и попробуйте изменить каждый из перечисленных ниже зрительных элементов; проделайте то же самое, что вы делали с яркостью и размером: попробуйте пойти в одном направлении, а потом в другом, чтобы определить, как это изменяет ваши переживания. Чтобы на самом деле выяснить, как работает ваш мозг, изменяйте только один элемент за раз. Если вы меняете два параметра или более одновременно, то не узнаете, какое из них - или насколько сильно - воздействует на ваши ощущения. Я рекомендую проделывать это с приятным переживанием. Цвет. Меняйте интенсивность цвета от очень ярких цветов до черно-белого. Расстояние. Меняйте от очень близкого до далекого. Глубина. Меняйте картину от плоского, двумерного фото до полной глубины трех измерений. Длительность. Варьируйте от быстрых мельканий до устойчивого образа, сохраняющегося некоторое время. Четкость. Меняйте изображение от кристально чистой детальной четкости до размытой неразличимости. Контраст. Отрегулируйте разницу между светом и тенью от абсолютного контраста к более непрерывным градациям серого. Пределы. Варьируйте от ограниченной картины в рамке до панорамного изображения, которое замыкается за вашей головой, так что если вы повернетесь, то сможете увидеть еще часть. Движение. Меняйте изображение от неподвижного фото или слайда до кинофильма. Скорость. Регулируйте скорость фильма от очень медленной до очень быстрой. Оттенок. Изменяйте баланс цветов. Например, увеличьте интенсивность красных тонов и уменьшите голубых и зеленых. Прозрачность. Сделайте образ прозрачным, так чтобы вы могли видеть, что находится под поверхностью. Пропорции. Сделайте обрамленную картину длинной и узкой, а потом короткой и широкой. Ориентация. Наклоните верхнюю часть картины от себя, а потом к себе. Передний план/задний план. Варьируйте различие между передним планом (то, что вас больше всего интересует) и задним (обстоятельства, которым просто случилось при сем присутствовать) или отделенность первого от второго. Потом попробуйте поменять их местами, так чтобы задний план стал интересным передним. Модифицировать прошлые переживания действительно довольно просто. Следующая вещь, которой я хотел бы научить вас, -- это то, что я называю "кратчайшей терапией". Она хороша тем, что это еще и скрытая терапия, так что вы все можете ее сейчас попробовать.

Подумайте о неприятном затруднении или разочаровании и хорошенько посмотрите на этот фильм, чтобы увидеть, все ли еще он портит вам настроение. Если не портит, выберите другое.

Потом снова запустите этот фильм, и как только он начнется, пустите фоном какую-нибудь приятную громкую цирковую музыку. Слушайте цирковую музыку вплоть до самого конца фильма.

Теперь снова просмотрите тот исходный фильм. Это улучшает ваше самочувствие? Для большинства из вас это превратит трагедию в комедию, и вы почувствуете облегчение. Если у вас есть воспоминание, из-за которого вы раздражаетесь и злитесь, -- наложите на него цирковую музыку. Если вы прокрутите его с ней, то, вернувшись в следующий раз, оно будет автоматически сопровождаться этой музыкой и вызовет другие ощущения. Для нескольких из вас цирковая музыка может быть неподходящим выбором для этого конкретного воспоминания. Если вы не заметили никаких изменений или если ваши ощущения изменились неудовлетворительным образом -- посмотрите, можете ли вы найти какую-то другую музыку или звуки, которые, по вашему мнению, могли бы повлиять на это воспоминание, а затем попробуйте проиграть эту музыку вместе с ним. Вы могли бы попробовать тысячу скрипок мыльных опер, оперную музыку, Увертюру 1812, "Убежище Дьявола" или что угодно и выяснить, что произойдет. Начав экспериментировать, вы сможете обнаружить множество способов изменить свой опыт.

Выберите другое неприятное воспоминание. Прокрутите фильм так, как вы обычно это делаете, чтобы выяснить, беспокоит ли он вас сейчас.

Теперь запустите то же самое воспоминание задом наперед, от конца обратно к началу -- точно, как если бы вы его перематывали -- и сделайте это очень быстро, в несколько секунд.

Теперь снова запустите фильм сначала.

После просмотра наоборот вы чувствуете по поводу этого воспоминания то же самое? Определенно нет. Это немного похоже на проговаривание фразы наоборот: смысл меняется. Попробуйте это на всех своих неприятных воспоминаниях, и вы сэкономите терапии еще на тысячу долларов. Поверьте мне, когда эти штуки станут известны, -- мы вышвырнем традиционных терапевтов из бизнеса. Они будут в одной упряжке с продавцами магических заклинаний и сушеных крыльев летучих мышей.

#### ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Люди часто говорят: "Вы смотрите на это не с моей точки зрения", и иногда они правы в буквальном смысле. Я бы хотел, чтобы вы подумали о неком споре с кем-либо, когда вы были уверены, что правы. Сначала просто прокрутите фильм об этом событии так, как вы его помните.

Теперь я хочу, чтобы вы прокрутили фильм о том же самом событии -- но с точки зрения человека, глядящего из-за плеча вашего противника, так чтобы вы могли видеть самого себя в течение этого спора. Проживите тот же фильм от начала до конца, наблюдая с этой точки зрения.

Есть какая-либо разница? Для некоторых из вас может измениться немногое, особенно если вы и так делаете это естественным образом. Но для некоторых различия могут быть огромными. Вы все еще уверены, что были правы?

Мужчина: Как только я увидел свое лицо и услышал свою интонацию -- я подумал:"Да кто же обратит внимание на то, что говорит этот индюк!"

Женщина: Когда я была на воспринимающей стороне в диалоге, который вела, то заметила в своих аргументах множество недостатков. Я отметила момент, когда просто жгла адреналин и несла полную бессмыслицу. Я собираюсь вернуться и извиниться перед этим человеком.

Мужчина: Я впервые по-настоящему услышал другого человека; и то, что она говорила, действительно имело смысл.

Мужчина: Я слушал себя, а сам все думал:"Не можешь ли ты сказать это как-нибудь иначе, так, чтобы суметь донести свою мысль?"

Сколько из вас так же уверены в своей правоте, как были до испытания этой другой точки зрения?.. Примерно трое из 60. Таковы ваши шансы оказаться правым, когда вы уверены, что правы -- процентов пять.

Люди столетиями толковали о "точках зрения". Однако они всегда относились к этому метафорически, а не буквально. Они не знали, как дать человеку конкретные инструкции, чтобы изменить его точку зрения. То, что вы только что проделали, -- лишь одна возможность из тысяч. Вы можете буквально видеть что-либо из любой точки пространства. Вы можете увидеть тот же самый спор со стороны, как нейтральный наблюдатель, так чтобы суметь одинаково хорошо рассмотреть и себя, и собеседника. Вы можете увидеть его откуда-нибудь с потолка, чтобы оказаться "выше всего этого", или из какой-нибудь точки на полу -- чтобы получить представление "глазами червя". Вы можете даже принять точку зрения очень маленького ребенка или очень старого человека. Это уже немного более метафорично и менее конкретно, но если это полезным образом меняет ваш опыт -- вы не можете с этим спорить.

Когда происходит что-то плохое, некоторые говорят:"Ну, какая будет разница через сто лет?" На некоторых из вас эти слова не производят впечатления. Вы можете лишь подумать:"Он не понимает". Но когда некоторые люди слышат или произносят такое, это действительно меняет их опыт и помогает им справляться с проблемами. Поэтому я, конечно, спросил некоторых из них, что они делают внутри своих голов, произнося это предложение. Один парень смотрел вниз на солнечную систему из точки в космосе, наблюдая, как планеты крутятся на своих орбитах. С этой точки зрения он едва мог различить себя и свои проблемы, как крошечную крапинку на поверхности земли. Картины других людей зачастую как-то отличаются; но они похожи в том, что эти люди видят свои проблемы как очень маленькую часть изображения, и на огромном расстоянии, и время ускорено -- сотня лет сжата в короткий фильм.

Люди по всему миру делают эти великолепные вещи внутри своих мозгов -- и это действительно работает. Мало того, они даже объявляют о том, что делают. Если вы уделите время, чтобы задать им несколько вопросов, то сможете открыть все многообразие манипуляций, которые можно проделывать со своим мозгом.

Есть еще одна обворожительная фраза, которая всегда застревала в моей голове. Когда вы переживаете что-то неприятное, люди часто говорят:"Позже, когда вы на это оглянетесь, вы сможете рассмеяться". В промежутке должно существовать нечто, что вы проделываете внутри своей головы, что позже делает неприятный опыт забавным. У скольких человек здесь есть нечто, на что можно оглянуться и рассмеяться?.. И у всех ли есть воспоминание, над которым вы пока не можете смеяться?.. Я хочу, чтобы вы сравнили эти два воспоминания, чтобы выяснить, чем они отличаются. В одном вы себя видите, а в другом -- нет? Одно -- слайд, а другое -- фильм? Есть ли разница в цвете, размере, яркости или местоположении? Выясните, в чем отличие, а потом попробуйте изменить эту неприятную картину так, чтобы сделать ее похожей на ту, над которой вы уже можете смеяться. Если та, над которой вы можете смеяться, находится далеко, сделайте другую тоже далекой. Если вы видите себя в той, над которой смеетесь, -- увидьте себя внутри того переживания, которое все еще неприятно. Вот моя философия: Зачем откладывать на потом лучшее самочувствие? Почему бы не "оглянуться и не посмеяться", переживая это впервые? Если вы переживаете что-то неприятное, то думаете, что одного раза более чем достаточно. Но, о, нет, ваш мозг так не думает. Он говорит:"О, ты запутался? Я помучаю тебя года три -- четыре. Тогда, может быть, я позволю тебе посмеяться".

Мужчина: Я вижу себя в воспоминании, над которым могу смеяться; я наблюдатель. Но в воспоминании, из-за которого мне по-прежнему плохо, я застреваю -- словно это происходит снова.

Это обычная реакция. Так ли это для еще многих из вас? Способность видеть себя дает вам возможность "пересмотреть" событие "с другой точки зрения" и увидеть его по-новому, как будто оно происходит с кем-то другим. Лучший вариант юмора имеет в качестве составляющей иной взгляд на самого себя. Единственное, что мешает вам проделать это с событием сразу же по его завершении, -- отсутствие осознания, что вы можете так поступить. Приобретя компетентность, вы сможете делать это даже в момент, когда событие еще происходит.

Женщина: Я делаю по-другому, но это прекрасно работает. Я фокусирую изображение, как в микроскопе, до тех пор, пока не смогу видеть только увеличенную, заполнившую весь экран маленькую часть события. В этом случае я могла видеть только эти гигантские губы, пульсирующие, трясущиеся и шлепающие, когда он говорит. Это было так нелепо, что я расхохоталась.

Это определенно иная точка зрения. И еще это нечто такое, что вы легко могли бы опробовать, когда этот неприятный опыт будет действительно происходить впервые.

Женщина: Я так делала. Я совершенно увязаю в какой-нибудь ужасной ситуации, и тут я фокусируюсь на чем-нибудь, а потом смеюсь над тем, как это чудно.

Теперь я хочу, чтобы вы все подумали о двух воспоминаниях из своего прошлого: одном приятном и одном неприятном. За одну-две секунды переживите эти два воспоминания заново, так, как вы обычно это делаете.

Дальше, я хочу, чтобы вы отметили, ассоциированы вы были или диссоциированы в каждом из этих воспоминаний.

Ассоциированно -- значит, вернуться и заново пережить опыт, глядя на него своими собственными глазами. Вы видите в точности то, что видели, находясь там в действительности. Вы можете увидеть перед собой свои руки; но не сможете увидеть лицо, если только не посмотрите в зеркало.

Диссоциированно -- значит, смотреть на образ из памяти с любой точки зрения, кроме своих собственных глаз. Вы можете увидеть его так, словно смотрите вниз с самолета; или словно вы -- некто другой, смотрящий фильм о себе в этой ситуации, и т. д.

Теперь вернитесь в каждое из этих двух воспоминаний по очереди и определите, ассоциированы вы или диссоциированы в каждом из них.

Каким бы способом вы ни вспомнили эти два случая, делая это естественно, я хочу, чтобы вы вернулись и попробовали пережить их другим способом -- чтобы выяснить, как это меняет ваши переживания. Если в воспоминании вы были ассоциированы -- сделайте шаг назад из своего тела и посмотрите на это событие диссоциированно. Если вы были диссоциированы -- войдите в картину или натяните ее на себя, пока не ассоциируетесь. Отметьте, как такое изменение зрительной перспективы меняет ваше чувственное ощущение этих воспоминаний.

Есть разница? Держу пари, что есть. Есть здесь кто-нибудь, кто не заметил разницы?

Мужчина: Я не заметил особой разницы.

О'кей. Попробуйте следующее. Почувствуйте себя сидящим на парковой скамейке во время карнавала и увидьте себя на переднем сидении американских горок. Смотрите, как развеваются на ветру ваши волосы, когда вагончик начинает падать с этого первого большого обрыва.

Теперь сравните это с тем, что бы вы испытали, если бы действительно сидели на первом сидении, вцепившись в переднюю рукоятку, высоко в воздухе, на самом деле глядя вниз с этого обрыва.

Отличаются эти две ситуации? Посчитайте свой пульс, если вам не удается повизжать всласть, находясь на американских горках и глядя вниз с рельсов. Это тоже дешевле, чем кофе, если хотите взбодриться.

Женщина: В одном из моих воспоминаний я, кажется, и внутри, и снаружи.

О'кей. Тут две возможности. Одна состоит в том, что вы быстро переключаетесь туда-обратно. Если дело в этом, просто отметьте, каковы отличия, когда вы переключаетесь. Возможно, вам придется немного замедлить мелькание, чтобы сделать это хорошо.

Другая возможность заключается в том, что вы были диссоциированы в первоначальном переживании. Например, самокритичность обычно предполагает точку зрения, отличную от вашей собственной. Это как если бы вы находились вне собственных пределов, наблюдая и критикуя себя. Если дело в этом, то, вспоминая переживание и "видя то, что вы видели тогда", вы тоже будете диссоциированы. Какое-либо из этих описаний соответствует вашему опыту?

Женщина: Оба соответствуют. В тот момент я себя критиковала и, думаю, прыгала туда-сюда между наблюдением за собой и ощущением критикуемой.

Есть даже третья возможность, но весьма редкая. Некоторые создают диссоциированное изображение себя во время ассоциированного первоначального переживания. У одного парня было полномерное зеркало, которое он постоянно таскал с собой. Так что если он входил в комнату, то мог тут же увидеть в своем зеркале себя, входящего в комнату. У другого парня был маленький телемонитор, который он ставил на полку или вешал на стену поблизости, так что всегда мог видеть, как он выглядит для других людей.

Воспроизводя воспоминание ассоциировано, вы вновь ощущаете первоначальную чувственную реакцию, которую испытывали в тот момент. Воспроизводя воспоминание диссоциированно, вы можете видеть на картинке, как вы испытываете те первоначальные чувства - но не ощущая их в этот момент в своем теле.

## ПОНИМАНИЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА.

Многие люди попадают в передряги потому, что испытывают из-за чего-либо замешательство. Я хотел бы показать вам, как брать замешательство и превращать его в понимание. Мне нужен человек, чтобы поиграть с ним -- продемонстрировать, как это делается. Продемонстрировав, я собираюсь попросить вас объединиться в пары и проделать это друг с другом, так что будьте внимательны.

Билл: Я бы хотел это сделать.

Сначала подумайте о том, что приводит вас в замешательство и что вы хотели бы понять.

Билл: Есть куча вещей, которых я не понимаю.

Стоп. Я хочу, чтобы вы внимательно слушали, что я прошу вас сделать. Я не просил вас думать о том, чего вы не понимаете; я попросил вас подумать о том, что приводит вас в замешательство. "Замешательство" и "непонимание" сильно отличаются друг от друга. Есть куча вещей, которых вы не понимаете, потому что ничего о них не знаете. Возможно, вы не понимаете хирургии на открытом сердце или как сконструировать водородную бомбу. Вы не испытываете из-за этого замешательства; у вас просто нет информации, необходимой, чтобы понять, как делаются эти вещи.

Замешательство, однако, всегда есть указание на то, что вы находитесь на пути к пониманию. Замешательство предполагает, что у вас есть множество данных, но они еще не организованы способом, который позволяет вам понять их. Итак, я хочу, чтобы вы подумали о чем-то, что приводит вас в замешательство: что-то, в чем у вас большой опыт, но он лишен для вас смысла.

Билл: О'кей. Я думаю о...

Минуточку. Вам запрещается сообщать мне содержание того, о чем вы думаете. Содержание нужно лишь в том случае, если вы любопытны. Я математик; я интересуюсь только формой. Кроме того, остальным людям здесь слишком легко потеряться в содержании. Я хочу, чтобы они научились процессу, который я демонстрирую.

Вы подумали о том, что приводит вас в замешательство. Теперь я хочу, чтобы вы подумали о чем-то похожем и понятном вам. Говоря "похожее", я имею в виду, что если ваше замешательство относится к чьему-либо поведению, то пусть ваше "понимание" тоже относится к чьему-то поведению. Если ваше замешательство имеет отношение к тому, как работает автомобильный мотор, то пусть понимание будет чем-то механическим -- ну, например, как работает ваш тостер.

Билл: Я подумал о том, что понимаю.

Теперь у вас есть два внутренних опыта; один из них мы называем "понимание", а другой -- "замешательство". В обоих есть картины?

Билл: Да.

Различия между ними -- вот что меня интересует. Чем они отличаются? Например, одна может быть фильмом, а другая слайдом. Или одна может быть черно-белой, а другая цветной. Я хочу, чтобы вы обратились внутрь и исследовали эти два опыта, а потом сказали мне, чем они отличаются.

Билл: Замешательство -- слайд, и он маленький. Понимание -- это фильм, и большой.

Есть еще какие-то отличия? Если образ замешательства меньше, он, вероятно, и дальше находится.

Билл: Да, он дальше.

В каком-либо из них есть звук?

Билл: Да, в понимании есть звук, описывающий, что я вижу. Замешательство беззвучно.

Откуда вы знаете, что одно вызывает у вас замешательство, а другое вы понимаете?

Билл: У меня разные ощущения, когда я смотрю на эти две картины.

О'кей. Как ваши чувства узнают, что нужно чувствовать именно это, когда вы смотрите на эти картины.

Билл: Полагаю, потому, что я их так научил.

Я хочу, чтобы вы все кое-что заметили. Я задал вопрос типа "Как?", спрашивая о процессе, а он ответил на вопрос "Почему?". "Потому что" всегда отвечает на "Почему". Все, что вы получите из "потому что" -- пучок исторических теорий. У меня есть только одна теория: что люди потому испытывают столько проблем с управлением своими мозгами, что земная ось наклонена. Так что на самом деле у вас чей-то чужой мозг, и он дурной. Вот и все теоретизирование, каким я занимаюсь.

Попробуем еще. Билл, как вы узнаете, что нужно испытывать разные чувства, когда смотрите на эти две разные картины?..

Билл: Не знаю.

Мне нравится этот ответ.

Билл: После того как я подумал об этом, я решил, что не знаю.

Бывает. Притворитесь, что знаете. Говорите. Худшее, что может произойти, -- это, что вы можете ошибиться. Много лет назад я осознал, что ошибался так много раз, что решил просто идти вперед и ошибаться более интересными способами.

Билл: Когда я смотрю на картину понимания, то могу видеть, как все работает. Это дает мне мягкое чувство расслабления. Когда я смотрю на другую картину, я не моту увидеть, что произойдет дальше; я чувствую небольшое напряжение.

Это определенно звучит как весьма отличные переживания. У кого-либо есть какие-либо вопросы о том, что я делаю?

Мужчина: У вас это выглядит так просто. Как вы узнаете, какие вопросы задавать?

Все, что я хочу знать, это:"Чем отличаются эти два опыта?" Ответом являются конкретные различия в зрительном, слуховом и кинестетическом опыте человека. Мои вопросы часто направлены на то, чего человек не замечает, и всегда -- на то, чтобы помочь ему сделать такие различения, которых он не делал раньше. Например, когда я спросил Билла, было ли это слайдом или фильмом, он ответил с легкостью. Но раньше он, вероятно, никогда даже не замечал этой разницы, потому что его об этом никто никогда не спрашивал.

Женщина: Существует ли какой-то определенный порядок вопросов, которые вы задаете? Вы спросили, был ли это слайд или фильм, до вопроса о цветном или черно-белом.

Есть определенный смысл в том, чтобы сначала спрашивать о вещах, а потом о качествах; вы реже будете сбиваться с дороги. Если вы спрашиваете:"Сколь быстро оно движется?", а оно оказывается слайдом -- это может привести в некоторое замешательство человека, с которым вы это проделываете. Сначала ищите основное, а потом спрашивайте о других более тонких различениях, которые могут там оказаться.

То, какие вопросы вы задаете, -- это еще и функция от осведомленности. Я уже несколько раз исследовал замешательство и понимание, так что я уже знаю, какого рода различия там скорее всего окажутся. Это так же, как и все, чему мы обучаемся. Делая это впервые, мы немного запинаемся. Позже, лучше познакомившись с тем, что делаем, мы приобретаем большую рациональность и систематичность. Кроме того, вы можете просто составить длинный список всех вариантов и пройтись по ним -- одному за другим. Но проще сначала упомянуть несколько основных особенностей -- чтобы повернуть разум этого человека в правильном направлении -- а потом спросить:"Чем отличается одно от другого?"

Теперь давайте перейдем к более интересной части. Билл, я хочу, чтобы вы взяли "замешательство" и изменяли его, пока оно не станет точно таким же, как "понимание". Я не хочу, чтобы вы меняли содержание. Я хочу, чтобы вы изменили только процесс, который используете, -- чтобы представить то же самое содержание. Сначала я хочу, чтобы вы взяли этот слайд и превратили его в фильм.

Билл: Даже близко не могу этого сделать.

Сделайте так. Сначала сделайте серию слайдов с разных моментов времени. Когда их у вас будет достаточно, быстро просмотрите их один за другим. Немного ускорьте это -- и получите фильм. Фильм -- это всего лишь последовательность неподвижных картин, которые показывают быстро и последовательно.

Билл: О'кей. Я получил фильм.

Хорошо. Теперь добавьте повествовательную звуковую дорожку, описывающую его (Билл кивает).

Теперь увеличьте размеры этого фильма и придвиньте его к себе, пока он не окажется той же величины и на том же расстоянии, что и ваше изображение понимания. Что происходит, когда вы это делаете? Теперь вы понимаете?

Билл: Да. Теперь я могу видеть, что происходит; я чувствую себя гораздо комфортнее. У меня одинаковое чувство к обеим картинам.

Есть смысл в том, что когда у вас есть широкоформатный фильм с повествовательной звуковой дорожкой, то вы поймете нечто лучше, чем когда все, что у вас есть, -- это маленькая, молчащая, неподвижная картинка. У вас гораздо больше информации, и она организована так, что вы можете ее постичь. Это естественный для Билла способ учиться тому, как понимать что-либо.

Женщина: Разве не обязательно иметь больше информации, чтобы выйти из замешательства?

Иногда дело в этом. Но часто у человека на самом деле есть информация; к ней просто нет такого доступа, который обеспечил бы понимание. Дело не в том, что чего-то не хватает; просто то, что у вас есть, плохо организовано. Вы все знаете гораздо больше, чем думаете. Замешательство обычно порождается не недостатком информации, а ее избытком. Часто чье-либо замешательство представляет собой огромный коллаж из данных или множество быстро мелькающих картинок. Картины понимания у большинства людей, напротив, хорошо организованы и очень экономны. Они похожи на элегантное математическое уравнение или на хорошие стихи. Эти люди очищают скопище данных вплоть до очень простого представления. То, что я сделал с Биллом, просто дало ему возможность собрать данные, которые у него уже были, таким образом, чтобы он смог понять их. Способность использовать ваш мозг означает способность получать доступ, организовывать и использовать то, что вы уже имеете.

Большинство из вас видели, что происходит, когда в камине догорает огонь. Если вы немного передвинете дрова -- он снова вспыхнет. Вы ничего не добавили. Единственный элемент, который вы изменили, -- это расположение, но это порождает гигантское различие.

Если вы думаете, что вам нужно больше информации -- возможно, вы зададите кучу вопросов. Если ответы содержат только сырые данные, они вряд ли вам помогут, и придется продолжать спрашивать. Чем больше у вас ответов, тем меньше вы будете думать о вопросах, которые задаете. Но если ответы позволяют вам организовать данные, которые у вас уже есть, -- это может помочь вам понять. Это то, что часто называют "пассивным обучением", -- про человека, который вечно требует:"Кормите меня с ложечки". Другие люди могут воспринять огромное количество сведений и организовать их самостоятельно, без особой помощи извне. Это то, что часто называют "активным обучением".

Теперь, Билл, я хочу, чтобы вы попробовали это в другую сторону. Возьмите то, что вы вначале понимали, и превратите в меньшую, более удаленную, неподвижную картину, и сотрите звуковую дорожку

Билл: Теперь я напряжен и растерян.

Стало быть, теперь мы могли бы взять любую вещь, в которой вы уверены, и запутать вас ко всем чертям. Вы все смеетесь; вы не осознаете, как это может быть полезно! Разве вы не знакомы с людьми, которые уверены, что понимают что-либо, а на самом деле -- нет?.. И эта ложная уверенность доставляет им кучу неприятностей? Хорошая доза замешательства могла бы замотивировать их послушать окружающих и собрать кой-какую очень полезную информацию. Замешательство и понимание -- это внутренние переживания. Они не обязаны иметь какое-либо отношение к внешнему миру. Вообще, если вы оглянетесь вокруг, -- связи обычно немного.

Чтобы Билл получил опыт, который он называет "пониманием", ему нужно пройти через процесс, в котором имеющаяся у него информация представлена в качестве широкоформатного фильма со звуковой дорожкой. Иногда это происходит случайно, в других случаях это может быть вызвано другими людьми. Однако теперь, зная, как это работает, он может намеренно включать этот процесс всякий раз, когда он из-за чего-то растерян. Если у него недостаточно данных, он может не прийти к полному пониманию; в фильме могут быть пробелы, или звуковая дорожка может давать время от времени провалы. Но для него это будет лучшим представлением того, что ему известно. Эти пробелы в фильме точно укажут, где ему нужно получить дополнительную информацию. И всякий раз, когда ему наскучит то, что он уже слишком хорошо понимает, он может сам себя ввести в замешательство -- в качестве прелюдии перед тем, как прийти к какому-то новому, иному пониманию.

Теперь я хочу, чтобы вы все по очереди проделали то, что я делал с Биллом. Возьмите в пару человека, которого вы не знаете, потому что так будет проще.

1. Попросите своего партнера подумать а) о чем-то приводящем его в замешательство и б) о чем-то похожем, что он понимает. Вашему партнеру запрещается сообщать вам что бы то ни было о содержании.

2. Спросите:"Чем отличаются эти два опыта?" Вас не волнует, чем они похожи, -- только чем один отличается от другого.

3. Когда у вас будет как минимум два различия, попросите своего партнера изменить замешательство, чтобы оно стало таким же, как понимание.

4. Проверьте, что вы сделали, спросив, понимает ли он то, что раньше приводило его в растерянность. Если он понимает, вы кончили. Если нет, вернитесь на шаг 2) и найдите еще несколько отличий. Продолжайте до тех пор, пока он либо не поймет, либо не определит, какая конкретно нехватка информации препятствует полному пониманию. Помните, что никто никогда ничего не понимает до конца. Это нормально. Это сохраняет интерес к жизни. На каждого по пятнадцать минут.

Большинство из вас, возможно, заметили, что ваш партнер относительно слов "понимание" и "замешательство" проделывает внутри себя нечто отличное от того, что делаете вы. Давайте сначала услышим о каких-нибудь различиях, которые вы обнаружили, а потом вы зададите любые вопросы.

Мужчина: Мое замешательство похоже на телевизор, у которого вышла из строя вертикальная развертка. Картинки мелькают так быстро, что я не могу их увидеть. Когда я их замедлил и успокоил, все это приобрело смысл. А для моей партнерши замешательство было близко придвинутой панорамой. Многое происходило так близко вокруг нее, что она не могла все это переварить. Ей нужно было это замедлить, а потом физически отодвинуть и рассмотреть на расстоянии, чтобы понять.

Мужчина: Мой партнер -- ученый. Когда он в замешательстве, он просто видит фильмы о происходящих событиях -- то, что он называет "сырыми данными". Когда он начинает понимать, то видит маленькие диаграммы, наложенные на фильмы. Эти диаграммы позволяют ему сжать события, и фильмы становятся все короче и короче, пока он не получит то, что называет "движущейся неподвижной картиной". Это неподвижная картина с наложенной на нее диаграммой, в которой указаны всевозможные способы, какими неподвижная картина может превратиться в фильм. Эта картина как бы слегка покачивается. Это очень экономно.

Классно. Для остальных здесь это имеет смысл? У нас уже есть немалое разнообразие.

Женщина: Когда я действительно что-то понимаю, у меня есть сразу пять разных четких картин -- как в телевизоре с разделенным экраном. Когда я в замешательстве, у меня только одна картина, и она размытая. А когда моя партнерша что-то понимает -- это всегда здесь, справа от нее. То, что приводит ее в замешательство, находится в центре, а то, о чем она ничего не знает, -- там, слева.

Алан: То, что делала моя партнерша, показалось мне очень необычным. Ее замешательство было очень сфокусированным и конкретным, а понимание -- размытым и ярким фильмом без резкости. Когда она "размазала" замешательство, то почувствовала, что вроде бы поняла. Я сказал ей:"Поверните ручку, отрегулируйте линзы, чтобы расфокусировать это".

Так делать можно, но не обязательно прибегать к метафорам. У людей нет ручек в действительности; вы можете просто предложить им сделать это. Итак, когда она все смазала -- она поняла. Надеюсь, она не кардиохирург! Это один из самых странных случаев, о каких я когда-либо слышал. Если вы затуманиваете образ -- тогда вы его понимаете! Несомненно, это отличается от других результатов, полученных нами здесь. Ей это тоже казалось странным?

Алан: Да. Может это быть похоже на подключение к какому-то бессознательному процессу более низкого уровня, которому вы доверяете?

Нет, я не принимаю таких объяснений. Все эти процессы бессознательны, пока вы не спросите человека о них. Существует много такого, что мы делаем интуитивно, но это другое. Конечно, вы могли упустить что-то важное. Но -- предполагая, что ваше описание верно, -- ее понимание не может быть связано с деланием чего-либо. Чтобы что-то делать, необходимо иметь какие-то конкретные детали. Поэтому я и сострил по поводу надежды, что она не оперирует на сердце. С таким типом понимания у ее пациентов был бы не очень высокий процент выживаемости.

Однако расплывчатое, яркое понимание будет полезно для некоторых случаев. Например, такой человек, вероятно, принесет массу удовольствия на вечеринке. Она будет очень отзывчива, потому что все, что ей нужно сделать, чтобы почувствовать, что она вроде бы понимает сказанное кем-то, -- это смазать свои картинки. Способность создать яркий, расплывчатый фильм не требует слишком большого количества информации. Она может сделать это очень быстро, а потом испытывать массу ощущений, глядя на этот яркий фильм.

Вообразите, что случилось бы, если бы эта женщина вышла замуж за человека, которому для понимания необходима кристальная ясность ситуации. Он бы говорил что-нибудь типа:"Теперь давай-ка проясним ситуацию", и это погружало бы ее в растерянность. Когда бы она описывала то, что понятно ей, -- это было бы неясно для него. Если бы он жаловался, что все, о чем она говорит, совершенно расплывчато -- она бы улыбалась и была совершенно удовлетворена, а он бы раздражался.

О таком типе понимания, как у нее, я говорил раньше: он не имеет особого отношения к внешнему миру. Это помогает ей лучше себя чувствовать, но в преодолении реальных проблем это будет не очень полезно. Ей было бы действительно полезно пользоваться другим способом понимания -- более точным и конкретным.

На последнем семинаре, который я провел, был мужчина, которому его "понимание" было не очень полезно. Так что он примерил процесс понимания, которым пользовался его партнер. Это дало ему совершенно новый способ понимания, открывший для него целый новый мир.

Вот что я хочу, чтобы вы осознали: все вы находитесь в том же положении, что и тот мужчина, и женщина, которая размазывает образы. Неважно, насколько, по вашему мнению, хорош ваш процесс понимания; всегда найдется время и место, где другой процесс будет для вас гораздо эффективнее. Чуть раньше кто-то предложил нам процесс, которым пользуется ученый -- маленькие экономные картинки с диаграммами. Это будет изумительно хорошо работать в физическом мире, но я предсказываю, что у этого человека трудности с пониманием людей -- обычная проблема ученых. (Мужчина: Да, правда). Люди немного сложнее, чем эти маленькие диаграммы. С людьми какой-нибудь другой способ понимания сработает лучше. Чем больше у вас способов понимания, тем больше возможностей открывается для вас и тем больше расширяются ваши способности.

Я хотел бы, чтобы вы все попробовали этот опыт применения чьего-то чужого понимания. Объединитесь в пары с теми же партнерами, что у вас были перед этим. Вы уже знаете кое-что о замешательстве и понимании этого человека, как и о своем собственном. Однако вам придется собрать еще немного информации. Вы уже обнаружили и перечислили различия между вашим замешательством и пониманием, как и различия вашего партнера. Вы еще не перечислили всех различий между вашим пониманием и замешательством вашего партнера. У вас уже есть большая часть этой информации, но, возможно, вы упустили какие-то элементы, между которыми в том, что вы сравнивали прежде, не было отличий.

После того как у вас будет полная информация о различии между вашим пониманием и замешательством вашего партнера, выберите любое содержание, которое вы понимаете, и сначала превратите его в замешательство вашего партнера. Затем проделайте все необходимые изменения, чтобы превратить это в его понимание. Ваш партнер может давать вам указания и быть вашим консультантом, советуя и отвечая на любые вопросы, какие у вас могут быть. После того как вы опробуете его понимание, сравните ваш опыт с его опытом, чтобы понять, совпадают ли они. С первой попытки вы можете что-то упустить, и придется вернуться и сделать это снова. Ваша цель -- пережить чей-то чужой способ понимания. Попробовав его, вы можете решить, что он не очень хорош, и не захотеть использовать его слишком часто. Но не будьте в этом слишком уверены; он может в совершенстве сработать с тем, в чем вы испытываете трудности. По самой крайней мере, этот процесс поможет вам понять тех некоторых людей, которые его используют. Минут по двадцать на каждого.

Что было достойного внимания? Что вы испытали, примерив чье-то чужое понимание?

Мужчина: Мое собственное понимание очень детализировано, так что я очень легко понимаю все механическое. Способ понимания моей партнерши был гораздо более абстрактным: когда она что-то понимает, то видит расплывчатые радуги. Когда я попробовал ее понимание, то вообще не мог понять механические вещи, но у меня было ощущение гораздо лучшего понимания людей. Вообще-то я, наверное, назвал бы это не столько "пониманием", сколько чувствованием того, что они имеют в виду, и способностью легко отвечать им. Цвета были изумительные, и я все время чувствовал что-то вроде тепла и возбуждения. Конечно, это было иначе!

Женщина: Когда я что-нибудь понимаю, я просто вижу подробные фильмы о происходящем событии. Когда мой партнер что-то понимает, он видит две перекрывающиеся картины в рамках. Ближняя -- это ассоциированная, а вторая -- диссоциированная картина одного и того же события. Он чувствует, что понимает, когда две картины соответствуют друг другу. Мой партнер артист, и я осознала, как это должно быть ему полезно. Играя роль, он ассоциирован -- и еще у него есть другая, диссоциированная картина, которая показывает ему, что в это время видит публика. Когда я примерила его понимание, то получила гораздо больше информации о том, как выгляжу для других людей. Это было очень для меня полезно, потому что обычно я просто впрыгиваю в ситуации, не думая о том, как меня воспринимают окружающие.

Р. Бэндлер: Это кажется весьма полезным. Принятие чьего-то чужого способа понимания -- это основной путь в мир этого человека. У скольких из вас уже был способ понимания, более-менее совпадающий со способом партнера?.. Примерно 8 из 60. Здесь вы просто подбирали людей случайно. Это завораживает еще сильнее, если вы выбираете очень успешных людей. Я прагматик; я люблю выяснять, как действительно исключительные люди делают то, что делают. Очень успешный бизнесмен из Орегона с любым проектом, который хотел понять, делал следующее: он начинал со слайда и раздвигал его так, чтобы слайд стал полной панорамой, а он сам оказался внутри. Потом он превращал это в фильм. В любой момент, когда ему было трудно увидеть, как развивается фильм, он немного отступал назад и смотрел на себя. Как только фильм снова начинал двигаться, он снова входил внутрь. Это пример очень практичного понимания, которое неразрывно связано с действительным совершением поступков. Для него понимание чего-то и способность делать это неразличимы.

Понимание -- процесс, жизненно важный для выживания и научения. Если бы вы не были способны каким-то образом извлекать смысл из своего опыта -- у вас были бы большие неприятности. У каждого из нас имеется около трех фунтов серого вещества, которое мы используем, чтобы пытаться понять мир. Эти три фунта студня могут делать некоторые поистине удивительные вещи, но никоим образом не могут полностью понять что-либо. Когда вы думаете, что понимаете что-то, это всегда определение того, чего вы не знаете. Карл Поппер хорошо сказал об этом:"Знание -- это утонченное утверждение о невежестве". Есть несколько типов понимания, и некоторые из них гораздо более полезны, чем другие.

Один тип понимания позволяет вам оправдывать происходящее и снабжает причинами неспособности делать что-либо другое. "Все происходит так потому, что, и поэтому мы ничего не можем изменить". Там, где я рос, мы называли такие извинения трепотней. На это похоже понимание множеством "экспертов" вещей типа шизофрении и неспособности к обучению. Это очень впечатляюще звучит, но, по существу, это набор слов, утверждающий:"Ничего нельзя сделать". Лично меня не интересуют "понимания", ведущие в тупик, даже если они могут оказаться истиной. Я бы предпочел оставить конец открытым.

Второй тип понимания просто позволяет вам получить приятное ощущение:"Аххх". Пример этому -- та женщина, которая расфокусирует изображения, чтобы добиться понимания. Это что-то вроде слюноотделения на звонок: обусловленная реакция, и все, что вы получаете, -- то самое приятное ощущение. Это вещи того типа, которые могут привести к высказыванию:"О, да, "эго" -- это та штука вверху, там, на схеме. Я это видел раньше; да, я понимаю". Такой тип понимания тоже не учит вас способности что-либо делать.

Третий тип понимания позволяет вам говорить о вещах, используя важно звучащие концепции, а иногда даже уравнения. Сколькие из вас обладают "пониманием" касательно какого-либо своего поведения, которое вам не нравится, -- но это понимание не помогло вам вести себя иначе? Это пример того, о чем я говорю. Концепции могут быть полезны, но только если они имеют опытную основу и только если они позволяют вам делать что-то другое.

Часто вы можете заставить человека принять идею сознанием, но лишь в редких случаях это приведет к изменению в поведении. Если одну вещь безусловно доказало большинство религий мира, так именно эту. Возьмите к примеру "Не убий". Там не сказано "за исключением". Тем не менее крестоносцы радостно кроили мусульманам черепа, а Благонамеренное Большинство хочет больше ракет, чтобы стереть с лица земли на сколько-то миллионов русских больше.

На семинарах часто спрашивают:"Визуальный человек -- это то же самое, что "родитель" в ТА?" Так я узнаю, что они берут то, чему я учу, и засовывают это в концепции, которые у них уже есть. Если вы сможете заставить нечто новое соответствовать тому, что уже знаете, -- вы ничему из этого не научитесь, и ничего в вашем поведении не изменится. У вас будет только уютное чувство понимания, удовлетворенность, которая предохранит вас от научения чему бы то ни было новому.

Часто я демонстрирую, как изменить человека за несколько минут, и кто-нибудь спрашивает:"Вы не думаете, что он просто исполнял ожидания ролевой ситуации?" Мне приходилось затевать попойки, но я никогда не затевал ситуацию. Это те люди, которые приходят на семинары и ничего за свои деньги не получают, потому что уходят с точно тем же пониманием, какое принесли с собой.

Единственный тип понимания, который мне интересен, -- это тот, который позволяет вам что-нибудь делать. Все наши семинары обучают конкретным техникам, которые позволяют делать. Это кажется простым. Но иногда то, чему я обучаю, не вписывается в имеющееся у вас понимание. Самый здравый поступок, который вы можете предпринять в такой момент, -- это растеряться, и многие люди жалуются, что я привожу в замешательство. Они еще не осознали, что замешательство -- это путь к новому пониманию. Замешательство -- это возможность переустроить опыт и организовать его иначе, чем вы обычно сделали бы это. Это позволяет вам научиться делать что-то новое, по-новому увидеть и услышать мир. Надеюсь, последнее упражнение дало вам конкретный опыт того, как это работает и какого рода воздействие может оказывать.

Если бы вы поняли все, что я сказал, и ни разу не растерялись -- это был бы верный знак, что вы не научились ничему важному и зря потратили деньги, отданные за то, чтобы прийти сюда. Это было бы доказательством того, что вы продолжаете понимать мир точно так же, как тогда, когда попали сюда. Так что всякий раз, когда вы попадаете в состояние замешательства, вы можете обрадоваться ожидающему вас новому пониманию. И вы можете быть благодарны за эту возможность отправиться в какое-то новое место, даже хотя еще не знаете, куда это вас приведет. Если вам там не понравится -- вы всегда можете уйти. По самой крайней мере вы обогатитесь знанием об этом -- и знанием о том, что вам там не нравится.

В понимание некоторых людей встроена неопределенность. Я знаю инженера, чье понимание состоит из прямоугольной матрицы изображений, примерно восемь строк по вертикали и восемь колонок по горизонтали. Он начинает думать, что понимает что-либо, когда матрица примерно наполовину заполнена картинами. Когда она заполнена процентов на девяносто, он знает, что понимает вполне прилично. Однако в его матрице всегда есть пустые ячейки, обозначающие, что его понимание всегда неполно. Это удерживает его от слишком большой уверенности в чем бы то ни было.

Понимание одной из моих самых способных учениц представляет собой диссоциированный фильм о ней самой, делающей то, что она понимает. Когда она хочет действительно сделать это, то входит в фильм, -- делание и понимание почти идентичны. Позади этого фильма находится последовательность фильмов о ней, делающей это в различных ситуациях, с преодолением препятствий и т.д. Чем больше у нее разных фильмов, тем более она уверена, что понимает нечто хорошо. Однажды я спросил ее:"Сколько у тебя должно быть фильмов, чтобы понять что-нибудь?" Она ответила:"Это всегда вопрос того, сколь хорошо я это понимаю. Если у меня мало фильмов -- это дает слабое понимание. Чем больше у меня разных фильмов, тем лучше я понимаю. Но я никогда не понимаю полностью".

Есть, напротив, люди, совершенно уверенные, что они понимают, как делать нечто, если у них есть единственный фильм о том, как они это делали. Я знаю одного человека, который вел однажды самолет -- так что он был совершенно уверен, что мог бы вести любой самолет, в любом месте, в любое время, в любую погоду, стоя в гамаке! Он пришел на мой пятидневный семинар, выучил одну модель и в полдень первого дня ушел, абсолютно уверенный, что знает об НЛП все. Каково средство для застревания?

Застревание на определенном способе понимания мира -- каким бы он ни был -- является причиной трех главных человеческих болезней, с которыми я хотел бы что-нибудь сделать. Первая -- это серьезность, как в выражении "мертвецки серьезно". Если вы решаете, что хотите что-либо сделать -- прекрасно, но серьезное отношение к этому только ослепит вас и встанет у вас на пути.

Правота или уверенность -- это вторая болезнь. Уверенность -- это когда люди перестают думать и замечать. Всякий раз, когда вы чувствуете себя абсолютно уверенным в чем-либо, это верный знак, что вы что-то упустили. Иногда удобно сознательно игнорировать что-то некоторое время; но если вы абсолютно уверены -- возможно, вы упустите это навсегда.

Уверенности легко прокрасться в вас. Даже неуверенные люди тоже обычно уверены в этом. Они либо уверены, что уверены, либо уверены, что не уверены. Редко находится человек, неуверенный в своих сомнениях или неуверенный в своей уверенности. Такое переживание можно создать, но встречается оно редко. Вы можете спросить человека:"Достаточно ли вы уверены, чтобы сомневаться?" Это глупый вопрос, но после того, как вы его зададите, он уже больше никогда не будет уверен.

Третья болезнь -- это важность, и самое худшее - собственная важность. Как только что-то одно приобретает важность, все остальное -- теряет. Важность -- прекрасный способ оправдать посредственность и деструктивность или любое другое поведение, достаточно неприятное, чтобы нуждаться в оправдании.

Большинство людей попадает в тупик благодаря этим трем болезням. Вы можете решить, что нечто важно, но не сможете по-настоящему серьезно к этому отнестись, пока не будете уверены, что это важно. В этот момент вы вообще перестаете думать. Аятолла Хомейни -- замечательный пример, но вы можете найти множество других примеров, поближе к дому.

Однажды я остановил машину напротив продуктового магазина в маленьком городке, неподалеку от которого я тогда жил. Подбегает парень и сердито говорит:"Мой друг сказал, что ты двинул меня сзади".

"Не думаю; хочешь, чтобы я это сделал?"

"Знаешь, что..."

Я сказал:"Подожди только одну минутку", вошел в магазин и стал делать покупки.

Когда я вышел, он все еще был там! Когда я подошел к своей машине, он задыхался от злости. Я подобрал сумку с покупками и сунул ему, и он взял ее. Я открыл дверцу машины, сложил туда остальные три сумки, взял сумку у него, сел в машину и захлопнул дверцу. Потом я сказал:"Ну хорошо, если ты настаиваешь", двинул ему по радиатору и тронулся с места.

Когда я отъезжал, он взорвался истерическим смехом, потому что я просто не принял его всерьез.

Для большинства людей "тупик" - это когда они чего-то хотят и не получают этого. Очень немногие могут в такой момент остановиться и усомниться в своей уверенности, что эта вещь серьезно важна для них. Однако есть другой тип тупика, которого никто не замечает: нежелание чего-либо и неимение этого. Это самое огромное ограничение, потому что вы даже не знаете, что застряли. Я бы хотел, чтобы вы подумали о чем-то очень -- как вы сейчас осознаете -- полезном, приятном или радостном.

Теперь вернитесь к тому времени в вашей жизни, когда вы даже не знали об этом - или знали, но это для вас ничего не значило.

Вы действительно не знали, что упускаете, верно? Вы там, в прошлом, понятия не имели, насколько вы в тупике, и не были мотивированы менять ситуацию. Вы были уверены, что ваше понимание является точным представлением о мире. Вот когда вы действительно в тупике. Что вы упускаете сейчас?..

Возможно, определенность препятствует человеческому прогрессу больше, чем любое другое состояние разума.

Однако уверенность, как и все остальное, есть субъективный опыт, который можно изменить. Подберите довольно подробное воспоминание, в котором вы были абсолютно уверены, что понимаете что-то. Вы были в состоянии обучения; возможно, вас учили. Может быть, это было трудно, может быть, легко, но в определенный момент у вас возникло это чувство:"Ооо, да! Я понимаю!" Вспомните это настолько подробно, насколько вам нужно.

Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили все это наоборот, точно, как при обратной перемотке фильма.

Когда закончите, подумайте о том, чему вы научились или что поняли. Оно такое же, каким было несколько минут назад?

Марти: Прокручивая фильм вперед, я прошла от состояния замешательства к "Ага! Я понимаю!" А потом, когда я крутила его наоборот, -- в итоге оказалась в том месте, где была в замешательстве.

Да, таков запуск наоборот. Что вы испытываете сейчас, когда думаете о том, что несколько минут назад понимали безо всяких сомнений?

Марти: Ну, я снова в замешательстве, и все-таки часть меня знает, что у меня по-прежнему есть то понимание, которое пришло позже. Я не могу создать такое же чувство полного замешательства, какое было в первый раз. Но я и не так уверена.

Как насчет остальных. Так же?

Бен: Ну, я узнал нечто новое -- о чем мне неизвестно, чтобы я осознавал это в тот момент, -- о происшедшем со мной в том опыте.

Да, это интересно, но это не то, о чем я спросил. Я хочу знать, изменилось ли ваше восприятие того, что вы узнали.

Бен: Нет, не изменилось.

Вообще никак не изменилось? Вы должны действительно остановиться и подумать об этом. Вы не можете просто сказать: "О, это то же самое". Это все равно что сказать: "Я пробовал научиться летать, но не смог выбраться к самолету -- значит, это, не работает".

Бен: Знаете, это забавно, что вы упомянули полеты, потому что я вспомнил именно обучение ощущению посадки на воду -- ощущению этого контакта с водой. Когда я прокрутил фильм назад, я вышел из этого ощущения, и, чтобы заставить самолет двигаться назад, мне пришлось смотреть на него со стороны. И это добавило новое измерение к обучению контакту с водой.

Это дало вам новый взгляд. Знаете ли вы теперь о посадке самолета хоть сколько-то больше, чем раньше?

Бен: Ага.

Чего еще вы не знаете? Пока? Из одного только обратного прокручивания фильма можно получить весьма многое. Многие просматривают фильмы от начала к концу, чтобы учиться из опыта, но мало кто крутит их наоборот. Как насчет остальных? У вас такие же ощущения?

Сэлли: Нет. Изменились детали. Изменилось то, на что я обращаю внимание. Последовательность происходящего организована по-другому.

Последовательность организована по-другому. Ну, а то, чему вы научились, теперь изменилось?

Сэлли: Да.

Как оно изменилось? Вы знаете нечто, чего не знали раньше? Или вы могли бы теперь сделать что-то по-другому?

Сэлли: Само знание не изменилось. То, чему я научилась, не изменилось, но изменилось то, что я чувствую в связи с этим и как на это смотрю.

Это повлияет на ваше поведение?

Сэлли: Да.

Несколько человек здесь получили довольно многое, просто потратив минуту на просмотр события в обратном порядке. Сколько бы вы узнали, если бы прокрутили назад все, что с вами происходило? Видите ли, Сэлли абсолютно права. Просмотр фильма наоборот меняет последовательность событий. Подумайте о двух переживаниях: 1) способность что-то сделать и 2) неспособность сделать то же самое. Сначала расположите их как 1-2, сначала вы можете, потом не можете что-то сделать. Теперь расположите 2-1, сначала вы не можете, а потом можете что-то сделать. Довольно разные вещи, правда?

События вашей жизни произошли с вами в определенном порядке. Большая часть этой последовательности не была запланирована; это просто произошло. Большая часть вашего понимания основана на этой как бы случайной последовательности. Поскольку у вас только одна последовательность, у вас только один набор пониманий, и это ограничивает вас. Если бы те же самые события произошли в другом порядке, ваши понимания были бы совершенно иными, и вы бы совершенно иначе вели себя.

Вы обладаете целой личностной историей -- тем богатством, которое используете, чтобы двигаться в будущее. То, как вы его используете, определит то, что из этого получится. Если у вас есть лишь один вариант использования -- вы будете очень ограничены. Будет много такого, чего вы не заметите, много мест, в которые не попадете, и многих идей у вас просто не возникнет.

Прокручивание событий вперед и назад -- это лишь два из бесконечного числа способов, которыми вы можете организовывать свой опыт. Если вы делите фильм только на четыре части, появляется еще двадцать две последовательности, которые можно пережить. Если делить на большее число частей, количество последовательностей еще возрастает. Каждая последовательность породит новый смысл так же, как разные последовательности букв создают разные слова, а разные последовательности слов -- разные значения. Множество техник НЛП -- это просто способы менять последовательность переживаний.

Я бы хотел внедрить в вас то, что я считаю одним из важнейших шагов в эволюции вашего сознания: не доверяйте успеху. Всякий раз, когда вы чувствуете себя уверенно и несколько раз успешно решаете задачу, я хочу, чтобы вы заподозрили, что чего-то не замечаете. Когда у вас есть нечто работающее -- это не значит, что другие средства не работают или что больше нельзя сделать ничего интересного.

Много лет назад какие-то люди вычислили, что можно выкачивать из земли вязкую липкую черную жидкость и сжигать ее в лампах. Потом они вычислили, как сжигать ее в большом стальном ящике и катать его туда-сюда. Вы можете даже сжечь ее на конце трубы и отправить трубу на луну. Но это не значит, что нет других способов проделывать такие штуки. Сотню лет спустя люди будут смотреть на нашу "супертехническую" экономику и качать головами так, как делаем мы, когда думаем о воловьих упряжках. Истинное нововведение было бы проще совершить в самом начале. Они могли бы сделать поистине поразительные вещи. Что если бы они сказали:"Глянь-ка, это действительно работает! Что еще будет работать? Что еще можно сделать? Какие еще есть способы двигаться, кроме как сжигая всякую всячину и изрыгая ее с какого-нибудь конца? Какие еще есть способы двигаться, кроме катания в металлических ящиках и полетов в железных трубах?" Чем большего успеха вы добиваетесь, тем более уверенными становитесь и тем меньше вероятности, что вы остановитесь и подумаете:"А чего я не делаю?" То, чему я вас учу, работает, но я хочу, чтобы вы думали о том, что еще могло бы работать даже лучше.

###### Мозг: Кладовая слов.

Вес мозга всего три фунта (около 1360 г). Тем не менее Хупер и Терези', говоря о мозге, называют его *трехфунтовой Вселенной.* "Сведения" об этом многофункциональном органе подтверждают их правоту: наш мозг управляет всеми важными функциями организма, такими, как дыхание, мышечный тонус, циркуляция крови, обмен веществ; он же определяет стиль и способ мышления. Мозг состоит примерно из десяти миллиардов нервных клеток, хотя некоторые эксперты предполагают, что их число гораздо больше, в пределах ста миллиардов. В свою очередь, каждая отдельная клетка мозга благодаря наличию разветвленных нервных отростков может связываться с десятками тысяч других. Таким образом, расхожее уподобление мозга с его многочисленными возможностями компьютеру ни в коем случае не оправдано. Исследователи мозга склоняются скорее к тому, чтобы сравнивать с компьютером *отдельные клетки мозга.* Вся эта комплексная "кабельная сеть", работающая на электрохимической основе при участии так называемых нейромедиаторов, или "глашатаев мозга", служит чрезвычайно продуктивным накопителем информации. В мозге заложены невероятные мощности для обработки информации и передачи ее всем системам тела. Если сравнивать то, что мы знаем о мозге, и то, что нам известно о других органах нашего тела, становится ясно: исследователи в области мозга столкнутся еще с многими загадками. Каждую неделю, каждый месяц новые результаты дают ученым пищу для размышлений. Мозг заботится о том, чтобы вы видели эти буквы, чтобы их сочетания идентифицировались в вашем мозге как слова и эти слова рождали такие же образы и ассоциации, какие сейчас, при написании этих строк, роятся в моем мозге. Но действительно ли речь идет об одинаковых мыслях? Хотя мы с вами используем при чтении и понимании одно и то же слово, тем не менее наши мысли и чувства могут быть в зависимости от индивидуальной истории жизни и особенностей личности весьма различны. Если вы предложите десяти своим знакомым подумать о *дереве,* с уверенностью можно будет сказать лишь о том, что в головах этих людей всплывет именно образ дерева, и все же подумают они о десяти *разных* деревьях: о ели, дубе, пальме, березе, вишне и т. д. Путем искусного подбора слов герои романов изображаются как живые, однако каждый читатель представляет себе эти вымышленные образы по-своему. Именно по этой причине Так, например, на настоящих географических картах главные улицы или центральные и площади имеют свое соответственное обозначение и цвет. Если человек любит собак, то и это слово мозг хранит "на карте" по соседству с понятиями "удовольствие, свободное время, дружба, верность" и т. д. Если же сосед страдает собакофбией*,* это же слово будет "передано на хранение" в мозг, в тот отдел, где собраны впечатления от ботаники, угрозы и страха. Несмотря на явные различия в переживаниях двух соседей, оба, однако, когда речь заходит о собаке, думают о четвероногом, лающем, покрытом шерстью животном. Точно так же, когда дает о себе знать слово *проблема,* один человек приободряется, работает и закатывает рукава, в то время как другой готов бежать куда глаза глядят. испытывают разочарование многие кинозрители, когда смотрят экранизацию: слишком сильно она отличается от их фантазий.

Наука о значении слов называется *семантика.* Еще в тридцатые годы семантик Кошибский писал: "Слова - не есть вещи, о которых мы говорим". Он сравнивает слова с географическими картами, изображающими ту или иную территорию. Так, например, озеро на карте обозначается голубым пятном, но не каплей воды. К тому же реальное озеро и не бывает таким голубым. И все же человек, читающий карту, узнает на ней водоем, так как озеро изображается в соответствии со *структурой* реально существующей области. Сходным образом дело обстоит с горами, улицами, населенными пунктами и морями. Карта - не территория, она лишь напоминает ее формальным изображением со ссылками на масштаб.

Итак, наш мозг, наряду со словами и языком в целом, хранит огромный запас карт, отражающих действительность. При этом каждый мозг оформляет свои "картографические" зарисовки индивидуально, на основе истории жизни личности.

Итак, слова в нашем мозге субъективно связаны с миром наших чувств. И наоборот, мир чувств связан со словом. Но что происходит, когда "географическая карта" устаревает и чувства, сопряженные с сохраненным в мозге словом, больше не соответствуют окружающей действительности? В этом случае Кошибский говорит даже о "'семантической катастрофе". Например, сосед, страдающий хронической собакофобией, мог бы со временем придать своему виду и голосу должные осанку и интонации, чтобы внушать уважение собаке. Однако устаревшая "географическая карта" о животном продолжает бессмысленно ограничивать его в личной свободе передвижения.

Конечно, уместно говорить о так называемом словарном запасе. Но под этим должно подразумеваться не только количество слов и выражений, которыми мы владеем. Не менее важной, чем многообразие, чертой нашей лексики должна стать необходимость такой аккумуляции слов мозгом, чтобы слова пробуждали и активизировали наши способности, физические и творческие силы, а не вызвали слабость и страх. *Магические слова* составляют из всех имеющихся в нашем распоряжении слов *карты островов сокровищ,* ведущие нас к внутренним источникам силы.

##### Резюме

*У каждого человека со словом связаны определенные события и ощущения. Всякий опыт, приобретенный каким-либо человеком когда-либо в связи со словом, накоплен как информация в мозге. Таким образом, одно и то же слово может у одного человека вызывать позитивные чувства и воспоминания, а у другого порождать негативные эмоции. С помощью "Магических слов" мы сможем запечатлевать слова в нашем мозге таким образом, чтобы они вызывали к жизнипозитивные силы.*

#### 

#### ИЗМЕНЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО.

"Сид, ты не понимаешь того, что большая часть нашей жизни определяется бессознательным"). Когда Эриксон сказал мне это, я отреагировал так же, как большинство моих пациентов, когда я говорю им то же самое. Я почувствовал, что смысл его слов сводится к тому, что моя жизнь предопределена и что самое большее, на что я могу надеяться - это осознание раз и навсегда установленных шаблонов функционирования бессознательного. Позже, однако, я понял, что бессознательное не является таким уж неизменным. Весь опыт наших переживаний, накопленный до сегодняшнего дня, влияет на наше бессознательное точно так же, как и на сознание. Если я читаю что-нибудь вдохновляющее, то мое бессознательное меняется. Если я встречаюсь с человеком, который лично для меня очень важен мое бессознательное меняется. По сути дела, положительная ценность любой психотерапии очевидным образом основана на способности человека изменяться и в значительной мере под воздействием общения с другим человеком или группой.

Я считаю, что эти изменения происходят наиболее быстро и необратимо тогда, когда психотерапевт ставит себе целью повлиять на бессознательные стереотипы своего пациента, а это часто включает в себя работу с его ценностными ориентациями и системой отношений. Эриксон согласился с этой точкой зрения. К концу жизни он выработал очень эффективный способ достижения этой цели - свои обучающие семинары.

Во время нашей последней встречи он объяснил мне, как у него сложился этот подход.

"Мне приходилось тратить слишком много времени на одного пациента. А я предпочел бы работать сразу с группой людей и учить их думать, правильно подходить к проблеме. Ко мне приходили десятки писем, в которых говорилось: "Вы полностью изменили мое общение с пациентами. Я принимаю много пациентов, но вижусь с ними меньше. Я стал принимать больше пациентов, но теперь могу уделить им меньше времени".

Я ответил вопросом: "А это является результатом того, что...?"

Мой респондент писал мне: "Они приходят сюда, и я рассказываю им истории. После чего они уходят домой и меняют способ своих действий".

Очевидно, что то, что "они приходят сюда и слушают, как я рассказываю им истории", предполагает ожидания и общение на разных уровнях. Например, каждый, кому довелось общаться с Эриксоном, хотел испытать на себе различные уровни гипнотического транса. Имея позитивные ожидания и находясь в состоянии транса, мы в наибольшей степени открыты для воздействия и понимания смысла Эриксоновских историй. Эриксон считал, что если слушатель "забывает" историю - просто не помнит ее - то эффект рассказа может быть даже сильнее.

"Рассказывая истории", Эриксон, конечно, следовал древней традиции. С незапамятных времен истории и притчи служили способом передачи культурных ценностей, этики и морали. Даже самую горькую пилюлю можно легко проглотить, если она покрыта сладкой оболочкой. Прямое моральное поучение можно отбросить, но руководство и наставления, облеченные в форму интересно рассказанной, интригующей и приятной истории, воспринимаются легко. С этой точки зрения истории Эриксона являются примером использования многих эффективных приемов устной передачи, таких как юмор и включение в рассказ интересной познавательной информации в виде малоизвестных фактов из области медицины, психологии и антропологии. Психотерапевтические внушения включены в истории, содержание которых далеко как от забот пациентов, так и от открытых целей терапевта.

Транс, согласно Эриксону, является тем состоянием, которое облегчает обучение и делает открытость и готовность принять изменения наиболее вероятными. Речь идет не о внушенном дремотном состоянии. Терапевт не "погружает" своих пациентов, они не теряют самоконтроля и ими не руководит воля другого человека. Фактически, транс - это естественное состояние, которое испытывал каждый. Самое знакомое состояние такого рода имеет место тогда, когда мы погружаемся в мечты; другие формы транса могут иметь место во время медитации, молитвы или когда мы выполняем однообразные физические упражнения, которые иногда называют "медитацией в движении". В таких случаях человек осознает, что внутренние состояния и ощущения воспринимаются более ярко, чем внешние стимулы, такие как звуки и движения, которым предается меньшее значение.

В трансах пациенты начинают часто интуитивно понимать смысл и значение сновидений, символов и других форм выражения бессознательного. В этом состоянии они больше способны на то, что Эриксон называл "бессознательным обучением", их меньше беспокоят собственные мысли и бытовые мелочи. Внушения гипнотерапевта воспринимаются менее критично, но все же если эти внушения идут вразрез с ценностными ориентациями пациента, то либо их усвоение будет частичным, либо они будут отвергнуты вовсе. Амнезия может сохраняться либо в течение всего транса, либо какую-то часть времени, но она ни в коем случае не является главной составляющей транса.

Помогая пациенту войти в транс, терапевт захватывает его внимание и направляет его внутрь, побуждая пациента к внутреннему поиску и к гипнотической реакции. Гипнотическая реакция, связанная как с потребностями и ожиданиями пациента, так и с направлением работы терапевта, возникает на основе имеющегося у пациента "большого опыта обучения". Для того, чтобы вызвать эту реакцию, терапевтические внушения могут быть косвенными, включенными в содержание обычной беседы или интересного рассказа. Несколько более специфические полезные приемы описаны в книге Эриксона и Эрнста Росой "Гипнотерапия".

Психотерапевт внимательно следит за едва уловимыми изменениями, отражающими уровень внимания пациента и его готовность реагировать. К этим изменениям относятся обеднение мимики, неподвижность взгляда, прекращение мигания глазами и почти полная неподвижность. Когда имеется эта совокупность признаков, то терапевт может быть уверен, что его пациент впал в состояние легкого транса. Он может тогда дать ему внушение или просто сказать что - ни будь вроде: "Вот оно. Оставайтесь в этом состоянии", зная, что пациент в это время скорее всего имеет дело с содержанием своего бессознательного.

Как видно на примере сказок, библейских притч и народных мифов, структура рассказов часто архитипична. И как народные мифы, многие рассказы включают в себя тему поиска. Выполнение заданий Эриксона могло и не предполагать героических подвигов, подобных плаванию за Золотым Руном, но субъективная драма и чувство внутреннего свершения отнюдь не становятся от этого меньше. Во многих его историях, особенно тех, в которых он рассказывает о своей семье, есть что-то специфически американское. Поэтому Эриксона и называли Американским народным героем. И все же удивительно, каким образом рассказ, даже если его слушать в гипнотическом трансе, может помочь пациенту или студенту, изучающему психологию. Результат воздействия во многом напоминает ту "ауру просветленности", с которой вы выходите из кинотеатра, посмотрев хороший фильм. В кино многие из нас испытывают измененные состояния сознания. Мы отождествляем себя с одним или несколькими персонажами и покидаем зал, испытав на себе воздействие "преображающего транса". Однако это чувство длится недолго - самое большее десять - пятнадцать минут. Напротив, люди, побывавшие у Эриксона, ловили себя на том, что возвращались к его рассказам через многие годы. Изменения, происшедшие в их поведении и системе отношений, были устойчивы.

Эриксон объяснял устойчивость этих изменений тем, что они происходили под воздействием "гипноза", который он определял как "пробуждение и использование способности к неосознаваемому научению". Если терапевт может, с помощью историй или без них, помочь пациенту войти в соприкосновение

со своими собственными неиспользованными знаниями, то этот пациент скорее всего сможет включить эти забытые навыки в структуру своего поведения, которое может стать более конструктивным и укрепляющим его личность.

Чем же тогда этот процесс отличается от "промывания мозгов"? Вероятно, основное отличие заключается в том, что без внешнего подкрепления эффект "промывания мозгов" оказывается временным и постепенно исчезает. Например, во время корейской войны многие попавшие в плен американцы, подвергавшиеся идеологической обработке, были настроены антиамерикански. Тысячи пленных готовы были скорее остаться в коммунистическом Китае, чем возвращаться домой. Тем не менее, после репатриации большинство из них, если не все, похоже, вернулись к своим прежним взглядам.

Воздействия Эриксона гораздо вернее приводили к таким изменениям, которые воспроизводят и поддерживают сами себя и приводят к дальнейшим изменениям. Это происходило, вероятно, потому, что изменения были направлены на внутренний рост и самораскрытие. Конечно, они были наиболее эффективны и устойчивы в культуре, основные ценности которой поддерживали философию Эриксона, утверждавшую важность человеческой индивидуальности, возможность улучшения человеком себя и уникальность путей развития для каждого из нас.

#### Внутрипсихические изменения

Как уже говорилось, на бессознательное можно повлиять с помощью позитивной информации. Общение с оптимистичным и помогающим в развитии психотерапевтом, таким как Эриксон, уже само по себе является позитивным воздействием. Вдобавок "обучающие истории" усиливают, дополняют и направляют это позитивное воздействие. Рассказывая истории, Эриксон дает новую информацию, вызывает новые чувства и подталкивает к новому опыту. Пациент, который годами не мог вырваться из сетей зажатого комплексом вины взгляда на жизнь, с помощью историй получает награду в виде терпимой и жизнеутверждающей философии Эриксона. Коммуникация идет на разных уровнях, включая бессознательное. Эти взгляды могут быть переданы пациенту как в бодрствующем состоянии, так и в гипнотическом. И тогда он может обнаружить, что ему необязательно целиком полагаться на раз и навсегда установленный круг мыслей. Он не обязан оставаться пленником своей ограниченной философии и ограниченных психологических установок. Отчасти при посредстве этих историй он начинает осознавать, что есть новые возможности, которые он волен принять или отвергнуть как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

Иногда пациенты отождествляли себя с персонажами историй или с самим Эриксоном - мудрым и умелым человеком, успешно решающим возникающие проблемы. Тогда у пациента может появиться чувство достигнутого совершенства, которое дает ему возможность подходить к решению ситуаций с большим чувством уверенности. Это можно проиллюстрировать на примере решения сексуальных проблем, таких как преждевременная эякуляция. Если пациент, находясь в гипнотическом трансе смог испытать самоощущение, возникающее при наслаждении удачным половым актом, то это означает, что психотерапевту удалось прибавить к его воспоминаниям чувство успеха и ожидание дальнейшего успеха.

Конечно, не все обучающие истории Эриксона и тем более не все их части имеют целью вложить в бессознательное такое позитивное отношение. Некоторые из них направлены на то, чтобы вызвать и довести до сознания чувство безрадостной усталости, обреченности, чувство, что ты неприятен для других или чувство потери аутентичности. И тогда слушатель должен обратиться к резервам своего бессознательного, чтобы справиться с ситуацией. Или он может найти эмоциональную и интеллектуальную поддержку в одном из других рассказов Эриксона.

Одна-единственная вспомнившаяся фраза из какого-либо рассказа Эриксона может изменить ваши чувства на весь день. Однажды это произошло со мной, когда я шел вдоль луга. "Знаешь ли ты, что каждая травинка имеет свой собственный оттенок зеленого", вдруг пронеслось в моей голове, и я присмотрелся к траве поближе. Это было действительно так! Оставшуюся часть дня мои глаза были более внимательны, чем обычно.

При поверхностном рассмотрении кажется, что многие рассказы Эриксона содержат человеческое взаимодействие и даже манипуляцию людьми друг другом. Можно было бы подумать, что он учит людей манипулировать друг другом. Цель историй совсем другая, и их воздействие проявляется в основном во внутренних изменениях. Многие, кто слышал эти истории, обнаруживали, что могут действовать более свободно и творчески. Очевидно, что это является результатом некоторых внутрипсихических изменений. Мы можем лучше понять эти перемены, если посмотрим на эти истории и их персонажей как на символы внутренних психических структур. Например, родители в историях могут представлять направляющие силы, источники любви и поддержки или источники иррационального руководства. Но чаще они символизируют источники иррациональной принуждающей силы. Ребенок из рассказа может представлять ребенка в нас самих - неопытного, желающего научиться, но не знающего как, спонтанного, но еще невежественного, с ограниченным набором поведенческих реакций. Если читатель отождествляет себя с ребенком, то он будет обнадежен, когда услышит, как ребенок преодолевает препятствия на пути к развитию и свободе.

Некоторые Внутрипсихические изменения могут произойти в результате процесса "развоплощения родительских структур". Эриксон использовал эту концепцию в более широком смысле, чем Джеки Ли Шифф в своей книге "Лечение психозов с помощью транзактного анализа". Эриксон воспользовался этим термином для своего метода замены прежних родительских указаний новыми идеями, которые он внушал с помощью постгипнотической суггестии. Механизм этой постгипнотической суггестии иногда обеспечивался с помощью фразы, которую Эриксон часто включал в свои гипнотические формулы: "И мой голос пойдет за вами, где бы вы ни были". Эта фраза помогала ему поддерживать контакт с пациентом, находящимся в трансе независимо от глубины погружения и служила в то же время сигналом к постгипнотическому внушению. Могла быть и другая сигнальная (ключевая) фраза: "Вы увидите цветную вспышку". Впоследствии, спустя много времени после терапевтического сеанса, пациент, когда бы он ни увидел цветную вспышку, мог среагировать и на другие постгипнотические внушения, данные в рефлекторной связи с внушением "цветной вспышки". Эти внушения могли включать в себя указания и точки зрения, которые позже могли быть "услышаны" (часто голосом Эриксона) как голос интроецированного родителя или суперэго. Такая интроекция голоса терапевта может иметь место при любой психотерапии, но более всего она вероятна, когда пациент погружен в гипнотический транс. Одно из возможных объяснений этому дал Лоренс Кьюби на заседании Американской Психоаналитической Ассоциации. Доктор Кьюби заметил, что в гипнотическом трансе различие между гипнологом и пациентом исчезает. И тогда пациент слышит голос гипнолога так, как если бы он звучал у него в голове - как будто это его собственный внутренний голос. С Эриксоном было именно так. Его голос стал бы вашим голосом, и его голос пошел бы за вами, где бы вы ни оказались.

Очевидно, что лучшим способом передачи воздействия этих историй во всей полноте была бы видеозапись или, по крайней мере, аудиозапись. Слушающий, конечно же, лучше бы почувствовал важность смены интонаций голоса Эриксона, смены поз, положений тела, невербальной коммуникации. К сожалению, сейчас имеется совсем немного видеозаписей. Качество аудиозаписей плохое. Но в напечатанном виде рассказы имеют, по крайней мере, одно преимущество - их легче достать для того, чтобы изучать и повторять.

Интерпретации психотерапевтических подходов Эриксона

Описания Эриксоном своих клинических случаев часто напоминают сказку, и некоторые люди им просто не верят. Другие полагают, что это придуманные случаи - интересно написанные и поданные, но, тем не менее, являющиеся плодом фантазии. На основе своих личных наблюдений за работой Эриксона с пациентами я могу утверждать, что по крайней мере некоторые случаи выдумкой не являются. На самом же деле я убежден в том, что все эти случаи совершенно реальны и были изданы в художественной форме только для того, чтобы сделать их легче воспринимаемыми и, может быть, немножко более драматичными, чем большинство клинических описаний. Некоторые, кто считает, что Эриксон действительно вызвал реальные и глубокие изменения у своих пациентов, учеников и коллег, до сих пор придерживаются мнения) что эти результаты были обусловлены, вероятно, какими то особыми харизматическими качествами Эриксона, которые не могут быть переданы другим психотерапевтам. Однако в последнее время были попытки более аналитического подхода к изучению Эриксоновских моделей коммуникации.

В своей книге "Неординарная психотерапия" (Uncommon therapy) Джей Хейи подчеркивает стратегический аспект. Холл определяет "стратегическую терапию" как такую терапию, во время которой "сам терапевт является генератором происходящего на сеансах и создает особый подход к каждой конкретной проблеме". Холл указывает на то, что Эриксон не только общается с пациентами с помощью метафор. Сама метафора является для него неким смысловым полем, внутри которого он "работает, чтобы вызвать нужные изменения". Он замечает, что Эриксон избегает интерпретаций и что "типичные инсайт - интерпретации неосознаваемых коммуникаций произвели бы впечатление вопиющего редукционизма, сравнимого с попыткой выразить пьесу Шекспира одним предложением". Ходи также указывал на то, что к основным особенностям терапии Эриксона относились "подбадривающее сопротивление", "предоставление наихудшего варианта", "вызывание реакции с помощью ее блокирования", "посев идей", "усиление отклонения" и "назначение симптома".

Бэндлер и Гриндер со своим "нейролингвистическим" подходом произвели очень скрупулезный анализ Эриксоновских коммуникаций. Например, они обратили внимание на то, что он стремится "выделять" внушающие фразы, которые он мог вплести в рассказ. Такое выделение делается, например, с помощью пауз, изменения позы или тона голоса. Оно может достигаться также с помощью произнесения имени пациента непосредственно перед "выделенной" внушающей фразой.

Эрнст Росой в своей книге "Гипнотические реальности и гипнотерапия", рассматривая Эриксоновские методы индуцирования и косвенного внушения, выделяет пять стадий этого процессам 1 - фиксация внимания, 2 - нейтрализация привычных стереотипов и системы взглядов, 3 - бессознательный поиск, 4 - бессознательный процесс и 5 - гипнотическая реакция. Каждая последующая стадия вытекает из предыдущей. Росой и Эриксон, который и был его соавтором, назвали это "утилитарным подходом к гипнотерапии". В упомянутых книгах, а также в работе Бацлавика "Изменение и язык перемен" можно найти дискуссию по вопросу о том, что коммуникация Эриксона идет по правополушарному типу с вытекающей отсюда тенденцией работать, главным образом, с первичными процессами, архаическим языком, эмоциями, пространством и формой, то есть, с образами.

Джеффри Зиг в книге "Обучающие семинары Мильтона Эриксона" выделяет некоторые преимущества использования анекдотов в психотерапии:

1) анекдоты не содержат угрозы,

2) анекдоты приятны,

3) анекдоты стимулируют независимость: слушающий должен понять смысл рассказанного, а затем прийти к собственному выводу или собственным действиям,

*4)* анекдоты можно использовать для обхода естественного сопротивления изменениям,

5) анекдоты можно использовать для контроля взаимоотношений,

6) анекдоты формируют модель подвижности,

7) анекдоты могут привести в замешательство и обострить чувствительность к внушениям, и

8) анекдоты стимулируют память - "они делают предлагаемую мысль легче запоминаемой".

**Скорочтение - глазами НЛП**

**Ограничивающие убеждения**

Их можно разделить на две группы: общие убеждения, обусловленные сложившейся системой обучения и единым социальным контекстом, и индивидуальные, связанные с контекстом ближайшего окружения, убеждениями по поводу своих физиологических и личных способностей.

К первой группе можно отнести перенос стратегий работы с новой информацией, которыми дети овладевают при переходе в среднее звено школы. "Читай медленно, иначе не поймешь!", "Вслух!", "Повтори!" - своеобразные когнитивные якоря при работе с любой информацией, видимой человеком в первый раз. Осознание того, что "новый" текст составлен из уже знакомых букв, слов, грамматических конструкций и логических блоков, остается оторванным от процесса чтения. Еще одно важное ограничение - недостаточно развитая способность к анализу собственно процесса обучения. Человек, не привыкший задавать себе вопрос: "Как я это делаю?", спонтанно вырабатывает у себя стратегию обучения, как правило, успешную только в определенном контексте, и механически переносит ее в другие, часто требующие противоположных навыков обучения, контексты. При недостаточной компетентности в каком-либо виде учебной деятельности происходит восполнение недостающих звеньев ментальной карты ученика соответствующими убеждениями. Одними из самых прочных являются ограничивающие убеждения, связанные с индивидуальной физиологией и генетическим своеобразием. "У нас в семье все читают медленно, а папа - доктор наук", или: "В детстве у меня было сотрясение мозга, с тех пор я плохо запоминаю". На основе этих убеждений формируются поддерживающие неэффективные когнитивные стратегии

**Убеждения по поводу ценностей.**

Эти убеждения строятся на основе отношений причины-следствия, генерализации и опущения элементов личного опыта неэффективного обучения. "Если я читаю МЕДЛЕННО - я лучше запоминаю". "Любой текст я должен читать ОДИНАКОВО быстро". "Запомнить - значит уметь воспроизвести ДОСЛОВНО". "Повторение - мать учения". "Чтобы чему-то научиться, нужно приложить УСИЛИЕ и СТАРАНИЕ". К этому ряду относится и такое мотивирующее занятия динамическим чтением убеждение, как "Читать медленно - плохо, читать быстро - хорошо" (без учета цели чтения и особенностей воспринимаемой информации).

**Убеждения о способностях.**

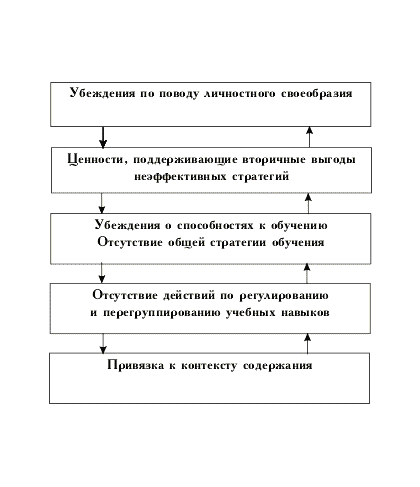
"Я не умею сосредоточиваться", "Я плохо запоминаю", "У меня нет способности к визуализации", "Я не могу не проговаривать", "Если я не проговорю - я не пойму" и даже "У меня нет образной памяти". Используемые номинализации не воспринимаются как выражения некоторого динамического процесса, а скорее приобретают черты некоторой "объективной сущности", которая обладает самостоятельными устойчивыми характеристиками и не зависит от контекста применения.

Убеждения о способностях формируются также спонтанно в процессе когнитивной деятельности, если у человека нет опыта по целенаправленному развитию соответствующей способности или если подобный опыт не смог перейти порог осознанной некомпетентности (плато ожиданий кривой Бандуры).

**Убеждения, связанные с содержанием действий и окружения.**

Эта группа убеждений характеризуется отсутствием навыка гибкого и быстрого перехода от содержания контекста к внутреннему содержанию способностей. Может показаться странным наличие таких инфантильных убеждений, как "Если я буду читать быстро, то я должен быстро читать любой текст, от детектива до учебника по физике". Или: "Я быстрее прочту текст, написанный большими буквами, чем маленькими", "Я люблю литературу, но вот русский язык ненавижу ": Однако, в своей работе мне приходится иметь дело с целой системой самопродкрепляющихся якорей, заложенной еще в детстве, и продолжающей функционировать автоматически. Жесткая привязка способностей к динамическому обучению к контексту содержания препятствует осознанию своих когнитивных стратегий и сужает возможности их моделирования.

Итак, мы получаем самоорганизующуюся петлю ТОТЕ неуспешного развития способностей к обучению когнитивному процессу. Управляющей структурой в данном случае является система ограничивающих убеждений разного уровня:

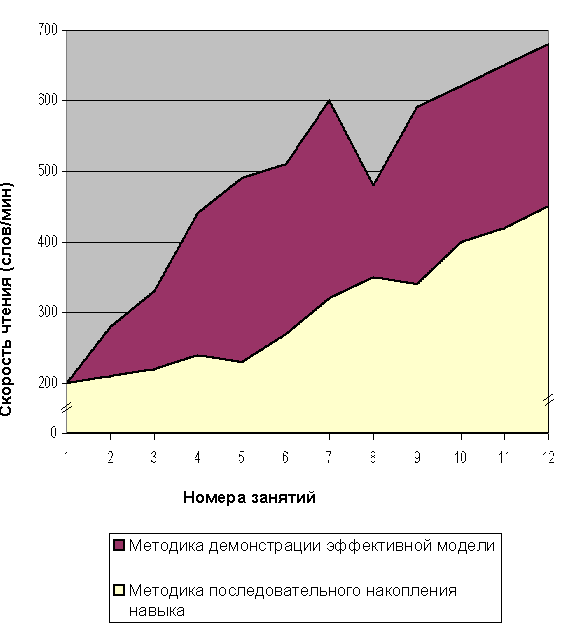


Полученная структура одновременно является и ресурсом для обучения. Уже само присутствие человека на тренинге демонстрирует наличие у него более мощной ценности: стремления преодолеть ограничения в собственном развитии. Определение проблемного пространства предоставляет возможность перейти к пространству ресурсов и пространству решений. Этот переход осуществляется через калибровку петли эффектов желаемого состояния. Эффекты сами по себе являются причиной и мотивом его достижения и мобилизуют ресурсы в соответствии с целями обучающегося. При совместном определении пространства эффектов на первом занятии мы используем упражнение на интервидение, которое не только определяет творческий потенциал нашей работы, мотивирует на достижение результата, но и демонстрирует успешную стратегию создания множественных перспектив в описании когнитивных процессов. Использование при этом визуальных и символических стратегий расширяет пространство ресурсов каждого участника группы.

**Все начинается с модели**

Когда я еще не была знакома с НЛП, в моей практике использовались самые различные последовательности формирования навыков динамического обучения. В своих первых группах я добросовестно и постепенно формировала у учеников некоторые физиологические навыки, затем переходила к их обобщению и к построению целостной модели восприятия. Мы подвигались медленно, НО верно J . Результаты были прочными, достаточно убедительными : и традиционными для подобных курсов. Сейчас мне стыдно просматривать графики динамики скорости чтения пятилетней давности. Вы их увидите несколько ниже - это хороший повод для размышления об успешных стратегиях преподавания любой дисциплины. По мере роста профессиональной компетентности я начала действовать более спонтанно и изменяла последовательность своих упражнений "по настроению" группы. Интуитивно я пришла к выводу, что предоставление успешной, "результирующей" модели работы с информацией на первых же занятиях дает мощный эффект. Язык описания и навыки НЛП дали мне возможность осознать свой опыт. Происходит не накопление навыков, а их скачкообразное "проявление". Автоматизм (неосознанное знание) не вырабатывается, а просто актуализируется. В нашем опыте уже есть все эффективные стратегии, но отсутствует механизм их поиска, востребования в соответствии с конкретной деятельностью. Интуитивное научение посредством моделирования - естественный и быстрый способ обучения. Последующий анализ того, чему мы научились и разукрупнение процесса обучения на составляющие стратегии, действия, состояния и их характеристики, вплоть до субмодальностей, позволяет выстроить максимально полную ментальную карту нашей когнитивной деятельности и дает нам мета стратегию динамического обучения. Результаты говорят сами за себя

.



Я могла бы долго и подробно рассказывать ученикам о способности нашего мозга мгновенно опознавать графические объекты, составленные из уже известных символов или графических паттернов, об особенностях взаимодействия нашей активной части сознания с подсознательной областью, о важности калибровки соответствующего задаче состояния. Но теперь я просто даю конкретную учебную модель, а затем мы вместе исследуем составляющие нашего взаимодействия с ней, включая особенности индивидуального физиологического состояния и его характеристику по субмодальностям. Пример упражнения.

Взгляните на эти слова и предложения

МОЛОКО

Я ПЬЮ МОЛОКО

МОЛОКО - СИМВОЛ

Как быстро вы опознали эти слова и поняли смысл прочитанного? Нужно ли было вам медленно проговаривать их? Вы заметили, что внутреннее проговаривание включается только **после** опознания объекта? Вы заметили, что образ действия возникает **быстрее**, чем вы проанализируете грамматическую конструкцию  ? Вы заметили, что ваше сознание может **мгновенно** улавливать сложную смысловую характеристику сообщения, и только потом начинаются ваши комментарии и уточнения? Вы ощутили, что визуальный канал работает гораздо быстрее и становится источником синестезий? Вы поняли, что образ и его смысловое наполнение воспринимаются нами **одновременно**, в зависимости от нашего субъективного опыта? Что мы вернулись к истокам формирования этого образа в нашей ментальной карте? И что этот опыт - опыт целостности восприятия?

Уважаемый читатель! Вы можете попросить своего товарища взять в руки номер этого журнала, открыть на той же странице, что и вы, и назвать вам любое слово, на которое упадет его взгляд. А вы тут же увидите, опознаете это слово на своем поле текста. Ваши глаза САМИ остановятся на нем. Ваше сознание само, без вашего активного участия и, тем более, усилия опознает названное слово. Вам не нужно стараться, вам не нужно комментировать этот процесс. Вы можете только повторять про себя слово для поиска, но можете и не повторять (так будет еще быстрее). Проверьте свои ощущения и особенности вашего состояния. Достаточно ли вы расслаблены, не вмешиваетесь ли вы в процесс автоматического поиска объекта? Есть ли ощущение легкости и естественности? Если ваше сознание опознало хотя бы одно слово (например, из приведенных выше), вы способны повторить этот опыт. Вы опираетесь только на **визуальный** канал, вы используете только **автоматический** поиск, и вы генерируете у себя только состояние **легкости** и **естественности** мгновенного восприятия.

Если ваш товарищ назовет вам любое предложение из текста, вы найдете его еще быстрее. А если он попросит вас найти какую-то смысловую структуру (например, о каких действиях идет речь, какой контекст рассматривает автор и так далее), вы удивитесь тому, как быстро и цельно анализирует наше сознание информацию, если ему не мешать  . Вспомните, что ваши комментарии по поводу предложения "Молоко - символ" появились ПОЗЖЕ вашего понимания и "опознания" сути прочитанного. Паттерны логических структур информации впитаны нами в полном объеме. Они действуют автоматически, на неосознанном уровне компетентности, когда мы воспринимаем окружающий мир. Только когда мы начинаем задумываться, как это происходит, мы начинаем их систематизировать и называть, чтобы иметь более точный опыт осознания этих паттернов. Просто позвольте своему сознанию делать эти две важные работы по порядку, а не одновременно. Вы точно так же управляете своим компьютером, позволяя ему последовательно переходить от программы к программе путем нажатия соответствующих клавиш. Какие клавиши были для вас в этом процессе самыми интересными?

Еще одно упражнение по утилизации такой "вредной" в некоторых контекстах и такой "полезной" в нашем случае стратегии переноса механического навыка. Я позволю себе процитировать это упражнение полностью, сохраняя разговорный стиль и интонации, прибегая к знакомым всем практикам НЛП метафорам. Как жаль, что они еще не стали достоянием каждого школьника! И хотя новизна материала вызывает у читателя повышенный интерес, мне приходится жертвовать этим удовольствием ради ощущения, названного Сартром "чувством личных координат". Это координаты на нашей карте мира НЛП, карте нашего Мастерства, где самое знакомое иногда бывает и самым ресурсным.

***"Давайте потренируемся в эффективном взаимодействии с самим собой!***

*Для этого вам понадобится не очень легкий, но и не совершенно незнакомый текст (например, по психологии  ), минут 5-10 времени и : соответствующий настрой. Процесс анализа и критики текста, упражнения и своих способностей к быстрому чтению мы пока отложим. Настройтесь на интенсивную работу в течение этих минут и на полное доверие к своим способностям. Читать вы умеете, движениями глаз руководить тоже умеете, судя по тому, что вы с нами. ДУМАТЬ тоже умеете! Этого достаточно  .*

*Начнем с паузы. Перед каждым действием вы должны дать команду своему подсознанию. Маркируйте эту команду. Вспомните, как вы "подвигаете" себя на выполнение какой-то серьезной работы? Очень часто это выражается во внутреннем диалоге. Например, строгим и спокойным голосом вы себе приказываете: "Вперед!" или "Ну, начнем!" Вспомнили? Послушайте себя. Уловите это состояние и особенности общей команды. Обратите внимание на то, что команда должна быть КОМАНДОЙ, а не пожеланием. Есть громадная разница между* ***"Сейчас я сделаю!"*** *или* ***"Делай!"*** *и "Я должен сделать:" (это выражение несет в себе скрытое ограничение, чувствуете? Вы никому ничего не должны - вы играете!) или "Я попробую:" (попробую, но не съем).*

*Сперва прочтите целиком описание упражнения. Абзацы в тексте соответствуют паузам, во время которых вы в течение короткого времени должны дать уже выявленную энергичную команду самому себе. Приготовьте текст для работы (1-2 страницы, когда заканчиваете читать - возвращайтесь обратно, пусть мозг потренируется на знакомом материале).*

*"Вперед!"?*

*Максимально быстро, не вдумываясь в смысл текста специально, читайте текст, делая только три фиксации на каждую строчку, выбирая их произвольно. Вы решаете только одну задачу:* ***три фиксации****!*

*Дайте себе команду* ***увеличивать скорость*** *движения от строки к строке, чтобы к концу страницы она стала* ***максимальной****! Тот же текст в соответствии с этой командой!*

***Увеличьте скорость*** *движения глаз. Делайте* ***две фиксации.***

*МАКСИМАЛЬНО УВЕЛИЧЬТЕ СКОРОСТЬ СКОЛЬЖЕНИЯ!*

*Ведь это уже* ***скольжение****? При большой скорости вам хочется скользить, фиксации вам мешают? Разрешите себе это и получите удовольствие!*

***Скользите максимально быстро*** *по уже знакомому тексту! Увеличивайте скорость от строки к строке!*

*Какую траекторию предпочитают ваши глаза? Это волнообразная линия? Зигзаг? Движение от одного угла страницы к другому? Это ваша* ***личная*** *эффективная траектория скольжения.*

*Обратите внимание - какие слова, смысловые единицы проникают в ваше сознание при быстром скольжении? Не ставьте перед собой задачу разобраться в деталях. Понять, что текст посвящен НЛП, а не проблемам свиноводства достаточно, но вы уже заметили* ***гораздо больше****!*

*Теперь переверните текст вверх ногами. Читайте не по слогам, а словами, предложениями. Мозг приспособится очень быстро. Дайте ему команду по-прежнему увеличивать скорость к концу текста и делать 2-3 фиксации. Когда вы почувствуете, что он перестает замечать, в каком виде текст ему "подсунули", не давайте ему расслабляться. Переверните в обычное положение и максимально увеличьте скорость скольжения! Чтоб не показалось сахаром  . И опять переверните! И так далее!*

*Теперь последнее усилие. Вы читаете последний раз, максимально быстро скользя и улавливая суть текста. К концу чтения увеличьте скорость, насколько это только возможно!*

*А теперь, не делая паузы, ПОЗВОЛЬТЕ своему мозгу перейти в обычный режим. Читайте, как хотите.*

*Как он себя чувствует? А Вы?*

*Похвалите себя! И его! МОЛОДЕЦ!*

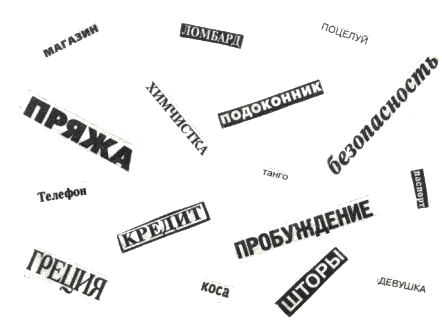
*Это важная часть упражнения. Сейчас, когда Вы потрудились, я хочу рассказать Вам, как Грегори Бейтсон наблюдал за дрессировщиком дельфинов. Тот обучал дельфина находить новые трюки. За каждый новый трюк дельфин получал рыбку. На следующий день, когда дельфин исполнял вчерашнее движение, рыбки не было. Дельфин начинал нервничать, часто от досады выкидывал новый переворот, и тут же получал рыбку. И так изо дня в день: ни одной рыбки за старый трюк, только за что-то новое. Дельфину хватило 14 дней, чтобы понять правила игры. Он стал буквально неуправляем и счастлив, за один день продемонстрировал целых восемь самых неожиданных "коленец". "Поднялся на новый качественный уровень обучения", - как сказали бы психологи.*

*И вот важный момент, очень важный. В течение этих 14 дней дрессировщик кормил дельфина рыбой в неучебное время. На вопрос Бейтсона он ответил: "Я делаю это для того, чтобы поддерживать хорошие отношения с дельфином. Иначе он вообще не захочет учиться".*

*Мы должны поддерживать хорошие отношения с самими собой! Поощрять себя, хотя бы отмечать свои достижения и хвалить себя за них! Иначе зачем нам вообще учиться? Только для собственного счастья, которое формирует наша компетентность."*

Я думаю, использованные в данных упражнениях техники НЛП достаточно прозрачны для читателя, поэтому отдельно поделюсь с вами своими новыми разработками.

**Стратегия работы с новой информацией на основе принципа мультипликации Диснея и стратегии запоминания Леонардо**



Любая новая информация маркируется нашим сознанием с помощью индивидуальных механизмов восприятия. Прежде чем мы переходим к подробному разбору способов работы с новым объектом через активное использование субмодальностей (упражнение "Игры с новой информацией"), я даю ученикам модель компактной стратегии запоминания 15 графических объектов. На первом этапе упражнения для этой цели используется карточка с 15 словами, имеющими разную степень сложности, различных по шрифту и расположению на поле.

Проводится обычное тестирование на запоминание - за 30 секунд, как правило, запоминается около 7 слов. Затем предлагается другая карточка и подробная инструкция по стратегии запоминания. Те же 30 секунд разбиваются на интервалы по 5 секунд, в течение которых последовательно внедряется сама стратегия.

Ориентируясь на чисто визуальное, "фотографическое" восприятие в течение первых 5 секунд вы воспринимаете карточку. Затем поднимаете глаза вверх (Vr) и вспоминаете слова. На первом занятии чаще всего удается вспомнить около 4-5 слов.

1. Следующие 7-8 секунд вы смотрите на карточку, обращая внимание ТОЛЬКО на те слова, которые вы еще не запомнили (процесс "раскадровки"). Отмечаете для себя особенности сопутствующих им субмодальностей (величина, цвет и особенности шрифта, длина слов, расположение и смысловые особенности). Поднимаете взгляд вверх и вспоминаете зафиксированные объекты.
2. Повторяете этот шаг на интервале в 5 секунд. Мысленно возвращаетесь к первому уровню разбивки и калибруете особенности объектов на каждом из них.
3. Следующие 7-8 секунд смотрите на карточку, охватывая вниманием ВСЕ слова, попутно отмечая ускользнувшие от вашего анализа на предыдущем шаге.
4. Мысленно рисуете максимально полную картину запоминаемого поля слов (соединяете отдельные "кадры" в единую "сцену").
5. В течение 5 секунд калибруете различия между вашим интернальным образом и непосредственно воспринимаемой информацией. Восполняете детали своего внутреннего представления.
6. Воспроизводите в воображении всю карточку целиком и сверяете результат. Крайне редко вам удастся запомнить менее всех 15 слов  .

Естественно, для "чистоты эксперимента" нужно воспользоваться услугами товарища, который будет для вас отмечать время выполнения. Даже мимолетное отвлечение от процесса прохождения стратегии, например, для взгляда на часы, дезорганизует внимание. Если упражнение выполняется самостоятельно, лучше просто "на глаз" определять для себя интервалы около 5 секунд (это продемонстрирует вам и особенности вашего субъективного восприятия времени). По мере тренировки, стратегия станет для вас рабочей и будет включаться автоматически, требуя для своей реализации все меньших и меньших временных промежутков.

Вторая ступень упражнения включает в себя отработку стратегии на карточке с 15 фотографиями различных групп предметов, натюрмортов, интерьеров. Вы обращаете внимание на характеристики (включая субмодальные и смысловые) объектов, "проскальзывающих" через ваши фильтры восприятия на первом и втором шаге.

Третья ступень отрабатывается на фотографиях отдельных людей, групп и каких-либо социальных действий (демонстрация, развлекательное шоу, спортивные соревнования, совместная учеба и т.д.). Откалибровав наиболее тяжело воспринимаемые группы

объектов, вы можете сделать для себя некоторые выводы по поводу своих неосознанных социальных ограничений.

Завершается упражнение анализом ресурсов, к которым мы получили доступ во время его выполнения. При работе с новым текстом, трудным для понимания и запоминания, вы применяете ту же стратегию в соответствующем временном режиме. Единственное требование - продолжительность шагов упражнения необходимо контролировать, чтобы сохранять ресурс максимальной собранности в условиях дефицита времени. Постепенно вы приобретете навык "раскадровки" любой воспринимаемой информации на блоки, требующие вашего особого внимания. Очень хорошо, если вы найдете другие контексты применения этой стратегии в своей деятельности, не ограничивая себя в их выборе. Она слишком хороша, чтобы быть использованной только в процессе запоминания.

**Субмодальности, которые мы любим**

Разукрупняя и делая все более полным наш опыт работы с субмодальностями при восприятии новой информации, мы подходим к решению для себя вопроса о том, какие субмодальности могут рассматриваться как общересурсные. В ходе выполнения групповых упражнений на развитие восприятия (упражнение "Игры с новыми объектами") постепенно сложился общий паттерн использования субмодальностей. Я замечаю, что инструкции по его применению дают стойкий эффект. Например, при восприятии и запоминании абсолютно нового иностранного слова я использую субмодальности, связанные с объемным, максимально "живым" восприятием объекта. Одновременно выстраиваются и личные смысловые и образные ассоциации. Например, можно предложить для запоминания греческие слова

**     s ("каллос" - красота),     s (зов, глас),       ("семейо" -семья, знамя, символ - не правда ли, какая метафоричная *семантика*)      ("эйкво" - образ, икона, лик)     s ("эйдос" - зримый, оформленный образ, лицо).**

Выбор этих слов и понятий обусловлен содержанием теоретической части курса.

С каждым словом мы работаем по схеме упражнения "Игры с новым объектом"(приложение 1), особое внимание обращая на представление нового слова объемным, переливающимся цветом разной интенсивности и оттенков, расположенным в пространстве, наполненном светом (наиболее ресурсными являются золотые, солнечные оттенки света или оттенки голубовато-изумрудной гаммы). Звучание слова должно быть тоже стереофоничным. Важен подбор голоса (его тембра, модуляций, высоты, громкости, мелодичности) внутри и его отражения ("эха") снаружи, распространение звукового образа в пространстве. В восприятии обязательно должны присутствовать субмодальности движения, ритмичности, расширения, свободного распространения во внешнюю среду, легкости. В этом случае по отношению к новому объекту выстраиваются позитивные смысловые и эмоциональные ассоциации. "В каждом слове бездна пространства": Я наблюдаю также и эффект возникновения общих ресурсных состояний при использовании подобных субмодальностей. Работа с объемными ("магическими") картинками закрепляет полученный опыт.

Предлагаю вашему вниманию упражнение с "магической" картинкой, от которого, я надеюсь, вы получите истинное удовольствие.

***Трехмерные картинки созданы по системе изображения, известной как "Точка Салитского", когда трехмерное изображение запечатлевается на двухмерной поверхности. С появлением компьютерного метода Дэниэла Дикмана "магические картинки" получили большое распространение. Кроме удовольствия, которое доставляет их рассматривание, они являются и хорошей моделью некоторых ресурсных состояний. Само физиологическое состояние, позволяющее увидеть трехмерное изображение, является для нас опытом, расширяющим пространство решений проблем.***

***Несколько дополнительных рекомендаций перед рассмотрением картинки (для тех, кто еще их не видит или прикладывает при этом много усилий):***

* 1. ***Посмотрите на картину и расслабьтесь.***

* 1. ***Чуть "скосите" взгляд к носу, чтобы изображение было недостаточно ясным (сперва можно посмотреть на свой палец, сфокусировав глаза так, чтобы он "раздвоился", и зафиксировать подобное положение ваших глаз). Сфокусируйте глаза так, будто вы смотрите на какой-то далекий объект, расположенный за картинкой - за листом бумаги, за монитором. Вы заметите некоторую "зыбкость", легкое движение картинки. Продолжайте держать взгляд сфокусированным, не рассматривайте детали! Ждите, когда из этого зыбкого хаоса сами материализуются объемные объекты.***

* 1. ***Часто бывает так, что изображение появляется тогда, когда вы уже отчаялись и "махнули рукой". Это происходит из-за того, что вы наконец-то достигли нужного состояния расслабленности и отрешенности, перестали "стараться". Глядя НА картину, вы никогда не увидите изображения. Вы должны смотреть СКВОЗЬ нее - в глубокое космическое пространство за пределами вашей комнаты.***

***Наши проблемы часто не находят быстрого и качественного разрешения именно потому, что мы слишком старательно всматриваемся в них, а не в окружающий мир. Мы не можем расслабиться и сфокусировать свое внимание на более дальних, широких перспективах. Забываем о "звездном небе над нами и о нравственном законе внутри нас". Часто наша проблема решается сама собой, когда мы отрешаемся от своих переживаний по ее поводу, от своего узкого взгляда только в направлении проблемы - и переносим наше внимание на другие измерения и уровни сознания, обретаем глубину и перспективность восприятия. Расслабьтесь и посмотрите.***

***Предлагаю вашему вниманию некоторый мыслительный эксперимент.***

* 1. ***Подумайте о проблеме, с которой вы столкнулись, особенно если это проблема, связанная с общением.***

* 1. ***Расслабьтесь и посмотрите на наиболее понравившуюся вам картинку. Смотрите открыто, спокойно, пока не увидите трехмерное изображение и оно не станет достаточно четким.***

* 1. ***Наслаждайтесь этим изображением и тем, что вы удерживаете его сколь угодно долго. Вы же знаете - даже если оно ненадолго исчезнет, вам легко будет увидеть его снова. Рассматривая этот новый уровень изображения, не теряя его, просто подумайте о своей проблеме, расслаблено и спокойно.***

* 1. ***Заметьте изменения в вашем восприятии проблемы, своего отношения к ней. Пусть она обретет новые перспективы, делающие ее "достойной вечности".***

* 1. ***Поблагодарите : кого хотите: себя, Бога, человека, подарившего Вам новый опыт благодаря этой проблеме: Главное - БЛАГОДАРНОСТЬ!***

Переход к объемному восприятию любого образа, понятия, блока информации становится инструментом рефрейминга. Трехпозиционное описание своего взаимодействия с моделью является ярким примером такого ресурса.

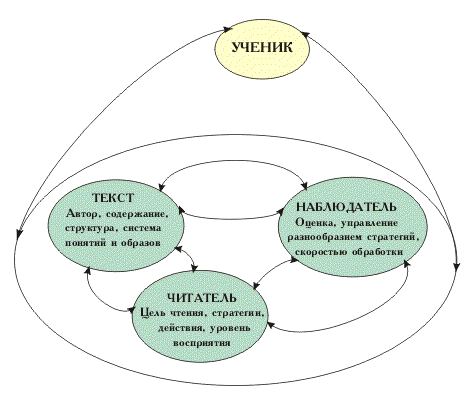
**Цели и результаты**

Рамки этой статьи не позволяют мне более подробно остановиться на таких интересных приложениях НЛП в моем курсе динамического обучения, как стратегии работы с нашей бессознательной частью, как использование паттерна взмаха при подавлении внутреннего проговаривания, работа со смысловыми структурами с использованием логических уровней или стратегии сжатия информации. Каждая из этих тем требует подробного освещения. Остановлюсь на самом ценном, на мой взгляд, результате обучения. Это модель когнитивных процессов и индивидуального поведения при работе с информацией, которая для студентов курса становится частью их метакарты. Формирование этой модели на основе личностного своеобразия и является целью моих тренингов.

В процессе обучения происходит ряд мощных рефреймингов на разных уровнях когнитивной деятельности. Р.Дилтс отмечал, что рефрейминг "включает в себя добавление по крайней мере трех новых возможностей выбора, которые отвечают позитивному намерению" убеждений, в исходных контекстах применения рассматривавшихся как ограничивающие. "Возможность выбора включает в себя наличие способностей и контекстуальных ключей для того, чтобы человек мог внутри себя выбрать наиболее подходящую альтернативу". Хочется отметить один важный аспект работы нашего сознания. По мере овладения новыми навыками, стратегиями динамичного взаимодействия с информацией, с выработкой физиологических навыков этих стратегий (расширение периферического зрения, развитие траекторий движения глаз, упражнения на концентрацию на основе физиологии), происходит их автоматическая актуализация в соответствующем контексте. Наше сознание всегда избирает наиболее экономную стратегию, конечно, если она уже сформирована. Я предоставляю все возможные альтернативы техник работы с информацией, осознанное их использование превращает эти техники в новые возможности, а дальше наш мудрый мозг сам делает выбор в каждом конкретном случае. Очень точно это ощущение по поводу нового опыта выразила одна моя ученица:

"Мне лениво читать и запоминать по-старому"  . Экономность и энергетическая целесообразность - ценности, которые поддерживают нас на всех уровнях взаимодействия с информацией. Но вступают в действие эти механизмы только после приобретения опыта осознанного регулирования учебной деятельности.

Ниже я привожу модель четырехпозиционного описания когнитивной деятельности ученика при чтении, которая спонтанно используется и в любых других контекстах работы с информацией. Формирование этой модели является целью и результатом моей работы. Метапозиция Ученика обеспечивает формирование метапрограмм и метастратегий обучения.



Мне хотелось бы закончить разговор с вами моим личным представлением о четвертой позиции - позиции Ученика. Это мой ориентир, мой идеал, к которому я стремлюсь и как учитель, и как вечный ученик. Я учусь у своих учеников продвижению к цели и надеюсь, что этот ориентир будет им полезен в пути.

Что изучает Ученик? Себя и свое взаимодействие и миром. Учиться можно у дерева, у камня, у животного, у человека, у книги и у самого себя.

Что делает Ученик? Он учится учиться. Интегрировать свои ресурсы. Управлять процессом учебы.

Как он это делает? Гибко и конгруэнтно. Быстро и спонтанно. Легко и радостно.

Зачем он это делает? Ради полноты самовыражения. Ради гармонии с миром и с самим собой.

Кто он, мой Ученик? Один из них сказал: "Я - Хозяин своей мечты".

**Список используемой литературы:**

1. **Ричард Бендлер. Используйте свой мозг для изменений.**
2. **К.Бессер-Зигмунд Магические слова.**
3. **Милтон Эриксон. Мой голос останется с вами.**
4. **Елена Шугалей, Сергей Михайлов. Статья «Скорочтение»**

**Тупоров Виктор Викторович viktori@atrus.ru**