**Тайм-лайн терапия**

На курсе НЛП-Практика многие знакомятся с понятием "Линия Времени" и даже узнают, что работа с ней выделилась из НЛП в отдельное направление "Тайм-лайн терапия", но что это такое, и с чем его едят, оказывается, знают в нашей стране немногие. Благодаря проекту Московского Центра НЛП "Звёзды НЛП на небосводе России" мне представилась возможность пройти сертификационный курс Тайм-лайн-Практик с 20 по 23 января 2000 года. Вёл его Бо Щёберг (Bo Sjoberg) - директор шведского Института НЛП.

И надо сказать, это были очень интересные четыре дня! Порой, мне кажется, я оказывался в позиции тех психотерапевтов, которым в 70х годах Бэндлер и Гриндер пытались объяснить, что фобию можно вылечить за 15 минут. "Так то оно так," - думали они - "но ведь на это уходит полгода. Не может быть, чтобы всё было так просто..." Вся аудитория, по-моему, периодически впадала в раздумья на тему: "Как-то это всё поразительно легко. Как же это может действовать?". Надо сказать, что сам Бо так и не смог разъяснить нам причины того, почему предложенные им техники работают. Возможно, ему помешал языковой барьер, но мне кажется, он и не старался. Работают - и всё тут! Какая разница, что мы учились делать то же самое на курсе Практика очень долго и тщательно - получите ещё один новый быстрый способ делать это!

Единственное, за что я могу поручиться - мы все это попробовали несколько раз. И с собой, и с другими. Результаты таковы, что они заставляют меня поделиться моделью Тайм-лайн терапии. Это и правда эффективно. А порой и эффектно. Итак, вперёд!

**Выявление линии времени**

Это, разумеется, самое первое, с чего начинается всякая работа в ТаймЛайне. Само по себе выявление линии времени, довольно подробно описано, например, у Андреасов ("Измените своё мышление и воспользуйтесь результатом") и делается на многих курсах Практика. Напомню технологию в двух словах: клиента просят вспомнить или представить какие-либо события в прошлом или будущем и калибруют изменение направления его взгляда и другие характеристики, указывающие на время. При этом и сам клиент, как правило, способен составить для себя представление о своей собственной линии времени.

Если посмотреть на то, как это делал Бо, то можно сделать вывод, что он, пожалуй, не придает большого значения тщательности этой процедуры. Просто в несколько вопросов клиента просят составить представление о его линии времени ("Когда ты думаешь о прошлом, откуда приходят воспоминания?").

При этом можно просить клиента представлять какое-то повторяющееся событие (чистка зубов, причёсывание, завязывание ботинок) в разные моменты времени (как предписано "классической" техникой выявления линии времени) или просто просить подумать о каких-либо прошлых и будущих событях. Линии могут получиться разные, но это несущественно.

Похоже, что такое отношение является проявлением очень важной пресуппозиции, которую Бо однажды произнёс довольно явно: Линия времени - это не реальность, а способ влиять на стратегию реальности. Таким образом, оператору почти не важно, как конкретно выглядит линия времени клиента, пока клиент способен сам с ней работать. И нет необходимости выяснять "истинную" или "реальную" линию времени - работает любая, которую человек признал за свою.

Так что выделенный выше текст я лично принял за основную пресуппозицию Тайм-Лайна, хотя Бо и зачитывал (и выписывал на доске) основную пресуппозицию по версии Теда Джеймса (основателя ТЛ) - Всё обучение поведенческим изменениям происходит бессознательно. Из неё делается простой практический вывод - клиенту не обязательно осознавать, что с ним происходит, когда он например, перемещается в другую точку на линии времени. Если он видит, что находится в другой точке своей линии времени и его ощущения меняются - значит бессознательное работает и всё в порядке. Можно, конечно, узнать, что там происходило в этой точке (об этом ниже), но это только время терять.

**Типы линий времени**

Линии времени у разных людей различаются. И в разных культурах преобладают разные типы линий времени. Этот интереснейший вопрос, однако, почти не был рассмотрен на семинаре... За исключением пары случаев.

Первое: так уж случилось, что большинство людей, с которыми Бо работал на сцене заявляли, что их линия приходит слева и уходит направо "в форме параболы" (это цитата). Дне на третьем это стало сильно забавлять Бо, и он даже объявил о том, что открыл новый тип линии времени "Russian parabola". По его словам в других странах он не встречал такого преобладания одного вида линии времени (лично я думаю, что это связано с тем, что большинство участников бессознательно "выстроили" себе линии времени, бессознательно стараясь подражать "стандартному" типу - они уже и раньше "играли" в ТаймЛайн - кто на курсе Практика, кто по книгам)

Второе: Бо несколько раз спрашивали - а не замечал ли он, что арабы преимущественно имеют "включенную" линию времени (то есть, линия времени проходит через тело, идя сзади впёред). Опять же, такое должно быть, судя по литературе (см. например "Введение в НЛП" О'Коннора и Сеймора). Оказалось, что практика не подтвердила такой гипотезы - живущие в Европе арабы (по мнению Бо) не выделяются из популяции видом линии времени. Это связано, по его мнению, с тем, что "включенная" линия времени в значительной степени выстраивается под действием мусульманских религиозных убеждений (что будет завтра - в руках Аллаха, правоверному незачем этим заниматься). Арабы же, живущие в Европе, (особенно, я думаю, в северной) не не столь уж религиозны.

**Основной метод**

После выявления линии времени Бо сразу же безо всякого перехода и предупреждения показал нам самое главное в Тайм-Лайне (по крайней мере, как я это понял): как только клиент составил образ своей линии времени, его сразу же просят подняться над ней "как на вертолёте", или лифте (или любая другая метафора). Похоже, это принципиально отличается от работы с линией времени во всех остальных школах.

Работа ведётся только в воображении клиента. Никаких якорей на полу не раскладывается и никто никуда физически не перемещается.

Основное время работы клиент диссоциирован от своей линии времени, причем находится над нею. Он только изредка возвращается на нее и снова поднимается над ней.

Разумеется, в конце клиента прямо просят опуститься на линию времени в точку настоящего. Это, как я понимаю, одно их требований экологии.

Все техники ТЛ отличаются только "маршрутом" движения над линией времени.

Почему делается именно так - Бо объяснять не стал... Но делал он именно так.

**Разрядка негативных эмоций**

И первое, что он нам показал (без всякого предупреждения) - технику разрядки негативных эмоций. Это самая "сложная" из всех техник, которым мы обучились, но даже её сложность такова, что требует записи в кавычках. В этой технике (по моему) содержатся все основные шаги работы с линией времени.

По своему же назначению эта техника схожа с изменением личностной истории и служит (как четко заявлено в названии) для уменьшения интенсивности (или полного выключения) периодически возникющих неприятных переживаний. Для того, чтобы достичь этой цели нужно выполнить следующие несложные шаги:

Выявите и визуализируйте линию времени

Поднимитесь над линией времени и увидьте ее внизу под собой, вися над точкой настоящего

Попросите свое подсознание найти точку, где нежелательная эмоция впервые появилась в вашей жизни. В принципе, ее можно отыскать и сознательно, "прокручивая" события своей жизни, но гораздо лучше просто позволить подсознанию указать на некую точку в прошлом. Знать что там происходило необязательно (здесь как раз работает основная пресуппозиция ТаймЛайна)

Переместитесь над линией времени в точку спустя некоторое время (например, полчаса) после события (между событием и настоящим временем). Эта точка обозначается цифрой 1

Смотря вниз, в точку события, оцените свои чувства и эмоции

Переместитесь в точку прямо над событием. Это точка 2

Опять посмотрите вниз и определите свои чувства

Переместитесь в точку немного до события (например, опять за полчаса). Это - точка 3

Обычно в этой точке чувства сильно меняются по сравнению с теми, что были в точках 1 и 2. Если это так, и новые чувства вас устраивают больше прежних, то...

Опуститесь на линию времени прямо в момент события (то есть переместитесь вниз и немного вперёд). Убедитесь, что чувства, возникшие в точке 3 сохраняются и здесь. Это - точка 4

Вернитесь в точку 3 (выше и до) и поблагодарите своё подсознание за проделанную работу

Теперь пролетите над линией времени из прошлого до настоящего. Наблюдайте за тем, как новые чувства заполняют линию времени, реорганизуя и интегрируясь в весь ваш опыт. Чем быстрее, тем лучше

Опуститесь в точку настоящего на линии времени (точка 5)

Стандартная проверка. Вспомните какое-либо событие, которое раньше вызвало у вас нежелательную эмоцию. Вернитесь в него и посмотрите, действительно ли вы испытываете новые ощущуния

Подстройка к будущему. Представьте подобное событие в будущем. Как вы будете реагировать?

В общем, очень простая техника. Как раз из тех, у которых описание длиннее, чем исполнение. Вся магия здесь скрыта в точке 3. Почему в ней происходит разрядка эмоций до конца не понятно. Вернее объяснений множество, и ни одно не кажется вполне подходящим:

С чисто житейской точки зрения - какие могут быть негативные эмоции, когда событие еще не произошло? Вот их и нет! Непонятно только, как в этом случае это состояние переносится потом в точку 4 - никаких (явных) якорей ведь в этой технике нет.

С другой стороны, движение из точки 1 в точку 3 в чем-то напоминает технику быстрого лечения фобий. Однако здесь не делается просмотра прошлых событий и нет (явной) работы с субмодальностями. Неявно они, конечно, изменяются (ведь меняются эмоции). Я, например, отметил очень сильные субмодальные сдвиги (цвет линии времени, например) сразу же при переходе через точку 2 в прошлое, но эти сдвиги являются результатом техники, а не ее рабочим элементом.

Здесь разумеется, явно применяется диссоциация (в форме ухода с линии времени), и это тоже способно уменьшать интенсивность ощущений, но почему они тогда сохраняются и при ассоцицации?

В материалах к семинару указаны еще три причины исчезновения эмоций, однако они уже совсем непонятны. Даже сам Бо признался, что они не имеют для него никакого смысла. Так что я привожу их просто на всякий случай:

Психологическая причина. Согласно работам Лесли Камерон-Бэндлер "Заложник эмоций" (Emotional Hostage) и Альфреда Коржибского "Наука и нормальность" все эмоции требуют времени для выражения своего содержания (смысла). Поэтому изменение временной перспективы производит рефрейминг. Эмоция, измененная рефреймингом, исчезает

Метафизическая причина. В книге "Курс по чудесам" (A Course in Miracles) утверждается, что только одна эмоция реальна - Любовь. Все отрицательные эмоции являются производными от страха и иллюзорны. Изменение временной перспективы обнаруживает, что эмоция не более, чем иллюзия, и она исчезает.

Согласно квантовой физике позиция 3 не является зеркальным образом, противоположным тому, как эмоция содержится в "настоящем". Таким образом, область 3 является многомерной неврологической противоположностью "настоящего". Так что эта область действует как антивещество, и нейросвязи, в которых данная эмоция закреплена, разрушаются, и эмоция исчезает Единственный способ для этой техники не сработать - это если в точке 3 не отмечается изменения ощущений. Такое случается, и не так уж редко. В этом случае рекомендуется сделать следующее:

Убедитесь, что вы именно в точке 3. Поднимитесь выше и отодвинтесь еще немного назад

Убедитесь, что это первое событие (нет ничего подобного раньше). Попробуйте найти более раннюю точку, самое первое событие

Есть ли у вас внутренне согласие отпустить эмоции? Проверьте намерение и вторичные выгоды (Каков урок из этого события? Если вы поняли урок, то не будет ли лучше сохранить старую эмоцию? Каким образом вы будете получать ту же самую выгоду, отпустив эмоцию, которая ее обеспечивала?)

Если из этой техники отбросить один шаг, то получится ТаймЛайн-способ работы с убеждениями.

**Изменение ограничивающего решения**

Итак, если вам кажется, что когда-то вы приняли (сознательно или бессознательно) некое решение, которое вас теперь ограничивает, то это можно легко изменить. За точку 4 при этом принимается событие, когда вы впервые приняли такое решение. При этом нет нужды заходить в точку 1 (спустя полчаса), и можно сразу пойти в точку 2 (над событием). Кроме того, в точке 4 (в самом событии), когда и если эмоциональное состояние изменилось, нужно прямо выяснить: какое новое решение вы теперь хотите принять в этот момент. В остальном это в точности та же техника.

Кстати, хотя Бо этого (явно) и не говорил, оказалось, что можно изменять принятое решение, даже не зная его сути (эта идея хорошо согласуется с основной пресуппозицией Тайм-Лайн терапии). В этом случае на первом шаге можно попросить бессознательное выбрать какое-либо ограничивающее решение, которое хорошо было бы изменить. Хотя содержание решения не известно, с ним можно поработать, например, через метафору (образ). Далее техника делается в обычном варианте, то есть просим беесознательное найти точку на линии времени, где было принято такое решение и далее (со всеми остановками). На шаге замены решения можно также попросить подсознание выразить это путём замены образа, связанного с решением. Кроме того, в этот момент (разрешения ситуации) старое решение может вдруг осознаться, и соответственно, тогда и новое решение можно принять сознательно.

**Работа с беспокойством**

Предыдущие две техники работали с прошлым. Следующая же ориентирована на будущее. Представьте, что вас ждет какое-то важное событие и вы не уверены, что вы будете там вести себя наилучшим образом. Например, а вдруг вами овладеет волнение (в ситуации публичного выступления, например)?

Действия в этом случае зеркально повторяют две предыдущих техники, но ещё более упрощаются:

Поднимитесь над своей линией времени и окажитесь в 15 минутах после того, как событие, по поводу которго вы беспокоились, удачно произошло

Повернитесь и посмотрите на настоящее вдоль линии времени

Теперь, где чувство беспокойства?

Вернитесь в настоящее

Подумайте о том, что прежде вызывало беспокойство и убедитесь, что теперь чувства уравновешены или нейтральны

Разумеется, эти три основных техники так четко обособлены только для удобства изложения. На практике они часто перемешиваются. Например, при попытке изменить ограничивающее решение, обнаруживается, что в его производстве учавствует сильная негативная эмоция, которая не даёт изменять это решение. В этом случае возможно в ходе техники изменения убеждения сделать "лирическое отступление" и разрядить эмоцию, а затем вернуться и завершить процесс изменения решения.

Кроме того, в "джентльменский набор" Тайм-Лайн-практика входят еще такие техники, как лечений фобий, визуальное сдавливание, шестишаговый рефрейминг, но мы ими не занимались, так как подавляющее большинство участников проходили их на курсе НЛП-практик. Соответственно, и я про них здесь ничего не скажу, кроме того, что они могут быть естественным образом сочетаемы с вышеизложенными техниками.

**Исследование и изменение будущего**

Освоив основные терапевтические техники, мы перешли к тому, что считается коньком Тайм-Лайна. Прямое (почти по-детски наивное) изучение собственных представлений о будущем и их изменение. Начали мы, как водится, со сбора информации.

Как всегда, поднявшись над линией времени, мы поочередно оказывались над точками линии времени отвечающими 3 месяцам спустя, 6 месяцам, 1, 2 и 3 года. Мы опускались в каждую из этих точек и выясняли, что же там происходило по простейшей методике:

Что чувствуется в теле, когда находишься в этой точке своей линии времени?

Когда чувствуешь это, какие картины (и звуки) начинают возникать в сознании? (Кинестетическая система используется как запускающая, а затем делается переход в визуальную - преимущественно - систему)

Для любого, кто хоть немного знаком с эриксоновским гипнозом, возникновение каких-либо образов не является чем-то сверхординарным. Но в метафоре ТаймЛайна все это происходит очень легко и естественно, без явного наведения гипнотического транса. Очевидно, само по себе представление собственной линии времени является хорошим способов наведения транса - без каких-либо дополнительных ухищрений.

А затем, естественно возник вопрос о том, как изменить свое будущее, убрав из него то, что нас не устраивает и добавив все, что нужно. Первым шагом здесь, разумеется, является построение желаемого состояния, удовлетворяющего всем необходимым критериям. Традиционно в НЛП это делается при помощи спецификации цели. Бо Щёберг предложил нам немного другую её форму - модель S.M.A.R.T. Фактически, в ней скрыты те же самые вопросы, но они по-другому "упакованы" и, возможно, удобнее в работе и запоминании (особенно для англо-говорящих):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Specific | S | Конкретная |
| Simple | Простая |
| Measurable | M | Измеримая |
| Meaningful to you | Значимая для вас |
| As if now | A | Как если бы сейчас |
| Achievable | Достижимая |
| All areas of your life | Все области вашей жизни |
| Realistic | R | Реальная |
| Responsible | Ответственность/Экология |
| Timed | T | Временная определённость |
| Toward what you want | В желаемом для вас направлении |

Мы попрактиковались в проверке того, что наши цели соответствуют всем этим критериям. Отдельным пунктом было сделано выявление собственных ценностей и проверка того, что цель соответствует им (это, как я понимаю, затронуто в пунктах M. и T. модели S.M.A.R.T.)

А вот потом мы стали делать то, о чём рассказывают всегда в разговоре о линии времени - установку своих целей на линию времени будущего. По доброй традиции семинара это оказалось несложно, но довольно забавно. Шаги этого процесса таковы:

Удостоверьтесь, что цель сформулирована в соответствии с вышеизложенными криетриями (модель S.M.A.R.T.)

Сделайте последний шаг: что является тем последним, что должно произойти/осуществиться, чтобы вы знали, что достигли своей цели?

Сделайте внутреннюю репрезентацию (во всех трех системах - В, А, К)

Шагните в картинку - ассоциируйтесь

Измените субмодальности

Выйдите из картинки - диссоциируйтесь

Взьмите картинку и поднимитесь над настоящим

Зараядите энергией Внутреннюю Репрезентацию с помощью четырёх глубоких вдохов: вдохните через нос и выдохниет через рот, наполняя энергией Внутреннюю Репрезентацию

Переместитесь в будущее: возьмите Внутреннюю Репрезентацию и, поднявшись над Линией Времени, переместитесь в будущее

Закрепите Внутренюю Репрезентацию на Линии Времени: отпустите Внутреннюю Репрезентацию, и пусть она опустится на Линию Времени

Обратите внимание на события между тогдашним моментом и на то, как сейчас они переоцениваются для поддержки цели

Вернитесь в будущее

Этот процесс каждый делал индивидуально (большинство остальных делалось в тройках - Оператор/Терапевт, Клиент, Наблюдатель) в следующем порядке: цель на 3 года, 2 года, 1 год, 6 месяцев, 3 месяца.

**Изменение линии времени**

Еще одна тема, которую поднимают всегда, когда говорят о линиях времени - это идея ее измненения. Обычно это связывают с тем, что разные типы леинии времени обозначают совершенно разные типы внутренней "карты" человека и соотвественно приводят к совершенно разному поведению.

Классический пример разницы состоит в том, что люди со "сквозной" линией времени (их линия времени не проходит через тело) как правило имеют хорошее чувство времени и скорее "диссоциированы" от текущего момента своей жизни. Люди с "включенной" линией времени (когда она проходит сковзь тело) преимущественно живут текущим моментом ("ассоциированы") и не следят за временем. Типичный диалог двух этих типов может быть таким:

- Ты почему опоздал! На целых ... минут!

- Но я же уже здесь!

Впрочем, другие характеристики линии времени тоже важны - изломы, участки, отличающиеся цветом, толщиной и т.п. как правило маркируют события (в прошлом или будущем), которые оказывают очень сильное влияние на все аспекты жизни человека. Те участки, которые не видны (например, находятся сзади) или просто отсутствуют, наоборот, недоступны ни сознанию, ни подсознанию, и содержащийся в них опыт может быть не используем (что в модели НЛП считается не очень хорошим вариантом внутреннего устройства человека).

Иногда человек может чувствовать потребность, например "расширить" свою линию времени, так чтобы лучше видеть отдаленные периоды своей жизни, или слегка приподнять или опустить ее, чтобы сделать обращение с ней более комфортным.

В любом случае, все сходятся на том, что изменяя линию времени, мы изменяем весьма глубинные аспекты всего внутреннего устройства человека, так что здесь надо быть крайне осторожным. Вывод отсюда заключается в том, что, упомянув, о возможности менять линию времени, практически этому мало кто учит.

С другой стороны, если вспомнить базовые идеи, лежащие в основе этого курса, то можно прийти к выводу, что вид линии времени не настолько уж важен - лишь бы какая-нибудь была, чтобы можно было над ней подняться. А если человек хочет думать, что у него другая линия времени - он нуждается только в разрешении так думать. Соответственно, при такой позиции изменение линии времени представляется скорее игрой, в которую можно поиграть по просьбе клиента, но большой практической необходимости в этом нет. Но зато при таком способе думать об этом можно учить этому других. Что и произошло. Мы это делали!

Начинаем, как всегда с выявления текущей линии времени

Хорошо бы разрядить основные негативные эмоции и изменить ограничивающие решения, которые способны помешать изменению линии времени

Экология - есть ли какие-нибудь возражения против того, чтобы изменить свою линию времени?

Поднимитесь над линией времени, вытяните руки и возьмите свою линию времени (или просто прикоснитесь к ней)

Аккуратно приподнимите её и слегка покачайте

Начинайте спокойно и аккуратно изгибать и передвигать линию времени

Опуститесь на новую линию времени (в точку настоящего) и проверьте, устраивает ли вас новая линия времени. Что она изменяет в вашей жизни?

В любой метафорической форме закрепите новую линию времени (скотч, гвозди, "защёлкивание"...)

Ещё раз проверьте экологию и подстройтесь к будущему Обычно, этот процесс происходит довольно легко (как, впрочем, и другие Тайм-лайн-процессы) и приводит к немедленно ощутимым результатам (изменение восприятия).

В настоящее время я склоняюсь к мысли о том, что изменение линии времени гораздо полезнее может быть применено в целях моделирования мастерства других людей, вживания "в шкуру" другого путем подстройки своей линии времени к его (ну и возможно, параллельно с другими методами моделирования). Однако, это требует дополнительных исследований.

**Исследование прошлого**

Ну и, наконец, еще одно применение концепции линий времени - изучение ("воспоминание") прошлых событий в жизни. Технически это делается так же, как исследование будущего (см. выше) - подняться над линией времени, увидеть интересующую точку, опуститься в нее, обратить внимание на ощущения, возникающие здесь и начать видеть и слышать, что же там происходило.

При этом оказалось, что этот процесс может легко использоваться не только для припоминания событий своей жизни, но также и для исследования "предудущих" жизней - то есть мы вторглись в область, которую давно и уверенно оккупировали разного рода маги, мистики и экстрасенсы. Как всегда, оказалось, что принципы НЛП и здесь позволяют делать все гораздо быстрее и проще.

При этом, вообще говоря, заходя за точку зачатия, можно пойти по линии жизни одного из своих родителей - это выглядит так, как будто линия времени, уходя в прошлое раздваивается, и можно пойти по любой из них (по линии отца или матери). Многим удалось рассмотреть какие-то события из жизни родителей (и даже бабушек и дедушек). Как всё это соотносится с реальностью - неизвестно, но по крайней мере забавно.

Другой возможностю является пойти в предудущую жизнь (естественно, если вы верите в перевоплощения, переселения душ и т.п... или хотите в это поиграть). Линия времени при этом выглядит, как резко изменяющаяся в момент зачатия, или просто, "перескакивает" в совсем другое место. Однако ходить по ней можно не менее успешно. Проверить реалистичность возникающих при этом образов еще более проблематично, однако получаемый при этом опыт безусловно являетя очень интересным и ценным и может быть использован в качестве ресурса.

**Заключение**

Свои заметки я закончу тем, с чего Бо начал свой семинар. Итак, основные направления, в которых применяются методы Тайм-Лайн терапии, это:

Разрядка негативного опыта

Исследование прошлого и будущего

Доступ к ресурсам

Программирование будущего

Всё это не так уж и ново. Бесспорно, Тайм-Лайн терапия (по крайне мере, на уровне ТЛ-практика) не добавляет ничего принципиально нового к навыкам, например, НЛП-практика. Однако, столь же бесспорно, что она добавляет новые (и весьма интересные) выборы на уровне поведения. А что нам нужно, кроме богатства выбора?

А если чуть-чуть обобщить... Мысль, которую я помещаю в самом низу этой страницы, состоит в том, что даже если мы думаем, что мы достигли фантастических успехов, и научились делать что-то в десятки и сотни раз быстрей и проще, чем раньше, и несмотря на то, что это все, конечно, правда, существует ещё по крайней мере один способ сделать это ещё быстрей, проще и эффективнее. Что радует.

**Список литературы**

Стас Уколов. Тайм-лайн терапия.