



Вин Венгер Ричард Шлоу

НЕУЖЖЕЛИ Я ГЕНИЙ?

Самодиагностика
для делового
мужчины



 ПИТЕР

Город Творцов
Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
 Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
 Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов

Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов
Город Творцов

Введение.

Можно ли развить умственные способности? Несомненно! Знаю, многие будут удивлены, узнав, что IQ можно поднять на более высокий уровень. Специалисты, однако, не отрицают такой возможности: имеющиеся тому свидетельства слишком очевидны. Вот лишь некоторые примеры: у детей, занимавшихся в 1964 году по программе подготовки к школе, IQ увеличился на 10 баллов всего через шесть месяцев обучения, причем это были дети из неблагополучных семей; дети с расстройствами психики, которым тяжело давалась учеба, после электроэнцефалографической терапии продемонстрировали рост IQ с 10 до 23 баллов; ученые из Калифорнийского университета в Ирвине в результате десятиминутного прослушивания сонаты Моцарта для двух фортепьяно до-мажор К. 448 добились повышения IQ у испытуемых на 8–9 баллов. Естественно, после такого резкого подъема показатель интеллекта не может долго оставаться постоянным. Например, прирост IQ у дошкольников сходит на нет ко второму или третьему классу, у слушавших сонату Моцарта — уже через 15 минут. Это называется эффектом затухания.

Некоторые эксперты считают, что эффект затухания доказывает невозможность превзойти врожденный IQ. Однако с тем же успехом можно утверждать, что братьям Райт следовало остановиться после первого же своего полета, так как они продержались в воздухе всего 12 минут. Но они доказали, что можно летать, а продолжительность полета была уже делом техники. И действительно, через четыре года братья Райт поставили армии США аэроплан, способный пролететь 125 миль. В наше время исследователи ускоренного обучения находятся примерно в том же положении, что и братья Райт в Китти

Хок в 1903 году. Все знают, что интеллект можно развить. Вопрос в том, как добиться эффективности результата и сохранить его. Методы, описанные в книге «Неужели я гений?», помогут вам в этом.

Здесь вы найдете наиболее эффективные и современные способы высвобождения своего «фактора Эйнштейна» — волшебного спускового крючка гениальных мыслей, который есть у каждого. В книгу вошли и описания некоторых совершенно новых приемов — таких, например, как просмотр потока образов, фоточтение, «гений напрокат».

IQ — это только один из показателей интеллекта, причем не самый удачный. Хотя практика показала, что методики, предлагаемые в этой книге, способны поднять IQ любого человека, тем не менее основная цель у них иная: совершенствование интеллекта в целом, развитие памяти и творческих способностей, увеличение скорости чтения, раскрытие специфических дарований и поддержание здоровья мозга.

«Неужели я гений?» — это кульминация двадцатипятилетних исследований в области ускоренного обучения. Тысячи людей уже вознаграждены. Мы надеемся, что на этих страницах и вы, наш читатель, найдете для себя тот путь, который приведет вас к открытиям и достижениям, о которых прежде вы даже не могли мечтать.

Глава 1. А вы — гений?

Работая в течение двадцати пяти лет в области ускоренного обучения, я неоднократно убеждался в том, что человеческий разум способен творить чудеса. Один случай произвел на меня неизгладимое впечатление. В 1981 году, когда я проводил семинар в Равенне, штат Огайо, у одного из участников (назовем его Боб С.) произошло замечательное, быть может, даже спасшее человеческую жизнь, столкновение с подсознанием.

Мы практиковались в так называемой технике потока образов. Я попросил слушателей разбиться на пары и попеременно, закрыв

глаза, вслух описывать друг другу все всплывающие в воображении картины.

Во время такого сеанса необычайно важно описывать всякий возникающий образ, каким бы зыбким, тривиальным или загадочным он ни был. Однако у Боба С. возникли трудности: стоило ему закрыть глаза, как перед ним тотчас возникал совершенно отчетливый образ старой автомобильной покрышки. Вместо того чтобы честно рассказать об этом, Боб пытался избавиться от злополучного видения. Он никак не мог поверить, что именно этого от него и «ждут».

«Я снова и снова твердил своему партнеру, что ничего не вижу, — писал Боб впоследствии, — и старался увидеть что-нибудь другое. А он с не меньшей настойчивостью описывал все подряд, будь то пузыри, черточки — короче, всякую всячину. В конце концов я все же проговорился об этой назойливой старой покрышке».

И как только Боб описал покрышку своему партнеру, его вдруг осенила догадка. Где-то раньше он ее видел... Да, да действительно — на заднем правом колесе машины своей невесты. Но почему же она так навязчиво и так отчетливо являлась ему теперь?

«Я почувствовал, что что-то тут не так, — вспоминает Боб. — Я прервал занятия и бросился звонить невесте. Подошел ее отец. Я попросил его немедленно проверить колеса машины. Оказалось, что та самая покрышка прорезана сбоку почти насквозь».

Если бы поврежденная покрышка лопнула на шоссе при скорости 65 миль в час — все в машине могли бы погибнуть. Таким образом, не исключено, что сообщение подсознания Боба спасло его невесту от смертельной опасности.

1.1. Цензор.

Случай с Бобом С. интересен вовсе не как уникальный, а именно своей типичностью. Наше подсознание практически непрерывно извергает потоки образов, ощущений, неясных предчувствий, многие из которых несут жизненно важные предвидения. Но, подобно Бобу, мы часто не обращаем на них должного внимания. Приняв

предупреждение, Боб — первое, что сделал — попытался «задавить» его. Так поступает большинство: день за днем, год за годом люди, не замечая, отмечают самые ясные предвидения. Этот защитный рефлекс — я называю его цензором — в большей степени, чем что-либо другое, блокирует полное использование наших ментальных возможностей.

1.1.1. "Бутылочное горлышко" внимания.

Как и многих из нас, Боба с детства приучали игнорировать все, что всплывает в подсознании. «Довольно мечтать! — ворчали учителя в школе. — Сядь прямо и будь внимателен!»

К сожалению, возможности внимания ограничены. Ученые подсчитали, что человеческий мозг способен сознательно воспринимать не более 126 бит информации в секунду. Причем для понимания собеседника требуется примерно 40 бит «внимания». Остальные 86 бит приходятся на наблюдение за мимикой лица говорящего и на раздумья о том, что сказать в ответ.

И тем не менее наш мозг ежесекундно захлестывает информация, по объему намного превышающая пресловутые 126 бит. Эксперименты показали, что сетчатка глаза человека чувствительна даже к единичным фотонам, а обоняние реагирует на каждую молекулу. Такие микроскопические фрагменты восприятия окружающего мира поступают в наш мозг непрерывно, но подавляются, прежде чем мы успеваем их осознать. Этим и объясняется появление иногда у человека экстраординарных «сенсорных способностей» при повреждении мозга: в таких случаях просто отключается цензор и способность к восприимчивости ничем не сдерживается. Так, к примеру, нарушение нейрохимического равновесия в человеческом организме, известное как аддисонова болезнь, обостряет вкусовые ощущения иногда в 150 раз.

Что же происходит с подавляемой информацией? Вопреки здравому смыслу, она не утрачивается и не разрушается. Фактически, как показали последние исследования, человеческая память способна сохранять почти сто процентов поступающей информации. Потенциально мы способны запомнить все. Однако большая часть данных столь глубоко спрятана в подсознании, что до недавнего

времени психологи умели ее восстанавливать, не иначе как вводя в глубокий гипнотический транс.

1.2. Гений внутри нас.

Если вы играете в теннис, то ваш тренер наверняка уже десятки раз призывал вас «держать мяч в поле зрения». Как многие полагают, это означает сконцентрировать все свое внимание на мяче, что физически невозможно. Летящий теннисный мяч примерно на полсекунды неизменно опережает осознанное восприятие его положения человеком, поскольку изображение, сформированное сетчаткой глаза, достигает мозга за десятую долю секунды и еще 400 миллисекунд требуется на осознание увиденного. Если бы теннисисты полагались на концентрацию внимания, каждый мяч ударялся бы об ограждения корта прежде, чем кто-то успевал бы взмахнуть ракеткой.

Удар по теннисному мячу — лишь одно из простейших действий, на которое способно наше подсознание. Его возможности огромны. Подсознание Боба С. запечатлело мелкую отметину на автомобильной крышке, увиденную, вероятно, краем глаза, в то время как Боб сконцентрировал свое внимание на чем-то другом. По этому обрывку информации подсознание диагностировало опасный дефект крышки и начало бороться за то, чтобы довести свой диагноз до сознания Боба. Согласитесь, для такой последовательности действий требуется не только сообразительность, но и обостренное чувство ответственности.

Мы можем попытаться представить себе подсознание Боба как самостоятельную личность с повышенной восприимчивостью, которая постоянно следит за Бобом изнутри. Это напоминает образы древних духов-покровителей, называемых греками демонами. Даже ультрарационалист Сократ во время войны Афин против Спарты доверял демону охрану своей жизни. Римляне именовали дружественных призраков *genii* (в единственном числе — *genius*). Именно таким «остроумным и находчивым» духам древние и приписывали мудрость, прозорливость и вдохновение.

1.2.1. Сверхразум.

Античный подход не так уж далек от истины. В каждом из нас заключено своеобразное мыслящее устройство, значительно превосходящее по мощи наш слабый рассудок. Математик Джон фон Нейман однажды подсчитал, что человеческий мозг способен хранить до 280 квинтиллионов (то есть 280 000 000 000 000 000 000) бит информации. Многие считают эту цифру слишком «консервативной».

Оценки быстродействия мозга колеблются от 100 до 100 000 терафлоп (1 терафлоп равен одному триллиону операций с плавающей запятой в секунду; это одна из принятых мер скорости компьютерных вычислений). Сравните их с производительностью самого современного суперкомпьютера CM-5, который «ковыляет» со скоростью 100 гигафлоп — то есть 100 миллиардов операций с плавающей запятой в секунду. Итак, 10^{17} флоп мозга против 10^{11} флоп CM-5.

Несмотря на достойную удивления мощь, заключенную в черепной коробке, большинство из нас трудно заставить перемножить пару двузначных чисел без помощи калькулятора, и еще меньше способны осилить кроссворд из «Нью-Йорк Таймс» или припомнить, что было на обед в прошлую пятницу. И только бесконечно тонкий срез человечества — Моцарты, Эйнштейны и да Винчи — оказались способными использовать свои мозги с толком (да и то, как показывают исследования, не на полную мощь.) Их дарования столь впечатляющи, что мы смотрим на этих гениев почти так же, как древние, — то есть как на людей, наделенных сверхъестественной силой.

1.2.2. Скрытый гений.

Но так ли уж гении отличаются от нас, остальных? Пожалуй, вы не стали бы так думать, ознакомившись с их школьными отметками или «характеристиками с места работы». Очень редко гении «от бога» получали раннее признание. Напротив, многим из них навешивались ярлыки «трудных», «заторможенных» и даже «тупых». Знаменитый математик Анри Пуанкаре показал столь убогий результат по тесту

Бине, что его признали имбецилом (личностью с необычайно слабо развитым интеллектом). Томас Эдисон, автор рекордного числа запатентованных изобретений — 1093 — так преобразивших жизнь человечества, славился в школе своей медлительностью.

Позднее Эдисон вспоминал: «Отец считал меня туповатым, и я почти свыкся с мыслью, что я действительно умственно отсталый». Альберт Эйнштейн также в детстве казался ущербным ребенком — частично из-за дислексии, проявляющейся в трудностях при разговоре и чтении.

«Он развивался в детстве медленнее обычного, — вспоминает его сестра Майя Винтелер-Эйнштейн. — У него были такие проблемы с речью, что окружающие боялись, научится ли он вообще говорить... Каждую фразу, которую он готовился произнести, даже самую простую, он долго повторял про себя, шевеля губами. Эта привычка сохранялась у него до семи лет».

Греческий язык юному Эйнштейну давался с таким трудом, что его учитель, не удержавшись, однажды воскликнул: «Ты никогда ничего не добьешься...». Позднее Эйнштейн был исключен из школы и завалил вступительный экзамен в колледж. Наконец, заканчивая свою дипломную работу на ученую степень бакалавра, он не смог получить ни места в научном учреждении, ни рекомендаций от своих профессоров. Вынужденный согласиться на низкооплачиваемую работу в швейцарском патентном бюро, Эйнштейн в свои двадцать пять, казалось, был обречен на жизнь посредственности.

Но на двадцать шестом году жизни Эйнштейн совершил неожиданное. Летом 1905 года он опубликовал свою специальную теорию относительности, содержащую знаменитую формулу $E = mc^2$. Шестнадцать лет спустя он стал лауреатом Нобелевской премии и приобрел мировую известность. Даже сегодня, через 40 лет после кончины ученого, его вдохновенный взгляд, кустистые усы и копна седых волос для всех нас остаются квинтэссенцией образа, а его имя — синонимом выдающегося ума.

1.3. Что было у Эйнштейна и чего нет у нас?

Именно это хотел выяснить Томас Харвей. Доктор Харвей был дежурным патологоанатомом Принстонской больницы в тот день, когда в 1955 году скончался Эйнштейн. По чистой случайности судьба распорядилась так, что именно Харвею пришлось вскрывать тело Эйнштейна. Не заручившись разрешением семьи великого ученого, на свой страх и риск Харвей извлек и законсервировал его мозг и сорок лет слой за слоем изучал под микроскопом орган органов, хранящийся в растворе формальдегида. Какова же была его цель? Раскрыть секрет гения Эйнштейна.

«Никто до сих пор не выяснил, что отличает мозг гения от мозга обычного человека, — рассказывал позднее доктор Харвей журналистам. — ...Нами руководила идея попытаться найти хоть что-нибудь...»

Самому Харвею так ничего и не удалось обнаружить, но вот одной из его коллег повезло больше. Изучив фрагмент мозга Эйнштейна, Мариан Даймон, нейроанатом при Калифорнийском университете в Беркли, в начале 80-х годов сообщила о потрясающем открытии, ведущем к революции в представлениях о человеческих способностях и гениальности.

1.3.1. Как сделать гения.

Принято считать, что гением нужно родиться. А вот Мариан Даймон посвятила свою работу «выращиванию» гениев в лабораторных условиях.

В своем впоследствии знаменитом эксперименте она поместила несколько крыс в обстановку, стимулирующую развитие: их клетки были наполнены качелями, лесенками, «беличьими колесами» и разнообразными игрушками. А другим крысам достались совершенно пустые клетки. В стимулирующей среде крысы не только дожили до трех лет (что соответствует примерно девяноста годам человека), но у них увеличилось и размеры мозга. Между нервными клетками вырос целый лес новых соединений в форме дендритов и аксонов — тонких разветвленных структур, передающих электрические сигналы от одной нервной клетки (нейрона) к другой. Крысы, обитавшие в обычных клетках, умирали раньше. Их мозг имел значительно меньше межклеточных соединений, чем у

стимулировавшихся собратьев, и в какой-то момент развитие животных останавливалось вовсе.

Еще в 1911 году отец нейроанатомии Сантьяго Рамон-и-Кахаль обнаружил, что количество соединений между нейронами (синапсов) является мерой гениальности, причем этот показатель оказывается более существенным, нежели общее число нейронов. Эксперименты, проведенные Даймон, показали, что «физический механизм гениальности» можно создать путем умственных упражнений, по крайней мере, у крыс. Применим ли этот принцип к людям? Даймон пыталась найти ответ на этот вопрос. Она изучала фрагменты мозга Эйнштейна. Как и ожидалось, в левом полушарии ей удалось обнаружить повышенное число глиальных клеток. Даймон назвала этот нейрологический коммутатор «ассоциативной областью других ассоциативных областей мозга». Глиальные клетки служат «клеем», связывающим нервные клетки друг с другом; они способствуют передаче электрохимических сигналов между нейронами. Именно это и ожидала увидеть Даймон, уже наблюдавшая повышенную концентрацию глиальных клеток у подопытных крыс. Присутствие их большого количества и в мозгу Эйнштейна указывало на сходство процессов обогащения ими мозга.

Однако в отличие от нейронов, которые не воспроизводятся с момента рождения, количество глиальных клеток, аксонов и дендритов может увеличиваться на протяжении всей жизни, если правильно использовать мозг. Исследования Даймон позволяют предположить, что чем активнее мы учимся, тем больше возникает таких соединений. И напротив, стоит нам прекратить обучение и позволить мозгу погрузиться в застой, соединительные клетки начинают отмирать.

Вывод для преподавателей очевиден. Если мозг Эйнштейна в чем-то устроен подобно мозгу подопытных крыс, то это значит, что путем достаточно интенсивной тренировки ума можно вырастить новых эйнштейнов.

1.4. Эйнштейновская теория гениальности.

Какие же типы умственных упражнений можно предложить человеку в качестве аналога качелям, лесенкам и «беличьим колесам» в крысиных клетках? Сам Эйнштейн имел некоторые соображения на этот счет. Он полагал, что можно стимулировать появление глубоких и оригинальных мыслей, предоставляя полную свободу своему воображению, не ограничивая его традиционными условными запретами.

Эйнштейн относит открытие теории относительности не на счет своего особого дарования, а напротив — на счет собственного так называемого «задержавшегося» развития.

«Нормального взрослого никогда не станут беспокоить проблемы пространства и времени, — рассуждал Эйнштейн. — Есть вещи, о которых задумываешься только в детстве. Но мое интеллектуальное развитие задержалось, в результате чего я начал размышлять о пространстве и времени, будучи далеко не юным».

1.4.1. Как Эйнштейн оседлал луч света.

В своих последних автобиографических записках Эйнштейн вспоминает озарение, которое привело его к созданию специальной теории относительности. Оно явилось неожиданно, когда шестнадцатилетним юношей он просто мечтал о чем-то. «А что, если... — подумал он тогда, — лететь рядом с лучом света с его же скоростью?»

Нормальные взрослые, как резонно заметил Эйнштейн, обычно заглушают в себе подобные вопросы, а если они все-таки возникают, то быстро забывают о них. Видимо, именно это и имел в виду Уинстон Черчилль, когда говорил, что «много людей спотыкаются о великие открытия, но большинство из них просто перешагивают и идут дальше».

Эйнштейн был исключением. Не имея ясного представления о том, куда заведет его этот вопрос, он размышлял над ним целых десять лет. И чем больше он думал, тем больше вопросов возникало перед ним. Отыскивая ответ на каждый новый вопрос, он шаг за шагом приближался к истине.

1.4.2. "Ощущение " относительности.

Предположим, что через несколько лет после того, как возник вопрос о луче света, Эйнштейн задался вторым: «А что, если... оседлать луч света и держать перед собой зеркало? Можно ли тогда увидеть свое отражение?» Классическая физика давала бесспорный ответ: нет, поскольку, чтобы достичь зеркала, свет, отражающийся от вашего лица, должен был бы двигаться быстрее светового луча.

Однако Эйнштейн не согласился с таким ответом, несмотря на то, что он соответствовал всем неопровержимым фактам. По каким-то необъяснимым причинам Эйнштейн почувствовал, что это неверно. Ему показалось абсурдным, что, глядя в зеркало, человек ничего не увидит. Доверившись своей интуиции больше, чем известным и общепринятым законам физики, он мысленно представил себе Вселенную, где, даже мчась со скоростью света, можно видеть себя в зеркале. Прошли годы, прежде чем ему удалось подкрепить свои умозрительные представления математически. Именно внутреннее чутье, а не математический расчет, привело Эйнштейна к правильному ответу.

«Открытие не является продуктом логического размышления, — полагал Эйнштейн, — даже если окончательный результат привязан к строгой логической структуре».

1.5. Метод Эйнштейна.

За редким исключением, все великие открытия в науке были сделаны интуитивно, в результате мысленных экспериментов. Эйнштейн не был первооткрывателем этого метода, но являлся самым выдающимся и активным его сторонником. Поэтому мы и назовем такой метод эйнштейновским методом открытий. Широкой известностью пользуется книга на эту тему Сиднея Дж. Парнеса «Игра воображения: искусство развития способности делать открытия», изданная Фондом творческого образования.

Психолог Роберт Б. Дилтс недавно собрал все обрывки информации, характеризующие научное мышление Эйнштейна, проанализировав его переписку с Зигмундом Фрейдом и математиком Жаком Адамадом, а также детально изучив интервью,

данное Эйнштейном психологу Максу Вертхеймеру, основателю гештальт-терапии. Биографические исследования дали потрясающие результаты.

«Вместо слов или математических формул, — пишет Дилтс в своем трехтомном труде “Стратегии гениев”, — Эйнштейн мыслил преимущественно с помощью визуальных образов и ощущений... Вербальные и математические плоды этих раздумий появлялись лишь после самого главного — творческого осмысления проблем».

1.5.1. Комбинаторная игра.

На самом деле Эйнштейн относил свои выдающиеся научные способности к навыку, как он сам называл, «туманной игры» со «знаками», «образами» и прочими элементами — как «визуальными», так и «мышечными». «Такая комбинаторная игра, — писал Эйнштейн, — по-видимому, является существенной составляющей продуктивного мышления»

О своей теории относительности Эйнштейн говорил Максу Вертхеймеру: «Эти идеи пришли не облеченными в готовые словесные формулировки. Я вообще очень редко думаю словами».

В эйнштейновской «туманной игре с образами и ощущениями» я усматриваю механизм, работающий подобно тому, что помог Бобу С. спасти жизнь своей невесте. Как Эйнштейн, так и Боб С. были не способны решить задачи, стоящие перед ними, путем осознанного размышления: Боб С. смог добиться прозрения с помощью метода просмотра образов, у Эйнштейна был собственный метод. Но оба они получили толчки из области бессознательного.

1.6. Навыки гения.

Многолетние исследования привели меня к окончательному выводу, что гении немногим отличаются от обычных людей, а именно тем, что они способны расширять каналы своего внимания, руководствуясь собственными смутными, подсознательными ощущениями. Как правило, это умение развивается у них в таком раннем возрасте, что со временем они просто забывают его секрет.

Все происходит автоматически, и потому гении, так же как и простые смертные, склонны к самым мистическим представлениям о том, как им удалось достигнуть столь выдающихся результатов.

1.6.1. Бейсбольный гений.

Несколько лет тому назад я гостил у своего друга в Чикаго. В то время его сын боролся за место в школьной бейсбольной команде, но боялся, что ему не удастся прорваться из-за низкого индекса среднего числа попаданий по мячу. Я позанимался с мальчиком около часа, используя методики, с которыми вы познакомитесь в этой книге.

Во время занятий выяснилось, что ему лучше всего удавался удар, когда он наносил его в воображаемую крошечную точку на мяче. Она служила дополнительным фокусом для нанесения удара. Это может показаться тривиальным, но воздействие данного приема на игру было потрясающим. В бейсболе средний индекс попаданий битой 0,250–0,300 считается неплохим. Мальчик же во время первых десяти игр сезона продемонстрировал индекс 0,800! Его не только приняли в команду, но и присвоили ему звание самого результативного игрока года — как в собственной команде, так и во всей бейсбольной лиге.

В течение часа нам удалось найти подход, который позволил мальчику стать бейсбольным гением. Но самое удивительное открытие было еще впереди. Я не встречал его несколько лет. Он продолжал играть в бейсбол и прекрасно помнил нашу встречу, послужившую поворотным пунктом в его спортивной карьере.

Тем не менее он основательно забыл подробности выработанной тогда методики тренировки. Он ничего не помнил о крохотной точке и уже не пытался представлять ее во время удара. Так же как и его товарищи по команде, он совершенно не отдавал себе отчета, как ему удалось стать таким выдающимся спортсменом за столь короткий срок.

1.6.2. Вопрос таланта.

Легко возразить, предположив, что, должно быть, мальчик обладал талантом бейсболиста. Лично я в этом не сомневаюсь. Но до

нашей первой встречи этот талант ни в чем не проявлялся. По всем объективным признакам мальчик был обречен на неудачу. Его талант активизировался только после того, как мы выработали прием с крохотной точкой.

На самом деле все мы имеем скрытые таланты и как раз в тех самых областях, где считаем себя наименее способными. Несомненно, учеба, практика и упорная работа могут обеспечить некоторые достижения. Но если мы хотим раскрыть наш гений в полную мощь, мы должны отыскать тот уникальный катализатор, подсказку или навык, которые приведут наше тело, чувства и разум к вершине.

Именно этот катализатор я и называю фактором Эйнштейна.

1.7. Вы талантливее, чем думаете!

Существующие системы образования и профессиональной подготовки весьма успешно подрывают нашу уверенность в себе и душат наши самые яркие мысли. Как правило, мы еще в раннем детстве осваиваем умение подавлять свою естественную гениальность. Подобно юному Томасу Эдисону, мы позволяем другим осаживать нас до тех пор, пока из зеркала на нас не устоит сто процентный тупица.

В реальности вы гораздо гениальнее, чем представляете себе. Методики, описанные в этой книге, помогут вам повернуть вспять годы, ушедшие на оболванивание. Вы отыщете свою «крохотную точку», которая станет работать на вас. На свете нет двух людей, которые одинаково определили бы свой фактор Эйнштейна. Я не могу предсказать, в какой форме явится ваша «точка», но, несомненно, подсознание, подобно джинну Аладдина, обязательно предстанет перед вами как могучий союзник, сопровождающий вас повсюду, — только не мешайте ему.

Глава 2. Вы все время видите сны.

Изобретатель Элиас Хове долго и неустанно трудился, создавая первую швейную машину, но ничего не получалось. Однажды ночью ему приснился кошмарный сон: за ним гналась банда людоедов, они уже почти настигли его — он даже видел блеск наконечников копий. Сквозь весь этот ужас Хове неожиданно отметил для себя, что в каждом наконечнике просверлено отверстие, по форме напоминающее ушко швейной иглы. И тут он проснулся, еле дыша от страха.

Лишь позднее Хове догадался, что ему хотело подсказать ночное видение. Для того чтобы швейная машина заработала, нужно было всего лишь переместить ушко иглы с ее середины вниз, к острию. Это и было то самое решение, которое он искал. Так благодаря страшному сну, посетившему Хове, родилась швейная машина.

2.1. Проблема снов.

История богата эпизодами, похожими на случай с Хове. Еще с библейских времен сны вдохновляли властителей, художников, ученых и изобретателей. Но они имеют и дурную славу, поскольку не подвластны контролю. Мы еще не научились вызывать сны по собственной воле (хотя однажды это может случиться), нам неизвестно заранее, что приснится, и чаще всего мы быстро забываем содержание ночных видений.

2.1.1. Явные сны.

Психофизиолог Стефан Лаберже пытался разрешить проблему запоминания увиденного, используя методику явных снов, — он тренировал у людей способность приходить в сознание посреди сна.

Первый шаг в освоении этой методики — выработка привычки задавать себе вопрос «А сон ли это?» через короткие промежутки времени в течение всего дня. Как только эта привычка укоренится, тот же вопрос начинает возникать и ночью. И когда вы, наконец, ответите на него «да», — вас можно поздравить. Вы увидели свой первый явный сон.

Люди, способные видеть явные сны, быстро обучаются контролировать ход событий в них и умеют избегать ужасных и будоражающих видений. Многие рассказывают о поразительных эпизодах парения в облаках, исследованиях подводных царств, превращениях в животных и прочих волшебных трюках, совершаемых по собственной воле. Таким образом можно вновь и вновь общаться с полюбившимися героями снов, бороться с невротами, противостоять страхам. Можно даже остановить ночной кошмар в самом разгаре. Те, кому это интересно, могут обратиться к замечательным книгам Лаберже «Явные сны» (1985) и «Исследование мира явных снов» (1990).

Метод Лаберже обещает стать эффективным средством раскрытия тайных богатств подсознания, но все же он не является панацеей, которой его провозглашают некоторые энтузиасты. Критики явных снов заявляют, что Лаберже сознательно принижает сложность освоения своего метода. По-видимому, одним он дается легче, другим — намного труднее. Нередко требуется оборудование, которое может стоить от 275 до 1000 долларов — к примеру, такое, как «NovaDreamer». Световыми и звуковыми сигналами это устройство отмечает момент, когда обучаемый входит в фазу быстрого сна — Rapid Eye Movement (REM-фазу сна), где и рождаются сновидения.

Мой же собственный опыт подсказывает, что даже если удастся преодолеть эти трудности, техника явных снов примерно в половине случаев не приносит желаемого результата. Глубокий транс REM-фазы сна открывает нашему сознанию глубинные мысли и эмоции, столь отдаленные от наших повседневных забот, что они так и остаются непостижимыми. И хотя всегда полезно поработать со своим сном, не говоря уже о том, что это увлекательнейшее занятие, все же, если вы ставите своей целью развитие творческих способностей и решение конкретных задач, вам следует дополнить имеющийся арсенал значительно более действенными методами.

2.2. Сны наяву.

Как же лучше подступиться к желанному потоку подсознательных ощущений? Я полагаю, что за последние двадцать пять лет работы мне удалось найти ответ на этот вопрос. Разработанный мной метод просмотра образов открывает сознанию не менее богатый поток символических картин, чем в сновидении. К тому же, в отличие от сна, в нем можно практиковаться и бодрствуя — в любое время и в любом месте. Десяти минут ежедневных занятий вполне достаточно, чтобы существенно изменить свою жизнь к лучшему.

2.2.1. Поток образов.

Факт остается фактом — мы постоянно о чем-то мечтаем или видим сны. По оценкам психологов, 50% времени мы тратим на дневные мечтания и более 8% — на ночные сновидения. Это означает, что 58% всей нашей жизни уходит на пассивное восприятие подсознательных ощущений. Цифры поражают, и все же мне они кажутся преуменьшенными.

Есть основания предполагать, что поток образов никогда не иссякает. Даже когда наш ум занят работой, разговором или другими требующими внимания делами, чувственные механизмы сознания продолжают генерировать воображаемые картины, звуки, запахи, вкусы и ощущения. Большая часть из всего этого — воспоминания, вызванные случайными ассоциациями, а что-то является и отражением сознательных мыслей в настоящий момент.

Это один из тех немногих случаев, когда внутренний цензор полезен. Если бы вы не фильтровали свой поток образов, то, управляя самолетом или оперируя пациента, вы подвергали бы опасности жизни людей, — поток образов отвлекал бы ваше внимание от работы.

2.3. Необычное расстройство.

Великий югославский изобретатель Никола Тесла в детстве страдал необычным расстройством: ему досаждали ослепляющие вспышки света и яркие образы припоминаемых сцен, возникавшие перед его глазами безо всякого предупреждения. Отдельное слово,

произнесенное кем-то, могло неожиданно вызвать живой образ человека или вещи, о которых шла речь. Образы были настолько реальны, что Тесла часто сам затруднялся определить, где действительность, а где — плод воображения. Все это доставляло ему большое беспокойство и создавало дискомфорт. Со временем ему удалось преодолеть расстройство с помощью упорных упражнений и постоянного напряженного самоконтроля.

В 20-е годы нашего столетия русские психологи заинтересовались журналистом по имени Соломон Шерешевский, пытаюсь разгадать секрет его парадоксальной памяти. Необычайный талант Шерешевского приоткрыл некоторые до сих пор неразгаданные загадки. Слова в разговоре, случайные мысли или воспоминания могли вызывать у него бурные всплески потока ощущений, управляющие спектром всех пяти чувств.

«Слыша звуки, я неизбежно вижу игру цвета, — рассказывал он. — Если, скажем, человек говорит слово, я вижу это слово. Но как только вклинивается голос другого человека, все смазывается. Это происходит и со слогами произнесенных слов, так что я просто не могу понять, что же говорится на самом деле».

В беседе с великим советским психологом Л. С. Выготским Шерешевский заметил: «Какой у вас ломкий желтый голос». А вот голос выдающегося кинорежиссера С. М. Эйзенштейна понравился Шерешевскому гораздо больше: «Когда я слушал его, мне казалось, что языки пламени приближаются ко мне. Я был так очарован, что не смог уловить смысл его слов». Однажды Шерешевский подошел к уличной торговке и спросил, какое мороженое она продает. В ответ раздалось: «Тутти-фрутти».

«Но она произнесла это таким тоном, — рассказывал он позднее, — как будто бы куча угля и пепла вырвалась из ее уст. Я был не в силах заставить себя купить мороженое». Тесла и Шерешевский не страдали галлюцинациями в строгом клиническом смысле этого слова. Их подсознание реагировало на мир вполне нормально. Им просто недоставало способности, которой обладает большинство из нас, — при необходимости подавлять потоки образов.

2.3.1. Дар Теслы.

Хотя интенсивность потока образов доставляла Тесле неприятности, тем не менее она же и стимулировала его талант. Среди прочих дарований Тесла обладал замечательной способностью видеть в мельчайших деталях свои изобретения еще до того, как приступал к их графическому изображению. Он мог в уме деталь за деталью построить новое устройство и опробовать его, используя только силу воображения. Его мысленные чертежи были столь точны, что он мог диагностировать неисправность в машине, просто представляя себе ее в работе.

«Мне было абсолютно неважно, испытываю ли я турбину мысленно или проверяю ее в мастерской, — писал он. — Результат во всех случаях один и тот же. Я даже определяю, правильно ли она сбалансирована».

Все основные принципы и составляющие современных энергетических систем, включая переменный ток, высоковольтные трансформаторы, линии электропередачи и гидроэлектростанции, были разработаны Теслой именно таким путем.

2.3.2. Человек, который запоминает все.

Шерешевский тоже весьма своеобразно использовал свой поток образов — он применял его для выполнения поразительных трюков с памятью. К концу жизни Шерешевский снискал славу «человека, который запоминает все». Его память была совершенной в буквальном смысле слова. Как-то раз, проводя эксперимент, психолог А. Р. Лурия дал Шерешевскому список слогов, который начинался примерно так:

1. ма ва на са на ва
2. на са на ма ва
3. са на ма ва на
4. ва са на ва на ма
5. на ва на ва са ма
6. на ма са ма ва на
7. са ма са ва на
8. на са ма ва ма на

Поскольку список был очень длинным, а слоги столь бессмысленны и похожи друг на друга, обычные мнемонические приемы не помогли бы запомнить их. Шерешевский не только с легкостью запомнил слоги, но и через восемь лет восстановил все без единой ошибки и в том же порядке, вызвав этим неподдельное удивление Лурии.

2.4. Секрет Шерешевского.

Секрет Шерешевского состоял в использовании им для облегчения процесса запоминания так называемых мультисенсорных мозговых бурь. Он утверждал, что запоминает слова не только с помощью фотографических отпечатков, возникающих в сознании, но также по их «вкусу или весу», то есть по «целому комплексу ощущений».

К примеру, прочитав вышеупомянутый список бессмысленных слогов, Шерешевский внезапно вообразил себя в лесу. Слева от него сразу же возникла тонкая серовато-желтая линия.

«Это оттого, что все согласные в списке сопровождались буквой а, — вспоминал он позднее. — Затем на линии появились бугорки, кляксы, разводы, грозди — разные по цвету, весу и толщине. Они представляли собой буквы м, в, н и т. д.».

Восстанавливая слоги, как объяснял Шерешевский, он просто проходил по воображаемому пути в лесу, чтобы «прочувствовать, ощутить запах и прикосновение каждого пятна, каждого всплеска».

2.4.1. Волшебник — недоучка.

Поразительная память Шерешевского доставляла ему и свои неприятности. Он не мог ее полностью контролировать: она работала непредсказуемо, как заклинание, произнесенное волшебником-недоучкой. И эта особенность постоянно напоминала ему о себе, вызывая неожиданные проблемы. Когда, например, он пытался запомнить набор слов, выписанных на доске, в его памяти всплывали другие наборы слов, написанные на этой же доске, но в другое время, и все они перепутывались. Шерешевский должен был

постоянно прикладывая усилия, чтобы подавить определенные образы, освобождая место для других, тогда как у большинства людей этот процесс протекает естественно.

Кроме того, у него была плохая память на лица. Мы, как правило, помним знакомые лица как цельные обобщенные образы. Но с Шерешевским все было иначе. Когда он пытался вспомнить чье-либо лицо, его сознание переполнялось образами этого лица, запечатленными памятью в разные моменты жизни в мельчайших деталях, во всевозможных ракурсах, при различном освещении и во всем многообразии выражений.

Среди всей этой путаницы Шерешевскому очень редко удавалось узнать человека. «Лица так переменчивы, — жаловался он, — меня постоянно сбивают с толку бесконечные оттенки их выражений».

2.5. В поисках равновесия.

Явление гениальности, по всей видимости, связано с интенсивностью подсознательных образов. Для того чтобы использовать свои способности эффективно, необходимо поддерживать равновесие между подавлением образов, не представляющих сиюминутной ценности, и допуском остальных в область осознаваемого. В борьбе за восприятие интенсивного потока ярких образов мы не должны потерять способность подавлять его по мере необходимости. Наиболее простой путь к желаемому равновесию — использовать управляемый процесс, такой как метод просмотра образов, позволяющий выбрать подходящий момент для контроля потока образов и сохранить при этом ясность сознания и готовность к быстрой и адекватной реакции.

2.6. Феномен воспроизведения сна.

Мы обладаем гораздо большими способностями по реорганизации нашей подсознательной деятельности, чем может показаться на первый взгляд. Явление воскрешения сновидений в памяти представляет собой одну из наиболее ярких иллюстраций

таких скрытых возможностей. Некоторые эксперты, например нейролог Алан Хобсон, утверждают, что, когда наш мозг погружается в состояние REM-фазы сна, он приостанавливает выделение нейротрансмиттеров — химических компонентов, необходимых для работы памяти. Именно поэтому, согласно Хобсону, физиологически невозможно запомнить большую часть являющихся нам сновидений. Однако вы сами можете легко убедиться в ошибочности этой теории.

Давайте проведем простой эксперимент. Спросите себя: «Какие три сна я видел прошлой ночью?» В большинстве случаев вам не удастся вспомнить и одного, не говоря уже о трех кряду. Многие люди вообще говорят, что совсем не видят снов, разве что крайне редко. Но специалисты по сновидениям утверждают, что каждый нормальный человек в течение ночи в среднем видит около пяти снов, общая продолжительность которых не менее двух часов. Мы просто забываем их, когда просыпаемся.

А теперь попробуйте следующее. Прежде чем отойти сегодня ко сну, приготовьте блокнот и карандаш. Как только вы проснетесь — пусть даже посреди ночи, — запишите все, что вам удастся вспомнить из своего сна. Первые несколько дней, скорее всего, не принесут никаких результатов, но я гарантирую, что через пару недель таких упражнений вы обнаружите, что просыпаетесь каждое утро с яркими детальными воспоминаниями, как минимум, трех различных сновидений. У вас в памяти окажется такое невероятное количество материала, что вы будете просто не в состоянии все записать. Тот же результат можно получить, заменив блокнот и карандаш магнитофоном.

2.6.1. Тренировка и развития навыка.

Это явление иллюстрирует так называемый первый закон поведенческой психологии: навык развивается благодаря повторяемости действий.

Всякий раз, записывая содержание своих сновидений, вы укрепляете навык восстанавливать их. И наоборот, как только вам не удастся записать сон, вы играете на руку обратному навыку.

Метод просмотра образов работает в том же направлении. Когда вы впервые взяли эту книгу в руки, ваш поток был, вероятно, очень

слабым и бедным, поскольку на протяжении всей своей жизни вы старательно подавляли и игнорировали его. Но как только вы начнете ежедневные упражнения по предписанной методике, вы с удивлением обнаружите, насколько живее и ярче становится ваше воображение.

2.7. Как вызвать поток образов.

Процедура просмотра потока образов обманчиво проста. Вы удобно усаживаетесь в кресло, закрываете глаза и описываете вслух череду образов, проносящихся в вашем сознании. Отметим три важнейших принципа. Я называю их тремя китами прогона образов:

1. Вы должны описывать образы вслух — либо партнеру, либо пользуясь магнитофоном. В противном случае вы обрекаете себя на неудачу.

2. Вы должны использовать полный набор ощущений при описании образа. Если вы видите, например, заснеженную вершину, не ограничивайтесь описанием того, как она выглядит. Опишите ее вкус, ощущения, которые вы получили бы, прикоснувшись к ней, ее запах и свист проносящегося над ней ветра.

3. Составляйте свои описания в настоящем времени.

2.8. Эксперимент Райнерта.

Первоначально я разрабатывал метод просмотра образов как некоего оракула по вызовам. Идея заключалась в том, чтобы, поставив вопрос своему подсознанию, вы могли получить на него ответ в мысленных картинах, подобно тому как Элиасу Хове мир его снов помог изобрести швейную машину. Не без гордости отмечу, что метод и в самом деле оказался максимально эффективным для достижения поставленной цели. Подробнее я остановлюсь на этом в последующих главах.

К тому же неожиданно открылись и дополнительные преимущества просмотра образов. Один из наиболее удивительных побочных эффектов проявился в эксперименте, выполненном

доктором Чарльзом П. Райнертом, профессором физики при Юго-Западном университете в Маршалле, штат Миннесота. Райнерт предложил семидесяти девяти студентам-первокурсникам принять участие в опробовании методов ускоренного обучения.

В течение зимнего семестра 1988 года часть студентов занималась по методу Уимби (Whimbey), представляющему стандартную программу, использующую для развития аналитических способностей вербальные задания. Остальные студенты опробовали необычный новый метод — просмотр образов.

Каждому из испытуемых Райнерт предложил стандартный тест на уровень развития интеллекта — до и после экспериментального курса. Результаты оказались потрясающими.

В первой группе студенты набирали примерно 0,4 балла IQ за каждый час занятий; а те, кто занимался по методу просмотра образов, — около 0,9 балла в час, то есть целый балл за 80 минут практики! (Результаты Райнерта еще не опубликованы и могут рассматриваться только как предварительные. Окончательные цифры будут приведены по завершении Райнертом его долгосрочного исследовательского проекта.)

2.8.1. По старым каналам.

Почему же метод просмотра образов так повышает IQ? Ответ на этот вопрос кроется в клеточной структуре мозга. Рассмотрим, что происходит при выработывании нового навыка, например, езды на велосипеде. Сначала кажется невозможным балансировать на движущейся двухколесной машине, но, овладев ею однажды, вы уже никогда не забудете, как это делается. И даже после двадцатилетнего перерыва можно снова сесть на велосипед и поехать без особого труда.

Все это происходит потому, что навык езды на велосипеде «впечатывается» в наш мозг как обширная сложно переплетенная сеть, охватывающая миллионы различных нейронов. Подобные сети достигают гигантских размеров. Ученые из Нью-Йоркского университета натренировали кота различать две двери, на одной из которых были изображены две концентрические окружности. Кот довольно быстро понял, что миску с кормом можно найти, толкнув

дверь с окружностями. Но экспериментаторы были поражены, когда при радиоактивном сканировании мозга животного обнаружилось, что этот простой акт распознавания и выбора одного из двух объектов требует одновременного использования от 5 до 100 миллионов кошачьих нейронов, — то есть до 10% всей массы мозга!

Этот эксперимент показал, что одни и те же нейроны используются во многих сетях памяти одновременно. Иначе всего кошачьего мозга хватило бы только на десять сложных заданий. Объекты сохраняются в памяти не в клетках как таковых, а в виде своеобразных рабочих схем электрохимических сигналов, циркулирующих между клетками. А как сохраняются эти схемы? Неужели, если в течение двадцати лет вы не садитесь на велосипед, ваш мозг все это время держит схему данного навыка включенной? Конечно, нет. Мозг уже давно бы угас, если бы ему пришлось постоянно сохранять все 280 квинтиллионов бит вашей памяти, включая все приобретенные навыки.

В 40-х годах нашего столетия психолог Дональд Хебб открыл, что, когда два смежных нейрона обмениваются сигналами, в обеих клетках происходят нейрохимические изменения, вследствие чего они взаимодействуют друг с другом намного проще, чем с другими нейронами, не вовлеченными в этот процесс. Когда вы учитесь кататься на велосипеде, нейроны формируют связи, описанные Хеббом. Если вы садитесь на велосипед даже после двадцатилетнего перерыва, эти связи еще сохраняются и электрические импульсы распространяются по ним подобно дождевой воде, стремящейся просочиться по уже размытым в почве каналам.

Просмотр образов — такой же вырабатываемый навык, как и езда на велосипеде. Чем больше мы практикуемся, тем сильнее укрепляем миллионы хеббовых связей, соединяющих различные участки нашего мозга.

2.9. Сонный паралич.

Шестидесятисемилетнему мужчине периодически снилось, что он едет на мотоцикле, а мотоциклист-соперник пытается столкнуть его с

трассы. Он сопротивлялся, яростно отталкивая нападавшего.

К несчастью, его бурные сны прорывались в реальную жизнь. Его жена жаловалась, что во сне он толкал ее и бил кулаками, а иногда вскакивал и неистово метался по комнате.

Психиатры университета штата Миннесота пришли к заключению, что у пациента нарушен механизм сонного паралича.

Ключевые участки нашего мозга не способны отличить сон от реальности. Когда во сне мы видим, слышим, щупаем, пробуем на вкус или нюхаем, включаются все соответствующие области мозга, как если бы это происходило в реальности. Аналогично физические движения во сне активизируют соответствующие моторные механизмы, реализующие движения и в период бодрствования.

«Что касается нейронов, — говорит нейролог Алан Хобсон, — во время REM-фазы сна мозг контролирует зрительные процессы и движение».

Но для того чтобы мы не покалечили себя и других, в стволе головного мозга существует «кнопка безопасности», отключающая во время REM-фазы сна мышечную систему, фактически парализуя нас. В описанном случае с мужчиной механизм подстраховки был нарушен.

2.10. Наведение мостов.

В потоке образов, как и во сне, воображаемые картины, звуки и ощущения активизируют соответствующие центры мозга, почти идеально воспроизводя реальность.

Во время таких занятий человек говорит, слушает, смотрит, ощущает запахи и вкус, чувствует, анализирует, размышляет и удивляется, творит и генерирует мысленные образы — и все это одновременно.

Эта необычная ментальная комбинация «наводит мосты» между многочисленными противоположными полюсами мозга. За последние пятнадцать лет попытки достичь равновесия между аналитическим левым полушарием мозга и оперирующим цельными структурами творческим правым полушарием стали почти самоцелью. Во многих престижных корпорациях психологи без

устали натаскивают исполнителей-тугодумов в «правостороннем» мышлении. Наиболее отчаянные занимаются тренингом в специальных салонах, где в окружении ярких мигающих огней и модулированных звуковых волн пытаются добиться синхронности работы обоих полушарий.

При просмотре образов каждый из основных полюсов мозга вовлекается в своеобразную игру, формирующую связи между его отделами. В результате наведения мостов развиваются те самые способности, которые помогли Эйнштейну в создании теории относительности.

Однако делению на правое и левое полушарие придается несколько большее значение, чем следовало бы. На самом деле функции мозга с таким же успехом могут быть поделены между верхним и нижним или задним и передним отделами. Практически любая деятельность, связывающая различные полюса мозга, способствует его сбалансированному развитию.

Из всех известных мне методов именно те, что способствуют установлению связей между различными отделами мозга, активизируют наиболее обширные и сбалансированные его части, максимально повышая активность сознательной деятельности и наращивая мощные сети хеббовских связей, пронизывающих мозг не только справа налево, но и во всех направлениях. Просмотр образов — это лишь одна из множества методик, способствующих развитию связей между полюсами мозга, но, бесспорно, наиболее эффективная.

2.10.1. Сбалансированная работа мозга.

Факт установления связей между различными полюсами мозга получил блестящее подтверждение в экспериментах доктора Райнерта. К тому же было обнаружено, что помимо повышения IQ метод просмотра образов является и наиболее сбалансированной системой обучения. Такой вывод следует из результатов тестирования по стандартному тесту Колба, проведенного среди студентов до и после прохождения ими курса Райнерта.

Тест Колба определяет степень приверженности человека четырем различным видам обучения: конкретному опыту,

абстрактной концептуализации, осмысленному наблюдению и активному эксперименту. В идеале соотношение должно быть уравновешенным.

Студенты Райнерта, занимавшиеся по методу Уимби, резко отклонялись в сторону со значительным перевесом рефлексорного и конкретного над активным и абстрактным, что, кстати, является типичным для обучения в высшей школе. В то же время студенты, владеющие методом просмотра образов, постепенно приближались к идеальному стилю обучения, сбалансированному по всем четырем видам.

2.11. Давайте же начнем.

Вам, наверное, уже не терпится попробовать взглянуть на свой поток образов. Как это всегда бывает в жизни, одни быстрее овладеют методом, чем другие. Но согласно известному правилу навыки будут развиваться прямо пропорционально количеству вложенного труда. Следующая глава описывает множество проверенных методов, которые позволяют запустить даже самый инертный поток образов.

Глава 3. Откройте свой поток образов.

Итак, вы готовы приступить к просмотру потока образов... Сели в удобное кресло, включили магнитофон, закрыли глаза... и ничего! Где же образы? Увы! Похоже, что вы относитесь к 30 процентам людей, испытывающих затруднения с возникновением мысленных образов. Но не отчаивайтесь. Поток образов существует у каждого. Необходимо лишь научиться не подавлять его. Но даже если вы из тех 70 процентов счастливицков, которым легко удается создавать образы по собственной воле, то методика, предложенная в этой главе, поможет вам сделать их отчетливее и увеличить интенсивность потока.

3.1. Расширение нейрологического контакта.

Давайте попробуем выполнить такой опыт: выберите два угла комнаты, возьмите лист бумаги и на одной стороне листа запишите описание одного угла, на другой — другого.

Описывая первый угол, используйте термины, характеризующие цвет, фактуру, форму, положение в пространстве и свои ощущения. Для описания второго угла используйте только абстрактные понятия, не имеющие ничего общего с чувственными впечатлениями. Например, вы можете написать: «на стене висит картина, в углу стоит обитое тканью кресло», но ни слова о том, как смотрятся или какие чувства вызывают эти предметы. Описание должно занять примерно пять минут (если вы пользуетесь магнитофоном, то три минуты).

А теперь посмотрим, каков результат. Какое описание интереснее? Какое передает больше информации? Очевидно, что первое. Это объясняется тем, что оно в большей степени обеспечивает нейрологический контакт с описываемым объектом. Когда вы читаете или слушаете описание, избыточное чувственными впечатлениями, ваш мозг автоматически включает соответствующие сенсорные области. Примерно так же происходит и во сне. Чем больше чувств пробуждается — тем шире нейрологический контакт.

3.2. Сообщения.

Уолт Дисней был большим любителем классической музыки. Он утверждал, что при первых же звуках в его сознании начинают возникать картины. Мультипликационный фильм «Фантазия», где классическая музыка вызывает к жизни фантасмагорию красок и форм, стал попыткой поделиться этим опытом: Дисней свято верил, что таким образом музыка вызовет у людей больший отклик.

«В музыке есть моменты, которые людям трудно понять, пока они не увидят на экране воплощающие ее образы, — говорил он. — Лишь тогда они смогут прочувствовать всю глубину звучания».

Многие эксперты в настоящее время считают, что Дисней был слабовыраженным синестетиком. Это естественное состояние наблюдается примерно у одного процента людей, но может и искусственно создаваться с помощью наркотиков. Исследования показали, что психоделические смеси (такие как ЛСД), как правило, стирают грани между различными ощущениями. Под их влиянием вы можете, к примеру, слышать красный цвет и нюхать Концерт Баха. Существует множество свидетельств того, что такое смешение ощущений, такое соощущение — синестезия — является нормальной функцией мозга, но у большинства людей она обычно подавляется. По-видимому, мощность потока образов прямо пропорциональна количеству мостов между полюсами мозга, наведенных именно этим скрытым механизмом, что объясняется наличием связей между ощущениями, которые принято считать совершенно самостоятельными и независимыми.

3.2.1. Синестетический мир.

Нейролог Ричард Цитович годами наблюдал за синестетиками — то есть за людьми, от рождения обладающими абсолютным синестетическим восприятием. Они могут любоваться золотыми шарами, слушая звуки виброфона, или рассматривать стеклянные столбы, просто жуя новую жевательную резинку. Пробуя на вкус какое-то блюдо, некоторым ничего не стоит ощутить, как на них начинают давить странные геометрические формы, другие — непроизвольно изгибаются в ответ на слова собеседника. Русский журналист Шерешевский, сознание которого при произношении различных звуков заполнялось кляксами, бугорками, линиями, был классическим синестетиком.

Проводя радиоактивное сканирование мозга одного из синестетиков, Цитович был потрясен увиденным: когда испытуемый приходил в синестетическое состояние, поток крови отклонялся от коры головного мозга. Позднее Цитович писал: «Мы никогда ничего подобного не видели...» Кора — так называемое серое вещество — обычно считается «наиболее человеческой» частью мозга, ответственной за интеллект. Цитович предположил, что соощущения, скорее всего, рождаются глубоко в лимбической системе мозга,

контролирующей инстинкты и пробуждающей такие примитивные потребности, как голод или половое влечение.

У несинестетиков кора головного мозга работает в качестве глушителя, подавляя синестезию и не выпуская ее из «загона» лимбической системы мозга. На уровне сознания мы, как правило, четко осознаем границы между ощущениями, а наше подсознание функционирует только в синестетическом мире.

3.2.2. Видеть, не видеть.

Нейролог Антонио Дамасио провел исследование людей, страдающих прозопагнозией — то есть недугом, при котором в результате повреждения головного мозга человек лишается способности сознательно распознавать лица. Дамасио показывал испытуемым фотографии друзей и членов семьи, знаменитостей и совершенно незнакомых людей: те никого не узнавали. Но когда они смотрели на знакомое лицо, резко возрастала электропроводимость их кожи, что является несомненным признаком эмоционального отклика. Дамасио пришел к выводу, что больные прозопагнозией способны подсознательно распознавать лица, а из-за травмы этот процесс не может «выйти» на уровень сознания.

Аналогичное явление можно наблюдать и при «слепом зрении». Люди, ослепшие в результате поражения мозга, а не из-за повреждения глаз или зрительного нерва, на самом деле способны видеть. Просто их мозг не в состоянии идентифицировать визуальные импульсы. Когда доктор Энтони Марсел из Кембриджского университета просил таких слепых указать определенные предметы, расположенные перед ними, они находили их очень ловко и уверенно, без колебаний и ощупывания, — что было бы совершенно невозможно, если бы они их совсем не видели.

Другие эксперименты также подтвердили, что лишенные зрения люди способны из целого набора различных форм выбрать необходимые.

В результате синестетического восприятия кора головного мозга затопляется потоками, поступающими из лимбической системы. Правда, большинство об этом даже не подозревает.

Глушитель подавляет все запутывающие сигналы подсознания, но их слабое эхо все же проникает в нашу жизнь, как это показывают и скачки электрической проводимости кожи у прозопагностиков доктора Дамасио, и неожиданная безошибочность незрячих пациентов доктора Марсела.

Крупницы синестетизма отголосками звучат и в повседневных оборотах речи, когда мы говорим «холодный синий цвет», «сладкий женский голос» или «пронзительный звук». У этих метафор нет рационального смысла, и тем не менее мы инстинктивно очень хорошо понимаем их.

«Знаете, почему в ресторанах играет музыка? — спросил один синестетик. — Потому что она меняет вкус пищи. Если вы правильно выберете музыку, то все станет вкуснее. Определенно, те, кто работают в ресторанах, знают об этом». Возможно, так оно и есть. Хотя, скорее всего, если они и подозревают о такой взаимосвязи, то лишь подсознательно.

Так неиссякаемый поток образов обогащает и стимулирует нашу жизнь.

3.2.3. Без паники!

Некоторые читатели, наверное, начинают опасаться, уж не посоветую ли я всем стать синестетиками. Не стоит беспокоиться! В мои намерения это не входит. На самом деле полная синестезия — состояние необычное, сложное, а порой неприятное и отвлекающее, как мы могли видеть на примере Шерешевского. Сознательные попытки привести себя в синестетическое состояние бесплодны и вызывают раздражение, подобно стараниям управлять своим сердцебиением или работой желез внутренней секреции. Как и многие другие функции организма, синестезия наилучшим образом работает, оставаясь в тени, «за кадром», то есть когда мы о ней даже не задумываемся.

Но она незаменима при вызове потока образов. Вы еще не забыли, что данный процесс требует вовлечения всех пяти чувств, а не одного только зрения? Хотя следует отметить, что наш мозг устроен таким образом, что в творческом процессе всегда доминирует именно оно. И это правильно. Но, описывая мысленные

образы, мы должны позаботиться о том, чтобы отметить и их вкус, запах, фактуру — все то, о чем обычно забывают.

Вам не нужно прислушиваться к сердцебиению, чтобы понять, что бег трусцой стимулирует сердечно-сосудистую систему. И совершенно не нужно быть синестетиком, чтобы упражнять свои «синестетические» мускулы. Вышеупомянутое мультисенсорное описание налаживает нейронные связи между отделами мозга. Результат подобных упражнений не заставит себя долго ждать, проявляясь в живых и ярких мысленных образах.

3.3. Саморазвивающийся процесс.

Количество и яркость мысленных образов не имеют границ. Картины, звуки, ощущения, представленные «во всей своей красе», порой абсолютно неотличимы от реального восприятия. Опытный гипнотизер способен вызвать у особо восприимчивого человека «позитивные галлюцинации», приказывая ему видеть и разговаривать с собеседником, которого на самом деле нет. Можно вызвать и «негативные галлюцинации», когда живой, из плоти и крови человек вдруг становится невидимым.

Такие трансиндуцированные галлюцинации зависят от силы внушения. Однако в состоянии гипноза один — с трудом поддающийся внушению — может воспринимать своего мнимого собеседника как некое полупрозрачное, призрачное видение, в то время как другой — впечатлительный человек — увидит совершенно реальное существо, к которому можно прикоснуться и ощутить теплоту его кожи.

Методика просмотра образов основана не на гипнозе. Не чье-то внушение, а ваше собственное наблюдение дает жизнь потоку мысленных образов. Это саморазвивающийся процесс. Ваша увлеченность описанием образов неизменно заставит сознание сосредоточиться на них, что поможет вам увидеть их ярче, отчетливее, словом, реальнее.

3.4. Развивайте свою способность к описанию.

Итак, давайте попробуем. Первый шаг — развитие способности к описанию. Как и любой другой навык, она растет с практикой. А значит, сломаем лед и приступим.

Начнем с того, что нас окружает. Опишите комнату, где вы сидите, или какое-то место, которое вы часто посещаете в течение дня. Очень важно, чтобы вы делали это вслух, записывая на магнитофон или рассказывая кому-то. Повторю еще раз: это неременное условие. Опыт показал, что процесс восприятия потока образов теряет свою эффективность, если вы не следуете точно всем предписаниям.

Вообразите, что магнитофон — это телефон, вы разговариваете с другом, и ваша задача — составить настолько богатое описание, чтобы обилие подробностей вызвало у вашего приятеля тот же образ.

Если у вас появляются какие-то сомнения — не обращайтесь внимания, продолжайте. Ничего не исправляйте! Не нужно стараться говорить гладкими, отточенными фразами. Не стоит раздумывать над каким-то незначительным нюансом или тривиальностью — смело включайте в описание все и ни в коем случае не задерживайтесь. Правил описания не существует, единственная ошибка, которую вы можете допустить, — остановиться, чтобы что-то подправить.

Знайте: это в вашем мозгу срабатывает глушитель. После нескольких дней усердных занятий ваша способность обрисовывать окружающий мир значительно возрастет (равно как и ваша наблюдательность). Когда вы начнете чувствовать себя вполне комфортно при этом процессе, вы можете приступить ко второму этапу: описанию картин, которые существуют только в вашем воображении.

3.5. Самостоятельная работа.

Теперь поговорим о технических деталях. На следующих страницах вы найдете ряд подробных инструкций различных методик. Прочитав инструкцию какой-то одной методики, прежде

чем переходить к следующим разделам, отложите книгу в сторону и попробуйте проделать это хотя бы один раз.

Я настоятельно рекомендую вам по мере изучения книги делать именно так. Тогда усвоение материала будет не теоретическим, а практическим.

Не стану больше утомлять вас напоминаниями о важности практики для всех изложенных методов, но если вы последуете моему совету, то гораздо глубже вникните в их суть.

3.5.1. Практика бархатно-гладкого дыхания.

Воображение работает гораздо лучше, если вы находитесь в расслабленном (но не в сонном) состоянии. Один из способов привести себя в такое состояние — методика бархатно-гладкого дыхания. После того как вы прочтете несколько следующих строк, закройте глаза и посидите минут десять. Не ищите образов! Вы только расстройте себя, когда ничего не увидите. Вместо этого сосредоточьтесь на своем дыхании. Постарайтесь дышать так плавно и гладко, чтобы между вдохом и выдохом не было паузы. Ваше дыхание должно быть одним сплошным, слитным, текущим д-ы-х-а-н-и-е-м, медленным и прочувствованным. Пусть оно поглаживает вас, как если бы вы сами гладили бархат.

3.5.2. Начнем со знакомых образов.

При первом опыте попробуйте описать знакомого человека или предмет в мельчайших подробностях. Закрыв глаза, обрисуйте свою мать, ребенка или супруга. Опишите, например, Тадж-Махал или другую достопримечательность.

Если вы справитесь с этим несложным заданием, то примите мои поздравления! Вы начали работать с мысленными образами. Многие люди отрицают, что они видят мысленные образы, но наш мозг устроен так, что невозможно описать человека или вещь по памяти, не обратившись вначале к его мысленному образу.

Упражняйтесь до тех пор, пока не добьетесь легкости исполнения. Вот теперь вы готовы к тому, чтобы поэкспериментировать с произвольными образами.

3.5.3. Оставайтесь бдительны.

Когда вы ждете спонтанные образы, то должны быть готовы ко всему. Не надо, подобно Бобу С., подавлять образ покрышки в надежде увидеть нечто волшебное и конкретное. Образы могут принимать любую форму: забор, чье-то лицо, ветка дерева. Но возможно и ощущение песка, запах пряника, какая-то эмоция. Нередко что-то трудно уловимое, вроде цветных пятен, пересекающихся линий или световых зайчиков.

Главное — сохранять бодрствование. Когда образ запечатлевается в вашем сознании, происходит нечто невообразимое! Многие срываются именно в этот момент, поскольку им кажется, что образ должен неуничтожимо присутствовать в сознании, пока они описывают его. Увы. Но даже если образ мелькнул и исчез, вы можете описать его по памяти, как описываете Тадж-Махал. Кстати, сам процесс описания способен снова представить заветное видение вашему мысленному взору.

Не стоит беспокоиться о точности. Неважно, если вы немного преувеличиваете. Вы можете совершенно свободно приукрашивать свое описание, если ваши фантазии сделают образ более жизненным. Но помните, в таком случае лжесвидетельство коснется всех пяти чувств. Иногда запах провоцирует появление зрительных образов, а вкус может напомнить о звуке. В начале вашей практики такое смешение может помочь вам запустить абсолютно неожиданный поток сознания.

Ну а теперь отложите книгу в сторону, закройте глаза и погрузитесь в поток образов, предварительно придя в расслабленное состояние, воспользовавшись методом бархатно-гладкого дыхания.

3.5.4. Для тех, кто не спит.

Первая заповедь гласит: описывайте образы вслух! Новички часто думают, что сами знают, как лучше. Если они вообще утруждают себя описывать что-то, то делают это тихо или про себя. А это самый верный способ заснуть. Кстати, если вы страдаете от бессонницы, то я настоятельно рекомендую вам поупражняться в просмотре потока

образов, лежа в постели. Это гарантирует вам здоровый сон лучше, чем все снотворные из вашей аптечки.

Во время своих мысленных экспериментов Эйнштейн держал в каждой руке по камню: когда он начинал дремать, камень падал и будил его. Такой способ, конечно, не даст заснуть и вам, однако в этом случае не приходится говорить о свободно льющемся, изобилующем словами и сравнениями рассказе, да и обратная связь с аудиторией будет отсутствовать, — а она совершенно необходима при просмотре потока образов.

3.6. Используйте только настоящее время.

Даже если образ уже исчез, никогда не говорите: «Я видел то-то и то-то». Всегда стройте свою фразу: «Я вижу...» или «Я смотрю на...». Используйте только настоящее время!

3.6.1. Обратная связь.

Поток образов обладает свойством самоусиления. Практически любой стимул может пробудить поток образов, но, начиная с этого момента, только ваше словесное описание поддерживает его дальнейшее течение. Иначе говоря, чем больше вы описываете, тем больше образов получаете. Ваш монолог формирует цикл обратной связи. Он не только следует за потоком образов, но в то же время и создает его.

Описывайте мысленные образы вслух, пользуйтесь магнитофоном или рассказывайте кому-то. В процессе описания следите за собственной реакцией. Эффективность данного процесса пропорциональна количеству подсознательных мыслей в фокусе внимания, которые благодаря обратной связи переходят на уровень сознания.

Именно поэтому некоторое сочинительство вполне допустимо. Это законная часть творческого процесса, которая обеспечивает обратную связь с подсознанием и взаимодействует с вашим воображением. Подобно вдохновению художника или поэта, ваше словесное творчество руководствуется подсознанием, несмотря на

то, что подчиняется сознательной воле. Аналогично использование настоящего времени гарантирует обратную связь для потока образов, делая его более продолжительным и непосредственным.

Попробуйте снова погрузиться в поток образов и описать увиденное в настоящем. Проследите за тем, какие это вызовет последствия, насколько четче и живее станут образы.

3.7. Ищите свой путь.

Еще в 60-е годы ученые начали использовать биологическую обратную связь для того, чтобы обучить людей контролю над своим телом по системе йогов. Испытуемые часами просматривали записи своих кардиограмм или температуры тела, стремясь по своей воле изменить показания. К немалому изумлению экспериментаторов, участвующие в эксперименте люди довольно быстро освоили умение контролировать частоту пульса, температуру тела и прочие, казалось бы, совершенно неподвластные функции.

Сейчас аналогичный принцип применяется для создания так называемых «машин с мозговым приводом». Люди успешно играют в компьютерные игры и работают с программами, используя только лишь импульсы мозга, которые передаются через электроды, прикрепленные на коже головы. Они сами не могут объяснить, как им удастся столь тонко манипулировать своими мозговыми сигналами. «Это похоже на нащупывание верного пути», — говорят они. Такое чувство может развиться только как реакция на обратную связь. Вот вы подумали — и компьютер отреагировал на это, вы подумали иначе — и компьютер отреагировал по-новому. Методом проб и ошибок вы со временем начинаете понимать, как работает система.

Опыт работы с потоком образов накапливается точно так же. На практике вы констатируете, что некоторые образы более четкие и живучие, чем другие. По какой-то причине, которую, видимо, нельзя объяснить простым совпадением, именно эти образы оказываются более красивыми и восхитительными. Пусть вами руководит инстинкт. Позвольте себе плыть вместе с потоком. Держитесь за

образ как можно дольше. Его привлекательность взаимодействует с вашим вниманием в мощном цикле обратной связи, усиливая тем самым способность генерировать другие мысленные образы.

3.8. Принципы описания.

Упомянутый феномен можно свести к трем принципам описания:

1. Когда вы описываете реальный или воображаемый объект, вы одновременно наблюдаете его. В процессе описания ваше внимание фокусируется таким образом, что восприятие становится все более детальным.

2. Описание образа вслух слушателю или запись рассказа на магнитофон есть самый лучший способ вызвать эффект «дополнительного открытия».

3. Чем более чувственным и менее абстрактным будет ваше описание, тем сильнее окажется эффект, особенно когда вы обрисовываете сложные или отвлеченные ситуации (в отличие от конкретных).

Позднее мы вернемся к этим принципам. Пока же достаточно будет сказать, что они лежат в основе не только метода просмотра образов, но и самого явления гениальности.

3.9. Поток сознания.

Когда вы работаете с образами, не забывайте, что вам необходимо достигнуть праздника совершенно спонтанного, раскованного воображения, подобного тому потоку сознания, который поощряют у своих пациентов психоаналитики. На определенном этапе занятий вам уже не придется прилагать усилия для вызова образов. Напротив, вы будете удивлены их изобилием, их поразительной четкостью, неожиданной и фантастической природой. Именно тогда вы можете быть уверены, что приступили к просмотру потока образов.

3.10. Типичный поток образов.

По моему предложению мой соавтор Ричард По в качестве примера записал свой поток образов. Ссылки Ричарда на отправной пункт и момент «Ага!» относятся к способам решения проблем, к которым мы обратимся в следующих главах. Предлагаем вашему вниманию эту запись в первородном виде — неотредактированную и без сокращений, что даст вам некоторое представление об описательном монологе.

Я вижу какой-то рисунок из зеленовато-желтых расплывчатых точек вроде крапин ягуара или гепарда, разбросанных на черном фоне, мерцающих, я приближаюсь к ним, и они растут. Я наплываю на эти точки — они становятся больше, между ними черное пространство, и я вижу, что это мех ягуара. Я могу протянуть руку и потрогать его, я чувствую, что он гладкий на ощупь. Я вижу голову гепарда. На самом деле это гепард, а не ягуар. Это пятна гепарда. Он поворачивается ко мне, и я могу притронуться к его голове. Я трогаю его уши и чувствую их податливость, они словно резиновые; я чувствую, что из его рта капает слюна, когда я глажу его по голове, и он поворачивается и смотрит на меня, смотрит настороженно, нет, не настороженно, а приветливо, словно я часть его гепардовой семьи, он смотрит на саванну, может быть, высматривает дичь, и мы оба в африканской саванне. Деревья стоят редко. Я вижу водопой, около него зебры, все залито солнечным светом, травянистая степь тянется до горизонта. Я чувствую кожей горячий ветер, я чувствую единение с гепардом. Мы вместе, я не чужой в этой стране, мы оба охотники и осматриваем стада, и я ощущаю дуновения ветра. Очень жарко. Сейчас полдень в тропической Африке, солнце страшно печет. Оно сжигает небо. Я не могу смотреть на него, потому что оно слишком яркое, оно стоит прямо над нами, оно жарит и полыхает. Оно такое яркое, что небо больше не кажется голубым. Оно тошнотворно-желтое... Стоп... пропал контакт, надо остановиться... Ветер и солнце, огромный простор, я оглядываюсь, но не вижу своего «Ага!», не нахожу ответа на свой вопрос. Мой вопрос — как лучше подойти к написанию книги. Я думаю об этом, и небо открывается. Величественная фигура, кажется, это мужчина, нет, не могу понять,

мужчина это или женщина, да, это женщина с темными волосами, зятая в корсаж, волосы причесаны по моде и одежда в стиле итальянского Возрождения. У нее темные волосы. Она похожа на итальянку. Она средних лет. Мне так кажется. Она одна из Борджиа или из другой великой итальянской семьи времен Возрождения, она одна из них — королевской крови или графиня. Она смотрит на меня пронзительными глазами. Я ощущаю веющий от нее запах благовоний, аромат ее волос. Это какой-то простой, старинный, незамысловатый запах вроде ладана, что-то, что могло существовать в те времена. Позади нее комната. Она стоит, раздвигая руками в стороны рваные края неба, а позади затхлая комната. Я вхожу туда, вхожу в комнату, там пахнет плесенью, там очень тепло. Там есть мензурки, фляги, бутылки, печь алхимика — атанор — из кирпича. Там огонь. Становится жарко, меня овеивает горячий ветер, я потею, потому что жарко. Было жарко в саванне, жарко и в этой комнате, жарко и тесно, и я смотрю на огонь в атаноре. Я смотрю в самую глубину и вижу дитя, почти эмбрион, свернувшийся в огне, и я знаю, что это рождение чего-то, но что там в огне? Я смотрю на дитя. Чем больше я смотрю, тем больше оно становится похожим на эмбрион. Пот заликает мне лицо, я чувствую, что очищаюсь, что все яды покидают мое тело, я чувствую запах огня. Я чувствую запах горячих кирпичей. Я слышу рев внутри. Я слышу яростную силу огня, заключенную внутри. Когда я смотрю в самый жар, там что-то светится оранжевым светом, сквозь него проносятся лиловые сполохи, и я вижу шар, лиловый шар. Он похож на хрустальный, и я уже решил, что тут не обойдется без отправного пункта, потому что, когда шар взрывается, от него исходит ответ. Шар растет, становится черным и узловатым, в нем что-то бурлит, как в яйце рептилии. Он взрывается, и выходит дракон, нормальный средневековый дракон, черный дракон, с крыльями, он расправляет крылья и летит, летит с земли в космос, в галактику, через солнечную систему, между планетами, а я еду на нем верхом в бескрайний космос...

3.11. А если не получается?

Надеюсь, что к этому моменту читатели откладывали книгу в сторону хотя бы один раз и пытались погрузиться в поток образов. Не сомневаюсь, что у 30 процентов результат получился мало вдохновляющий. Некоторые наверняка так расстроились, что уже причислили себя к тем, кому вовсе не дано видеть образы. На самом деле таких людей нет. Образы видят все. До 1973 года я сам упорно не верил в свои способности. После усиленного обучения и экспериментов, которые включали элементы самогипноза, я наконец научился вызывать воображаемые картины. Как только мне один раз удалось вызвать поток образов, я довольно быстро стал делать это, что называется, бегло.

Но вам не придется повторять то, через что прошел я. Все плоды моих двадцатилетних исследований содержатся в этой книге. В данной главе я привожу описания наиболее эффективных методик, открытых мною.

Они помогут вам снять все блокировки и запустить поток образов. Поскольку эти методики прекрасно отработаны, все до единого слушатели моих семинаров смогли вызвать у себя желанные видения.

3.11.1. Метод описания пейзажа.

Красота — естественный язык здорового мозга. Ничто столь непосредственно не усиливает образное мышление, как восприятие красоты и чуда.

Начните свой сеанс просмотра образов с воспоминаний о наиболее чарующих пейзажах. Это могут быть лес, журчащий ручей, сад или закат над морем, но обязательно реально существующее место, а не воображаемый пейзаж. Вы должны вспоминать, а не сочинять. Возможно, вы пробудите давно уснувшие воспоминания, казалось, совсем забытые.

По мере того как вы все глубже погружаетесь в описание, ваш ум начнет сам создавать не связанные с этим пейзажем образы. Плывите по течению — выберите один из новых образов и принимайтесь за него.

3.11.2. Метод последствий.

Устремите свой взор на довольно сильный источник света вроде 40–60-ваттной лампы (только не на солнце!) и не отводите глаза примерно в течение полуминуты. Потом закройте и опишите все происходящее с источником света. Как правило, вскоре он начинает менять форму, цвет и положение. Появляются новые образы. Продолжайте описывать все, что видите, и вскоре вы полностью погрузитесь в поток образов. Четкие визуальные шаблоны вроде полос, крапинок, клеток также создают эффект последствий, если вы будете смотреть на них достаточно долго.

Разновидностью этого метода является эффект фосфоризации. Слегка потрите глаза, как засыпающий ребенок, и опишите цвета и фигуры, которые возникают в результате давления ваших пальцев на глазное яблоко.

3.11.3. Метод воскрешения старых снов.

Всем нам когда-нибудь случалось видеть необычайно яркие сны. Некоторые из них настолько западают в память, что мы помним их всю жизнь. Попробуйте войти в поток образов через такой сон. Опишите его как можно подробнее, стараясь сохранить исходную последовательность. Как и при обычном просмотре образов, не стесняйтесь заполнять пробелы собственной фантазией. Если вы будете подробно описывать все, что происходит, в настоящем времени, как если бы вы видели этот сон сейчас, а не когда-то давно, то вскоре поймете, что и сами смотрите на описываемые вами картины вполне реально.

В определенный момент, начиная с того места, где ваша память перестанет питать сновидение, оно заживет собственной жизнью, самостоятельно наполняясь содержанием в вашем сознании. В этом случае вы можете даже восстановить забытое когда-то окончание сновидения или понять его тайный смысл.

3.11.4. Метод историй.

Можно сформировать поток образов на основе любого интересного рассказа, повести, фильма или телевизионной программы. Это должно быть что-то прочитанное или увиденное на теле- или киноэкране и запечатленное в вашей памяти. Начните

создавать свои словесные картины с эпизода, который автор не удосужился описать. По мере того как описание наберет силу и темп, в вашем потоке образов станет появляться все больше и больше ассоциаций, фактически уже не связанных с исходной фабулой.

3.11.5. Метод фантазий.

Этот метод стимулирует синестетические реакции более непосредственно, нежели любой другой прием. Закрыв глаза, прослушайте богатую теми же музыка. Опыт показал, что в таком случае наиболее эффективны классическая музыка (примерно 1750–1825 годов), прогрессивный джаз и музыкальные произведения французских импрессионистов. Для активного стимулирования ваших способностей необходимы насыщенность и сложность звучания, пробуждающая столь же приятные и причудливые зрительные образы, как образы диснеевской «Фантазии».

3.11.6. Поиск на ощупь.

Многие читатели с сильно развитым осязанием могут достичь хороших результатов с помощью метода поиска на ощупь. Один из способов заключается в том, чтобы просто завязать себе глаза и пройтись по дому, ощупывая различные предметы. Можно сделать и так: ваш партнер даст вам мешок неизвестных предметов, а вы должны, ощупывая, описать каждый предмет по очереди.

3.11.7. Завтрак вслепую.

Этот метод помогает вовлечь такие часто остающиеся неостребованными способности, как вкус и обоняние. Завяжите себе глаза перед едой. Во время еды описывайте подробно каждое ощущение, пока вас не захватит независимый поток образов.

Можно также выбрать на кухне пять-шесть видов специй с приятным ароматом. Откройте крышки и расставьте баночки в ряд перед собой. Затем с закрытыми глазами переставьте баночки и постарайтесь найти одну определенную с помощью обоняния. Вы будете поражены интенсивностью и разнообразием потока образов, вызванных ароматами. Запахи пряностей особенно активно пробуждают старые воспоминания.

3.11.8. Воздушные скульптуры.

Закройте глаза и своими руками создайте некое произведение искусства прямо из воздуха. Когда закончите, задержите перед своим мысленным взором воображаемое ваяние и опишите его во всех подробностях. Можно лепить и из глины, если, конечно, вас не пугает грязь. Подобно поиску на ощупь, этот метод полезен тем, кто предпочитает ориентироваться с помощью осязания.

3.11.9. Специально для тех, кто едет на работу.

В поезде, автобусе, машине закройте глаза и попробуйте описать пейзаж и улицы, по которым вы проезжаете. Не стесняйтесь, что вам приходится говорить вслух. Когда другие пассажиры увидят ваш диктофон, они решат, что вы — крупный босс, который просто диктует распоряжения. Для деловых людей это прекрасный способ превратить нудную поездку в увлекательный и полезный эксперимент.

3.11.10. Облако и Дерево.

Представьте себе, что вы гуляете по лугу. Вы поднимаетесь на холм, на вершине которого стоит огромное одинокое дерево. Отдайтесь своим чувствам. Растворитесь в теплом ветерке; ощутите тепло солнечных лучей на лице, шее и плечах; вдохните запах луговой травы; прочувствуйте напряжение от неторопливого и долгого подъема. Изумитесь разнообразию полевых цветов, прислушайтесь, как шуршит трава под ногами, услышите собственное дыхание.

Добравшись до вершины, «падите» на мягкий, прохладный мох у подножия дерева. Огляните могучий ствол, посмотрите сквозь ветви на небо, в лазурном просторе которого проплывают облака. Ощутите, как движение облаков создает иллюзию движения самого дерева, холма и вас вместе с ними. Поддайтесь ему! И пусть вас несет, несет, несет...

3.11.11. В глубине.

Представьте, что вы плывете на лодке по безмятежному озеру. Посмотрите сквозь воду, сквозь пелену ряби и бликов. Постарайтесь представить себе, что там, в глубине. Сначала вы увидите только игру света и тени на днище лодки. Но если вы будете вглядываться более пристально, то постепенно весь подводный мир обретет формы. И тогда уже ваше воображение подскажет вам, видите ли вы затонувшую Атлантиду или сказочных морских чудовищ. Ваша задача — описать все в мельчайших подробностях.

3.11.12. Метод пространства — времени.

Именно этот метод подвел Эйнштейна к открытию теории относительности. Вспомните, что Эйнштейн потратил десять лет жизни, чтобы представить себе движение со скоростью света. Попробуйте сами задуматься о чем-нибудь подобном.

Представьте себе, что вы — гравитационное или магнитное явление, например радиоволна, луч лазера, квант или даже черная дыра. И вот вы движетесь в космическом пространстве, среди звезд и галактик, в даль и неизвестность. Не надо быть физиком, чтобы таким способом добиться потрясающих прозрений. Однако, смею заметить, чтение научно-популярных книг, несомненно, подстегнет ваше воображение и обогатит опыт.

3.11.13. Метод помощника.

Если приведенные методы не срабатывают, вам может потребоваться помощь партнера. Другой человек может помочь вам осознать, что вы находитесь в потоке образов. Иногда этот метод называется методом помощника.

Выполните обычную процедуру запуска потока образов, включив бархатно-гладкое дыхание. Попросите вашего партнера пристально наблюдать за вами, выполняя указанные далее инструкции. В следующих четырех пунктах местоимение вы относится не к человеку, занимающемуся просмотром потока образов, а к наблюдающему за ним партнеру.

1. Улавливайте сигналы внимания. Сигналы внимания — это малейшие признаки того, что что-то привлекло внимание человека, находящегося в потоке образов — например, короткая пауза в

дыхании. Другой отчетливый признак — движение глаз под закрытыми веками. Если глаза закрыты, то за чем они следят? Только за мысленными образами. Помните, что вы должны отреагировать на движение глаз, а не на обычное подрагивание век.

2. Всячески поощряйте своего партнера. Заметив признак внимания, немедленно спросите: «Что ты видишь сейчас?» Даже если вы сомневаетесь в том, что уловили настоящий сигнал внимания, все равно спросите — это не повредит.

3. Настаивайте. У некоторых людей настолько мощны заслоны сознания, что они просто не верят сами себе, когда видят какие-нибудь образы. Проявите настойчивость. Повторяйте упражнение до тех пор, пока оно не получится.

4. Выступайте в роли тренера. В какой-то момент начинает что-то получаться. Вам радостно объявляют, что поймали образ. Теперь вам предстоит выступить в роли магнитофона или тренера. Ваша цель — помогать описывать образы в настоящем времени и с массой подробностей. Провоцируйте продолжать описание в течение нескольких минут, даже если сам образ промелькнул за доли секунды. Чтобы поддержать поток образов, напомните, что можно сочинять, приукрашивать, добавлять детали. В радостном возбуждении от первого успеха человек может просто забыть об этих освобождающих воображение приемах. Ваша задача — вовремя напомнить ему об этом.

3.11.14. Совместное путешествие.

Работая с партнером, вы можете совершить совместное путешествие. Это несколько более сложный метод, и к нему можно приступать только тогда, когда и вы сами, и ваш партнер приобретете достаточный опыт. Сядьте напротив друг друга, закройте глаза. Начинайте попеременно описывать свои образы. Но не нужно соблюдать формальную очередность, просто, когда один из партнеров делает паузу для вдоха, второй немедленно начинает свой рассказ. Не допускайте пустоты. Игровая обстановка, сопровождающая это упражнение, служит прекрасным катализатором потока образов. Ваши навыки воображения и описания будут совершенствоваться очень быстро.

3.12. Расширяйте контакт с помощью образов.

Если вам удалось установить контакт с потоком образов, вы наверняка захотите определить пределы возможного. Чем активнее вы будете развивать силу своей восприимчивости, тем богаче будет ваше воображение. Ниже приводится несколько упражнений; они, как и подобные им, не только укрепляют «мышцы» вашего воображения, но и расширяют пространство, в котором существует поток образов. Формируя широкую, панорамную сцену, вы освобождаете свой ум для создания сложных и восхитительных драм.

3.12.1. Панорамное сканирование.

Когда перед вашим внутренним взором встанет вполне отчетливая картина, начинайте перемещать взгляд постепенно влево, как если бы ваша голова была камерой, а ваше словесное описание — видеопленкой. Какие новые участки попадают в поле зрения, когда вы поворачиваете голову? Совершите полный оборот. Что оказалось позади вас? Когда вы завершите панорамный обзор сцены, то поймете, что увидели необыкновенно реальную картину в трехмерном пространстве.

3.12.2. Техника расширенного восприятия.

Зрение есть сильнейшее из наших чувств, и мы всегда чрезмерно полагаемся на него. Попробуйте описывать свой поток образов, не используя визуальных ощущений. Вашим первым и основным помощником станет осязание. Исследуйте различные поверхности на воображаемой картине. Ощупайте кору дерева, грубость кирпичной кладки, нагретой солнцем (которая, кстати, имеет необычный запах), сырую от росы траву под ногами, рельефность и полировку доброкачественной деревянной мебели, мягкость плюшевого ковра. Полезны также такие ощущения, как прохлада и тепло, влажность, состояние атмосферы, чувство пространства и движения, масса и освещенность.

3.12.3. Смените наблюдательный пункт.

Двигаясь по воображаемой сцене и описывая все, что попадает в поле зрения, любопытно менять в пространстве точку обзора. Можно перемещаться вперед и назад во времени, изменяя время суток, перебирая годы, века и тысячелетия. Наконец, вы можете варьировать размеры своего тела, вырастая и сжимаясь, как Алиса в Стране чудес. Открывайте дополнительные возможности восприятия и описывайте все в потоке образов.

3.13. Принцип Леонардо да Винчи.

По мере освоения упражнений вы наверняка откроете свои способы высвобождения потока образов. Здесь нет жестких правил. Может быть, предложенные вами методы будут работать лучше, чем мои. Неважно, каким способом вы этого добьетесь — как только поток образов хлынет, он подхватит вас и мгновенно перенесет в необходимое психологическое состояние.

Я называю это принципом Леонардо. Из современной психологии известно, что практически любой стимул — даже совершенно бессмысленные кляксы Роршаха — вызывает целый поток ассоциаций, мгновенно подключающий наиболее чувствительные области вашего сознания. Леонардо да Винчи открыл это за пять веков до Зигмунда Фрейда. Однако в отличие от Фрейда Леонардо не использовал свободные ассоциации для выявления каких-то глубинных комплексов. Напротив, таким образом великий флорентиец в эпоху Возрождения прокладывал свой собственный путь к художественным и научным прозрениям.

«Это не трудно... — писал Леонардо в “Записках”, — просто остановиться по пути и посмотреть на подтеки на стене, или угли в огне, или облака, или грязь... там вы можете найти совершенно потрясающие идеи...»

В своих работах о живописи Леонардо предполагал, что случайные формы при близком изучении вскоре принимают вид, «подобный различным ландшафтам, с реками, горами, скалами, деревьями, равнинами, широкими долинами и чередой холмов. Вы сможете различить сражения, быстро движущиеся фигурки,

странные выражения лиц, чужестранные наряды и бесчисленное множество других вещей, которые потом нетрудно свести к отдельным и понятным формам».

Леонардо черпал вдохновение также и из звуков колоколов, «в звоне которых можно уловить любое имя и любое слово, какое вы только способны себе вообразить».

Не исключено, что, упражняясь в некоторых из методов, вы можете почувствовать себя довольно глупо, но не стоит из-за этого беспокоиться. Вы в хорошей компании. Леонардо да Винчи тоже признавал, что его «новый способ», несомненно, позабавит циников.

«Это может показаться смешным и нелепым, — писал он. — Но тем не менее очень полезно для того, чтобы вдохновить ум на различные изобретения».

3.14. Эффект Уитмена-Блейка.

Двести лет назад поэт Уильям Блейк сочинил четверостишие, которое для меня воплощает весь смысл потока образов:

В одном мгновенье видеть вечность,
Огромный мир в зерне песка,
В единой капле бесконечность
И небо в чашечке цветка.

Спустя сто лет в унисон ему отозвался Уолт Уитмен, написав, что можно «увидеть Вселенную в травинке». Малейший стимул рождает бурю мыслей и открывает дорогу безграничным мечтаниям. Ваш мозг начинает свою синестетическую алхимию, перерабатывая сырые впечатления в гениальные прозрения. Я называю такое явление эффектом Уитмена-Блейка.

Остановитесь, прежде чем принять свое очередное важное решение. Осмотритесь, окиньте взглядом трещины в потолке, каменную кладку под ногами, прочувствуйте, как сгибаются и разгибаются ваши колени, обратите внимание на свои ощущения в плечах, в животе, выражение на лице. Невероятно, но, расширяя границы своего нейрологического контакта с миром, вы становитесь

сильнее, мудрее, способнее к творчеству, а ваш выбор — более разумным.

Поток образов усиливает этот эффект стократно. Если вы освоите изложенные в данной главе методы, вы обретете мощный микроскоп и с помощью его сможете исследовать миры и вселенные, таящиеся в мельчайших песчинках и травинках под вашими ногами.

Глава 4. Усиление обратной связи.

В конце 90-х годов прошлого столетия в Цюрихе молодой Альберт Эйнштейн будучи студентом нередко принимал участие в путешествиях на яхте. Одна из его приятельниц — некая фрейлейн Марквальдер впоследствии часто вспоминала его крайнюю необщительность. Она рассказывала, что, как только ветер стихал и яхта замирала, Эйнштейн сразу же доставал записную книжку и принимался что-то писать, не обращая внимания на своих спутников.

«Но стоило ветру снова подуть, — вспоминала далее Марквальдер, — как блокнот исчезал, а Эйнштейн был готов принять участие во всех парусных работах».

Что же Эйнштейн записывал в свой блокнот? Скорее всего, мы никогда об этом не узнаем. Впрочем, гораздо важнее получить ответ на вопрос почему он писал? По мнению исследователей человеческого интеллекта, склонность к внезапному записыванию или рисованию является одним из верных признаков гениальности.

4.1. Импульсивные писаки.

В 20-е годы нашего века исследовательница Катерина Кокс подробно изучила биографии более трехсот исторических гениев — таких как сэр Исаак Ньютон, Томас Джефферсон, Иоганн Себастьян Бах. Ее исчерпывающее исследование сохранившихся фактов выявило поразительные совпадения в поведении и привычках этих выдающихся людей.

По мнению Кокс, одним из признаков гения является склонность красноречиво описывать свои чувства и мысли в дневнике, в стихах,

в письмах к друзьям и родным. Эта тенденция начинает проявляться уже в раннем возрасте. Кокс наблюдала ее не только у литераторов, но и у военных, политиков и ученых.

4.1.1. Один процент.

Подтверждение словам Кокс можно легко найти, порывшись в библиотеке. Известно, что не более одного процента человечества имеют привычку описывать свои мысли и чувства в дневниках, заветных тетрадях или книгах. Но вот что интересно: добившиеся выдающихся успехов в жизни, как правило, попадают в этот один процент!

В библиотеке вы найдете обширнейший материал, включающий автобиографии, написанные великими, наиболее одаренными людьми на протяжении веков: «Автобиографию» Бенджамина Франклина, «Автобиографические заметки» Эйнштейна, объемистые «Записные книжки» Леонардо да Винчи, заполненные эскизами, графиками, тайнописью... К концу жизни — 1931 году у Томаса Эдисона насчитывалось около трех миллионов страниц заметок и писем. Так что же истинно: всякий писака — гений, или всякий гений — писака? Почему выдающиеся умы начинают вести дневники? Может быть, они предчувствуют свою будущую славу и хотят оставить наследство историкам? Или страсть к писательству есть побочный продукт напряженно работающего ума? Или — избыточно раздутого эго? А может быть — и именно здесь я хочу остановиться, — это механизм, с помощью которого люди, не рожденные гениальными, подсознательно развивают в себе выдающийся интеллект?

4.2. Древний секрет.

В знаменитой сцене классического фильма 1959 года «История монахини» Одри Хепберн и другие послушницы выстраиваются в очередь за записными книжками в кожаных обложках. «До конца своих дней, — говорит им мать-настоятельница, — вы будете дважды в день обращаться к своей совести и записывать в эти маленькие книжицы свои мысли и воспоминания». Для героини Одри Хепберн

дневник оказывается тяжким бременем: когда она пишет, ее мысли витают в облаках. Возможно, она была бы более прилежна, если бы знала, что недавние открытия в области нейробиологии подтверждают чрезвычайную пользу этой старинной традиции.

4.2.1. Супермонашки.

В течение долгих лет Дэвид Сноудон, геронтолог Университета штата Кентукки, изучал жизнь неприметной монашеской общины из Манкато, штат Миннесота. Подобно другим монашкам ордена — школе сестер Нотр-Дам, — монашки из Манкато отличались поразительным долголетием. Двадцать пять из ста пятидесяти сестер перешли девяностолетний рубеж, а несколькими уже исполнилось больше ста лет. Но самое удивительное заключалось в том, что они стойко сопротивлялись заболеваниям мозга, обычно сопровождающим старость. Болезнь Альцгеймера, так же как и потеря памяти, наблюдались у них намного реже и в более легкой форме, чем обыкновенно.

В чем же секрет? Сноудон готов объяснить его. Три года назад 678 сестер общины Манкато согласились передать в дар исследователю свой мозг, и сейчас в коллекции Сноудона хранится девяносто пять экземпляров. Сноудон полагает, что результат исследования непременно покажет необычайно высокий процент содержания перекрестных связей между нейронами мозга. Старение и болезнь Альцгеймера блокируют и разрушают такие связи, но, если существует достаточный запас, то можно легко обойти бездействующие участки.

4.2.2. Используйте или потеряете.

Мы уже выяснили, что в результате умственных упражнений дендриты, аксоны и глиальные клетки размножаются. Сноудон относит поразительную нейробиологическую стойкость монашек Манкато именно на счет режима интеллектуальных тренировок.

Дело в том, что Устав ордена строго осуждает праздность духа: мозг обязан неустанно трудиться. Многие сестры пишут диссертации. Они играют в интеллектуальные игры, решают головоломки, обсуждают политические вопросы, проводят еженедельные

семинары. И самое главное, каждая монашка ведет журнал своих духовных и интеллектуальных исканий. Подобно героине Одри Хепберн в фильме «История монашки», они ежедневно исследуют свою душу и подробно записывают все происходящее в ней.

4.3. Принцип участия.

Когда Мариан Даймон провела свой знаменитый эксперимент с крысами, помещенными в стимулирующую развитие обстановку, она исследовала также и так называемую контрольную группу. В ней крысам не было позволено наслаждаться игрушками, лесенками, колесиками и прочими восхитительными развлечениями суперкрыс, но они могли наблюдать за своими более счастливыми сородичами.

Некоторые теории развития детского интеллекта постулируют, что для его роста достаточно лишь одного интеллектуального стимулирования. Согласно этим теориям, крысы-наблюдатели также могли бы развить у себя дополнительные нейрологические связи, но этого не произошло. Они умирали в том же возрасте и имели столь же мало нейрологических связей, что и их несчастные собратья в абсолютно пустых клетках, которым не было позволено даже просто смотреть на других.

Естественно, одного наблюдения оказалось недостаточно для того, чтобы создать суперкрыс — зверьки должны были сами попробовать и потрогать все игрушки. Это наводит на мысль, что «эффект суперкрысы» является следствием обратной связи. Чем интенсивнее крысы взаимодействовали со своей средой, тем в большей степени среда воздействовала на них, способствуя развитию мозга.

4.4. Цепь экспрессии.

Открытие Даймон подтверждает то, что известно нейрологии уже более восьмидесяти лет: физическое развитие существенной части мозга зависит не от наследственности и не от внешних стимулов, а от

обратной связи с нашей собственной спонтанной и экспрессивной активностью. Я называю это явление цепью экспрессии.

Еще в 1911 году Сантьяго Рамон-и-Кахаль заметил, что микронейроны мозжечка развиваются в прямой зависимости от активности ребенка. Позднее нейрофизиолог Хосе Дельгадо установил, что до 90% нейронов мозга формируются после рождения и их количество и структура в значительной степени зависят от характера информации, поступающей из окружающей среды.

Несмотря на то, что эти удивительные свойства обратной связи известны столь давно, их значение для ускоренного обучения до сих пор не оценено по достоинству.

4.4.1. Ползайте!

Некий психолог исследовал два племени американских индейцев, которые обитали настолько близко друг к другу, что территории их резерваций пересекались. Оба племени жили в сходных культурных и экономических условиях. И тем не менее у людей одного племени коэффициент IQ был на 25 пунктов выше, чем у другого. Оказалось, что в одном племени младенцам позволяли свободно ползать, а в другом племени (с низким коэффициентом IQ) их движения строго ограничивали.

Исследования, проведенные доктором Реймондом Дартом, работающим в Институте человека в Филадельфии, содержали аналогичные наблюдения. Дарт открыл «австралопитека» — недостающее звено эволюции. В настоящее время его институт занимается общими проблемами развития человека. Исследуя первобытные общины, там обнаружили, что те племена, в которых младенцы могли свободно ползать, имели более развитое общество, более высокие технологии и даже зачатки письменности. В тех племенах, где детям не разрешалось ползать, письменность совершенно отсутствовала, научить читать таких людей можно было лишь с большим трудом. Более того, у людей из этих племен возникали затруднения при попытке сфокусировать зрение на расстоянии руки — то есть именно на том расстоянии, на котором и держат книгу при чтении, листок бумаги при письме, инструменты при работе. Действительно, «цивилизация была создана на

расстоянии вытянутой руки», — как остроумно заметил когда-то пионер ускоренного обучения доктор Гленн Доумен.

4.4.2. Цепь "глаз-рука".

Понаблюдайте за глазами младенца, который ползет по полу на четвереньках. Когда рука передвигается вперед, глаза ребенка фокусируются на ней, и это движение повторяется тысячи раз. Младенец не только учится ползать, но и тренирует глаза для работы на расстоянии вытянутой руки. Всякий раз, когда ребенок выражает свою волю, протягивая руку, он получает обратную связь — через прикосновение к полу, созерцание руки и переживание успешности собственных действий.

Модель цепи экспрессии при ее более широком понимании способна пополнить непрекращающуюся дискуссию о роли стимулирующей среды в развитии ребенка. Традиционный метод создания развивающей среды предусматривает размещение около кровати разноцветных елочных огней. Хотя это и стимулирует зрение ребенка, однако не создает никакой обратной связи. Елочные огни будут способствовать развитию мозга не более, чем наблюдение за играющими собратями способствовало развитию мозга крыс-наблюдателей.

Модель, более соответствующая цепи экспрессии, должна предусматривать возможность влиять на горящие лампочки — например, нажимая на кнопки панели управления. Тогда у ребенка появится мгновенная обратная связь с собственными движениями. Для более старших детей полезны игрушки, которые крутятся и мерцают при прикосновении.

4.5. Как Стивен Хокинг тридцать лет водит смерть за нос.

Принцип обратной связи имеет прямое отношение к тому, что известный физик Стивен Хокинг еще жив и работает. После того как у Хокинга была диагностирована болезнь Лу Герига (тяжелое неврологическое заболевание), врачи не могли гарантировать ему

более двух лет жизни. Сейчас, спустя тридцать два года после этого мрачного прогноза, Хокинг не только в очередной раз женился, но и продолжает вносить заметный вклад в развитие глобальной теории относительности — одной из наиболее современных отраслей физики. Он даже стал в какой-то мере актером, сыграв роль в эпизоде фильма «Звездный переход в следующее поколение».

Что же произошло?

Прикованный к инвалидной коляске, неспособный написать ни строчки, Хокинг многие годы произносил лишь нечто недоступное пониманию. Сейчас он полностью потерял голос, однако печатает свои сообщения на клавиатуре, а электронная аппаратура озвучивает его слова. Многие годы Хокинга окружают внимательные студенты, которые ловят каждое его слово и записывают каждую его мысль. Таким образом для Хокинга формируется стимулирующий цикл обратной связи и возможность самовыражения, что помогает ему выжить и уже более тридцати лет сохранять ясный рассудок.

Когда у физика Стивена Хокинга была обнаружена тяжелая неврологическая болезнь, ему пообещали два года жизни. Но уже тридцать два года он продолжает удивлять всех своими глубокими космологическими прозрениями. Хокинг постоянно «выдает» новые идеи и получает немедленный отклик от своих студентов, готовых ловить каждое его слово. Эта интенсивная обратная связь сохранила ему жизнь. Специалисты-нейрологи считают, что развитие мозга в существенной степени зависит от физической и умственной обратной связи.

4.6. Физик, который не знал математики.

Английский изобретатель Майкл Фарадей был одним из наиболее выдающихся научных умов. Его теория электромагнитных полей и силовых линий вдохновила Эйнштейна. Тем не менее метод Фарадея озадачил и озадачивает до сих пор тех историков науки, кому присуща прямолинейность.

«Фарадей... отличался абсолютной математической невинностью... — удивляется Айзек Азимов в «Истории физики». — Он разработал

свою теорию силовых линий удивительно незамысловатым способом, представив их как резиновые ленты».

Ученые, видимо, еще долго не знали бы, что делать с силовыми линиями Фарадея, если бы Джеймс Кларк Максвелл впоследствии не описал их математически. Бедный Фарадей очень старался разобраться в построениях Максвелла, но в конце концов совсем запутался и написал Максвеллу письмо, в котором умолял его «перевести иероглифы на человеческий язык, который я сам бы смог понять».

4.6.1. Записные книжки Фарадея.

Еще более необычными были записные книжки Фарадея. Он заполнял тысячи страниц необузданным, бессистемным, иногда поэтическим потоком мыслей.

«Сегодня все ручьи и водопады пенятся от избытка воды, — писал он в 1841 году после похода в Гейсбахе в Швейцарских Альпах. — Солнце светит ярко, и водопады пересекаются красивыми радугами».

Одна радуга привлекла его внимание.

«Она была как дух, сильный своей верой, как крепкая мачта посреди шторма... — писал он. — И хотя временами она таяла, но оживала вновь и продолжала стоять... И тбрызги воды, которые в своей ярости могли смести ее, сами оживляли ее и придавали ей еще большую красоту...».

Как заметил писатель и ученый Томас Вест, вряд ли это простое совпадение, что именно радуга так очаровала Фарадея: сила и устойчивость формы радуги среди вихря и хаоса водопада таинственным образом напоминали об электромагнитных силовых линиях, сохраняющихся среди бесформенного эфира.

Один ученый, который попытался восстановить ход научной мысли Фарадея на основании его записей, был шокирован и разочарован, ознакомившись со страницами дневника, в которых ему не удалось обнаружить никакого глубокого смысла.

«Дневники... раздражают небрежностью записей, то и дело повторяющихся», — писал этот ученый. Он изо всех сил и совершенно тщетно пытался отыскать что-то, напоминающее разумные идеи, но вместо этого погряз «в трясине нечетко

сформулированных принципов, концепций, наблюдений и фактов». В конце концов он вынужден был признать, что «само отсутствие шаблона... свидетельствует о том, как мыслил Фарадей... (подчеркнуто в оригинале). Фарадей откладывал на время необходимость понимать... он просто принимал идеи, которые являлись ему. Логическая связность идей определялась не априорной схемой, а естественно возникала из хаоса мысли».

4.7. Метод портативного банка памяти.

Фарадей использовал метод, который я условно называю методом портативного банка памяти. Это очень просто. Вы покупаете маленький блокнот и носите его с собой повсюду, как это делали молодой Эйнштейн и Фарадей.

Метод работает, потому что удовлетворяет первому закону поведенческой психологии: как только вы записываете впечатление или мысль, вы формируете особый тип творческого поведения. Если же не удастся записать свое озарение, вы, напротив, способствуете нетворческому поведению. Просто, не правда ли?

После совсем непродолжительной практики вы почувствуете резкий скачок качества и количества творческих мыслей. На самом деле импульсивное записывание мыслей есть грубое формирование потока образов. Эта привычка создает обратную связь между вашим сознанием, которое генерирует идеи, и вашим самоотчетом, который символически оформляется в блокноте.

4.8. Эффект Драшта.

У индусов есть специальное слово для обозначения такого самоотчета. Это драшта, что можно приблизительно перевести как «наблюдатель» или «свидетель». Драшта абсолютно объективен. Он бесстрастно взирает на мир и даже позволяет нам отделяться от тела и смотреть на себя со стороны. Можно представить себе блокнот как воплощение драшты. Он позволяет нам формализовать поток

смутного восприятия, как если бы мы смотрели на все вполне объективно.

Магнитофонная запись потока образов также является драштой, поскольку она создает обратную связь между внутренним восприятием и объективным «свидетелем». Однако поток образов является более мощным инструментом, чем переносной банк памяти. Записывая мысли в блокнот, мы делаем это уже после совершившегося события, когда поток описания уже не может повлиять на мысленные образы. Более того, письмо исключает использование речи и слуха, которые так важны для потока образов.

Оба метода — и просмотр образов, и переносной банк памяти — стремятся соединить полюса мозга и стимулировать его возможности, которые не используются в других случаях. Особенно успешно оба эти метода работают в тандеме, когда они направлены на одно и то же наблюдение.

4.9. Принцип Гейзенберга.

В 1926 году немецкий физик Вернер Гейзенберг установил невозможность измерения траектории электрона в пространстве. Длина световой волны слишком велика по сравнению с крохотной частицей, а гамма-лучи, обладающие намного меньшей длиной волны, слишком мощны. Когда электрон встречает на своем пути гамма-излучение, он сбивается с курса. Таким образом, уже сам факт наблюдения за электроном меняет его движение и вносит погрешность в эксперимент.

Экстраполируя это открытие, Гейзенберг сформулировал свой знаменитый принцип неопределенности, который гласит, что некоторые параметры, например скорость и траектория движения частицы, не могут быть точно определены, поскольку само измерение искажает данные.

«То, что мы наблюдаем, — не природное положение вещей в чистом виде, — считал Гейзенберг. — Это природное положение вещей, подвергшееся воздействию наших методов исследования».

Принцип неопределенности метафорически применяется почти в каждой области знания, включая и психологию. С его помощью психотерапевты объясняют, почему нельзя провести сеанс психоанализа с самим собой: присутствие живого аналитика, сидящего рядом с пациентом, стимулирует поток ассоциаций. Фрейд считал, что на психоаналитика переносится роль какого-нибудь человека, с которым пациент встречался в прошлом. Современные реляционные психотерапевты приписывают это явление установлению эмоциональной взаимосвязи между пациентом и аналитиком. Но все это лишь различные подтверждения одной и той же простой закономерности: свободные ассоциации возникают намного легче, если они проходят через замкнутый цикл обратной связи. Внешний объект, будь то человек, аудитория, блокнот или магнитофон, замыкает кольцо обратной связи, усиливающее слабое восприятие, которое само по себе неминуемо угасло бы.

4.10. Отрицательная обратная связь.

К сожалению, обратная связь не всегда способствует развитию мозга. Отрицательная обратная связь тормозит мозг столь же мощно, сколь положительная стимулирует его.

В качестве примера формирования такой отрицательной обратной связи я могу привести давний случай, произошедший со мной в 1949 году, когда я еще учился в Гарри сонберге, штат Вирджиния. На уроке истории я заявил, что считаю несправедливым, когда одни люди владеют огромными богатствами, в то время как множество других голодают. Не будет ли правильнее распределить богатство равномерно? Хороший учитель мог бы использовать этот провокационный вопрос как стартовую площадку для введения в основы экономики. Но поскольку уже занималась заря эры Маккарти, наш учитель отреагировал со страхом и подозрением: «Но это же будет коммунизм! — вскричал он, брызгая слюной. — Ты что, этого хочешь?»

Мне было 11 лет, и я не знал, чего я хочу, но зато сразу понял, что меня запугивают. При первой же возможности я пошел в школьную

библиотеку, взял «Капитал» и погрузился в него, но благодаря усыпляющему слогу Маркса не стал борцом за дело пролетариата с ранней юности. А к тому времени, когда я получил диплом бакалавра экономики, я уже твердо знал, что рыночная экономика, описанная Адамом Смитом и Генри Хазлиттом, предлагает достаточно справедливое распределение благ, причем с различными формами воплощения в жизнь.

Несмотря на удачный конец этой истории, хочу отметить, что отрицательные последствия обратной связи могли сказаться на моем пробуждающемся интеллекте самым печальным образом. У более чувствительного или менее строптивного ребенка на моем месте мог бы на всю жизнь закрепиться страх задавать вопросы. По описанным ранее причинам отрицательная обратная связь является серьезным препятствием на пути развития интеллекта. Наиболее эффективное средство коррекции таких последствий — прогон образов.

4.10.1. Принцип галерки.

Эксперты — первосвященники нашего времени. Неспециалисты не имеют права на высказывание собственного мнения. И все же многие открытия в самых разных областях были сделаны любителями. Вспомните Эйнштейна, скромного патентоведа, который решил возразить профессорам физики, или торговца Генриха Шлимана, открывшего Трою после того, как профессионалы объявили ее легендой.

Маловероятно, чтобы какой-нибудь ученый-физик в 1831 году поставил опыты, подобные опытам Фарадея. Только фантастическая интуиция заставила Фарадея посмотреть, что получится, если вращать медный диск между двумя полюсами магнита. Он сам был потрясен, увидев, что его конструкция генерирует электричество.

«Это открытие было дерзким творением мысли, — заметил впоследствии Эйнштейн, — и им мы обязаны тому, что Фарадей никогда не ходил в школу и сохранил редкий дар мыслить свободно».

У всех нас нередко возникают подозрения, что эксперты бывают неправы в каких-то основополагающих вопросах медицины, политики, экономики, и нам не чуждо здоровое, естественное стремление освистать их «с галерки». Американская демократия

основана на принципе галерки. По конституции простые граждане имеют право решать все основные вопросы, а специалисты — судьи, генералы, политики — должны находиться под их строгим контролем и наблюдением свободной, бдительной прессы. И все же обучение в школе, в колледже, на работе направлено на то, чтобы вытравить из нас дух галерки. Нас учат не доверять самим себе, а прислушиваться лишь к мнению экспертов.

Не случайно все гении сокрушали устоявшиеся авторитеты. Способность нести бремя своей непохожести — краеугольный камень высокого интеллекта. В незамысловатой сказке о новом наряде короля заключена глубокая мораль. Королевских подданных уверили, что только глупцы не видят нового платья его величества. Прикидываясь умными, горожане выставили себя круглыми дураками. Единственная светлая голова оказалась у наивного маленького мальчика, который доверял только тому, что видел сам, и осмелился сказать, что король — голый.

4.11. Случай с грузовиком.

Однажды грузовик застрял под путепроводом, потому что кузов был слишком высоким. Полиция и дорожная служба попытались протолкнуть его, но ничего не получилось. Все высказывали свои предложения, как выволить грузовик. Сначала решили снять часть груза, но от этого грузовик стал легче, приподнялся на рессорах и еще плотнее застрял под мостом. Пробовали использовать лом и клинья. Пытались увеличить число оборотов двигателя. Короче говоря, делали все, что обычно делается в таких случаях, но становилось только хуже.

Вдруг подошел шестилетний мальчик и предложил выпустить немного воздуха из шин. Проблема тут же была решена!

4.11.1. Забудьте о том, что вы знаете.

Полиция и дорожные рабочие не смогли освободить грузовик потому, что слишком много знали, и все, что они знали об освобождении застрявших машин, сводилось, так или иначе, к

применению силы. Большинство наших проблем лишь усугубляются от нашего «многознания». И только когда нам удастся отвлечься от известных решений, мы начинаем действительно улавливать суть проблемы.

Кажется, что все очень просто, но простота обманчива. Многие люди, начиная практиковаться в прогоне потока образов, испытывают огромные затруднения при сопоставлении описания и сиюминутного восприятия. Они стремятся сгладить сырое восприятие и очень абстрактно, общими словами рассказывают об образах. Они описывают то, что понимают, а не то, что видят.

В последующих главах мы покажем, как метод прогона образов используется для ответов на вопросы и решения задач. Он работает наиболее эффективно, когда не абстрактно описываешь увиденное, а концентрируешься на подробностях чувственного восприятия.

4.11.2. "Яйца всхватку, пожалуйста".

Однажды я провел довольно нелепый опыт, который тем не менее дал пищу для размышлений. Все началось как-то утром, когда я заказывал завтрак в ресторане. Я попросил яйца «всхватку». Официант, не моргнув глазом, принес мне яйца всмятку, никак не отреагировав на то, что я заказал более экзотическое блюдо.

Заинтригованный, я повторял этот опыт примерно семьдесят раз на протяжении шести лет — особенно когда в ресторане было пусто, а официант хорошо говорил по-английски. В шестидесяти двух случаях на оговорку не обращали внимания, несмотря на то что я говорил намеренно громко и четко.

Мой друг, работающий в особо секретном подразделении Пентагона, попробовал провести аналогичный эксперимент. Для того чтобы пройти контрольно-пропускной пункт, нужно иметь пропуск с подписью, фотографией и полным именем. Он сложил пятидолларовую купюру так, чтобы был виден только портрет Авраама Линкольна, потом поместил его поверх собственной фотографии. Несмотря на то что он продолжал пользоваться этим пропуском целый год, никто из охранников не обратил на замену ни малейшего внимания.

4.11.3. Предвзятое мышление.

Эти примитивные эксперименты отражают один общий принцип, который подтверждается и более изощренными исследованиями. В основном люди видят и слышат то, что они намереваются увидеть или услышать, а не то, что происходит в действительности, поскольку улавливается лишь информация, на которую имеется установка. Психологи называют это «установочным мышлением».

В определенной степени установочное мышление весьма удобно, например, учитывая, что у нас нет времени вслушиваться в каждый слог: для занятой официантки гораздо проще предположить, что посетитель будет заказывать яйца, приготовленные традиционными способами.

С другой стороны, установки создают почву для предрассудков. Так, многие люди привыкли считать всех негров — подонками, а всех белых — расистами, мужчин — жестокими, женщин — истеричными, а республиканцев — узколобыми тупицами. Установки затуманивают мышление ученых и статистиков, которые в цифрах видят то, что им угодно видеть.

Метод просмотра образов стремится освободить ум от предвзятых установок. Чем более мы погружаемся в поток образов, тем активнее прививается привычка полагаться на собственное восприятие, а не на предрассудки. Мы становимся, как я это называю, независимыми наблюдателями — то есть людьми, которые все воспринимают и анализируют, а не предвосхищают.

4.12. Станьте независимым наблюдателем.

От независимого наблюдателя до гения совсем недалеко. Если поощрять детей (да и взрослых тоже) свободно задавать вопросы и искать ответы, то мы поразимся их естественной гениальностью. Примерно к четырем годам все дети — независимые наблюдатели. Они без устали начинают свой ум с помощью неумного любопытства.

Этот феномен до некоторой степени объясняет поразительную неустойчивость IQ у детей до 4–5 лет. В таком возрасте тесты IQ

совершенно непоказательны, поскольку один и тот же ребенок может получить всего 70 баллов, что ниже всяких стандартов, а через несколько дней без труда набрать достижимые только для гениев 130 баллов. Педагоги предпочитают тестировать детей в более позднем возрасте, но, к сожалению, к этому времени дети уже успевают усвоить, что быть независимым наблюдателем очень неудобно, а тест IQ отражает именно такие знания.

4.13. Преодоление отрицательной связи.

Отрицательная обратная связь, возникнув однажды, остается с нами надолго, порой навсегда. Но если ее нельзя уничтожить, то, может быть, можно как-то использовать? Ведь делают же из лимонов лимонад!

Отрицательная обратная связь может служить опорой, помогающей стать независимым наблюдателем. Когда учитель истории ругал меня за неуместный вопрос, он бессознательно стремился подвести меня к установочному мышлению. Он подразумевал, что все вопросы, связанные с социальной справедливостью, относятся к страшной категории «коммунистических» и потому не должны даже возникать. Но я был упрям и постарался сам найти ответ.

Как оказалось, детское возмущение социальной несправедливостью в конце концов определило мою будущую карьеру. Оно побудило меня изучать экономику и развило глубокое уважение к тем правам, которые гарантируются истинно свободным рынком (который Америке еще предстоит создать). Затем пришло понимание, что самосовершенствование за счет образования и постоянного ускоренного обучения является самым верным способом реализовать равные возможности. Нечто похожее на то детское беспокойство заставило меня защитить докторскую диссертацию по философии, посвященную проблемам образования и развития интеллекта, а затем потратить двадцать пять лет на разработку методики прогона образов.

И теперь я хочу выразить глубокую благодарность своему учителю, невольно побудившему меня самостоятельно искать ответ на свой вопрос. Однако не всем так везет, как мне.

Сформированная когда-то отрицательная обратная связь могла повернуть все в худшую сторону, а собственных сил оказалось бы недостаточно для противодействия. Очень часто момент установления отрицательной обратной связи относится к незапамятным временам или ее последствия настолько губительны, что человек уже просто не может вспомнить, когда он перестал быть независимым наблюдателем.

Так можно ли превратить лимоны в лимонад по прошествии многих лет? Можно ли что-то исправить, когда все давно устоялось? Можно. К этому заключению я пришел неожиданно для себя, изучая работы швейцарского психолога Жана Пиаже. Предложенная им схема умственного развития — почти хирургически точный способ восстановления с помощью потока образов.

4.14. Схемы Жана Пиаже.

Пиаже изучал нормальное развитие ребенка на собственных детях. Он заметил, что способность мыслить и восприятие ребенка развиваются в несколько этапов: сенсорно-моторная стадия (от рождения до восемнадцати месяцев), стадия предварительного опыта (до семи лет), стадия конкретного опыта (от семи до одиннадцати лет) и стадия формального опыта (от одиннадцати до пятнадцати лет). Фактически возрастные границы у разных детей варьируют.

Дети продвигаются вперед за счет длительных циклов обратной связи с окружающим миром, обучаясь методом проб и ошибок. Например, на ранней стадии предварительного опыта ребенок уверен, что если перелить воду из широкого низкого стакана в высокий и узкий, то воды становится больше, потому что ее уровень повышается. И когда вы переливаете воду обратно в низкий стакан, ребенок даже опасается, что она там не поместится. Принцип сохранения количества вещества еще не понят. Но после нескольких

экспериментов с жидкостями обратная связь поможет ребенку усвоить его.

4.14.1. Пропущенные шаги.

По мнению Пиаже, проблемы начинаются, если оказывается пропущенной одна из стадий и ребенок усваивает какие-то понятия абстрактно, вместо того чтобы принять их интуитивно.

Когда взрослые объясняют ребенку, что количество воды не зависит от формы стакана, то в маленькой головке будет более туманное представление, чем в случае, если понимание приходит в результате опыта. Ребенок перешагивает через существенный этап собственного развития, и потому все последующие этапы будут покоиться на более шатком фундаменте. Таким образом, начиная с этого момента, все представления ребенка о мире, о себе, о Вселенной искажаются и ослабляются, и дальнейшее развитие личности идет с определенным отклонением.

Конечно, изучать все методом проб и ошибок невозможно и даже физически опасно. Способность учиться на чужом опыте есть отличительная особенность, присущая человеку. Но обучение должно быть построено таким образом, чтобы ребенок открывал новое, переживая моменты творчества. Например, Макс Вертгеймер, основатель гештальт-терапии, указывал, что когда дети начинают понимать, как и согласно каким законам геометрии было установлено, что площадь параллелограмма равна произведению основания на высоту, то они не только запоминают формулу лучше, чем те, кто просто вы зубрит ее, но и без труда переходят к вычислению площадей других геометрических фигур.

Поэтому Пиаже глубоко переживал, что именно на основании его теории разрабатываются интенсивные программы обучения, бомбардирующие ребенка информацией, а не позволяющие усвоить необходимые идеи опытным путем.

4.14.2. Гипнотическое возвращение к прошлому.

В моей диссертации я рассуждал о том, как с помощью гипноза люди могут вернуться назад и укрепить слабые места в своем образовании. Опытный гипнотизер может вернуть человека к критической точке его интеллектуального развития и воссоздать недостающее звено для усвоения неверно понятой концепции.

Поскольку такой путь — дело сложное и дорогостоящее, я понял, что он доступен лишь немногим, и отказался от этой идеи на целых восемнадцать лет. Затем, в марте 1990 года, произошел неожиданный прорыв. Работая с группой по методу просмотра образов, я провел эксперимент. Во-первых, я познакомил их вкратце (за одну минуту) с познавательной схемой Пиаже. Далее я предложил участникам перенестись с помощью потока образов в какой-нибудь ключевой момент своего интеллектуального развития в детстве или даже в младенчестве. (Поток образов должен знать, где находится такая точка, даже если мы сами не подозреваем о ней.)

После того каждый должен был рассказать своим партнерам о том, что возникало в его мыслях, даже если это не совпадало со схемой Пиаже. Работая с появившимся в воображении образом, участники должны были расслабиться и свободно дрейфовать по своей фантазии, позволив ей воссоздать искомый эпизод детства.

Все без исключения смогли вернуться к ключевому моменту своего развития и обогатить его в воображении. Потом они переходили от эпизода к эпизоду, повторяя тот же самый процесс, пока не оказывались в настоящем времени.

Для того чтобы подтвердить положительный эффект такого восстановления для интеллектуального развития личности, необходимы дополнительные исследования, но общее благотворное влияние на слушателей моих семинаров не подлежит сомнению. Удивительно, насколько быстро и легко люди восстанавливали критические моменты своего развития — казалось бы, давно забытые. Такая гипермнезия, или углубленное воспоминание, возможна только при высокого класса и дорогостоящей гипнотерапии. А вот с помощью потока образов этого можно добиться бесплатно и не прибегая к гипнозу.

4.15. Будьте осторожны!

Память остается самым неуловимым из всех явлений духовного мира человека. Психолог Элизабет Лофтус опытным путем доказала, что не менее двадцати пяти процентов людей можно заставить вспомнить то, чего не было.

Совершенно случайно Лофтус обнаружила, что она сама относится к таким людям. Когда ей было сорок четыре, ее дядя сказал ей, что именно она тридцать лет тому назад обнаружила тело своей матери, утонувшей в плавательном бассейне. «...И я вспомнила, — писала Лофтус в книге “Психология сегодня”, — как мама в ночной сорочке плавает на воде лицом вниз... Я закричала. Помню полицейские машины, блеск огней. За три дня воспоминания словно проросли...»

Затем брат сказал ей, что дядя ошибся. Оказалось, что тело обнаружила ее тетя Пирл, сама Лофтус вообще ничего не видела.

«Я была страшно удивлена такой доверчивостью моего, прямо скажем, скептического ума», — писала Лофтус.

Далее я приведу некоторые упражнения, которые помогут вам вспомнить и обогатить ключевые моменты вашего обучения. Но хочу предупредить вас: невозможно установить, являются ли воспоминания реальными, частично реальными или совершенно символическими и метафорическими. Да это и ни к чему. Важно, что эти воспоминания по каким-то причинам имеют значение для вас и подсознание предоставляет их в воспринимаемом и пригодном для коррекции виде.

4.16. Поток образов — это не гипноз.

Несмотря на то что у меня есть диплом, дающий право заниматься гипнозом, я давно отказался от такого средства обучения и развития — не только потому, что оно очень дорого, но и потому, что дает слишком большую власть гипнотизеру и является опасным. А методика просмотра образов не является гипнотической: человек на протяжении всего сеанса сохраняет полное сознание,

контролирует ситуацию и не более подвержен внушению, чем любой мечтатель-прохожий на улице.

Тем не менее если мы сбрасываем оковы со своей памяти, то последствия могут быть непредсказуемыми.

Поэтому я не рекомендую практиковать метод просмотра образов без наблюдения специалиста тем, кто страдает галлюцинациями и нервными расстройствами.

4.17. То, что было не со мной.

Если в потоке образов перед вами встает слишком болезненное воспоминание, то я советую вам обсудить это с квалифицированным психотерапевтом, к выбору которого следует подойти с особой тщательностью. За последние несколько лет миллионы людей под воздействием гипнотической регрессии вызвали у себя воспоминания о глубоких травмах — не только детских, но и происходящих в их предполагаемых предыдущих жизнях в ином воплощении. Не стану вдаваться в обсуждение вопроса о том, насколько эти воспоминания соотносятся с реальными событиями, но, по крайней мере, 25 процентов воспоминаний (согласно исследованиям Лофтус) ложные. Возможно, этот процент даже выше, поскольку к подобной терапии, как правило, прибегают люди с повышенной внушаемостью.

Один весьма уважаемый педагог несколько лет тому назад развелся, так как психотерапевт убедил его жену в том, что в предыдущей жизни муж преследовал ее, когда она была ребенком. В мои задачи не входит решать, могло ли такое вообще произойти или нет, но все же развод мне кажется слишком суровой мерой, если принять во внимание зыбкость доказательств вины.

Короче говоря, если вы вынуждены обращаться к помощи психотерапевта, ищите специалиста, который известен своим ответственным подходом и соблюдением всех ограничений по применению гипнотической регрессии. Если он поощряет вас слепо верить в правдивость таких воспоминаний, то он оказывает вам весьма сомнительную услугу.

Используя процедуру когнитивного структурного усиления, описанную далее, важно помнить, что мы стремимся не просто вызвать воспоминания о реальном, а хотим получить некий ключ к прошлому развитию, возможно, символический или метафорический. При этом появление реальных и узнаваемых воспоминаний или их отсутствие равновероятны.

4.18. Когнитивное структурное усиление.

Итак, переходим к методике усиления обратной связи. Наша цель, как уже было сказано, вызвать и обогатить воспоминания о том, что Авраам Маслоу назвал «пиковым учебным опытом». Техника просмотра образов, которая используется в данном случае, носит название когнитивного структурного усиления (КСУ).

Однако не пытайтесь применять ее до тех пор, пока вы не освоите базовую методику просмотра потока образов, потратив на это несколько часов практических занятий.

1. Пусть поток образов увлечет вас назад, к одной из ключевых точек вашего раннего интеллектуального развития.

2. Опишите своему партнеру или запишите на магнитофон все, что возникает перед вашим мысленным взором. Позвольте потоку образов развиваться свободно.

3. С помощью потока образов представьте себе ситуацию, которая помогла бы вам обрести лучшее понимание этого ключевого момента. Опишите все, что вы видите или чувствуете. Говорите громко и внятно.

4. С помощью потока образов продвигайтесь вперед, от самого раннего ключевого момента вашего развития к следующему, вытекающему из него.

5. Обогащайте каждое такое воспоминание, описывая его с мельчайшими чувственными подробностями.

6. Продолжайте процедуру до тех пор, пока не достигнете настоящего времени.

7. Наконец, уделите несколько минут подробному словесному выражению того, насколько лучше вы стали себя чувствовать после

таких обогащенных воспоминаний и как изменилось ваше понимание и восприятие.

4.19. Мгновенное воспроизведение.

При работе с воспоминаниями можно по-разному использовать методику просмотра образов. КСУ является лишь одним из многочисленных способов. Поток образов может помочь вам более глубоко усвоить прослушанные лекции, уроки, смысл разговоров, практически любые виды занятий, независимо от того, было это несколько лет или пять минут назад.

Для этой цели я использую метод мгновенного воспроизведения, названный так в честь спортивных телекомментаторов.

Метод мгновенного воспроизведения был впервые разработан и показан мне ныне покойным доктором Раймондом Камероном.

Я усовершенствовал и применил технику доктора Камерона в соответствии с теорией и практикой потока образов. Поскольку я считаю, что мне удалось существенно изменить ее, я также должен нести ответственность за все недостатки метода, описанного в следующем разделе.

4.19.1. Выбирайте, что вспоминать.

В методе мгновенного воспроизведения, в отличие от КСУ, вы сами выбираете, что будете вспоминать. Возможно, вы просто хотите более глубоко проникнуть в суть прежнего разговора с кем-то. Может быть, недавно посетив семинар или урок, вы считаете, что в нем содержалось больше, чем вы смогли вынести. Или вы хотите еще раз прочувствовать и осмыслить краткую встречу со знаменитым человеком, крупным специалистом в вашей области. Или, как спортсмен, хотите восстановить свою последнюю игру или соревнования.

По мере обретения опыта вы увидите, что, используя метод мгновенного воспроизведения, любое событие, сколь бы малым и незначительным оно вам ни показалось, наполняется неожиданным и глубоким смыслом. Например, если вы воспроизводите лекцию или

семинарское занятие, то можете извлечь такие нюансы, о которых не подозревает и сам преподаватель.

Метод мгновенного воспроизведения имитирует способ восприятия мира истинным гением. При этом рядовые ситуации обретают многослойность значений, метафоричность и глубину. Воспроизведение собственного опыта с помощью прогона образов подобно наблюдению восхитительного заката во всем его богатстве красок человеком, который до сей минуты был дальтоником.

4.19.2. Превращаем лимоны в лимонад.

Как и в методе КСУ, не все моменты, выбранные вами для мгновенного воспроизведения, могут оказаться приятными. Однако метод дает вам возможность превратить лимоны в лимонад, извлекая из самых неловких, обескураживающих или раздражающих эпизодов полезные и содержательные уроки.

4.19.3. Подготовка к воспроизведению.

Мгновенное воспроизведение следует выполнять как можно ближе к самому событию. Разумеется, «как можно ближе» простирается до нескольких лет, если вы выбрали давнее событие. Воспользуйтесь партнером-слушателем или магнитофоном. Если вы работаете с партнером, то хорошо бы (хотя и необязательно), чтобы в прошлом он пережил подобный опыт.

Когда вы в первый раз попытаетесь восстановить события методом мгновенного воспроизведения, то очень полезно выбрать важный и поучительный случай, преисполненный для вас глубокого смысла. Успех поможет вам закрепить навык и в дальнейшем упростит выявление смысла более ординарных событий, уроки которых незаметно ускользнули от вашего сознательного внимания.

4.20. Техника мгновенного воспроизведения.

Представьте себе, что вы астронавт, только что вернувшийся после выполнения необычного задания. Сейчас вам предстоит подробнейшим образом рассказать обо всех перипетиях вашей

миссии дотошному ученому, который будет анализировать ваш рассказ.

1. Закройте глаза и добейтесь бархатно-гладкого дыхания.
2. Вызовите конкретное воспоминание выбранного вами события.
3. Последовательно опишите событие по мере его логического развития в соответствии с правилами просмотра образов. Это значит, что рассказывать нужно только в настоящем времени и с многочисленными чувственными подробностями. Ваш партнер должен свести свои замечания к минимуму.
4. За первые 4–5 минут расскажите обо всех своих впечатлениях, действиях и физическом состоянии. Как и при обычном просмотре потока образов, не стесняйтесь приукрашивать и сочинять, если это помогает поддерживать воображение.
5. Ну а теперь, отдав дань чувствам, начинайте открывать для себя более абстрактные вещи. Свободно комментируйте и выносите свои суждения о всем проходящем. Не заботьтесь, чтобы ваши суждения были умными или правильными: если они возникли в вашем мозгу, значит, они имеют значение.
6. Вскоре образы могут начать странно или причудливо изменяться. Их могут заменить совершенно новые, на первый взгляд не связанные с исходными. Эти новые или измененные образы есть ответы более обширной, подсознательной части вашего «я», они в символической форме представляют собой послание о сути воспроизводимого события. Если вы еще какое-то время не будете отвлекаться от потока образов, то понимание обрушится на вас внезапно — ярким, всеохватывающим прозрением. Это то, что Авраам Маслоу назвал моментом «Ага!».
7. Продолжайте свое описание 20 или 30 минут, пока вы не достигнете этого самого «Ага!»

4.20.1. Лучшие идеи приходят под занавес.

При творческом приеме, известном под названием «мозговая атака», люди оглашают новые идеи свободно, не заботясь об их качестве. Как правило, самые лучшие идеи приходят в конце сеанса мозговой атаки, когда участники полностью расслабились и наиболее восприимчивы. Аналогично и мгновенное

воспроизведение — усиливается под конец сеанса. «Идеи под занавес» оказываются самыми важными.

4.20.2. От 15 до 30 минут в день.

Если вы каждый день будете тратить от пятнадцати минут до получаса на мгновенное воспроизведение, то где-нибудь на 20–21-й день вы ощутите глубокие преобразования в своем восприятии и в жизни. Веками люди стремились к тому, чтобы вернуть ускользнувшие моменты жизни, исправить свои ошибки. Метод мгновенного воспроизведения предлагает нечто весьма близкое к этому.

Как мы видим, развитие личности происходит за счет обратной связи — неразрывного потока поступков и реакций на них методом проб и ошибок. Просмотр образов позволяет вам снова и снова прокручивать замкнутый цикл обратной связи — до получения необходимого результата.

Глава 5. Эффект сюрприза.

После целого дня работы над учебником химии Фридрих Август Кекуле почувствовал себя разочарованным. «Все плохо, — решил химик, — моя душа занята не тем». Кекуле придвинул кресло поближе к камину и стал смотреть на пляшущие языки пламени. Довольно долго он размышлял о молекуле бензина, строение которой продолжало ускользать от него. В конце концов, как он признался впоследствии, он погрузился в состояние полусна. То, что произошло потом, вошло в научный фольклор как величайшая минута — и величайшее чудо.

Начиная дремать, Кекуле клевал носом и вдруг увидел среди пламени какие-то фантастические формы. «Я видел, как атомы проносятся перед моими глазами, — вспоминал ученый. — Они двигались длинными рядами, извиваясь, как змеи».

Внезапно он уловил какое-то резкое движение. «Что это? Одна из змей схватила себя за хвост... и яростно закружилась... Я проснулся как от вспышки молнии».

Кекуле понял, что подсознание подсказало ему ключ к форме молекулы бензина. Остаток ночи он провел, работая над задачей. Вскоре после этого события, в 1865 году, он объявил, что молекула бензина состоит из шести атомов углерода. Соединение атомов удивительно напоминало змею из сна.

5.1. "Что это было?"

Сны, подобные сну Кекуле, — в науке явление нередкое. Но откуда они приходят? Ведь принято считать, что новая теория формируется постепенно — путем анализа, дедукции, проб и ошибок. На практике же получается, что теории возникают вдруг, как бы ниоткуда, с внезапностью летней грозы.

«О, что это было?!» — воскликнул пораженный Кекуле, увидев среди огня змею, схватившую свой собственный хвост. Неожиданность «благовещения», снизошедшего Кекуле, — верный показатель его истинности. Только тайно подкравшись, гениальная мысль может пробиться сквозь цензуру внутреннего редактора. Если образ не поражает, то он и не представляет интереса.

Это я и называю эффектом сюрприза.

5.2. "Глушить глушитель".

В предыдущих главах мы ввели концепцию глушителя — механизма в мозгу человека, который подавляет гениальные мысли. Иначе его можно назвать цензором, или редактором.

Быть Редактором — в основном функция левого полушария мозга. Естественный способ его выражения — язык, логика, анализ. А вот гениальные озарения, как правило, рождаются в правом полушарии. Противодействуя гениальным мыслям, левое полушарие стремится судить и рецензировать их в соответствии с традиционным здравым смыслом. Оно подавляет новые идеи вопросами типа: «А есть ли в этом смысл?», или «А были ли прецеденты?», или даже «А что подумают мои коллеги, если я выскажу такую мысль?».

Мы должны научиться отключать критическое левое полушарие — мы должны научиться «глушить глушитель». Это позволит озарениям правого полушария достигнуть нашего сознания.

5.2.1. Левое полушарие, правое полушарие.

Несколько слов о терминологии. В общем случае принято считать, что левое полушарие имеет дело с языком, логикой и анализом, а правое действует по принципу формирования и распознавания образов, озарений, прозрений. В настоящее время многие исследователи считают, что левое и правое полушария выполняют некоторые функции совместно. Опыты показали, что «визуальное» правое полушарие не способно создать сложный образ без участия левого. И тем не менее мы будем продолжать использовать старые термины как метафоры двух частей нашего мозга — одна из которых творит, а другая судит.

Бессмысленно спорить с тем, что к идеям нужно относиться критически, если мы хотим довести их до практического воплощения. Позднее, в главе 14, мы увидим, что творчество и анализ по сути две стороны одного процесса. Однако они должны проявляться строго последовательно, одна за другой. Смешивать их столь же немислимо, как нефть с водой.

В той же главе 14 мы рассмотрим способы сосредоточения на логических функциях левого полушария. Эффект сюрприза, описанный в данной главе, служит противоположной цели — он помогает нам полностью посвятить свое время одному только творчеству.

5.3. Как освободить пространство для сюрприза.

Глушитель проще всего заглушить, если освободить в коре головного мозга место для сюрприза — пространство, которое предназначено для восприятия удивительных сообщений правого полушария, — что-то похожее на кормушку, выставленную для привлечения птиц.

Кекуле создал такое пространство, находясь в полусознательном состоянии. Стоило только тому освободиться, как — ба-бах! — Кекуле озарила идея.

Фактически все манипуляции с образами, описанные в этой книге, являются способами формирования пространства для сюрприза, похожего на глубокий и широкий колодец, куда могут вливаться новые впечатления и новые понятия.

5.3.1. Недостаток направленного воображения.

В недавние годы среди школьных учителей, спортивных тренеров, экспертов корпораций и даже среди врачей была популярна методика направленного воображения. Она напоминает технику просмотра образов тем, что так же предписывает закрывать глаза и созерцать мысленные образы. Но при этом лидер или учитель указывает, какие образы вы должны увидеть. Врач, например, может рассказывать онкологическому больному, как в определенной части тела лейкоциты атакуют и пожирают раковые клетки. Эксперт корпорации может приказать торговому представителю мысленно проследить за процессом проведения крупной распродажи. Тренер показывает гимнасту пример безупречного выполнения упражнения.

Направление воображения подтвердило свою эффективность для мобилизации способностей человека, для роста уверенности в себе, для усиления эмоций и даже для укрепления иммунной системы. Но оно совершенно бесполезно при творческом решении проблем. У направляемого воображения отсутствует одно важнейшее свойство — неожиданность. Не подготовив пространства для сюрприза, вы этого сюрприза не дождетесь.

5.3.2. Мозговая атака.

В 1938 году владелец крупнейшей рекламной компании Алекс Ф. Осборн начал практиковать в своей фирме метод, который сотрудники немедленно окрестили мозговой атакой. Во время мозговой атаки поощрялось высказывание любых идей, в том числе совершенно нелепых. Никому не позволялось критиковать или

осмеивать предложения другого. Все высказанные мысли записывались без комментариев и подвергались критическому рассмотрению только на следующем совещании.

Руководители фирмы были поражены количеством блестящих идей — плодами мозговых атак. Осборну удалось создать так называемое свободное пространство для сюрприза. Метод оказался настолько успешным, что в 50-е годы все корпорации Америки буквально помешались на нем.

5.3.3. "Вы отрицаете все с излишней легкостью и чересчур сурово судите".

На мозговые атаки Осборна в какой-то мере вдохновило написанное в 1788 году письмо Фридриха Шиллера своему другу. Друг пожаловался ему на недостаток новых идей.

«Причина твоих трудностей... в ограничениях, которые твой разум накладывает на воображение, — отвечал Шиллер. — Ты отрицаешь все с излишней легкостью и чересчур сурово судишь».

«Тем самым, — продолжал классик, — тормозится творческая работа ума... Если интеллект слишком уж пристально начинает рассматривать новые идеи... то он гасит их... еще при рождении».

Вместо этого он предложил своему другу свободно предаться потоку мыслей, на время отложив критическое суждение. «Творческий ум... должен отозвать стражу от своих ворот, чтобы идеи врывались в беспорядке, а уж потом можно исследовать и рассматривать их во всем разнообразии...».

Так Шиллер говорил о создании пространства для сюрприза. Как только мы задаемся вопросами, разумно ли озарение и можно ли его использовать практически, мы «убиваем его на корню», — ведь все блестящие идеи на первый взгляд кажутся совершенно безумными. Никогда не следует выносить суждение о своей или чужой идее до тех пор, пока вы не обдумали проблему всесторонне и не предоставили на время полную свободу своему гению.

Алекс Осборн назвал это принципом отсрочки суждения.

5.3.4. Отсрочка суждения.

У многих известных исторических деятелей соблюдение принципа отсрочки доходило иногда до безрассудных крайностей. Например, Авраам Линкольн совершенно не переносил критики со стороны прессы.

«Как правило, — заявил он в своей речи в 1865 году, — я воздерживаюсь от чтения статей с нападками на меня, чтобы не подвергать себя искушению отвечать, когда у меня может и не быть подходящего ответа».

Многие ученые не приступают к исследованиям до тех пор, пока не прочитают все материалы своих предшественников. Эйнштейн же шокировал ученый мир тем, что совершенно не умел пользоваться научной литературой.

«Мне кажется... — писал он во вступлении к своей статье 1906 года, — что многое из изложенного далее уже было частично прояснено другими авторами. Но поскольку рассмотренные в настоящей статье вопросы исследуются с совершенно иной точки зрения, я решил, что смогу обойтись и без изучения имеющейся на эту тему литературы, которое столь мучительно для меня».

Физик С. П. Сноу выражал восхищение тем, что знаменитая статья Эйнштейна 1905 года, представляющая основы специальной теории относительности, не содержала «никаких ссылок и цитат... Причудливые умозаключения возникали как бы сами собой... с великолепной простотой... Казалось, что он пришел к ним чисто усилием мысли, не прислушиваясь ни к чьим мнениям».

Изобретатель Майкл Фарадей пошел еще дальше. Человек, которого называют величайшим экспериментатором в истории науки, часто отрицал даже результаты собственных опытов, если они не соответствовали его интуитивным представлениям.

«Когда у него возникала новая теория, — писал его современник, — то он становился упрямым, как осел... Он повторял опыты снова и снова из года в год, несмотря на то, что отрицательный результат был совершенно очевиден...».

Если бы Фарадей реально смотрел на свои провалы, то он оставил бы все попытки, некоторые из которых в конце концов привели к величайшему успеху.

5.4. Не сдерживайтесь, а просто отключайте!

Принцип отсрочки суждения Осборна лежит в основе любой современной творческой методики. К сожалению, у него есть один существенный недостаток: удержаться от суждения почти невозможно. Здесь бессильна одна только сила воли: традиционный критический взгляд тайно и незаметно просачивается, не подчиняясь контролю сознания, а малейшего сомнения оказывается достаточно, чтобы парализовать свободу мысли. По этой причине все методики, основанные на сознательном сдерживании суждений, неизменно будут давать неудовлетворительные результаты для всех, кто в отличие от Эйнштейна, Фарадея или Линкольна не приобрел некоторого бессознательного опыта в этом деле.

Единственный способ обойти бдительного цензора заключается в том, чтобы просто отключить его (временно, разумеется!). Существует немало простых и практичных способов сделать это, примеры которых приводятся далее.

5.4.1. Принцип внезапности.

Юлий Цезарь был одним из величайших в истории полководцев. Он одерживал победы в сражениях, пользуясь приемом *celeritas*, — то есть выигрывая за счет скорости. Цезарь всегда захватывал врага врасплох, появляясь на несколько дней, а то и недель раньше, чем его ожидали, — даже если для этого требовалось совершить форсированный переход через заснеженные горы. Когда галльское племя битуригов взбунтовалось против власти Рима, Цезарь обрушился на восставших столь молниеносно, что застал галлов «обрабатывающими свои поля без малейших опасений».

Пионер ускоренного обучения в Японии доктор Макото Шишида использовал тактику, подобную тактике Цезаря, для обхода блокирующих установок. Он обнаружил, что слишком быстрая подача информации способна «закоротить» работу медлительного левого полушария мозга. Но хотя левое полушарие обрабатывает одновременно не более одного слова или предложения, мы изучаем иностранные языки, высшую математику или читаем в сотни раз быстрее. Весь фокус в том, как обнаружил Шишида, чтобы загрузить

мозг информацией со скоростью, не позволяющей сознанию успевать обрабатывать поступающий поток.

5.4.2. Роль обратной связи.

Когда поезд не спеша отходит от станции, а в это время другой поезд столь же медленно прибывает на соседний путь, то пассажиру, сидящему у окна, кажется, что поезда проносятся друг мимо друга со скоростью вдвое больше фактической. На самом деле такое восприятие не является чистой иллюзией. Ведь относительно друг друга эти поезда действительно движутся довольно быстро, — что стало бы очевидным, случись им столкнуться.

То же самое происходит и при использовании метода просмотра образов. Поток мультисенсорных восприятий проникает в сознание через правое полушарие. В то же время мощная струя словесных описаний, нагнетаемая мозгом, вырываясь изо рта, попадает в уши, тем самым образуя замкнутый цикл обратной связи. Когда два потока проносятся мимо друг друга через 126-битовый канал сознательного внимания, возникает яростно кипящий хаос, подобный бурлению в низовьях Ниагарского водопада.

Таким образом мы пользуемся преимуществом скорости, на самом деле не заставляя себя мыслить в бешеном темпе. При просмотре потока образов мы говорим, слушаем и вызываем образы ничуть не быстрее обычного и все же при этом испытываем колоссальное напряжение, как если бы мы прислушивались к бесконечным выкрикам на аукционе. Восемьдесят лет исследований в области психологии подтвердили, что подобного рода умственная перегрузка расчищает путь гениальным прозрениям.

5.4.3. Мозг в поисках порядка.

Восемьдесят лет тому назад большинство психологов верили, что люди строят свое восприятие упорядоченно, кропотливо собирая фрагменты ощущений, подобно тому как ребенок строит башню из кубиков.

В 1912 году немецкий психолог Макс Вертгеймер задал прозорливый вопрос: почему кинозрители воспринимают происходящее на экране как серии плавных, жизнеподобных

движений? Ведь фактически они наблюдают всего лишь последовательность фотоснимков.

Вертгеймер пришел к выводу, что иллюзия непрерывности движения объясняется определенной настройкой мозга на восприятие тысяч мелькающих кадров. Он рассматривал мозг как некий механизм, стремящийся сохранить постоянное равновесие в мире, наполненном хаотическим, сводящим с ума беспорядком. Как только равновесие мозга нарушается потоком спутанных образов, он немедленно начинает восстанавливать его, превращая восприятие в прогон цепочки простейших цельных образов (гештальтов), которые способны передавать информацию.

5.4.4. Гармония из хаоса.

В сущности, возникновение каждого прекрасного и мелодичного звука симфонического оркестра объясняется феноменом стоячих волн. Стоячие волны неподвижны в пространстве, хотя и создаются в результате наложения движущихся волн.

Если ударить молоточком по струне рояля, перебирать пальцами струны гитары или сыграть на кларнете или органе, звуковые волны будут носиться от одного конца инструмента к другому, постоянно «сталкиваясь» между собой. Но из этого хаотического диссонанса в пространстве возникает благозвучная стоячая волна, похожая на радугу Фарадея, висящую в тумане водопада. Именно такие волны и рожают божественную музыку.

5.4.5. Если не сломалось — ломайте.

Несколько лет тому назад руководители предприятий имели привычку предостерегать: «Не трогайте, пока не сломалось!». Они боялись нарушить привычную ритмичную работу устройства ненужными усовершенствованиями. Со временем традиционная мудрость претерпела некоторые изменения. Сейчас современные руководители требуют: «Если еще не сломалось — ломайте!»

Они уверены, что если разрушить старую систему, то она возродится на более высоком уровне. Этот подход, иногда называемый «творческим разрушением», зеркально отражает работу

мозга, который в ответ на нарастающий беспорядок рождает все более совершенные законченные образы — гештальты.

В этом смысле гениальные мысли подобны стоячим волнам. Как только в кругу обратной связи наше восприятие сталкивается с другим потоком образов, левое полушарие на время «выходит из строя», и эта коллизия вызывает появление стоячих волн удивительного изящества и красоты.

Когда быстрый поток мыслей опережает вашего внутреннего цензора, он поднимает целый вихрь беспорядочно воспринимаемых образов. Но подобно тому, как труба органа преобразует завихрения воздуха в божественную волну чистого звука, так и правильно настроенный мозг из хаоса мыслей рождает стоячие волны озарений. (Здесь под термином «контекст» понимается та проблема или объект, на которых вы в данный момент сосредоточены.)

Именно так у Кекуле и возникло видение огненной змеи. В тот момент, когда он подумал «А что же это такое?», несущиеся навстречу друг другу потоки образов — осознанный и вновь возникший — сомкнулись, образовав стоячую волну.

5.5. Как изменить перспективу.

Посмотрите на стеклянный куб. Куда наклонена его передняя грань — влево вниз или вправо вверх? Вы никак не можете решить, куда обращена передняя грань — влево вниз или вправо вверх?

Глядя на этот куб, называемый кубом Неккера, в течение нескольких секунд, вы не заметите никаких перемен. Затем он неожиданно переворачивается, и вы видите уже совершенно другое изображение. А ведь на самом деле ничего не менялось! Изменился только ваш гештальт.

5.5.1. Аттракторы сознания.

Представьте себе резиновый мяч, брошенный в большой круглый сосуд. Мяч будет скатываться по спирали, пока, наконец, не остановится на самом дне. Математик сказал бы, что мяч

притягивается дном. Точка покоя мяча будет называться аттрактором.

Когда мы меняем позицию, созерцая куб Неккера, мы можем сказать, что каждая из двух возникающих противоположных перспектив является аттрактором нашего восприятия.

Теперь давайте представим себе два одинаковых круглых сосуда. Каждый из них соответствует одному из двух возможных способов видения куба Неккера. Если бросить мяч в один из сосудов, то можно ожидать, что он в конце концов опустится на дно и там остановится. Но смешно было бы предполагать, что мяч неожиданно сам собой перескочит в соседний сосуд и, тем более, что он попеременно будет перескакивать из одного сосуда в другой.

Но именно это и происходит при созерцании куба Неккера. Наше восприятие самопроизвольно переключается с одного аттрактора на другой, ни на одном не останавливаясь. Как это происходит?

Для того чтобы мяч перескакивал из одного сосуда в другой, нужно приложить определенную энергию извне. Например, можно стукнуть кулаком по дну сосуда, что заставит мяч подпрыгнуть и перелететь в другой сосуд. Потом точно так же стукнуть по второму сосуду и так далее.

Какая же энергия вызывает переключение восприятия с одного аттрактора на другой?

5.6. Власть хаоса.

Ураганы — одно из самых могущественных явлений природы. И тем не менее ураган может быть спровоцирован поразительно слабым импульсом. Теоретически бабочка, взмахнув крылышками в одном полушарии Земли, может вызвать цепную реакцию атмосферных вихрей, которые постепенно перерастут в сметающий все на своем пути ураган в другом полушарии. Это называется эффектом бабочки.

Хаотические системы — такие, например, как бурные водопады, кипящая вода, изменчивая погода, неуправляемый рынок ценных бумаг, — обладают особым свойством мгновенного переключения из

одного состояния в другое под воздействием слабых возмущений. Сейчас все спокойно. Через минуту завывает торнадо. Вот снег мирно лежит на горном склоне. Секунда — и грохочущая лавина несется вниз, подминая все.

5.6.1. Странные аттракторы.

За последние 20 лет исследователи пришли к выводу, что такие, на первый взгляд, хаотические явления на самом деле строго обусловлены. Подобно мячу, они поочередно притягиваются определенными аттракторами, которые можно описать математически. Но в отличие от единственной точки на дне сосуда эти аттракторы удивительно сложны.

Давайте постараемся нарисовать аттракторы, соответствующие воде в кастрюле, которая тихо подогревается на плите, затем бурно кипит и снова успокаивается, когда плиту выключают. На координатной сетке получится причудливый узор из окружностей и завитков — фракталов.

Фракталы обладают странным свойством самоподобия. Это значит, что крупные фракталы, подобно ветвящемуся дереву, составлены из все более и более мелких копий самих себя. Вместе с тем они обладают невероятно замысловатой структурой. Сложное строение этих фигур побудило исследователей назвать их «странными аттракторами».

5.6.2. Скачкообразный переход.

Невероятная изменчивость хаотических аттракторов навела ряд исследователей на мысль искать основы мышления в математической теории хаоса. Куб Некера позволяет нам увидеть на одном и том же изображении только две разные картины. Сознание же, которым управляют хаотические аттракторы, из одного и того же набора данных может вызвать бесконечное число картин или гениальных прозрений.

В 80-е годы два нейрофизиолога Калифорнийского университета в Беркли, Уолтер Фримен и Кристина Скарда, нашли серьезное подтверждение этой теории. Они изучили данные электроэнцефалограммы (ЭЭГ) обонятельных луковиц кроликов.

(Обонятельные луковицы являются частью коры головного мозга, контролирующей обоняние.) Фримен и Скарда обнаружили, что когда кролики чувствуют знакомый запах — например свежей моркови, то их ЭЭГ показывает серию регулярных волн. Волны прокатываются по всему мозгу до тех пор, пока он не охватывается «взрывным» сигналом на этот конкретный запах. Фримен и Скарда были поражены тем, с какой быстротой мозг кролика переключается из состояния «взрыва» в спокойное состояние и наоборот — без всякого переходного процесса. Это явление стало неопровержимым доказательством хаотической активности. Фримен и Скарда подтвердили свою догадку математически, построив трехмерную компьютерную модель распространения волн по обширной области мозга кролика.

Естественно, компьютер выдал сложные витиеватые структуры, типичные для хаотических аттракторов.

«Эти рисунки наводят на мысль, — заключает Фримен, — что акт восприятия состоит из скачкообразного перехода от одного хаотического аттрактора к другому».

5.6.3. Сложность — первое условие прозрений.

Фримен и Скарда предположили далее, что быстрая смена состояний и является тем механизмом, который позволяет человеческому мозгу «генерировать прозрения».

Сложность — ключ ко всему. Бабочка не может двигать велосипед взмахами своих крылышек. Устройство велосипеда слишком незатейливо, чтобы сработал эффект бабочки.

Но чисто теоретически бабочка может вызвать ураган. Атмосфера столь велика и наполнена таким количеством разнообразнейших и сложнейших завихрений и потоков, вплоть до молекулярного уровня, что малейшего возмущения достаточно, чтобы повлиять на миллиарды переменных посредством не поддающейся расчету последовательности цепных реакций.

Чем больше сложностей мы вносим в свой мыслительный процесс, тем надежнее обуславливаем драматическое изменение

состояния. Сложность, как правило, расширяет пространство для сюрприза.

5.7. Подключить все.

Каждое возмущение проникает в мозг через строго определенную «точку входа». Затем сигнал обрабатывается, помечается и передается в другую часть мозга для дальнейшей обработки.

В точке входа на сигнал навешивается ярлык и выдается точная инструкция: «С этой штукой нужно обращаться только так!» Таким образом остальные области мозга получают предупреждение о том, что можно не тратить время на ее обработку. Я называю это эффектом уценки.

Для того чтобы создать пространство для эффекта сюрприза, необходимо, чтобы сигналом одновременно занимались самые разные области мозга, но последовательность их подключения должна обеспечивать распространение любого возмущения в мозгу еще до того, как в точке входа ему будет присвоен ярлык и выданы инструкции.

Именно на этом и основан метод просмотра образов и прочие, где используется быстрый поток с обратной связью.

5.7.1. Часы Дали.

Представьте себе, что вы взглянули на часы. Примерно через полсекунды зрительная кора сообщит, что перед вами часы, и это сообщение уйдет в мозг. Вот и сработал эффект уценки.

Ваш мозг полагает, что у него есть выбор: можно посмотреть на часы внимательно и узнать время и можно их просто проигнорировать. А что еще можно делать с предметом, на котором висит ярлык «часы»?

А если вы решили не принимать во внимание ярлык? Представьте себе, что вы заблокировали эффект уценки и разные области вашего мозга принялись обрабатывать сигнал так, как будто это вовсе и не часы. Например, вы принялись изучать яркие блики света на

стеклянном циферблате, или изящное начертание цифр, или гипнотическое тиканье механизма, или гладкость металлического корпуса... Предположим, что вы задумались над эфемерной природой времени или недолговечностью материи...

Если вы продержитесь в этом состоянии достаточно долго, то сможете испытать неожиданное настоящее смещение восприятия, подобное тому, которое пережил художник-сюрреалист Сальвадор Дали, автор тающих часов — одного из самых поразительных образов современной живописи.

Когда вы смотрите на часы, определенная область коры головного мозга объявляет всем остальным областям мозга, что это часы. Те прекращают дальнейшее принятие и обработку сигналов, способных характеризовать часы не только как механизм для отсчета времени. Фактически область распознавания образов присвоила предмету ярлык, уценила его и сказала всем остальным: «Оставим это. Проблема уже решена. Это всего лишь часы». Так работает эффект уценки. Однако, если позволить другим областям мозга, игнорируя ярлык и минуя уценку, продолжить изучение — обычные часы могут предстать художественным шедевром, подобным картине Сальвадора Дали.

5.8. Немыслимо — значит, правильно.

Помните, в каком смятении был бедняга Кекуле, прежде чем задремать у камина? Кекуле был подавлен и чувствовал, что просто не способен больше работать. Меньше всего он ожидал гениального прозрения, которое помогло найти решение задачи, казавшейся неразрешимой, и которое сделало его знаменитым.

Если бы только Кекуле знал, что отчаяние было доброй приметой! Его левое полушарие признало свое поражение в попытках найти какой-то смысл в окружающем хаосе. Оно уже было готово сдаться и уйти с дороги.

Чувство растерянности яснее всего говорит о том, что ваш глушитель основательно подавлен. Когда ваш внутренний цензор бдит, вам, напротив, все кажется простым и очевидным. И только

когда гениальная мысль начинает пузыриться в котле вашего сознания, вы ощущаете себя озадаченным и растерянным, как Кекуле в момент размышления над огненными змейками.

Не думайте, что пространство для сюрприза окажется чем-то вроде уютной гостиной. Это чуждый пейзаж, наполненный вихрями и сомнениями. Если на вас накатило отчаяние, испейте его до дна. Ощутите вкус сомнений — пусть они извиваются вокруг вас, как змеи Кекуле. Это значит, что ваша победа близка.

5.9. Типичный сюрприз.

В потоке образов Ричарда По, описанном в главе 3, образ гепарда в африканской саванне совершенно естественно вытекал из первоначального узора с пятнами. В дальнейшем история с гепардом разворачивалась достаточно логично, как в диснеевском мультфильме из жизни дикой природы. Мы могли бы предположить, что скоро пара гепардов устремится в погоню за какой-нибудь газелью. Но это было бы слишком логично, слишком очевидно, слишком уж «несюрпризно».

Вместо этого, без всякого предупреждения, небо раскалывается надвое гигантской фигурой Лукреции Борджиа в наряде пятнадцатого века, которая взирает на нас с небес, по виду и запаху напоминающих лабораторию алхимика.

Подобные картины типичны для снов и потока образов. Они знаменуют внедрение в сознание сообщения из области подсознания. Но такие вторжения не обязательно представляются в причудливой форме. Они могут иметь вполне мирской облик — например, красная туфля на высоком каблуке или автомобильная крышка, которая упорно появляется снова и снова. Любое неожиданное явление в потоке образов исходит из пространства, недоступного цензору.

В следующей главе мы рассмотрим, как можно расшифровывать загадочные сообщения. Но пока мы только учимся стимулировать подобные прорывы подсознания.

5.10. Как вызвать эффект сюрприза.

Нередко приходится заниматься просмотром потока образов достаточно долго и без видимого результата и очевидного эффекта сюрприза. Это особенно характерно для тех, кто недавно практикует методику просмотра образов. В этом случае приходится вмешиваться в ход потока образов.

Вообще говоря, ничего хорошего в таком вторжении нет. Чем более вы поглощены потоком образов, тем сильнее чары правого полушария мозга и тем откровеннее будут представляющие перед вами образы. Любое вмешательство является акцией со стороны левого полушария; оно разрушает наведенные чары и угрожает спонтанности образов.

И тем не менее я разработал несколько способов искусственного вызова эффекта сюрприза, которые почти не нарушают спонтанности. Некоторые из них описаны ниже.

5.10.1. Создание пространства для ответа.

Неспособность получить сюрприз, как правило, связана с некоторой формой торможения. Вы можете обмануть свое подсознание, предложив ему выдать сюрприз в пространство для ответа, скрытое от посторонних взоров. Подойдет любой непрозрачный барьер. Представьте себе пространство, отгороженное стеной или находящееся за тяжелой дверью крепостной башни.

Самое главное — оно должно быть недоступно для вас. Фактически вы говорите своему подсознанию: «Если ты положишь свой сюрприз за дверь, я не буду подглядывать, пока ты не уйдешь».

5.10.2. Создание отправных пунктов.

Рано или поздно подглядеть все-таки придется, но сначала вы должны предоставить гению уединение и некоторое время для того, чтобы собрать воедино образ, не докучая своими советами и не заглядывая через плечо. Для того чтобы найти щелку для подглядывания, необходимо использовать метод отправных пунктов.

По причинам, которые вскоре станут вам ясны, описанный ниже прием носит название «Через стену».

1. Определите, какую задачу вы хотите решить. Затем отложите ее в отдаленную область своего сознания и займитесь чем-то другим.

2. Заведите таймер или будильник на 7–8 минут. Постарайтесь использовать такие часы, которые издают приятный звон или наигрывают музыку, а не начинают противно дребезжать, разрушая вашу концентрацию внимания.

3. Приступайте к процедуре вызова потока образов, на сей раз пользуясь направленным воображением.

4. Вообразите, что вы находитесь в центре необыкновенно прекрасного сада. Перед вами возвышается высокая стена. Это и есть ваш отправной пункт. За стеной находится пространство для ответа.

5. В течение нескольких минут описывайте сад во всех подробностях.

6. Подойдите к стене и опишите ее. Положите ладони на стену. Прижмитесь к ней лицом. Почувствуйте влажный, скользкий мох на древних камнях (А может быть, ваша стена какая-то другая?), опишите ее запах.

7. Отбрасывайте любую сознательную мысль о вашей проблеме. Сосредоточьтесь только на чувственных впечатлениях.

8. В тот миг, когда вы услышите звон будильника, перепрыгивайте через стену! Здесь важнее всего внезапность. Вы должны разглядеть ответ прежде, чем левое полушарие исказит его сознательными или привычными предположениями.

9. Хватайтесь за самое первое впечатление о том, что лежит за стеной, даже если это впечатление мгновенно. Продолжайте описывать то, что вы видели, по памяти, если сам образ уже улетучился. Ваши описания вскоре вернут его.

Как и в методике потока образов, непредсказуемость и необычность того, что вы увидите за стеной, является верным признаком озарения. Самый тривиальный предмет может быть ключом к ответу на ваш вопрос. Главное, чтобы он был неожиданным.

Если за стеной оказалось что-то обыкновенное и предполагаемое, то, возможно, вы либо недостаточно быстро подпрыгнули, либо позволили своему сознанию заранее

запланировать ответ. В этом случае повторите упражнение, стараясь не предвосхищать сюрприз до того, как услышите звон будильника.

Метод создания отправных пунктов — это средство. Не надо рассматривать его как тренировку направленного воображения, когда вы обязаны согласовывать свои действия с определенной программой. На самом деле спонтанный поток образов может хлынуть еще до того, как зазвонит будильник. В таком случае прекратите упражнение, выключите будильник и начинайте описывать свои образы. Несомненно, они приведут вас к сюрпризу гораздо быстрее, чем метод отправных пунктов.

5.10.3. Брифинг.

Попробуйте провести такой опыт. Сформируйте какую-нибудь идею о предмете, который представляет для вас интерес. Теперь в нескольких фразах опишите эту идею на листке бумаги. Затем отпечатайте то же самое на пишущей машинке (если она у вас есть), а после этого наберите на компьютере и распечатайте различными шрифтами.

Когда вы будете перечитывать текст, представленный столь разными способами, вы почувствуете, что малейшее отличие в оформлении содержания вызывает заметные изменения в мыслях и восприятии. В опытах с кроликами Фримен и Скарда обнаружили, что электроэнцефалографическая карта может существенно изменяться в зависимости от контекста или ассоциаций, связанных с конкретным восприятием. Я называю это принципом контекста.

Вы можете применить принцип контекста при расшифровке своих сюрпризов. После использования метода отправных пунктов выполните еще один шаг. Вкратце изложите другому человеку или запишите в блокнот все, что вы увидели за стеной, в своем пространстве ответа. Нужно обязательно записать свои впечатления на другой носитель, отличный от того, куда записывался поток образов. Проще говоря, если вы сначала пользовались магнитофоном, то затем для краткого описания пригласите партнера — и наоборот.

5.10.4. Быстрое создание отправного пункта.

Метод быстрого формирования отправного пункта может показаться вам даже более легким, чем все предыдущие. Мой соавтор Ричард По использовал его в том потоке образов, что приводится в главе 3. Когда он заглянул внутрь раскаленной печи, то увидел в ней странный предмет, который сначала показался ему хрустальным шаром, а затем превратился в пульсирующее яйцо рептилии.

Ричард не знал, что находится в яйце, но тут же решил, что из яйца появится ожидаемый ответ. Из яйца вылупился дракон. Это и есть быстрое формирование отправного пункта.

Быстрое формирование отправного пункта является преимуществом уже сформировавшегося потока образов. Вы все еще находитесь во власти правого полушария и вам нет нужды тратить время и силы на установление нейрологического контакта с воображаемой сценой.

Фактически любой непрозрачный предмет, который появляется в вашем потоке образов, может послужить вам отправным пунктом: дверь, штора, чаща леса или обложка книги... Если он физически способен заключить в себе пространство для ответа, значит, может выступить в роли отправного пункта.

Ниже приводится техника быстрого формирования отправного пункта:

1. Начинайте процесс либо когда вы непосредственно занимаетесь просмотром потока образов, либо вернувшись к какой-либо памятной точке из прошлого потока образов.

2. Выберите предмет, который может служить отправным пунктом.

3. «Громко» обозначьте этот предмет в своем описании (например, записав на магнитофон), а затем расскажите о нем очень кратко, только для закрепления его в вашем воображении.

4. Определите, какой вопрос вы хотите поставить. Хорошо начать с вопроса типа «Каков смысл сообщения, содержащегося в этом спонтанном потоке образов?»

5. Произнесите этот вопрос вслух, но тихо, а про себя — как можно «громче».

6. Задавая вопрос, протяните руку и потрогайте тот предмет, который служит вам отправным пунктом. Этот метафорический контакт как бы создает программу для отправного пункта.

7. Расширяйте свой нейрологический контакт с отправным пунктом. Описывайте его подробно, используя все пять чувств.

8. Как только вы будете готовы, внезапно преодолите отправной пункт, как преграду, или разрушите его (откройте дверь, войдите в ворота, распахните шторы, пролистайте книгу и т. п.)

9. Уловите свое самое первое впечатление о том, что находится за преградой, и опишите это.

10. Вступите в пространство для ответа и расширяйте свой нейрологический контакт с увиденным, описывая его во всех подробностях.

11. Когда вы полностью сформируете свое восприятие пространства для ответа, найдите в нем некий предмет, который может послужить вам следующим отправным пунктом. Всякий раз, повторяя этот процесс, вы будете все глубже погружаться в чары правого полушария мозга и все ближе подходить к самым неуловимым образам — к гениальному прозрению.

5.11. Распахивание двери.

Если вы добросовестно тренировались в применении всех методов, изложенных в первых пяти главах, то наверняка уже поняли, что техника вызова и просмотра потока образов становится тем проще, чем больше опыт вашей практики. Всякий раз, когда вы проходите через дверь, ведущую в поток образов, она распахивается все шире и выше.

Вскоре вы сможете уходить и возвращаться за какие-то секунды.

В конце концов вы научитесь обращаться к вашим мощнейшим ресурсам настолько легко и быстро, что сможете проделывать это в мгновение ока посреди разговора — так, что никто даже не заметит. Метод быстрого формулирования отправного пункта особенно важен для формирования хорошего навыка, поскольку он учит вас

взаимодействовать с правым полушарием, учит вести с ним сознательный диалог.

Когда вы достигнете такого уровня подготовки, вы превратитесь в настоящего гиганта интуиции, который в любой ситуации способен произвольно вызывать у себя потрясающие мысли.

Глава 6. Интеграция образов.

Однажды король Лидии Кроезус советовался с дельфийским оракулом, не отправиться ли ему в поход против Персидской империи. «Если ты сделаешь это, — предрек оракул, — то разрушишь Великую империю».

Кроезус был окрылен. Какая империя может сравниться с Персией? И он разрушит ее! Убежденный в победе, лидийский король выступил со своими войсками... — и был разбит персами. Поспешно ухватившись за «воодушевляющее» предсказание оракула, Кроезус впопыхах забыл спросить, о какой империи шла речь. А это было его Лидийское королевство, что превратилось в руины.

6.1. Три подводных камня интерпретации.

Интерпретация слов дельфийского оракула не так уж сильно отличается от расшифровки информации, содержащейся в потоке образов. Существует всего три подводных камня, на которые можно наткнуться по пути к верной интерпретации своих образов. Король Кроезус не обошел ни один:

1. Ожидание определенного ответа на поставленный вопрос.
2. Готовность довольствоваться общими словами в ущерб описанию деталей.
3. Излишняя поспешность в выводах.

Кроезус был уже в предвкушении войны, и, по-видимому, он в любом случае услышал бы положительный ответ, независимо от сказанного оракулом. Это и был первый подводный камень. Слова оракула о том, что король Лидии разрушит Великую империю, были

лишь пустой общей фразой. Кроезус мог бы заметить, что она звучит неоднозначно. Но он обратил внимание лишь на то, что лежало на поверхности, тут же наткнувшись на второй камень.

Третий подводный камень оказался для него роковым. Поразмысли Кроезус немного — и ход мировой истории был бы изменен. Ведь все, что ему нужно было сделать, — это спросить: «О какой империи идет речь?»

6.2. Восемь шагов на пути к интерпретации.

С практикой процесс интерпретации, как и собственно просмотр образов, облегчается. В один прекрасный момент у вас возникнет инстинктивное понимание языка вашего правого полушария, что позволит вам без труда интерпретировать образы. Но если вы новичок, запомните следующие восемь правил:

1. Определите для себя, является смысл образа буквальным или символическим.
2. Различайте факты и эмоции.
3. Идентифицируйте ключевые ассоциации.
4. Пользуйтесь своим персональным декодером.
5. Применяйте критерий причинности.
6. Помните: последнее — самое лучшее.
7. Пользуйтесь методами отправных пунктов и вопросов, чтобы досконально разобраться в деталях.
8. Генерируйте моменты «Ага!»

6.2.1. Интерпретируйте только свои образы.

Первое правило интерпретации гласит: «Следует только самостоятельно интерпретировать свои образы». Нет ничего плохого в новых идеях: любое мнение извне, будь то мнение друга, супруги, психолога или даже популярной сегодня книги, может помочь вам при анализе образов. Но следует опасаться возникновения зависимости от чужого ума. Любые оглядки не только останавливают развитие у вас навыка самоинтерпретации, они также делают вас потенциальным объектом манипуляций со стороны других, как

умышленных, так и случайных. Гораздо важнее для вас, особенно на ранних стадиях, приобрести собственный навык интерпретации, нежели разобраться досконально в каком-то отдельном образе. Лучше самостоятельно сделать неверные заключения, чем, сэкономив время, принять готовое чужое, пусть даже верное, толкование.

Работая с партнером, вы, конечно же, будете постоянно делиться с ним впечатлениями о явившихся образах. Но партнер должен воздерживаться от высказывания своих интерпретаций вашего потока, то же касается и вас. Даже при индивидуальных занятиях у большинства людей возникает желание поделиться. Главное правило при работе в одиночку — прежде чем обсуждать поток образов с кем-то еще, пройти все восемь шагов самостоятельно.

6.2.2. Шаг первый: буквально или символически.

Иногда образы бывают абсолютно буквальноми по смыслу. Когда Боб С. увидел дефектную крышку машины своей невесты, в этом не было ничего таинственного — просто изношенная крышка! По понятным причинам буквальные образы значительно проще поддаются интерпретации. К сожалению, их буквальность не всегда очевидна с самого начала. Бобу потребовалось несколько минут, чтобы понять, где же он видел эту крышку раньше.

Известно, что получить доступ к информации, которая находится в подсознании, намного легче в расслабленном состоянии. Для этого попробуйте заняться дыхательными упражнениями, описанными в главе 3. Добившись расслабления, подумайте о появившемся образе в течение некоторого времени и подождите, не придет ли вам что-нибудь в голову.

Если вас так ничего и не осенит, значит, образ, по всей видимости, символический. Переходите к следующему шагу.

6.2.3. Шаг второй: факты или эмоции.

Анализируя сны, последователи Карла Юнга четко разграничивают наблюдение реальных событий во сне и

предположения, которые мы высказываем после совершившегося факта. Такой подход помогает прорваться через искажения, неизбежно вносимые нашим сознанием, и добраться до сути вещей.

При просмотре потока образов факты гораздо важнее и надежнее, чем любые из наших эмоций или впечатлений по поводу этих фактов. Например, в главе 3 мой соавтор Ричард По так рассказывал о своих впечатлениях во время сеанса просмотра образов:

Я вижу водопой, около него зебры, все залито солнечным светом, травянистая степь тянется до горизонта. Я чувствую кожей горячий ветер, я чувствую единение с гепардом. Мы вместе, я не чужой в этой стране, мы оба охотники и осматриваем стада, и я ощущаю дуновение ветра.

Первая половина этого отрывка полностью построена на фактах. Перед нами физическое описание и ничего более. Но в дальнейшем Ричард утверждает, что он ощущает единение с гепардом, и исходит из этого. То есть он передает уже не суть, а свои собственные эмоции и впечатления о том, что происходит. Они могут быть как верными, так и ложными, что согласуется с одной из основных идей методики просмотра образов. Заметьте, что ранее при описании тех же образов Ричард сказал:

...и я вижу голову гепарда. Он поворачивается ко мне, и я могу притронуться к его голове. Я трогаю его уши и чувствую их податливость, они словно резиновые, я чувствую, что из его рта капает слюна, когда я глажу его по голове, и он поворачивается и смотрит на меня, смотрит настороженно, нет, не настороженно, а приветливо, словно я часть его гепардовой семьи...

Первое впечатление Ричарда — настороженный взгляд гепарда. Правда, позже он меняет свое мнение и решает, что тот уставился на него «приветливо». А может быть, взгляд гепарда был сначала осторожным, а затем стал дружелюбным. Рассказ Ричарда не дает окончательного ответа. Позднее он убедил меня, что, возвратившись к прежним переживаниям, он вспомнил, что не видел никакой определенной эмоции в глазах гепарда, — кошачьи черты ни о чем не говорили. Так сознание Ричарда стремилось заполнить пустые

места, предлагая одну за другой две совершенно противоположные трактовки.

Впечатления Ричарда о настроении гепарда все же полезны, но их следует рассматривать как вторичную реакцию. Можно сравнить конкретные образы с Торой — вдохновенным Словом Божьим, а вторичные эмоции Ричарда по поводу этих образов — с Талмудом, коллекцией комментариев раввинов. Для христиан — это разница между священным писанием и проповедью.

Подобно талмудистам, пробуящим свои силы в теологии, мы должны строить выводы, опираясь на Тору как на основу. Азарт интерпретатора может завести в дебри рассуждений, но каждую «версию» следует сверять с библейскими фактами.

Как это ни парадоксально, умение отличать факты от вторичных наслоений дает нам больше свободы для исследования эмоций и ассоциаций. Факты, подобно маякам в море эмоций, будут всегда указывать путь к дому, как бы далеко мы ни забрели в своих предположениях.

6.2.4. Шаг третий: идентифицируйте ключевые ассоциации.

Ассоциации — вторичные мысли, которые генерируются образами, всплывающими в нашем сознании. Попробуйте пересмотреть ваш поток образов (или прослушайте запись, если вы ее сделали). Каждый образ будет пробуждать ясные ассоциации в процессе обдумывания.

Запишите эти ассоциации такими, как есть, даже если они покажутся вам бессмысленными. Ричард говорит, что сцена с гепардом напомнила ему сюжет о самке гепарда, воспитывающей своих детенышей в африканской саванне, который он видел однажды в программе «Природа» на канале PBS. Вид Лукреции Борджиа в костюме эпохи итальянского Возрождения ассоциировался у него с моим «Проектом возрождения» — организацией, через которую я распространяю и пропагандирую свою методику. Устрашающий образ Лукреции, вспарывающей небо, навеял Ричарду традиционное представление христианского

апокалипсиса; тогда как лаборатория алхимиков на «лукрецианских» небесах показалась ему свидетельством его давнего интереса к мистическим тайнам.

Изображение дракона напомнило Ричарду его увлечение античным и средневековым фольклором. Черный окрас дракона говорил одновременно о силе и зле. Что касается неожиданного полета дракона в космос, то впоследствии Ричард уточнил, что это сказочное существо покинуло солнечную систему в левом направлении под углом около «10 часов», взяв курс на Альфу Центавра, о которой он мальчиком читал в фантастическом романе.

Космическое пространство ассоциировалось у него с эйнштейновской теорией относительности и «высокой» наукой в целом.

Поскольку это были наиболее ясные, сильные и очевидные ассоциации из тех, что Ричард смог различить, мы будем рассматривать их как ключевые для его потока образов.

6.2.5. Шаг четвертый: ваш персональный декодер.

«Я взял за правило, — написал Карл Юнг в 1961 году незадолго до своей смерти, — постоянно напоминать себе, что я никогда не научусь понимать чужие сны настолько хорошо, чтобы интерпретировать их правильно».

Юнга раздражал догматический подход его бывшего учителя Зигмунда Фрейда к анализу сновидений. По Фрейду, если вам приснились сигары, башни, флагштоки, стенобитные орудия или любые другие цилиндрические объекты, это всегда означает... — сами понимаете, что. Юнг считал это глупостью. Он полагал, что для разных людей символы имеют различное значение, в зависимости от контекста.

«Выучите о символизме все, что только возможно, — наставлял Юнг своих студентов, — но, когда анализируете сон, начисто выкиньте эту информацию из головы». Я согласен с Юнгом. Пятнадцать лет работы с людьми, совершенствующимися в технике просмотра образов, убедили меня, что у каждого своя собственная

неповторимая кодировка символов. Поэтому только вы сами можете точно декодировать собственные символы. Храните таблицу кодов. Если вы решили серьезно заняться просмотром потоков образов, вам стоит завести таблицу кодов, перечислив в ней все неоднократно встречавшиеся объекты, ситуации, людей и те значения, которые, по вашему мнению, им соответствуют. Часто, особенно на первых порах, ваши интерпретации будут неоднозначны. Однако по мере накопления опыта смысл символов будет становиться все яснее и яснее.

6.2.6. Шаг пятый: проверка причинности.

Еще одну технику, заимствованную у Юнга, я называю проверкой причинности. Она помогает анализировать последовательность развития событий во время просмотра потока образов.

В потоке образов Ричарда хрустальный шар появляется из пылающего зева атанора и превращается в яйцо. Дракон вылупляется из яйца, расправляет крылья и собирается в космос. Ричард тем временем вскакивает ему на спину, и они вместе устремляются к межзвездной дыре.

Такие образы сами по себе способны рассказать нам о многом, но в последовательности происходящего заложен дополнительный смысл. Почему эти события произошли именно в таком порядке?

Чтобы нащупать ответ на этот вопрос, воспользуйтесь проверкой причинности. Мы могли бы сказать: «После того как хрустальный шар появился из печи, он превратился в яйцо».

Перефразируя описание событий таким образом, мы полнее раскроем причинно-следственные связи, так как сразу же возникают вопросы: Всегда ли шар становится яйцом, когда его вынимают из огня? Если положить яйцо обратно в огонь, превратится ли оно снова в шар? Как огонь маскирует яйцо под хрустальный шар?

В потоке образов Ричарда можно отыскать и другие примеры причинно-следственных связей:

После того как дракон выходит из яйца, он улетает в космос.

После того как дракон улетает в космос, Ричард прыгает к нему на спину.

После того как Ричард чувствует единение с гепардом, Лукреция Борджиа раскалывает небо.

После того как Ричард ощущает запах благовоний Лукреции, он спешит отправиться в небесную алхимическую лабораторию.

6.2.7. Шаг шестой: последние самое — самое лучшее.

Чем дольше вы работаете над потоком образов, тем больше попадаете во власть правого полушария. По этой причине, как и при мозговых атаках, идеи и образы, появляющиеся в вашем потоке последними, значительно меньше подвергаются искажениям сознания.

Как исследование шаг за шагом череды событий, так и постижение потока образов целиком сулят настоящие открытия. Но прилагаемые усилия окупятся сполна и куда быстрее, если вы сосредоточитесь лишь на нескольких заключительных моментах просмотра.

6.2.8. Шаг седьмой: досконально разберитесь в деталях.

Если интерпретация привела вас к далеко идущим выводам, то она, по-видимому, является слишком общей. Глобальные философские принципы мало способствуют решению конкретных задач. Так, например, цыганки всегда верно угадывают все о ком угодно, потому что любая достаточно туманная и общая формулировка или характеристика всегда кажется согласующейся с фактами.

Ричарду не составило бы труда и самому примерно определить тему, стоящую за его потоком образов. Но на самом деле такую обтекаемую трактовку подсказала ему жена Мария, как только он описал ей увиденное (да-а-а... боюсь, здесь мой соавтор отошел от правил). Мария высказала предположение, что дракон символизирует интерес Ричарда сразу к трем вещам: магическим, мифическим и античным. Эпизод с полетом Ричарда на драконе

якобы воплощал соседство увлечений Ричарда архаической эзотерией с его столь же сильным интересом к современной науке.

Интерпретация Марии показалась Ричарду удачной. Но она была слишком общей и потому мало способствовала решению конкретной проблемы, с которой Ричард столкнулся в тот момент, — как успеть завершить «Неужели я гений?» к сроку. Где-то в пучине его потока образов лежал ответ на этот вопрос, но секреты недоступны без достаточного упорства и последовательного доведения дела до конца.

Путь к цели через метод отправных пунктов. Если поток образов предлагает неоднозначную или неудовлетворительную посылку, то продвинуться к цели вам поможет метод отправных пунктов. Следуя принципу «последнее — лучшее», Ричард выбрал на роль отправного пункта пульсирующее яйцо рептилии.

В первоначальном потоке лопнувшее яйцо произвело на свет черного дракона. Вернувшись к этому моменту, Ричард попросил яйцо дать ему возможность просмотреть дубль — точно такой же черный дракон появился еще раз. Испугавшись, что это плод сознательного ожидания, Ричард подавил образ (А зря! Ну что ж, идеальных людей нет.) и обнаружил себя уставившимся на Монну Лизу, загадочно улыбающуюся ему из темноты.

Не удовлетворенный этим, Ричард продолжил работу с отправными пунктами. Его следующая попытка увенчалась картиной золотой рыбки в банке, плавающей вокруг крошечного белого изваяния головы Олмека. Погрузившись глубже, Ричард обнаружил себя участником сцены из «Десяти заповедей» Сесиль де Милль. Он даже наткнулся на Чарльтона Гестона в роли Мозеса, председательствовавшего на первом пасхальном ужине, и попросил его выдать ему секрет яйца. Но в тот же момент он увидел сборище снующих туда-сюда карикатурных персонажей, разряженных под греков V века до н.э., которые окружили вход в глубокую пещеру. Ричард отправился в тоннель, ведущий глубоко под землю, в ожидании найти ответ на дне пещеры. Ну наконец-то!.. Но не тут-то было: он обнаруживает там лишь «безобидного и всеми покинутого» циклопа в большой косматой шкуре и с дубинкой в руках. Отыщите общие элементы. Большинству людей не хватило бы ни терпения, ни

времени, ни способности старательно шаг за шагом разгадывать каждый образ и причинно-следственные связи в потоке, особенно когда число отправных пунктов слишком велико, как в случае с Ричардом. Кратчайший путь к интерпретации — игнорирование смутных черт потока образов и поиск общего среди всех версий — элементов, которые могли бы составить целое. Просмотрев отправные пункты, связанные с образом дракона, Ричард нашел в них одну общую черту — ехидную насмешку над его поисками того, чего там быть не могло. Образ Монны Лизы, как ему и положено, загадочно улыбался, отказываясь открыть свой секрет. Золотая рыбка, появившаяся из атанора, казалась жалким подобием реального золота, выплавляемого алхимиками. В надежде услышать Слово Господне из уст самого Мозеса, Ричард пришел в уныние, обнаружив лишь смехотворных греков, снующих туда-сюда. Пытаясь приоткрыть темные завесы подсознания, Ричард в конце концов все же проник в пещеру, где лицом к лицу столкнулся с несчастным одиноким циклопом, который, по словам Ричарда, был похож на персонаж из глупого телесериала о Геркулесе.

Некоторые дополнительные, вносящие ясность и уточняющие смысл приемы, которые Ричард мог бы использовать, но не использовал, вы найдете на последующих страницах этой главы.

6.2.9. Шаг восьмой: момент "Ага!".

Все указывало Ричарду на неверный ход его рассуждений. Вместо поиска альтернативы дракону ему следовало обратить внимание на самого дракона, два экземпляра которого последовательно вылупились из яйца.

Первое «Ага!» Дракон и только дракон мог дать настоящий ответ на его вопрос. Не было никакого алхимического золота, не было Слова Господня, не было и подземных троп, которые вели бы к цели. По какой-то причине поток образов поставил Ричарда лицом к лицу именно с драконом.

Второе «Ага!» Ричард пришел к своему второму «Ага!», сжульничав. Позорно нарушив первый принцип интерпретации, он бросился за советом к жене. Как-то они вдвоем обсуждали поток

образов Ричарда, обмениваясь предположениями. В один прекрасный момент их диалог принял следующий оборот:

Мария: Что для тебя означает дракон?

Ричард: Он символизирует две стороны познания. Он подобен змее, олицетворяющей мудрость, но может быть опасным и злым, как Змей, который обманул Адама и Еву, заставив их вкусить от плода Древа познания.

Ричард использовал свой персональный декодер. Представление о драконе сложилось у него в процессе чтения книг по мифологии и фольклору. Для других людей дракон имел бы свое значение.

Вооруженная рассказом Ричарда, Мария сообразила, что алхимическая тема, как и дракон, тоже олицетворяет собой тайную мудрость — мудрость, граничащую с опасностью и злом. В жаркой, душной лаборатории алхимии было тесно, как в тюрьме. Это было похоже на государство с античными эзотерическими традициями, существовавшее тысячелетия назад во времена древнего Египта. Унося Ричарда из этой тяжелой атмосферы, дракон помогал его освобождению.

Полет Ричарда на драконе был безрассудным, но смелым маневром, позволившим ему миновать опасность и перенестись в новые лучшие миры или, точнее, в звездный космос, который, согласно таблице его кодов, представлял безоблачное царство чисто научных исследований.

Мария убеждала Ричарда, что не следует останавливаться и обращать внимание на правила, мнения критиков и других комментаторов «Неужели я гений?». Довольно странно, но этот совет спустил его на Землю, к тому самому конкретному занятию, так волновавшему Ричарда последнее время, — к работе над седьмой главой.

6.10. Глубокое декодирование.

Блокирование и подавление, препятствующие любой деятельности, обычно проистекают из конфликтов, пустивших за долгие годы глубокие корни в нашем сознании. Метод просмотра

образов позволяет нам идентифицировать этих внутренних демонов и уничтожать их. Такое глубокое декодирование обычно проливает свет на особый смысл образов.

Когда Мария посоветовала Ричарду вернуться к работе и не обращать внимания на правила, он неожиданно осознал установки, сдерживавшие его. Еще мальчиком Ричард был очарован наукой и проводил свои самые счастливые часы, рассматривая под микроскопом тину из пруда. Когда ему исполнилось двенадцать, он мог, поместив каплю крови на предметное стеклышко, выполнить дифференцированный подсчет белых и красных кровяных клеток, чему научился у своей матери, микробиолога. В пятнадцать лет он получил стипендию Национального научного фонда для изучения геологии в Университете Сиракуз во время летних каникул. На следующий год он был зачислен в этот университет студентом медицинского отделения первого курса. Одним словом, Ричард с малолетства был знаком с законами большой науки.

На первом курсе, однако, Ричард неожиданно сильно изменился, что напугало и насторожило как его преподавателей, так и родителей: он вдруг потерял интерес к науке и переключился на писательское творчество. Стал интересоваться всем мистическим и эзотерическим, начал записывать, подобно Юнгу, свои сны, увлекся романами Германа Гессе и Джека Керуака и проводил много времени, размышляя над тибетской «Книгой мертвых».

Позднее он совершенно забросил свою дипломную работу и вместе с Алленом Гинзбургом отправился изучать поэзию при буддийской школе в штате Колорадо, а затем переселился в Калифорнию и принялся писать роман. В течение последующих двадцати лет Ричард продолжал свою писательскую деятельность, позабыв о намерении стать медиком или ученым.

Однако в дальнейшем Ричард пришел к заключению, что его уход из науки был ошибкой. Будучи моим соавтором в работе над книгой «Неужели я гений?», он рассматривал этот проект как возможность искупления, как путь к восстановлению своей репутации ученого. Поэтому он превзошел самого себя, пытаясь разобраться в научных основах моих теорий и стараясь донести каждую мысль во всей ее полноте.

6.11. Оседлайте дракона.

Затем появилась глава 7. Работая в такой умозрительной области, как ускоренное обучение, время от времени неизбежно сталкиваешься с практическими ситуациями, когда известные научные законы не срабатывают. Эти моменты открыто обсуждаются в главе 7.

Для Ричарда, как моего соавтора, существовала проблема. Может быть, столь критическое обсуждение принизит научный авторитет книги? Может быть, следует стремиться обходить такие темы или, по крайней мере, приводить лишь общепринятые объяснения? Такой подход был бы наиболее безопасным, однако часть ключевых находок «Проекта возрождения» оказалась бы погребенной под спудом азбучных истин. До своего первого момента «Ага!» Ричард и не подозревал, сколь глубоко волновала его эта дилемма.

Именно образ дракона, улетающего в космос, явился последней каплей, разрушившей сомнения Ричарда. Дракон олицетворял собой все опасности и загадки главы 7. Он поднимался над землей, увеличиваясь в размерах, становясь все более диким и неуправляемым. Однако, в конце концов, Ричарду удалось не просто подчинить его себе, но даже, превратив в средство передвижения, отправиться на нем в эйнштейновское пространство.

Тем самым подсознание отчетливо обещало Ричарду, что если он сможет оставить в стороне свои страхи и смело вступит в единоборство с непростыми вопросами главы 7, то ему удастся найти компромисс в сочетании науки и практики.

6.12. Нарушайте правила.

Конечно, Ричард сжульничал, поделившись воображаемыми картинками с женой. Когда он подавленно сообщил Марии о своих страхах, она возразила: «Ну и что же? Надо нарушить правила!»

И это верный ход, о котором стоит помнить всем, занимающимся просмотром потока образов. Не существует правил, которые столь святы, чтобы их нельзя было время от времени нарушать. В самом

деле, я обнаружил, что иногда стоит поделиться своими образами с другими людьми — в особенности с теми, кто, подобно моей собственной жене, знает меня и мою таблицу кодов, как свои пять пальцев. Конечно же, сначала нужно постараться определить скрытый смысл образов самостоятельно, но если вы чувствуете, что дело встало, попытайтесь получить подсказку со стороны. Будьте осторожны, однако, принимая совет, продиктованный вежливостью, и особенно осмотрительны, внимая чужому мнению лишь потому, что оно исходит из уст признанного авторитета.

6.13. Принцип приоритета.

Вашему потоку образов лучше знать, какие проблемы наиболее важны. Часто подсознание безжалостно игнорирует ваш очевидный вопрос и задает совершенно другой, от которого вы сознательно отрекаетесь. Как раз так и случилось с Бобом С., когда ему вдруг привиделась автопокрышка. Существует принцип приоритета, согласно которому поток образов сам выносит решение о том, какой вопрос или проблема требуют вашего внимания в первую очередь.

Ричард анализировал свои образы, исходя из сознательной установки, что главная его проблема — приближение срока сдачи книги. Поэтому он проверял каждый образ на предмет подсказки, как увеличить скорость работы или сократить число глав. Подсознание же указывало ему на совершенно противоположное, прибавляя работы, а не помогая сэкономить время. Тем не менее этот совет невольно вскрыл и разрешил самую болезненную и стержневую для него проблему в работе над книгой.

6.14. Что, если поток образов говорит "нет"?

Иногда ваш поток образов может отказываться отвечать на поставленный вопрос. Такой отказ обычно принимает образ персонажа, качающего головой, или даже ужасающего кошмара, кажущегося предупреждением.

Некоторые из моих коллег полагают, что следует всегда с уважением относиться к отказам, снимая поставленный вопрос с повестки дня. Я не согласен с ними. Мой собственный опыт учит, что отказы чаще всего возникают не в подсознании, а, напротив, есть проявление сознательных страхов или даже лени.

Иногда отказ обороняет какое-нибудь взлелеянное вами, но сомнительное убеждение. Любой компетентный специалист по психическим расстройствам скажет вам, что лучше разобраться и проверить убеждения, нежели защищать их от возможного разоблачения. Всякое жизнеспособное убеждение само должно быть способно защитить себя на свободном рынке идей.

Если вы столкнулись с отказом, следует ответить на следующие вопросы:

«Кто или что говорит "нет"?»

«Что можно сделать прямо сейчас, чтобы немедленно получить необходимую информацию, не причинив вреда ни себе, ни окружающим?»

«Если "нет" было вызвано неверной постановкой вопроса, то как его следует сформулировать, чтобы добиться ответа?»

«О чем нужно было бы еще спросить в данной ситуации?»

6.14.1. Когда "нет" — правильный ответ.

Существуют ситуации, когда «нет» и в самом деле родом из правого полушария — по-видимому, потому, что получение требуемой справки может нанести вред вам или окружающим.

Ряд эпизодов подсказал мне, что, во всяком случае, мой поток образов отказывается отвечать на вопросы о том, как усовершенствовать оружие или как уничтожить врагов. Мое подсознание также «стесняется» раздавать советы, которые смогли бы помочь кому-либо нажиться на ошибках и несчастьях другого, — например, в розыгрыше лотереи, при биржевой игре или на бегах. Поскольку у моих друзей, коллег и знакомых также бывали подобные случаи, я вправе сделать вывод, что наши неочевидные способности чувствительны не только к нашим собственным насущным потребностям, но и к человеческим ценностям вообще. Если вы не в состоянии поставить свои вопросы так, чтобы учесть и интересы

окружающих, я советую вам уважить «нет», которое обязательно при этом последует.

6.15. Наводящие вопросы.

Предположим, вы только что попробовали «расколоть» сложный поток образов, используя метод отправных пунктов. Возможно, вы повторили упражнение дважды или трижды, всякий раз получая череду новых образов, но ни на йоту не приблизившись к желанной цели.

Это означает, что самое время попробовать задать наводящие вопросы. Вот как это делается:

1. Определите для себя новый отправной пункт, как описано в главе 5.

2. Тепло поблагодарите ваше правое полушарие за то, что оно уже столько всего вам приоткрыло. Затем попросите его помочь вам и объяснить, «что бы это значило?».

3. Отрешитесь и обратитесь к новому отправному пункту.

4. При этом произнесите про себя, но «громко»: «Дай мне тот же ответ на поставленный вопрос, но представь его в совершенно другой форме».

5. Войдите в тесный контакт с отправным пунктом, используя при описании всю палитру ощущений.

6. Резко откройте доступ в пространство ответа соответственно конструкции вашего отправного пункта.

7. Войдите в пространство ответа и опишите все, что вы увидите, в мельчайших деталях.

8. Используйте метод индукции. Спросите себя, оглядев пространство ответа: «Что осталось неизменным?» Как бы ни отличалась открывшаяся картина от предыдущей, определенный элемент обязательно сохранится. В нем и ищите ответ.

6.16. Характерные детали.

Вы можете задавать вопросы любому объекту и любому действующему лицу, появляющемуся в потоке образов. Предположим, вы только что индуктивно определили неизменную характерную деталь. Задайте ей любой из вопросов:

«Зачем ты здесь?»

«Что символизирует твое расположение относительно тех объектов (деревьев, кустов, людей и т. д.)?»

«Почему ты такая (какого-то цвета или формы)?»

«Какова твоя роль в этой картине?»

«О чем ты должна сообщить мне?»

В большинстве случаев ответом будет служить смена картины, которая откроет вашему вниманию новый набор образов. Что бы вам ни представилось, остановитесь и постарайтесь описать. В некоторых случаях, однако, неизменная деталь может ответить вам прямо словами.

6.17. В поисках настоящего ответа.

Иногда кажется, что слова яснее и определеннее зрительной картины, но так бывает редко. Как и визуальные отклики, лучшие устные ответы приходят абсолютно неожиданно и всякий раз удивляют. Разгадать такие загадки сразу — искусство: ведь ничем не легче интерпретировать слова «лаковая шкатулка», чем сам образ лаковой шкатулки.

Тем не менее многие считают слова более удобным выразительным средством. Ничего плохого не случится, если вы потребуе устного ответа. Возможно, вам не будут возражать, а может быть, и возразят. Следует иметь в виду, что вербальные ответы способствуют смещению восприятия в область аналитического левого полушария, подальше от распознающего образы правого, которое и управляет потоком образов. Такой сдвиг способен нарушить или ослабить его магическую силу.

Я встречал некоторых наставников и гуру, которые в процессе обучения своих учеников «высшему подсознанию» через управление потоком образов практически не понимали разницы между словами

и мысленными образами. Если, например, ученик должен представить себя с книгой Вед*:

«Ну, — говорит наставник, — и о чем же повествует эта книга?»

(Молчание.)

«Хорошо, — продолжает наставник, — открой книгу на любой странице. О чем рассказывается на ней?»

(Молчание.)

«Ну, какое там первое слово? Ты видишь первую букву?»

И так далее. По-моему, такая тренировка может способствовать лишь отрыву незадачливого ученика от плодотворной работы с потоком образов, генерируемых правым полушарием, и возвращением назад, в вербальный мир левого. Таким путем никогда не достичь реальных результатов, и многим ученикам придется покривить душой, чтобы осчастливить своих гуру.

6.17.1. Превратите слова в картинки.

Язык правого полушария — это язык образов, символов и метафор. Даже если вам свойственно принимать сообщения вашего подсознания в устной форме, следует постараться описать картины или сцены, их сопровождавшие.

Например, если на ум приходит слово «свобода», произнесите его, но затем опишите, скажем, орла, парящего знойным летним вечером над гребнем горы на фоне набухших грозовых туч, или любую другую картину, олицетворяющую для вас свободу.

6.17.2. Если без слов не обойтись.

Некоторые люди легко получают необходимую информацию, используя только вербальные ответы. Это нормально. Если вы чаще слышите слова, проверьте себя: попробуй те, переключаясь с вербальных ответов на визуальные, определить, какой тип обеспечивает вам более глубокое понимание проблемы. Продолжайте работать с тем, что окажется эффективнее, но примерно раз в месяц проверяйте, по-прежнему ли избранный вами метод приносит лучшие результаты.

6.17.3. Сначала картины, а потом слова.

Безусловно, при работе с потоком образов можно использовать и слова и картины одновременно. Однако общее правило гласит: прежде картины, а уж потом слова. Применяя метод отправных пунктов или разбирая характерную деталь вашего потока образов, дожидайтесь вначале ответа в виде изображения. Лишь после того как изображение полностью установится, следует прислушаться к устному ответу.

Когда картина уже сформирована, ваши сознательные ожидания не смогут легко повлиять на ее словесное воплощение. Слова пригодятся при уточнении моментов, которые имеют конкретное изображение.

6.17.4. Остерегайтесь букв.

Те, кто использует метод явных снов, рассказывают о странных вещах, происходящих, если они пытаются писать или читать во сне. Немецкий врач Харальд фон Моерс-Мессмер, экспериментировавший с явными сновидениями в конце 30-х годов нынешнего столетия, сообщал, что, как только он пытался во сне сфокусировать свое внимание на буквах, они сразу же превращались в иероглифы. Стефан Лаберже, современный популяризатор явных сновидений, заметил, что написанные слова меняют свою форму всякий раз, когда он смотрит на них. По-видимому, осознанное появление слов по воле спящего является уникальной особенностью метода явных снов.

Я полагаю, что, практикуя этот метод, так же как и при работе с потоком образов, человек находится под слишком сильным влиянием правого полушария, чтобы адекватно воспринимать написанное. Эти две функции, скорее всего, взаимно исключают друг друга: когда используется одна, другая автоматически выходит из игры. По этой причине вербальные ответы следует искать в устной, а не в письменной форме. Я считаю, что устная речь способствует установлению более благоприятного равновесия между различными функциями мозга.

6.18. Аналитик — шутник.

«Во всякой шутке есть только доля шутки», — гласит новая версия старой поговорки. Чувство юмора обязано своим существованием тому же самому правому полушарию, что ответственно за значительную часть сложных и тонких функций, служащих источником потока образов. Иногда юмор способен породить ту самую дополнительную связь, которая так необходима для увязки деталей и осмысления потока в целом.

Раскрепощенное состояние помогает расстаться с охранником и позабыть о том, что «ты всегда прав». Все это открывает более широкие возможности.

Когда ваш спонтанный поток образов иссякнет, не приведя ни к какому результату, обратитесь к инструменту, называемому аналитик-шутник. Последовательность ваших действий должна быть следующей:

1. Представьте себя в роли Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Милтона Эриксона или какого-нибудь другого выдающегося представителя гуманитарной науки о символах, а поток образов, о котором вы только что рассказали, — сновидением одного из ваших пациентов.

2. Запишите на магнитную ленту или на бумаге свои пространственные рассуждения о смысле сна.

3. Во время беседы с воображаемым пациентом постарайтесь в наиболее смешном свете воспроизвести жаргон, мимику и манеры великого психоаналитика.

4. Представьте, пусть даже утрируя, что каждый фрагмент сновидения буквально заряжен смыслом и несет в себе какую-нибудь метафору.

5. Радуйтесь жизни! Помните, что, выполняя это упражнение, гораздо важнее быть веселым, нежели чувствовать свою правоту.

6. Говорите быстро, как это только возможно, чтобы забить своего внутреннего Редактора.

7. Поддерживайте поток слов в течение нескольких минут.

8. Еще раз мысленно пробегитесь по заметкам, сделанным вами в качестве аналитика-шутника, или прослушайте магнитофонную запись. Если вам по-настоящему удалось войти в роль, ваш монолог,

несомненно, будет содержать ключевые моменты, необходимые для интерпретации потока образов.

6.19. Рефлекс дознания.

Когда вы свободно овладеете языком правого полушария, прогоны образов станут походять на активные диалоги между сознанием и подсознанием. Вы будете рефлекторно использовать методы отправных пунктов, наводящих вопросов и выявлять характерные детали, при этом реагируя почти на каждую нештатную ситуацию, возникающую во время сеанса просмотра потока образов. Вы сможете делать это мимоходом в самый нужный момент.

Чтобы развить рефлекс дознания, постарайтесь выработать привычку в моменты, когда поток образов становится запутанным и неясным, задавать себе следующие вопросы:

Пожалуйста, покажите мне на следующем рисунке то, что я не смог полностью понять из предыдущего.

Какой еще вопрос мне следует задать сейчас?

6.20. Будьте Гедеоном.

Хорошо известная библейская история рассказывает об Ангеле Господнем, посетившем однажды человека по имени Гедеон, призывая его, вооружившись мечом, освободить Израиль от ига мадианитян. Однако Гедеону не верилось, что Господь мог действительно выбрать его для исполнения сказанного. Вместо того чтобы слепо следовать указаниям, Гедеон подверг свое видение проверке, с уважением попросив Его дважды подтвердить свои указания чудотворным знамением.

Господь не стал казнить Гедеона за его неверие, а ниспослал ему чудеса, сначала — низведя с небес огонь, который поджег жертвенник, а затем — даровав военную победу. Гедеон разгромил армию мадианитян, имея всего 300 воинов, установил мир на 40 лет и был почитаем впоследствии как «могучий воин». В более поздней библейской легенде Томас, усомнившийся и потребовавший

доказательств воскрешения Христа, был причислен церковью к лику святых.

Библию часто неверно трактуют как призыв к слепому повиновению. На самом же деле, я полагаю, что сюжеты с Гедеоном и Томасом поощряют верующих перепроверять и подвергать сомнению то, что считается Словом Божьим. Поступая таким образом, мы подвергаем проверке не Бога как такового, а полноту и правильность нашего собственного восприятия.

Поэтому я настоятельно советую вам проверять любую информацию, извлекаемую из вашего потока образов. Не может быть ничего опаснее и страшнее, чем уверенность, что подсознание никогда не ошибается. Оно остается загадочной и малоизученной силой — мы все еще далеки от понимания даже незначительной доли его механизмов и мотивации. Сообщения, исходящие из потока образов, в лучшем случае следует рассматривать как пищу для размышлений, — идеи, которые надежны настолько, насколько мы способны проверить их в действии.

Мое золотое правило гласит: чем яснее кажется сообщение, полученное из области подсознания, тем настойчивее следует «быть Гедеоном». Спросите свой поток образов: «Как мне убедиться, что ваша информация соответствует действительности?» или «Как мне проверить, что это правда?»

Другой путь — подвергать проверке результаты просмотра потока образов путем раздумий и действий — точно так же, как вы поступили бы с любой вдохновенной идеей, пришедшей вам в голову. Будьте активным скептиком. Никогда не принимайте безоговорочно какое бы то ни было развитие событий или действия, представляющиеся вам сомнительными или неверными, только потому, что ваш поток образов потребовал этого. Опирайтесь на собственные суждения. Доверяйте своей интуиции.

6.21. Благородное дело.

С незапамятных времен умение толковать сны и видения высоко ценилось королями и императорами. И по сей день виртуозное

владение языком правого полушария остается редким и драгоценным даром, придающим его обладателю необыкновенную силу. Изложенные в данной главе подходы помогут вам достичь высокой степени этого искусства самым естественным путем и причем за короткое время. Я советую читателю проявлять настойчивость при выполнении упражнений. Интерпретация может оказаться более сложным делом, чем остальные методы, однако никакое другое мастерство не принесет вам в будущем столь богатого урожая.

Несравненное преимущество иметь между ушей всегда готовый к работе портативный механизм решения задач, которые по зубам лишь гениям, наверняка стоит ваших усилий и внимания.

Глава 7. Могучая сила вопросов.

Эйнштейн однажды заметил, что, если бы его собирались убить и у него оставался бы лишь один час, чтобы придумать план спасения, он посвятил бы первые пятьдесят пять минут правильной постановке вопроса. «Чтобы отыскать ответ, — говорил Эйнштейн, — хватит и пяти минут».

До сих пор нас интересовали только методы поиска ответов на готовые вопросы — то есть, следуя Эйнштейну, менее 9 процентов всей предстоящей работы. А остальные 91 процент? Как воспользоваться методом просмотра образов, чтобы правильно сформулировать задачу?

Один из возможных путей мы рекомендовали в предыдущей главе. Спросите ваш поток образов: «Какой вопрос мне лучше всего рассмотреть в данный момент?» Поток образов немедленно подскажет. Но если вы еще не совсем свободно владеете языком правого полушария, вам, возможно, придется пройти через несколько циклов, чтобы понять, что за вопрос ставит ваше подсознание.

Опыт показывает, что существует и другой, более простой, быстрый и эффективный способ, о котором и пойдет речь. Он позволяет отбросить все сознательно предполагаемые проблемы,

которые, по-вашему, наиболее актуальны, выдвигая только один, самый важный и неотложный вопрос. Полученные результаты спонтанные и наиболее «чистые» из всех возможных. Левое полушарие физически не успевает вмешаться со своими предложениями.

Для того чтобы воспользоваться этим необыкновенным методом, вам придется дорасти до более высокого — концептуального уровня, приложив чуть больше усилий, чем приходилось до сих пор.

7.1. Скрытые вопросы.

Метод, о котором пойдет речь, состоит в использовании скрытых вопросов. Запишите шесть вопросов на бумажных карточках и выберите наугад одну из них. Не глядя на карточку, свяжитесь с вашим потоком образов. Вам не удастся сознательно установить вопрос, но вашему потоку образов это известно. В большинстве случаев можно без труда убедиться, что полученный ответ является вполне подходящим для выбранного вопроса.

Использование скрытых вопросов — это лучший из известных мне путей обойти своего внутреннего Редактора. Поскольку левое полушарие даже не знает вопроса, вы не сможете осознанно предвидеть или спланировать ответ. Но как это происходит на самом деле? Каким образом подсознание умудряется прочесть вопрос, скрытый от сознания?

7.1.1.Случай с бабочками.

На своих семинарах я всегда стараюсь создать атмосферу заинтересованности и открытости. Иногда спонтанно возникают дискуссии на темы, весьма далекие от обсуждения потока образов.

Так произошло и во время семинара, который я проводил в Равенне, штат Огайо, в 1981 году. Незаметно для себя мы перешли к обсуждению вечной темы — что происходит с людьми после смерти. Убежденные атеисты настаивали, что все заканчивается с физической смертью. Другие же защищали идею вечной жизни, приводя в пример традиции, лежащие в основе почти всякого духовного или

религиозного учения. Когда накал страстей достиг критической точки, я осторожно предложил заняться изучением новых приемов просмотра потока образов. Вскоре, к моему облегчению, группу воодушевило упражнение по методу скрытых вопросов. Никому не сообщая о своих намерениях, я подсунул коварный вопрос («Продолжает ли подсознание существовать после наступления физической смерти?») в подготовленный заранее набор карточек.

Вызывавшая серьезный конфликт лишь мгновения назад, эта проблема, оказавшись среди скрытых вопросов, всех примирила. Не забывайте, что никто не знал содержания вопроса до окончания упражнения. Тем не менее при просмотре потока образов каждый из тридцати четырех участников получил практически один и тот же ответ. Всем явилось облако бабочек, вспорхнувших с цветущего луга к солнцу!

7.2. Активный скептицизм.

Догадываюсь, что читатели по-разному отнесутся к этой истории в зависимости от своих убеждений. Одни заявят, что все это мистификация, ложь или в лучшем случае совпадение. Другие незамедлительно выскажут предположение, что группой управляла некая психическая или телепатическая сила. Обе оценки, по-моему, являются преждевременными. Лучшей реакцией на непонятное явление был бы активный скептицизм. Когда в 1895 году Вильгельм Рентген объявил об открытии загадочной новой формы энергии, способной, проходя сквозь человеческое тело, оставлять изображение скелета и внутренних органов, некоторые ученые, что вполне объяснимо, отнеслись к этому весьма скептически. Лорд Уильям Томсон Кельвин, президент Английского Королевского общества, зашел дальше всех в проявлении осторожности. С полнейшей уверенностью он заявил, что рано или поздно «будет доказано, что рентгеновское излучение — просто выдумка».

Примерно в это же время один из членов Французской академии наук сообщил на заседании: «Господа, я лично ознакомился с граммофоном мистера Томаса Эдисона и нахожу это не чем иным, как

чревовещанием». Кельвин и его французский коллега были абсолютными скептиками. Они вели себя так, как если бы все вне их сегодняшнего мировоззрения было бы, по определению, невозможно. Несмотря на претензии на объективность, абсолютный скептицизм препятствует научному развитию. На протяжении всей истории гениям приходилось бороться с ордами глумящихся абсолютных скептиков, доказывая справедливость своих открытий. Активный же скептик настойчиво ищет доказательства необъяснимых явлений, сохраняя открытость новым идеям. Это позиция настоящего ученого. Я советую читателям оставаться активными скептиками при чтении этой главы.

7.3. Телепатия?

Несколько лет назад группе парапсихологов показалось неоспоримым найденное ими доказательство телепатии. Они исследовали способность испытуемых угадывать карту, выбранную исследователем из колоды. Точных ответов было так много, что случайность совпадения статистически исключалась. Парапсихологи утверждали, будто люди, участвующие в эксперименте, обладали даром телепатии.

К счастью, среди парапсихологов оказалось несколько активных скептиков, проверивших данные дважды. В результате выяснилось, что «телепаты» читали вовсе не мысли исследователя — они читали язык телодвижений. Непонятным образом им удавалось определить карту по тому, как исследователь смотрел на нее.

7.3.1. Чувствительное сознание.

Энтузиасты телепатии были глубоко разочарованы подобным результатом. Тем не менее эксперимент продемонстрировал границу человеческой восприимчивости, которая была не менее поразительной, чем способность читать мысли. Тысячелетиями полинезийские моряки управляют кораблями «на ощупь». Вы и сейчас можете завязать бывалому моряку глаза и выбросить в море за сотни миль от дома — и только по ощущениям океанских течений

собственным телом он с высокой точностью определит свое местоположение.

Такая способность вовсе не является чем-то невероятным и необъяснимым, но от этого она не менее удивительна, чем ясновидение или телепатия. Подобно находчивым псевдотелепатам в описанном эксперименте, полинезийским морякам удается ухватывать настолько тонкие ощущения, что об их существовании большинство людей даже не подозревает. Случай с бабочками на моем семинаре произошел именно вследствие аналогичной повышенной восприимчивости. Возможно, все тридцать четыре участника подсознательно обратили внимание на, казалось бы, незначительные реплики и особенности поведения в аудитории. Мы можем только гадать о действительных причинах происшедшего в ожидании новых результатов исследований на эту тему.

Одно известно наверняка. Какова бы ни была причина такой сверхчувствительности, в ней заключена огромная сила. Если нам удастся направить ее на решение конкретных проблем, мы сделаем гигантский скачок к гениальности.

7.4. Одним взглядом.

Как и многие другие гении, Вольфганг Амадей Моцарт утверждал, что он пишет свои музыкальные композиции в мыслях, доводя до совершенства каждый аккорд, прежде чем взяться за перо и бумагу. Моцарт частенько удивлял современников, то демонстрируя способность «писать» музыку вперемешку с игрой в бильярд, то небрежно и беззаботно набрасывая увертюру к опере «Дон Жуан» за несколько часов до ее премьеры. Моцарт объяснял, что в таких случаях он вовсе не сочиняет музыку, а просто, как под диктовку, записывает из головы готовый отрывок.

В письме, датированном 1789 годом, гениальный композитор рассказывал, что, до того как запечатлеть свое творение на бумаге, он мысленно оглядывает его целиком «как ослепительно прекрасную статую». Моцарт не проигрывал свои творения так, как их исполнял оркестр, — такт за тактом — он охватывал все «одним взглядом». «Я

не прослушиваю в моем воображении партии последовательно, — писал он, — я слышу их звучащими одновременно. Не могу передать, что это за удовольствие!»

7.4.1. Обыкновенное мышление.

Очевидно, творческий метод Моцарта — явление не ординарное. Как можно «охватить» всю симфонию «одним взглядом»? Как можно прослушать ее «всю целиком», а не последовательно во времени? Это так же сложно вообразить, как и пятимерную геометрию. Тем не менее такая причудливая манера мышления была столь же естественной для Моцарта, сколь непринужденно его пальцы ложились на клавиши фортепьяно.

По-настоящему простая мысль возникает в мире абсолютно отличном от того, что способно воспринимать наше сознание. Великие гении обычно освобождаются от пут обыденного восприятия, которое большинству из нас представляется неизблемым, и наводят беспорядок в мире общепринятых понятий пространства, времени и формы.

7.5. Чистые идеи.

В своем шедевре «Республика», написанном в V веке до н.э. Платон рассуждает о двух мирах, существующих в реальности: о материальном, который мы воспринимаем через ощущения, и о мире чистых идей. «Только в царстве идей мы видим подлинную форму вещей, — писал Платон. — Музыка, поэзия, живопись и математика — не что иное, как слабые попытки воспроизвести совершенную красоту и порядок идеального мира».

7.5.1. Платоновская пещера.

Платон уподоблял обыденный мир мрачной пещере, где люди закованы в цепи так, что им не повернуть головы и не увидеть ничего, кроме стен прямо перед собой. Там, на стенах, они различают игру теней, отбрасываемых фигурами людей,двигающихся в глубине пещеры в свете невидимого костра. В своем неведении закованные

пленники полагают, что эти тени и есть единственные реальные вещи в мире. Если бы они только смогли повернуть головы, они бы увидели огонь костра и других людей. А если бы несчастным удалось сбросить свои цепи, они, возможно, смогли бы даже добраться до выхода, где их глазам открылся бы великолепный, залитый солнцем мир.

Как утверждал Платон, всем нам, закованным в цепи, видны лишь тени на стенах пещеры. И мы верим, что они и есть наша Вселенная. Но все же «душа каждого человека обладает силой познания, — писал Платон, — и органом, позволяющим видеть истину». Если бы мы смогли освободить свое восприятие от оков, мы бы наконец «увидели реальность и ее блестящего создателя, которого мы называем Богом».

7.5.2. Экстаз.

В эпоху Возрождения философы вернулись к платоновской притче о пещере. Неоплатонисты полагали, что великим художникам был дарован шанс в мучительные моменты творчества заглянуть в идеальный мир. Жан Жак Руссо представлял всякого смертного, имевшего контакт с идеальным миром Платона, охваченным экстазом. Возможно, именно это состояние исступленного восторга имел в виду Моцарт, говоря: «Не могу передать, что это за удовольствие!»

7.5.3. Платон настаивает.

До недавнего времени рассуждения, подобные предложенным Платоном и Руссо, приписывались миру мистики. Доказать их не представлялось возможным. Однако в XX веке многое изменилось. Развитие квантовой физики выдвинуло на передний план новые мощные инструменты, способные помочь человечеству впервые выглянуть за пределы пещеры. Не исключено, что они со временем раскроют и загадку творчества Моцарта.

7.6. "Призрачное воздействие".

В 20-е годы нашего столетия физики открыли, что субатомные частицы — кванты, такие как фотоны и электроны, способны мгновенно менять свою природу: в зависимости от способа измерения они ведут себя то как частицы, то как волны. Еще более странным показалось, что, измеряя скорость частицы, вы не можете измерить ее массу и, наоборот, измеряя массу, невозможно измерить скорость.

Именно это противоречие и привело датского физика Нильса Бора к выводу о том, что кванты на самом деле не обладают массой, скоростью и способностью преобразовываться в волны, а приобретают эти характеристики лишь временно, в ответ на попытки экспериментаторов их определить и измерить. В своем естественном состоянии, как считал Бор, квантовые частицы представляют собой нечто бесформенное, лишённое каких-либо характеристик.

Альберт Эйнштейн не принял такого объяснения. А что, если бы вдруг произошло деление частицы, состоящей из двух протонов, и эти два протона разлетелись бы в пространстве? Закон сохранения энергии позволяет нам по импульсу одной частицы определить импульс другой. Но по теории Бора ни один из протонов не обладает импульсом до тех самых пор, пока мы не возьмем его измерять.

Согласно Бору, если мы измерим импульс протона А, то сам процесс измерения припишет соответствующее значение импульсу протона Б, даже если оба они уже успели разлететься по противоположным углам Вселенной! Чтобы добиться такой координации импульсов, протоны должны были бы воздействовать друг на друга со скоростью, опережающей скорость света, — как если бы они обладали телепатией. Эйнштейн подшучивал над «призрачным воздействием на расстоянии», он настаивал в статье 1935 года, написанной совместно с Борисом Подольским и Натаном Розеном, что Бор и его последователи, должно быть, проглядели некую «скрытую переменную», и сделал вывод, что теория Бора попросту недоработана.

7.7. Модель аквариума.

Один из последователей Эйнштейна, Дэвид Бом, предложил разрешение этого парадокса. Он согласился с Эйнштейном, что было бы странно и маловероятно, если бы два протона мгновенно обменивались информацией, находясь на огромном удалении друг от друга. Бом предположил, что квантовые эффекты есть не что иное, как отражение более глубокого, чем предполагалось до тех пор, порядка вещей в видимой Вселенной. Он сравнил квантовую частицу с рыбкой в аквариуме. Предположим, что мы наблюдаем рыбку по двум телемониторам, подключенным к видеокамерам, «рассматривающим» ее с разных сторон. Мониторы демонстрируют нам два различных изображения, как если бы мы следили за двумя разными рыбками. Но, когда одна рыбка поворачивается, поворачивается и другая, будто между ними существует загадочная связь. Только непосредственно заглянув в аквариум, мы узнаем, что мониторы показывают нам одну и ту же рыбку под разными углами зрения.

Физик Дэвид Бом сравнивал мир наших ощущений с недоступным взору аквариумом. Когда мы наблюдаем рыбку при помощи двух видеокамер, нам кажется, что это две разные рыбки, по непонятной причине движущиеся синхронно. По-видимому, и квантовые частицы точно так же взаимодействуют друг с другом на невероятно больших расстояниях в пространственно-временном континууме. Эйнштейн называл такое поведение квантов «призрачным воздействием на расстоянии». Бом предполагал, что невидимое влияние может на самом деле относиться к отдельной квантовой частице, которая, подобно рыбке из аквариума, из-за нашего несовершенного восприятия «внутреннего порядка» (термин, введенный Бомом для обозначения невидимого мира) лишь кажется разделившейся на две, разнесенные в пространстве.

Аквариум Бома, как и пещера Платона, — метафоры, подчеркивающие мысль о пределах человеческого восприятия. В обычной жизни нам доступны только сбивающие с толку экраны видеомониторов. Но предположим, нам удалось бы взглянуть «непосредственно на аквариум». Представьте: мы наконец сбросили оковы своих жалких пяти чувств и вырвались из платоновской пещеры. Что бы мы увидели снаружи?

7.8. Внутренний порядок.

Как бы выглядела компьютерная игра, если бы не было компьютера, преобразующего файлы в изображения? Как бы звучал телефонный звонок, если бы не было телефонного аппарата? Слова и изображения остались бы волнами невидимой энергии — мы не смогли бы воспринимать их. Материальный мир приобретает понятную форму только через контакт с соответствующим рецептором определенного органа чувств.

Так, по крайней мере, думал Дэвид Бом. Он предположил существование внутреннего порядка во Вселенной, согласно которому все, что мы видим, закодировано в чисто энергетические структуры. Только особенности человеческого восприятия переводят эту массу клубящейся энергии в доступную пониманию форму трехмерного пространства.

7.8.1. Принцип голографии.

Если в пруд бросить камень — по воде concentрическими кругами разбегутся волны. Бросьте три камня, и образовавшиеся круги волн пересекутся, «нарисовав» интерференционный узор.

Теперь представьте, что пруд мгновенно замерз, запечатлев изображение волновой картины. Узор на любом отколоте куске льда предоставит вам всю необходимую информацию для точного расчета точек падения всех трех камней.

Мельчайший кусочек голограммы содержит достаточно информации, закодированной в виде «интерференционного узора», чтобы воссоздать изображение целиком. Похожего эффекта можно добиться, заморозив «волновую картину» на поверхности пруда.

В 1947 году ученый Денеш Габор открыл способ кодировки трехмерных объектов на фотографической пленке, во многом похожий на тот, с помощью которого мы закодировали точки падения трех камней. Метод Габора, также основанный на явлении интерференции, был назван голографией.

Чтобы изготовить голограмму, нужно направить пучок лазерных лучей на объект так, чтобы он отражался на фотопластинку. Одновременно другой пучок лазерных лучей — контрольный —

направляется прямо на пластинку. Когда два пучка сходятся, они создают интерференционный узор, фиксируемый фотопластинкой. После проявки вы увидите сложный набор волнистых линий, а чтобы получить изображение объекта, вы должны вновь направить на фотопластинку лазерный пучок. Его отражение формирует точную трехмерную копию объекта, висящего в пространстве в том же месте (относительно пластинки), где находился оригинал в момент создания голограммы.

Подобно кусочку льда, любой осколок фотопластинки будет содержать всю информацию, необходимую для восстановления голограммы целиком. Если вы разобьете пластинку на десять частей — получится десять отдельных голограмм.

7.8.2. Нелокальность.

Бом предположил, что окружающий мир является отражением некоего скрытого внутреннего порядка — подобно тому, как голограмма отражается от фотопластинки. Как и на голограмме, объекты Вселенной только кажутся «висящими» на своих местах. Поскольку все пространство в целом подчинено внутреннему порядку, любая точка во Вселенной полностью эквивалентна любой другой точке. Сама идея о том, что пространство поделено на дюймы, мили, световые года и парсеки — не что иное, как прозрачная иллюзия наподобие теней в платоновской пещере.

Как следует из поведения упорядоченных частиц — квантов, внося незначительные изменения во внутренний порядок (аналогично изменениям в ориентации золотой рыбки в аквариуме), огромные расстояния в пространстве можно преодолевать мгновенно. Это и есть принцип нелокальности: расстояние не зависит от того, каким оно нам кажется.

7.8.3. Иллюзия времени.

Согласно Бому, время — еще одна голографическая иллюзия. Наши органы чувств дают нам знать, что время изменяется в линейной прогрессии: от прошлого — через настоящее — к будущему. Но все, что когда-либо происходило или будет происходить, уже полностью закодировано в суперголограмме.

Бом рассуждал, что упоение прекрасной музыкой дает возможность коснуться взглядом внутренней природы времени. Хотя мы слушаем музыку нота за нотой, аккорд за аккордом, мы не воспринимаем ее в линейной временной последовательности. Напротив, каждая следующая нота вызывает то, что Бом называл «активным преобразованием» восприятия всех ранее услышанных звуков. Подобным же образом мы способны предсказывать ноты, которые должны прозвучать. Нам нравится музыкальный фрагмент только в целом — с началом, серединой и концом, одновременно существующими и взаимодействующими в нашем сознании. Слыша свои произведения «целиком», Моцарт, должно быть, использовал это свойство восприятия. Согласно взглядам Бома, по крайней мере часть гения Моцарта проистекала из его способности ощущать музыку во всей ее реальной глубине.

7.9. Тайны пси-явлений.

Голографическая модель Вселенной Бома представляет собой удобную схему, следуя которой мы могли бы объяснить такие удивительные человеческие способности, как ясновидение и телепатия, называемые парапсихологами пси-явлениями. Если пространство и время и в самом деле соединяются на внутреннем уровне, то человеческое восприятие могло бы время от времени преодолевать их привычные границы.

Заинтересованный читатель без труда найдет прекрасное отражение этих идей в книгах М. Талбота: «Голографическая Вселенная» и «По ту сторону кванта».

Сегодня проблемы парапсихологии уже более не выходят за рамки общепринятого в науке. Факты заставили ученых задуматься всерьез. В 1969 году Объединение парапсихологов было наконец принято в состав Американской ассоциации новейших разработок, что узаконило парапсихологию как науку. В 1982 году Алан Аспект, Джин Далибард и Жерар Роже из Института теоретической и прикладной оптики в Париже зафиксировали в лабораторном эксперименте «призрачное воздействие на расстоянии» одного

фотона на другой, опытным путем подтвердив теоретический тезис о нелокальности. Пятью годами позже физик Роберт Г. Ян и психолог Брента Дунн из лаборатории аномальных исследований Принстонского университета опубликовали убедительные факты влияния концентрации мысли на работу генераторов случайных чисел, что расценивается как результат взаимодействия «мысли и материи».

7.10. Теория суперструн.

Физика отошла далеко от споров о квантовой теории, разразившихся в 20–30-х годах нашего столетия. Одно из новых направлений, называемое теорией суперструн, может дать нам столь же веское объяснение паранормальных явлений, сколь убедительна модель аквариума Бома. Согласно ее представлениям, Вселенная существует в десяти измерениях, а известная нам четырехмерная Вселенная (три измерения в пространстве и одно — во времени), вероятно, возникла триллионы лет назад, когда взорвалась одна из точек бесконечной плотности — произошел, как его называют, Большой взрыв. Однако по неизвестной причине, утверждают теоретики, остальные шесть пространственных измерений не смогли «вырваться» и сохранились упакованными в центре Вселенной.

Если бы вам удалось случайно «проникнуть» в эти «недоразвитые» измерения, вы обнаружили бы себя гигантом, значительно превосходящим размеры Вселенной. Вы смогли бы установить тесный контакт с каждой точкой Вселенной, и любое малейшее ваше движение имело бы, образно говоря, космические последствия. Быть может, посредством именно таких моментов «проникновения» некоторым людям удастся лицезреть другие реальности, о которых они спешат поведать в своих книгах.

7.11. Альтернативные объяснения эффекта метода скрытых вопросов.

Эта книга началась с истории о Бобе С., молодом человеке, которому сигнал из подсознания помог спасти невесту. До сих пор мы предполагали, что Боб С., должно быть, уже когда-то видел колесо ее машины и незаметно для себя зафиксировал повреждение покрышки. Это наиболее простая и очевидная интерпретация, однако она не единственная.

Правда ли, что, минуя аналитические способности, поток образов открывает сознанию путь к непосредственному восприятию внутреннего порядка? Об этом трудно судить, но такая возможность представляется весьма привлекательной. За пятнадцать лет работы с методом потока образов я столько всего посмотрел на своих семинарах, что могу с уверенностью утверждать: этот процесс гораздо сложнее, чем представляется на первый взгляд. Поэтому следует остановиться на некоторых альтернативных объяснениях его удивительных результатов.

Не исключено, например, что наше подсознание способно подмечать движения рук при перемешивании бумажных карточек в технике скрытых вопросов. Любой человек, наблюдающий за процессом тасования, мог бы подсознательно точно зафиксировать, какой вопрос был выбран. Те же, кто ничего не видел, могли извлечь подсказку из выражений лиц и движений других участников, подобно псевдотелепатиям в эксперименте по угадыванию карт.

Несомненно, метод скрытых вопросов обладает такой волшебной силой благодаря подгонке. Эдвард де Боно, генеральный инструктор, консультант по творчеству, автор книги «Латеральное мышление», отмечает, что многие проблемы могут быть решены посредством так называемого «провоцирующего действия». Иначе говоря, если вы рассматриваете проблему под необычным углом зрения — неважно каким, — вы придете к творческому решению. Одно из провоцирующих действий по де Боно — открыть словарь, выбрать слово наугад и затем провести мозговую атаку с целью выяснить все возможные связи между этим словом и разрешаемой проблемой. Де Боно утверждает, что такой случайный подход, именуемый другими экспертами подгонкой, необыкновенно эффективен. Фактически и метод свободных визуальных ассоциаций Леонардо да Винчи можно рассматривать как форму подгонки.

Приведенные объяснения разоблачают некоторые, хотя и не все, нападки, касающиеся «сверхъестественных» результатов метода просмотра образов. К счастью, для того чтобы воспользоваться полученными результатами, совсем не обязательно раскрывать их происхождение — ведь Моцарт писал музыку, не мучаясь выяснением теоретических основ своей необычной манеры.

Давайте попробуем поиграть в активных скептиков — постараемся исследовать всевозможные пути применения метода скрытых вопросов. Пусть его загадочная природа не разуверит вас в его силе. Где бы мы были сегодня, если бы ни разу не рискнули щелкнуть выключателем, не изучив всю теорию электричества? Большинство из нас так и остались бы в темноте. Даже если нас не удовлетворит какое-то объяснение, мы не можем подвергать сомнению действенность метода. Ведь он для того и существует, чтобы пользоваться им.

7.12. "Высший мозговой центр".

Преимущество метода скрытых вопросов в его эффективности. Другие методы просмотра образов требуют значительно больших затрат времени и усилий на подавление сопротивления внутреннего Редактора. Этот прием позволяет благополучно миновать его, направляя вопрос непосредственно в правое полушарие и не оставляя левому никаких шансов вмешаться.

Именно благодаря такой особенности метод скрытых вопросов особенно продуктивен при мозговых атаках на «большие» вопросы политики, метафизики, философии и при выяснении общественного мнения по тому или иному поводу. Более чем какой-либо из известных мне методов он способствует достижению консенсуса в споре. Я называю это эффектом высшего мозгового центра.

Высший мозговой центр является также надежным помощником в сложных межличностных отношениях в семье, когда годами укоренившиеся привычки создают иллюзию, будто все возможные варианты уже перепробованы, а позиции сторон заранее предопределены.

7.13. Методика работы со скрытыми вопросами.

К настоящему времени в рамках «Проекта возрождения» было разработано более пятидесяти различных путей достижения эффекта высшего мозгового центра. Все они являются производными от базового варианта работы со скрытыми вопросами, который и приводится ниже:

1. Придумайте по крайней мере шесть разных вопросов. Этого достаточно, чтобы ваш внутренний Редактор был перегружен и оставил надежду угадать задуманный вопрос. Если вопросов будет меньше, Редактор может попытаться вклиниться и подсказать вам предполагаемый ответ.

2. Убедитесь в том, что все ваши вопросы существенно отличаются друг от друга и ни один ответ не повторится. Некоторые из них должны быть очень личными или практическими; другие могут касаться вашей работы, друзей, семьи, общественных, национальных или мировых проблем. Третьи могут затрагивать глубокие философские умозаключения. Каждый раз, когда какой-то вопрос увенчивается ответом, его следует заменить другим той же тематики. Это гарантирует вам достаточное разнообразие, которое позволит обмануть Редактора.

3. Напишите каждый вопрос на отдельной полоске бумаги или индексной карточке. Сложите бумажки пополам или переверните карточки.

4. Не подглядывая перемешайте карточки — продолжайте до тех пор, пока ваш Редактор не потеряет надежду угадать, где какой вопрос. При этом, сколько бы вы ни трудились, подсознание не потеряет карточки из вида.

5. Выберите одну из карточек.

6. Не глядя на вопрос, держите карточку в руке или можете даже прижать ее ко лбу.

7. Закройте глаза и последовательно вообразите три мгновенных образных ответа. Не забывайте каждый раз благодарить свое правое полушарие и попросите его представить ответ в иной форме. Хотя

образы и отличаются манерой представления ответа, отражая одну и ту же проблему, они несут неизменный смысл.

8. Запишите каждый ответ на магнитофонную пленку или бумагу или расскажите партнеру, потратив на это не более 15–30 секунд. Если несложно, можно набросать эскиз вашего образа в блокноте.

9. Не заглядывайте в карточки до самого конца. Иначе ваш Редактор методом исключения вычислит выбранный вопрос.

10. Найдите общие элементы во всех трех ответах. Сходства могут быть очень незначительными. Например, в каждом изображении вы заметите неизменный зеленый цвет, или вообще отсутствие всякой окраски, или обилие треугольных форм. А может быть, это будет конкретный тип движения или его отсутствие; определенный эмоциональный настрой или повторяемость действующих лиц. Запишите свои наблюдения.

11. Наконец, откройте карточку с вопросом. И если вы правильно определили общие элементы, тут-то у вас и родится отчетливое «Ага!».

12. Если этого не произойдет, попробуйте немного подгонки. Поиграйте в аналитика-шутника и направьте мозговую атаку на все варианты ответов, которые вам покажутся более или менее реальными.

13. Если и тогда смысл останется неясен, выберите ответ, который вам представляется наиболее обещающим, и используйте его в качестве отправного пункта. Мы рекомендуем использовать во время занятия не более одного вопроса. Замените отработанный вопрос другим, а остальные сохраните для следующего сеанса.

7.14. Бутерброд с вопросами.

Для того чтобы лучше понять работу высшего мозгового центра, обратимся к еще одному приему — бутерброду с вопросами.

1. Купите набор небольших конвертов.

2. Подготовьте вопросы для своего бутерброда. Напишите их на отдельных бумажках или карточках и разложите по конвертам. Вам потребуется как минимум шесть конвертов, чтобы выбор был

«случайным». Лучше подготовьте вопросы самостоятельно. Но если вам трудно, подыщите себе подходящие из следующего списка:

«Чего мне сегодня следует опасаться больше всего?»

«Чем мне стоит сегодня заняться?»

«На какой новой идее, ощущении или наблюдении мне следует сегодня заострить внимание?»

«Что я могу сегодня сделать для других?»

«На чем я могу сегодня нажать?»

«По поводу чего мне следует быть сегодня начеку и как лучше отреагировать?»

«Каким образом мне лучше всего помочь _____ (супруге/супругу, другу, ребенку, начальнику и т. д.)?»

«Какое открытие я могу сделать сегодня?»

«Какой вопрос мне стоит задать сейчас и каким будет лучший ответ?»

«Каков путь к моей сегодняшней цели?»

«Чем лучше заняться сегодня?»

«О чем сегодня лучше не вспоминать?»

Несомненно, у вас могут быть и другие вопросы в том же духе, возможно, даже лучше. Но все они должны учитывать фактор времени — в том смысле, чтобы в разные дни ответы на один и тот же вопрос не оказались одинаковыми. Вы можете также добавить в этот список один-два очень специфических вопроса.

3. Все конверты с вопросами тщательно перемешайте на столе.

4. Прежде чем отойти ко сну, положите стопку конвертов рядом с кроватью.

5. Утром выберите конверт и, не открывая его, получите три образных ответа.

6. Запишите эти ответы на внешней стороне конверта, в блокнот или на магнитофонную пленку.

7. Сравните все три образа и выделите общие элементы.

8. Откройте конверт и прочтите вопрос. Если взаимосвязь образа и вопроса не ясна сразу, попробуйте «подгонку» всевозможных вариантов.

9. Если «Ага!» так и не пришло, отложите на время это занятие. В течение дня разгадка может неожиданно осенить вас.

10. Когда вы разделаетесь с каким-нибудь вопросом, достаньте его из конверта, положите в новый и перемешайте с остальными. Возможно, у вас возникнет желание сохранить стопку использованных конвертов как свидетельство посетивших вас откровений.

7.14.1. Комбинаторный метод.

Можно комбинировать технику бутерброда с вопросами с ежедневными десятиминутными сеансами просмотра потока образов. Для этого просто подготовьте свои шесть конвертов с вопросами, выберите один и затем в течение десяти секунд просматривайте поток образов, ориентируясь на этот вопрос. В конце сеанса прочтите вопрос и продолжайте в том же духе. Чтобы чувствовать себя более расслабленно и не следить за временем, вам может потребоваться таймер, будильник или напарник.

7.14.2. Делайте все весело.

Не допускайте, чтобы использование приема бутерброда с вопросами стало ежедневной обременительной обязанностью. Слишком серьезный подход не только вынудит вас вскоре прекратить занятия, но и снизит способность подсознания находить верные ответы.

Относитесь к бутерброду с вопросами как к игре. Создайте легкую, непринужденную атмосферу, как если бы вы с друзьями пробовали пирожные с сюрпризом в китайском ресторане. Один из способов прибавить веселья — заняться «магией», попытайтесь определить нужную карточку, используя чувствительность рук, — подобно выявлению подземных источников воды при помощи ивового прута. Поводите рукой над конвертами с вопросами и выберите тот, который вызывает дрожание пальцев или иное особенное ощущение. Здесь также важно ограничиться одним вопросом в сеанс, чтобы это занятие не отвлекло вас от других важных дел.

Значительно удобнее, если пачка конвертов будет всегда под рукой. Положите их на кофейный столик, засуньте под кресло, сидя в котором вы просматриваете утреннюю газету, или держите на

письменном столе. Вы можете даже таскать вопросы в кармане весь день напролет. Как только появится свободная минутка, просто положите руку наугад на одну из карточек и обратитесь к своему потоку образов за тремя альтернативными ответами.

Доступность конвертов будет вдохновлять вас на работу с вопросами по несколько раз в день до тех пор, пока это не войдет в привычку.

7.15. Игра в оракула.

Если вам удастся вовлечь других в игру со скрытыми вопросами, это принесет с собой живую энергию общения и атмосферу веселья. И то и другое будет способствовать непринужденности и точности образных ответов. За их праздничное настроение я называю такие групповые упражнения игрой в оракула.

1. Подберите себе партнера.

2. Каждому из вас нужно приготовить набор вопросов, от двух до десяти и более. Они должны требовать развернутых ответов, так чтобы нельзя было ответить просто «да» или «нет». Другими словами, не спрашивайте:

«Просить ли мне начальника о повышении?», а спросите: «Каким образом мне лучше всего добиться от начальника продвижения по службе?» Каждый вопрос должен отличаться от других, чтобы вы были почти уверены, что правое полушарие партнера никогда не сможет предсказать ни один из них.

3. Меняйтесь ролями, «читая» про себя свой вопрос партнеру. В группе из трех или более человек, пока «водящий» молча «читает» вопрос, другие по очереди отвечают на него.

4. После каждого вопроса вашему партнеру понадобится несколько секунд, чтобы получить три образных ответа. Если у вас трое или более партнеров, каждый из них может предложить по паре ответов, не дожидаясь, пока один отработает за всех.

5. Потратьте несколько минут на совместное обсуждение ответов и выделение общих элементов.

б. Откройте свой вопрос партнеру. Сопоставьте полученные ответы и, делая упор на общие элементы, пробуйте свои силы в интерпретации.

7.15.1. Оракул по телефону.

Оракул неплохо работает и по телефону. В личном контакте заключена живая энергия, однако, воспользовавшись телефоном, вы получите ответ быстрее. Когда возникает какая-нибудь важная проблема или вопрос, вы можете позвонить другу — желательно тому, кто уже имеет опыт игры в оракула — и сразу же получить ответ. Я называю это игрой в оракула по телефону.

7.15.2. Забудьте про первое правило.

Мы уже отмечали некоторые ситуации, когда бывает полезно пренебречь первым правилом интерпретации образов: не нужно интерпретировать за партнера.

Играя в оракула, не стоит руководствоваться первым заветом. Образные ответы, получаемые в процессе игры, в отличие от других приемов работы с потоком образов встречаются с одинаковой вероятностью как в кодах спрашивающего, так и в кодах отвечающего. Потому-то интерпретация и становится одинаково сложной для всех.

7.16. Карманный банк вопросов.

Чтобы вопросы были всегда наготове, полезно выработать привычку коллекционировать их. Носите при себе карманный блокнот или пачку индексных карточек и ежедневно записывайте вопросы или проблемы, которые приходят вам на ум. Как только у вас накопится с полдюжины новых карточек, переверните их чистой стороной вверх и перемешайте с уже существующими.

7.17. Когда конверт не нужен.

Некоторым читателям, возможно, захочется испытать свои способности к прорицанию, экспериментируя с вопросами, которые, скорее всего, не по зубам левому полушарию. Я имею в виду не какие-то сверхсложные головоломки, а весьма логичные и прямые задачи с ответами, недоступными сознанию. Результаты могут быть столь же забавными, сколь и удивительными.

Ниже приводится несколько примеров таких вопросов:

«Каков будет результат (некой незавершенной сделки)?»

«Что станет для меня самым большим сюрпризом на будущей неделе?»

«Какое удивительное открытие будет сделано в результате (какого-либо незаконченного научного эксперимента или экспедиции, подобной предстоящему пролету вблизи Нептуна)?»

«Что спасет жизнь тому-то и тому-то?»

7.18. Перспективы.

Поскольку техника исполнения приема бутерброда с вопросами легко вписывается практически в любой распорядок дня, он стал наиболее популярной и эффективной разновидностью метода скрытых вопросов. Через год после его применения в арсенале методов «Проекта возрождения» стало очевидно, что он обладает такими же потенциальными возможностями наращивать связи между различными отделами мозга, как и непосредственный просмотр потока образов.

Практикуя метод скрытых вопросов, мы тренируем мозг воспринимать необычайно слабые ощущения и работать с ними. Неважно, рассматриваете ли вы их как психические явления или как обостренную природную чувствительность, подобную той, которой обладают полинезийские моряки, — развивая свои способности ежедневно, вы формируете связи между особыми отделами мозга, которые трудно развить каким-либо другим путем.

Эти уникальные способности мозга пока так мало изучены, что мы можем только гадать о плодах продолжительной практики. Метод бутерброда с вопросами и непосредственный просмотр потока

образов, по-видимому, дополняют друг друга. Каждый из них соединяет те отделы головного мозга, которые не затрагивает другой. Их сочетание вознесет вас к недостижимым высотамсообразительности.

Глава 8. Модельное мышление.

В конце 1970-х годов необычайно возрос интерес к теориям ускоренного обучения. В течение многих лет правительства финансировали приоритетные программы разработки методов подсознательного обучения. Такие ученые, как Георгий Лозанов и Владимир Райков достигли впечатляющих результатов, но лишь незначительная доля информации просочилась сквозь железный занавес. И только после публикации в 1979 году книги Шейлы Острандер и Линн Шредер под названием «Суперобучение» эти методы стали широко известны на Западе. До этого момента большинство ученых в Соединенных Штатах работали в потемках, пытаясь из обрывков слухов, сплетен и выхолощенных докладов точно воссоздать методологии, использованные коллегами из Советского Союза. В те времена даже прорывы таких пионеров, как Джин Хаустон, Роберт Мастерс и мастера гипноза Милтона Эриксона, были слабо освещены в научной литературе и почти так же недоступны, как результаты советских исследователей.

Именно в годы первых открытий я впервые натолкнулся на технику, ставшую одним из наиболее мощных средств арсенала ускоренного обучения, — модельное мышление. Этот метод позволяет человеку по своему усмотрению становиться на время любой исторической личностью (со всеми ее талантами), будь то Леонардо да Винчи, Микеланджело или Эйнштейн, и раскрывать таким образом собственные неведомые способности.

8.1. Арлингтонский эксперимент.

В марте 1977 года наша группа решила провести эксперимент на квартире у одного из друзей в Арлингтоне, штат Вирджиния. Нашим

принципом было «все или ничего». Мы хотели опробовать множество новых улучшенных методов обучения, используя себя в качестве гвинейских свиней. Хотя тогда еще не были опубликованы точные описания приемов, мы восстановили их насколько возможно по жалким обрывкам доступной научной информации.

Применяя воссозданные методы, мы надеялись, что по крайней мере одному из семнадцати повезет и удастся добиться хоть какого-то результата. Тогда, сконцентрировав все внимание на счастливице и тщательно исследовав изменения, можно было бы постараться повторить результат и в конце концов разработать рабочую методологию. Оглядываясь назад сегодня, я не припоминаю, чтобы кто-то из нас тогда питал большие надежды.

Однако мы были совершенно ошарашены тем, что произошло. Почти все из опробованных нами методов дали поразительные результаты, причем все участники эксперимента ощутили их лично. Лишь много позднее, занимаясь разработкой метода потока образов, я начал постигать теоретические основы тех успехов. А тогда, на рабочих заседаниях 1977 года, результаты говорили сами за себя.

Одним из наиболее запомнившихся был опыт девушки, которую я назову Мэри. Как и каждый из нас, она согласилась пойти на эксперимент по проверке обучаемости незадолго до начала очередного заседания. Она решила попробовать себя в игре на скрипке. На свой первый урок музыки Мэри отправилась всего за неделю до эксперимента, до этого ее пальцы ни разу в жизни не касались смычка. Поскольку она работала секретарем в офисе в Вашингтоне на полную ставку, времени на занятия у нее почти не было. Тем не менее, когда через неделю после заседания на втором уроке Мэри поиграла несколько минут, удивленный учитель объявил, что он собирается перевести ее в класс наиболее способных учеников! На втором экспериментальном заседании, две недели спустя, Мэри просто поразила нас мастерской игрой.

8.2. Эффект Райкова.

Способности к игре на скрипке развились у Мэри так быстро благодаря эффекту Райкова. Советской психиатр Владимир Райков разработал метод, называемый искусственным перевоплощением. Он основан на использовании глубокого гипноза с целью убедить человека, что он физически стал одним из известных истории гениев.

Когда Райков перевоплощал людей, например, в Рембрандта, у них необычайно быстро проявлялись способности к рисованию. Однако после окончания гипнотического воздействия испытуемые не могли вспомнить ровно ничего. Многие даже недоверчиво усмехались, когда им показывали их рисунки, сделанные в состоянии гипноза.

Райков показал, что таланты, раскрывающиеся под гипнозом, частично сохраняются и впоследствии — несмотря на то, что испытуемые не верят, будто были Рембрандтом (или кем-то другим). Этот потрясающий остаточный эффект и сделал метод Райкова не просто экспериментальным курьезом, а практическим средством ускоренного обучения. Более того, как нам удалось выяснить в Арлингтоне, эффекта Райкова можно достигнуть и не прибегая к гипнозу.

8.2.1. Почему так получается?

Эффект Райкова — это несколько больше, чем просто современная версия древнего и весьма могущественного обычая. С доисторических времен пророки, оракулы и шаманы принимали образы богов, духов, животных и неодушевленных предметов, с тем чтобы овладеть знаниями. Наскальные рисунки двухтысячелетней давности, изображающие воинов с головами животных, которые обнаружены в местах, подобных Ласко, скорее всего, воспроизводят экстатические ритуалы, по-разному называемые антропологами: одни именуют их заменой внешней оболочки, другие — полетом духа, третьи — овладением духом. Племена, традиционно занимавшиеся охотой, группировались по кланам, идентифицировавшись с определенными символами животного мира — например, Клан Орла с орлом, а Клан Медведя с медведем. Члены медвежьего клана должны были участвовать в ритуалах, где, нацепив на себя чучело головы медведя и изображая медвежьими

повадки, они превращались на время в медведей, чтобы глубже постичь дикую природу, которая была единственным источником их благосостояния.

Даже в наши дни многие уверены, что в результате можно достигнуть обладания подлинной сущностью другой реальности или другого измерения. В современном мире подобные приемы приобретают облик харизматических христиан, общающихся друг с другом на странных и малоизвестных языках; гаитянских танцоров, становящихся богами Вуду; пришельцев нового времени, говорящих неземными голосами. Психологи, скорее всего, припишут подобные явления замены внешней оболочки процессам острой диссоциации, при которых определенная часть сознания человека отщепляется и живет как отдельная личность.

Какое бы из объяснений мы ни предпочли, ясно одно: мужчины и женщины в течение тысячелетий делили свои телесные оболочки с другими существами — реальными или вымышленными. Имеется масса свидетельств, что, находясь в преображенном состоянии — трансе, люди способны демонстрировать обычно недоступные им умения, таланты, знания и даже физическую силу и ловкость.

8.2.2. Метод Мерлина.

Один из путей использования эффекта Райкова иллюстрирует известная сцена из бродвейского мюзикла «Камелот», поставленного по британской легенде о короле Артуре. В ней мудрец Мерлин в своем воображении превращает юношу, который потом станет королем Артуром, в различных животных. Соколом паря в небе, Артур слышит голос Мерлина: «О чем знает сокол и что неведомо Артуру?» Артур смотрит вниз, и ему открываются просторы Британии. Он видит раскинувшееся на земле лоскутное одеяло враждующих племен и принимает решение объединить их.

Этот вымышленный эпизод был навеян традициями кельтского фольклора. Мерлин — один из поздних друидов Древней Британии, способных превращать себя и других в любые живые существа или неодушевленные предметы. Легендарный друид Мак Рос однажды, надев на себя головной убор из птичьего оперения, улетел на небеса. Персонаж старинного Уэльсского эпоса, бард Тельезин похвалялся:

«Я могу менять свой облик... я был каплей дождя; я был сияющей звездой... я орлом летал над землей... я был щитом в бою... я был струною арфы... я был всем».

8.2.3. Подгонка?

Возможно, подобные полеты воображения, если они действительно имеют место в жизни, можно объяснить провоцирующим действием подгонки — эффекта де Боно, описанного в главе 7. Другими словами, они способны «включать» творческое мышление всего лишь появлением в мозгу комплекса ощущений, которые редко встречаются вместе. Попытки насильно сочетать необходимые компоненты создают благоприятную почву для рождения нового образа — гештальта.

Такая подгонка сыграла решающую роль во время мозговой атаки в корпорации «Gillette» в 1980 году. Участники получили инструкцию представить себя волосками. И в таком качестве они обсуждали свойства шампуней, которые доставили бы им наибольшее удовольствие. Некоторые жаждали мощного очистителя для удаления грязи; другие, опасаясь за свои секущиеся концы, просили о более мягком воздействии. В конце концов люди-волоски пришли к новой формуле шампуня, которая автоматически удовлетворяла все их пожелания. Изобретенный таким образом «Silkiense» остается и сегодня одним из лидеров на мировом рынке.

8.3. Личность против личности.

Подгонка — важный прием, но он не объясняет и половины явлений, связанных с тем, что я называю модельным мышлением. Человеческий интеллект, по-видимому, имеет почти неограниченные возможности диссоциации — расщепления на отдельные личности. По все еще малопонятным причинам личности-отщепенцы могут обладать способностями и талантами, не присущими их родителю. Как будто мозг время от времени находится во власти то одного, то другого хозяина.

8.3.1. Множественное сознание.

Иногда травма в детском возрасте приводит к расщеплению личности на целый спектр индивидуальностей, живущих своей полноценной жизнью. Это явление известно как множественное сознание. Индивидуальности, населяющие жертву, не только отличаются почерком, артистическими талантами и знанием иностранных языков, но им свойственны также и различные аллергические реакции, заболевания и даже восприятие наркотиков. Ученые подтвердили, что страдающие множественным сознанием демонстрируют существенные различия в энцефалограммах при переходе от одной субиндивидуальности к другой, хотя это представляется почти таким же немыслимым, как изменить отпечатки пальцев.

8.3.2. Говорящие призраки.

С одним из наиболее странных диссоциативных явлений я столкнулся во время эксперимента, проведенного доктором Раймондом А. Муди-младшим. Заинтригованный загадочной мировой фольклорной традицией использования зеркал и отражающих бассейнов в качестве окон в мир духов, доктор Муди предложил двадцати пяти испытуемым, внимательно вглядываясь в зеркало, попытаться установить контакт с ушедшими в мир иной. В результате двенадцать человек сообщили, что они «видели» умерших. Некоторых видения продолжали преследовать, когда они оставались дома одни, даже по прошествии значительного времени после эксперимента.

В некоторых кругах, и на совершенно законном основании, несомненно, станут утверждать, что эти люди видели настоящих духов. Лично я думаю, более вероятно, что видения представляют собой диссоциированные элементы сознания самих испытуемых. Все они в один голос говорили, что видения были отчетливыми и абсолютно такими же, как в жизни; кроме того, мне кажутся характерными сообщения о продолжительных беседах с привидениями. Причем столь поразительные наблюдения исходили от людей, которые не подвергались гипнозу и были вполне нормальными и здравомыслящими, — никто из них не имел склонности к суевериям или спиритизму.

Ну и наконец, эксперимент Муди раскрыл совершенно новое явление в психологии, которое может подвести нас к объяснению сущности эльфов, фей, гномов, ангелов, гоблинов и других волшебных существ, населявших народные сказания на протяжении всей истории.

8.3.3. Персонажи явных сновидений.

«Видения» Муди можно связать с явными снами, обсуждавшимися в предыдущих главах. При первом упоминании о явных сновидениях (Маркус Харвей де Сен-Дени, 1867 г.) Маркус утверждал, что он мог в своих снах «вызывать тени умерших, а также по своей воле превращать людей и предметы».

Я подозреваю, что Маркус не столько изгонял духов умерших, как считалось тогда, сколько создавал диссоциированные персонажи снов — такие жизненные и независимые в своих действиях, что он сам поверил, будто они живые существа. Специфика явных сновидений определила развитие новой научной области, называемой внутриличностной психотерапией; с помощью нее люди избавляются от неврозов, воскрешая и устраивая очные ставки фигурам из своего прошлого — как живым, так и мертвым.

Психолога Поля Толи из Университета Франкфурта, например, беспокоили сны, в которых к нему являлся с угрозами умерший отец. В конце концов во время явного сна Толи вызвал образ отца и словесно сразился с ним, в результате чего тот превратился «в более примитивное существо — что-то вроде животного или мумии». «При этом, — сообщил Толи, — меня переполнило чувство триумфа».

Толи также рекомендует технику, весьма напоминающую преобразования друидов, — проникновение в телесную оболочку другого персонажа сна. Он приводит случай с девушкой, которая во время явного сна перевоплотилась в юношу, чье внимание она тщетно добивалась. Оказавшись «внутри» объекта своей любви, она смогла увидеть вещи его глазами.

«Мне стало ясно, почему он был так сдержан со мной, — рассказывала она впоследствии. — И я поняла, что он никогда не ответил бы на мои чувства». В результате девушка смогла положить конец бесплодной и испепеляющей ее страсти.

8.3.4. Заимствование индивидуальности.

Гении уже давно научились использовать технику символического заимствования чужих индивидуальностей как стимулятор творческой активности. Уолт Дисней, например, черпал вдохновение, перевоплощаясь в персонажей собственного производства. «Голос Микки всегда озвучивал сам Уолт, — вспоминал один из мультипликаторов Диснея, — и при этом он так прекрасно чувствовал линию сюжета и общее настроение, что не мог удержаться от жестов и даже движений телом во время диалогов».

Джордж С. Паттон утверждал, что его появление на свет — результат перевоплощения великих генералов прошлого. Это досужее убеждение, быть может, послужило катализатором мрачного гения, «переплавившего» уроки древних баталий в приемы ведения современных механизированных войн.

Микеланджело представлял свои статуи живыми существами, замурованными внутри каменных глыб и ожидающими, когда его молоток и долото освободят их. Образы, существовавшие в его голове, возбуждали гения, извлекавшего великолепные формы из камня.

8.4. Коллективный разум.

В своей книге «Думай и богатей», увидевшей свет в 1937 году, великий подвижник и педагог Наполеон Хилл писал, что работа команды близких по духу личностей является наиболее мощным средством достижения поставленной цели. Такую «координацию знаний и усилий... двух или более людей» Хилл называл высшим сознанием, или коллективным разумом, который по своим возможностям превосходит простую сумму его частей. Собственный «коллективный разум» Хилла включал в себя персонажей, существовавших только в его воображении. В книге Хилл описывает технику, которой он пользовался для общения с воскрешенными им же великими гениями прошлого.

Каждый вечер, перед сном, Хилл закрывал глаза и воображал себя в компании девяти «советников-невидимок», изготовленных по

образу и подобию девяти его самых любимых героев: Ральфа Уолдо Эмерсона, Томаса Пайна, Томаса Эдисона, Чарльза Дарвина, Авраама Линкольна, Лютера Бербанка, Наполеона Бонапарта, Генри Форда и Эндрю Карнеги. «Я задался целью, — писал Хилл, — переделать свой собственный характер в сплав характеров моих воображаемых советников».

Хилл обращался к каждому члену своего «кабинета» по имени, покорнейше прося даровать ему качество, которое он так ценил в нем. У Эмерсона он запросил «великолепное понимание природы»; у Наполеона — способность вдохновлять народ; у Линкольна — обостренное чувство справедливости и т. д. Чтобы выработать желаемый характер, Хилл неустанно изучал жизнеописания своих советников. После нескольких месяцев вечерних «диалогов» пораженный Хилл обнаружил, что его герои живут своей собственной жизнью. «У Линкольна появилась привычка опаздывать, — вспоминал Хилл, — а Бербанк и Пайн частенько позволяли себе острословить, что шокировало остальных членов кабинета».

Представления стали настолько неподдельными, что Хилл даже на несколько месяцев приостановил встречи, испугавшись навсегда утратить чувство реальности. Однажды, не в состоянии более отказывать в компании столь августейшим и интереснейшим особам, он вернулся к этой практике. Хилл утверждал, что он всегда рассматривал «заседания кабинета» лишь как «плод своего воображения», тем не менее мудрость, которая пришла к нему таким путем, была совершенно реальной.

«Они открыли передо мной перспективу славных побед, — писал он, — возродили понимание подлинного величия, поощряли творческие искания и помогали искреннему выражению мыслей».

8.5. Мозг как социум.

Возможно, что диссоциативные явления коренятся в самой структуре мозга. За последние годы широкое распространение получила концепция «мозга как социума», предложенная доктором Михаэлем Гацаниго. Он полагает, что наше сознание состоит из

независимых «модулей», каждый из которых представляет собой «сознательную» личность, способную независимо мыслить, действовать и даже переживать. Похоже, что индивидуальности гениев, перенимаемые испытуемыми Райкова во время «искусственного перевоплощения», являли собой не что иное, как артистические или интеллектуальные модули социального мозга, по какой-то причине не проявлявшиеся ранее. Исследования по этому вопросу в ближайшие годы, несомненно, будут продолжены. Тем не менее не следует дожидаться теоретических объяснений, чтобы воспользоваться эффектом Райкова. С его помощью, применяя методы, описанные ниже, можно добиться поразительных результатов уже сегодня.

8.6. Подход модельного мышления.

К сожалению, глубокого гипноза, применявшегося Владимиром Райковым, достичь весьма трудно. Вместе с тем это и несколько опасно, особенно в неумелых или «нечистых» руках. Поэтому я был изумлен и еще больше обрадован во время нашего арлингтонского эксперимента, когда понял, что новоявленной скрипачке Мэри удалось получить эффект Райкова, не прибегая к гипнотическому трансу.

Мэри попросту закрыла глаза и представила себя Яшей Хейфицем, упиваясь гаммой ощущений, полученных однажды. Она постоянно находилась в ясном сознании и никогда не подвергалась внешним воздействиям на подсознание. Однако и ей довелось совершить столь же впечатляющий скачок в обучении, как и в случаях, зафиксированных самим Райковым.

Все это послужило основой для впоследствии созданного мной метода модельного мышления — негипнотического аналога метода Райкова, обладающего такой же эффективностью.

8.6.1. Замена головы.

По существу, техника модельного мышления является имитацией доисторического ритуала. Шаманы каменного века «становились»

оленьями, водрузив на себя выпотрошенную оленью голову. Мы поступим так же, вообразив, что надеваем головы тех, чьим подсознанием мы хотим воспользоваться.

Как и метод потока образов, процесс замены головы совершенствуется по мере тренировок. Однажды вы научитесь черпать вдохновение практически из любого гения по вашему выбору. Вам удастся добиться большего эффекта при заимствовании гения, если вы сначала потратите некоторое время на укрепление «мышц», участвующих в замене головы, и выполните следующие упражнения.

1. Вспомните какой-нибудь красивый пейзаж. Это может быть восход солнца над обращенным к солнцу и ветру и поросшим дикими цветами холмом; нерукотворный храм, созданный природой из гигантских деревьев в дремучем лесу, — короче, любой вид, поразивший вас своей необыкновенной красотой.

2. Закрыв глаза, опишите этот пейзаж во всей полноте красок слушателю или сделайте запись на магнитофонную пленку.

3. Ваша память хранит множество других видов, удивительно похожих на этот, но выбранный вами — особенный. Его прелесть необычайна. Сосредоточьтесь в своих описаниях на уникальности его красоты.

4. Представьте себе, что у вас появился чрезвычайно восприимчивый компаньон — самый чувствительный наблюдатель в мире. Быть может, это ваш знакомый, историческая личность или просто воображаемый персонаж. Предоставьте вашему подсознанию решить, кем быть этому персонажу, — пусть оно удивит вас.

5. Помогите выбранному персонажу утвердиться в вашем сознании, подробно описав его.

6. Ощутите тепло и гостеприимство, исходящие от него. Наслаждайтесь создавшейся доброжелательной атмосферой, опишите ее.

7. Теперь вы почти готовы проникнуть «внутри» этого сверхчувствительного наблюдателя и ощутить себя на его месте. Остается только представить, что вы стоите позади него на расстоянии вытянутой руки. Теперь проникните в его тело так, чтобы ваши глаза и уши слились воедино. Этого можно добиться и

несколько иначе: положите руки наблюдателю на уши и представьте, что аккуратно снимаете голову с плеч. Затем, как шлем, наденьте ее на себя и оттолкните обезглавленное туловище, как резиновую куклу.

8. Теперь вы видите тот же ландшафт, но уже глазами пронизательного наблюдателя. Во всем богатстве ощутите его впечатления и чувства.

9. Теперь, когда вы смотрите его глазами, некоторые детали пейзажа предстанут перед вами по-новому. Заострите внимание на отличиях и подробно опишите их. Продолжайте это занятие в течение 3–5 минут.

10. Снимите голову наблюдателя и верните ее на место.

11. Тепло поблагодарите наблюдателя. Возможно, вы удивитесь проявлению ответного чувства благодарности за то, что вы поделились с ним столь замечательный опыт.

12. Вернитесь в окружающую действительность с чувством бодрости, сохранив в памяти невероятное приключение.

8.6.2. Гений напрокат.

Основной прием модельного мышления — заимствование гения — гений напрокат. Вы выбираете образ гения и позволяете подсознанию символически войти в его (или ее) телесную оболочку, обретая таким образом все преимущества оригинального взгляда симпатичной вам личности. Ниже приводится описание этой процедуры.

1. Выберите определенный навык, который вы хотели бы приобрести, или предмет, изучением которого вы готовы заняться. Продумайте также, какое занятие сразу же после эксперимента поможет на практике проверить эффективность приема в вашем исполнении.

2. Выберите гения, олицетворяющего для вас высшие достижения в интересующей области. Он может быть вашим знакомым, исторической личностью или просто воображаемым персонажем. Это и есть ваша собственная модель гения.

3. Закройте глаза и представьте себя в изысканно красивом саду.

4. Опишите сад во всех деталях партнеру.

5. Медленно поворачиваясь на 360 градусов, описывайте все, что вы видите. Продолжайте в течение 4–6 минут. Это позволит вам осознать свое положение в пространстве.

6. Как обычно, доверьтесь своему потоку образов. Если сад вдруг перестанет быть садом — ничего страшного, следуйте дальше. Вы можете продолжать упражнения по заимствованию гения в любой обстановке, по выбору вашего подсознания.

7. Представьте, что ваша модель гения явилась, чтобы составить вам компанию в саду.

8. Начните подробно описывать модель гения в своем восприятии.

9. Описывая, представьте, что ваш гений тепло приветствует вас. Насладитесь его доброжелательным присутствием в течение 3–5 минут.

10. Теперь, когда установлен прочный нейрологический контакт с моделью гения, настало время взглянуть на все изнутри. Вы должны осознать, каково это — быть гением. Встаньте за спиной у вашего гения на расстоянии вытянутой руки. Теперь войдите в его тело. Это можно сделать двумя способами. Вы можете вселиться в него подобно духу или же аккуратно взять его за уши (точно так же, как описано выше), приподнять его голову и надеть на свою, как шлем, после чего оттолкнуть обезглавленное тело.

11. Разместитесь внутри оболочки гения. Пусть ваши глаза встанут на место его глаз, чтобы вы могли все видеть так же, как он. Прodelайте то же самое с ушами, со всеми остальными частями тела.

12. Окиньте взором сад. Вы смотрите глазами гения и сразу же замечаете, что некоторые вещи изменили свой облик и выглядят теперь иначе. Опишите эти различия с точки зрения гения в течение 4–6 минут.

13. Наступило время заняться тем, в чем преуспел ваш гений. Предположим, что он — Рахманинов. Направьтесь в уголок сада, где установлено фортепьяно. Садитесь за инструмент и в образе Рахманинова начинайте играть. Продолжайте в течение 4–6 минут.

14. Пока вы играете на фортепьяно (или выполняете другое конкретное задание, исследование, работу и т. п. по вашему выбору), опишите, как Рахманинов, полную гамму своих ощущений от всего

кругом: цвета, звуки, запахи, очертания предметов, вкус. Каковы характерные жесты Рахманинова? Какие позы он принимает? Как ведет себя каждая часть его тела, когда он играет в упоении? Какие чувства написаны на его лице? Намеренно заострите внимание на телесных ощущениях. Отведите на это 3–6 минут.

15. Обратитесь теперь к тому моменту в жизни гения, когда его посетило высочайшее вдохновение или прозрение, — к самому главному моменту «Ага!», когда все соединилось воедино и произвело на свет нечто идеальное.

16. Постарайтесь описать этот момент, свои ощущения и прозрения. Потратьте на это 3–7 минут.

8.6.3. Прощание с гением.

Если вы решили закончить работу с заимствованным гением, руководствуйтесь следующей схемой:

1. Мысленно встаньте во весь рост перед большим зеркалом. На вас смотрит модель гения. Пусть теперь зеркало растворится! Его нет, но гений все еще стоит перед вами. Однако вы более не являетесь с ним единым целым — вы вернулись в собственное тело.

2. Тепло поблагодарите модель гения за то, что вам было позволено воспользоваться его телом. Представьте выражение ответной благодарности за удовольствие участвовать в совместном опыте.

3. Затем пусть ваш гений вручит вам переговорное устройство. Оно такое миниатюрное, что может спокойно уместиться в кармане. Взгляните — гений прячет у себя в кармане такое же — между вами установлена телепатическая связь, и вы будете иметь контакт друг с другом и после окончания упражнения. Теперь вы можете черпать таланты и прозрения у вашего гения, где и когда только пожелаете.

4. Прежде чем расстаться, ваш гений должен передать вам нечто очень важное относительно происшедшего с вами. Слушайте внимательно. Сообщите, что сказал вам гений, партнеру или воспользуйтесь магнитофоном.

8.6.4. Заключительный "допрос".

Как можно скорее «допросите» себя после окончания упражнения. Не закрывая глаз припомните случившееся; используйте настоящее время. Запишите все, заменив блокнот или магнитофон чем-нибудь другим. (Смените партнера, если во время упражнения вы делились впечатлениями с ним.) Опишите все, что вы пережили, особенно отличия, которые вы отметили, взглянув на сад глазами гения. Продолжайте свою исповедь 2–4 минуты или дольше, если вы записываете от руки.

8.6.5. Продолжение процедуры.

Попробуйте сразу после «допроса» попрактиковаться в навыке, над которым вы работаете. При этом постарайтесь развить у себя способность легко переходить от работы в реальном времени к ощущениям заимствованного гения и обратно.

Например, поиграйте 10–30 минут на фортепьяно, а затем еще 10–30 минут, но представляя, что вы Рахманинов. Попробуйте переключаться с одного на другое по 2–4 раза за день. Как только у вас появится уверенность в своей способности переходить в образы гения и возвращаться обратно, эти два состояния сольются воедино в вашем сознании. Вы поймете, что вы и есть играющий на фортепьяно гений. Способности, таланты и восприимчивость знаменитого композитора станут вашим достоянием.

Если вы выбрали в качестве образца историческую личность, несомненно, стоит провести некоторое время в библиотеке, изучая о нем (ней) все, что только можно. Однако это вовсе не обязательно. База данных вашего подсознания достаточно объемна и содержит всю необходимую информацию об интересующих вас характеристиках любого гения.

8.7. А вы — гений!

Гении, с которыми вам довелось столкнуться во время выполнения описанных выше упражнений, являются не более чем диссоциированными элементами вашего собственного сознания. Все

их исключительные таланты и необычайная восприимчивость живут внутри вас.

Мой опыт показывает, что процедура заимствования гения дает лучшие результаты, когда воображаемый гений появляется не как отдельная личность, а как особая версия нас самих. К сожалению, у большинства уважение к собственной персоне уже настолько пошатнулось, что будет довольно трудно представить себя гением. Именно по этой причине мы предлагаем вам сначала воспользоваться приемом, описанным выше. А затем, когда придет уверенность, следует перейти к более сложным методам — параллельный мир или «на альтернативной Земле».

8.8. Параллельные миры.

Млечный Путь — наша Галактика — содержит миллиарды звезд, многие или даже большинство из которых имеют планетные системы. Несмотря на это, Млечный Путь значительно уступает по размерам нашему ближайшему крупному соседу — галактике Андромеды. Считается, что сотни миллионов галактик, доступных телескопам, по размерам гораздо больше нашей.

Другими словами, Вселенная столь велика, что статистически вероятно существование планет, подобных Земле, и возможно, что на некоторых из них живут люди, похожие на вас, а то и просто по существу вы. Возможно, некоторые из ваших космических двойников радуются лучшей жизни под своими параллельными солнцами и никогда не слышали о зависти, насмешках и ущербном преподавании, затормозивших процесс совершенствования вашей личности. Или их родители относились к ним с большим пониманием, а учителя были терпеливее. Быть может, их талантам суждено было развиваться во всей полноте. Ваши двойники могут оказаться величайшими гениями на своих планетах. Не возникло ли у вас желания встретиться с ними и поучиться у них? Вы не хотите воспользоваться их знаниями и опытом, чтобы реализовать свой второй шанс?

8.8.1. На альтернативной Земле.

1. Выберите какой-нибудь желанный предмет или навык, который вам бы хотелось развить.

2. Вообразите, что вы смотрите на обратную сторону своей ладони. Мысленно представьте перед глазами суставы пальцев, ногти, цвет кожи, ее структуру, маленькие волоски, движения сухожилий.

3. Укрепив таким образом нейрологический контакт с рукой, представьте, что вы поднимаете ее и нажимаете на кнопку вызова лифта. Сделайте шаг назад, чтобы увидеть дверь лифта полностью. Это не обычный лифт, на самом деле это пространственно-временной транспортер, способный доставить вас на любую планету Вселенной. Вы воспользуетесь им, чтобы посетить землю своего двойника, который обладает гениальными способностями как раз в интересующей вас области.

4. Лифт возвращается издалека, так что вам придется подождать. Используйте это время для подробного описания двери лифта (1–3 минуты).

5. Наконец дверь открыта — входите!

6. Хотя дверь непроницаема для глаз стороннего наблюдателя, вы различите на ней прозрачную панель, через которую изнутри можно следить за всем вокруг. Используйте эту панель для навигации и остановите лифт в нужном месте.

7. Отыщите около двери панель управления с рядом кнопок. Большинство из них вам не придется воспользоваться во время этого упражнения, но вы сможете опробовать их в другой раз. На одной, например, написано «В будущее». Сразу под ней вы найдете кнопку «В прошлое». Вам понадобится кнопка с надписью «Поперек времени» — она переместит вас в параллельный мир, где довелось родиться одному из ваших двойников. С другой стороны панели управления расположена кнопка «Пространство», которая сможет переместить вас на другую планету, но понадобится преодолеть огромное расстояние во Вселенной. В одном из углов панели закреплен небольшой контейнер с надписью «Возьмите». Пожалуйста, отсоедините его и положите себе в карман. Он предназначен на случай опасности (правда, нам никогда не приходилось им пользоваться). Если вам вдруг понадобится срочно

возвратиться из какого-то вашего путешествия, просто шлепните по карману, и вы вернетесь в ту же самую пространственно-временную точку на родной Земле, откуда стартовали.

8. Теперь приготовьтесь нажать кнопку «Поперек времени», но пока не торопитесь. Запрограммируйте лифт, держа палец на кнопке и «громко» попросив про себя: «Доставь меня в указанную точку на альтернативной Земле, где живет мой двойник — величайший гений другого мира, у которого я бы хотел кое-что перенять».

9. Нажмите кнопку. Дайте себе ощутить движение лифта. Возможно, вы почувствуете, что перемещаетесь вверх или вниз, вперед или назад или в сторону, а может быть, ощутите поворот или сдвиг в неподдающемся описанию направлении. Как следует прочувствуйте движение в течение минуты.

10. В пути вам, вероятно, удастся уловить мелькание проносящихся мимо космических пейзажей, но настоящее действие начнется, когда вы доберетесь до пункта назначения, — и вид этого места не обязательно связан с тем, что представало вашему взору до сих пор. Следует подготовиться, что первое по прибытии место будет каким-то образом соответствовать цели вашего путешествия. Почувствуйте, как лифт, набирая скорость, движется все быстрее и быстрее.

11. Вот и остановка. Вспыхивает лампочка над дверью, сейчас дверь откроется. Какого цвета была вспышка? Запомните этот цвет, чтобы вы смогли вернуться в эту точку в любое время.

12. Шагните в неведомый мир. Там находится ваше параллельное «я». Начинайте детально описывать все, что вы видите вокруг, включая своего двойника.

13. Теперь встаньте за спиной двойника и проникните внутрь или нацепите себе его голову, как шлем.

14. Совместите свои глаза с глазами двойника. Смотрите и слушайте его глазами и его ушами. Перенесите все свое сознание и осведомленность в тело двойника и на некоторое время станьте им.

15. «Всуньте» в правую руку двойника свою собственную руку и «натяните» его правую кисть, как перчатку. Ну, как это смотрится? Какие ощущения?

16. Прodelайте то же самое с левой рукой.

17. Осмотритесь взором вашего двойника и определите, что выглядит иначе. Опишите различия.

18. Займитесь делом, в котором ваш двойник — искусный мастер.

19. Обратите внимание на свои телесные ощущения — на характерные позы, жесты, язык телодвижений, на ответные реакции мускулов.

20. Подойдите с вашим двойником к большому зеркалу и посмотритесь в него. Пусть зеркало растворится. Теперь вы стоите перед своим двойником — лицом к лицу.

21. Пришло время задать вопросы двойнику. Спрашивайте про себя, но вообразите, что делаете это вслух. Внимательно выслушайте ответы.

22. Тепло поблагодарите двойника за участие.

23. Вернитесь к кабине лифта. Он доставит вас на Землю живым, здоровым, полным свежести и энергии.

8.8.2. Выучите всю последовательность шагов.

Упражнение с параллельным миром довольно запутанное, так что вам лучше выучить все шаги, прежде чем начинать. Открывая глаза во время действия для уточнения инструкции, вы можете нарушить чары. Иногда оказывается полезным разбить упражнение на 10 частей:

1. Опишите дверь лифта.

2. В кабине положите палец на кнопку «Поперек времени» и укажите, куда вас доставить.

3. Нажмите кнопку и ощутите движение.

4. Вы на месте. Каким цветом вспыхнула лампочка над дверью?

5. Вступите на альтернативную Землю и приступайте к описанию.

6. Найдите своего двойника. Опишите его.

7. Слейтесь с двойником и опишите изменения в вашем восприятии.

8. Займитесь делом, которое запланировали, в «шкуре» своего двойника.

9. Загляните в большое зеркало и отделитесь от двойника.

10. Задайте необходимые вопросы.

8.9. "Гении напрокат" для получения быстрого ответа.

Если при просмотре потока образов вам не удалось за несколько минут добиться прозрения или момента «Ага!», воспользуйтесь моделью гения, чей талант, по вашему мнению, поможет прояснить ситуацию. Техника заимствования гения работает аналогично методу отправных пунктов.

Войдите в модель гения, пользуясь методами, с которыми вы только что познакомились, и в течение нескольких минут описывайте поток образов, представляющийся вам глазами гения. Заострите внимание на всем, что выглядит иначе.

Освободившись от гения либо при помощи зеркала, либо сняв шлем и стацив оболочку тела, вы можете расспросить его о правильности интерпретации своего потока образов.

8.9.1. Приключение продолжается.

Возможно, «гений напрокат» — самый многообещающий метод из всей книги. Как только вы освоите его основы, вас удивит глубина и серьезность полученных результатов.

Помните гения бейсбола из первой главы? Он открыл свою крошечную точку прицела, примеряя головы различных бейсбольных героев. Внутри нас самих заложены необычайные способности, которые нам трудно даже представить. И они только ждут, чтобы мы дали им лицо, голос и индивидуальность. Тогда они смогут общаться с нами и обязательно поделятся своими секретами и талантами.

То, что некоторые из наиболее впечатляющих результатов были достигнуты при использовании приема замены головы по его первоначальному назначению — перевоплощению в диких животных — выглядит вполне логично. Во время какого-то рабочего совещания один участник «стал» назойливо жужжащей пчелой. Его воображение мгновенно нарисовало картину карниза на фасаде

близлежащего дома с прилепившимся снизу пчелиным гнездом. Глазами пчелы он видел себя быстро подлетающим к гнезду. Можете представить себе курьезность ситуации! Мы все побросали свои занятия и высыпали на улицу к тому месту, что указала «пчела». Как и следовало ожидать, под тем самым карнизом висело гнездо, окруженное роящимися труженицами. Никто из нас и не подозревал о его существовании, по крайней мере сознательно. С другими участниками совещания произошли не менее любопытные приключения, когда они примеряли головы таких созданий природы, как дельфины или моллюски.

Читатели с более практическим умом могут усомниться в полезности подобных исследований. Однако уже первые полученные результаты обещают открыть интереснейший мир приключений, проглядывающий, когда мы, подобно друидам, пытаемся примерять головы других людей и существ. Современная наука еще только начала исследовать диссоциативную вместимость мозга. Сегодня мы можем быть уверены лишь в том, что эта издревле известная способность остается свойственной нам в той же мере, в какой была присуща и нашим предкам из каменного века, а ее потенциал все еще ожидает своего высвобождения.

Глава 9. Кладовая памяти.

Однажды, когда великий психолог Карл Юнг читал сочинение Фридриха Ницше «Так говорил Заратустра», у него возникло странное чувство, что одно из пространных описаний он уже где-то встречал.

Действительно, оказалось, что почти дословную копию отрывка он читал несколько лет назад в приключенческом романе, опубликованном в 1835 году, за полвека до того, как Ницше написал «Так говорил Заратустра».

Юнг написал сестре Ницше и выяснил, что философ также прочел эту вещь в одиннадцатилетнем возрасте.

«Невозможно представить, — писал Юнг позднее, — чтобы Ницше из каких-либо соображений занимался плагиатом. Я уверен,

что пятьдесят лет спустя этот эпизод неожиданно попал в фокус его сознательного мышления».

9.1. Память без границ.

Ницше, по-видимому, страдал криптомнезией, или нарушением способности идентифицировать воспоминания. В таких случаях их обрывки просачиваются в сознание человека, хотя он и не подозревает об этом. Вероятно, криптомнезия послужила причиной и тому, что Джордж Харрисон, один из четверки «Битлз», попал в затруднительное положение и был вынужден объяснять, почему его хит 1970 года «My Sweet Lord» так похож на песню Чиффонса «He's so fine», написанную в 1963 году.

Эффекты криптомнезии, подобные случившемуся с Ницше, провоцируют вопросы о возможностях человеческой памяти. Если целый абзац книги может быть прочитан в одиннадцать лет и затем полностью воспроизведен через десятилетия, то сколько же информации хранит наша память? И как нам научиться извлекать ее?

9.2. Барьеры памяти.

«Образование, — заметил однажды Эйнштейн, — это то, что остается, когда забудешь все, чему учили в школе».

Кто из нас хотя бы раз не оглядывался с сожалением на годы зубрежки таких непостижимых предметов, как физика, химия, тригонометрия, история, французский и испанский? Кого не поражала мысль, что когда-то мы в самом деле знали, как читать Периодическую систему элементов Менделеева, как решать квадратные уравнения, вычислять траектории падающих тел, могли назвать даты исторических сражений войны 1812 года и спрягать французские глаголы, а затем моментально все позабыли?

К тому времени, когда мы начинаем работать, большинство в лучшем случае помнит лишь таблицу умножения. На любого, кто в состоянии поддержать беседу на иностранном языке, мы смотрим с трепетом. Наши рабочие столы завалены непрочитанными

журналами, компьютерными руководствами, сообщениями и книгами всех сортов, однако немногим из нас удастся избежать досадного чувства *deja vu*.

На службе, как и в школе, мы чувствуем себя перегруженными информацией, значительно превосходящей по объему нашу память.

9.3. Метаспособности.

Когда у Эйнштейна однажды спросили, чему равна скорость звука, он ответил: «Я не знаю. Я не перегружаю свою память данными, которые можно легко найти в справочнике». Вопреки многочисленным мифам, далеко не все великие гении — ходячие энциклопедии. Однако они знают, где отыскать то, что им нужно, когда понадобится. Я называю такое качество метаспособностью — фундаментальным навыком, на котором базируются все остальные.

Существует масса свидетельств, что все люди в определенной степени обладают фотографической памятью. Но лишь немногие могут произвольно извлекать и обследовать свои мысленные фотографии. В этой главе вы прочтете о фоточтении — метанавыке, который помогает вызывать гораздо больше скрытых воспоминаний, чем вам до сих пор представлялось возможным.

9.3.1. Жизнь не стоит на месте.

Взрослые читатели этой книги, возможно, испытывают или испытывали кризис в своей карьере. По мнению экономиста Поля Цана Пильцера, автора книг «Неограниченное богатство» и «Бог желает, чтобы ты разбогател», «дело, которым мы занимаемся сегодня, технологически устареет завтра».

В 1958 году одна микросхема могла включать только десять электронных компонентов. К 1972 году это число выросло до тысячи. Сегодня процессор компьютера Pentium содержит три миллиона транзисторов на одном квадратном дюйме. Технологический прогресс продолжает набирать скорость. Целые отрасли промышленности уходят в прошлое в мгновение ока. Меньше чем за десять лет компактные диски вытеснили многомиллиардное

производство виниловых грампластинок. Электронная система впрыскивания топлива и другие цифровые и аналоговые системы сделали традиционный ремонт автомобилей вчерашним днем. Чтобы добиться успеха в сегодняшней бурной жизни, недостаточно освоить что-то одно — важно уметь быстро осваивать все новое.

«Мы привыкли жить в обществе, где получают образование, чтобы затем заниматься одним делом до конца жизни, — говорит Пильцер. — Это уже не актуально. Средняя продолжительность обычной карьеры сегодня меньше шести лет. Половина людей каждые шесть лет и даже чаще меняют специальность, а не просто место работы».

9.3.2. Схватывайте все на лету.

Как никогда ранее люди должны сегодня относиться к себе как к вечным студентам, готовым в любую минуту заняться новым делом. Наиболее ценными работниками будут те, кто овладел метанавыками (Пильцер их называет базовыми навыками), увеличивающими темпы обучения.

Будучи менеджером, например, вы обнаруживаете, что новая компьютерная система вдвое ускоряет процесс создания, публикации и распространения документов. «Если ваши базовые навыки являются лучшими в отделе, — пишет Пильцер в “Неограниченном богатстве”, — вы, вероятно, первым освоите новую систему... А к тому времени, когда ею воспользуются ваши коллеги, на рынке, скорее всего, уже появится лучший вариант, и все повторится сначала».

9.4. Ускоренное обучение — ваша конкурентоспособность.

Для многих общество, построенное на постоянном совершенствовании, — ужасающая перспектива. Где взять время на все это переобучение, если мы постоянно работаем, чтобы обеспечивать себя и семью? Ответ — в ускоренном обучении. Только

развив свои метаспособности, можно сократить затраты времени на переобучение.

В рамках программы «Проект возрождения» в настоящее время исследуется возможность сжать двухлетний период обучения в колледже до восьминедельного курса летней школы. Мы намерены принять 200 студентов на нашу пробную программу 1996 года, которую мы назвали Проектом ускоренного научного обучения (Project for Accelerated Academic Learning — PAAL). После завершения PAAL студенты должны сдавать вступительные экзамены в один из пяти участвующих в программе университетов.

Методы PAAL можно легко адаптировать для сжатия сроков практически любого процесса обучения без отрыва от производства. Они включают все уже описанные в этой книге методы «Проекта возрождения» — такие как различные приложения метода просмотра потока образов и модельного мышления, а также методы, о которых рассказывается ниже: непринужденных заметок, штурмовой группы и фоточтения.

9.5. Память — необходимый метанавык.

Традиционный перечень метанавыков включает такие, как умение читать, писать, говорить, убеждать и производить вычисления. Ваша способность к обучению более специализированным навыкам, таким как работа с компьютером, в значительной мере зависит от того, насколько вы овладели базовыми операциями.

Даже элементарные метанавыки уходят корнями в способности сохранять и извлекать данные из памяти, развитие которых и является главной целью PAAL и большинства других программ ускоренного обучения.

9.6. Фоточтение.

Фоточтение — один из наиболее многообещающих методов нашей программы. Овладевшие этим навыком не только значительно

увеличивают скорость и объем прочитываемой информации, но и запоминают и извлекают из памяти значительно больше необходимых данных, чем обычно.

Как и многие гении, Пауль Шееле, изобретатель фоточтения, плохо учился в школе. Чтение оказалось для него необычайно долгим и нудным занятием. Курсы скоростного чтения помогли ему увеличить скорость со 170 до 5000 слов в минуту при семидесятипроцентном понимании содержания. Но и этот вариант его не устраивал, он находил постраничное чтение изматывающим.

Работая консультантом по ускоренному обучению, Шееле услышал об инструкторе скорочтения из города Феникса, штат Аризона, сделавшем потрясающее открытие. Чтобы запомнить предлагаемый текст, студентам приходилось практиковаться в скоростном сканировании страниц сверху вниз. Чисто интуитивно, после одного из таких занятий инструктор предложил им пройти тест на полноту восприятия. К его величайшему удивлению, учащиеся продемонстрировали рекордные достижения — они каким-то образом умудрялись воспринимать материал подсознательно.

9.6.1. Подсознательное обучение.

Поразительные возможности подсознательного обучения известны с давних пор. Еще в 1916 году исследователь Л. Л. Терстон обнаружил, что обучение матросов азбуке Морзе во сне требует на три недели меньше времени, чем при использовании традиционного метода.

В 1954 году кинотеатр в Форте Ли, Нью Джерси, в порядке эксперимента между кадрами фильмов размещал краткие рекламные объявления. В течение полутора месяцев такие призывы, как «Голоден? Ешь попкорн!» или «Пейте кока-колу!» должны были вспыхивать на экране на 40 миллисекунд, что гораздо меньше времени, необходимого для того, чтобы зрители, сидящие в зале, смогли их прочесть. Несмотря на это, в период просмотров продажа попкорна увеличилась на 57,7%, а кока-колы — на 18,1%. Обнародование результатов эксперимента вызвало бурю протеста и требования объявить подсознательную рекламу вне закона. Однако волна негодования вскоре поутихла, а подобная практика так и не

была официально запрещена. И по сегодняшний день подсознательная реклама остается сказочно прибыльным бизнесом.

Очевидно, что незатейливая фраза вроде «Голоден? Ешь попкорн!» вряд ли вдохновила бы аудиторию, будь она показана на экране в течение обычных трех секунд или более. Зрители прочли бы ее, зевнули от скуки и тут же позабыли бы. Однако, обойдя сознание, фраза зазвучала убедительно. Информация, воспринимаемая подсознательно, «бьет по мозгам» гораздо сильнее, чем осознанная.

9.6.2. Прорыв в IDS.

В 1985 году Шееле был приглашен компанией IDS/American Express для участия в разработках по скоростному чтению. Вдохновленный полученными результатами, он утверждал, что у каждого человека имеется образная, или фотографическая память. Ему удалось создать метод фоточтения.

В основу метода был положен тот же принцип, что использовался в 1954 году в кинотеатре Форте Ли. Шееле планировал предоставлять читателям информацию лишь на мгновение: они могли задерживать свой взгляд на странице только на одну-две секунды, чтобы сознание не успевало обработать материал. Закончив работу с книгой при такой скорости, они осознавали прочитанное ничуть не лучше, чем их предшественники из кинотеатра в Форте Ли. Однако Шееле полагал, что «мгновенные фотографии» книжных страниц могут быть использованы в будущем. Он оказался прав. Обучавшиеся по методу Шееле работники IDS демонстрировали впечатляющий рост объема воспринимаемой и запоминаемой информации. Стандартный тест на скорость чтения показал, что Шееле мог прочесть книгу в 68 000 слов за одну минуту с полнотой восприятия содержания 74 процента.

9.6.3. Демонстрация.

В мае 1986 года компания Шееле, носящая имя Корпорации стратегии обучения, получила от Департамента образования штата Миннесота лицензию на преподавание нового метода во время летних каникул. Скептически настроенные профессора в одном из колледжей штата пытались помешать Шееле ввести свой курс фоточтения, утверждая, что ничего хорошего из этой затеи не выйдет.

В ответ Шееле организовал демонстрацию. В присутствии профессоров-ретроградов один из коллег Шееле прочел свод американских законов о патентах. «После чего, — пишет Шееле, — он продемонстрировал целых 75 процентов полноты восприятия информации. Вдобавок он сделал наброски шести иллюстраций и безошибочно расставил их по порядку».

9.6.4. Эволюционный скачок.

Фоточтение, по всей видимости, является естественным шагом на пути эволюции человеческой способности к чтению. В древности и в средние века люди по большей части читали вслух. Многим было трудно читать про себя, не сопровождая этот процесс хотя бы движением губ. Сегодня почти каждый грамотный читает про себя. Однако мы все еще стремимся мысленно проговаривать читаемое — мозг и нервная система подсознательно отрабатывают процессы, сопровождающие речь. Эта привычка значительно замедляет чтение, ограничивая его скорость быстротой движений языка.

Благодаря фоточтению мы освобождаемся от необходимости проговаривать фразы и способны читать со скоростью, определяемой мозговыми процессами, а не движениями языка. Когда мы только начинали учить алфавит, нам приходилось озвучивать каждую букву, прежде чем мы понимали слово. Затем мы научились распознавать слова целиком с первого взгляда или, если нам доводилось освоить подходящий курс ускоренного чтения, — даже целые предложения и абзацы.

Фоточтение идет дальше, позволяя нам поглощать две страницы одновременно. Поначалу это кажется невозможным, поскольку времени слишком мало, чтобы распознать и «озвучить» все слова по порядку. Однако стоит вам забыть об укоренившейся привычке проговаривать текст, как вы обнаружите, что гораздо удобнее предоставить мозгу свободу восприятия с естественной для него скоростью. Очень-очень быстро!

9.7. Процесс фоточтения.

Полное описание методики Шееле представлено в книге «Все о системе фоточтения». Ниже изложена основная последовательность действий при фоточтении.

9.7.1. Шаг первый: погружения в процесс фоточтения.

Положите книгу или любой другой материал для чтения перед собой. Закройте глаза и установите контроль над каждой частью тела. Сядьте прямо. Поставьте обе ноги на пол. Дышите глубоко и равномерно.

Расслабьтесь. Теперь представьте, что вы парите чуть выше и позади самих себя. Откройте глаза и взгляните на страницы, представляя, что вы читаете, заглядывая через собственную голову. Обратите внимание: при чтении вы обычно поддерживаете книгу двумя руками, а прием заглядывания через голову расширяет визуальную перспективу, позволяя вам охватить взглядом обе открытые страницы разом. В этот момент волновые процессы в вашем мозгу замедляются до 8–12 циклов в секунду, что соответствует альфа-состоянию, или покою (в моменты бодрствования ваше обычное бета-состояние — 12–23 цикла в секунду). Психологи полагают, что такое раскрепощенное, но рабочее состояние мозга является оптимальным для обучения.

9.7.2. Шаг второй: сформулируйте цель чтения.

Прежде чем вы начнете читать, сформулируйте про себя цель, к которой вы стремитесь, работая с данным материалом. Фрэнсис Бэкон однажды сказал: «Есть книги, которые надо только отведать, есть такие, которые лучше всего проглотить, и лишь немногие стоит разжевать и переварить». Пауль Шееле сформулировал это более откровенно: «Некоторые вещи заслуживают детального прочтения. Другие не следует читать вовсе». Чаще всего мы совершенно не планируем свое чтение: берем случайно попавшие в руки книги или журналы и просто начинаем читать. Такой подход чудовищно неэффективен. Чтение книги продолжается несколько дней, а

длинная статья отнимает часы. К занятиям, поглощающим столько времени, следует относиться так же продуманно, как и к любой другой важной работе.

Если вы собрались насладиться сонетами Шекспира, следует делать это не спеша, смакуя каждое слово. Но если вы подписались на услуги, предоставляемые компьютером по сети, и вам никак не избежать полугодового чтения 250 страниц руководства для пользователей, у вас наверняка возникнет желание «проглотить» его целиком, воспользовавшись техникой фоточтения. Смотрите на вещи реально. Спросите себя, прежде чем начинать: «Чего я добиваюсь, читая этот материал? Научит ли меня эта книга пользоваться новым компьютером, поможет ли глубже постигнуть любимое занятие, освоить иностранный язык или познакомит со злободневной социальной проблемой?» Определите заранее, каким именно образом чтение будет способствовать росту ваших способностей или сбору информации.

«Какой уровень знакомства с материалом мне необходим? Нужно ли изучить и запомнить все изложенные факты, только основные идеи каждой главы или одно-два ключевых понятия или метода?» Решите это заранее.

«Сколько времени я могу сейчас уделить достижению своей цели?» Ответив на два первых вопроса, вы, не исключено, уже придете к выводу не тратить время на данный материал или решите, что он стоит только пяти ваших минут. Судите сами.

9.7.3. Шаг третий: просмотр.

Чем четче предварительное представление о книге или статье в целом, тем легче она поддастся фоточтению. Сперва ознакомьтесь с общей структурой книги. Прочтите оглавление, заголовки и подзаголовки всех глав; предметный указатель; текст на передней и задней страницах обложки; все, что набрано жирным шрифтом или курсивом. Обязательно просмотрите текст, выделенный рамками, диаграммы и графики. Такой просмотр даст вам достаточно ясное представление о содержании книги.

Затем идентифицируйте ключевые слова, которые часто попадают на глаза при просмотре. Автор постоянно прибегает к

ним, поскольку они представляют основные аспекты темы книги. В «Факторе Эйнштейна» такими словами являются «поток образов» и «обратная связь». Определите точное значение ключевых слов, и вы начнете понимать книгу.

Наконец, подведите промежуточные итоги. Изменились ли ваши приоритеты? Во многих случаях вы наверняка поймете, что такой предварительный просмотр уже удовлетворил все ваши потребности в книге. Просмотр — дело вкуса. Вам может показаться, что вы и так хорошо владеете фоточтением и не нуждаетесь в предварительном просмотре. Не спешите, существуют определенные преимущества такого подхода.

Знакомство с большим количеством осознанной информации о книге может заблокировать значительно более слабые сигналы и прозрения на подсознательном уровне. В связи с этой проблемой мне довелось сотрудничать с Паулем Шееле при разработке менее навязчивых методов просмотра. Как подобает настоящему ученому, Пауль был необычайно восприимчив к моим предположениям и горел энтузиазмом проверить их на практике. Результаты первых тестов оказались обнадеживающими, и мы, вероятно, воспользуемся обновленной версией процедуры просмотра в программе PAAL (в которой оба участвуем). Однако, пока новая версия не доведена до совершенства, читателю придется выбирать между оригинальной методикой, описанной выше, и отказом от использования предварительного просмотра вообще.

9.7.4. Шаг четвертый: подход к тэта-состоянию.

Прежде чем заняться фоточтением, вам необходимо достичь глубокого расслабления, которое разблокирует правое полушарие и откроет доступ к подсознательной памяти. Это означает необходимость глубокого погружения в альфа-состояние, в сторону границы тэта-состояния, лежащего в интервале 4–8 циклов в секунду. Тэта-состояние идеально при работе с потоком образов.

Закройте глаза и дышите глубоко, чтобы тревоги, покидающие вас с каждым выдохом, уступили место ощущению покоя. При каждом

выдохе повторяйте слово расслабься. Во время первых опытов фоточтения вам, возможно, сначала захочется лечь и расслабить все группы мышц одновременно — постарайтесь не заснуть. Наш организм обычно увязывает тэта-состояние с подготовкой ко сну. Со временем вы научитесь входить в него не прибегая к столь сложной процедуре. После нескольких тренировок пары глубоких растянутых вдохов будет вполне достаточно, чтобы начать.

Альтернативный подход состоит в использовании 5–10-минутного сеанса просмотра потока образов перед началом фоточтения. Эффект будет тот же.

9.7.5. Шаг пятый: установите фотофокус.

Когда вы сосредотачиваетесь на конкретном слове или предложении, ваше правое полушарие включается, а левое — отключается. Тут и приходит конец тэта-состоянию! Занимаясь фоточтением, никогда не заостряйте внимания на отдельных словах. Вместо этого концентрируйтесь на белом поле, окружающем буквы.

Представьте, что вы заглядываете через собственную голову, окидывая взором всю страницу, но интересуетесь только рамкой вокруг текста. Вам будут видны обе страницы одновременно и ваши руки, поддерживающие книгу за края. Страница приобретет почти трехмерный облик. Как только у вас возникнет ощущение глубины и объема, считайте, что фотофокус установлен. Подобные усилия напоминают о попытках настроить полуфокальное зрение при рассматривании стереооптических изображений «Магический глаз».

9.7.6. Шаг шестой: собственно фоточтение.

Теперь начинайте переворачивать страницы с задержкой на одну-две секунды. Сохраняйте расслабленное состояние. Пусть ваше сознание по возможности остается чистым листом бумаги. Уходите от негативных мыслей или деликатно отталкивайте их, если они все же приходят. Особенно избегайте таких всегда «ободряющих» пророчеств, как «Что-то оно не срабатывает». Верный способ сохранить тэта-состояние — подпевать в такт шелесту страниц. Вы можете напевать: «Расслабься... Расслабься...», или «Держись в том же духе...», или «Смотри на листок...». Не пытайтесь читать страницы, но

следите за тем, чтобы взор задерживался на каждой из них в течение секунды-двух.

По окончании фоточтения не пытайтесь тут же проверить себя, вспоминая содержание прочитанного, — вы только расстроитесь. Чтобы восстановить всю информацию, нужно пройти стадию активации, описанную ниже.

9.7.4. Шаг седьмой: утро вечера мудренее.

Дайте информации время вызреть в вашей голове. Если вы спешите, можно начать активацию через 20 минут. Однако лучше всего выждать сутки. Сотрудники Вайзмановского института в Реховоте, Израиль, обнаружили, что приобретенные навыки оседают в мозгу во время REM-фазы сна. При обучении любому навыку прогресс проявляется на следующий день, независимо от частоты практики. По-видимому, то же самое происходит и при фоточтении.

9.7.8. Шаг восьмой: активация.

Иногда информация, воспринятая в процессе фоточтения, активируется спонтанно, без вашего ведома. Один профессор из университета штата Миннесота однажды при подготовке к докладу прочел фотометодом две книги и отправился спать. Ему, естественно, приснился его доклад. Неожиданно проснувшись, он записал все, что удалось вспомнить из сна. Взглянув на свои заметки утром, профессор обнаружил, что его речь готова на 90 процентов.

Другой читатель, готовясь к поездке в Швецию, несколько раз прочел словарь шведского языка. В ресторане он вдруг поймал себя на том, что делает заказ по-шведски. Подобные истории весьма занимательны, но случаются редко. В большинстве случаев приходится активировать информацию «вручную».

Активация, шаг 1: Испытайте свое сознание. Начните с вопросов, обращенных к себе. «Что для меня важно в прочитанной книге?» — могли бы вы поинтересоваться. «О чем мне следует знать, чтобы успешно пройти следующий тест, написать доклад или принять участие в предстоящей встрече?» Не стоит ждать мгновенных ответов. Подобного рода пробные шары лишь заставят ваше подсознание начать раздумывать о наилучшем способе извлечения

информации из памяти. А что действительно важно на данном этапе, так это оставаться расслабленным и сохранять уверенность и любопытство.

Активация, шаг 2: Сканируйте и читайте выборочно. Ваше сознание, должно быть, уже заинтересовалось некоторыми фрагментами или частями книги. Обратитесь к ним: просканируйте каждую страницу сверху вниз до середины и, если какое-нибудь слово или фраза приковывают ваше внимание, остановитесь на этом месте и прочтите строчку-другую, пока любопытство не будет удовлетворено. Затем возобновите сканирование. Распределите выборочное чтение равномерно, по разу на один-два параграфа статьи или на одну-две страницы книги. Следуйте своей интуиции, а не логике. Позвольте подсознанию решать, когда следует перейти к выборочному чтению, даже если раздел, как вам кажется, не имеет отношения к преследуемой цели. Если вы не доверяете своему первоначальному ощущению или хотите глубже познакомиться с текстом, просканируйте всю книгу до последней страницы, используя и выборочное чтение. По оценкам экспертов по чтению, 90 процентов любого текста составляет «наполнитель». Сканирование и выборочное чтение текста -это прямой путь к 10 процентам смысла содержания.

9.8. Воспитание фоточувства.

Первые результаты занятий фоточтением в большинстве случаев будут не столь очевидны. Вначале они проявятся в форме смутных ощущений и догадок, которые легко проигнорировать, если вы не станете специально обращать на них внимания. Процесс совершенствования фоточтения включает развитие чутья или готовности к восприятию слабых внутренних сигналов. Один из лучших путей развития этих способностей — просмотр потока образов. Ежедневные десятиминутные упражнения выработают у вас умение концентрироваться и будут способствовать правильной реакции на сигналы, выражающие фоточувство — независимо от того, представлены они образами, словами или побуждениями.

(Пауль Шееле советует всем своим ученикам включать метод потока образов в качестве подготовительного этапа при обучении фоточтению.)

Разочарованный встречей со своим адвокатом, во время которой ему так и не удалось понять, что же тот пытается ему втолковать, один бизнесмен отправился в книжный магазин и фотометодом прочел все попавшиеся ему на глаза книги по интересующему его вопросу. Он уже совсем было собрался уходить, как вдруг почувствовал непреодолимое желание вновь вернуться к полкам. Он взял определенную книгу, открыл ее на определенной странице и нашел именно то, что искал.

Один инженер на электростанции был удивлен, заметив, что во время совещания он распространяется о предмете, в котором вовсе не специалист. Лишь позже он припомнил, что когда-то в своем офисе просмотрел целую кипу журналов. Быстрое сканирование с выборочным чтением помогло ему обнаружить статью, которая и помогла блеснуть знаниями на совещании.

9.9. Пробуйте!

Приложение метанавыка фоточтения простирается гораздо дальше, чем поглощение книг и журналов. Специалисты с опытом применяли этот метод, чтобы добиться состояния высокой активности мозга, легко открывающего человеку доступ к использованию возможностей правого полушария в повседневной жизни. Один ювелир каждый год в страхе ожидал приближения торговой ярмарки, когда ему приходилось, с трудом пробираясь между рядами, высматривать в каждом киоске интересующие его драгоценные камни. Это суровое для старого еврея испытание обычно продолжалось около пяти дней.

В этот раз, однако, он решил попробовать использовать на ярмарке прием фоточтения. Сначала он отошел подальше, чтобы получить общее представление обо всем торговом зале. Затем быстро прошел по рядам, позволяя своим глазам сканировать киоски в фотофокусе. Посоветовавшись с самим собой на предмет,

какие же из камней его больше всего интересуют, ювелир еще раз прошелся по рядам, сканируя и внимательно рассматривая только те киоски, которые «манили». На этот раз ему удалось завершить свои дела всего за два часа.

9.10. Тренируйтесь, пока навык не закрепится.

Самым серьезным препятствием на вашем пути к обучению фоточтению будет искушение бросить это занятие, поскольку оно поначалу покажется вам бесплодным. Как и любой другой навык, описанный в этой книге, фоточтение развивается по мере практического использования. Совершенствуя свои способности, вы получите более глубокое представление о том, как работает метод и как с его помощью добиться наиболее значительных результатов.

Чтобы убедиться в эффективности фоточтения, лучше всего использовать его во всем многообразии возможных ситуаций. Вам не придется долго ждать, чтобы оценить этот метод — ваш собственный опыт будет самым красноречивым доказательством успеха.

9.11. С помощью памяти.

Наиболее яркая примета гения в народном сознании — мастерская работа левого полушария, которая проявляется в успехах и в высшей математике, и в овладении иностранными языками, и в удивительно богатом и образном языке. Однако все достижения в этих областях основаны лишь на элементарном механическом запоминании, и фоточтение будет способствовать вашему продвижению в любой из них.

Попробуйте, например, несколько раз прочесть словарь, используя фотометод. Такое простое упражнение существенно увеличит ваш словарный запас. В паре с традиционной системой обучения метанавыку фоточтения почти нет равных.

Глава 10. Эффект Сократа.

Во время корейской войны американцы с ужасом наблюдали, как их сограждане, оказавшиеся в китайском плену, провозглашали перед камерой антиамериканские лозунги и открыто заявляли о своей вере в коммунизм. Каким образом их удалось переубедить так быстро? Как стало известно позднее, китайцы воспользовались хси-нао, что в дословном переводе означает «вымой мозг». Американский журналист Эдвард Хантер перевел это как «промывание мозгов», и такой термин сохранился и по сей день.

Что по-настоящему замечательно в изобретенном китайцами способе, так это отсутствие необходимости применять пытки. Пленников просто мало-помалу убеждали добровольно высказывать чуждые им мнения. Сначала их спрашивали всего лишь о преимуществах, которыми, по их мнению, обладает коммунистическая система. Затем, под предлогом вежливости, просили перечислить недостатки с точки зрения американцев. И все это продолжалось неустанно, час за часом, пока последний пленник не обращался в другую веру.

10.1. Когнитивный диссонанс.

Основная сила «промывания мозгов» в том, что в результате человек не просто повторяет чужое мнение, вложенное кем-то в его уста, а абсолютно сознательно высказывает собственные взгляды. В противном случае у китайских пленников расширяющаяся пропасть между восприятием самих себя лояльными американцами и постоянно растущим списком нелояльных убеждений явилась бы причиной когнитивного диссонанса, как назвал психолог Леон Фестингер дисгармонию мыслей, чувств и поведения человека.

По Фестингеру, людям свойственно стремление к искоренению когнитивного диссонанса. Если вы, например, заставляете себя улыбаться и веселиться, когда вам на самом деле грустно, то в какой-то момент вы обязательно отреагируете на когнитивный диссонанс и либо оставите тщетные попытки, либо действительно развеселитесь. Невозможно в течение долгого времени выдерживать существование в себе двух конфликтующих состояний, как не смогли

этого сделать и несчастные американские призывники в китайских концентрационных лагерях.

10.2. Метод Сократа.

Сегодня многие думают, что система образования занимается впихиванием информации в головы студентов. Однако латинское слово *educare* буквально означает «вытягивать». Ведь в древности работа преподавателя состояла в вытягивании из учеников их собственных предчувствий и прозрений.

В древности люди верили, что источник мудрости расположен внутри человека. В Афинах великие учителя «вытягивали» из студентов их тонкие прозрения, пользуясь системой сократовских вопросов.

Образование следовало тогда методу Сократа. Хотя он и не был его автором, тем не менее активно популяризировал. Согласно методу Сократа учитель лишь предлагает ряд острых вопросов, заставляя учеников проверять, защищать и описывать свое восприятие проблемы и появляющиеся идеи ее разрешения.

То, что ученики сами находят ответы, используя собственные догадки и прозрения, а затем учатся выражать их своими словами, является одной из самых сильных сторон метода, но отнюдь не единственной. Китайские специалисты по промыванию мозгов несомненно согласились бы, что не существует и более надежного способа добиться продолжительного эффекта.

Метод Сократа, получивший имя метода самопознания, приносит пользу и ученику и учителю. Древние греки создавали школы как во благо ученых-преподавателей, так и на пользу их студентам. Занимаясь преподаванием, передовые умы классической Греции — софисты — могли быть уверены, что всегда найдут благодарную аудиторию для представления своих новых идей и открытий. А платой за оказанную им честь служило «вытягивание» восприятия слушателей или студентов при помощи сократовских вопросов. Обе стороны только выигрывали от образуемого замкнутого цикла с обратной связью, который прищипывал их интеллект и расширял

кругозор. Остатки этой образовательной системы дошли до наших дней в виде афоризма «Если хочешь изучить предмет, начни его преподавать».

10.3. Кончина преподавания.

Метод Сократа позволил Афинам — городу с населением меньше 100 000 человек — достичь небывалых высот культуры и образования, внушающих благоговейный трепет и 2400 лет спустя. Этот метод вплоть до середины девятнадцатого века составлял основу педагогики Запада. Затем неимоверное количество учащихся, заполонивших американские общеобразовательные школы, заставило преподавателей отказаться от сократовского подхода. Столкнувшись с классами, насчитывающими сорок, а то и шестьдесят детишек с неиссякаемой энергией, учителя уже не могли улучшить свободную минутку, чтобы во время урока задать вопросы в сократовском стиле хотя бы одному-двум ученикам.

Именно в этот момент прекратилось преподавание и началось обучение. Сегодняшние дидактические методы исходят из того, что каждый студент — это «пустой горшок», который в процессе учебы должен быть наполнен.

Умение глубоко мыслить, данное природой каждому студенту, уже более не находит своего применения, как это было в Афинах во времена Перикла. «Реликтовые останки» метода Сократа сохранились сегодня лишь в тесных взаимоотношениях, складывающихся между профессорами и студентами старших курсов. Хотя принято считать, что сократовский метод используется в начальной школе, он подвергся там существенной адаптации, в результате чего угроза немедленного отчисления за неправильный ответ заставляет учеников постоянно концентрировать свое внимание. Воцарившийся современный метод куда более навязчив по сравнению с сократовским.

Только сегодня мы начинаем понимать, какую цену заплатили, отказавшись от преподавания в пользу обучения. Поэтому процитированное выше замечание Эйнштейна «Образование — это

то, что остается, когда забудешь все, чему учили в школе» приобретает новый горький смысл для современных педагогов.

10.4. Инстинкт самовыражения.

Кому не известно жгучее желание ввязаться в обсуждение и высказать свое мнение? Независимо от того, сколь красноречиво или убедительно говорят другие, мы их почти не слышим, так как поглощены повторением про себя снова и снова метких фраз долгожданного выступления. Даже после того как, наконец, представится возможность высказаться, сознание вновь продолжает проигрывать наши собственные слова, смакуя каждый нюанс и оборот речи, в то время как обсуждение идет своим чередом. Попробуйте угадать, чье выступление мы запомним лучше всего?

И уж совсем огорчительно, что чем интереснее обсуждаемая тема, тем больше нас тянет говорить и тем меньше мы обращаем внимание на происходящее вокруг! Такое поведение обычно оценивают как неучливое и эгоцентричное. Все наши инстинктивные движения и в самом деле представляются неприглядными, если мы оставляем их без контроля. Великое множество разных книг по самосовершенствованию просто умоляет читателей «закрывать рот и послушать, что говорят окружающие!» Однако этому совету не суждено быть услышанным. Необходимость самовыражения любой ценой столь же неистребима в нашем сознании, как желание набить желудок или влечение к противоположному полу.

То, что мы обычно подразумеваем под человеческим сознанием, в основном располагается в *articulariae* — структурах мозга, управляющих самовыражением. Это и речевая зона Брока, ведающая способностью говорить, и область Вернике, обеспечивающая процесс чтения и восприятие чужой речи. Более «физические» способы выражения, такие как письмо, рисование, танец, существенно затрагивают также дополнительную моторную область.

10.4.1. Затоп в *articulariae*.

На протяжении миллионов лет естественным и неизменным направлением потока информации через *articulareae* был внешний мир. Эта своеобразная система «озвучания» выдергивает из бурного океана впечатлений, наполняющих сознание человека, отдельное восприятие какого-нибудь предмета или явления в целом и придает ему конкретную форму, благодаря чему и сам человек, и окружающие могут получить представление о нем.

К сожалению, современное школьное обучение построено так, что в девяноста девяти случаях из ста делаются попытки не вытянуть, а запихнуть информацию в мозг через те же самые каналы самовыражения. Сложившаяся ситуация постоянно усугубляется снижением внимания к невербальным предметам — таким как искусство и музыка. Со временем затор в *articulareae* притупляет и парализует способности к восприятию и обучению.

10.4.2. Ментальное айкидо.

Борцы айкидо, вместо того чтобы закрываться или противостоять атакам противника, направляют силу его ударов против него самого. Этим высоко эффективным принципом можно воспользоваться для борьбы с затором в каналах самовыражения.

Попытки, размахивая дубиной, заставить людей, сосредоточившись, безропотно внимать чему-либо всегда будут обречены на неудачу. Даже если мы все же и достигнем успеха, то все равно неясно, сколько информации будет пассивно воспринято. Подумайте, далеко ли зашли бы китайцы в «промыивании мозгов», усади они пленников с заклеенными липкой лентой ртами в классы и часами втолковывая им основы марксизма! «Проект возрождения» предлагает эффективную методику ментального айкидо, которая обеспечивает полный выход самовыражению во время любого заседания, лекции или урока и в то же время позволяет информации проникать в память на подсознательном уровне. Эта методика, ставшая краеугольным камнем программы PAAL, носит название непринужденных заметок.

10.5. Непринужденные заметки.

Большинство истинных любителей книг с глубоким презрением относятся к привычке оставлять заметки на полях. Но, как ни парадоксально, во многих знаменитых античных томах нет-нет да и попадутся комментарии каких-нибудь прославленных гениев. Великие умы питали неутолимую страсть оставлять свои впечатления о прочитанном тут же на полях, отмечая мысли и факты, спровоцировавшие их воображение. Эти заметки — настоящий клад для историков, открывающий перед ними уникальную возможность проследить за ходом мыслей непревзойденных мира сего.

Непринужденные заметки являются продолжением давней человеческой привязанности. По существу, это просто запись всех мыслей, возникающих в сознании во время урока, лекции или при чтении книги. Отличие непринужденных заметок от обычных состоит в запрете излагать факты, о которых говорит лектор. Напротив, позволяйте перу забираться в дебри, далекие от центральной темы лекции, куда вас неизбежно поведет ваше воображение. Стремитесь записывать быстро, чтобы вам практически не удавалось следить за ходом изложения — такой прием обеспечит вам подсознательное восприятие материала.

Метод непринужденных заметок, аналогично фоточтению, позволяет «схватывать» материал лекции значительно полнее, чем при обычном внимательном прослушивании. Более того, заметки, как оказалось, содержат ценнейшие прозрения, обобщающие информацию в свете личных практических интересов слушателя.

10.5.1. Увидеть — значит поверить.

Как и многие методики ускоренного обучения, требующие получения информации нетрадиционным путем, непринужденные заметки вызывают скептическое отношение у начинающих. Сама идея чтения или присутствия на лекции без привычной должной концентрации внимания кажется пустой тратой времени. В связи с этим я очень обрадовался письму, которое получил от Тони Бригмана, жителя Гранд Патрика, что в Техасе. Вот что он пишет:

"Должен признаться, я весьма скептически относился к вашему заявлению о том, что запись комментариев по поводу прочитанного

сможет и в самом деле помочь больше запомнить. Так что сегодня с утра я решил все проверить на собственном опыте.

Вооружившись своим верным магнитофоном, я выбрал для чтения главу из Библии. (Неплохая идея для проведения теста на полноту восприятия!) Как только я принялся за чтение, мое сознание стало заполняться потоком свежих мыслей, ассоциаций, идей, аргументов и т. д. Я только успевал записывать их на пленку. Я заметил, что, чем активнее начинаешь комментировать, тем быстрее приходят в голову прозрения, мысли и ассоциации.

Закончив чтение главы, я закрыл книгу и попытался припомнить содержание прочитанного. Я был поражен. Я запомнил намного больше, чем когда-либо ранее, читая Библию по старинке. Как известно, некоторые сюжеты книги книг не так-то легко поддаются запоминанию...

Правда, я так и не понял, почему материал лучше воспроизводится не когда мы концентрируем на нем все наше внимание, пытаюсь запомнить, а если просто фиксируем мысли, идеи и аргументы, приходящие на ум? Но с уверенностью могу сказать, что убедился в этом сегодня утром на собственном опыте. В ваших словах, безусловно, есть смысл, Вин, но я должен был сам все испытать. Ожидаю новых приятных открытий в будущем."

Случай с мистером Бригманом лишь подтверждает старое правило: во всем надо убедиться на собственном опыте.

10.5.2. Техника непринужденных заметок.

1. Захватите с собой на лекцию обыкновенную тетрадь и магнитофон.

2. Запишите всю лекцию на пленку, параллельно фиксируя свои непринужденные замечания в тетради. Позднее вы сможете использовать магнитофонную запись для сканирования и углубленного повторения.

3. Записывайте быстро и непрерывно, не сдерживая воображения и в то же время не уходя уж совсем далеко от темы лекции. Вы могли бы воспользоваться магнитофоном, но это мешает вашим соседям.

4. Забудьте об анализе написанного. Никто не заглядывает вам через плечо. Не редактируйте — записывайте любые соображения,

ничего не зачеркивая. В большинстве случаев вам не удастся выделить лучшие идеи, пока вы не запишете их в тетрадку или на магнитофон.

5. Не останавливайтесь и не стесняйтесь. Ваша цель — направить поток информации через каналы самовыражения. Поток должен быть настолько интенсивным, чтобы большая часть содержания лекции воспринималась подсознательно.

6. Используйте машинальные зарисовки, карикатуры и диаграммы. Любое обращение к правому полушарию расширит ваш нейрологический контакт с изучаемым предметом и будет способствовать успеху. Стремитесь оставаться более или менее в контексте того, что вы считаете темой (я пишу «считаете» потому, что, возможно, вы не совсем уверены, какова же, собственно, тема — особенно если заметки фиксируются в быстром темпе).

7. Ищите глубокие взаимосвязи. Постарайтесь обнаружить скрытые взаимоотношения предмета изучения и человеческого знания вообще. Не бойтесь при этом коснуться глобальных метафизических систем, преследующих цель объединить все события во Вселенной. Выявление подобных ассоциаций означает, что подсознание старается «вписать» предмет изучения в ваше мировоззрение, а это ключевой шаг к глубокому изучению любого предмета.

10.5.3. Чем причудливей, тем лучше.

Известно, что великие умы пользовались ассоциациями, подстегивая свою память. Они связывали информацию, которую нужно запомнить, с каким-нибудь воображаемым объектом, цветом или мелодией. Непринужденные заметки автоматически способствуют лучшему запоминанию, ассоциируя ключевые моменты информации с возникающими мыслями. Чем дерзновенней, смешней и причудливей игра вашего воображения, тем эффективнее работает память.

На лекции по химии, например, вы можете представить себе вещества, легко вступающие в реакцию с водородом, покрытыми густым мехом, в котором и застревают крошечные атомы. Пусть у

каждого химического элемента будет свой особенный мех. Кислород, например, мог бы «носить» очень мокрую шубу.

Вообразите, что лектор изображает серьезного человека, будучи на самом деле комиком. Выискивайте в лекции смешное и стремитесь в своих заметках начинить юмором любой самый сложный изучаемый предмет.

10.5.4. Гештальт непринужденных заметок.

В главе 5 мы обсудили, как беспорядочные, кажущиеся случайными мысли превращаются в цельный образ, куда более значимый, чем простая совокупность его частей. Непринужденные заметки черпают свою силу в таких же образах. Когда лекция закончится, вы обнаружите, что ваши заметки содержат значительно больше полезной информации, чем было предоставлено лектором. Могущественное подсознание заглянуло в глубины фактов, лежащих на поверхности, и ухватило самую суть информации. Благодаря этому у вас мгновенно возникли оригинальные мысли и свежие наблюдения. Подсознание удивительно глубоко проникает в структуру лекции, и вы можете столкнуться с тем, что услышите от лектора уже записанное вами минутой раньше.

10.5.5. Делайте заметки читая эту книгу.

Вы могли бы проверить эффективность методики непринужденных заметок прямо сейчас, используя эту книгу в качестве вашего первого лектора. Читая, прерывайтесь через равные промежутки времени и в течение 5–15 минут без остановки быстро записывайте свои мысли (или воспользуйтесь магнитофоном).

Лучше всего делать заметки, когда возникает идея или приходит вдохновение, но можно останавливаться и специально, например в конце главы или каждые десять минут. Независимо от того, когда вы остановитесь, в вашей голове обязательно возникнут какие-нибудь интересные ассоциации, причудливо отклоняющиеся от основной линии изложения материала. Следуйте этим блужданиям мысли до самого конца и лишь потом возвращайтесь к чтению.

Я могу поручиться, что если вы станете использовать метод непринужденных заметок, читая оставшиеся пять глав книги, то

неприменно поразитесь появлению множества новых мыслей и оригинальных прозрений. Их будет куда больше, чем принесли вам предыдущие страницы. Несомненно, и первые десять глав вызвали у вас не меньший отклик, просто добрая половина родившихся соображений и идей затерялись, так как не были записаны.

Комментируя «Неужели я гений?», вы наверняка разработаете свои собственные оригинальные приемы, развивающие интеллект и способность к обучению. Они могут быть совершенно не похожи на предложенные мной, но работать столь же успешно. Ожидаемые результаты трудно вообразить, но даже если сделанные вами заметки будут почти копией моих мыслей, вы можете быть уверены, что сознание пропитало их вашими взглядами и адаптировало их к вашим личным насущным потребностям.

Любые сообщения о прозрениях, возникавших в процессе чтения этой книги, и ваши идеи помогут нам разработать новые теории и методы ускоренного обучения.

10.6. Обучение — это творчество.

Когда вы грызете морковку или поглощаете бифштекс, вы знаете, что не насытитесь, пока пища не пройдет свой неизменный путь по пищеварительному тракту. Так же и информация, попадающая в мозг, должна быть преобразована, чтобы вы смогли ею воспользоваться. Не существует «магической пилюли» знания, проглотив которую, можно было бы овладеть любой наукой или умением. Обучение — это творческий процесс. Данные, содержащиеся в книге или изложенные на лекции, представляют собой лишь сырой продукт. Вы не сможете овладеть информацией, не «переварив» ее.

10.7. Принцип артикуляции.

В главе 3 мы обсуждали подробное описание, идея которого проистекает из глубокого метапринципа, названного мною принципом артикуляции. Он гласит, что чем подробнее мы описываем свое восприятие предмета или явления, тем сильнее

осознаем его и глубже постигаем связанные с ним ощущения. Принцип артикуляции является рациональным зерном как метода сократовских вопросов, так и метода непринужденных заметок. Изложение собственных мыслей по какому-либо вопросу само по себе позволяет узнать о предмете намного больше — даже если не поступило никакой новой информации.

Наши знания в таких случаях пополняются не за счет фактов извне, а через восприятие собственных ощущений, которое, формируя цикл обратной связи, растет как снежный ком. Трудно переоценить огромное и зачастую игнорируемое значение принципа артикуляции для увеличения производительности в практически любой области человеческой деятельности.

10.7.1. Музыкальная подпитка.

Давайте предположим, что мы наблюдаем, как «нарастает снежный ком» в какой-нибудь области — пусть даже выходящей за границы обсуждаемой в книге темы. По чистой случайности я открыл свой подход к этой проблеме почти тридцать лет назад — задолго до того, как сформулировал теорию гениальности.

Где-то во второй половине 60-х годов я взял за привычку тренькать на пианино с включенным на запись магнитофоном. У меня не было никакого музыкального образования и еще меньше природного таланта к музицированию, но тем не менее вскоре я обнаружил, что, когда касался клавиш без принуждения, просто с наглой претензией на блестящее выступление, некоторые куски звучали весьма сносно и хотя и туманно, но напоминали музыку. При прослушивании записей собственной игры у меня появилось желание стереть какофонию, вносящую диссонанс, и сохранить удачные места. Такая обратная связь укрепила во мне навык извлечения некоторого подобия мелодии. Довольно быстро я разучился третировать фортепьяно, вызывая разноголосые шумы, и вдруг с удивлением обнаружил, что способен исполнять довольно длинные и весьма мелодичные пассажи. Все мои музыкальные произведения имели четко выраженные начало, середину и концовку. Таким образом я «сочинил» не один десяток приятных слуху вещей.

10.7.2. Внутренний композитор.

Как доказали успехи ускоренного обучения, в определенной мере в любом из нас таятся всевозможные таланты, которые вполне реально раскрыть, если заняться развитием соответствующих способностей.

Все мы храним мощный инстинкт к музыкальному сочинительству. Музыкальные темы, возникшие в результате моих спонтанных ударов по клавиатуре, родились из глубокого источника вдохновения в моем подсознании. Груз работы, забот о детях, собаках и гнет домашних неурядиц заставили меня прервать музыкальные импровизации и не вспоминать о них в течение тридцати лет. Когда же я вновь вернулся к «композиторской деятельности», мое подсознание включилось на том самом месте, где оно выключилось, и продолжило создавать все те же знакомые, но изменчивые темы мелодий, которые, вероятно, и заключали в себе мой уникальный музыкальный язык.

10.8. Запись импровизаций.

Уникальность методики записи импровизаций в том, что она полезна в равной степени и начинающему, и профессиональному музыканту. У начинающего она вырабатывает уверенность и своеобразное инстинктивное чувство, столь необходимое как для музыкального исполнения, так и для создания композиций. Профессионалу она помогает избавиться от табу, которое, возможно, однажды было наложено или бесконечными изматывающими тренировками, или благоговейным трепетом перед процессом сочинительства.

При записи импровизаций властвуют хаотические силы. Когда ваше спонтанное самовыражение в музыке беспорядочно накладывается на ваше же собственное внимательное осознание содеянного, стоячие волны внезапно принимают элегантную форму.

10.8.1. Техника записи импровизаций.

1. Выберите инструмент, с которым вы хотели бы работать. Совершенно неважно, играли вы ранее на этом инструменте или нет.

2. Играйте на выбранном вами инструменте по 30 минут в день, записывая свои опыты на магнитофонную пленку.

3. Избегайте попыток наигрывать знакомые мелодии, написанные чужой рукой, и постарайтесь сделать все возможное, чтобы ваша музыка была как можно оригинальнее, как бы ужасно она при этом ни звучала.

4. В некотором смысле следующий шаг — самый трудный. По часу в день прослушивайте сделанные записи. Поначалу это занятие может показаться довольно мучительным. В течение первых 30 минут слушайте мелодию очень внимательно, а затем можете использовать свои опусы в качестве фона для других занятий.

5. Уделяйте особое внимание тем фрагментам записи, которые кажутся наиболее приятными. В полном соответствии с первым законом поведенческой психологии близкие вам темы закрепятся и будут появляться вновь и вновь в вашей игре, хотя и в несколько измененном виде. Те же части, что утомляют вас или режут слух, постепенно исчезнут.

6. Продолжайте ежедневно практиковаться хотя бы в течение двух недель. Фаза содроганий и какофонии продлится не более 3–5 дней. Правда, за это время ваши вера, усердие и чувство юмора подвергнутся тяжелейшему испытанию, поскольку вы не сможете не ужасаться звукам собственных импровизаций.

7. К концу первой недели занятий то тут то там станет проглядывать ваша тема. Вы сможете «добыть руду» из записей и более традиционным способом — выбирая отдельные куски. Я называю эту фазу разработкой рудника мелодий. Тем временем все нестройные элементы игры исчезнут вследствие эффекта снежного кома, который основан на вашей постоянной обратной связи и закреплении достигнутого успеха. На ранней стадии старайтесь избегать непереносимых повторов одной-двух простых мелодий. Эта привычка может легко превратиться в инструмент, лишь вчерне набрасывающий глубинные и сложные переживания.

8. После первой недели музыкальных занятий вы должны вступить в фазу создания целостного музыкального произведения. В

мире музыки царствуют свои логические законы построения. Ваши импровизации возникают как сложнейшие оригинальные композиции, густо усеянные сюрпризами. Вы в самом деле поразитесь, насколько мелодична и благозвучна стала ваша игра.

Мы обнаружили, что разновидности метода импровизаций так же хорошо работают и в сфере других искусств — например, при рисовании красками или выполнении эскизов. Богатым источником методик, основанных на приложении сократовского приема к рисованию и другим искусствам, является книга Джона Пирсона «Рисунки изобретательного ума». Книга Пирсона адаптирована для детей и поэтому отлично подходит для школьного обучения.

10.9. Сила самовыражения.

По существу, мысли, выраженные учеником, в тысячу раз продуктивнее с точки зрения обучения, чем мысли, выраженные ученику. Сам Сократ охотно бы под этим подписался. В главе 3 вы научились открывать пути к своему потоку воображения, расширяя нейрологический контакт с возникающими мысленными образами. Весь наш опыт на переднем крае ускоренного обучения показывает также, что это лучший способ получения знаний. Уверен, что, следуя ему, вы найдете несколько даже более перспективных приемов, чем метод самопознания Сократа, основанный на эффекте снежного кома.

Глава 11. Роль кислорода.

Доктор Еширо Накаматс, наверное, самый выдающийся из ныне живущих изобретателей. Среди его 2356 запатентованных творений такие столпы современной технологии, как дискета, жесткий диск и цифровой дисплей часов.

Способ мышления Накаматса так же оригинален, как и его изобретения. Как пишет журнал *Success*, когда Накаматс готовится к мозговой атаке, он ныряет в бассейн и находится под водой, пока хватает воздуха. В это время он и записывает возникающие мысли на

специально предусмотренной небольшой пластинке из плексигласа. Накаматс всплывает, когда уже ни секунды не может сдерживать дыхание. Он утверждает, что лучшие идеи посещали его именно при «плавании до последнего издыхания».

Где бы ни появлялся Накаматс, к нему стекаются журналисты, заранее настроенные на нестандартные высказывания и сумасбродное поведение «японского Эдисона». Техника подводного плавания Накаматса также эксцентрична, как и ее автор, но ее корни уходят в физиологию мозга.

11.1. Могучая сила пневмы.

Сегодня мы принимаем как данность, что воздух состоит из свободно движущихся атомов и молекул газов. Но древним грекам приходилось лишь гадать о природе загадочной субстанции, незаметно пронизывающей деревья и наполняющей их легкие. Греки называли ее духом пневмы. Для них легкое, или пневмон, было органом, вселяющим в них дух окружающего воздуха. И сегодня мы по привычке говорим, что расстаемся с жизнью, издав последний вздох, а вдохновение в буквальном смысле слова означает поступление воздуха в легкие.

11.2. Значение кислорода для работы мозга.

Как и многие другие древние верования, дух пневмы не лишен смысла. Работа мозга, вмещающего все, что мы привыкли называть человеческим духом, очень сильно зависит от снабжения кислородом. Треть всего объема кислорода, потребляемого организмом, направляется непосредственно в мозг, и чем больше это количество, тем эффективнее результат. Например, мозг Эйнштейна, по-видимому, не испытывал недостатка в кислороде и других переносимых кровью питательных веществах. Мариан Даймон обнаружила, что крысы, выросшие в стимулирующей развитие обстановке, имели расширенные капилляры и более высокую плотность глиальных клеток, которые, как предполагается, служат

посредниками между нейронами и кровяными сосудами мозга. Как отмечалось в главе 1, Даймон выявила повышенное содержание глиальных клеток и в мозгу Эйнштейна.

Дин Фальк, антрополог из Государственного университета Нью-Йорка (SUNY) в Альбене, даже предположила, что усиление кровоснабжения мозга, вероятно, способствовало эволюции наших человекообразных предков по пути развития интеллекта. Она почти уверена, что у ранних гоминидов, населявших знойные африканские луга два-три миллиона лет назад, для охлаждения головы в процессе эволюции сформировалась «радиаторная» система, состоящая из пучков ветвящихся вен. Фальк полагает, что подсказанная природой замысловатая система кровообращения в конечном итоге способствовала увеличению размеров мозга гоминидов.

11.2.1. Подводное плавание.

Летом 1959 года я поступил в летнюю школу, стараясь заполнить пробелы в своем образовании. Поскольку в дневные часы занятий не было и в школе был бассейн, я проводил время в свое удовольствие. Вскоре я заметил, что почему-то плавание под водой мне дается легче, чем обычное плавание, и я посвящал ему по несколько часов ежедневно, задерживая дыхание до четырех с половиной минут. И вдруг произошло нечто неожиданное. Несмотря на мои прежние скромные успехи, неспособность к учебе и требующую серьезного отношения напряженность курса, который я слушал, мои оценки неожиданно взлетели до небес. От контрольной к контрольной я всякий раз получал 100 баллов. К концу лета мне удалось подняться из отстающих до лучшего ученика в классе.

Лишь много лет спустя я сообразил, в чем было дело. Это произошло на лекции доктора Роберта Домана, доктора медицины Филадельфийского института пределов человеческих возможностей (ИАНР), основанного его братом, доктором Гленом Доманом. Доктор Доман объяснил, что, когда содержание углекислого газа (CO₂) в крови возрастает, наш организм воспринимает это как сигнал о прекращении подачи кислорода. В ответ сонные артерии, питающие голову, расширяются, увеличивая подачу крови, усиленно орошающей мозг кислородом. В более суровые времена праотцы

человечества, еще не владевшие этой спасительной реакцией, не доживали до возраста, позволяющего им стать нашими предками. Сегодня мы имеем возможность эксплуатировать примитивный рефлекс организма, чтобы продвинуться по пути эволюции в направлении совершенствования интеллекта.

11.3. Обогащение мозга кислородом.

Увеличение притока кислорода к мозгу, во-первых, активизирует области мозга, не функционирующие при слабом кровотоке, во-вторых, замедляет постоянно идущий процесс старения и отмирания клеток мозга. Внутри черепа сонные артерии разветвляются на все более и более мелкие сосуды, превращаясь в фантастически запутанную сеть тончайших капилляров. Мельчайшие кровеносные тоннели достигают каждой извилины мозга, снабжая максимально возможное количество нейронов. Однако одним клеткам неизбежно достается меньше кислорода, чем другим, и самые убогие из них обычно идут в ход в последнюю очередь и отмирают раньше остальных.

После тридцати лет циркуляция крови в мозгу становится все менее и менее эффективной. По меньшей мере 35 000 мозговых клеток будут ежедневно отмирать — примерно 200 штук за минимум времени, который необходим, чтобы дочитать главу до этого места. За неделю теряется почти миллион. Поскольку человеческий мозг располагает по крайней мере ста миллиардами клеток, эти потери практически не заметны. Правда, с годами процесс усугубляется, и если система кровоснабжения продолжает истощаться, то отмирать начнут активные, приносящие пользу нейроны, а не только полуживые, которые вечно дремлют.

Можно задержать или даже обратить этот процесс вспять, стимулируя церебральное кровообращение. Чем больше приток крови к мозгу, тем больше ее стекает через вены. Усиленный дренаж создает дополнительное преимущество, обеспечивая вывод токсинов и шлаков, мешающих работе мозга.

11.3.1. Метод маски.

У сонных артерий наблюдается тенденция к более интенсивной работе. Они способны переносить значительно больше крови, чем необходимо для компенсации небольшого превышения содержания CO₂. По этой причине доктор Доман предположил, что можно спровоцировать обогащение мозга кислородом, искусственно вызвав увеличение концентрации CO₂ в крови. Эффективный способ, рекомендованный Дорманом для достижения этой цели, называется методом маски.

Метод маски подразумевает дыхание в замкнутом пространстве в течение нескольких минут (в IАНР с этой целью разработана специальная маска). Во вдыхаемом воздухе содержится все меньше и меньше кислорода, и все больше и больше CO₂. Такое дыхание в течение минуты лишь незначительно уменьшит потребление кислорода, но зато вызовет столь сильное расширение клапанов сонной артерии, что они буквально затопят мозг кислородом и питательными веществами, содержащимися в крови.

После первого упражнения с маской ваш кровоток вскоре «войдет в обычное русло». Однако, тренируясь по 30 секунд каждые полчаса в течение дня и придерживаясь такого режима две-три недели, вы обучите свои сонные артерии переносить большой поток крови постоянно. Доктор Глен Доман и его коллеги из IАНР пришли к выводу о том, что метод маски позволяет стимулировать работу мозга. Миллионы его пациентов без риска для здоровья годами пользуются ею, добиваясь неподражаемых результатов.

Однако, как предупреждает IАНР, при некоторых обстоятельствах применение метода маски может быть опасно. Никогда не следует пользоваться им без предварительной консультации с врачом. Специалисты филадельфийского IАНР, например, не назначают эти упражнения, пока детально не изучат историю болезни пациента.

11.3.2. Реакция ныряльщика.

Любые энергичные физические упражнения с целью насыщения организма кислородом — такие как бег трусцой или вверх по лестнице — будут способствовать повышению уровня содержания CO₂ в крови и улучшению подачи крови мозгу. Но подводное

плавание, по моему мнению, куда более эффективно, чем любая аэробика или использование маски.

Подводное плавание развивает то, что гидробиологи называют реакцией ныряльщика. Когда мы ныряем, растет приток крови не только к мозгу, но и ко всем остальным основным органам. Такая реакция типична для всех млекопитающих и может частично объяснить наличие у китов и дельфинов — несомненных чемпионов всех времен по задержке дыхания — столь же развитого и сложного мозга, как и у человека.

В 30-х годах нашего столетия британский гидробиолог Алистер Харди высказал предположение, что первые люди жили в воде. Его гипотеза наилучшим образом разрешает ряд давних вопросов: почему мы лишились своей шкуры; почему, как у китов, дельфинов, тюленей и гиппопотамов, у нас есть слой подкожного жира; откуда у нас сознательный контроль за дыханием (у других наземных млекопитающих эта способность отсутствует); как возникло прямохождение (в мелких болотах голова должна быть над водой) и откуда у нас сальные железы, создающие водонепроницаемую пропитку для кожи. Если средой обитания наших далеких предков и в самом деле была вода, то их привычка глубоко нырять раскрывает секрет совершенствования человеческого мозга. В таком случае можно поспорить, что в определенной мере эволюционное развитие человека обязано подводному плаванию.

По всей вероятности, не менее важно, что подводное плавание доставляет удовольствие и тем самым сулит надежду достичь долговременных результатов путем систематических занятий. Тем из читателей, кто ходит в плавательный бассейн, следует стремиться проводить как можно больше времени под водой. Но не насилуйте себя. Выработывайте выносливость постепенно. И помните, как и при занятиях по любой другой методике, предлагаемой в этой главе, вам следует предварительно проконсультироваться у терапевта.

11.3.3. Ноги вверх.

Сила тяжести не менее действенное средство увеличения кровотока, чем углекислый газ. Я советую каждому читателю

испробовать позицию «ноги вверх» во время ежедневных 10–15 минут работы с потоком образов.

Лягте спиной на пол без подушки. Положите ноги на стул или диван. Убедитесь, что голени покоятся на опорной плоскости до самого колена, так что вам не приходится их напрягать и кровотоку в области колена не подавляется.

Избавьтесь от тесной одежды. Удобно устроившись, насладитесь несколькими глубокими вздохами. Наконец, закройте глаза и погрузитесь в поток образов, вооружившись магнитофоном или пригласив партнера. Мы обнаружили, что позиция «ноги вверх» придает необычную интенсивность потоку образов, а обогащенный дополнительным притоком крови мозг способен быстрее продуцировать моменты «Ага!».

Вставая из позиции «ноги вверх», особенно в первый раз, делайте это медленно, чтобы ваша сосудистая система успела перестроиться. Тяжесть, которую вы ощутили вначале, непременно обернется свежестью и ясностью мысли. Поскольку естественные биологические часы нашего организма стремятся замедлить течение всех процессов в светлое время, многие народы имели обыкновение устраивать себе днем сиесту. Кроме всего прочего, 10–15 минут работы с потоком образов в позиции «ноги вверх» придадут неповторимую пикантность каждому вашему рабочему дню.

11.4. Дыхание и осознание.

В тот самый момент, как вы начали читать этот абзац, вы на мгновение задержали дыхание. Стоп! Когда бы вы ни переключали внимание на новый стимул — скажем, новое предложение, происходит произвольная задержка дыхания. Затем вы вновь начинаете дышать ровно. Но в момент возобновления дыхания автоматически срабатывает цепная реакция сознания, в результате чего внимание переключается на другой объект или явление. Как только оно цепляется за что-то еще, дыхание вновь замирает. Заметьте: когда внимание переключается на что-то, а не когда это «что-то» попадает в поле зрения.

Мы обычно задерживаем дыхание также перед длительной физической нагрузкой, например перед подъемом тяжестей. Некоторые люди, намеренно концентрируясь на каком-либо занятии, требующем внимания (таком как ремонт двигателя автомобиля), иногда задерживают дыхание, вплоть до головокружения. Теперь вы, скорее всего, попытаетесь прочесть несколько следующих предложений, старательно избегая остановок дыхания. Это совсем нетрудно. Вам наверняка удастся с первого раза, однако успех будет лишь временным. Вскоре вы все позабудете и вернетесь к своему обычному «дыхательному поведению».

11.4.1. Лидер внимания.

В 80-х годах тогдашнему госсекретарю США Джорджу Шульцу удивительно мало удалось сделать в первый год работы при президенте Рональде Рейгане. Несмотря на серьезную подготовку и большую практику выступлений перед публикой, казалось, что он совершенно неспособен сформулировать предлагаемую последовательную внешнюю политику и путается в словах, стараясь обосновать свою позицию. Нетрудно догадаться, в чем было дело. Видеозаписи телеинтервью Шульца на протяжении нескольких лет демонстрируют, что ему постоянно не хватало дыхания и часто приходилось попятиться, чтобы закончить очередную фразу. Это наносило непоправимый вред способности концентрировать внимание и основательно подорвало его служебный авторитет.

Проверьте на себе. После возвращения с вашей очередной пробежки, будучи в почти бездыханном состоянии, попробуйте заняться какой-либо интеллектуальной деятельностью — например, почитайте книгу. Вам не удастся сконцентрироваться на чтении до тех пор, пока ваше дыхание не выровняется. Ведь ритм дыхания является, по существу, лидером для внимания, неотступно следующего за ним. Если вы совершаете короткие вдохи, всплески вашего внимания станут также короткими и вы сможете говорить лишь отрывистыми фразами. Глубокое, размеренное дыхание рождает плавную речь с использованием длинных и сложных предложений, формулирующих более продуманные мысли.

Подводное плавание — лучшее средство борьбы с прерывистым дыханием. Оно поможет научиться растягивать отдельный дыхательный цикл и продумывать каждую мысль. Кто знает... Быть может, скандал с Иран-контра не приобрел бы таких угрожающих масштабов, проводи Джоржд Шульц хотя бы по часу в день в плавательном бассейне!

11.5. Дыхание — ритм жизни.

Отлив и прилив кислорода в легкие, по существу, определяет ритм нашего существования. Лишь несколько основных функций организма не реагируют на изменения глубины или частоты дыхания. Так как 40 процентов энергии тела сжигается в мозгу, этот орган более других зависим от потребления кислорода — основного агента метаболизма (обмена веществ в организме).

Элементарное регулирование режима подачи крови мозгу предоставляет уникальную возможность контроля за его работой и может послужить как ее улучшению, так и ухудшению. Я настоятельно советую всем читателям почаще глотать чистый воздух. И еще: сидеть под водой «до потери сознания», как доктор Накаматс, совсем не обязательно, но я все же предлагаю вам начать хотя бы раз в неделю заглядывать в ближайший плавательный бассейн.

Глава 12. Работа в группе.

Девятилетний мальчик из племени Оглала Сиу заболел горячкой. В бреду ему пригрезилось, как четыре табуна могучих коней несутся с четырех концов Земли. Затем в облаках явились шестеро Старейшин — духов-хранителей племени — и сообщили ему важную для всего племени весть. Мальчик выздоровел, но о своем видении никому не рассказал. Время шло, и однажды, спустя пять лет, его охватил ужасный страх от ударов грома, напомнивших ему грохот конских копыт из сна. Старый шаман велел мальчику непременно поведать всему племени о своих видениях. Когда он все рассказал, страх покинул его.

Совет старика оказался верным. Более того, решено было увековечить видения в новой церемонии, во время которой кони съезжаются вместе с четырех сторон. После этого племени стала сопутствовать удача, сила пришла ко всем и даже исцелились многие больные. Мальчик, имя которого было Черный Лось, со временем стал могущественным шаманом. Он описал эти события в книге «Рассказы Черного Лося».

12.1. Отзвуки грома.

Многие в наше время, подобно этому мальчику, трепещут от далеких раскатов грома. Кажется, что в сознании людей доминируют страх и пессимизм. Опросы общественного мнения показывают, что большинство американцев ожидают в будущем ограничения своей свободы. Мы склонны представлять себе, что наши дети будут расти менее свободными, менее здоровыми, в вечной опасности и не зная процветания, что они унаследуют от нас перенаселенный голодающий мир, страдающий от ядовитых газов и отравленных вод. Неудивительно, что психологи сообщают о беспрецедентном росте числа депрессивных состояний практически среди всех возрастных групп. Это явление Мэрилин Фергюссон в своей книге «Заговор Водолея» назвала «великой депрессией».

И все же, отмечает Фергюссон, известнейший психиатр Карл Меннингер считал, что душевные потрясения часто являются предвестниками драматического прорыва в высшие уровни мышления. Не может ли наша нынешняя подавленность быть предтечей позитивных перемен? Не говорит ли душевный непокой о здоровом недовольстве устаревшим образом жизни, время которого уходит прямо из-под ног? Я верю — все именно так.

12.2. Поделитесь видением.

Я верю и в то, что, как в истории Черного Лося, путь к исцелению депрессии в обществе лежит через преодоление изоляции. Человеку,

несомненно, станет легче, если он поделится своим видением «со всем племенем».

В наше время повсюду стало тесно от докторов, профессоров, аспирантов и прочих ученых людей, чего прежде никогда не бывало в истории человечества. Кто-то подсчитал, что 90 процентов всех когда-либо существовавших ученых живут в наше время. Ни одно из прежних поколений не достигало такой интеллектуальной мощи.

Сейчас нужно начать объединение — сеть, — нужно идти навстречу друг другу и делиться своими мыслями, мнениями, видениями, мечтами... Только таким образом мы сможем создать, пополнить и сохранить гигантский запас интеллектуальных ресурсов. Я верю в то, что коллективный гений человечества уже сегодня взывает к нам через сны, интуитивные прозрения, потоки образов — подобно тому, интуитивные прозрения, потоки образов — подобно тому, как шестеро старейшин обратились к Черному Лосю в его горячем бреду. Подсознание знает, как решить проблемы, обременяющие душу. И подобно племени Оглала Сиу, мы должны лишь исполнить ритуалы, которые позволят ему говорить.

12.2.1. Групповой поток образов.

После пятнадцатилетнего опыта проведения семинаров по своим методикам я пришел к выводу, что групповые сеансы просмотра потока образов являются наиболее мощным средством обращения ко внутреннему гению. Мы, люди, по сути своей — существа общественные. Кажется, что мозг человека работает лучше в коллективе, устремленном к достижению общей цели. Методика просмотра образов дает массу преимуществ при индивидуальном использовании, но во всей своей силе он проявляется именно в группе. Много раз я сам и участники моих семинаров испытывали искреннюю радость и восторг от ярких прозрений, возникающих в группе, настроенной на единую волну.

Если вы серьезно увлеклись идеями нашей книги, попытайтесь найти единомышленников в своем кругу. Помните, что в век Internet «вашим кругом» может быть вся планета. Сеть энтузиастов-единомышленников укрепит ваш цикл обратной связи и придаст вам силы продолжать работать по выбранной программе. Домашние

вечера, посвященные просмотру потока образов, установят удивительную связь между вами и вашими друзьями и наполнят жизнь ароматом приключений.

12.3. Групповой метод.

Существует множество способов проведения группового сеанса просмотра образов, но все они требуют присутствия лидера или координатора, который будет держать всех в поле зрения, инструктировать новичков, следить за временем и дирижировать каждым этапом. Если группа работает уже не первый год, то лидерство должно быть переходящим, чтобы каждый мог воспользоваться случаем испытать власть.

При выполнении упражнений, требующих контроля времени, я обычно ударяю каким-нибудь металлическим предметом о графин, наполовину наполненный водой, чтобы напомнить участникам о начале или окончании действия. Для этой цели неплохо подойдет китайский гонг или любой предмет, издающий приятный, но в то же время пронизывающий звук.

Ниже приводится проверенный временем сценарий проведения просмотра потока образов в группе. Вы можете записать его на аудиокассету, чтобы в дальнейшем использовать ее для индивидуального или группового сеанса. При этом роль лидера играет сама магнитофонная запись, так что все оказываются в равном положении.

12.3.1. Подготовка группы.

1. Подберите помещение, где вас никто не будет беспокоить в течение по крайней мере полчаса. Отключите все телефоны.

2. Попросите каждого участника выбрать себе партнера, чтобы все смогли работать в парах. Если участников нечетное количество, то кому-то придется работать втроем.

3. Попросите партнеров в паре сесть поближе, чтобы хорошо слышать друг друга, даже когда все в комнате будут говорить одновременно.

4. Объясните участникам, что, услышав один удар, они могут продолжать свои занятия, но должны быть готовы через 30 секунд замолчать и выслушать следующую инструкцию. Три удара и более говорят о полном прекращении данного шага упражнения. Услышав три удара, участники должны немедленно замолчать, остановиться даже на полуслове и выслушать следующую инструкцию. Нужно держать глаза закрытыми и продолжать просмотр потока образов даже во время инструкций, чтобы процесс не прерывался.

12.3.2. Сценарий группового потока образов.

1. «Пожалуйста, разбейтесь на пары и решите между собой, кто будет мечтателем, а кто будет наблюдателем. Через минуту я расскажу вам о действиях партнеров. А пока, как я уже сказал, определите, кто из вас кем будет». Если в группе три человека, то двое будут наблюдателями, а один будет мечтателем. Предоставьте участникам две минуты для распределения по парам и выбора ролей.

2. «Спасибо. У всех ли есть партнеры? Все ли знают свои роли? Отлично. Итак, мечтатели через несколько минут погрузятся в спонтанный поток образов. Наблюдатель должен помогать мечтателю держаться на волне просмотра образов. Через минуту я объясню, как это делается. Каждый из вас побудет в свою очередь и мечтателем, и наблюдателем. Спустя нескольких минут я попрошу всех поменяться ролями. Все понятно? Тогда начинаем».

3. «Согласно используемой мной методике, в голове каждого из нас проносится постоянный поток, который мы в обычной жизни даже не замечаем. Это и есть поток образов. В приходящих образах содержится глубокая мудрость подсознания, представленная в символической форме, — подобно тому, как это происходит в сновидениях. Но после некоторой подготовки вы сможете окунуться в поток образов и бодрствуя. Многие люди считают, что они не видят никаких мысленных образов. На самом деле в сознании каждого из нас постоянно проносятся целые потоки картин — мы только должны научиться замечать их. Если я попрошу вас представить себе Тадж-Махал и начать описывать его, то, несомненно, перед вашим мысленным взором предстанет образ этого храма. Но даже и без

таких подсказок достаточно просто закрыть глаза, и вскоре наиболее сильные образы овладеют вашим вниманием. Именно в этот момент в игру вступает наблюдатель. Когда мысленному взору предстает наиболее впечатляющая картина, вы реагируете непровольной задержкой дыхания, а если вы отслеживаете перемещение объекта — движением глаз под закрытыми веками. Как только наблюдатель заметит признаки пристального внимания, он должен немедленно спросить мечтателя: «Что ты сейчас видишь?» Это поможет мечтателю осознанно воспринимать образы, которые проносятся перед ним в данный момент. А теперь давайте готовиться к погружению в поток образов».

4. «Мечтатели, закройте глаза и не открывайте их до тех пор, пока я не попрошу вас поменяться ролями с партнером. Все мечтатели закрыли глаза? Отлично. А теперь, наблюдатели, смотрите прямо в лицо своему партнеру и внимательно следите за ним. Любое движение глаз под закрытыми веками говорит о том, что он что-то видит. Как только вы это заметите, немедленно спросите: «Что ты видишь сейчас?» Пока не говорите этого. Во-первых, я хочу провести предварительную тренировку, чтобы объяснить наблюдателям, на что они должны ориентироваться. Мечтатели, при закрытых веках посмотрите из стороны в сторону. Прodelайте это прямо сейчас. Наблюдатели, следите за тем, как ваши партнеры двигают глазами. Есть разница между обычным подрагиванием век и поворотом глазного яблока. Вы должны реагировать только на движения глаз. Обратите внимание на особое скольжение ресниц из стороны в сторону. Это очень важный признак. Итак, мечтатели, подвигайте глазами. Все в порядке? Все понятно? Отлично. А теперь начали».

5. «Мечтатели, я хочу дать совет новичкам. Не пытайтесь старательно высматривать образы. Всякие направленные усилия стоят на пути непровольной реакции, которой мы добиваемся. Самое важное — расслабиться. Сейчас мы начнем упражнение, которое называется бархатно-гладким дыханием. Оно поможет вам расслабиться. Представьте себе, что вы гладите длинный, приятный на ощупь, нежный кусок бархата. Постарайтесь дышать медленно, глубоко и как можно ровнее. Закончив длинный вдох, немедленно начинайте длинный выдох. Между ними не нужна пауза: вдохи и

выдохи должны сливаться в одно гладкое, непрерывное дыха-а-а-а-ание. При каждом выдохе вы чувствуете, как все напряжение и беспокойство уходят от вас. Они вытекают вместе с выдыхаемым воздухом, а каждый вдох приносит хорошее самочувствие. И вдох и выдох есть составляющие нашего спокойного, глубокого — гладкого дыхания. Если кто-то из вас уже начинает различать образы, немедленно приступайте к их описанию. Не ждите вопросов. Если вы ничего не видите, то продолжайте глубоко и спокойно дышать и расслабляться, пока я инструктирую ваших партнеров».

6. «Теперь, наблюдатели, обратите внимание: если ваш партнер начинает задерживать дыхание, то это признак сосредоточенности. Значит, он увидел что-то в потоке образов. Как только вы заметите задержку дыхания или движение глаз, немедленно, но осторожно спросите: «Что ты сейчас видишь?» Возможно, он не сможет ответить вам с первого или даже с десятого раза, но рано или поздно скажет, что увидел две оранжевые точки справа, или ветку дерева, или ромашку, покачивающуюся на ветру, или еще что-то. Даже если вы сомневаетесь, правильно ли распознали признак сосредоточенности, все равно спрашивайте. Со временем вы обязательно получите ответ».

7. «Мечтатели, как только вы начинаете распознавать какой-то образ, немедленно приступайте к его описанию, каким бы расплывчатым, эфемерным или нелепым он вам ни казался. Наблюдатели, поощряйте мечтателей описывать абсолютно все, что они видят. Ваша помощь необходима. Мечтатели, имейте в виду, что, если образ только промелькнул перед вами и исчез, вы все равно должны описать его по памяти, но в настоящем времени, будто он все еще стоит перед вашими глазами. Сам рассказ заставит видение снова сформироваться в вашем воображении. Описывайте как можно более живо, с чувственными подробностями, чтобы вашему наблюдателю предстала та же картина. Чем подробнее вы описываете, тем больше порождаете образов, причем при этом они свободно перетекают друг в друга».

8. «Мечтатели, вы правильно дышите? Дышите спокойно, глубоко и гладко? Без пауз? Отлично. Наблюдатели, вы высматриваете признаки сосредоточенности внимания? Вы задаете вопросы?»

Отлично. Мечтатели, продолжайте глубоко и свободно дышать, и как только из вашего потока выплывет образ, не дожидаясь вопросов, начинайте подробнейшим образом описывать его. Начали!»

Отведите на это упражнение от трех до пяти минут. Проверьте, чтобы все пары работали эффективно. Помните, что очень важно не переусердствовать с руководством. Не вмешивайтесь в процесс. Лучше всего, если вы потратите время на собственное пребывание в потоке образов. За тридцать секунд до окончания этого этапа ударьте в гонг один раз и сделайте следующее объявление:

9. «Полуминутная готовность. Продолжайте свою работу, но готовьтесь через 30 секунд выслушать новые инструкции». Через 30 секунд ударьте в гонг три раза или больше, возвестив конец упражнения.

10. «Хорошо! Всем спасибо. Теперь, пожалуйста, поменяйтесь ролями — наблюдатели станут мечтателями и наоборот. Все поменялись? Теперь повторяем весь процесс с новыми ролями. Начали!»

Отведите на это упражнение столько же времени, сколько на предыдущее, дав за 30 секунд предупреждение одним ударом гонга. Наконец, завершите упражнение тремя ударами гонга.

12.3.3. Совместное путешествие.

Если вы видите, что все пары обращаются к потоку образов достаточно легко и обмен ролями не вызывает затруднений, то вы можете попробовать проделать совместное путешествие, как описано в главе 3. Если же не все хотят принимать в нем участие или вы чувствуете усталость или беспокойство, то лучше пропустить это упражнение и перейти к завершающему этапу.

«Поскольку у нас все так хорошо получается, давайте попробуем выполнить упражнение, которое называется «совместное путешествие». Мечтатели, вы продолжаете быть мечтателями. А вот наблюдатели теперь тоже становятся мечтателями. Каждый из вас рассказывает партнеру о своих образах — по несколько предложений за один раз, а потом начинает рассказывать другой. Очередность условная. Когда один из вас останавливается, чтобы перевести дыхание, немедленно начинает рассказывать второй.

Между рассказами не должно быть пустоты. Большинство из вас будет одновременно слушать другого и воспринимать собственные образы. Начали!»

Отведите 3–5 минут для совместного путешествия, за 30 секунд до конца просигнальте одним предупреждающим ударом гонга, а завершение упражнения обозначьте тремя ударами.

12.3.4. Завершающий этап.

Независимо от того, состоялось ли «совместное путешествие», завершающий этап выглядит всегда одинаково. Когда вы готовы закончить сеанс потока образов, скажите примерно следующее:

«Очень хорошо. Отлично. Всем спасибо. А сейчас, полностью сохранив в памяти все, что вы пережили, вернитесь сюда, в эту комнату. Желаю всем прекрасного самочувствия!»

В течение нескольких минут будет нестройный шум. Подождите, пока все успокоится, затем ударьте в гонг несколько раз и с юмором напомните участникам, что процесс продолжается и самый важный момент еще впереди. Сейчас им предстоит поменяться партнерами для проведения брифинга.

12.3.5. Брифинг.

1. «Космонавт, вернувшийся из путешествия к дальним мирам, должен отчитаться перед контрольной комиссией. Он должен сообщить все свои впечатления о пережитом, чтобы ученые смогли извлечь информацию, не отраженную в отчетах или не замеченную в момент события. Мы можем использовать этот же метод для извлечения скрытого смысла из потока образов. Вообразите себя космонавтом, а своего партнера — ученым из контрольной комиссии. Рассказывая партнеру о путешествии, постарайтесь уложиться в две минуты, упомянув все, что вы увидели в потоке образов. Даже несмотря на то, что вы рассказываете по памяти, вы должны использовать глаголы только в настоящем времени, как если бы все это происходило прямо сейчас. Вместо «я видел то-то и то-то» говорите «сейчас я вижу то-то, такого-то цвета, такого-то оттенка, поверхность этого предмета на ощупь кажется такой-то». Старайтесь, чтобы все описания были живыми, многоцветными и подробными,

тогда ваш партнер сможет прочувствовать и разделить ваши переживания. Однако на стадии брифинга вы должны рассказывать не с закрытыми, а с открытыми глазами. Это даст вам новое визуальное представление о пережитом опыте и поможет навести дополнительные мосты между левым и правым полушариями мозга. Брифинг — очень важный этап. Именно в этот момент многие люди переживают свои моменты «Ага!», неожиданно осмысливая увиденное в потоке образов. Вам дается две минуты для краткого рассказа, а затем сигнал гонга возвестит о смене ролей и партнер тоже в течение двух минут будет описывать свои впечатления. Приготовились, начали!»

Если на этом этапе наблюдается большое оживление (а так обычно и бывает!), то лучше отвести на него не две, а три минуты. Затем следует один удар гонга для обозначения полуминутной готовности, и наконец — несколько завершающих ударов.

2. «Приношу извинения тем, кто не успел довести свой брифинг до конца, и прошу поменяться ролями, если вы этого еще не сделали, чтобы ваш партнер тоже мог выполнить это упражнение. Пожалуйста, закончите брифинг!»

Повторите ту же самую процедуру, завершив ее ударами гонга.

12.3.6. Аналитик — шутник.

«Некоторые из вас, возможно, пережили свой момент истины во время брифинга, у некоторых этого не произошло... Независимо от этого давайте выполним следующее упражнение, которое называется «аналитик-шутник» и поможет вам еще глубже проникнуть в смысл ваших образов. Все наблюдаемые образы — носители какого-то сообщения из глубин вашего подсознания, представленного в символической форме. Даже если образы самые тривиальные и приземленные, обязательно существует причина, по которой ваше подсознание выбрало для показа именно их.

Юмор является наилучшим способом выявления скрытого смысла образов. Представьте себе, что вы — Карл Юнг, Зигмунд Фрейд, Милтон Эриксон или какой-нибудь другой знаменитый исследователь глубин подсознания. Вы — великий психиатр, ваш поток образов — сны, которые поведал вам ваш пациент, а партнер

— это большой ученый, и вы с ним будете консультироваться. По моему сигналу начинайте сверхсерьезное, наукообразное и даже помпезное обсуждение «сна» со своим партнером. Представьте, что каждый, пусть даже самый тривиальный образ, буквально насыщен символическим смыслом. Рассуждайте с партнером о возможных потаенных значениях ночного видения вашего так называемого пациента. Делайте все весело. Гораздо важнее, чтобы процедура была забавной, чем правильно выполненной. Как это ни парадоксально, чем глупее все выглядит, тем больше шансов отвлечь внимание своего внутреннего цензора и нащупать, пусть и случайно, верную интерпретацию потока образов. Начали!»

Этот этап проходит оживленно и весело, особенно в больших группах, — ведь смех и шутки очень заразительны. В зависимости от обстоятельств отведите на него от трех до десяти минут или даже дождитесь, когда шум стихнет сам собой. Сделайте полуминутное предупреждение, а затем несколько раз ударьте в гонг для обозначения конца этапа.

12.3.7. Заключительная речь.

«Спасибо всем! Это было просто великолепно! На сегодня опыты с потоком образов закончены. Практика потока образов — это навык, которому можно научиться. Если вы будете регулярно тренироваться, то сможете очень легко обращаться к просмотру образов и находить смысл каждого из них.

Очень важно вслух рассказывать о своих видениях какому-нибудь слушателю. И это не обязательно должен быть человек. Если вы практикуетесь в просмотре образов самостоятельно, используйте магнитофон. Просто описывайте вслух все, что вы видите, как если бы вы рассказывали кому-то. Но только в настоящем времени! И побольше подробностей.

В книге утверждается, что 10–15 минут ежедневных упражнений по методике просмотра образов разовьют ваш интеллект за счет наведения мостов между левым и правым полушариями мозга. Вы можете научиться задавать вопросы своему подсознанию, и оно в виде символических образов предоставит вам ответы, которые зачастую исполнены глубокого смысла в отличие от результатов

логического анализа левого полушария. Пожалуйста, продолжайте применять метод просмотра образов и обязательно приходите на следующее совместное занятие. Спасибо вам за то, что этот эксперимент состоялся!»

После того как вы закрыли формальную часть встречи, позвольте участникам в живой беседе поделиться впечатлениями. Вы можете подходить к ним и неожиданно предлагать закрыть глаза и взглянуться в проносящийся перед ними поток образов. Описание таких моментальных картин может пролить дополнительный свет на суть разговора. Кроме того, это довольно своеобразный способ закончить встречу и возможность прочувствовать всю глубину и богатство потока образов.

12.3.8. Сделайте сами!

Никто не утверждает, что предложенный сценарий является единственно возможным. Нет закона, который заставил бы следовать ему слово в слово. Это не более чем справочное руководство. Но предложенная форма может легко адаптироваться для каждого из изложенных в книге методов, включая методы мгновенного ответа, описания пейзажа, «гений напрокат», «на альтернативной Земле». Когда вы хорошо освоите все эти приемы и будете лучше ориентироваться в динамике группы, вы сможете написать собственный сценарий, который будет столь же эффективен, как и мой, или даже превосходить его.

12.4. Принцип работы в группе.

Все мои методы работают по принципу штурмовой группы. Поначалу, в эпоху увлечения приемом мозговой атаки, было модно собирать в конференц-зале до тридцати-сорока человек и высказывать различные идеи. Но, как довольно скоро выяснилось, такая форма неэффективна: большинство участников уходили разочарованными, потому что просто не имели возможности выразить себя.

В настоящее время сеансы мозговых атак проводятся в группах не более трех-пяти человек, так, чтобы каждый мог высказаться. Если не избежать большого числа участников, то обычно разбиваются на подгруппы, а результаты сообщают на общей встрече.

12.4.1. Растянутый эффект.

Занимаясь «Проектом возрождения», я убедился, что сам процесс работы штурмовой группы важнее результата. При помощи сократовского приема самовыражения каждый участник достигает своего момента истины, который имеет для него непреходящее значение, независимо от того, делится ли он достижениями со всей группой.

Проводя семинары и занятия в разных компаниях, я использую метод работы в штурмовой группе, называемый растянутым эффектом. Его отличительная особенность в отсутствии необходимости сбора и обобщения результатов, достигнутых каждой штурмовой группой. Реальная отдача от использования метода растянутого эффекта проявляется спустя недели и месяцы после семинаров, в процессе совместной работы, отдыха и общения участников друг с другом изо дня в день. Эффект оказывается растянутым во времени. Особенно важно, что при этом каждый опирается на собственный пережитый опыт.

Семинары по просмотру образов также проводятся по принципу работы в микрогруппах. Иногда бывает забавно в конце занятия собрать все группы вместе, с тем чтобы участники могли познакомиться с достижениями соседей. Но позитивный результат таких коллективных обсуждений ничтожен, так как слишком длительное пассивное выслушивание рассказов других неизбежно приводит к рассеянию внимания и потере терпения. Если уж и проводить массовые встречи, то они должны быть как можно короче.

12.5. Вы — авангард!

Методика просмотра потока образов родилась в 70-е годы, когда группа энтузиастов ускоренного обучения решила провести серию

экспериментов. Как правило, именно в групповых сеансах выявляются наиболее восхитительные и заряжающие доброй энергией возможности просмотра образов.

Используя такие методы, как «гений напрокат» или «мозговой центр», участники семинаров способны обсуждать наиболее животрепещущие вопросы современной жизни, от проблемы национального дефицита до школьных факультативных курсов по СПИДу. Я установил, что когда люди собираются вместе, чтобы поделиться своими образами, то завязывающиеся дискуссии проходят особенно ярко, целенаправленно и необыкновенно продуктивно. При необходимости энтузиасты метода просмотра образов могут объединиться в ядро единомышленников и посвятить себя достижению одной общей цели, а затем переключиться на следующую и т. д. Тогда, за какое бы дело вы ни взялись, вам непременно будет обеспечен успех благодаря особым глубоким связям, возникающим между людьми только в результате общения в сфере высшего сознания. По мере того как метод потока образов и подобные ему приобретают все большее распространение, мы постепенно превращаемся в провидцев, лелеющих собственные мечты о переменах. Близится время, когда мы должны будем поведать о своих видениях всему племени. Я призываю вас первыми собрать в своем кругу группу энтузиастов просмотра образов. Вместе с друзьями, коллегами, соседями вы создадите авангард истинно демократического сообщества, где тревожные вопросы обсуждаются не сталкивающимися противоборствующими группировками, выкрикивающими политические лозунги, а свободными людьми с разными мнениями и взглядами, ведомыми волшебными озарениями собственных потоков образов и объединенными духом сопереживания.

Глава 13. Все начинается с детства.

В 1995 году невропатолог из университета штата Алабама Бритт Андерсон установил, что плотность нейронов в лобной доле коры головного мозга Эйнштейна была гораздо выше, чем у других людей.

Если предположить, что такая концентрация нейронов характерна для всех отделов мозга великого физика (хотя сам Андерсон не задавался таким вопросом), значит ли это, что у него от рождения количество нервных клеток намного превышало необходимое?

Не обязательно. Все мы появляемся на свет с избытком нейронов. В ходе естественного процесса апоптоза (его еще называют «запрограммированным отмиранием клеток») огромное количество нейронов исчезает еще до того, как человек достигает двухлетнего возраста. Скорее всего, Эйнштейн родился примерно с таким же запасом нейронов, как и мы все, но по какой-то неведомой причине в ходе апоптоза понес меньшие потери. Это только один пример существенных изменений, которые происходят в детском мозгу. Используя различные факторы влияния окружающей среды — например, регулируя питание, — родители могут вмешиваться в развитие умственных способностей своих детей.

К примеру, ученые из Университета Генриха Гейне в Дюссельдорфе недавно установили, что у профессиональных музыкантов, занимающихся музыкой с семи лет, мозг значительно отличается от мозга тех, кто овладел инструментом в десять лет или позже. С помощью магнитного резонанса было также выявлено, что у музыкантов обеих групп левая часть височной доли мозга гораздо больше правой. Хотя это свойственно всем людям, у приобщившихся к музыке в более раннем возрасте степень такой асимметрии значительно выше.

13.1. Окно в мир возможностей.

Дюссельдорфское исследование, результаты которого были опубликованы в феврале 1995 года, — всего лишь один пример из длинного списка работ, свидетельствующих о том, что мы способны влиять на интеллектуальное развитие наших детей.

В предыдущих главах в качестве примера я уже упоминал монахинь из Манкато как иллюстрацию возможности совершенствования умственных способностей даже взрослых людей. На самом деле возраст не имеет значения, если вы решили подтянуть

свой интеллект. Более того, уже сейчас высказываются некоторые сомнения относительно небывалой восприимчивости маленьких детей к методикам умственного тренинга. Кульминационные моменты в развитии человеческого мозга приходятся на три четко различаемых периода. Первый начинается через восемь недель после зачатия и длится до тринадцатой недели. Второй — за десять недель до рождения и продолжается до двух лет. В это время формируется большая часть взаимосвязей между нейронами. И наконец, в период между двумя и пятью годами мозг растет и достигает 90 процентов своего окончательного веса. Бесценные годы — от зачатия до пятилетнего возраста — это решающий временной промежуток, в течение которого можно «запрограммировать» выдающиеся умственные способности детей, дав им таким образом ни с чем не сравнимое изначальное преимущество.

13.1.1. Впечатления, впечатления кругом.

Всем родителям известно, что дети намного впечатлительнее взрослых. Их легче испугать, они сильнее обижаются. Они восприимчивее к прекрасному и страстно же лают все знать. Последние два качества сулят неограниченные возможности обучения детей — открывают им дорогу к знаниям.

13.1.2. Тонкая оболочка.

Несколько лет назад психиатр Эрнест Хартман заинтересовался, почему некоторые люди чаще, чем другие, видят во сне кошмары. Под руководством Хартмана в научной лаборатории исследования сна госпиталя Лемюэля Шаттака в Бостоне было выявлено, что живописные картины ужасов мучают по ночам около 5 процентов человечества — причем примерно раз в неделю.

Изучив около сотни жертв ночной напасти, Хартманн обнаружил нечто общее: обычные сны у этих людей также удивительно яркие и гораздо чаще остаются в памяти. Кроме того, отмечалось, что все, прошедшие исследование, сохранили отчетливые воспоминания о раннем детстве, начиная, как правило, с трехлетнего возраста. Следует отметить, что Хартманн в основном имел дело с творческими людьми — музыкантами, художниками, писателями. Они с детства

воспринимались окружающими как «странные», «чудные», часто отклонялись в разговорах от, казалось бы, главной темы, давая волю воображению, и имели привычку мыслить, как выразился Хартман, «широко и тангенциально».

В своей книге «Границы сознания», опубликованной в 1992 году, Хартманн делает вывод, что у человека, склонного к ночным кошмарам, удивительно «тонкая оболочка сознания» — то есть он чрезвычайно впечатлителен и необычайно восприимчив по отношению к другим людям и окружающему миру.

13.1.3. "Я не могу от этого отделаться".

Согласно Хартманну, люди с «тонкой оболочкой» нередко оказываются захваченными потоком чувств и эмоций при вполне ординарных проявлениях жизни. Так, громкие звуки раздражают их и действуют на нервы, яркий свет ослепляет, воображаемые картины насилия пугают.

«Я не могу от этого отделаться», — жаловалась тридцатилетняя художница, одна из тех, кто участвовал в исследованиях Хартманна.

«Поразительно то, — рассказывает Хартманн, — что люди с «тонкой оболочкой»... не пользовались готовыми, заранее выработанными защитными средствами, такими как размышление, сдерживание или подавление чувств... Я отношу их к беззащитным или необыкновенно ранимым. Одним словом, они впечатлительны, как дети».

13.1.4. Автоматический предохранитель.

Зигмунд Фрейд первым высказал идею о существовании внутренних барьеров сознания — эго-оболочек, предохраняющих от психологических травм. По Фрейду, защитные механизмы личности подавляют и вытесняют из сознания ту информацию, которая не соответствует требованиям моральной цензуры. Хартманн, в свою очередь, предполагает, что у них более важная роль — обеспечение упорядоченной работы мозга путем торможения то одних, то других его функций. Он сравнивает эти внутренние барьеры с дамбой или плотиной, сдерживающей морскую стихию.

Можно представить себе такого рода ограничение в виде автоматического предохранителя, который отключает электроэнергию, когда ток достигает критической величины. Без него мозг бы вышел из строя, подобно компьютеру при перепаде напряжения.

13.1.5. Проницаемость.

Хартманн утверждает, что в детстве эго-оболочка у всех нас была тоньше, хотя у каждого в разной степени. По мере того как мы растем и стареем, появляется все больше болезненных раздражителей, от которых необходима защита, и толщина оболочки растет. Однако она, как правило, вписывается в интервал допустимых значений по тесту Хартманна, диагностирующему состояние эго-оболочек, поэтому большинство из нас не относятся ни к сверхчувствительным, ни к бессердечным, ни к непреклонным догматикам, ни к категории с буйным воображением.

Усредненная толщина эго-оболочки является идеальной для жизни в обществе, но, к сожалению, она мало подходит для простого размышления и ускоренного обучения. Тонкая, легко проницаемая оболочка обеспечивает преимущество при выполнении упражнений, о которых вы узнали в этой книге. Ее обладатели во сне часто принимают облик животного или человека противоположного пола, поэтому они успешнее пользуются приемом «гений напрокат», а необычайная яркость их сновидений позволяет предполагать наличие у них способности вызывать мощнейший поток образов.

Вполне вероятно, что личности с «тонкой оболочкой» более восприимчивы к сигналам подсознания — откуда берут начало их проницательность, интуиция и сопереживание. Тот же самый автоматически срабатывающий предохранитель, что защищает нас от боли и смятения, обыкновенно обрывает и поток самых ярких картин воображения. Тонкая внутренняя эго-оболочка — есть первое и неперемное условие существования человеческого гения, потому что он возникает из слияния тех самых образов, звуков, мыслей и воспоминаний, против которых так отчаянно борется примитивный защитный механизм.

Вопрос в том, как самостоятельно, по собственному желанию, изменять толщину внутренней эго-оболочки вслед за меняющимися обстоятельствам. К примеру, увеличить ее совсем не сложно.

13.2. Как увеличить толщину внутренней оболочки сознания.

Большинство воспитательных мер, применяемых по отношению к детям, способствует утолщению их эго-оболочки. В одной из последних статей в журнале «Capital Ideasmiths» моя жена, Сьюзен, перечисляет некоторые из способов, пользуясь которыми, родители и учителя манипулируют сознанием детей, даже не подозревая об этом. Например, как часто мы говорим своему чаду: «Не шали за столом!».

«Процесс питания вызывает самые эмоциональные переживания у детей, — пишет Сьюзен. — Ну скажите, как же смышленому, любознательному человечку да еще и с пытливым умом не поиграть с апельсиновым желе? Но мать не желает смотреть на то, как “элегантно” студенистая масса шлепается в тарелку. К тому же сейчас самое время убрать со стола. Вот отсюда ее “не шали”»!

В школе детям прививаются такие первейшие навыки, как «сидеть смирно» и «смотреть только на учителя». Однако невозможно усваивать новые идеи, не обдумывая их, — а размышляя о чем-то, человек непроизвольно закатывает глаза, смотрит в окно или машинально что-то рисует. Не задуматься над идеей — значит просто запомнить факты, не поняв сути...

По мере того как дети взрослеют, они усваивают навязанные им правила. Они учатся игнорировать образы, естественным образом формирующие их мозг. Они стараются сидеть прямо, едят глазами учителя и... перестают грезить наяву.

13.3. Контролируемая свобода.

Да, мы не можем позволить детям устраивать дома кавардак или игнорировать учителя в школе: когда ребенок подрастет, такая

«свобода» превратится в опасную распущенность и недисциплинированность. Однако мы должны прививать детям правила общепринятой дисциплины методично — не устанавливая внутренние психологические заслоны, ограничивающие их воображение.

В этом нам поможет ментальное айкидо; вспомните также описанный в главе 10 метод непринужденных заметок. Подобную манеру самовыражения нетрудно воспитать и у детей. Причем такие занятия не создадут излишний беспорядок дома и не нарушат рабочий ритм в классе.

13.4. Метод Монтессори.

На пороге нашего столетия Мария Монтессори, доктор из университета при Римской психиатрической клинике, работала над обучением детей с замедленным развитием. Она вскоре заметила, что «необучаемые дети», играя или увлеченно занимаясь чем-то, проявляют просто поразительную способность концентрироваться. И только когда учитель силой пытается привлечь их внимание к менее интересным занятиям, они действительно начинают артачиться — не оправдывают возлагаемых на них надежд. Родители, чьи дети часами способны играть в видеоигры, думаю, поняли, что я имею в виду. Монтессори разработала новую систему классных занятий, когда дети самостоятельно могут переходить от одного вида деятельности к другому, выбирая то, что их больше всего привлекает. Она снабдила классы вспомогательными материалами и пособиями, обучение при помощи которых затрагивало все пять чувств.

Например, алфавит дети изучали с закрытыми глазами, пробуя буквы на ощупь, — буквы были сделаны из шершавой бумаги. Географические карты они складывали из деревянных кубиков и математические премудрости осваивали, также пользуясь кубиками, брусками и прочими строительными материалами. Учитель лишь обходил классную комнату, присматривая за ходом занятий, и следил, чтобы дети не слишком шумели и не мешали работать друг другу.

Хотя метод Монтессори был впервые успешно применен на занятиях с отстающими в развитии детьми, а также с детьми бедняков римских трущоб, в наши дни большинство родителей воспринимают его как роскошь, доступную только богатым семьям. Я могу лишь сожалеть о таком расхожем мнении, так как считаю, что этот метод прекрасно подошел бы для обучения всех без исключения детей.

Метод Монтессори широко распространен во многих странах, но в Соединенных Штатах он появился значительно позднее, чем в Европе, — только в 1975 году, когда разрешили открыть первую бесплатную школу Монтессори в Цинциннати, штат Огайо.

Сейчас в Соединенных Штатах уже около 3000 дошкольных учебных заведений и около 100 начальных школ используют этот метод обучения.

Обычно школы Монтессори удивляют всех тишиной в классах. Даже в дошкольных учебных заведениях дети часами поглощены своими занятиями. И необыкновенная сосредоточенность окупается сполна: все воспитанники овладевают чтением и письмом задолго до пяти лет.

13.4.1. Победа дидактического метода обучения.

Принцип обратной связи — вот в чем секрет метода Монтессори. Дети используют постоянно действующую обратную связь. Социолог Омар К. Моор из Питсбургского университета получил похожие результаты, заполнив классные комнаты «говорящими пишущими машинками» Эдисона. Моор с легкостью обучал двух-трехлетних малышей читать, писать и даже печатать на пишущей машинке. И все же его метод, так же как и метод Монтессори, не нашел места в обществе, которое давным-давно предпочло сократовским приемам обучения дидактический.

13.5. Методика просмотра образов для детей.

Вы можете научить своего ребенка игре в поток образов. При этом неограниченная свобода, предоставляемая воображению,

удачно сочетается с развитием умственных способностей. В отличие от забав с желе (или разрисовывания стен цветными карандашами) развлечение с потоком образов не создает никакого беспорядка. Более того, игра дисциплинирует ребенка, по условиям заставляя его спокойно сидеть довольно продолжительное время, просматривая мысленные сюжеты.

13.5.1. Игра в поток образов.

Даже новорожденные младенцы обладают способностью создавать воображаемые образы, о чем свидетельствуют движения их глазных яблок во время REM-фазы сна. Как только дети начинают понимать простейшие указания (а обычно это случается где-то в трехлетнем возрасте), с ними можно играть в поток образов.

Вы должны начать с наглядной демонстрации принципа игры. Можно сделать это таким образом: вы говорите ребенку: «Ты знаешь, я думаю, что мы видим сны все время. Вот, например, даже сейчас, если я просто закрою глаза, то увижу...» Тут вы на самом деле закрываете глаза и описываете какой-либо образ. Тем самым вы показываете ребенку, что именно от него ждете.

Вы можете сказать: «Я вижу ствол какого-то дерева. Похоже на сосну. Но у нее какая-то странная кора, очень светлая. Дерево толстое, толщиной около метра. Вокруг на земле лежит толстый слой сосновых иголок. Я вижу такие же иголки и под другими соснами — колючий ковер тянется далеко в лес, становясь все темнее и темнее. Позади, всего в нескольких шагах от меня, журчит маленький ручеек. О, теперь я вижу, что земля под сосновыми иголками — это светлая глина».

К этому моменту ребенок будет заморожен вашим волшебным умением «видеть сны наяву», и тут-то самое время спросить его: «А что ты увидишь, если закроешь глаза?»

Каждый раз, когда я учил детей этой игре, я поражался легкости, с которой им удавалось улавливать и описывать образы. Маленькие дети еще не научились подавлять возникающие в воображении картины. Свободные от внутренних психологических барьеров, обычно сдерживающих взрослых, все они инстинктивно схватывают

приемы метода просмотра образов и занимаются им с большим удовольствием.

Совсем маленькие сначала могут только назвать предмет или человека, явившегося им, и вам, возможно, придется терпеливо вытягивать из них детали при помощи наводящих вопросов. Вы можете помочь ребенку развить умение описывать, играя с ним в такую игру: вы указываете на предметы и просите ребенка описать их или же просто просите не называя описать вам какой-нибудь предмет и отгадываете, что это.

В отличие от взрослых детям не нужен предлог для игры в поток образов. Им ни к чему объяснять, что уникальные эффекты наведения мостов помогут преуспеть в школьных занятиях. Как только они откроют для себя волшебство «снов наяву», они будут поглощены этим спокойным и полезным занятием не меньше, чем они увлекаются просмотром мультфильмов. Однако в отличие от телепрограмм и видеоигр такое развлечение доставляет детям огромное удовольствие еще и потому, что они находятся в центре вашего внимания (которым, согласитесь, не избалованы). Играя со своим ребенком в поток образов, вы намного уменьшите шансы возникновения проблем во взаимоотношениях с ним, когда он станет подростком.

Все дети, с которыми мне пришлось играть, очень быстро демонстрировали явный прогресс в восприятии и понимании окружающего мира.

13.6. Музыка наводит мосты.

Занятия музыкой — это один из самых простых путей открытия потока образов. Исполнение музыкальных произведений и прослушивание музыки не только способствуют наведению мостов между разными полюсами мозга, но и, как показывают опыты, развивают воображение.

Ученые Монреальского неврологического института исследовали воздействие на мозг музыки различных жанров, сопровождая

эксперимент сканированием мозговых процессов испытуемых с помощью позитронного эмиссионного томографа (ПЭТ). Томограммы показали, что, как только начинала звучать музыка, кровь устремлялась не только к правой височной доле мозга, участвующей в прослушивании, но и в область правого полушария, которая управляет зрением. Так как во время эксперимента глаза у исследуемых были закрыты, ученые сделали вывод об автоматической стимуляции возникновения мысленных образов.

В главе 2 мы говорили о том, что синестетики, слушая музыку, видят целые вереницы образов неопределенных очертаний и форм, несомненно, доставляющих им удовольствие. Проведенный в Монреале эксперимент дает возможность предположить, что все мы способны реагировать на музыку так же, как и синестетики, просто в большинстве случаев мы подавляем образы, прежде чем они достигают нашего сознания.

13.6.1. Скрипка Эйнштейна.

Учеными установлено, что определенные жанры музыки воздействуют как мощные стимуляторы и на детей, и на взрослых. Однако дюссельдорфский эксперимент показал — в детстве воздействие музыки более активно.

Большую часть своей жизни Альберт Эйнштейн был страстным скрипачом. О своих увлечениях музыкой и физикой он говорил: «Оба они имеют один источник и дополняют друг друга...» Люди, близко знавшие Эйнштейна, отмечали, что занятия музыкой удивительно благоприятно влияли на его творческие способности. Старший сын вспоминал: «Как только отец чувствовал, что подходит к завершению работы или же если в работе возникали трудности, он обращался к музыке — и, как ни странно, все проблемы разрешались». По словам сестры Эйнштейна, игра на музыкальном инструменте «приводила его в умиротворенное состояние, способствующее плодотворным размышлениям». Ломая голову над сложнейшими вопросами физики, Эйнштейн играл на скрипке до тех пор, пока не приходило решение. Тогда он вставал и объявлял: «Ну вот, наконец-то я понял, в чем тут дело!»

«Решение приходило к нему неожиданно», — отмечала сестра.

Игра на скрипке успокаивала Эйнштейна и открывала доступ к подсознательному. Но не исключено, что она давала ему и нечто большее. Эйнштейн впервые взял в руки скрипку в шестилетнем возрасте. К тому времени когда ему исполнилось четырнадцать, он исполнял сонаты Бетховена и Моцарта и долгими часами импровизировал на фортепьяно. Не исключено, что необычайно мощный интеллект Эйнштейна является результатом тренировок в детские годы — ведь занятия музыкой, как известно, способствуют развитию интеллекта.

13.7. Музыка Моцарта.

Ученые Центра нейробиологии Калифорнийского университета протестировали студентов из 36 колледжей, пытаясь определить уровень их интеллектуального развития. В течение десяти минут после проведения теста студенты слушали сонату Моцарта для двух фортепьяно до мажор К. 488. Повторное тестирование сразу же после прослушивания показало увеличение IQ на 8–9 баллов. Правда, примерно через пятнадцать минут показатели вернулись на прежний уровень, но этот факт позволил ученым предположить, что именно бессмертное творение Моцарта явилось причиной временного интеллектуального роста. Другие ученые, занимающиеся подобными исследованиями, также убеждены в волшебной силе музыки, способной при «регулярном употреблении» вызвать устойчивое повышение IQ.

Когда психологи пытаются объяснить феномен воздействия музыки, они, конечно, не пользуются понятием наведение мостов, но один из исследователей, Гордон Шоу, высказал предположение, что сложная музыка каким-то образом питает и отделы мозга, ответственные за абстрактное мышление, — отделы, не имеющие прямого отношения к восприятию звуков и мелодий.

13.7.1. Открытие Лозанова.

Во время работы над докторской диссертацией в Харьковском университете психолог Георгий Лозанов сделал замечательное

открытие. Он изучал различные методы ускоренного обучения, используемые в Советском Союзе, включая гипноз, обучение во сне и даже йогу. Эти методики уже доказали свою эффективность, но пользоваться ими было очень сложно.

Лозанов также узнал, что в больницах Советского Союза для снятия болей и успокоения пациентов используется музыка. Вернувшись домой, в Болгарию, Лозанов вместе со своим коллегой доктором Алеко Новаковым занялся исследованиями, пытаясь определить, в какой степени музыка влияет на процесс обучения. К этому времени американские ученые Линн Купер и Милтон Эриксон уже обнаружили, что у людей, слушающих звуки метронома в ритме 60 ударов в минуту, наступает «альфа-состояние» — идеальное для обучения и запоминания. Не зная об этом факте, Лозанов и Новаков совершенно независимо сделали аналогичное открытие, но используя медленную музыку барокко с ритмическим размером 60–64 такта в минуту. Жанр барокко был очень распространен в Европе с 1600 по 1750 год. Его популярность прошла после смерти одного из самых выдающихся композиторов и исполнителей — Иоганна Себастьяна Баха. Для музыки барокко характерны богатая звуковая палитра гамм и четкий ритм.

Лозанов и Новаков открыли, что под воздействием музыки барокко информация воспринимается и усваивается так же эффективно, как и при обучении во сне. Это открытие вскоре привело к разработке нового метода. Согласно его условиям, информация — например, фразы на иностранном языке — представляется с интервалом в четыре секунды на фоне музыки барокко в ритме 60 тактов в минуту. Первые же результаты показали, что студенты усваивают от 60 до 500 иностранных слов в день. Вскоре в советской прессе замелькали заметки о том, что, пользуясь методом Лозанова-Новакова, можно без труда овладеть иностранным языком всего за один месяц.

Большинство американских ученых не обратили тогда внимания на слишком уверенные заявления, сочтя их очередной коммунистической пропагандой. Однако специалисты из Университета штата Айова решили проверить предложенный метод и вскоре добились успеха: на фоне музыки барокко у участников

эксперимента наблюдался рост способности запоминания на 26 процентов, а скорости обучения — на 24 процента.

В наше время в Соединенных Штатах в любом книжном магазине продается ставшая настоящим бестселлером 1979 года книга Шейлы Острандер и Линн Скрудер «Суперобучение», где в общедоступной форме излагаются методы обучения под музыку барокко. Особенно проворные продавцы параллельно торгуют и специально подобранными по лозановским стандартам музыкальными записями. Один из наиболее доступных в наше время поставщиков — компания «Суперобучение» в Нью-Йорке.

13.7.2. Заряд Моцарта.

Как считал доктор Алфред Томатис — всеми уважаемый член Французской академии медицинских наук, ключевую роль в электроподзарядке мозга играют уши. Когда электрический потенциал мозга начинает ослабевать, мы испытываем усталость и тупеем на глазах. Как и батареи, клетки мозга должны время от времени подзарядаться. Томатис открыл, что одним из способов подзарядки является прослушивание высокочастотных звуков — 5000–8000 Гц. Согласно Томатису, вибрация клеток Картти — волосковых сенсорных клеток внутреннего уха — действует как своеобразный генератор мозга.

Путем многолетнего анализа Томатис пришел к выводу, что музыка Моцарта содержит наибольшее число звуков нужного частотного диапазона, ну а тяжелый рок — наименьшее. Также он рекомендует в целях подзарядки мозга слушать музыку барокко и григорианские песнопения.

Открытия Лозанова, Новакова и Томатиса полезны людям любого возраста. Они имеют особое значение для интеллектуального развития детей — как после, так и до их рождения. Именно с их помощью появился широкий диапазон простых, но эффективных способов коррекции мозговых процессов, некоторые из которых будут рассмотрены на следующих страницах книги.

13.8. Стимулирование внутриутробного развития.

Когда ребенок еще находится в утробе матери, закладывается его будущее. За девять недель до рождения в мозге уже начинают формироваться нейроны и их взаимосвязи, которые и будут определять умственные способности и стиль мышления ребенка. Этот период является оптимальным для совершенствования человеческого интеллекта.

13.8.1. Музыка Моцарта в утробе матери.

Известно, что дети еще до появления на свет слышат большую часть того, что происходит вокруг, включая и разговоры. Однако, к сожалению, стенки живота и матки матери отфильтровывают высокочастотные звуки, которые, как считает Томатис, и подзаряжают мозг, так как несут в себе большую часть информации.

Беременная женщина может преодолеть эти помехи, просто приложив стереонаушники к области живота, где расположена матка, — тогда весь частотный диапазон полноценно донесет до ребенка все звуки — от музыки Моцарта до материнского голоса.

Однако при этом не стоит увлекаться громкостью. Достаточно той, с которой обычно слушают музыку через наушники. Помните, что младенец в утробе не может убежать или просто закрыть уши руками, спасаясь от децибелов.

13.8.2. Обратная связь "мать — младенец".

Матери совсем не обязательно ждать, когда ее ребенок появится на свет для того, чтобы установить с ним обратную связь.

Свет — вот один из способов взаимодействия с еще не родившимся младенцем. Если мать обнажит живот на солнечном лугу или под очень яркой лампой, то сможет с легкостью привлечь внимание младенца, создавая руками движущиеся тени. Однако не стоит слишком долго увлекаться игрой — яркий свет может перевозбудить младенца.

Мать также может заинтересовать крошечное создание, если начнет слегка массировать живот в области матки. Как только

младенец в утробе задвигается, нужно в ответ хлопнуть в ладоши. Хлопки по стенке ванны во время купания срабатывают еще эффективнее, так как вода лучше проводит звук.

Если будущая мать станет постоянно практиковать такие упражнения, то добьется поразительного уровня взаимодействия с еще не появившимся на свет ребенком — взаимодействия, стимулирующего у него раннее осознание внешнего мира.

13.8.3. Усиление притока крови.

Развитие мозга еще не родившегося младенца так же, как и взрослого человека, зависит от интенсивности притока крови. Несколько лет тому назад группа врачей из Южной Африки разработала костюм для беременных женщин, который, по утверждениям специалистов, мог поднять уровень IQ младенца на целых 15–20 баллов. Костюм включал воздухонепроницаемый бандаж, охватывавший нижнюю часть живота. Периодически бандаж на короткие периоды препятствовал доступу воздуха, что вызывало усиление циркуляции крови в области матки. Сейчас этот интригующий «предмет одежды» в продаже уже не встречается. Правда, в «Проекте возрождения» пропагандируется теория психогенеза, о которой смело можно сказать, что она рекламирует аналогичный эффект.

Специалисты, занимающиеся исследованием обратной биологической связи, выяснили: любая часть тела, на которой вы концентрируете свое внимание, получает дополнительный приток крови. Если же при этом вызвать отчетливый зрительный образ того или иного органа, как описано ниже, то можно значительно активизировать процесс.

Итак, определитесь, куда вы хотите направить дополнительную порцию крови. Теперь вообразите себе эту часть тела или орган на два с половиной сантиметра больше, чем на самом деле. Непривычный образ вызовет в мозгу недоумение и обманном путем заставит его стремительно усилить подачу крови к «несоразмерному объекту». Попытка вообразить увеличение свыше пяти сантиметров обычно не приносит результата — возможно, потому, что мозг воспринимает такой размер как нереальный. Однако это не касается

кистей рук и ступней — ведь они больше всего подвластны нам, так как непосредственно с их помощью мы взаимодействуем с окружающим миром.

Конечно, проделывая это упражнение, надо верить в методику. Если вы настроены скептически, опробуйте ее на одной из своих конечностей, прогуливаясь в холодную погоду. Вас удивит прилив тепла, который тут же согреет руку или ногу и, думаю, развеет ваши сомнения.

Будущей маме полезно по две-три минуты несколько раз в день представлять увеличенными свою матку и плод в ней. Это простое упражнение значительно обогатит кислородом растущий мозг младенца. К тому же дополнительный приток крови поможет отфильтровать токсины, оказывающие разрушительное действие на формирующуюся нервную систему.

13.8.4. Избегайте токсинов!

В наши дни нетрудно получить рекомендации, как питаться во время беременности. Не будучи специалистом в этой области, я воздержусь от дополнений, однако советую обратить особое внимание на питание в период беременности. В качестве источника информации я бы назвал две книги: Адель Дэвис «Пусть у нас будут здоровые дети» и Ричарда Пассвота «Суперпитание».

Но с моей стороны было бы небрежностью хотя бы кратко не коснуться проблемы токсинов. Токсины представляют смертельную угрозу для нервной системы будущего ребенка. Плод в утробе, как известно, абсолютно беспомощен по отношению к любого рода отравляющим веществам, а однажды пораженную токсинами нервную систему практически невозможно восстановить. По этой причине беременные женщины должны избегать любой пищи, которая может привести к отравлению крови.

В ожидании ребенка забудьте о похудании: когда тело избавляется от жиров, токсины, годами накапливавшиеся в них, растворяются в потоке крови и вместе с ней попадают прямо к вашему ребенку. Также вне обсуждения наркотические вещества, алкоголь, никотин и кофе. Я знаю, есть врачи, которые скажут вам, что глоток спиртного не принесет вреда, однако существует риск

пагубного влияния на умственные способности вашего ребенка. Так стоит ли платить такую цену за то, чтобы выпить рюмку вина?

Избегайте всего, что может вызвать аллергию, — особенно пищевых красителей. Насколько возможно, придерживайтесь пищи из цельных зерновых культур, как можно чаще ешьте свежие фрукты и овощи. А лучше всего посетите врача-аллерголога еще до беременности, и тогда вы точно будете знать, от каких продуктов следует отказаться.

Совершенно ясно, что все рекомендации нужно согласовать с врачом. Возможно, по медицинским показаниям вам придется придерживаться той или иной диеты, сохранять определенный вес или принимать какие-то лекарства, которые будут не самым благоприятным образом воздействовать на развитие мозга вашего младенца. Лучшая страховка — профилактика. Здоровье матери является главным условием минимального риска нанесения ущерба IQ будущего ребенка.

13.9. Стимулирование развитие младенца.

Именно на младенчество — период от рождения до двухлетнего возраста — приходится основной этап процесса формирования и развития ветвящихся связей между мозговыми нервными клетками. Ниже предлагается несколько методик, которые помогут вам ускорить и активизировать этот процесс.

13.9.1. Рефлекс Бабинского.

Каждый ребенок рождается с рефлексом Бабинского — инстинктивным желанием ползать на четвереньках, когда ему щекочут ступни ног. Миллионы лет назад, когда младенцев укладывали на живот в колыбели, выстланные листьями или травой, рефлекс Бабинского заставлял их двигаться буквально с рождения — точно так же, как ощущение морской воды побуждает новорожденных китов и дельфинов подниматься вверх за первым глотком воздуха.

Как мы уже рассмотрели в главе 4, ползание является одним из главных способов, с помощью которых ребенок получает обратную связь с окружающим его миром. Плотное пеленание детей или какие-то другие ограничения их движений, заложенные в культурных традициях некоторых наций, неосознанно препятствуют интеллектуальному развитию новорожденных.

Положите своего ребенка на живот и по очереди пощекочите ему пяточки. Сначала это вызовет у него непонятные конвульсивные движения, а позднее обязательно породит желание ползать.

13.9.2. Рукавички "найди меня".

Чем раньше ваш ребенок откроет для себя существование собственных рук и пальцев, тем быстрее у него установится визуальная обратная связь. Вы можете помочь ему, сшив специальные яркие рукавички, которые называются «найди меня». Они были специально разработаны доктором Бертоном Уайтом, чья компания «Playtentials», к сожалению, в настоящее время уже не существует.

Рукавички нетрудно сделать из обычных детских, обрезав их таким образом, чтобы ткань закрывала только ладошку ребенка, а пальцы оставались свободными. Обязательно подберите яркую расцветку. Вы можете сделать своему малышу такие же ботинки. Как только он окончательно освоится со своими конечностями, рукавицы и ботинки следует отложить, иначе они будут мешать осязанию, когда ребенок начнет ползать. Сейчас во многих родильных домах над кроваткой младенца вешают красный воздушный шар. Человек способен видеть с первого же дня своего рождения, и шар служит объектом для разглядывания. Дома вы можете продолжить: один-два раза в день минуты на две привязывайте к крохотному запястью наполненный гелием шар, чтобы случайные движения рученок заставляли его прыгать в воздухе. Очень скоро малыш уловит закономерность и начнет двигать рукой, к которой привязан шарик, гораздо чаще, чем другой, радуясь обратной связи. Для разностороннего развития перевязывайте шар с руки на руку.

Легкий массаж или просто поглаживание также способствуют формированию обратной связи у ребенка и подстегивают его

умственное развитие.

13.9.3. В звуках музыки.

После рождения ребенка надо как можно чаще окружать музыкой, активизирующей мозг. Музыка барокко, григорианские песнопения и сонаты Моцарта не повредят в любом возрасте. Не знаю, согласятся ли со мной доктора Лозанов и Новаков, но мой личный опыт подсказывает, что любая сложная и богатая оттенками музыка — от Пятого бранденбургского концерта Баха или Третьего квинтета Шуберта и до современного джаза — благоприятно влияет на умственные способности человека.

Думаю, не стоит говорить и о том, что пение под собственный аккомпанемент, так же как и веками неизменные колыбельные, несомненно, пойдут на пользу вашему ребенку.

13.9.4. Подводное плавание.

Подводное плавание также стимулирует умственное развитие и детей и взрослых. Начать заниматься никогда не поздно и никогда не рано. Например, доктор Фредерик Ле Бойер — сторонник подводного плавания детей с самого рождения. Опытный инструктор научит вашего малыша плавать в первые же месяцы, недели или даже дни. С малышом, начинающим ходить, полезно играть в увлекательные подводные игры. Когда ребенок подрастет и начнет больше понимать, расскажите ему о влиянии подводного плавания на работу мозга — пусть он постарается увеличить время пребывания под водой. Для физической активности детей я порекомендовал бы заниматься по программе Бонни Пруден, которая, кроме всего прочего, включает и ранние занятия плаванием.

13.10. Стимулирование развития в раннем детстве.

Как уже отмечалось выше, именно в раннем детстве — в возрасте от двух до пяти лет — мозг ребенка достигает 90 процентов своего окончательного веса. И в этот же период закладывается IQ. Мы

приводим несколько опробованных методик, которые придадут стартовое ускорение умственному развитию любого ребенка.

13.10.1. Раннее чтение.

Вы не только можете — вы должны учить ребенка чтению еще до того, как ему исполнится два года, то есть тогда же, когда он учится говорить. Пробуя читать и говорить, ребенок вынужден распознавать целое, не разбивая его на составляющие. Начав говорить, он усваивает сразу целые фразы и аналогично будет легко схватывать целиком слова печатного текста. Одно-двухлетнему малышу бесполезно демонстрировать буквы или втолковывать фонетические тонкости чтения. Для этого возраста лучшим методом является использование ярких карточек или табличек с отдельными словами.

Существует множество методик обучения детей раннему чтению и другим наукам. Я отдаю предпочтение разработкам доктора Глена Домана, описанным в его книгах «Как научить ребенка читать» и «Как научить ребенка считать».

13.10.2. Обучение нотной грамоте.

Я настоятельно рекомендую с самого раннего возраста обучать детей чтению нот и игре на музыкальных инструментах. Как уже упоминалось, дети, буквально с пеленок знакомые с миром музыки, при тестировании стабильно показывают результаты значительно выше среднего уровня.

Воздействие музыки приводит к более интенсивному сообщению между различными отделами мозга, так как музыкальные навыки, обязанные правому полушарию, способствуют его воссоединению с левым. Значительная левосторонняя асимметрия мозга профессиональных музыкантов, обнаруженная в Дюссельдорфском университете с помощью сканирования, вне всякого сомнения, является результатом их ранних занятий музыкой. Даже простое прослушивание мелодий обязательно скажется на умственных способностях, если слушатель овладел «левосторонним пониманием» их нюансов.

13.10.3. Игра на фортепьяно.

Несколько лет назад моя жена Сьюзен изобрела эффективный метод обучения детей в возрасте от года до пяти лет чтению нот и игре на музыкальном инструменте «с листа». Абсолютный слух считается исключительно редким даром даже среди музыкантов. И все-таки, если вы начнете заниматься с ребенком игрой на фортепьяно достаточно рано и хотя бы по две-пять минут в день, то у него появится шанс стать обладателем абсолютного слуха.

1. Поставьте ребенка спиной к клавиатуре фортепьяно или другого клавишного инструмента.

2. Нажимайте на клавиши фортепьяно и одновременно произносите название нот: «ля», «си» и т. д. Поначалу используйте только белые клавиши — бемоли и диезы пока могут подождать. (Однако вы должны назвать каждую ноту, которую ребенок озвучит по ошибке, даже если это бемоль или диез.)

3. После того как ребенок услышит ноту, которую вы сыграли, он должен «пробежаться» по клавиатуре и постараться отыскать ее, причем с первой попытки. Если он неправильно воспроизведет ноту, напоите ему верный вариант, чтобы продемонстрировать ошибку. Если же он угадал, подтвердите успех одобрительной улыбкой или хлопаньем в ладоши.

4. Перед каждым занятием устанавливайте на подставке для нот табличку размером примерно 8 на 15 сантиметров с записью основных и дискантовых тактов. Нота, которую вы собираетесь озвучить, должна быть четко выделена на табличке.

Не нужно специально привлекать внимание ребенка к табличке. Просто меняйте ее каждый раз, соответственно той ноте, с которой вы собираетесь его познакомить. Возможно, у вашего малыша уйдет несколько недель на то, чтобы уловить взаимосвязь таблички со звучащей нотой. И только когда он спросит, кратко объясните ему, что к чему.

5. Как только ребенок освоит бемоли и диезы, вы можете переходить к секвенции из двух-трех нот, то есть к звуковому ряду. Это довольно быстро разовьет у него умение играть простые мелодии и гаммы по нотной записи.

Подобные занятия неплохо подготавливают детей к дальнейшему традиционному обучению музыке. Однако это не самоцель. Независимо от того, захочет или нет ребенок впоследствии стать музыкантом, развитие у него абсолютного слуха и умения читать и играть музыку «с листа» окажет существенное влияние на формирование интеллекта. По некоторым свидетельствам, таким образом можно увеличить IQ более чем на 10 баллов. Важно отметить, что часть мозга, которая при этом развивается более всего, является также определяющей и в понимании слов, и в развитии математических способностей.

13.10.4. Игра "Бархатное поглаживание".

Психологам давно известно, что даже легкая на первый взгляд психическая травма, перенесенная в первые два года жизни, может преследовать потом десятки лет. Большинство взрослых людей мучаются от того, что, обращаясь к раннему детству, очень плохо представляют, какими они тогда были. Вы можете многое сделать, чтобы избавить своего ребенка от такого рода навязчивых идей, подготовив его мозг для опережающего развития и реализации заложенного потенциала. Превосходным методом для этого является игра «Бархатное поглаживание».

Возьмите какую-нибудь бархатную одежду или просто кусок качественного плотного бархата или шелка, желательного приятного цвета. Дайте ребенку потрогать, восхититься и насладиться приятным ощущением мягкой ткани. Затем скажите: «Сейчас я собираюсь подышать так, чтобы ощутить такую же бархатистость и почувствовать внутри медленные, ласковые, успокаивающие поглаживания. Вот так...»

Пусть ребенок понаблюдает за тем, как вы минуту-другую глубоко и спокойно дышите, наслаждаясь процессом. «М-м-м-м, все мое тело ощущает прикосновения бархата. А ты, можешь дышать так, чтобы прочувствовать то же самое?»

Ваша конечная цель добиться, чтобы ребенок испытал приятное чувство во всем теле. В тот же день или когда будете выполнять дыхательное упражнение в следующий раз, вы можете спросить: «Ну а теперь ты ощущаешь эту бархатистость?»

Возможно, он скажет «да». Но если куда-то ощущение еще «не добралось», попросите ребенка описать, что он чувствует в этой части тела. В случае удачи он может даже вспомнить ситуацию в прошлом или настоящем, которая явилась причиной боли или дискомфорта. Но ни в коем случае ничего не подсказывайте, не наводите его на мысль о притаившейся в этом месте болезни или повреждении тела и т. п. — дети невероятно легко поддаются внушению, и ваши негативные предположения, даже и не высказанные вслух, могут привести к возникновению у малыша какой-нибудь проблемы.

Если ребенка действительно что-то беспокоит или вы выяснили это в ходе беседы, постарайтесь, чтобы он еще раз (или несколько раз) повторил дыхательное упражнение и добился ощущения бархатного поглаживания — тогда неприятные воспоминания сгладятся.

Если все идет хорошо и ребенок сохраняет интерес к игре, можно пойти дальше и попросить его вспомнить, когда он в первый раз почувствовал неприятное ощущение или боль. Не исключено, что вы будете удивлены тем, как давно это было! Но не стоит акцентировать его внимание. Продолжайте только в том случае, если ребенку интересно и он с готовностью выполняет упражнение.

Хороший способ усилить ощущение — использовать в игре приятные ароматы специй из ваших кухонных запасов, например корицы, ванили или мяты. После того как ребенок преодолет свое беспокойство или проблему и снова возвратится к состоянию бархатного поглаживания, дайте ему понюхать специи — это дополнительное впечатление еще больше укрепит приятное ощущение. Если же при этом он сможет видеть свое отражение, то бархатное поглаживание ассоциируется у него с собственным образом. И, став взрослым, каждый раз, взглянув в зеркало, к нему всегда рефлексивно будут приходить умиротворенность и хорошее самочувствие, которые вы в нем заложили.

13.11. Вера и любовь.

Любой специалист, объясняя родителям, как развивать детей, непременно приводит в пример подробный рассказ о собственном «отпрыске» — в качестве доказательства того, что его методы дают прекрасные результаты. Я не осмелюсь предложить свою семью как образец совершенства, хотя могу сказать, что моя дочка является членом MENSA, куда ее зачислили в трехлетнем возрасте, будучи самым молодым членом этой организации за всю историю ее существования. (MENSA объединяет людей, чей IQ соответствует уровню гениальности.)

Как отец я прекрасно понимаю, что сама по себе никакая методика не превратит ребенка в гения. Наши собственные невысказанные чувства, наша вера и наше правильное отношение к происходящему как ничто иное укрепляют в ребенке им же созданный собственный образ, а следовательно, и возможности.

Кому из родителей надо напоминать о том, что нужно любить своих детей и верить в них? Они инстинктивно вызывают у нас очарование. Мы не перестаем восхищаться их малейшими достижениями — особенно в первые несколько недель. И все же, когда начинают возникать проблемы, связанные с уходом, кормлением, с обучением дисциплине, очень легко забыть первоначальное изумление и позволить заползти в душу недовольству и раздражению. Сами того не осознавая, мы воспитываем у ребенка чувство, что он никому не нужен или что его не любят. А возникнув раз, такие мысли будут приходить вновь и вновь, лишая его уверенности в себе и тормозя развитие и обучение.

Я надеюсь, в этой книге мне удалось явственно доказать, что мы — люди — необыкновенные создания с огромным, если не сказать беспредельным потенциалом. Нас сдерживают только негативные ощущения. Так пусть у вашего ребенка не будет этих препятствий. Помните, что каждый день надо просто вглядываться в него, задумываясь над загадкой человеческой судьбы и неограниченностью возможностей. Восхищайтесь магией детства. Представьте себе, как здорово смотреть на жизнь свежим, детским взглядом, и ваше чувство изумления и жажда знаний передадутся вашему ребенку такими трудноуловимыми и загадочными путями, что вы едва ли сможете их понять. Малыш будет расти и развиваться,

и ему непременно будут впору те удивительные башмаки, что вы припасли для него.

Глава 14. Великая сила.

В кульминационный момент фильма «Звездные войны» Люк Скайуокер направляет свой космолет в запутанный лабиринт туннелей и проходов, пронизывающих Звезду Смерти, как улей. Перед Люком стоит невыполнимая задача: пролетая с головокружительной скоростью через узкие туннели, он должен сбросить бомбу в крохотную скважину, ведущую прямо к сердцу Звезды Смерти. Прицелиться нужно безошибочно — ведь он может сделать только одну попытку. В ожидании критического момента Люк лихорадочно хватается то за сканер, то за прибор наведения.

И вдруг, словно из небытия, раздается потусторонний голос его старого наставника — рыцаря Джедай Оби-ван Кеноби. «Примени Великую Силу», — говорит Оби-ван.

Люк так и делает. Невзирая на возражения командира, он последовательно отключает все сложные приборы, успокаивается, расслабляется и позволяет Великой Силе действовать самой. Бомба падает точно в цель — Звезда Смерти взорвана, Галактика спасена от страшной тирании.

14.1. Прислушайтесь к себе.

Великая Сила — это не плод воображения постановщика фильма Джорджа Лукаса. Это реальный фактор. Мастера военного дела даже используют специальный термин для обозначения странной тактики Люка Скайуокера. Они бы сказали, что для бомбометания Люк использовал «К-контроль».

Ракета «Стингер» является одним из самых «умных» представителей современного «интеллектуального» арсенала оружия. Она выпускается прямо с плеча и наводится на цель с помощью инфракрасного сканера. Распознав цель, «Стингер» способна догнать и поразить даже реактивный истребитель.

И все же, несмотря на все биты, байты и микрочипы «Стингера», результат выстрела в значительной мере зависит от интуиции оператора наведения. Опытные стрелки говорят, что, прицелившись и услышав сигнал, что цель воспринята, они, прежде чем спустить курок, часто останавливаются и прислушиваются к себе: есть ли ощущение, что все правильно? На собственном боевом опыте они убедились, что, когда есть внутренние сомнения, обязательно промахнешься, зато уж если ты уверен, что все безошибочно, то наверняка поразишь цель.

Военные специалисты называют эту процедуру «К-контролем», или кинестетическим контролем. Никто толком не знает, как и почему он работает. Каким-то непостижимым образом ум, глаз и все тело бессознательно объединяются с оружием для самого точного определения траектории. Поиск оптимального пути включает учет таких факторов, как размеры и конфигурация цели, скорость ее движения, скорость самого снаряда, выбор момента пуска, определение угла атаки и даже представляемая в мельчайших деталях картина поражения цели. Любая попытка сознательно просчитать задачу с таким количеством переменных была бы не под силу даже Эйнштейну. И тем не менее рядовые солдаты легко справляются с этим и в самых трудных боевых условиях. Такова мощь Великой Силы.

Так что же такое Великая Сила? Ответ прост — мощь подсознания. В конце концов, никакой сознательный расчет не может соперничать с К-контролем. И все же это только половина правды.

Ни Люк Скайуокер, ни солдат не смогут поразить цель, положившись только на интуицию. Нужно потратить много дней, чтобы овладеть любым оружием, прежде чем позволить себе роскошь небрежного мастерства. Многим наверняка знакомы моменты рассеянного мечтания за рулем, когда вдруг неожиданно понимаешь, что уже приехал на место. Такая задумчивость представляет серьезную угрозу жизни, если за ней не стоит опыт и великолепная водительская подготовка. Только в этом случае Великая Сила благополучно доводит нас до «цели».

Великая Сила — это волшебная свобода, приходящая с виртуозным овладением основами мастерства и техническими

навыками. Это мощь, которая высвобождается, если левое и правое полушария работают в совершенной гармонии.

14.2. В начале было слово.

Согласно Библии, Вселенная начала отсчет своего существования, когда Бог произнес слова: «земля», «вода», «небо», «свет» и так далее. Древние египтяне, в свою очередь, считали, что Вселенная возникла буквально сразу же после речи Бога Пта — его «гекау», то есть слов власти.

«И в самом деле, — утверждает в египетском тексте, возраст которого не менее 4000 лет, — каждое слово Бога, мысленно пройдя через его сердце и воплотясь в слова, оживало».

Подобные истории о сотворении мира являются выразительными метафорами силы левого полушария мозга, ответственного за вербальное воплощение мыслей. Когда мы называем какую-либо вещь словом, то она становится более реальной. Именно слова вносят ясность и порядок в расплывчатые и непонятные представления.

14.2.1. Слова и картины.

В своем знаменитом эксперименте русский психолингвист Лев Выготский предложил маленьким детям нарисовать крылья бабочек. Те дети, в лексиконе которых уже имелись слова для обозначения таких понятий, как «точка», «линия», «треугольник» и прочих простейших геометрических фигур, без затруднений довольно точно изобразили крылья по памяти. Те же, кому не доставало знаний, не смогли даже просто срисовать их с картинки.

Затем Выготский отобрал половину детей из тех, что не справились с заданием, и объяснил им необходимые термины. Остальные так и остались в неведении. Когда Выготский повторил опыт, то «просвещенные» дети нарисовали крылья так же хорошо, как и те, кто справился с заданием с первого раза. Дети, которые так и не узнали новых слов, выполнили задание не лучше прежнего.

Мы можем наблюдать подобный эффект при использовании методики просмотра образов, когда наше словесное описание фактически порождает мысленные образы и делает их все более живыми и осязаемыми. Слова буквально рисуют бытие Вселенной в границах нашего сознания.

14.3. Двуногое сознание.

До настоящего момента мы рассматривали левое полушарие мозга почти как противника, как глушитель, который нужно выключить или перехитрить. Но гений, не способный перевести свое открытие на язык слов (или математических формул), не может по-настоящему творить. Гениальность бесполезна, если она необъяснима. Можно представить себе сознание как двуногое существо, напоминающее человека. Творческое правое полушарие и рассудочное левое представляют как бы две ноги — если они не будут действовать согласованно, то у воображаемого существа мало шансов куда-либо существенно продвинуться. Но в то же время обе ноги не могут переступить одновременно: пока одна выдвигается вперед, вторая стоит на месте и ждет своей очереди. Алекс Осборн, изобретатель метода мозговой атаки, предпочел сравнить процесс мышления с вождением автомобиля. «Мы никуда не уедем, если будем без конца давить на тормоза, — говорил он. — И одно только умение газовать ничего не принесет! Для того чтобы куда-то двигаться, нужно постоянно балансировать между творчеством и анализом, между левым и правым полушариями мозга».

14.3.1. Прорыв через "бутылочное горлышко".

Многие читатели, начав изучать эту книгу, наверняка были похожи на людей, которые передвигаются осторожными, маленькими шажками. Если вы прилежно выполняли рекомендованные в нашей книге упражнения, то, скорее всего, сейчас шагаете уверенней и шире — но только правой ногой! Пока

вы не научитесь ходить так обеими ногами, вы не сможете действительно продвинуться вперед.

Экономист XVIII века Дэвид Рикардо выразил этот принцип в своем знаменитом Законе переменной пропорции, который более известен под названием Закона сокращающихся доходов. Он утверждает, что чем больше вкладывается средств в рост производства продукции, тем меньше будет отдача. Так происходит потому, что наши усилия в этом случае, как правило, являются односторонними. Например, увеличив вдвое численность работников на фабрике, но не заменив устаревший узел машины, через который должны проходить все собранные ими детали, в результате можно получить лишь гору заготовок, громоздящихся до потолка. Пролезть через это «бутылочное горлышко», наняв еще больше людей, невозможно. Придется менять технику.

Это и есть принцип бутылочного горлышка — суть закона Рикардо: если прогресс в одной области создает узкое место в другой, то единственный способ преодолеть его — внести соответствующие усовершенствования. Аналогично занятия просмотром потока образов и вызываемое ими стимулирование деятельности правого полушария мозга помогут вам добраться только до ближайшего узкого места. Для того чтобы достигнуть уровня настоящего гения, нужно в определенной степени усовершенствовать и навыки левого полушария.

14.4. Читать, писать, считать.

К сожалению, в школе мы в большинстве своем научились успешно подавлять всякую любовь к словам и числам. В результате многие взрослые американцы не совсем в ладах с чтением, письмом и счетом. Сам по себе метод просмотра образов не поможет «пролезть через узкое бутылочное горлышко». Нужно обязательно использовать левое полушарие мозга.

Мария Монтессори, о которой говорилось в главе 4, обратила внимание на необычайно серьезное и по-взрослому сосредоточенное отношение детей к игре, способное вызвать

зависть у любого ученого. Непревзойденными мастерами чтения, счета и письма, как правило, становятся юные создания, воспринимающие занятия как игру (подобно Эйнштейну в молодости).

14.4.1. Веселая наука.

У Эйнштейна был любимый дядя по имени Якоб, который в детстве учил его математике. «Алгебра — веселая наука, — говорил Якоб. — Мы пойдем на охоту за неизвестным зверем и потому назовем его X. А когда мы выследим свою жертву и схватим ее, то дадим ей имя».

Слова дяди Якоба запомнились Эйнштейну на всю жизнь. Они вобрали в себя все его отношение к математическим и прочим научным задачам, всегда казавшимся ему скорее головоломками, чем тяжелой работой. И потому Эйнштейн относился к своим занятиям математикой с той сосредоточенностью, с которой дети относятся к игре.

После того как Эйнштейн в возрасте шестнадцати лет представил себе оседланный луч света, ему понадобилось почти десять лет на изучение физики и на размышления о стремительном световом потоке. Причина поразительного терпения в преследовании одного и того же «зверя» на протяжении целых десяти лет заключалась в том, что сама «игра» была не менее занимательна, чем найденное решение.

14.5. "Быть на гребне волны".

Психолог Михали Шикшентмихали задался вопросом, почему в мире так много несчастных людей. Почему, несмотря на весь комфорт, роскошь и огромные возможности современного мира, «люди продолжают чувствовать, что их жизнь проходит впустую и вместо памяти о наполненных счастьем днях прожитые годы оставляют только скуку и тревогу?»

Шикшентмихали решил непременно найти ответ. За двадцать пять лет он опросил сотни людей во всем мире, самых разных профессий

и судеб — артистов, спортсменов, шахматистов, дворников, с просьбой описать самые счастливые мгновения жизни и вспомнить, что привело их к этим минутам. С удивительным единодушием все повторяли примерно одно и то же.

«Лучшие минуты наступают тогда, — пишет Шикшентмихали в своей книге “Психология оптимального опыта”, — когда тело и дух человека невероятно напряжены в сознательном усилии добиться чего-то сложного и трудного, но несомненно стоящего затраченных усилий... Ощущение счастья далеко не всегда приходит в тот же момент. Во время рекордного заплыва мускулы пловца мучительно ноют; легкие, кажется, готовы лопнуть; он дрожит на пределе возможностей — но потом будет вспоминать эти минуты как ярчайшее событие своей жизни».

Шикшентмихали именуется подобное экстремальное состояние «быть на гребне волны», что ближе всего передает нам райское наслаждение. Шикшентмихали полагает, что оно наступает, когда мы полностью поглощены не слишком легкой, но и не слишком сложной для нас деятельностью. Если все очень просто, то быстро наступает скука, если непосильно — раздражение. Но при оптимальном соотношении вскоре приходит то состояние необременительной сосредоточенности, которое Мария Монтессори наблюдала у детей в игре.

14.5.1. Как удержаться на гребне.

Ученые обнаружили, что удовольствие — основная составляющая силы мышления. Чем большее удовольствие доставляют нам умственные упражнения, тем сильнее эффект. Согласно Шикшентмихали, наш разум становится тем изощреннее, чем больше времени мы проводим «на гребне волны». Радиотехники оценивают чистоту передачи сигнала отношением уровня сигнала к уровню шумов. Все очень просто: если сигнал намного сильнее шума, то он слышен отчетливо, если сигнал слишком слаб по сравнению с шумом, то слышен в основном фон.

Чем дольше вы остаетесь на гребне волны — то есть в состоянии приятной сосредоточенности, — тем совершеннее будут ваши способности. Представим, что диаграмма иллюстрирует случай с

Алексом — мальчиком, который учился играть в теннис. Когда он делал только первые шаги, то перебрасывание мяча через сетку было трудным, но увлекательным для него занятием. Но вот мастерство Алекса выросло, и ему уже скучно просто бросать мяч. Чтобы вернуться на гребень волны, задачу необходимо усложнить, предложив игру против сильного игрока. Сначала противник настолько силен, что Алекс пропускает все мячи. Он раздражается, и ему перестает нравиться игра. Остаться на гребне можно лишь продолжая тренироваться, стремясь достичь уровня противника.

Когда человек находится на гребне волны, интенсивность его мышления усиливается, отношение уровня сигнала к уровню шума при этом увеличивается. Если мы пытаемся выполнить слишком трудное для нас задание, то обычно испытываем стыд, неуверенность и даже страх. Эти чувства создают постоянный обессиливающий фоновый шум, отвлекающий от работы. И точно так же, когда работа слишком примитивна, то разум вынужден бороться со скукой — и снова рабочий сигнал тонет в болоте шума.

Что они думают? — Ничего не понимаю, наверное, я совсем тупица. — И что я здесь делаю? — Неужели они не видят, как мне тяжело? — Это плохая идея, мне никогда не объяснить, что я имел в виду. — Меня все ненавидят. — Что они думают? — Ничего не понимаю, наверное, я совсем тупица. — И что я здесь делаю? — Неужели они не видят, как мне тяжело? — Это плохая идея, мне никогда не объяснить, что я имел в виду. — Меня все ненавидят. — Что они думают? — Ничего не понимаю, наверное, я совсем тупица. — И что я здесь делаю? — Неужели они не видят, как мне тяжело? — Это плохая идея, мне никогда не объяснить, что я имел в виду. — Меня все ненавидят. — Что они думают? — Ничего не понимаю, наверное, я совсем тупица. — И что я здесь делаю? — Неужели они не видят, как мне тяжело? — Это плохая идея, мне никогда не объяснить, что я имел.

При низком отношении уровня сигнала к уровню шума сигнал теряется на фоне шума. При высоком отношении «сигнал — шум» сигнал воспринимается отчетливо.

Кроме всего прочего, люди, подхваченные волной, испытывают то состояние увлеченности, когда время останавливается, тревога

уходит и кажется, что вокруг не существует ничего, кроме любимого дела. Все 126 бит сознательного внимания заняты. Ни одна негативная или отвлекающая мысль не может просочиться в сознание.

В такие минуты мышление становится сфокусированным, как луч лазера. Настольная лампа — некогерентный источник света. Поток ее излучения очень слаб и не влияет на окружающий мир. Но если упорядочить его, привести все волны к одной частоте и выровнять их по фазе, то «ах!» — это будет уже луч лазера. Когерентный свет намного мощнее обычного. Он может все: заживить микроскопическую рану на роговице глаза или разрушить вражеский спутник. Сила лазерного луча в его упорядоченности и фокусировке.

Разум тоже обретает могучую силу, если он упорядочен и сосредоточен. Люди в состоянии на гребне волны работают с такой скоростью и выносливостью и демонстрируют такие невероятные таланты, что временами их способности кажутся сверхчеловеческими. Именно будучи на гребне, Моцарт создавал шедевры за одну ночь, Бейб Рут забил шестидесятый гол в бейсбольном сезоне 1927 года, скалолазы штурмовали стену Эль Капитан в Йосемитском национальном парке, хирурги проводили «марафонские» операции. Но они осознавали свои высочайшие достижения, только когда все уже было позади. Это состояние сверхпродуктивности мы в своем «Проекте возрождения» называем творческим горением.

14.5.2. Удовлетворение от обратной связи.

Конечно, пребывание на гребне не всегда сопровождается столь драматичными событиями. Чаще мы даже не осознаем, что находимся на вершине. Это может случиться, когда вы увлеченно играете в теннис или прогуливаетесь по улице и восхищаетесь красивыми четкими бликами солнечного света на зданиях, забывая обо всех своих проблемах. Вы испытываете такие чувства, просто играя со своими детьми или наслаждаясь свободной минутой с супругом или супругой.

Фактически любое активное действие, которое полностью использует ваши 126 бит сознательного внимания, может привести

вас на гребень. Но если каждую минуту вы ощущаете шум, проникающий в мозг в виде тревоги, волнения, возмущения, неуверенности и т. п., то знайте, что бы вы ни делали, данное занятие для вас либо слишком простое, либо слишком сложное. Задействуйте ваши усилия действительно все 126 бит — отвлекающий шум был бы полностью блокирован.

В соответствии с учением доктора Шикшентмихали обратная связь более чем любой другой фактор привносит элементы игры в работу и обучение.

Любая хорошая игра всегда содержит в себе хоть какую-то систему подсчета очков. Это способ обратной связи с играющими, позволяющий постоянно оценивать, насколько успешны усилия того или иного игрока. Мы гораздо более активны у баскетбольной корзины, если можем следить на табло за соотношением попаданий и промахов. Напряженная работа на спортивном тренажере пойдет намного веселее, если перед глазами цифровой датчик, сообщающий каждую секунду, сколько калорий мы «сожгли» и на какой этаж поднялись.

14.5.3. Овладейте мастерством.

Математика из всех наук наименее склонна к компромиссу. Или вы знаете материал в совершенстве, или вы не знаете его вообще. По этой причине занятия математикой доставляют нам больше всего хлопот.

Удивительно, что даже такое внушающее страх препятствие легко преодолевается, если применить принцип работы на гребне волны. К примеру, система обучения, разработанная японским педагогом Тору Кумоном, для многих студентов превратила математику из испытания в восхитительную игру — как в США, так и в Японии. Под руководством Кумона студенты выполняют порядка 4400 письменных работ, начиная с основ арифметики. Занятие длится обычно от 15 до 30 минут, и в ожидании сигнала гонга каждый, не разбрасываясь, посвящает их только одной задаче, стремясь получить более высокую оценку. Вместо того чтобы корпеть над новыми головоломками, все стараются побить свой предыдущий рекорд быстроты решения задач известного типа. Благодаря

программе Кумона студенты постоянно пребывают на гребне. Они вырабатывают скорость и упорство в работе, но делают это в собственном темпе — согласно своим способностям.

Обычно студенты, изучая курс математики, чтобы не отстать от товарищей, не освоив до конца одной темы вынуждены переходить к следующей. Такая ситуация напоминает строительство сооружения на неустойчивом фундаменте. Чем выше требования к студенту, тем более беспокойным он становится, а его жизнь с каждым днем все больше напоминает многоэтажное шаткое здание.

Механизм обратной связи постепенно рушится. Преобладает тревожное состояние. Оказаться на гребне волны становится невозможным.

Студенты, обучающиеся математике по методу Кумона, напротив, никогда не приступают к решению задач по следующей теме, пока не научатся быстро и в совершенстве решать задачи предыдущей. Они подходят к каждому новому уроку почти с прокурорской уверенностью, что свидетельствует о настоящем мастерстве.

14.5.4. Любите сам процесс.

Во время работы над «Фантазией» Уолт Дисней обратился к своим мультипликаторам со словами: «Это не просто мультфильмы — это целый мир, который нужно завоевать». Мультипликация для Диснея была больше, чем просто сфера шоу-бизнеса. Он верил, что удивительная страна движущихся картинок когда-нибудь расширит выражение человеческих чувств настолько, что мы сможем по собственному желанию воплощать свои самые невероятные идеи. «То, что я вижу впереди, слишком туманно, чтобы его описывать, — сказал как-то Дисней о будущем индустрии развлечений, — но выглядит это как нечто огромное и сверкающее».

Сегодня предвидение Диснея уже воплощается при помощи специальных эффектов, основанных на использовании цифровых устройств. Эти технические достижения появились только через тридцать лет после его слов — и, к сожалению, он не застал их. Подобно Моисею, Дисней провел свою жизнь в пути к Земле Обетованной, которую ему так и не довелось увидеть. Но стоит ли его жалеть? По мнению самого Диснея, нет. Пока он был жив, он с

неповторимым изяществом принимал все правила «смертельной игры».

Дисней говорил: «Мы, последние из первопроходцев, кто не доживет до того момента, когда можно будет увидеть реализованным будущее, о котором мы мечтаем. Наше счастье — в работе по созданию фундамента этого будущего». Как и у других гениев, для Диснея главное удовольствие заключалось в самом процессе работы. Выдающиеся результаты обеспечивались в основном кропотливым трудом, который он так любил.

14.6. Небольшое преимущество.

Джефф Олсон, президент People's Network (TPN) (это быстро растущая сеть спутникового телевидения, специализирующаяся на программах по самоусовершенствованию), основанной в Ирвинге, штат Техас, в журнале «Success» так описывает одну, на его взгляд, наиважнейшую составляющую успеха, которую он называет небольшим преимуществом:

«У победителей есть только одно преимущество перед другими. Очень небольшое. Отличие успеха от неудачи часто заключено в повседневных простых действиях, которые так же легко выполнить, как и не выполнить... Это-то преимущество всегда и срабатывает — или за тебя, или против тебя».

«Через какое-то время, — замечает Олсон, — наши незаметные повседневные привычки приводят к гигантским достижениям или... гигантским провалам». Он уподобляет этот процесс распусканию цветков гиацинта, число которых ежедневно удваивается. Через пятнадцать дней в водоеме будет дрейфовать, правда, крохотный, но уже куст гиацинтов. На двадцать девятый день уже половина пруда будет покрыта цветами.

«А на тридцатый день, — восклицает Олсон, — пруд превратится в один огромный гиацинт!»

14.6.1. Небольшое преимущество Эйнштейна.

Не сумев получить работы в научном учреждении, Эйнштейн устроился на непритязательное место инспектора в патентном бюро. Он мог бы легко впасть в уныние и депрессию — бывавшие в те годы у него дома ужасались его нищете.

«Дверь квартиры была открыта, — писал Дэвид Рейхинштейн, бывший преподаватель Эйнштейна, — чтобы просохли вымытые полы в прихожей. Я зашел в комнату. Эйнштейн пребывал в спокойном философском настроении. Одной рукой он качал ребенка в коляске — в другой держал открытую книгу. Во рту его дымилась сигара весьма скверного табака. Печь ужасно коптила. Как он мог выносить все это?»

В таких условиях Эйнштейну ничего не стоило отложить свои занятия физикой: у него бы был повод ежедневно успокаивать угрызения своей совести. Он мог повторять: «Сейчас много неотложных дел. Я вернусь к своим занятиям завтра». И через несколько лет подобного промедления Эйнштейну уже не понадобились бы оправдания. Проблема природы светового луча была бы окончательно забыта.

Но этого не случилось. У Альберта Эйнштейна было небольшое преимущество — он любил физику. Он получал от занятий такое удовольствие, что, несмотря на массу забот, ежедневно находил время, чтобы удовлетворять свою страсть.

За десять лет «одиноким гиацинтом» научного эксперимента Эйнштейна разросся и заполонил весь пруд. Для самого ученого явилось полной неожиданностью, когда годы его терпеливого труда внезапно «взорвались» громкими заголовками газет всего мира. По его собственному мнению, он просто каждый день посвящал немного времени своему хобби.

14.7. Самоцель.

Доктор Шикшентмихали сказал бы, что занятия физикой для Эйнштейна были самоцелью. Слово autotelic состоит из греческих корней auto — сам и telos — цель. Самоцель — цель сама по себе. Другими словами, мы действуем не в надежде добиться результата в

будущем, а ради получения удовольствия от самого процесса достижения.

Стремление к высоким должностям или званиям — недостаточный стимул для научных исследований. Только когда постижение знаний — самоцель, у вас появится и терпение и желание овладеть предметом так же, как Эйнштейн мастерски владел физикой, Моцарт — музыкой, Дисней — мультипликацией.

14.7.1. Решать вам.

Как вам удастся научиться получать наслаждение от своей работы — ваше глубоко личное дело. Каждый из нас должен найти свой собственный способ превратить работу в удовольствие. Нет единого метода, подходящего для всех. Для многих людей, как, например, для меня, запоминание наизусть — настоящая мука. А для моего соавтора Ричарда По оно оказалось самоцелью.

Потратив пять лет на изучение латыни в средней школе и колледже, Ричард долго расстраивался, что неважно освоил этот мертвый язык. В конце концов он решил отработать произношение, запоминая длинные тексты на латыни. За несколько месяцев Ричард выучил наизусть первую главу Библии.

В отличие от многочисленных предыдущих проектов самосовершенствования, за которые он с энтузиазмом брался, но затем бросал из-за нехватки времени, с таким методом изучения латыни у него не возникло никаких проблем. Он мог взглянуть на строчку утром и весь день в свободные минуты повторять ее про себя.

Утомительное ожидание своей очереди в банке или поездка в переполненном вагоне метро стали для Ричарда прекрасной возможностью тренировки памяти. Раньше Ричард чувствовал себя бездельником, когда впустую тратил время в кровати, пытаясь уснуть, — теперь он мог упражняться и ночью, повторяя латинские рифмы.

Трудно сказать, овладел ли Ричард латынью благодаря именно этому методу, но факт остается фактом — изучение языка перестало быть для него работой. Цитирование наизусть сотен стихов на латыни — то есть постоянное сознание роста «внутренней

библиотеки» — истинное наслаждение для Ричарда и достойная награда. К тому же он совершенно случайно наткнулся и на способ дисциплинировать свой разум. Сейчас он тратит гораздо больше времени на умственные упражнения и гораздо меньше — на нудные и беспокойные занятия. Если верить теории доктора Шикшентмихали, такая неустанная тренировка с годами должна существенно повысить сложность мыслительных процессов мистера По.

14.8. Метастратегия.

Многие читатели, несомненно, отнеслись к идее заучивания Священного Писания на латыни как к изощренной пытке. Что ж, каждый должен искать свой собственный путь. Я не могу сказать вам, каким будет ваш подход, но готов подсказать, как его найти.

Большинство методов, с которыми вы познакомились в этой книге, представляют из себя метастратегии — то есть каждая используется как плацдарм для разработки следующей. Мальчик, про которого я говорил в главе 1, используя метод заимствования гения, нашел для себя удивительно эффективный способ достижения успехов в игре в бейсбол.

В глубине подсознания таятся уникальные стратегии, которые позволяют ежедневно оттачивать способности, подчиненные левому полушарию мозга. Отыскать эти стратегии можно с помощью процесса, который я назвал созданием инструментов.

14.8.1. Принцип создания инструментов.

Фактически любой метод «Проекта возрождения» может использоваться как способ создания инструментов — как метастратегия. Ниже приведены пять прикладных программ, которые я нахожу наиболее эффективными. После того как мы в нашей группе создали инструменты, нас год за годом поражают появляющиеся как из рога изобилия все новые и новые методы процесса обучения. Это стало для нас одной из самых больших

неожиданностей. Мы полагаем, что этот способ будет столь же щедр и для вас.

Метод 1. Обращение к потоку образов. Спросите сами себя, какой из методов лучше всего будет способствовать развитию вашего умения «оказываться на гребне волны», чтобы понять сущность стоящей перед вами проблемы. Затем займитесь просмотром образов, описывая их вслух кому-то или записывая рассказ на магнитофон. Проанализируйте результаты.

Метод 2. Создание отправных пунктов. В своем потоке образов представьте себе место, где прячется ответ (например, в саду, скрытом за высокой стеной), — как это было описано в главе 5. Там же и ключ к новому методу обучения, который вы ищете.

Метод 3. Гений напрокат. Поставьте себя на место гения, чье несравненное мастерство позволяет разрабатывать новые методы обучения. Уже будучи «в шкуре» гения, обдумайте интересующий вас вопрос. Вы можете также использовать метод параллельных миров, описанный в главе 8. Просто вообразите, что где-то на далекой планете живет ваш двойник — крупнейший эксперт в области разработки систем самосовершенствования.

Метод 4. Мгновенный ответ. Закройте глаза и загляните в свой поток образов, чтобы увидеть, какие картины проплывают там. Повторите это трижды и сравните изображения. Общие для всех трех картин элементы наверняка подскажут вам что-нибудь.

Метод 5. На альтернативной Земле. В силу некоторых причин этот метод стал наиболее плодотворным из всех применявшихся на наших семинарах. Используйте некое воображаемое устройство типа пространственно-временного транспортера, описанного в главе 8, который способен перенести вас далеко вперед, в будущее — в высокоразвитую цивилизацию. Пусть эта цивилизация будет населена обычными людьми, а не какими-то экзотическими существами — так вам будет легче перенять у них опыт, полезный для землян. Однако эти, казалось бы, обыкновенные люди далеко неординарны.

В мире будущего десятилетний ребенок играет на скрипке лучше, чем Хейфиц, мыслит глубже, чем Эйнштейн, и как драматург — талантливее Шекспира. Побудьте в образе этого ребенка и выясните,

что ему дано природой, как он живет и воспитывается и что именно так сильно стимулирует его способности и интеллект. Пусть поток образов поможет вам понять, почему люди будущего так поразительно талантливы, в чем их секрет.

14.8.2. Традиция создания инструментов.

Я надеюсь, что читатели подойдут серьезно к созданию собственных инструментов. В определенном смысле это — основополагающий процесс. Сама книга «Неужели я гений?» и все методики, предлагаемые в ней, — продукт многолетней работы над созданием инструментов.

Возможно, нет более уважаемого авторитета в этой области, чем доктор Сидней Дж. Парнес, близкий соратник Алекса Осборна, автора метода мозговой атаки. Парнес мог бы легко почивать на лаврах после пятидесяти лет работы над методами творческого подхода к решению проблем. Тем не менее он год за годом продолжал бесконечные поиски все новых и новых приемов. Неизменная приверженность Парнеса методу создания инструментов сделала его всемирно известным экспертом в области исследования творческого потенциала человека, а его Фонд творческого образования — лидирующей организацией в этой области. «Роль творчества в развитии мастерства» (Buffalo, NY: Creative Education Foundation, 1988) — выдающаяся работа Парнеса. Я рекомендую вам познакомиться и со «Справочником для решения творческих проблем», изданного под редакцией Сиднея Дж. Парнеса.

14.9. Жизнь — это ваш шедевр.

«Нельзя ли найти утешение в том, — записал однажды Эйнштейн, размышляя о смерти, — чтобы итог жизни представить как законченное произведение искусства?»

Эти слова особенно грустно сознавать, потому что, покинув мир в возрасте семидесяти пяти лет, Эйнштейн оставил труд всей своей жизни незавершенным. Некоторым, вероятно, покажется, что сорок лет, проведенные великим физиком в поисках единой теории поля,

потрачены впустую — ведь когда проблема будет наконец решена, вся слава достанется другому.

Однако даже незадолго до смерти Эйнштейн в полной мере наслаждался каждым моментом погони за неуловимой святой целью. Когда придет наш последний час, будем ли мы с тем же удовлетворением вспоминать годы, проведенные «на гребне волны», когда мы наслаждались каждым своим днем? Будем ли мы с гордостью подводить итоги? Или нам придется признать суровую и горькую правду, что большую часть жизни мы потратили на бесконечные метания между тревогой и скукой?

Независимо от того, сколько вам лет — восемнадцать или восемьдесят, — сейчас самый подходящий момент, чтобы осуществить свои мечты. Не расстраивайтесь из-за того, что вам может не хватить времени для завершения работы. Совершенствуйте свое мастерство шаг за шагом и наслаждайтесь этим процессом. Ваше небольшое преимущество тихо и незаметно сыграет свою роль. И тогда Великая Сила будет с вами.

[Город Творцов](#)