

проект

ПСИХОЛОГИЯ

лучшее

М. Холл
Б. Боденхамер

НЛП-МАСТЕР **ВЫСШАЯ** **МАГИЯ** **НЛП**

ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ
КУРС

Майкл Холл, Боб Боденхамер - НЛП-Мастер: полный сертификационный курс

Это пособие является содержательным продолжением и логическим завершением книги М. Холла и Б. Боденхамера «НЛП-практик: полный сертификационный курс». Грамотно структурированное и профессионально организованное, отличающееся богатством упражнений и методов, насыщенное полезной информацией, способствующей надежному усвоению материала — данное руководство предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП для повышения своей профессиональной квалификации от уровня Практика к уровню Мастера НЛП — в управлении своими способностями и совершенном владении моделью мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..

Что означает стать мастером..

Осознанное и неосознанное обучение.

Расширение практического опыта.

Достижение мастерства..

Комментарии к данному руководству и стилю изложения..

ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО. ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ

НАВЫКАМИ НЛП..

Глава 1. Системное мышление в НЛП.

НЛП как системная модель нашей нейро-лингвистики 4

Системное мышление.

Системное мышление о системах НЛП

Системная Модель-III..

Овладение системным НЛП...!

Резюме

Глава 2. Кинотеатр сознания. Как стать редактором, режиссером и постановщиком качественной

кинематографической продукции

Часть 1

Составляющие субъективности..

Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе

От фильмов к смыслу..

Базовая коммуникативная модель НЛП.

Фреймы наших фильмов.

Кинематография НЛП/НС

Режиссура фильмов сознания.

Упражнения в кинематографии..

Часть 2 Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы.

«Успех» как картирование полезных фильмов.

Кинематография как нейро-семантическая система..

Так почему же люди смотрят такие фильмы?.

Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами.

Метасферы наших фильмов

Резюме

Глава 3. Путь к мастерству

Часть 1

Установка, творящая чудеса

Установка волшебника.

Пресуппозиционные установки..

Построение гештальт-метафрейма..

Часть 2 Встраивание в сознание пресуппозиций как обогащающих нас метасостояний.

Тестирование и оценка духа мастерства

Резюме

ЧАСТЬ III. ОВЛАДЕНИЕ МЕТАСФЕРАМИ НЛП

Глава 4. Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами

Нейро-лингвистические состояния

Пути к состояниям.

Отработка навыков менеджмента состояний..!

Базовый курс менеджмента состояний.

Кинематография и эмоции.

Использование магии ментальных фильмов

Вперед, в мир нейросемантики!

Магия трансформации фильмов

Резюме

Глава 5. Управление метасостояниями..

Часть 1

Введение в метасферы

Метасостояния и кинотеатр нашего сознания.

Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний..

Характеристики метасостояний..

Первичные состояния и метасостояния.

Эффективное различение первичных состояний и метасостояний

Обучение, ускоренное метасостояниями..

Часть 2

Переживание метасостоянии..

Якорение метасостоянии

Психо-логика метасостоянии..

Кинематографический клей

Трансформация фильмов «о неудачах»..

Рефлексивность метасостоянии.

Картирование смыслов наших фильмов

Уровни смыслов наших фильмов

Базовый паттерн вхождения в метасостояние.

Развитие навыков с помощью метасостоянии.

Искусство выявления метауровней.

Резюме

Глава 6. Мастерство метасостоянии ..

Признание роли метасвязей

От метасостоянии к гештальт-состояниям

Модулирование и интегрирование метасостоянии

Многopорядковость: язык уровней наших метасостоянии..

Воссоздание культурных реалий в метасостояниях

Технология проектирования метасостоянии

Работа с негативными эмоциями с помощью метасостоянии

Уничтожение и/или приручение дракона.

Повышение самооценки и самоуважения с помощью метасостоянии

Паттерн «от-сознания-к-мускулам»

Работа с «намерениями»

в метасостояниях.1

Резюме.

Глава 7. «Суб-модальности» как редакторские метауровни. Четвертая метасфера

Термин «суб-модальности»

Структура и уровень «суб-модальностей»

Когда «суб» на самом деле «мета».

Назад к истокам наших репрезентативных систем

Кинематографические характеристики наших ментальных фильмов

Тестирование старого НЛП-паттерна изменения убеждений

Использование фрейма подтверждения для новых убеждений

Структурный фрейминг с использованием информационных различий..

Символическая природа «суб-модальностей».

Резюме.

Глава 8. Метамодалности. Использование фрейма кинематографических характеристик4

Секреты «суб-модальностей»..

Как фреймы управляют кинематографическими характеристиками наших фильмов7

Когда паттерн «суб-модальностей» не работает
Резюме.

Глава 9. Овладение программами восприятия. Метасфера Метапрограмм

Общий обзор метапрограмм

Сортировка выборов, составляющих континуум.

Контекстуальные фреймы сознания⁵

Изменение метапрограмм

Профилирование с помощью метапрограмм

Метауровневый анализ метапрограмм

Учимся распознавать паттерны восприятия

Достижение мастерства в использовании метапрограмм

Высокое искусство изменения метапрограмм.

Изменение метапрограмм во «времени» и с помощью «времени»

Воздействие метапрограмм на «суб-модальности»

Шаблон метапрограмм.

Резюме.

Глава 10. Списки программ для профессионалов. Детализация сферы

Метапрограмм

Перечень метапрограмм..

Метапрограммы ментальных процессов переработки информации

Метапрограммы эмоциональной сортировки¹

Волевые метапрограммы

Концептуальные метапрограммы и метапрограммы высших
уровней.

Метапрограммы внешнего реагирования.

Концептуальные метапрограммы

Личностные метапрограммы: различные измерения ощущения
себя..

Резюме.:

Глава 11. Метарепрезентативная система. Лингвистическая сфера Метамоделей

Возвращение к структуре магии.

Овладение первой метасферой..

Суть Метамоделей

Вопросы, задаваемые с целью редактирования.

Форматирование и структурирование Метамоделей

«Логические уровни» Метамоделей.

Резюме.

Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические
паттерны Метамоделей

Ценность Метамоделей

Расширение Метамоделей.

Что описывают новые паттерны..

Овладение мастерством Метамоделей

Овладение пресуппозициями Метамоделей

Резюме.

ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП

Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление
о кинематографии нашего сознания

Системное мышление и оценка в метасостояниях.

Вхождение в метасостояния как системное мышление

Принципы системного мышления.

Предпосылки матрицы сознания.

Работа с фреймами в метасостояниях с целью создания
самоорганизующейся системы.

Эффекты метасостояний.

Резюме.

Глава 14. Теория метасостояний как единая
теория поля.

Метасостояния как метафреймы.

Системное мышление, формирующее единое поле НЛП

Системное мышление в единой теории поля..

Резюме.

Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер..

Первая системная модель НЛП: Сеть Нейро-Логических уровней

«Технология проектирования человека» (DHE) Бэндлера как вторая
попытка создать единую теорию поля

Модель Метасфер: третья попытка создания системного НЛП

Перенос структуры в процессе индивидуального развития

Модель интерфейсного взаимодействия метасфер

От первичных состояний к многослойным метасостояниям

Ключевые свойства метасфер..

Резюме.

ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП.

Глава 16. Обогащенная модель стратегий НЛП

Стратегия опыта.3

В начале была модель ЮТЕ.

Модель Стратегий.3

Разработка модели Стратегий.

Обогащенная модель ЮТЕ

Овладение мастерством НЛП, понимание ЮТЕ.

Пример распаковки стратегии..

Паттерн выявления стратегии..

8

Содержание

Использование анализа стратегий для переноса сознания

Овладение мастерством модели стратегий

Использование модели SCORE для моделирования
Стратегии моделирования
Резюме.

Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в
НЛП

Поднимаясь над ограничениями модели Стратегий
Использование метауровней в стратегиях.
Моделирование высших уровней сознания и смысла
Системное мышление в моделировании
Системное размышление о «логических уровнях».
Ремоделирование «Нейро-Логических уровней»
Метауровень фонового знания
Распаковка стратегии высокопрофессионального пилота.
Вхождение в нужное состояние при моделировании
Организация данных для построения модели.
Резюме.

ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО.

Глава 18. Мастерство транса

Часть 1

Так что же такое гипноз?.
Действуем ли мы «неосознанно»?.
Какова природа гипнотических состояний?
Как эмоционально переживается транс или гипноз?.
Каков язык гипноза?
Каковы невербальные гипнотические процессы?
Что такое метафорическое направление транса?
Армирование трансовых состояний путем входа
в метасостояния
Новые гипнотические языковые паттерны

Часть 2

Трансовое состояние «времени».
Трансовые состояния ускоренного и замедленного времени
Принятие новых решений «во времени» с помощью
метасостояний
Опыт спирального вращения ресурсов
Моментальное развитие терпения'
Резюме.

Глава 19. Линии разума. Разговорный рефрейминг .

Вы когда-нибудь слышали, чтобы линии меняли сознание?

Линии, фреймирующие разум.

Магический ку

Линии разума: линии, фреймирующие смыслы.

Линии разума: линии, рефреймирующие смыслы,

удерживаемые в сознании
Как работают линии разума?
Как заставить линии работать в сознании для трансформации.
Использование линий разума для укрепления эффективных убеждений..
Резюме..
Глава 20. Использование линий разума
в повседневной жизни.8
Двадцать шесть способов рефрейминга «неудачи».
Линии способны изменять сознание
Эффективные состояния для работы с линиями разума
Поддерживающие убеждения для эффективных «магических» состояний.
Краткий обзор линий разума
Подсказки для запоминания линий разума
Резюме:
Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I.
Использование пресуппозиционных терминов для задания фреймов, направляющих сознание и создающих гипнотические эффекты..
Модель НЛП о репрезентации реальности
Модальные операторы и метасостояния
Пресуппозиции0
Резюме.
Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II
Резюме.
Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста
Нейро-лингвистические технологии
Разнообразие техник
НЛП и психотерапия
Паттерн реимпринтинга
Паттерн изменения личностной истории
Паттерн уничтожения решений..
Паттерн работы с негативными эмоциями в метасостояниях
НЛП и бизнес.
Фрейм «как если бы»
Трансформация «ошибок» в «обучение»
Паттерн принятия решений..
НЛП и образование
Резюме.
Глава 24. Мастерство НЛП
Задавание фреймов мастерства..

Путь к мастерству

Резюме.

Литература..

ВВЕДЕНИЕ

Что означает стать мастером

Становясь практиками НЛП (нейро-лингвисти-ческого программирования), мы отправляемся в путешествие — путешествие, во время которого научимся «управлять своим собственным мозгом». На этом пути вы откроете для себя структуру опыта и усовершенствуете навыки использования различных состояний своего сознания-тела. В самом начале нашего странствия вы познакомитесь с базовой моделью НЛП, а затем получите множество возможностей попрактиковаться в использовании модели, что позволит вам приобрести опыт и мастерство.

Мы описали все это в первом томе данного руководства [Город Творцов*](#). В нем мы подготовили вас к путешествию, познакомив с моделью и содержанием НЛП. Затем мы приступили к изучению компонентов НЛП, процесса моделирования структуры субъективного опыта, исходной лингвистической модели (мета-модель языка), исходной нейрофизиологической модели (состояния и стратегии), а затем базовой репрезентационной модели (сенсорные модальности и «суб-модальности»), известной также как модель коммуникации. Помимо всего этого мы включили в первый том десятки паттернов трансформации. Являясь практическим курсом, руководство знакомит вас с языком гипноза (Милтон-модель), использованием «суб-модальностей» и играми с ними, а также с сутью метасостояний, объясняющих столь высокую эффективность метауровней НЛП.

Проделав весь этот путь, сегодня мы рады расширить для вас горизонты НЛП и поделиться новыми достижениями в этой области, и прежде всего — достижениями, касающимися нейро-семантики (НС). В соответствии с поставленными перед собой задачами мы излагаем в этой книге материал, относящийся к уровню, который мы называли уровнем практикующего мастера НЛП. Являясь таковым по сути, этот курс открывает вам возможность овладеть мастерством НЛП как с точки зрения навыков, так и с точки зрения установки. Второй том

руководства приглашает вас продолжить путь от практика НЛП к уровню практикующего мастера, потому что во время этого пути вы обретете не только знание НЛП, но и проникнетесь его духом. Стремясь помочь вам в этом, мы сосредоточим свое внимание на процессах, которые облегчат вам переход от уровня практика к уровню мастера в управлении

своим собственным мозгом и моделировании структуры мастерства.

В первом томе руководства мы заложили фундамент для этой работы. Теперь мы представляем вам новые аспекты модели НЛП, их знание необходимо для полного понимания и совершенного владения моделью. Каковы же эти дополнительные аспекты? Что нового предлагает вам данная книга?

- Метапрограммы.
- «Суб-модальности» как средства фрейминга на метауровне.
- Различия высшего уровня в метамодели.
- Линии разума как речевые паттерны рефрейминга (ранее известные как паттерны «фокусов языка»).
- Лингвистические различия высшего уровня (пресуппозиции).
- Транс как метауровневый феномен.
- Паттерны временных линий высшего уровня.
- Системное мышление в НЛП.
- Системную модель метасфер.
- Практические приложения НЛП.

Но самая главная цель, которой мы стремимся достичь в этом втором томе руководства, описывающем уровень мастера, — это заложить в ваше сознание нечто еще более важное, а именно саму установку, позволяющую человеку эффективно использовать модель.

Каждый, кто уже имеет опыт работы с НЛП, не сомневается в том, что, когда речь идет о человеческом факторе, этот подход поистине способен творить чудеса. НЛП предлагает множество моделей и паттернов, способных вызывать чудесные преобразования разума и души человека. Но если мы хотим достичь в использовании этой преобразующей силы уровня настоящей магии, мы сами должны подняться до высших пределов своего мышления и сознания. И на то есть веские причины: НЛП не для робких.

Чтобы достичь мастерства в использовании модели системы сознания-тела, вам потребуется немалая доля мужества, целеустремленности и страсти. Эти паттерны никогда не откроют вам своих истинных возможностей, если вы будете подходить к их использованию с сомнением, опасением или отсутствием энтузиазма. Сила любого волшебника заключена не только в инструментах, находящихся в его распоряжении, но также и в любви, отваге и страсти, которые движут им при использовании этих инструментов. И здесь на помощь передовым достижениям науки и техники приходит искусство мага.

Дух НЛП включает в себе страстное и преданное служение на благо себе и другим, веру в возможности используемых средств и их дальнейшее развитие, ответственность, заставляющую стремиться стать безупречным мастером своего дела, пытливую любознательность, призывающую: «Ищи и пробуй», радость игры и уважение. И это только начало. Дух НЛП позволит вам почувствовать себя бесконечно богатым, что даст вам возможность действовать, заботясь не только о собственной выгоде, но и об интересах других людей. При этом дух НЛП побуждает не страшиться ошибок, а, напротив, делать ошибки и ценить их, поскольку они являются необходимой обратной связью. Человек, проникнувшийся этим духом исследования и эксперимента, не пасует перед неопределенностью, а сложности и проблемы его лишь вдохновляют.

А нас вдохновляет возможность познакомить вас с нашей работой. Значительная часть материала этой книги уже содержится в других изданиях (включая и наши собственные): Однако лишь в не многих из них, если таковые вообще найдутся, затрагивается тема установки или духа НЛП в том смысле, в котором мы говорим об этом в данной работе. Именно этот дух отличает тех, кто готов использовать НЛП в полную силу и с уважением и при этом получать удовольствие от своих действий, и тех, кому недостает такого мастерства и присутствия воли. Этот дух отличает тех, кто прославляет своими деяниями имя НЛП, от тех, кто использует это имя не по назначению. Однако сам этот факт нисколько не умаляет ценности модели. Скорее он призывает нас удостовериться в том, что мы используем этот инструмент в соответствии с его духом.

Для достижения своей цели мы разбили предлагаемый материал, учебные примеры, практические демонстрации, паттерны и транс по уровням сложности, чтобы их последовательное прохождение способствовало вашему развитию.

- Страсть, сдерживаемая уважением и почтением к другим людям.
- Энтузиазм, сдерживаемый осознанием других контекстов и ценностей в вашей жизни.
- Целеустремленность, необходимая для достижения такого качества своего мышления и эмоций, которое позволит вам гордиться тем, как живете вы и окружающие вас люди.

Осознанное и неосознанное обучение

Будучи тренерами, мы стремимся заложить в вас знания и навыки не только на сознательном, но и на подсознательном уровне. Мы пытаемся сделать и то и другое. Мы убеждены, что человек, практикующий НЛП, должен обладать знанием и пониманием модели, а также мышлением, порождаемым этим знанием и пониманием, и достичь максимума эффективности в работе с моделью, и тогда он будет абсолютно уверен, что может реализовать соответствующие навыки. Знание и опыт будут идти рука об руку, составляя в совокупности мощный рабочий инструментарий.

Некоторые тренинги по НЛП нацелены исключительно на то, чтобы встроить эти знания и навыки непосредственно в подсознание. Мы сомневаемся в том, что это возможно. Можно ли встроить даже такой простой навык, как навык езды на велосипеде, непосредственно — без осознанной практики и понимания? А умение набирать текст вслепую? Даже умение говорить на родном языке — казалось бы, один из наиболее неосознаваемых навыков — требует многих и многих часов практики. Понаблюдайте за ребенком, который часами проводит время за игрой и получает бесконечное удовольствие, показывая пальцем на вещи и называя их, и пытаясь воспроизвести новые для себя звуки. Вот это и называется практикой. И даже если вам удастся встроить некоторые сложные технические приемы в поведение человека так, что он не получит при этом над ними сознательного контроля, то кто будет «управлять автобусом»? Управляет ли такой человек своим собственным мозгом? Суть НЛП состоит в том, что вы управляете вашим собственным мозгом, не

передавая бразды правления другим людям (включая даже тренера по НЛП), и в полном осознании того, как вы это делаете.

Этот факт подчеркивает важность когнитивного понимания модели и выработки четко сформулированных представлений, позволяющих объяснить, почему вы выбираете именно данный паттерн, а не другой, и чего вы хотите достичь за счет его использования. Одну лишь способность использовать технические навыки, без знания, направляющего этот процесс, еще нельзя назвать мастерством. В результате такой подготовки человек окажется практически беспомощным, стоит только окружающим условиям и внешним сигналам измениться. Автоматическое неосознанное обучение действительно эффективно по отношению к моторным навыкам и таким областям деятельности, где условия среды и ситуативные контексты относительно постоянны.

Но когда мы имеем дело с непрерывно меняющимся окружением, нам необходима гибкость, позволяющая не реагировать на происходящие события бездумно и автоматически. Нам нужна осмысленная гибкость, являющаяся результатом осознанного понимания, позволяющая нам делать новый выбор и побуждающая нас к этому.

Эффективное встраивание навыков мастерства предполагает сбалансированное сочетание осознанной и неосознанной отработки этих навыков. Мы построили наши тренинги и эту книгу таким образом, чтобы обеспечить вас как информацией, так и программами, необходимыми для задействования и сознательной и подсознательной части вашего разума. Мы уверены, что вы сможете лучше усвоить предлагаемый материал и сохранить его в форме, готовой к практическому применению, если не только получите опыт работы с паттернами, но и понимание всех «почему» и «зачем», связанных с их использованием.

С целью облегчить для вас как осознанное, так и неосознанное усвоение материала мы будем на протяжении всей книги регулярно задавать вам следующие вопросы.

- Какова цель данной техники?
- В какой сфере мы можем ее использовать?
- Каковы механизмы ее работы?

- Как связана она с другими паттернами и моделями?

Расширение практического опыта

После того как вы изучите базовую коммуникационную модель НЛП в главе 2 (рис. 2.2), перед вами откроются более широкие горизонты возможностей практической подготовки в НЛП. Предлагая вам этот путь, мы взяли в руки большую кисть, чтобы широкими мазками нарисовать перед вами масштабную картину этой работы. Чтобы достичь этой цели, мы намерены, прежде всего, детально ознакомить вас с моделью метасостояний, а также продемонстрировать, как эта модель связана с метамоделью языка и моделью метапрограмм восприятия. Мы покажем вам, какую роль метауровни сознания, порождающие наши концептуальные фреймы большинства объектов и явлений, играют в целостной матрице человеческого разума. Эти фреймы включают такие понятийные категории, как время и пространство, а также фрейминг кинематографических характеристик наших внутренних фильмов («суб-модальной») и многое другое.

Разумеется, все предлагаемые нами модели представляют собой метафоры. Мы сменим эти метафоры на транс и поднимемся выше, к самым вершинам

нашего сознания, и затем посмотрим, что произойдет. Мы заменим метафору «ловкости рук» (или «фокусов языка») на метафору магических линий, заколдовывающих наш разум (линии разума). Мы задействуем метафорические концепты «зоны чистой потенциальности» и «пустоты» в качестве метафор ряда высших концептуальных фреймов, так что вы сможете отправиться на ковресамолете в путешествие по неизведанным и чудесным территориям сознания. И помня о том, что «карта — не территория», вы будете наслаждаться осознанием того, что все без исключения формы языка функционируют на метафорическом уровне. Ни одна из этих форм не является реальной. Да они и не должны быть таковыми. Язык должен лишь эффективно способствовать достижению результатов, улучшающих нашу жизнь. Наши слова не обязательно должны указывать на некие внешние, реально существующие объекты. Они лишь обязаны обеспечивать нас более полезными и дающими больше возможностей картами для ориентации в мире, так чтобы мы могли

пуститься в путешествие по новым местам, в поисках новых открытий, свершений и приключений.

Достижение мастерства

Мы хотим, чтобы вы с самого начала четко уяснили для себя, что мастер в любой области — это вовсе не тот, кто «знает все». Никто не знает всего. Мастер является мастером именно благодаря своему осознанию того, что он не знает всего, и становится первопроходцем тех областей, которые ему неизвестны. Незведанное манит таких людей и толкает их на поиски. Они становятся мастерами, потому что постоянно учатся, исследуют, экспериментируют и совершенствуются, набрасывая контуры новых карт и паттернов и глядя на них глазами ученика. Стать истинным мастером — значит стать вечным учеником. Вот почему настоящие мастера всегда отличаются скромностью. Надменные всезнайки никогда не достигнут такого совершенства: они тратят все свои силы на создание, поддержание и защиту своего имиджа всезнаек.

Сегодня НЛП стоит лишь у подножия тех вершин, которых можно достичь на пути мастерства, выявляя и детализируя структуру субъективности и формируя новые паттерны, позволяющие людям полностью использовать свой потенциал. Сегодня НЛП даже еще не пришло к окончательной формулировке самой модели, к «единой теории поля» в сфере человеческой психологии и деятельности. Две попытки в этом направлении уже были предприняты, и мы предлагаем вам результаты третьей попытки создания единой теории, объединяющей четыре метасферы НЛП. Но и это является лишь началом, а вовсе не последним словом.

Мы избрали в качестве своей привилегии право свести в одном томе весь тот материал, который мы изложили в других работах, посвященных многочисленным аспектам «Курса мастера НЛП». Вы можете найти описание других аспектов этого курса в следующих книгах:

«Дух НЛП» (The Spirit of NLP, 1996, 2000): курс мастера НЛП, предложенный Ричардом Бэндлером в конце 1980-х годов.

«Линии разума» (Mind Lines, 1997, 2001): паттерны фокусов языка, переформулированные с использованием логических метаровней.

«Формирование линий времени» (Time-Lining, 1997): паттерны линий времени высшего уровня.

«Секреты индивидуального мастерства» (Secrets of Personal Mastery, 2000): введение к трехдневному тренингу Метасостояний — раскрытие гения в самом себе.

«Гипнотизирующий язык» (Hypnotic Language, 2001): гипнотический язык с использованием гештальт-психологии и психологии развития.

«Что значит разбираться в людях» (Figuring Out People, 1997): перечисление и подробный анализ 51 Метапрограммы.

Комментарии к данному руководству и стилю изложения

Мы постарались избежать изложения в стиле «учебного пособия» и представить материал в виде рабочей книги участника тренинга. Это означает, что, отказавшись от академического тона, на страницах этой книги мы будем «разговаривать» с вами так, как мы излагали бы те же самые идеи, проводя тренинг.

Отнеситесь к этой книге как к настольной, которую вы будете читать не один раз. Она написана с таким расчетом, чтобы вы могли прочесть ее несколько раз подряд с начала до конца. После того как вы получите общее представление о ее содержании, вы можете знакомиться с ним в произвольном порядке, постепенно пополняя свой запас знаний и навыков.

Мы также включили в книгу множество упражнений. Однако их нельзя пропускать, считая второстепенными. Наша цель состояла в том, чтобы вы выполняли их — чтобы, дойдя до них, вы тут же прекратили чтение и использовали эти упражнения в качестве мысленных экспериментов, а также попробовали применить их в общении с людьми. Некоторые из этих упражнений требуют участия партнера, а иногда даже «метаучастника», который будет наблюдать, записывать и/или следить за тем, чтобы вы не отклонялись от инструкции. Если вы захотите и сможете найти единомышленников, которые составят рабочую группу, вы получите от изучения этой книги еще больше пользы. Если нет, вы все равно сможете выполнить большую часть упражнений самостоятельно, хотя мы описывали их как упражнения, выполняемые с партнером. По крайней мере вы сможете в той или иной степени извлечь пользу из всех упражнений.

При выполнении упражнений вы должны помнить о том, что при этом имеет значение все — все, что касается репрезентативных систем, калибровки, темпа работы, управления своим состоянием и т. д. Всегда начинайте с настройки на выполнение задания, установите раппорт с вашим партнером или партнерами, а затем приступайте.

Вы обратили внимание на то, что мы только что использовали опущение? Вы знаете, что означает многоточие в середине предложения? Мы используем это средство не только в качестве указания на пропуск в цитате, но и для того, чтобы вы замедлили чтение прекратили бегло просматривать материал и прочувствовали слова, которые читаете. Это, прежде всего, относится к введениям введениям в состояние введениям в транс.

Что касается орфографии, то мы часто используем дефисы для обозначения взаимосвязей, а также короткие тире для восстановления связей между понятиями, которые легко могут быть ошибочно представлены как независимые или противопоставляемые элементы окружающего мира. Отсюда термины: нейро-лингвистика, нейро-семантика, сознание-тело, сознание-эмоции-тело, пространство-время и другие подобные конструкции. Когда мы имеем в виду формальную модель, мы используем заглавные буквы: Мета модель, Метапрограмма, Метасостояние, в остальных же случаях эти термины напечатаны строчными буквами. В тексте этой книги мы использовали и другие приемы письма. Вы найдете их объяснения в главах 11 и 12, посвященных Мета модели.

Майкл Л. Холл

Боб Дж. Боденхамер

2002

Часть 1

ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП

Чтобы овладеть НЛП и научиться эффективно его использовать, мы должны сделать модель НЛП предметом своего системного мышления. Это необходимо, поскольку НЛП само по себе является системной моделью. НЛП не только описывает системы (такие, как система сознания-тела человека, система сознания-языка, сенсорная и метареизентатив-ная системы или система человеческой

культуры), и не только базируется на моделировании ряда систем (таких, как семейные системы по Вирджинии Сатир и не-аристотелевская система Альфреда Ко-жибски), но и само функционирует системным образом и имеет систематическую структуру.

В этом состоит одна из причин того, почему столько людей нашли книги по НЛП трудными для понимания. Создатели НЛП, для которых системное мышление стало неотъемлемой частью жизни, не пожелали (а возможно, в то время и не могли) отказаться от нелинейной подачи предлагаемого ими материала. Этот материал не укладывался в строго линейную форму изложения. Чтобы по достоинству оценить ранние работы по НЛП («Из лягушек в принцы», «Рефрейминг», «Транс-формации»), читатель должен начать мыслить более системно. И если это верно по отношению к НЛП в целом, то тем более это касается уровня практикующего мастера НЛП, к которому мы подойдем, когда начнем работать с четырьмя метасферами НЛП и использовать Метамодель, метамодальности («суб-модальности»), Метапрограммы и Метасостояния с целью описания и моделирования субъективных переживаний и взаимодействия с ними.

Системное мышление

Системное мышление в значительной степени является фактором, разграничивающим уровень практика НЛП — знакомого с отдельными компонентами и деталями модели, умеющего использовать НЛП-технологии и умеющего работать с паттернами — и уровень мастера НЛП. После изучения отдельных компонентов и деталей НЛП начинается уровень мастерства — обучения тому, как сводить эти детали в единую систему. Это и означает мыслить системно. Системное мышление — ключевое условие совершенного владения не-аристотелевской моделью сознания-тела. Поэтому выработка системного мышления является одной из первоочередных задач, которую мы ставим в этой книге.

Но одно дело — сказать, и совсем другое — осуществить это на практике. Так как же нам научиться мыслить системно? Как соединить системное мышление с навыками и технологией работы с НЛП?

Прежде всего, мы должны посмотреть свежим взглядом на НЛП как систему: на компоненты и детали, составляющие эту модель, на то, как элементы модели сочленяются между собой, и на то, каким образом они функционируют как единое целое. Это также предполагает поочередное рассмотрение модели крупным и общим планом. Сначала мы рассматриваем крупным планом отдельные детали того или иного паттерна или концепции, а затем переключаемся на общий план, чтобы получить представление о более крупном гештальте — паттерне, возникающем из совокупности различных частей, но представляющем собой нечто большее, чем просто совокупность этих частей. При этом гештальт является не только чем-то большим, но и чем-то иным.

Чтобы начать мыслить системно, мы должны выйти за рамки «элементарного» мышления. Мышление в категориях отдельных элементов противостоит системному мышлению. Вы можете знать все детали, все элементы, даже все механизмы и процессы, соединяющие эти части между собой, и все же быть не способным увидеть или ощутить систему в целом.

Системы — это не те объекты, которые можно увидеть или ощутить непосредственно. Они содержат невидимые связи, паттерны и процессы, занимающие место между частями системы. Поэтому, переходя к системному мышлению, мы будем двигаться над и вне элементарного мышления. Мы войдем в метапрограмму глобального мышления, а затем проследуем дальше — к гештальт-мышлению. Чем дольше ваше сознание будет оставаться прикованным к деталям, к содержанию, тем труднее вам будет достичь мастерства в НЛП. Однако если вы решили настойчиво добиваться своей цели стать мастером, предлагаемый в этой книге курс обучения поможет вам изменить данный аспект вашего мышления, и ваше сознание станет намного более глобальным.

Фактически, вы станете более искусным в том, что можно назвать «метадеталировкой». Это не означает, что вы начнете рассматривать все глобально и перестанете видеть детали. Такое описание само по себе является образцом линейного мышления, мышления в терминах «или-или», движущегося исключительно в пределах одного измерения: либо глобально — либо конкретно. Вместо этого вы

научитесь более гибко переключать фокус вашего осознания с деталей на глобальный масштаб и обратно — к деталям. Одна лишь способность к глобальной переработке информации еще не сделает вас более глубоким мыслителем. Само по себе глобальное мышление (как и освоение метапрограммы) еще не тождественно системному мышлению. Как правило, освоение глобального мышления облегчает переход к системному мышлению, но не эквивалентно ему. Мы встречали многих людей, в высшей степени развивших навыки глобального мышления, но не выработавших системного мышления, а потому не ставших мастерами НЛП. ■

Системное мышление предполагает способность сделать шаг назад, перейти на метауровень и получить целостное представление о предмете. Это важнейшая часть системного мышления, однако еще не исчерпывающая. Системное мышление предполагает рефлексивность, о которой говорится в' описании Метасостояний и которая позволяет нам двигаться по кругу, но с пользой для себя.

Ключевые слова в этой фразе — «с пользой для себя». Двигаться по кругу мы все умеем. Фактически, именно так можно описать работу нашего сознания, но многим подобное описание не по душе. Более того, многие считают его оскорбительным. Они пытаются перестать мыслить таким образом. Однако, пытаюсь исключить из своего мышления двусмысленность, неопределенность и сложность, эти люди совершают большую ошибку. Чтобы начать мыслить системно, мы должны научиться входить в мыслительные петли и даже в спирали и получать от этого удовольствие.

Только в этом случае мы можем научиться эффективно управлять своим мышлением. Такое обучение — просто пытка для тех, кто предпочитает «процедурное мышление» и кем движет «процедура» в качестве метапрограммы.

Переработка и сортировка информации в соответствии с процедурами — важнейший и последний этап системного мышления. После того как мы вошли в систему, исследовали ее, получили опыт взаимодействия с ней, «прокрутили» его в петлях своего сознания и, наконец, смоделировали систему, нам нужно разложить по полочкам те последовательные действия, которые позволили нам получить о системе целостное представление. После этого мы можем

разработать линейный пошаговый процесс, который позволит другим повторить наш опыт. Мы должны свести воедино все богатство нашего осознания процесса моделирования, чтобы на заключительном этапе сформировать новые паттерны и процессы. Это, безусловно, решающий шаг на пути достижения мастерства в НЛП, поскольку он позволяет нам получать новые результаты и способствовать прогрессу человеческого знания.

Однако чрезмерное увлечение раскладыванием всего по цолочкам на ранних стадиях освоения модели убьет системное мышление. Сначала мы должны научиться жить в состоянии неопределенности, жить, поражаясь волшебству и чуду того опыта, который мы так хотели бы понять и смоделировать. Сначала мы должны получить доступ к состоянию, в котором мы как раз и открываем возможность рассортировать различные варианты, — состоянию

свободного дрейфа — и научиться использовать его. В своей книге «Экология разума»* Бейтсон (Bate-son, 1972) называет это состояние «свободным мышлением».

Когда Бейтсон приступал к исследованию новой предметной области, например начинал антропологическое исследование или изучение феномена «культуры» как такового, он изобретал слова, которые давали ему возможность ощутить «материю» этой культуры и почувствовать ее «вкус». Он намеренно использовал такие неопределенные, трудноуловимые понятия, как «материя» и «вкус», чтобы напомнить себе, что он переходит в режим свободного мышления и что впоследствии, после того как получше освоится на новой для него территории, он пересмотрит введенную им терминологию, придав ей большую точность. Свобода в использовании терминов, метафор и идей позволяла ему осваивать новую область без знания всех деталей и без необходимости быть уверенным в том, что его знание в точности соответствует действительности. Он использовал эти термины только для начала, чтобы углубиться в процесс исследования, а также для того, чтобы не привязываться к собственным представлениям и терминологии.

Свободное мышление и свободная терминология позволяют нам войти в некую сферу, не испытывая давления, побуждающего нас

стремиться получить об этой сфере исчерпывающее знание или сразу составить правильное представление о ней. Оно способствует тому, что мы принимаем творческую установку, которая позволяет нам использовать обратную связь для пересмотра, уточнения и совершенствования своего понимания и своей модели со временем. Системность такого подхода состоит в том, что он позволяет нам выстроить более масштабную общую картину, а затем использовать результаты своей рефлексии в качестве обратной связи, подаваемой на вход вместе с новой информацией.

Мы также начнем со свободного мышления, которое позволит нам войти в новую для нас область изучения нейро-семантической реальности других людей, а затем проследовать по петлям человеческого мышления. С точки зрения Метасостояний такой подход потребует от нас отношения терпимой неопределенности. Это означает, что мы позволим себе оставаться в неведении. Чтобы оставаться в этом состоянии, мы должны использовать воодушевляющий фрейм: «Ничего страшного, сейчас мы просто проводим исследование, мы все расставим по местам позже». Если мы будем действовать иначе, мы слишком быстро навяжем себе некую структуру и начнем опускать те или иные процессы системы прежде, чем хорошо познакомимся с ней.

* Бейтсон Г. Экология разума. — М.: Смысл, 2002.

Системное мышление о системах НЛП

В этой книге мы введем четыре метасферы НЛП:

- Мета модель.
- Метапрограммы.
- Метасостояния.
- Метамодалности («суб-модалности»).

Эти четыре модели, управляющие метасферами сознания и субъективного опыта, представляют собой четыре окна в человеческую реальность. Первые три будут описаны хронологически, в порядке их появления, тогда как четвертая присутствовала в НЛП с самого начала, однако не рассматривалась как метасфера. Первая модель включает сферу языка и выражения в языке нашего внутреннего мира, кодирования нашего опыта,

функционирования нервной системы и речевых навыков. С этого началось НЛП. Когда Бэндлер и Гриндер впервые поставили перед собой задачу смоделировать терапевтическую магию Перлза, Сатир и Эриксона, они начали с изучения особенностей их речи. Здесь берут свое начало Мета модель и обратная ей Милтон-модель, или гипнотическая модель.

Решение этой задачи привело к разработке базовой НЛП-модели коммуникации и модели человеческого функционирования, а также многих других техник изменения, трансформации и обновления моделей мира, согласно которым живут люди. Все ранние паттерны НЛП были направлены на пересмотр обедненных-моделей мира и формирование более совершенных и ресурсных моделей.

Однако через некоторое время создатели НЛП начали осознать слабые стороны своей модели. Подвергая проверке свою Мета модель, паттерны мета моделирования, введения в транс и другие компоненты модели, они обнаружили, что в ряде случаев классические паттерны НЛП просто не работают. По мере того как Лесли Кэмерон-Бэндлер продолжала выявлять недостатки модели, они с Ричардом Бэнндлером начали идентифицировать метапрограммы, препятствующие ее эффективной работе. Тем самым была заложена база второй метасферы НЛП.

Лесли и Ричард обнаружили, что иногда тот или иной паттерн оказывался неэффективным вследствие особенностей мышления индивидуума и используемых им способов сортировки информации. Им казалось, будто в сознание их клиентов на некотором уровне заложена программа, препятствующая работе модели, вступающая в конфликт с паттерном и заставляющая терапевтическую технику терпеть поражение. На основании своих наблюдений они смогли идентифицировать 9 метапро-грамм, другие разработчики модели увеличили это число до 14, а затем до 21, а нам впоследствии удалось довести это число до 51 (Hall & Bodenhamer, 1997).

Открытие Метапрограмм обогатило НЛП моделью паттернов мышления, фильтров восприятия, или сортирующих устройств нервной системы (сортировочного аппарата). Их появление дало начало составлению индивидуальных профилей людей — лабораторных НЛП-профилей, в которых учитывался тот факт, что

индивидуальные стили восприятия могут превратиться в операционные программы, функционирующие на неосознаваемом уровне, но определяющие и формирующие способы мышления людей, восприятия ими действительности и т. д. Эта сфера еще более обогатила НЛП-модель коммуникации, а также модель Стратегий.

В процессе работы с метамodelью был обнаружен и другой аспект, в котором модель оказалась неадекватной, что в конечном итоге привело к появлению модели Метасостояний. На сей раз толчком к ее созданию послужил ряд проблем, свидетельствующих о неадекватности модели Стратегий. Моделируя сложное состояние психологической мобилизации (resilience), я (М. Х.) обнаружил, что линейная по своему характеру НЛП-обогащенная модель TOTE («Проверка — Действие — Проверка — Выход») не учитывала высшие состояния сознания, всегда определявшие человеческий опыт.

Люди, находящиеся в состоянии повышенной мобилизации, испытывали точно такую же череду эмоциональных взлетов и падений, как и не находящиеся в состоянии мобилизации. И все же на более высоком уровне сознания они знали, что испытают эту встряску, а затем снова вернутся в обычное состояние. Кроме того, они иначе относились к своим мыслям и чувствам, испытываемым ими в критический период. У них просто присутствовало знание, фрейм сознания, что эмоции — это всего лишь эмоции, что отрицательный опыт переживают все, что это не окончательное поражение, а лишь промежуточная обратная связь, и что у них есть силы вернуться в прежнее состояние. Продолжая моделировать состояние мобилизации, я обнаруживал все новые метауровни этого состояния и новые фреймы сознания. Однако модель Стратегий не располагала сколько-нибудь надежными средствами описания этих высших состояний и фреймов сознания. Это дало толчок к открытию и описанию модели Метасостояний (Hall, 1995/2000). В свою очередь модель Метасостояний позволила нам усовершенствовать технику моделирования, а затем и составления профилей нейро-семантических сетей убеждений, фреймов, типов личности и т. д. Четвертая сфера до последнего времени оставалась в тени. Причиной тому послужило неудачное название, которое она получила. Обозначив ее термином «суб-модальности», мы все представляли

себе эту сферу как относящуюся к низшему «логическому уровню» репрезентативных систем и наших ментальных фильмов, а не к высшему. Здесь сыграл злую шутку как раз один из тех фокусов языка, неверных обозначений, о которых вы прочтете в главах 7 и 8.

Итак, располагая четырьмя моделями метасфер, сегодня НЛП может двигаться по четырем магистральным путям, предоставляющим нам исчерпывающую и даже избыточную информацию, позволяющую задавать форматы и фреймы субъективного опыта и личной реальности:

- Язык: лингвистическое описание, картирующее сенсорные реальности.
- Восприятие: способы мышления и восприятия, застилающие наши глаза и мешающие внимательно рассматривать и рассортировывать объекты и явления.
- Состояния: многослойные состояния или фреймы сознания, позволяющие нам сохранять устойчивость своих мыслей и чувств и превращать их в метафеномены, которые мы можем проносить с собой через все испытания.
- Кинематографические характеристики (эффекты): способы, посредством которых мы кодируем и фреймируем наши внутренние фильмы, создаваемые нашими сенсорными репрезентативными системами.

Системная Модель-III

Когда несколько лет назад мы свели все эти модели воедино, то поняли, что можем начать составлять описание некой единой теории поля по отношению к НЛП. Мы назвали ее Системной Моделью-III по двум причинам.

Первая и основная причина состоит в том, что эта модель включала три (а в настоящее время — четыре) метасферы, объединяющие поле НЛП и обеспечивающие нам необходимую степень избыточности, позволяющей моделировать субъективный опыт посредством четырех путей или каналов. Первые три модели с избыточностью описывают одну и ту же территорию с трех различных точек зрения, тем самым придавая модели особую полноту. Позднее

мы добавили «суб-модальности» в качестве четвертой метасферы, за счет этого еще более увеличив избыточность.

Во-вторых, исторически создание этой модели явилось третьей попыткой формирования единой теории поля для тренеров НЛП. Первая попытка

была предпринята Робертом Дилтсом, применившим свой подход «Гимнастический зал в джунглях» (Jungle Gym). Дилтс использовал три «временные^ позиции в качестве первой координатной оси, три измерения пространства в качестве второй, а затем добавил шесть Нейро-Логических уровней в качестве вертикальной оси, получив куб, который он назвал гимнастическим залом в джунглях. Второй была попытка Ричарда Бэндлера использовать «суб-модальности»; он назвал ее «Технологией проектирования человека» (Design Human Engineering, DHE). Мы рассмотрим эти модели позже, когда представим вам полное описание Системной модели-Ш (глава 15).

Овладение системным НЛП

Для того чтобы овладеть системным мышлением, позволяющим нам стать настоящими мастерами использования модели НЛП, мы должны перейти на метауровень по отношению к содержанию и начать мыслить в терминах структуры. Большая часть материала данной книги как раз и посвящена этой задаче. Мы включили в нее главу по использованию пресуппозиций. Но над описываемыми нами деталями, касающимися этого раздела книги, и вне их лежит образ мышления, на который вы должны будете переключиться, чтобы понять природу пресуппозиций, иными словами — переключиться на уровень метамышления о структуре и процессах в отличие от содержания.

Системное мышление также предполагает мышление холистическое. Это означает, что мы должны научиться рассматривать и использовать процессы как интерактивные, многогранные и функционирующие голографически во времени и пространстве. Это означает умение рассматривать нейро-лингвистические состояния сознания-тела-эмоций человека как целостного организма в контексте взаимоотношений со всей окружающей его культурой и т. д. Такое мышление позволит нам действительно выйти за границы

аристотелевских представлений о мире и стать настоящими мастерами нейро-лингвистики.

Когда мы переходим на метауровень и начинаем мыслить холистически, мы получаем возможность ощутить эффект системного мышления, который мы обозначаем как гештальт. И в этом нет ничего удивительного, поскольку НЛП возникло из гештальт-терапии Перлза, в свою очередь базирующейся на гештальт-психологии.

Со структурной точки зрения мы посвящаем четырем метасферам НЛП четыре отдельные главы второй части данной книги — «Овладение метасферами НЛП»:

- Метасостояния: главы 4, 5, 6.
- «Суб-модальности»: главы 7 и 8.
- Метапрограммы: главы 9 и 10.
- Мета модель: главы 11 и 12.

Рассмотрев этот материал, мы переходим к части третьей «Системное НЛП»:

- Системное НЛП: глава 13.
- Моделирование Метасостояний и Единая теория поля: глава 14.
- Единые теории поля и Системная Модель-Ш: глава 15.

Поскольку душой и сердцем НЛП является моделирование, часть четвертая, «Моделирование с помощью Системного НЛП», посвящена использованию стратегий и метауровней в моделировании как методе выявления и описания структуры опыта. Таким образом, используя четыре метасферы, мы предлагаем более полную характеристику модели Стратегий НЛП и затем соединяем обогащенную модель ТОТЕс метауровнями, описывая использование этого синтеза в моделировании (главы 16 и 17).

Часть пятая получила название «Индивидуальное мастерство». В этом разделе мы предлагаем вам руководство по прикладным аспектам НЛП, и в частности по использованию полной НЛП-модели для развития индивидуального мастерства.

Мы начнем тему овладения искусством транс-вых состояний с введения понятия метатранса. Переключаясь на метафоры, описывающие трансовые состояния как находящиеся выше, а не ниже уровня обыденного сознания, мы опишем путь к этому состоянию и облегчим вхождение в него, а затем вверх, вверх и за его пределы — к

высшим формам сознания, достигнув которых мы можем проектировать более ресурсные состояния. Кроме того, мы предложим вам несколько новых процессов построения временных линий — просто чтобы немного вас развлечь (глава 18).

После этого мы перейдем к вопросам индивидуального мастерства и расскажем вам о своей работе с линиями разума. Только представьте себе, насколько квалифицированным будет выглядеть мастер, который не может применить свои способности к нейро-семантической магии в обычном разговоре! В этом разделе мы описываем способы использования фокусов языка и применения к ним строгой логики метауровней с целью создания модели Сознания-Времени. Это позволит нам свести воедино три метасферы НЛП и различные паттерны, так что мы сможем использовать их в любом разговоре и творить магию трансформации значений (главы 19 и 20).

Затем придет время овладеть изящным искусством пресуппозиций. Для достижения этой цели мы

должны включить использование пресуппозиций в свою повседневную речь. Глава, посвященная этим вопросам, поможет вам научиться распознавать «фреймы логических умозаключений», неявно присутствующие в словах и оборотах речи, которыми мы ежедневно пользуемся. Мы научимся применять их в работе с трансовыми состояниями, в сфере бизнеса и менеджмента, а также для повышения наших жизненных ресурсов (главы 21 и 22).

Заключительная глава посвящена непосредственному приложению НЛП к сферам психотерапии, бизнеса, обучения, коммуникации и сферам повседневной деятельности (глава 23).

Резюме

Ключом к овладению мастерством НЛП является переход от линейного мышления к нелинейному, системному мышлению. Научившись осуществлять этот переход, мы сможем по-настоящему понять природу нейро-лингвистических состояний и механизмы, управляющие ими. Для большинства людей переход к системному мышлению не происходит внезапно или в кратчайшие сроки. Он является результатом использования НЛП по отношению к самому себе и предполагает способность к не-арис-тотелевскому мышлению.

Практика метадетализации на пути к достижению мастерства

1. Метадетализация данного руководства.

Используйте следующую технику интенсивного обучения: быстро просмотрите главы этого руководства, так чтобы вы смогли составить о нем общее представление.

Присутствие какого метаподхода вам удалось ощутить?

В чем суть этого подхода?

2. Ментальное картирование деталей общего представления.

Создайте собственную ментальную карту, какую хотите, чтобы нанести на нее свое ощущение того направления, в котором ориентировано это руководство. Помните, ваше предположение не обязано быть точным. По мере чтения и изучения материала книги, выполнения упражнений и игры со своим сознанием вы сможете использовать каждый такой опыт в качестве обратной связи, направленной на усовершенствование вашего процесса метамоделирования.

3. Сравнение результатов своих находок с результатами ваших единомышленников.

глава 2

Кинотеатр сознания

Как стать редактором, режиссером и постановщиком качественной кинематографической продукции

Поскольку мы уже представили вам развернутое описание коммуникационной модели НЛП в первом томе руководства, здесь мы дадим лишь общий обзор элементов НЛП-модели, придав нашему изложению новый поворот. Компоненты модели останутся прежними, но мы предложим их в новой упаковке и в новом формате. Мы будем рассматривать те же элементы, которые использовали при изучении и моделировании «структуры субъективного опыта», используя заглавие классической работы Роберта Дилтса (Dilts, 1980). Эти элементы до сих пор остаются ключевыми характеристиками, придающими НЛП магические свойства, характеристиками, которые мы должны досконально знать и понимать, для того чтобы стать мастерами в их распознавании и использовании. Однако здесь мы предложим вам более упрощенный и более дружелюбный пользователю вариант модели. В этой главе мы опишем модель НЛП в терминах кинематографии.

Часть 1

Прежде всего, мы перечислим все элементы, составляющие модель, и дадим им новую формулировку, используя метафору кинотеатра сознания. Затем мы займемся кинематографическими играми с целью овладения этой динамической нейролингвистической моделью.

Составляющие субъективности

Мы начнем с нервной системы, с генетической структуры ДНК, где закодирована важнейшая информация, в соответствии с которой наши клетки растут, делятся и специализируются, придавая нашим организмам неповторимую индивидуальность. Мы являемся физическими созданиями, ограниченными пространством нашего тела и пронизанными нервными тканями, моделирующими энергии окружающей нас действительности. Используя нашу нервную систему, рецепторы и органы чувств, мы осуществляем процесс картирования реальности, абстрагируя (или обобщая) картину окружающего мира и тем самым «абстрагируясь» от него.

Результатом этого процесса является нейрофизиологическая карта мира. Мы ощущаем, объекты в соответствии со структурой нашего тела — в терминах зрительных образов, звуков, запахов, вкусов, чувства равновесия и т. д. Пройдя многие уровни

абстрагирования, мы получаем «ощущения», например ощущение внутреннего зрительного образа, звука, вкуса или запаха, представленного так, что нам кажется, будто он фактически репрезентирует (воссоздает) то, что мы видели, слышали, трогали или воспринимали как-либо иначе. Это не означает, что наши сенсорные модальности в буквальном смысле появляются на экране нашего сознания, но у нас создается впечатление, что это так. Нам кажется, будто образы, звуки и другие ощущения находятся внутри нашего организма.

В НЛП мы называем эти «ощущения» наших сенсорных модальностей визуальными, аудиальными и кинестетическими репрезентациями (ВАК). Являясь первым осознаваемым уровнем картирования реальности, этот опыт приносит с собой первичное ощущение «познания» мира. Мы свободно оперировали этим техническим жаргоном НЛП в первом томе нашего руководства, но

теперь сменим этот жаргон на более простую и дружественную пользователю терминологию. Вместо обращения к таким терминам, как ВАК, модальности, репрезентации и т. д., мы будем говорить о внутренних фильмах, прокручиваемых на экране Нашего сознания.

Для того чтобы составить карту внешнего мира внутри своего сознания, мы должны опустить (выбросить) массу информации — фактически, большую часть информации. Мы также должны прибегнуть к обобщению, суммированию и абстрагированию, в результате чего у нас остается лишь общее представление об объектах окружающего мира, объектах с размытыми характеристиками. Мы также изменяем, трансформируем и искажаем вещи. В НЛП мы называем всю эту деятельность процессами моделирования.

Приведем пример. Рассмотрим работу зрения. Все, что воспринимают глаза, представляет собой электромагнитное излучение, свет. Мы не можем увидеть энергию такой, какая она есть, поэтому мы искажаем ее посредством своих палочек и колбочек. Это дает нам ощущение «цвета». Бинокулярное зрение дает нам ощущение «глубины». В наших глазах содержится 100 000 000 восприимчивых к свету колбочек, однако в мозг поступает лишь 1 000 000 нервных импульсов. Это означает, что мы уменьшаем объем воспринимаемой информации в 100 раз. Огромное количество информации опускается. При этом также изменяется форма, в которой она передается, — электромагнитное излучение превращается в клеточное возбуждение, затем в нервный импульс, выделение нейро-трансммиттеров в нервном окончании и т. д. Информация, поступающая на вход (в глаза), не появляется на выходе (в мозге). Процессы картирования реальности в нервной системе осуществляются с изменением, опущением, обобщением и искажением информации на всех этапах своего функционирования. Однако именно благодаря этим процессам мы в конечном итоге получаем карту исследуемой нами территории. Результатом их действия является неврологическая карта первого уровня. Когда этот результат достигает нашего сознания, у нас появляется ощущение (карта) территории. Иными словами, мы создаем основанный на

наших сенсорных ощущениях внутренний фильм и прокручиваем его в своем сознании.

Рис. 2.1

«Я вижу собаку; слышу ее лай; я трогаю ее мягкую шерсть и мокрый нос; я чувствую запах собаки» На этой стадии фильм еще не слишком детализирован и отчетлив: он носит достаточно общий характер. У нас возникает ощущение зрительных характеристик, ощущение звукового, обонятельного и вкусового сопровождения. И все же это просто поразительно. Владельцы кинотеатров еще только пытаются дополнить изображение и звук дорожками, соответствующими другим ощущениям, но в пространстве нашего разума — в кинотеатре нашего сознания — присутствуют многомерные дорожки, соответствующие всем сенсорным системам. Именно это и придает внутреннему кинематографическому миру нашего сознания магические свойства. Здесь мы можем, репрезентировать любые сенсорные характеристики и войти в пространство фильма, так что воздействию будут подвергаться все аспекты нашей нервной системы.

Затем вступает в силу язык. Мы не только добавляем к нашим фильмам звуки, мелодию, высоту и тембр, но также и речевую дорожку, так что слышим слова, которые произносят персонажи фильма, а также голос нашего внутреннего комментатора и кинокритика. Для нашего «разума» эта внутренняя магия оказывается еще более сильной. Мы можем закодировать (и фактически делаем это) в наш внутренний фильм не одну, а сразу несколько дополнительных дорожек. Мы не просто произносим текст своим собственным голосом, в наших фильмах присутствуют и другие голоса: матери, отца, школьных учителей, религиозных лидеров, некоего анонимного исторического комментатора и любых других людей.

На первых этапах эти ментальные фильмы состоят из материала наших сенсорных модальностей и сенсорного языка. Но это только начало — мы никогда не останавливаемся на достигнутом. Абстрагируясь от зрительно-сенсорно-слуховых слов и переходя к более абстрактным терминам, позволяющим нам формировать идеи, понятия и системы знаний, лексикон наших речевых дорожек

становится все более богатым и сложным. Это может полностью изменить качество, а порой и сам характер наших внутренних фильмов.

Рассмотрим пример речевой дорожки, проигрываемой в сознании младенца или маленького ребенка. «Вижу гав-гав. Вижу Дика и Джейн. Смотри! Гав-гав бежит за кря-кря!» Несомненно, тот же сценарий, прокручиваемый в голове взрослого, будет сопровождаться совершенно иным вербальным сопровождением, содержащим совершенно иной набор слов: «Когда мы впервые принесли домой щенка, которого купили для малышей, он напоминал сгусток энергии, особенно когда в его поле зрения оказывалась соседская утка»

НЛП жаргон	Дружественный разговорный язык	пользователю
VAK	Ментальные, или внутренние, фильмы	
Сенсорные модальности	Экран сознания (ментальный экран)	
Репрезентативные системы	Кинотеатр	
«Суб-модальности»	Кинематографические (магия кино)	характеристики
Перекрестное картирование модальностей»	«суб-редактирование фильмов	
Укрупнение	и Крупный план деталей фильма (наезд камеры)	
разукрупнение	и Общий план целых кадров фильма (отъезд камеры)	
Стратегии, стратегий	анализ	Порядок или последовательность кадров фильма

Визуальный сценарий, который мы репрезентируем и «видим» на экране сознания, составляет лишь часть содержания фильма; аудиальная дорожка может нести в себе еще большую часть содержания, или функционировать на более высоком уровне, задавая фрейм всего фильма. То, что мы слышим на звуковой дорожке самого фильма, отличается от того, что комментатор может говорить по поводу этого фильма: «Ребенок говорил короткими немногосложными фразами, похожими на те команды, которые он постоянно слышит от взрослых».

Слова, которые мы слышим на звуковой дорожке, оказывают влияние на то, как мы фреймируем вещи. Детские слова и интонации задают соответствующий фрейм, то же происходит с научным языком, журналистской терминологией, поэзией или рэп-речитативом. Наш выбор лексикона, стиля и тона повествования может задавать фреймы нашим фильмам и подсказывать нам, как следует кодировать эти фильмы. Когда я вижу, как щенок гонится за уткой или прыгает на ребенка, тычется в его лицо своим мокрым носом и начинает неистово облизывать его, какой язык звучит внутри моего фильма, какие слова слышу я от комментатора фильма, и что говорит голос редактора или голоса других зрителей? Если бы вы видели другой фильм, какой язык вы использовали бы для описания происходящего?

В самом фильме ребенок веселится и хохочет. В то же время мой голос за кадром пытается отразить то, насколько щенок игрив и агрессивен и как воспринимает это ребенок. «Я бы не хотел, чтобы кто-то пострадал во время этих игр». На заднем плане я слышу голос редактора: «Покажи крупным планом смех и восторг ребенка».

Поскольку лингвистическое картирование мира наших фильмов переводит нас на более высокие уровни, оно является первичным средством их фреймирования. Каждый кадр, эпизод или сцена фильма появляется внутри фрейма. Фактически, мы используем фреймы, чтобы наделить наши фильмы смыслом. То, в какой степени фильм выходит на авансцену нашего ментального экрана или уходит на второй план, насколько он сфокусирован или расплывчат, ярок или приглушен, — создает определенный фрейм. То, как мы используем занавес (поднимаем и опускаем его), предстает ли перед нами изображение статичным или движущимся, плоским или трехмерным и голографическим, находимся ли мы внутри изображения или смотрим на него со стороны, видим ли мы рамки экрана, является ли картина панорамной или нет, — все эти варианты редактирования мы можем использовать по отношению к нашим фильмам.

То же самое мы можем делать и со словами: они могут быть реальными или нереальными, выразительными или приглушенными; интересными или скучными; значимыми или бессодержательными; относящимися к нам или нет; соответствовать альтернативному, научно-фантастическому, документальному, образовательному или

развлекательному жанру. Терминология, которую мы используем в фильме, а также любые его характеристики помогают нам фреймировать его в определенном смысловом контексте. Одни типы фреймирования определяют перцептивное воздействие фильма, тогда как другие — концептуальное. Оба типа воздействия затрагивают наши эмоции.

Поскольку воспринимаемые нами на сенсорном уровне ментальные фильмы возникают как результат нейрофизиологических процессов, все наше внутреннее кинематографическое творчество неизбежно является нейро-лингвистическим. Это означает, что мы репрезентируем, картируем и кодируем наши фильмы на уровне сенсорных ощущений и субъективных оценок, которые испытываем и формируем в пределах собственного организма. И хотя слова, которые мы используем, не обладают реальностью внешнего мира, они наделены не меньшей силой воздействия и значением для системы нашего сознания-тела. Вот почему НЛП может использовать как инструменты сознания (слова, язык, лингвистику, символы), так и инструменты тела (движения, позы, дыхание) с целью совершенствования, корректировки и трансформации нашего повседневного опыта. Две эти грани нашей жизни прокладывают два самых легких пути к достижению повседневных состояний сознания-тела-эмоций.

1. Сознание в форме внутренних репрезентаций.
2. Тело в форме всего спектра наших неврологических и физиологических реакций.

В конечном итоге мы должны прийти к их согласованию, так чтобы они были полностью конгруэнтны друг другу.

Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе

Мы представляем собой системы по переработке информации. На всех уровнях, начиная от генного кодирования наших ДНК, нейротрансмиттеров, пептидов, желез, центральной нервной и иммунной систем и заканчивая анатомией мозга и работой сознания, мы кодируем, перекодируем и декодируем данные. Именно эти процессы наделяют нас «жизнью» и отделяют мир живых существ от мира неодушевленных предметов. В отличие от последних, мы

реагируем на окружающий мир и делаем это путем абстрагирования информации о мире от самого этого мира, кодируя ее в виде карты и реагируя на внешние стимулы в соответствии с нашей моделью мира.

По большей части эта переработка информации в виде входных и выходных сигналов осуществляется на неосознаваемом нами уровне — в нашем физическом теле. Она является частью нашего «когнитивного бессознательного» (Lakoff & Johnson, 1999) и недоступна для осознания. Часть этих процессов лежит лишь на одну ступень ниже уровня осознания и может стать осознаваемой. Сознательная часть психики представляет собой узкую полосу спектра осознания, строго ограниченную объемом информации, который оно в состоянии удерживать в каждый момент времени. Джордж Миллер (Miller, 1956) описал этот объем как «магическое число семь, плюс-минус два» в своей классической работе, носящей то же название и гласящей, что объем удерживаемой информации ограничен этими количественными рамками.

То, что мы осознаем, представляет собой «ощущение» наших внутренних фильмов, наполненных красками, звуками, запахами и другими ощущениями (ВАК, составляющими наши сенсорные репрезентативные системы). Мы решили избрать другую терминологию лишь потому, что она больше соответствует повседневной разговорной речи. Описание динамичных фильмов, прокручиваемых на экране нашего сознания, разумеется, не следует понимать буквально. Это не означает, что мы видим и слышим образы этих фильмов в буквальном смысле: у нас лишь создается «ощущение» того, что это происходит. Наши фильмы существуют не на реальном, а на феноменологическом уровне. Наш репрезентативный экран осознания — то, что мы «ощущаем» в нашем ментальном кинотеатре, — представляет собой карту, с помощью которой мы ориентируемся в мире. Это единственное средство контакта с «внешней реальностью», которую Кожибски (Korzybski, 1933) называл «территорией». Это «ощущение» видимого-слышимого-осязаемого мира дает нам кажущееся осознание вещей, на философском языке называемое феноменологией.

Рассматривая наши карты в этом ключе, НЛП использует такие термины, как «сенсорные модальности», «репрезентативные

системы», ВАК и «стратегии». Здесь же мы будем говорить просто о внутренних фильмах, прокручиваемых на экране нашего сознания, когда мы обдумываем и осмысливаем явления окружающего мира. В пределах нашего сознания у нас создается ощущение того, что мы видим, слышим и осязаем объекты наших фильмов. Для обозначения этого Бейтсон использовал фразу «экран сознания», которой мы и будем здесь пользоваться. Мы расширим ее смысл и будем говорить о видеодорожке, звуковой дорожке, тактильной дорожке, обонятельной и вкусовой дорожках, а также дорожке чувства равновесия (ощущения вертикального положения, стояния вверх ногами, головокружения или ясного сознания) нашей вестибулярной сенсорной системы.

Ощущение вещей как внутренних фильмов позволяет нам применить все кинематографические характеристики фильма к процессам переработки сенсорной информации. Иными словами, кинематографическая метафора, используемая для описания нашего мышления и переработки информации, позволяет нам перейти на язык модальностей и их отличительных свойств. Эти «суб-модальности» (неудачный термин, как мы выясним в главе 7) описывают кинематографические характеристики наших фильмов. Поэтому когда мы занимаем стороннюю позицию по отношению к нашим фильмам, мы можем рассматривать их с близкого или дальнего расстояния, делать их яркими или тусклыми, цветными или черно-белыми, четкими или расплывчатыми, тихими или громкими. Это позволяет нам использовать кинематографические характеристики для многокомпонентной подстройки под свое «мышление», то есть под способ картирования наших ментальных фильмов, результатом которого становится наша модель мира.

В детстве мы картируем окружающий мир непосредственно на основе своих ментальных фильмов и лишь позже, становясь взрослыми, начинаем использовать более абстрактные символы и системы обозначений. Это приводит к формированию метарепрезентативных систем, использующих более абстрактные символы (языковые, математические и музыкальные). С овладением языком мы вступаем в символический мир намного более высокого уровня абстракции. Затем мы начинаем использовать образы слов и

звуков как слов, замещающих и репрезентирующих целые фильмы о вещах, людях, событиях и таких еще более абстрактных величинах, как классы, категории и понятия.

Крупнейшим вкладом Ноама Хомского (Chomsky, 1957) в лингвистику явилась теория, согласно которой мы наделены врожденным аппаратом овладения языком, позволяющим нам усваивать язык и делать это намного быстрее, чем это было бы возможно в результате любых процессов обусловливания по схеме «стимул-реакция». Способность к символическому кодированию вещей и порождению человеческой речи позволяет нам формировать различные семантические уровни смыслов.

От фильмов к смыслу

Как вписывается «смысл» в картину репрезентации сенсорных данных и последующего абстрагирования этих данных, описывающих наши ментальные фильмы? Как соотносятся между собой наши сенсорные фильмы и феномен «смысла»?

Прежде всего, смысл на первичном уровне репрезентации представляет собой ассоциативные смыслы. Вещи ассоциируются или связываются между собой при наступлении различных событий, а затем становятся предметом наших мыслей или чувств. Встречаясь с двумя различными феноменами, мы начинаем ассоциировать их друг с другом в своем сознании, создавая фильм, в котором видим и слышим сначала один из них, а затем второй. Картируя события таким образом, мы делаем этот фильм реальным для нас в системе нашей нейро-лингвистики. Мы картируем это событие как вызывающее или провоцирующее то или иное внутреннее состояние сознания-тела. Таким образом создается первичный смысл — ассоциативный смысл.

К примеру, мы часто связываем чувство страха с определенными вещами. Однако мы точно так же можем связать с ними и любовь, возбуждение, гнев, радость, игривость и т. д. На первичном уровне смысла мир представляется нам миром стимулов и реакций. Это мир, в котором мы видим на экране нашего сознания сначала один объект, а затем другой. Первый вызывает появление другого или выступает в качестве якоря для него. Таким образом, мы заключаем, что первый выступает в качестве причины второго и равнозначен ему. В лингвистическом аспекте это проявляется в обратных паттернах

Метамоделі — причинно-слідственних відносинах і комплексному еквіваленті.

Слідуючий і більш високий рівень «смысла» виникає, коли ми використовуємо подібні асоціативні референти в якості способу фреймування подій. Те, що спочатку виступало просто як референт, який ми нанесли на карту, створив внутрішній фільм об об'єкті (іменник) і його дії (дієслово), тепер стає фреймом референції — системою відліку, визначає спосіб нашого роздумування об об'єкті (іменник) і вироблені їм дії (дієслово).

Це змінення знаходить відображення в тому, як ми використовуємо наші фільми. Вони перестають бути просто реєстрацією одного події (зовнішнього), яке ми зв'язуємо з іншим (внутрішнім). Тепер ми виводимо референт в нове якість, так що він починає замінювати цілу категорію або клас об'єктів. Ми досягаємо цього за рахунок абстрагування від подій або їх узагальнення і використовуючи їх як мислительську категорію. Це породжує контекстуальні значення.

Наприклад, наш фільм може починатися з сцени, де батько кричить на нас, що викликає в нас почуття страху. Однак з часом ми починаємо використовувати цей фільм не просто для реєстрації послідовності подій: ми використовуємо його в інших цілях. Ми можемо зробити висновок, наприклад, що «батько» є типовою фігурою людини, «одягненою владою», і використовувати цей фільм при роздумуванні про авторитарні фігури. Тепер у нас є фільм, готовий до того, щоб використовувати його для розуміння і осмислення, а також карта для реагування на будь-яку авторитарну фігуру, з якою ми можемо зіткнутися на даному етапі свого життя. Або ж ми можемо створити фільм про «крик» і використовувати його при роздумуванні про цілі категорії поведінки, такі як «зниження», «тиснення», «контроль», або будь-яких інших категоріях, які ми створимо.

Іменно таким чином ми починаємо позначати і використовувати в якості референта історію своїх спогадів і інших референтів і будувати на ній свої абстрактні роздуми. Таким чином формуються всі наші значення фреймів референції, які складають матрицю нашого свідомості.

Базовая коммуникативная модель НЛП

Характеристики, определяющие то, как мы принимаем и перерабатываем информацию, составляют центральное звено НЛП, коммуникативную модель, лежащую в самом сердце НЛП и используемую нами для описания деятельности и психологии человека. Вся наша «психо-логика» — результат переработки информации, поскольку в наш «разум», или «сознание», как отмечал Бейтсон, поступает лишь информация или новости о различиях. «Вещи» не могут попасть в сознание; в нем нет «вещей». Все, что в него входит, это информация. Фреймы наших фильмов

Фильмы содержат не только объекты (существительные), перемещающиеся по экрану и совершающие действия (глаголы), но и фреймы. На основе своего референтного опыта мы создаем наши внутренние репрезентативные референции (внутренние сенсорные фильмы). Затем мы создаем фреймы референции. В конечном итоге, свыкнувшись со своими фреймами, мы формируем наши первичные фреймы сознания, привычные паттерны восприятия. Мы называем их метапрограммами.

Любые репрезентации в пределах каждого фрейма воздействуют на нас. Фрейминг наших фильмов побуждает нас испытывать определенное воздействие при их просмотре и вызывает в нас различные состояния сознания-тела-эмоций. Даже когда фрейм фильма предполагает, что мы «только смотрим», наблюдаем и являемся сторонними свидетелями, наш опыт не свободен от тех или иных эмоциональных и физиологических состояний. Эмоции могут быть сдержанными, успокаивающими, расслабляющими и едва ощутимыми. Однако при этом мы все равно продолжаем дышать, двигаться, принимать те или иные позы; мы не бестелесные существа. Даже когда мы чувствуем «оцепенение», это состояние все равно является чувством, которое мы испытываем.

Любой насыщенный сенсорными ощущениями фильм, который мы конструируем на экране своего сознания, воздействует на нас на уровне нервной системы и таким образом оказывает влияние на наше душевное состояние, эмоции и тело. И хотя мы так легко оперируем этими терминами, как будто это взаимно независимые элементы, на самом деле это не так. Все дело в нашем языке, который способен

обманывать и подводить нас. Кожибски предлагал нам, когда мы сталкиваемся с такими терминами, писать их через дефис, тем самым воссоздавая связи системного мира этих понятий.

Любая мысль и любая репрезентация, которые мы кодируем на экране кинотеатра нашего сознания, а также каждый фрейм, вызывают в системе нашего сознания-тела те или иные состояния. Именно поэтому мы не можем отвергать или игнорировать наши внутренние фильмы как наивные, безобидные или неактуальные. Они не являются таковыми. Состояния, как это имеет место в случае нейро-лингвистических и нейро-семантических состояний, являются сутью всего нашего опыта. Когда мы перерабатываем информацию, полученную в результате чтения, слушания или общения, мы входим в различные состояния. И поскольку наша физиология и неврология, безусловно, вносят свой вклад в достижение этих состояний, именно наши внутренние фильмы в первую очередь управляют состояниями, в которых мы оказываемся.



Рис. 2.2. Базовая коммуникационная модель НЛП Теперь вы знаете, почему для нас так важно научиться «управлять своим собственным мозгом». Фильмы, которые мы прокручиваем в сознании, и те способы, посредством которых мы фреймируем эти фильмы, играют центральную роль, определяя наш опыт, нашу личность, судьбу, взаимоотношения и здоровье. Итак, в самом сердце коммуникативной модели лежат состояния.

Однако этим их роль не исчерпывается. Наши нейролингвистические состояния, управляемые нашими фильмами (или программами), могут рефлексивно воздействовать на самих себя, формируя метасостояния. Мы создаем различные слои состояний, связывая состояние с самим собой или с другим состоянием. Это означает, что, «прокручивая» один фильм на экране своего сознания, мы обладаем другим «сознанием», или осознанием, так что можем

посмотреть на первый фильм со стороны или «прокрутить» фильм об этом фильме.

Так работает «сознание». Сознание рефлексировало само себя и наращивает слои встроенных друг в друга фреймов, которые мы называем метасостояниями. До того как были разработаны модели НЛП и Нейро-Семантики (НС), мы давали этим состояниям сознания тела, относящимся к высшим уровням, самые различные имена. Это вызвало путаницу и заставило разработчиков НЛП и психологов ошибочно полагать, что эти термины обозначают различные «вещи», хотя это и не так.

Таким образом, все, что мы называем убеждениями, ценностями, идентичностью, решениями, представлениями, ожиданиями, парадигмами, знаниями, миссиями, целями и намерениями, — это не более чем номинализации сознания, перерабатывающего различные аспекты информации. Ни одна из этих «вещей» отнюдь не является реально существующим «объектом». В лучшем случае мы можем назвать их «предметами сознания». Не кто иной, как мы сами вызываем их к жизни и делаем это, измышляя их. Они «реальны» лишь в этом смысле. Они представляют собой лишь символы, созданные из того же «материала», что и наши первичные фильмы: из сенсорных модальностей того, что мы видим, слышим, нюхаем и трогаем, а также из используемых нами слов. По мере того как мы поднимаемся выше по «уровням» и накладываем одни слои мыслей на другие мысли, чувства на чувства, физиологические реакции на физиологические реакции в различных комбинациях, мы всего лишь фреймируем наш исходный фильм. Этот процесс программирует наш фильм, включая в него различные качества и характеристики. В этом смысле все эти слои до самого верха представляют собой символы, фреймы, убеждения.

Все эти фреймы более высокого порядка (метасостояния) составляют наше мировоззрение, нашу нейро-лингвистическую реальность и матрицы нашего сознания. Они не имеют непосредственного контакта с чем-либо, находящимся «вовне». Они представляют собой надстраиваемые нами друг на друга на различных уровнях нашего сознания продукты ментального фрейминга информации. Это описание позволяет получить первое

представление о том, каким образом модель Метасостояний обеспечивает единый формат для НЛП, что будет рассмотрено нами в последующих главах. Представление о наслаивании одних фреймов на другие, основанное на наших фильмах, описывает объединяющую структуру, обеспечивающую нам осмысленный способ объяснения и понимания высших слоев сознания, а также работы с ними. Оно объединяет возможные способы размышления о том, как мы можем обрести над нашей нейро-семанти-ческой системой трансформационную власть, позволяющую нам повысить качество своих жизненных ресурсов.

Кинематография НЛП/НС

НЛП — это в высшей степени совершенная модель кинематографии. Кинематографические возможности были изначально заложены в эту модель благодаря гению Бэндлера и Гриндера, хотя, используя компьютерную метафору «программ» (и, соответственно, «программирования»), а также инженерную метафору «картирования», они не смогли извлечь максимум из кинематографической метафоры. Обращение к репрезентативным системам, а также использование визуальной, аудиальной и кинестетической модальностей явилось революционным шагом на пути развития «языка» сознания. На этот факт указывает Бейтсон в своем предисловии к первой книге по НЛП, написанной Гриндером и Бэндлером. Введение таких понятий, как ключи глазного доступа и лингвистические маркеры сенсорных систем, способствовало дальнейшему распространению этого революционного влияния на сферы психологии, образования и моделирования. Это позволило нам заглянуть в «черный ящик» сознания, который представлялся неразрешимой загадкой для бихевиоризма.

В книге «Используйте свой мозг для изменения» (Bandler, 1985) уже напрямую используется кинематографическая метафора и более полно описывается процесс «управления собственным мозгом» путем работы с кинематографическими характеристиками наших внутренних фильмов. Хотя к тому времени уже предпринимались попытки работы с суб-модальностями, именно эта книга положила

начало их формальному научному исследованию, придав НЛП новую остроту.

Однако модель «суб-модальностей» страдала одним недостатком. Этим недостатком являлось ее название. Это название было не только ошибочным, но и вводило в заблуждение по поводу того, что представляют собой кинематографические характеристики, как следует их понимать и как их эффективно использовать. Тодд Эпштейн придумал для них оригинальное название «прагмаграфики». Поскольку основную роль играют именно графические характеристики наших фильмов, оказывая прагматический эффект на наши состояния, это название было намного более удачным, чем «суб-модальности». В главах 7 и 8 мы более подробно исследуем эту сферу и продемонстрируем вам, что такие кинематографические характеристики являются по сути дела метафреймами, позволяющими редактировать наши ментальные фильмы.



Рис. 2.3. Метауровни производства внутрен фильмов
Режиссура фильмов сознания

Размышление о том, как мы используем наши сенсорные фильмы для репрезентации того, что видим, слышим, трогаем или иным образом воспринимаем, поднимает нас на метауровень по отношению к этим ментальным фильмам. Дальнейшее разворачивание кинематографической метафоры подводит нас к обсуждению роли редактора, режиссера, продюсера фильмов и выше.

Мы можем вернуться в своем сознании к фильму о каком-то неловком эпизоде, происшедшем с нами на работе, в школе или в кругу друзей, и обратить внимание на то, какие настройки по умолчанию мы использовали при фрейминге и форматировании нашего фильма. Таким образом, мы подходим к тому, что называется особенностями «субмодальностей». Мы можем выяснить, является ли изображение статичным или движущимся, черно-белым или цветным, снятым крупным или общим планом и т. д. Обращая внимание на эти свойства, мы начинаем смотреть на наш ментальный фильм взглядом редактора. Что же, выполняя функции редактора, мы поместили в своем фильме на передний план, а что — на задний? Насколько ярким или приглушенным мы сделали изображение? Какой ракурс мы выбрали для съемок фильма? Обращена камера вниз или вверх? Рассматриваем ли мы сцену спереди или сзади? При этом мы можем прибегать к любым техникам, которые использует обычный редактор, чтобы включить в фильм различные кинематографические эффекты. К ним относятся множественная экспозиция, прозрачные силуэты, увеличение или замедление скорости и любые другие. Мы можем даже использовать «магические» кинотрюки.

Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!

От роли редактора наших ментальных фильмов мы можем переключиться назад (или вверх) на роль режиссера. Здесь нас будут интересовать не столько отдельные кинематографические характеристики, сколько общее настроение, замысел, стиль и содержание, которые мы хотели передать своей лентой. Для сравнения посмотрим, что же делает настоящий режиссер в процессе

создания фильма. Режиссер может попросить оператора дать крупный или общий план или достичь постепенного исчезновения изображения, пуская на сценическую площадку искусственный дым; режиссер может попросить актеров придать своим персонажам больше или меньше броскости, напора, гнева или страха. Он может попросить их чаще или реже смотреть друг другу в глаза, говорить с различной скоростью и придавать своему лицу более или менее подчеркнутые выражения. При этом он осуществляет режиссуру качеств, придающих фильму ту или иную фактуру. Это соответствует фреймам более высоких уровней, задающих установки метасостояний, находящих внешнее выражение в наших ментальных фильмах. ния, руководствуясь которыми вы создали этот фильм?

Следует ли пересмотреть ваши намерения?

Следует ли пересмотреть способы, с помощью которых можно оптимальным образом реализовать ваши намерения?

5. Перейдите еще на один уровень назад (или вверх).

С точки зрения администратора кинопроката, нужен ли вам этот оскорбительный фильм?

Если да, то как нужно закодировать его, так чтобы он способствовал улучшению вашей жизни?

6. Подтвердите и закрепите свои решения и осуществите их подстройку к будущему.

После того как вы внесли изменения в ваш фильм, в его настройки по умолчанию и его фреймы на высших уровнях вашего сознания, удовлетворены ли вы полученным результатом? Будет ли теперь этот фильм служить вам в качестве полезного и развивающего референтного опыта?

Упражнение «Ресурсный киномарафон»

1. Идентифицируйте пять своих любимых состояний.

Каковы пять ваших самых любимых ментальных и эмоциональных состояний? Входят ли в их число уверенность, игривость, веселье, решительность или какие-либо другие состояния? Выберите пять самых любимых.

2. Сопоставьте фильмы с состояниями.

Какие фильмы вызывают в вас эти состояния? Идентифицируйте пять конкретных фильмов, вызывающих у вас эти состояния, либо ваши фильмы о тех событиях, переживаниях и ситуациях, которые вызывают или могли бы вызвать у вас эти состояния.

3. Отредактируйте каждый из этих фильмов так, чтобы эффект вызова состояний был наиболее сильным.

Рассматривайте попарно один фильм и одно состояние. Прежде всего, войдите в фильм и посмотрите, насколько эффективно, после сделанной вами работы по его кодированию, он вызывает выбранное вами ресурсное состояние. Затем сделайте шаг назад, перейдите на уровень редактора и режиссера и внесите изменения в ваш фильм, так чтобы он наиболее эффективно вызывал у вас ваше любимое состояние. Продолжайте работу до тех пор, пока одна только мысль об этом ментальном фильме не начнет приводить вас в это состояние. Удостоверьтесь, что вы хорошо закрепили его во всех сенсорных системах, в которых только могли.

Упражнение «Редактирование сценария фильма»

1. Идентифицируйте безмятежный фильм.

Пребывали ли вы когда-либо в состоянии спокойного умиротворения? Довелось ли вам оказаться в надежном убежище от всех житейских забот и стрессов, где вы могли бы полностью расслабиться и отдохнуть?

Просматривайте свое сознание, пока не найдете место, ситуацию или опыт, позволившие вам испытать эту полную безмятежность, и отправьтесь туда; включите снова эту видеоленту и войдите в ваш фильм, чтобы вновь полностью погрузиться в это состояние.

2. Протестируйте ваш безмятежный фильм на силу воздействия и полезность.

Оставаясь внутри этого фильма, подумайте о некоторых из своих текущих забот, проблем, стрессов и обязательств, преследующих вас в вашей повседневной жизни.

Насколько вам удастся удерживать в сознании ваш безмятежный фильм, когда вы впускаете в него мысли о стрессах? Оцените помехоустойчивость вашего фильма по шкале от 0 до 10.

3. Отредактируйте свой безмятежный фильм.

Поднимитесь в своем сознании на уровень редактора и режиссера и проверьте, какому сценарию следует ваш фильм, когда вы думаете о житейских стрессах. Обратите внимание на тон голоса, громкость, текст и другие показатели, отражающие характер сценария.

Нужно ли отредактировать звуковую дорожку и текст сценария, которые вступают в силу, когда вы начинаете думать о стрессах? Если да, сделайте это. Уберите все слова и фразы, нарушающие ваше спокойствие, и замените их более нейтральными или позитивными терминами. Добавьте мягкости голосам, которые звучат слишком резко, уверенно или энергично.

Что еще нужно отредактировать для того, чтобы, сталкиваясь с жизненными стрессами, требованиями и заботами, вы могли действовать, не покидая своего центра безмятежности?

4. Проведите контроль качества конечного результата и его подстройку к будущему.

Хотели бы вы пронести этот фильм через все грядущие дни? Сделаете ли вы это? Полностью ли вы сжились с этим фильмом, полностью ли приняли его?

Часть 2

Свет, звук, мотор!

«Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы

Учитывая тот факт, что мы придаем смысл нашим фильмам благодаря репрезентативному переносу слов на наш ментальный экран, можно сказать, что процесс, который мы называем «коммуникацией», вызывает появление на ментальном экране другого человека фильмов, подобных тем, что проигрываются на нашем собственном. Когда коммуникация осуществляется эффективно, другой человек говорит: «Да, теперь я вижу\»; «Я вижу ваши проблемы»; «Это звучит убедительно, и это меня трогает». Пытаясь сообщить нечто другим людям, мы стремимся к тому, чтобы они включили на экранах своего сознания фильмы, схожие с нашими. Чем более схожи используемые нами ментальные и эмоциональные слова и история референтного опыта, тем легче нам достичь этой цели. Чем более различаются между собой наш опыт и убеждения, тем более сложна и труднодостижима эта задача.

Почему же дело обстоит таким образом? Потому что мы никогда не получаем сообщения от других прямо и непосредственно. Вместо этого мы используем свой экран сознания, на который переносим слова, произнесенные другим человеком, и которому свойственны наши индивидуальные настройки по умолчанию. У нас выработаны свои способы постановки, режиссуры и редактирования фильмов. У нас есть свои собственные референты, фреймы, убеждения и ценности. Нам не нужно приводить их в состояние готовности и сознательно задействовать их. Мы усвоили их настолько хорошо, что теперь они работают на автомате. Они стали для нас системой отсчета и способом понимания вещей.

На основе всего увиденного, услышанного и иным образом воспринятого нами мы сформировали свои собственные предпочтения, касающиеся того, какие сенсорные системы использовать (визуальную, аудиальную или кинестетическую). Мы сформировали свои предпочтения, касающиеся того, какие кинематографические характеристики нам использовать (ближний/дальний план, яркие/тусклые краски, широкий/узкий формат). Мы сформировали свои предпочтения тех фреймов, которые мы используем: каких неприятностей нам избегать и к каким удовольствиям стремиться; что для нас наиболее практично и полезно; что правильно и справедливо; какие альтернативы мы рассматриваем и какие процедуры используем; что нас веселит, а что печалит, и т. д. У нас сформировались даже предпочтения и убеждения по поводу того, как и для чего мы создаем свои ментальные фильмы: чтобы нас любили, например, или чтобы заслужить одобрение, быть влиятельным, побеждать, не проигрывать, разоблачать других, оказываться правым, просто выживать или открывать для себя истину.

Когда мы сообщаем другим свои идеи, мысли и переживания и, в свою очередь, получаем сообщения от них, эти сообщения всегда отфильтрованы и окрашены нашими моделями мира. Поэтому мы никогда не знаем, как другой человек редактирует, режиссирует и продюсирует наши слова и жесты, какие фильмы проигрываются в его сознании. Мы знаем лишь о том, какого эффекта предполагали достичь своими словами, какие фильмы пытались вызвать в сознании

других и какие кинематографические характеристики они, по нашему мнению, должны были иметь. Однако мы никогда не знаем, какого рода фильтрации подверглись наши слова.

Вот почему наша коммуникация значительно чаще оказывается искаженной, чем адекватной и эффективной. Наши модели мира мешают нам. Они вторгаются в процесс коммуникации в виде кинематографических настроек по умолчанию. Таким образом, наши фреймы являются источником помех. Наши фреймы это не просто не совпадающие друг с другом мысли: они фактически формируют нашу нейро-семантическую реальность, управляющую фильмами, которые мы видим и которые способны увидеть. По сути дела, мы живем внутри наших структур сознания-эмоции-тела-культуры, картирующих наши реальности. Мы не просто имеем «ментальный экран сознания»: мы живем почти исключительно внутри него и действуем, исходя из него. Такое понимание более полно описывает то, что мы имеем в виду под термином «состояние» — точнее, нейро-семантическое состояние.

И что же? Однако для нас это «и что же?» оказывается очень важным. Мы переживаем окружающий мир и миры других людей через наши фильмы в виде придуманных нами историй, повествований, жизненных сценариев, нашего программирования и наших фреймов убеждений. Все эти термины и словосочетания описывают один и тот же феномен. Мы имеем дело с миром не напрямую, а лишь косвенно, посредством наших карт. И когда мы осознаем это, мы оказываемся действительно способными понять и использовать основное коммуникационное правило НЛП: смысл вашей коммуникации заключается в реакции, которую вы получаете от других, независимо от ваших намерений.

Такая никого ни в чем не обвиняющая модель коммуникации помогает нам раскрыть глаза и уши, перейти в состояние «аптайм», характеризующееся сенсорной восприимчивостью, и начать более ясно осознавать те реакции, которые мы получаем. Она помогает нам перестать прочитывать все исключительно через призму своих ментальных фильмов. Она помогает нам осознать тот факт, что существуют другие фильмы, другие истории, повествования, жизненные сценарии, программы и убеждения. И зная это, мы можем

использовать «экран своего сознания» другими способами и более эффективно, непосредственно перенося на свой экран то, что фактически говорят другие, и «впуская» их фильмы в собственную голову, так что мы можем понять, а что же «прокручивается» в их внутреннем мире.

- Совпадает ли сообщение, полученное другим человеком, с тем, что я намеревался передать?

- Видят ли отправитель и получатели в своем сознании один и тот же фильм?

- Что именно услышал получатель? Какие фильмы в его сознании вызвало услышанное им?

- Что сделали редактор, режиссер и продюсер, живущие в сознании этого человека, с тем сценарием, что я ему передал?

- Какие слова и жесты я должен использовать для того, чтобы передать именно тот фильм и то сообщение, которые я хочу передать?

- Какие фильтры и кинематографические настройки заставляют этого человека воспринимать и интерпретировать события свойственным ему образом?

Эти исследовательские вопросы, касающиеся процесса коммуникации, позволяют нам избежать воздействия неблагоприятной коммуникации на нашу личность. Они позволяют нам сосредоточить свое внимание на уточнении принимаемых нами сообщений и выработать в себе гибкость, так чтобы мы могли видоизменять посылаемые нами сообщения, пока они не будут восприняты адекватно, пока посланное сообщение не будет эквивалентно принятому. Эта модель также подчеркивает значимость проверки нами того, что же происходит внутри. Какое сообщение было получено? Соответствует ли оно посланному? В чем состоят отличия? Как я должен изменить свои сигналы? Мы никогда не совершаем «ошибок» в процессе коммуникации: мы просто постоянно получаем обратную связь относительно стиля переработки информации другими людьми и того действия, которое наши сообщения на них оказывают.

Осознание того факта, что каждому человеку присущ свой способ съемки, редактирования и постановки фильмов, «прокручиваемых» на экране его сознания, освобождает нас от обедняющего наши

возможности представления о том, что если мы произнесли нечто определенным образом, то оно будет воспринято таким же образом, и что смысл, вкладываемый нами в сказанные слова, будет соответствовать смыслу, извлекаемому из них другим человеком. Осознание того, что это не так, освобождает нас, позволяя стать более гибкими.

Фрейминг процесса коммуникации в таком ключе избавляет нас от упреков, оценочных суждений и негативных эмоций. Коммуникация не является моральной либо аморальной сама по себе. Это просто процесс передачи информации. Не существует «правильных» и «неправильных» способов приема и переработки информации. В процессе коммуникации мы просто делимся друг с другом символами, замещающими референты, которые мы нанесли на карту кинотеатра своего сознания. И в конечном итоге каждый из нас несет личную ответственность за то, что он делает с символами. В конце концов, именно мы ответственны за те смыслы, фреймы, кинематографические характеристики и состояния, которые наши фильмы вызывают в нас. Мы пытаемся обвинить других в том, что они заставляют нас создавать наши внутренние фильмы и просматривать их таким образом, что они вызывают в нас негативные чувства. Но на самом деле это делает наш мозг; это наши собственные ментальные фильмы. Нам самим выбирать, как нам репрезентировать вещи.

Фрейминг процесса коммуникации в таком ключе также превращает обмен словами и символами в процесс открытия. Он позволяет нам стать более искусными в использовании своих ресурсов в процессе коммуникации, стать более профессиональными, а в конечном итоге и более эффективными и убедительными коммуникаторами.

Чтобы с уверенностью осуществлять редактирование, режиссуру и постановку ваших внутренних фильмов, воспользуйтесь этой моделью и практикуйте ее в течение определенного времени. Если вы уже поняли, что то, что вы делали раньше, не работает, то продолжать делать то же самое означает просто получать все тот же результат. Разве этого вы хотите? Если нет, попробуйте делать что-то новое, что-то другое, все, что угодно. Экспериментируйте. За счет гибкости в использовании символов, за счет свободного принятия и игры с

символами других людей мы увеличиваем свои шансы на успех, пытаясь достичь точной передачи наших сообщений или, по крайней мере, обеспечить взаимопонимание.

Эта модель подчеркивает важность еще одного аспекта основного правила НЛП-коммуникации: не существует ошибок, есть только обратная связь.

И мы придерживаемся этого правила. Определяя и проясняя для себя смысл своих сообщений и стремясь достичь желаемой цели, воздействуя на других своей речью и поведением и обращая внимание на результаты, производя калибровку других людей, гибко адаптируясь для того, чтобы получить ответную реакцию, и оценивая обратную связь, мы следуем этому правилу до тех пор, пока не достигнем успеха.

«Успех» как картирование полезных фильмов

Допустим, мы решили воспользоваться кинематографической метафорой для описания «мышления», переработки информации, осмысления явлений, приобретения знаний и т. д. Как эта метафора вписывается в наше понимание «успеха»?

Во-первых, она предполагает, что успешное понимание других людей, книг, тренингов, знаний означает картирование адекватных фильмов. Выходя за пределы своих установок и ясно слыша то, что вы говорите, устраняя все свои фреймы и настройки, стоящие между нами, я могу сделать точную видеозапись того, что вы сказали, регистрируя все сенсорные сигналы и все нербходимые фреймы. Это не значит, что я соглашаюсь с вашими словами, верю им или принимаю ваши оправдания. Это лишь означает, что я точно репрезентирую их. Естественно, мне нужно впустить в сознание ваши слова, чтобы оставить в стороне свои предрассудки и увидеть события вашими глазами, пытаюсь понять вас. В НЛП мы используем состояние неведения и употребляем с этой целью вопросы, основанные на Метамоделі. Мы просто моделируем предлагаемые нам символы, создаем на их основе фильм, а затем оцениваем его. Мы называем это «получением структуры опыта».

Во-вторых, любое успешное воспроизведение усвоенных нами знаний, навыков и опыта означает, что мы начинаем с подстройки, или

присоединения к тому фильму, который мы импортировали. Точно и красочно запечатлев в своем фильме образцы высокого мастерства и произведя сброс своих фреймов, так чтобы можно было «примерить» под себя этот фильм, мы можем попытаться самостоятельно воспроизвести заснятые нами стратегии.

В НЛП эта задача соответствует практической части работы со стратегиями.

В-третьих, для того чтобы успешно обучаться, развиваться и овладевать чем-либо, связанным с НЛП, мы должны задействовать свои фильмы таким образом, чтобы закодировать и репрезентировать две точки локализации: наше теперешнее состояние и желаемое конечное состояние. Отталкиваясь от этих ориентиров, мы можем создать ментальный фильм тех ресурсов, которые понадобятся нам для продвижения от исходной точки к конечной. Мы называем это моделью SCORE*. Эта модель помогает нам мыслить стратегически. Где я нахожусь сейчас? Где я хотел бы оказаться? Как я могу добраться туда? Какие ресурсы мне потребуются? Любой НЛП-процесс, являясь технологией «управления своим мозгом», строится на основе этой базовой структуры.

Такое описание системы НЛП и составляющих эту систему компонентов обеспечивает нас общим описанием того, как преуспеть в чем-либо. Поскольку любая задача содержит информацию, содержащую репрезентацию, которая, в свою очередь, содержит состояние, эта модель предлагает нам способ размышления и последовательность шагов на пути к достижению мастерства в овладении любыми формами поведения и любыми навыками. Она предлагает нам прототип того, как преуспеть в достижении любых результатов. Основатели НЛП составили описание того, как использовать НЛП на пути к успеху.

1. Сформируйте ясный образ результата, к которому вы стремитесь.

Создайте яркий и точный фильм желаемого результата. Чего вы хотите?

Создайте внутренний фильм этого результата, так чтобы у вас было ясное, красочное и конкретное описание того, что вы хотите.

Какие ресурсы вам нужны, чтобы этот фильм стал реальностью?

2. Используйте свою речь и поведение, чтобы получить этот результат. Проигрывайте фильм в вашем сознании, войдите в него и сделайте его своей картой, руководствуясь которой вы будете думать, чувствовать, говорить и действовать.

Что вам нужно говорить или делать?

Есть ли у вас стратегия того, как вы должны говорить и действовать?

На какие шаги и этапы можно разбить этот процесс?

* Аббревиатура слов: Symptoms, Causes, Outcome, Resources, Effects («симптомы», «причины», «результат», «ресурсы», «эффекты»). Одно из значений английского слова score — удача.

Высшая магия НЛП

3. Используйте свою сенсорную восприимчивость для калибровки и отслеживания вашего прогресса.

Является ли ваш фильм хорошей картой, которая действительно приносит пользу?

Получите обратную связь и протестируйте его. Войдите в роль режиссера и продюсера фильма и используйте эту обратную связь для его пересмотра и редактирования.

Получаете ли вы то, что хотите?

Продвигаетесь ли вы шаг за шагом вперед по пути к цели?

На каком основании вы сделали эти выводы?

4. Получите обратную связь и сопоставьте ее с вашей первоначальной целью.

Принимая во внимание полученную вами обратную связь, что теперь вы должны делать?

Какие коррективы или изменения вы должны внести?

Двигаетесь ли вы в нужном направлении?

Нужны ли вам дополнительные ресурсы?

5. Повторяйте этот процесс, пока не найдете путь к успеху.

Если вы двигаетесь в желательном направлении, насколько настойчивым вы должны быть? Что вам нужно для того, чтобы поддерживать свою мотивацию?

К числу основных элементов этой базовой ней-ро-лингвистической системы создания и использования своих

ментальных фильмов как учебных относятся:

1. Ясное сенсорное осознание. Навыки вхождения в состояние «аптайм» и использования его для точного перенесения эффективных моделей и опыта обучения на свой ментальный экран.

2. Осознание кинематографических характеристик, позволяющих вам полностью использовать ваши ощущения. Определение используемых вами настроек по умолчанию и развитие гибкости, позволяющей вам корректировать свои ментальные фильмы при картировании вещей.

3. Редакторские навыки эффективного использования звуковой дорожки (лингвистической или метарепрезентативной системы языка и слов), позволяющие вам создать хороший сценарий для вашего фильма.

4. Способность выявлять и направлять намерения, замыслы, мотивы и цели более высоких уровней, так чтобы в фильме, в котором вы живете, присутствовали требуемые качества и свойства (мета-программы и метасостояния).

5. Способность подняться еще на один уровень вверх и осуществить на должном уровне постановку вашего образа жизни, поведения, взаимоотношений, чувств и т. д., что сообщит вашему фильму достоинства высококлассной продукции (метасостояния, гештальт-состояния, хорошо сформулированные результаты, высшие административные состояния, позволяющие успешно заниматься режиссурой).

6. Открытость и гибкость, позволяющие обнаруживать и получать обратную связь и использовать эту информацию при редактировании и совершенствовании своих фильмов (при картировании новых элементов в своих фильмах).

Кинематография как нейро-семантическая система

Вот что удалось выяснить в ходе нашего анализа и обзора: как коммуникативная модель, НЛП включает прием, переработку и вывод информации. Однако наше осознание этой информации происходит с помощью «языков» сознания, наших сенсорных репрезентативных систем. Мы воспринимаем эти языки метафорически «на экране своего сознания» как внутренние фильмы, в которых мы видим,

слышим, обоняем и пробуем на вкус референты объектов внешнего мира. Эти ощущения нереальны в физическом смысле; они имеют место только на феноменологическом уровне. Однако они «реальны» для нас — они реальны в пределах нашей нервной системы. Именно поэтому для нас имеет значение, что мы репрезентируем и как.

Подобное знание дает нам в руки инструменты «управления собственным мозгом». Все, что мы должны сделать, это взять производство своих фильмов под свой контроль. Это означает подняться в своем сознании на уровень редактора, режиссера, продюсера и директора картины (см. рис. 2.3). Если фильмы, которые мы проигрываем, не приводят нас в более позитивные состояния, не становятся для нас учебными фильмами, показывающими, как достичь мастерства, значит, нашему сознанию нужны другие аудио- и видеодорожки. С нами самими все в порядке; все дело в фильмах, которые мы «прокручиваем». Если нам надоело испытывать страх, опасения, робость, мы должны прекратить проигрывать фильмы ужасов и заменить их героико-приключенческими фильмами.

Общаясь с другими людьми, вступая с ними в процесс «коммуникации» (то есть со-единения), мы обмениваемся с ними информацией, иными словами, мы обретаем с ними совместный опыт значений и смыслов. Это нелинейный процесс; он идет кругами. Он подразумевает петли прямой и обратной связи.

В кинотеатре сознания язык модели НЛП (Ме-тамоделей) обеспечивает нас инструментами, позволяющими отступить на шаг назад от используемого нами языка, так чтобы мы могли увидеть его слои и структуру и использовать вопросы для расшифровки замысла фильма. Тогда мы сможем увидеть скрытые ассоциативные и контекстуальные смыслы, составляющие сценарий фильма. Поскольку вопросы, задаваемые из Метамоделей, сосредоточены преимущественно на структуре («Откуда вы это знаете?»; «Как вы это делаете?»), они позволяют нам понять замысел и сюжет фильма. Когда мы задаем такие вопросы людям, которые создают фильмы, обедняющие их мир, они помогают выявить слабые стороны этих фильмов и побуждают редакторский отдел нашего сознания придумать новый сценарий.

В ранних описаниях Метамоделі использовался термин «вызов» в качестве синонима слова «вопрос», и это привело к ряду нежелательных последствий. Некоторых людей этот термин наводил на мысль, что Мета модель конфликтна, воинственна и даже агрессивна, хотя это и не так. Да, конечно, ее можно использовать таким образом. Тем не менее сама по себе модель по сути своей носит исследовательский характер. И поскольку она является инструментом исследования, мы лучше всего можем использовать ее, исходя из установки на сочувствие и пытаюсь установить раппорт: «Помогите мне понять, что вы думаете и чувствуете. Как вы делаете или узнаете это? Что это для вас означает?»

Используя Мета модель, мы берем в свои руки инициативу по пониманию фильмов, «прокручиваемых» другими людьми. Вместо того чтобы дожидаться, пока они поделятся с нами своими переживаниями, мы делаем упреждающий ход. Мы вступаем в их внутренний мир. Мы моделируем их модели или их внутренние фильмы. Это позволяет нам выявить используемые ими паттерны и стили, следуя которым они превращают получаемые от нас сигналы и информацию в свои внутренние фильмы. Попробуем показать это на примере крайних случаев. Какого рода фильмы проигрывает в своем сознании параноидный шизофреник, пациент, страдающий расщеплением личности, или социопат? Используемые ими сенсорные системы, слова, речевые паттерны, символы, метафоры, стратегии, метапро-граммы, метасостояния и т. д. расскажут нам об их проблемах. Мы используем язык для моделирования языка других людей, чтобы выявить те фреймы, которые они установили для своих фильмов. Это переводит нас на более высокие уровни сознания.

Иногда нас удивляет и даже шокирует, когда мы узнаем, какие фильмы некоторые люди постоянно

«прокручивают» в своем сознании. Тем не менее эти фильмы всегда имеют для них смысл. И когда мы идентифицируем паттерны, с помощью которых человек «придает смысл» событиям, мы можем использовать эти паттерны, чтобы на более глубоком уровне войти с ним в контакт. Мы называем это подстройкой. Это означает, что мы подстраиваемся к модели мира другого человека. Это делает нашу речь особенно проникновенной и эффективной. Это позволяет нам

понять человека, установить с ним раппорт, проявить эмпатию, свести к минимуму взаимное непонимание, снизить уровень конфликтов и достичь многих других результатов. Многих положительных результатов!

Так почему же люди смотрят такие фильмы?

Если мы осмысляем мир посредством сенсорных репрезентативных систем, информация от которых проигрывается подобно фильмам в нашем сознании и имеет звуковую дорожку, содержащую слова, а также другие аудиальные компоненты, и эти фильмы сигнализируют всей нашей нейро-лингвистической системе о том, как мы должны реагировать на окружающий мир, то почему же некоторые люди «прокручивают» в своих головах такие ужасные и отвратительные фильмы?

Почему они смотрят фильмы ужасов? Почему они смотрят фильмы с такими фатальными и безысходными сюжетами? Почему они создают и постоянно проигрывают фильмы, наполненные сценами оскорблений, унижения, презрения? Почему они проигрывают фильмы, наполненные сценами травм, насилия и ненависти?

Почему? Потому что они пытаются сделать свой мир лучше. Они пытаются покончить с «прокручиваемыми» ими сценами, отделаться от них или просто считают, что у них нет другого выбора фильмов. Какова бы ни была причина, мы исходим из того, что система пытается предпринять нечто позитивное и ценное. Просто это не срабатывает. Все дело в неправильном выборе и неправильном понимании. Такой взгляд подводит нас к ключевому принципу, касающемуся наших нейро-лингвистических систем и крайне важному для понимания того, что необходимо понять, если мы хотим стать мастерами НЛП.

Люди всегда делают лучшее из того, что они могут сделать с учетом тех ресурсов, которыми они располагают. За их даже самыми отвратительными и вредными поступками всегда стоят позитивные намерения.

Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами

Фразу «позитивные намерения» многие люди интерпретируют неверно. И это понятно, если учесть, что эти люди ничего не знают о

«логических уровнях». Более того, даже некоторые члены сообщества НЛП фактически отвергли этот принцип и попытались исключить его из модели. Однако он является не только значимой, но и необходимой предпосылкой для НЛП, и особенно для самого духа НЛП.

Вера в позитивные намерения не означает, что мы считаем любые формы поведения хорошими, что не существует такой вещи, как зло, и что поэтому мы готовы все прощать людям. Не в этом состоит смысл данной фразы и способ ее употребления. Вера в позитивные намерения строится на понимании системной природы взаимодействий сознания-тела-эмоций-культуры. И поскольку здесь лежит основание, позволяющее осуществлять рефрейминг, мы должны осознавать, что эта фраза может пониматься на различных уровнях.

Фраза «позитивные намерения» означает, что все наше поведение, речь, поступки и т. д., относящиеся к Первичному уровню, движимы более высокими уровнями позитивных намерений и стремлением к лучшему. Все, что мы делаем, на некотором более высоком уровне имеет позитивную причину. Она может не быть позитивной для тех, на кого направлены наши действия, но она всегда позитивна для того, кто осуществляет эти действия. По крайней мере, человек намеревается, стремится, желает, надеется и верит, что это так. Возможно, это заблуждение. Нередко так оно и бывает. Возможно, что мы не только не улучшаем положение вещей, но делаем его в сто раз хуже. В этом случае наши «позитивные намерения» имеют весьма отдаленное сходство с чем-либо действительно «позитивным».

Мы не используем принцип позитивных намерений для оправдания отвратительных и вредных поступков. Мы не используем его для того, чтобы закрывать глаза на действия других людей и позволять убийцам разгуливать на свободе. Но мы используем его, чтобы помочь другим людям и самим себе произвести рефрейминг своего мышления, так чтобы мы не смешивали человека с его поведением.

То, что мы представляем собой как личности, не определяется исключительно тем, что мы делаем. Мы представляем собой нечто значительно большее, чем то, что мы делаем. Делание и бытие относятся к совершенно различным областям человеческого опыта и

категориям понятий. Наши действия исходят из нашего бытия, но не являются последним словом в определении того, кем мы являемся. То, как мы ведем себя в возрасте восемнадцати месяцев, трех лет, в четырнадцать лет, в молодости или достигнув зрелого возраста, существенным образом различается. Формы поведения — это просто проявления нашей личности, но не ее душа и сердце.

Будет хорошо, если мы будем помнить об этом. Если мы начинаем путать человека с его поведением, мы впадаем в ту форму безумия, которую Ко-жибски называл идентификацией. Как вы узнаете из последующих глав, идентификация порождает комплексные эквиваленты, которые ограничивают нашу свободу, сковывая нас нашими поступками. Это мешает нам расти и развиваться.

Мы используем принцип позитивных намерений для обнаружения (или создания) высших и более позитивных ценностных фреймов, что позволяет нам рассматривать себя и других вне рамок конкретных форм поведения. Как правило, мы обнаруживаем, что даже самые негативные действия совершаются потому, что человек пытается защитить себя, улучшить свою жизнь, отстоять свои идеи или принципы и избежать боли. Намерение человека может быть самым позитивным и благим для него.

Однако карты, руководствуясь которыми люди решают, как им вести себя, могут быть весьма несовершенны и ошибочны — они могут обеднять нас. Продюсер или режиссер, соответствующий высшим уровням нашего сознания, хочет создать красивый и успешный фильм, но в его распоряжении оказываются лишь фильмы, наполненные сценами боли, ужасов, насилия, зла и мести. На высших уровнях мы желаем добра, а на низших не располагаем адекватными стратегиями или картами, позволяющими реализовать наши намерения.

Как же получается, что вредные и неприглядные формы поведения начинают доминировать? Прежде всего, потому, что в нас активизируется какой-нибудь фильм низшего или первичного уровня, и мы оказываемся настолько захваченными им, что не можем подняться на более высокий уровень. Это касается таких первичных эмоций, как страх, гнев, месть или обида, которые активизируются в моменты угрозы или опасности. В эти минуты наши впечатления

первичного уровня оказываются настолько яркими и интенсивными, что мы не можем отойти на шаг назад от своего фильма, проконсультироваться с высшими административными уровнями своего сознания и рассмотреть вопросы, касающиеся последствий, других людей, морали, экологии и здоровья. Дело не в том, что мы злы или порочны на уровне высших намерений, а в том, что наиболее яркие и драматичные фильмы оказываются самыми болезнетворными, ядовитыми и всепоглощающими.



Рис. 2.4

На низших уровнях сознания наши намерения часто бывают негативными, отвратительными, болезненными, злыми или порочными. Мы можем хотеть причинить боль другому, совершить акт насилия или убийства. Но почему? Зачем нам делать это? Что мы получим от того, что сделаем этот шаг? Переключаясь на высшие уровни и обнаруживая или создавая высшие позитивные намерения, мы выводим себя или другого человека за рамки негативных фильмов. Это дает шанс пересмотреть свою карту и начать действовать, исходя из более позитивных намерений.

В противном случае мы демонизируем человеческую природу, считая, что «в душе» я, он или все люди «являются» злыми, плохими или порочными. Предполагая же, что мы действуем в интересах

жизни, ради выживания, безопасности, удовольствия, общения, любви, положительной самооценки, внесения позитивного вклада в жизнь и самоактуализации (перечень человеческих мотивов и потребностей, предложенный Маслоу), мы можем способствовать своему росту и фреймировать вещи таким образом, что это дает нам новые возможности.

Эффективная коммуникация с другими (и с самим собой) и эффективная трансформация дисфункциональных паттернов начинается с того, что мы обращаем свой взор на позитивные намерения. Если мы этого не сделаем, мы не сможем осуществить рефрейминг своего поведения. Модели ре-фрейминга основываются на этой предпосылке, и именно она придает им такую силу воздействия. Использование подобных моделей в психотерапии, в бизнесе, в общении с любимым человеком или при воспитании детей является примером совершенно иного отношения и подхода, чем большинство из нас усваивают из нашей культуры. Лишь немногие из нас вырастают, овладев искусством создания позитивных фильмов. Такие фильмы представляют собой проактивную модель в отличие от реактивной модели фильмов насилия и мести и роли жертвы, которые усваивают большинство из нас.

Если вы хотите увидеть дух и сердце НЛП в действии, смотрите на мир в контексте коммуникативных фреймов, которые предлагают нам фильмы «поиска позитивных намерений». Эти фреймы — создания души и сердца Вирджинии Сатир и Милтона Эриксона, в них суть настоящей человечности, заботы и уважения.

Будьте проактивными. Приложите усилия к тому, чтобы войти в мир другого человека, произведите его калибровку и подстройтесь к его реальности. Предполагайте лучшее. Ищите позитивные намерения. Используйте обратную связь, когда не получаете той реакции, которую вы ждете.

Тренеры НЛП не всегда подчеркивают важность позитивной установки. Тем, кто захочет использовать эти мощные технологии с целью негативного манипулирования людьми, получения выгоды за счет других, их одурачивания и/или оболванивания, не удастся скрыть свои мотивы. Такова природа высших фреймов — они просачиваются в наши слова, жесты и поведение. Те, кто уже попробовал

использовать действенные модели, техники, навыки и паттерны НЛП с целью обмана и манипуляции и пытался использовать НЛП из чисто эгоистических мотивов, убедились в том, что это нелегко. Возможно, им на какое-то время удавалось оставаться неразоблаченными, но только на какое-то время. И это не случайно. Поскольку мы являемся нейро-лингвистическими существами, содержание нашего сознания, а особенно его высших уровней, все равно просачивается на низшие уровни и выходит наружу.

Метасферы наших фильмов

Обратили ли вы внимание на четыре метасферы НЛП в нашем описании ментальных фильмов, проигрывая которые мы перерабатываем информацию?

Мы используем Метамодель для переноса информации на кинодорожки наших систем сознания-тела из слов, как точных, так и неясных, чтобы создавать наши фильмы и сопровождать их звуком. Переноса информацию из слов в свои ментальные фильмы, мы также перерабатываем информацию, поступающую от таких невербальных систем, как физиологические реакции, телодвижения, громкость и тон голоса, жесты, использование пространства, и включаем их в свои ментальные фильмы.

Мы используем метапрограммы для внесения фреймов в наши фильмы. Это обеспечивает нас информацией, необходимой для работы редактора, режиссера и продюсера. Метапрограммы информируют нас о том, как следует отфильтровать полученную информацию и какую окраску ей придать.

Мы используем Метасостояния модели для формирования метафреймов наших фильмов. Они обеспечивают нас крайне важной информацией о целях, намерениях, мотивах, замыслах и качествах. Посредством метасостояний мы принимаем информацию, касающуюся ценностных фреймов, фреймов убеждений, фреймов идентичности, фреймов решений, фреймов личной истории, фреймов ожиданий и т. д.

Вот почему мы структурировали наш курс овладения мастерством НЛП таким образом, чтобы более полно исследовать эти четыре метасферы и использовать их как поставляющие избыточную

информацию модели, отражающие структуру нашего опыта. Это крайне важный момент. Все четыре метасферы описывают одно и то же. Они открывают перед нами четыре подхода, или магистральных пути, к описанию опыта. Одна открывает путь слов и языка; вторая — путь восприятия; третья — путь через различные слои состояний и четвертая — путь кинематографических характеристик, которые наш редактор вносит в фильмы. Вместе они обеспечивают нам четырехкратную избыточность, позволяющую моделировать структуру опыта.

Резюме

Мы представили модель НЛП как модель, описывающую сенсорные «языки» сознания, с помощью которых создаются ментальные фильмы, что помогает нам упростить жаргон НЛП и предложить более дружественную пользователю метафору. Это позволяет нам рассмотреть процесс переработки информации, процесс, определяющий наше мышление, эмоции, чувства, психосоматические отношения и навыки в терминах кинематографических характеристик.

Являясь когнитивно-поведенческой моделью, НЛП представляет собой систематическую модель приема и переработки информации. Когда мы «ощущаем» то, что видим, слышим и внутренне чувствуем, как будто мы смотрим некий внутренний ментальный фильм, этот фильм посылает сигналы всей нашей нервной системе. Именно благодаря этому факту наши фильмы являются нейролингвистическими.

Однако фильмы нашего сознания испытывают воздействие и со стороны фреймов более высоких уровней. Эти фреймы определяют редакторские настройки, которые мы называем «суб-модальностями», паттерны сортировки, которые мы называем метапрограммами, фреймы установок и настроения наших фильмов, которые мы называем мета-состояниями, а также абстрактные и гипнотические языковые паттерны, которые мы называем обратными паттернами метамоделей.

Теперь настал черед свести все четыре метасферы НЛП в единую комплексную модель.

глава 3

Путь к мастерству

Какой путь ведет к мастерству НЛП? Какая установка способствует скорейшему достижению мастерства? Какие теоретические фреймы высших уровней обеспечивают для него почву?

Путь к овладению мастерством НЛП состоит в выработке правильной установки. В предыдущей главе мы уже говорили об установках. Сумели ли вы почерпнуть из этой главы секреты мастерства? Мы можем выразить эту мысль и иначе, сказав, что путь к мастерству НЛП не предполагает лишь приобретения развитых технических навыков. Есть множество людей, изучивших модель, и изучивших ее хорошо. Они могут использовать паттерны. Они могут воспроизводить технологию. Они могут излагать теорию. Однако они не обладают должной установкой.

Необходимой и неотъемлемой составляющей мастерства является соответствующая установка. Мастерство подпитывается определенным духом, или фреймами сознания, и напротив, существуют установки, которые подрывают его. Мы не только заложили этот дух в виде пресуппозиций в каждую главу и в каждое упражнение этой книги, мы также хотели явить его вам в непосредственной форме. Мы хотим, чтобы вы знали, во что мы верим и к чему стремимся, предлагая вам эту книгу. Слишком многие пытаются обучать НЛП на подсознательном уровне. Однако такие попытки по определению являются отрицанием самой сути НЛП, а именно стремления обучать людей «управлять своим собственным мозгом».

Часть 1

Установка, творящая чудеса

Исходная установка, или дух НЛП, берет начало в работе трех специалистов своего дела - Вирджинии Сатир, Фрица Перлза и Милтона Эриксона. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер смоделировали ее, проложив тем самым полный приключений путь в структуру субъективности. Бэндлер и Гриндер пустились в этот путь в поисках набора профессиональных навыков — навыков совершенства. Их вел один фундаментальный вопрос: как этим всемирно известным

психотерапевтам в процессе коммуникации со своими клиентами удавалось достигать результатов, которые казались «чудесными»?

Они хотели узнать, какова структура этих магических взаимодействий. Их также интересовала структура магии психотерапии и коммуникации, поскольку они на собственном опыте столкнулись с ней. Прослушивая аудиозаписи Фрица Перлза (основоположника гештальт-терапии) и имитируя его манеру речи, интонации и другие индивидуальные особенности, Бэндлер обнаружил, что может самостоятельно воспроизвести эту «магию». Для двадцатилетнего студента колледжа это было невообразимо. Что же он такого делает? Благодаря чему он сумел добиться таких результатов?

К поискам ответа на этот вопрос Бэндлер привлек Джона Гриндера. Гриндер начал работать вместе с Бэндлером, помогая ему вычленить лингвистические структуры, среди которых они могли бы обнаружить структуру этой магии. Лингвистические навыки и незаурядные способности Гриндера явились ценнейшим подспорьем в этой работе. Он мог разложить любые образцы речи на составные структуры, используя последнее достижение лингвистики — трансформационную грамматику. Основным вкладом Бэндлера в их совместную работу явился заложенный в нем от природы дар подражания, на базе которого он развил свои навыки моделирования. Гений Бэндлера заключался также в его способности оперировать паттернами, чем, несомненно, объясняются его музыкальные и математические способности и интерес к компьютерам.

НЛП началось с установки любопытства, исследования, изумления, чуда, подражания, моделирования, приключения и страсти. Некоторые из последующих разработчиков НЛП, наряду с теоретикам и инструкторами, отмечали в своих статьях и презентациях, что НЛП в последние годы утратила исследовательский импульс вследствие «войны магов», когда эгоистические амбиции встали на пути прогресса и установки соперничества, борьбы, взаимных подозрений и конфликтов на материальной почве заставили широкие слои общественности начать подозрительно относиться к этой области.

И все же источником истинного духа НЛП послужили исходные пресуппозиции, которые Бэндлер и Гриндер почерпнули и

декодировали у волшебников психотерапии. Сегодня мы называем их «пресуппозициями НЛП». Эти пресуппозиции отражают исходные предположения, системы убеждений, принципы, предпосылки и умонастроения высших уровней, которые мы рассматриваем как управляющие фреймы сознания, вдохновлявшие волшебников психотерапии на открытие и свершение их чудес.

Это означает, что помимо и сверх тех ментальных фильмов об НЛП, которые мы создаем в своем сознании, паттернов управления нашим собственным мозгом, способов использования НЛП и т. д., ведущих к мастерству, мы должны сформировать необходимые для этого высшие состояния и установки.

Глава 3 • Путь к мастерству

Мы должны выработать в себе установки, присущие нейролингвистическим волшебникам. Это значит усвоить и адаптировать для своих нужд установки, позволяющие нам становиться режиссерами и продюсерами своих ментальных фильмов, подобно тому, как это делали Сатир, Перлз, Эриксон, а также Бэндлер и Гриндер.

Установка волшебника

В первом томе этого руководства мы сформулировали основные пресуппозиции НЛП. Знать эти пресуппозиции принципиально важно, поскольку они служат теоретическим каркасом НЛП. И хотя НЛП заявляет о себе как о «модели» коммуникации и изменения и гордится тем, что является структурной моделью субъективного опыта человека, НЛП имеет также собственную теорию и идеологию. Научная модель должна содержать в себе теоретическое обоснование, поддающиеся проверке гипотетические предположения, работоспособные принципы, набор переменных и элементов модели, а также синтаксис и набор техник, позволяющих получить практический результат. К сожалению, в большинстве ранних тренингов по НЛП аудитории преподносились только «техники». И хотя эти техники являются в высшей степени эффективными, НЛП содержит в себе значительно больше

составляющих подлинной науки. Пресуппозиции НЛП предлагаются в качестве теоретической базы, необходимой для понимания модели.

Находясь на начальном этапе практического овладения НЛП, мы познакомились с пресуппозициями и изучили их с различных сторон. И хотя мы знакомим аудиторию с пресуппозициями на сознательном уровне, мы, прежде всего, закладываем знания о них путем их практического использования и наглядной демонстрации. Поэтому мы предлагаем участникам тренингов самостоятельно открыть для себя ценность этих пресуппозиций, по мере того, как они ориентируют свое поведение на достижение мастерства. Будучи заложенными в подсознание в виде фреймов, эти пресуппозиции начинают функционировать в качестве фреймов высших уровней, тем самым управляя нашим мышлением, восприятием, поведением и речью.

Это позволяет пресуппозициям выполнять функции неврологических фильтров и убеждений. Усвоив их, нам становится легче видеть мир в свете нашего нового понимания. Однако в качестве ментальных фильтров функционируют и другие «сущности». В частности, наше восприятие обуславливается тем, что именно мы считаем важным либо,

напротив, не имеющим значения (ценностями). Фильтры метапрограмм выполняют ту же задачу. И поскольку убеждения функционируют в качестве метафреймов, мы хотим с самого начала заложить в ваше сознание работоспособные и позитивные убеждения. Именно эту задачу и позволяют решить пресуппозиции.

Почему это так важно? Потому что мы должны уметь «управлять своим мозгом» и помогать другим делать то же самое. Это нужно, чтобы мы могли моделировать совершенство и реализовывать его в своей жизни. В этом состоит страсть НЛП. Первые разработчики НЛП усвоили эти принципы, когда моделировали и использовали различные отрасли знания и деятельности: гештальт-терапию, психотерапию семейных систем, эриксоновскую гипно-медицинскую психотерапию, общую семантику, кибернетику, теорию информационных систем, трансформационную грамматику, когнитивно-поведенческую психологию и антропологию Бейтсона. В процессе решения этой задачи они обнаружили то «нечто», что

позволяло людям, работу которых они моделировали, достигать такого совершенства в своем деле. Они обнаружили, что ведущие специалисты в этих областях достигали совершенства, потому что действовали исходя из совокупности определенных убеждений и принципов — пресуппозиций НЛП.

Овладев этими принципами на уровне практика НЛП, теперь мы переходим на еще более высокий уровень их использования — на уровень мастера НЛП. Наша цель — прочно заложить эти принципы в свое сознание в качестве фреймов, чтобы мы могли еще глубже понять и оценить их. Мы хотим, чтобы они управляли нашим мышлением, направляли наше понимание и модулировали наши чувства и реакции. Когда это произойдет, мы поднимемся на еще более высокий уровень мастерства.

После того как эти «стержневые» убеждения начнут функционировать на уровне метаубеждений, они станут для нас «контролирующими состояниями» нашего сознания, модулирующими и определяющими наше поведение. Они начнут функционировать в качестве метафреймов, придающих смысл всем нашим убеждениям, ценностям, решениям, представлениям, ожиданиям, метапрограммам и т. д. низших уровней. Этим объясняется то глубинное воздействие, которое они оказывают на наши мысли-чувства и формы поведения. Они управляют нашей деятельностью в мире и определяют то, что мы, в свою очередь, получаем от него. Поэтому мы хотим максимально прочно заложить эти высшие фреймы убеждений в качестве фундамента мастерства, направляющего наши усилия на достижение желаемого результата. В своей книге «Философия во плоти: воплощенный разум и его вызов западной мысли» Лакофф и Джонсон (Lakoff & Johnson, 1999) описывают эффект введения в метасостояния, достигаемые при помощи пресуппозиций, а также их формирующее воздействие на наши мысли и поведение:

Мы вооружены множеством пресуппозиций, касающихся того, что реально, что считается знанием, как функционирует наше сознание и как мы должны поступать (p.9).

Когнитивная наука, однако, не обеспечивает нам прямого доступа к механизмам работы подсознания. Сознательное мышление — это все-то лишь верхушка огромного айсберга. Представители

когнитивных наук приняли в качестве аксиомы, что неосознанное мышление составляет 95% нашего мышления, и что эта цифра, возможно, серьезно занижена. Более того, считается, что эти 95% наших мыслей, находящихся ниже уровня осознания, формируют и структурируют все наше осознанное мышление. Не будь подсознания, производящего всю эту структурирующую работу мы не могли бы и сознательно мыслить (р. 13).

По Лакоффу и Джонсону, эти «формы и структуры» когнитивного подсознания формируют все наше сознание. Под этим авторы понимают не только метафорическое структурирование, определяющееся особенностями нашего физического тела (нейрофизиологическое структурирование), но и предопределяющую роль наших пресуппозиций. По мнению Лакоффа и Джонсона, наш образ мышления обусловлен нашим физическим телом, нашей подчиненностью законам гравитации и окружающего нас мира, и этот образ мышления порождает фреймы, которыми мы пользуемся в жизни.

Аналогичным образом, Бейтсон отмечает, что наши фреймы, или характер пунктуации событий, позволяют нам выстраивать ментальные «контексты», в соответствии с которыми, в свою очередь, направляется, модулируется и самоорганизуется наш опыт. Мы полагаем, что эти обладающие могучей силой воздействия процессы введения в метасостояния управляют работой всей нашей мыслительно-поведенческой системы (в частности, нашими нейролингвистическими состояниями). Таким образом, являясь убеждениями, эти пресуппозиции выступают в качестве аттракторов. Они притягивают и организуют условия нашей внутренней и внешней среды. Они привлекают как изнутри, так и извне те силы, которые укрепляют наши пресуппозиции. И напротив, они санкционируют опущение всего, что не согласуется с нашими пресуппозициями. После того как пресуппозиции встраиваются в наше сознание и становятся частью наших высших фреймов, они начинают управлять нами из-за кулис нашего разума, фокусируя наше мысле-поведение.

Пресуппозиционные установки

Как практик НЛП, вы уже знакомы с его пресуппозициями. Поэтому, кратко освежая в вашей памяти эту тему, мы будем рассматривать их как некие установки, или фреймы метасостояний, трансформирующие ваше сознание таким образом, чтобы практика НЛП поднимала вас на более высокий уровень мастерства. Запомните это, и, когда будете читать следующий раздел, представьте, что вы полностью принимаете эти пресуппозиции в качестве фреймов вашего сознания, с помощью которых вы можете отрежиссировать ваши ментальные фильмы об НЛП. Рассматривайте каждую пресуппозицию как:

- придающее вам силы убеждение;
- углубляющую ваше понимание мира, людей и нейро-лингвистических состояний;
- обогащающую ваш индивидуальный мир ценность;
- вдохновляющий вас образ бытия и деятельности в мире.

Примерьте на себя эти фреймы, не столько как новое понимание или принцип (они уже заложены в вас на соответствующем уровне сознания), а как ваше убеждение, как ставшую привычной для вас установку. Затем исследуйте каждый пресуппозиционный принцип следующим образом:

- Если я использую этот принцип в качестве установки, что это будет за установка? Разрешаю ли я себе думать и чувствовать таким образом?
- Готов ли я разрешить себе, чтобы это стало моим способом восприятия мира?
- Готов ли я дать себе шанс примерить на себя эту обогащающую мои возможности установку?
- Как это повлияет на мою манеру говорить и вести себя?
- Как это отразится на моих взаимоотношениях с другими людьми? На моих навыках? На моем профессиональном опыте?
- Какие изменения и коррективы мне нужно будет внести в свою жизнь, чтобы взаимодействовать с окружающей реальностью?
- Намерен ли я твердо следовать этому принципу?
- Какое действие (хотя бы одно) я могу совершить сегодня, чтобы начать актуализировать эту пресуппозицию?

1. Карта — не территория

Это положение, взятое из работы Кожибски «Наука и здравый смысл» (Korzybski, 1933/1994), представляет собой фундамент эпистемологии НЛП. Основная идея конструкционизма состоит в том, что мы конструируем собственную модель мира. Мы поставили это утверждение на первое место, поскольку оно является краеугольным камнем в здании НЛП.

Карта — это не территория, которую она репрезентирует. Мы картируем территорию, создавая ее символические репрезентации. Таким образом, используемые нами слова — это не события, которые они описывают. Процессы, происходящие в нашей голове в связи с неким событием, относятся не к самому этому событию, а только к нашему восприятию этого события. Наши внутренние репрезентации представляют собой нечто отличное от событий, которые они репрезентируют.

Устройство нервной системы не позволяет нам впустить окружающую реальность или внешние события в наше сознание. Это невозможно. Все, что существует «вовне», это лишь манифестации энергии. Электромагнитное поле, называемое нами светом, представляет собой излучение и не имеет цвета. Это не «вещь», которая может иметь цвет. И все же мы видим цвет. Это происходит потому, что мы создаем цвет посредством наших колбочек и палочек. Бейтсон любил говорить, что такие объекты, как орехи, обезьяны и матери, не могут войти в наше сознание, равно как и создаваемые нами карты не являются адекватным и точным отражением реальных объектов. Мы картируем реальность с помощью символов и репрезентаций и таким образом создаем фильмы, воспринимаемые нами на ментальном экране. Мы картируем наши внутренние фильмы, опуская массу вещей и искажая другие.

Мы уверены, что вы уже знаете и понимаете, в чем состоит различие между картой и территорией. Но это только начало. Для мастера это различие ставит следующие вопросы:

- Чувствуете ли вы это различие в своем теле?
- Является ли оно частью вашего бытия в мире?

На теоретическом уровне мы знаем, что если нам не удастся освоить принцип «карта — не территория», это порождает неадекватную коммуникацию и личные проблемы. Это случается,

когда мы ведем себя так, будто другие должны действовать, руководствуясь нашими собственными картами, как будто их карты «идентичны» нашим. Чувствуете ли вы, что здравомыслящие люди должны видеть вещи в точности, как вы? Чувствуете ли вы, что каждый человек должен и будет использовать уникальные только для него способы картирования реальности? Проверьте себя.

Если вы полагаете, что другие воспринимают (или должны воспринимать) мир так же, как вы, и поэтому не сверяете между собой ваши способы восприятия, различие карты и территории не проникло в вашу нервную систему.

В этом случае ожидайте конфликта. Или ожидайте, что вы будете заниматься чтением мыслей. Разумеется, в таком случае мы действуем исходя из собственных карт, вместо того чтобы изучать карты других. Работая с семейными парами, мы обнаружили, что основной сбой в коммуникации происходит тогда, когда люди делают утверждения, предполагающие чтение чужих мыслей.

- «Я знаю, что ты не любишь меня».
- «Я тебя не волную».
- «Ты такой ревнивый».
- «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь».

Пройдя курс практика НЛП, мы научились эффективно реагировать на такие утверждения, спрашивая собеседника: «Откуда вы об этом знаете?», «Что именно я делаю такого, на основании чего вы пришли к этому выводу?»

Но теперь нас будут интересовать другие задачи. Мы хотим, чтобы вы почувствовали различие между картой и территорией, почувствовали, что чтение мыслей неверно отражает реальность и не соответствует нашему способу ориентации в мире. Каждый раз, когда мы связываем одну вещь с другой и приравниваем ее к этой другой вещи, и делаем это неосознанно, мы тем самым демонстрируем тот факт, что различие карты и территории еще не воплощено в нашем теле.

«Ты меня не любишь, потому что ты всегда опаздываешь и заставляешь меня ждать».

«Мне кажется, у меня неважно идут дела на работе, потому что шеф никогда не говорит мне, что высоко ценит меня».

И снова, мы знаем, как метамоделировать такие утверждения.

«Как именно опоздание свидетельствует о том, что я не люблю тебя?»

Пройдя курс практика НЛП, мы научились задавать вопросы, помогающие человеку классифицировать и различать между собой уровни, присутствующие в подобных высказываниях. В отличие от уровня практика теперь, переходя к овладению мастерством НЛП, мы будем учиться чувствовать различие между картой и территорией и постоянно осознавать тот факт, что мы всегда действуем, руководствуясь некоей картой. Сформировав ощущение того, что во всех наших действиях присутствуют картограф, продюсер и режиссер наших фильмов, мы знаем, что имеем дело с картами, описывающими реальность, а не с самой реальностью.

Другим признаком неразличения карты и территории является приписывание другим людям некоего мистического контроля над нами. Это ловушка неразличения причины и следствия. Осознание непроходимой пропасти, лежащей между картой и территорией, удерживает нас от наивной веры в то, что другие люди и события могут фактически «контролировать» наше сознание. Мы достигаем мастерства в различении карты и территории, когда знаем и чувствуем, что никто не может заставить нас поверить или почувствовать нечто против нашей воли. Наши мысли-чувства всегда являются предметом нашего собственного выбора.

Представление о том, что наши ощущения «реальны» в некотором конечном детерминистском смысле, является свидетельством того, что мы еще не до конца интегрировали в свое сознание различие карты и территории. Если мы выросли в неблагополучной семье, это еще не означает, что мы являемся или неизбежно останемся неблагополучными людьми. Это означает лишь то, что мы усвоили некоторые нездоровые паттерны мышления и поведения. Мы можем научиться знать и чувствовать, что представляем собой нечто большее, чем наш опыт. И именно в этом кроется магия.

Допустим, что в далеком прошлом мы пережили некое травматическое событие. Возможно, это была война, тюремное заключение, террористический акт, дорожное происшествие, убийство, изнасилование, сексуальное домогательство, развод или

потеря любимого человека. Поскольку сейчас эти события остались в прошлом, единственное, что может «оживлять» нашу травму, это наши фильмы об этом событии. События прошлого в буквальном смысле прошли; их больше нет. Поэтому если мы чувствуем, что они все еще происходят, мы сами делаем это. Мы все еще «прокручиваем» этот фильм, входим в пространство этого фильма и настраиваем нашу нейро-семантическую систему таким образом, чтобы переживать события этого фильма. «Все это происходит в нашей системе сознания-тела-эмоций». Травматические переживания, преследующие нас сегодня, являются функцией наших ужасных ментальных фильмов, а не самой

травмы. Вот почему в некоторых людях травматические чувства живут годами и даже десятилетиями, тогда как другим удается избавиться от них. Вот почему некоторые люди быстро оправляются от травмы и продолжают жить нормальной жизнью, а другие «прокручивают» сценарий «пожизненной жертвы».

Что отличает этих людей друг от друга? Различие кроется в сценариях, разыгрываемых в кинотеатре их сознания, а также в их способах редактирования фильмов, в установках, закладываемых в фильм режиссером, в целях и намерениях, преследуемых продюсером. Ответ так прост и так фундаментален. Он позволяет объяснить, почему «излечение фобий» может происходить столь молниеносно и столь радикально изменять нашу семантическую реальность. Проблема всегда лежит не в человеке, не в опыте, не в том, через что ему довелось пройти. Проблема всегда лежит во фреймах, в ментальных фильмах, во фреймах высших уровней, управляющих нашими фильмами. Измените фильмы и их фреймы — и вы измените человеческую жизнь.

Чувство различия между картой и территорией вселяет в нас уверенность в том, что мы можем изменить наши карты. Оно придает нам ментальную гибкость. Оно позволяет нам легко изменить точку зрения, раскрыть свое сознание для новой и иной информации, мыслить по-новому. В свою очередь, это освобождает нас, открывая путь к исследованию карт, по которым мы ориентируемся в мире. Хорошо ли эти карты служат нам? Начав с исследования своих личных ограничений, мы перестаем обвинять других людей и события, мы

перестаем отождествляться с событиями. Мы пускаемся в процесс исследования и создания новых карт и фильмов, которые позволят нам жить более эффективно и полноценно.

2. Реакции людей соответствуют их внутренним картам

Именно потому, что карта это не территория, мы принимаем все свои ощущения, представления, убеждения, фреймы и «истины» как гипотетические. Принятие их просто как карты освобождает нас и помогает встать в позицию исследователя. И поскольку это означает, что все остальные люди тоже действуют, исходя из своих карт, это позволяет нам перестать возмущаться их картами: мы можем просто исследовать их. Мы можем исследовать ментальные фильмы, прокручиваемые в кинотеатре их сознания, и таким образом понять, как они видят мир.

Это приводит нас к еще одному важному выводу: все мы реагируем в соответствии с нашими внутренними картами. Все, что мы думаем, чувствуем, говорим и делаем, обретает вполне понятный смысл, если мы примем во внимание то, какие фильмы мы проецируем на экраны своего сознания. Таким образом, те реакции людей, которые мы не можем объяснить, те действия, которые кажутся нам бессмысленными, на самом деле имеют смысл и вполне рациональны. Они психо-логичны по отношению к тем фреймам и фильмам, которые проигрываются в сознании людей.

Даже слова и действия шизофреников имеют вполне определенный смысл, учитывая карты и фильмы, направляющие их речь и поведение. Смысл — это «внутренняя» продукция. Мы реагируем не в соответствии с тем, что находится «вовне». Мы реагируем в соответствии с теми событиями, с теми фильмами, которые проигрываются «внутри» наших ментальных кинотеатров, и в соответствии с теми смыслами, которые порождают эти фильмы.

Вы реагируете на мир, основываясь на вашем ментальном картировании реальности. Все ваши реакции вполне осмысленны по отношению к тому, что и как вы наносите на карту, на основе которой вы создаете ваши фильмы. А ваш партнер реагирует в соответствии с тем, как он картирует реальность и отражает ее в своих фильмах. Однако этот человек пользуется не вашей картой. В этом вы можете быть уверены. То же самое касается ваших детей, друзей, коллег,

работодателя. Каждый реагирует, руководствуясь картой собственных фильмов.

Из такой ли установки вы исходите? Стало ли ожидание того, что люди будут действовать на основе своих собственных карт, частью вашего интуитивного знания? Знаете ли вы, что прежде чем ваши реакции смогут измениться, вам необходимо изменить ваши внутренние карты или фильмы? Готовы ли вы принять такую установку?

Мы овладеваем мастерством НЛП, культивируя в себе желание и способности к созданию самой высококачественной кинематографической продукции. Это означает, что мы находим свои внутренние фильмы, совершенствуем их и делимся ими. Если все сводится к качеству наших карт и наших фильмов, то только совершенные карты позволят нам достичь совершенства в любой сфере жизни. Признание такой пластичности смыслов расширяет наши представления о возможном. Оно расширяет наши представления о том, что возможно для нас и для других людей. Как только другие начинают говорить о своих ограничениях и проблемах или сталкиваются с ними, мы тут же знаем, что все дело в их фильмах, и начинаем исследовать их. Мастерство в использовании НЛП всегда предполагает тестирование карт, как своих, так и чужих. Мы постоянно спрашиваем себя:

- Какие смыслы и карты, скорее всего, движут данной формой поведения?
- Как представлены на карте этого человека причинность, смысл, ценности его «я»?
- Какие фреймы расширяют и/или ограничивают возможности этого человека?

3. Значение зависит от контекста

Хотя уже Кожибски отмечал, что все смыслы являются контекстно-зависимыми, Бейтсон и его коллеги были первыми, кому удалось наглядно продемонстрировать, в чем же, в сущности, состоит контекстуальная природа смыслов. Они сделали это, выдвинув свою революционную гипотезу, касающуюся психопатологического состояния шизофрении. В книге «Экология разума» (Bateson, 1972/2000) Бейтсон говорит о фреймах и фреймин-ге, об

отслеживании событий жизни и выделении различных уровней таких понятий, как обучение, смысл и мышление. Именно Бейтсону мы обязаны пониманием того, что события, слова и сигналы обретают свой смысл или значимость посредством контекстов и контекстов контекстов. Дело не только в самих фильмах, но и в их фрейминге.

Это означает, что мы можем трансформировать смыслы за счет простого изменения контекстов. Как мы размышляем о постановке цели? Какой фрейм мы закладываем в нее? Используем мы фрейм успеха или поражения? Используем ли мы фрейм «я буду практиковаться и экспериментировать, пока не разовью нужные мне навыки»? Используем ли мы фреймы, характерные для позиции исследователя? Существуют ли для нас различия в значимости этих фреймов?

Если смысл является контекстно-зависимым, это означает, что любые слова, фразы, утверждения, события, формы поведения или отношения могут быть лишены смысла, будучи помещенными в другие фреймы, или же обретут новую фактуру в иных фреймах.

Пройдя курс практика НЛП, мы научились задавать вопросы, направленные на рефрейминг:

- В каком контексте эта проблема могла бы дать позитивные результаты для меня или для другого человека?
- Где я мог бы конструктивно использовать ее?

Теперь мы сделаем следующий шаг. Мы будем формировать у себя установку: ничто не обладает каким-либо от природы присущим ему смыслом, стремясь к тому, чтобы она стала нашим интуитивным ощущением. Когда мы прочувствуем это всем своим существом, мы обретем ментальную гибкость, позволяющую не покупаться мгновенно и автоматически на любые «смыслы». Мы сможем проверить эти смыслы на экологичность, сможем произвести контроль качества состояний нашего мысле-чувствования:

- Пойдет ли такой способ размышления или чувствования мне на пользу?
- Улучшит ли он мою жизнь?
- Сделает ли он меня сильнее как личность?

Поскольку смысл контекстно-зависим и мы можем изменять его, изменяя контексты, и поскольку ничто ничего не означает, мы можем

перейти к фреймам сознания более высоких уровней и знать о том, что мы сами являемся творцами смыслов. Мы те, кто наделяет вещи смыслом. Знаете ли вы это? Чувствуете ли вы это? Произнесите эту фразу и подкрепите ее своим «Да!»

Ничто само по себе не имеет смысла. Никакие вещи, люди или события не имеют смысла, пока творец смыслов не придаст им смысл. Каждый творец смыслов придает вещам различные смыслы. Каждый творец смыслов, на сознательном или подсознательном уровне, имеет возможность выбора относительно того, какие смыслы придавать вещам.

4. Сознание и тело неизбежно влияют друг на друга

В курсе практика НЛП мы выяснили, что сознание и тело функционируют как единая кибернетическая система. Они не являются различными объектами, работающими независимо друг от друга. Все, что становится предметом наших размышлений, умозаключений, воображения или памяти (наших когний), становится также предметом наших чувств, неврологических переживаний, телесных (соматических) ощущений и, таким образом, наших эмоций. Вот почему мы пишем через дефис: сознание-тело, мысле-чувства, нейро-лингвистический, нейро-семантический. Можно лишь лингвистически — на уровне слов — говорить о «сознании» и о «теле» как об отдельных вещах. Однако такое лингвистическое картирование не означает, что эти элементы существуют независимо друг от друга. Это не так.

Этим объясняется «эффект плацебо». То что, как мы думаем, содержится в таблетке, может оказывать столь же сильное воздействие на наше тело, как и то, что фактически в ней содержится. Безобидные таблетки глюкозы (плацебо) могут оказать исцеляющее воздействие. Это происходит потому, что наше «сознание» оказывает влияние на «тело», и это влияние может быть как положительным, так и отрицательным (вспомните о психосоматических болезнях).

Современные ученые-медики начинают признавать наличие связи между сознанием и телом. Ла-кофф и Джонсон (Lakoff & Johnson, 1999) отмечают, что наш мозг содержит около 100 миллиардов нейронов, и эти нейроны образуют «100 триллионов синаптических связей». Такой

аппарат предоставляет феномену, который мы называем «сознанием», массу возможностей для передачи своих сообщений «телу».

Овладение мастерством НЛП предполагает интеграцию понимания этой связи на уровне установки и интуитивного ощущения. Мы должны прийти к ощущению: «Ну конечно, мы всегда имеем дело с сознанием-телом и никогда с "сознанием" отдельно от "тела", или от "эмоций", или с "эмоциями" отдельно от "сознания"». Такая установка позволяет нам работать холистически, интегрировать в единую систему сознание-тело-эмоции и проверять высшие уровни сознания на конгруэнтность и экологичность. Все функционирует совместно. Считать иначе означает впасть в безумие «элементаризма» (Кожибски). Поэтому использование дефисов и связывание между собой слов, а также предлогов со словами воссоединяет те составляющие, которые мы редуцировали до элементов и расчленили к своему собственному вреду.

5. Индивидуальные навыки — это результат совершенствования и установления последовательности использования наших репрезентативных систем

Наше понимание НЛП началось с изучения сенсорных репрезентативных систем метарепрезентативной системы языка. Это была гениальная идея, поразившая Бейтсона, о чем он говорит в предисловии к книге «Структура магии. Том I.» Кто мог подумать, что наши феноменальные «ощущения» являются базой для «мышления», и использовать эту идею на практике? И все же она оказалась работоспособной, и сегодня НЛП стало сферой научных исследований благодаря этому факту.

Мы «мыслим», репродуцируя сенсорное или феноменальное осознание зрительных образов, звуков, запахов и других ощущений. Наша метафора внутренних ментальных фильмов не является буквальной; внутри нашего мозга нет никаких ментальных экранов. Мы не «видим» изображение и не «слышим» звук наших фильмов в буквальном смысле. И все же нам кажется, что это происходит. Эта видимость «ре-презентаций» зрительных образов, звуков и т. д. представляет собой феноменальное ощущение. Мы знаем, что «абстрагируем» (отбираем, обобщаем, опускаем и искажаем) информацию о внешнем мире и создаем на ее основе наши

ментальные фильмы. Но то, что мы впускаем в себя, это не сами объекты внешнего мира. Это только информация о внешнем мире. «Знание» носит исключительно структурный характер, утверждал Кожибски. Оно представляет собой лишь форму и структуру, утверждали Бэндлер и Гриндер. А потому форма, структура и контекст играют более значимую роль в структуре опыта, чем содержание.

Приняв это в качестве установки, мы знаем, что любой человеческий навык имеет репрезентацион-ную структуру. Мы знаем, что можем перенести каждый навык в виде ментального фильма на экран нашего сознания. И это открывает нам путь к настоящему мастерству. Мы можем «управлять собственным мозгом», принимая, сохраняя, перерабатывая и посылая информацию. Мы можем рассматривать эти процессы в компьютерных терминах: входной сигнал — выходной сигнал; стимул — переработка — выходной сигнал (модель TOTE). Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что рассуждаем в терминах стратегий. Как функционирует данное переживание, форма поведения или навык? С помощью каких слов или понятий высших уровней я могу закодировать этот навык?

Достигнув уровня мастера НЛП, мы начинаем мгновенно и автоматически испытывать любопытство к любым формам поведения, сколь бы неприглядными они ни казались. Мы проявляем интерес: «Как же вы это делаете? Как вам удастся расщеплять свое сознание таким образом? Как вам удастся не осознавать своих чувств? Как у вас получается выходить из себя и совершать безрассудные поступки?» Мы мыслим структурно.

Однако наш мозг не прекращает свою работу на первичном уровне создания репрезентативного смысла. Наш мозг постоянно рефлексивен. У нас появляются мысли по поводу мыслей. Мы классифицируем, а затем классифицируем наши классификации. Мы создаем понятийные категории, а затем помещаем их в другие категории. Это позволяет нам создавать высшие нейро-семантические состояния и такие комплексные состояния, как мобилизация, проактивность и мудрость.

Мы достигаем уровня мастерства, когда понимаем, что все создается из одного и того же материала: репрезентаций. Это позволяет нам развить в себе навыки по выделению структуры,

утилизации формы и встраиванию фреймов высших уровней с помощью упорядочивания и интеграции репрезентативных систем в процессе формирования новых восхитительных состояний.

6. Мы подстраиваемся к ощущению реальности других людей, признавая их модели мира и присоединяясь к ним для установления раппорта

Принимая во внимание тот факт, что все мы создаем свои уникальные модели мира (ментальные фильмы), информацию о которых мы получаем посредством своих индивидуальных способов репрезентации и фрейминга, мы учимся эффективно подстраиваться к реальностям других людей, распознавая и учитывая их. Принятие такой установки позволяет нам занять позицию, находясь в которой мы можем эффективно присоединяться или подстраиваться к стилю поведения другого человека. Поскольку структура раппорта предполагает эмпатическое вхождение в пространство фильма другого человека (вхождение во вторую позицию восприятия), это позволяет нам создать среду для эффективной коммуникации. Безоценочный подход предполагает установку на понимание, установку, в которой наша первоочередная задача — понять другого человека. Это открывает перед нами путь к глубине и богатству внутреннего мира других людей.

Построение гештальт-метафрейма

Рассмотренные нами шесть пресуппозиций НЛП ориентируют нас на постижение человеческой природы, на изучение способов, посредством которых мы создаем карты наших фильмов и затем оперируем этими кинематографическими репрезентациями, на переживание смысла с помощью наших ментальных контекстов и т. д. Теперь рассмотрим все эти пресуппозиции как единое целое:

- Карта — не территория.
- Люди реагируют в соответствии со своими внутренними картами.
- Смысл контекстно-зависим.
- Сознание и тело функционируют совместно как единая система.
- Навыки формируются в результате совершенствования и упорядочения репрезентативных систем.

- Раппорт устанавливается в результате принятия модели мира другого человека и подстройки к ней.

Рассматриваемые совместно и используемые как единое целое, какого рода гештальт-состояние вызывают у вас эти шесть пресуппозиций? Наслаивание одних ментальных фреймов на другие активизирует систему, в результате часто возникает новый гештальт. Это происходит тогда, когда мы создаем «нечто большее, чем сумма всех его частей» и всех составляющих его фреймов.

Признавая и веря, что ничто «внешнее» не может управлять нашим мозгом, если только мы сами не допустим этого по умолчанию, мы можем взять под собственный контроль свои когнитивные ресурсы. В результате мы приходим к пониманию, что мы можем изменять наше восприятие в соответствии с конкретным контекстом. Зная это, мы можем создать фрейм уверенности в себе, который пропитает собой всю нашу нейро-физиологическую систему. Мы мыслим в терминах структур, процессов и стратегий. Мы мыслим в терминах систем, результатов и ресурсов. Мы мыслим в терминах принятия, подтверждения и разрешения. Все шесть пресуппозиций сливаются воедино, наделяя нас гибкостью сознания и ориентируя на совершенствование и достижение мастерства. В этом и состоит дух НЛП.

Упражнение «Превращение пресуппозиций НЛП в глубоко прочувствованные убеждения»

Наша задача — превратить эти шесть пресуппозиций в глубоко прочувствованное убеждение или установку.

1. Выберите пресуппозицию и произнесите ее вслух.

Например, произнесите фразу: «Карта — не территория».

Затем поиграйте с этим высказыванием и перекодируйте его в другие слова. Выразите ту же мысль с помощью синонимов.

2. Попробуйте выразить эту пресуппозицию так, чтобы вывести на поверхность те идеи, которые содержатся в этой концепции на первичном уровне, а также на метауровнях.

Произнесите эту фразу, указывая на «территорию», находящуюся вовне, за пределами вашей кожи.

«Не» означает отрицание. Мои представления о том, что находится вовне, это нечто иное, чем то, что фактически находится вовне. «Что бы я ни сказал, мои слова не будут эквивалентны тому, что находится вовне, и не будут содержать в себе этого. Это всего лишь карта, всего лишь способ репрезентации того, что находится вовне и размышления об этом».

3. Войдите в это высказывание кинестетически, позволяя вашим рукам, ногам, животу, дыханию и позе выражать ваши высказывания.

Попробуйте выражать эти идеи и высказывания в игровой форме, пока вы не начнете все яснее и яснее чувствовать, как с помощью ваших способов выражения вы наносите эти мысли на свою ментальную карту и превращаете их в твердое убеждение. Для сравнения выразите в игровой форме противоположное утверждение: «Моя карта — это территория».

4. Найдите какое-либо обозначение или термин для тех чувств, эмоций и метачувств, которые возникли у вас в процессе работы с этой пресуппозицией.

Что вы чувствуете, когда полностью и до конца входите в понимание того, что карта — это не территория? Вы можете почувствовать это как потерю своей идентичности, как фундаментальное различие, как ощущение себя посторонним наблюдателем внешней реальности, как ощущение себя человеком, составляющим карту. Позвольте себе свободно дрейфовать в пространстве вашего описания и примите возникающие чувства как свои.

5. Представьте себя входящим в завтрашний день и живущим многие недели и месяцы с этими чувствами.

Подстройте к будущему эту установку, так чтобы вы могли создать фильм о том, как вы привносите ее в свою профессиональную деятельность, в свои отношения с другими людьми, в свой дом.

6. Проверьте свои чувства на экологичность, а затем усильте их. Пусть они станут сильнее в два, три и более раза.

Часть 2

На данном этапе продвижения к уровню мастера мы должны удостовериться в том, что полностью интегрировали пресуппозиции

НЛП не только в стиль своего мышления, но и в образ нашей жизни в окружающем мире. Наша главнейшая задача — превратить их в глубоко прочувствованную реальность своей собственной жизни. А теперь продолжим изучение пресуппозиций.

7. Личность человека и его поведение — это разные явления; мы представляем собой нечто большее, чем наше поведение

Так же как карта — это не территория, наше поведение — это не то же самое, что и личность. Мы действуем и выражаем себя посредством своего поведения, и в то же время как личность мы представляем собой нечто значительно большее, чем наше поведение. Никакие формы поведения не смогут полностью выразить нашу сущность. Никакие формы поведения в любой отдельный момент времени на протяжении всей нашей жизни не могут выразить все, что мы думаем и чувствуем, что мы ценим и во что верим. Наше поведение — это не мы сами, и оно не может исчерпывающим образом определять то, что мы собой представляем.

Поэтому, составляя перечень наших форм поведения, классифицируя их по времени, месту, ситуации, типам отношений или целям, в связи с которыми они появлялись на свет и с которыми они связаны, мы понимаем, что каждая форма поведения является частной и относящейся к частным случаям, ситуациям и контекстам. В других ситуациях и контекстах мы ведем себя иначе. Таким образом, наше поведение контекстуализовано: в зависимости от контекста наше поведение может резко меняться.

Это позволяет нам выработать комплексную установку, принимая которую мы уважаем и ценим личность, признавая тот факт, что мы далеко не всегда находимся на высоте, соответствующей лучшим образцам нашего поведения. Это помогает нам не отождествляться со своим поведением и не отождествлять других людей с их поведением. Люди — это нечто большее, чем их поведение. Такая установка позволяет дать этим людям шанс расти и изменяться. Предполагая, что они делают лучшее из того, что могут сделать, имея такие карты, мы даем им некоторую поблажку.

Наряду с другими эта пресуппозиция позволяет нам постоянно изменять наши фреймы сознания и формировать более позитивные убеждения, касающиеся того, кто мы, какие ценности нам дороги, как

мы определяем и сортируем реальности или как мы порождаем смыслы. Является ли эта пресуппозиция вашей установкой? Всегда ли вы четко различаете личность человека и его поведение? Удастся ли вам не отождествлять себя с частными формами поведения? Помните ли вы: что бы вы о себе ни думали, вы представляете собой нечто большее? Когда этот принцип будет заложен в ваше сознание, вы овладеете и принципом обратной связи, потому что обратная связь всегда касается не вас, а только вашего поведения.

8. В определенном контексте каждая форма поведения полезна и имеет ценность; любая форма поведения подвижна некоторым позитивным намерением

Являясь практиками НЛП, мы уже знаем, что за каждой формой поведения стоит позитивное намерение. Задача в том, чтобы найти эти позитивные намерения. По мере того как мы начинаем овладевать мастерством НЛП, наша способность отделять человека от его поведения и исходить из того, что люди пытаются достичь своим поведением чего-то ценного, должна стать нашим автоматически функционирующим фреймом по умолчанию. Мы должны редактировать и режиссировать все наши фильмы, исходя из этой установки.

Позитивный фрейм данной пресуппозиции позволяет нам найти подход к неприглядным формам поведения. Не руководствуясь данной позитивной установкой, мы легко можем начать испытывать отвращение к этим формам поведения и решить для себя, что некоторые люди «злы». Такое убеждение, в свою очередь, ослепляет нас, не позволяя видеть и признавать, что в этих людях есть и положительные качества. Это заставляет нас демонизировать людей и обращаться с ними так, как будто они не люди. Более сложная, но и более правильная картина состоит в том, что даже хорошие люди совершают плохие, злые поступки. Однако они никогда не делают этого во имя «зла». Они делают это, пытаясь достичь чего-то ценного. Не признавая этого, мы отказываемся от мышления в долгосрочных терминах, от проверки на экологичность, от рассмотрения последствий поведения для окружающих.

Легко ли вам принять такую установку? Возникает ли она в вашем сознании мгновенно, а еще лучше — автоматически? Во что вы

должны поверить и какие взгляды отбросить, чтобы позволить себе придерживаться этой установки?

Благодаря тому что мы соединяем обе идеи вместе, то есть начинаем отделять личность от поведения и фреймировать людей как делающих лучшее из того, что они могут, учитывая имеющиеся у них ресурсы в данном контексте, у нас возникают новые гештальты. Благодаря такому взгляду в нас появляются терпимость, великодушие и милосердие. Объединение этих идей также позволяет нам достичь большей легкости и конгруэнтности в установлении раппорта с другими.

Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!

9. Мы оцениваем поведение и изменения в терминах контекста и экологии

Пройдя курс практика НЛП, мы выяснили роль вопросов, касающихся контекста и экологии. Мы научились «проводить проверку на экологичность» наших убеждений, решений, состояний или реакций, чтобы удостовериться в том, что мы принимаем во внимание всю нашу жизненную систему в целом. Мы научились рассматривать контексты, в которых осуществляются наша коммуникация и наши взаимоотношения с другими людьми. Мы научились определять те системы, в которых мы живем (индивидуум, семья, коллеги по работе). Это способствует достижению здоровья, баланса, целостности.

Конгруэнтно ли происшедшее с человеком изменение со всеми его контекстами? Насколько оно адекватно, насколько оно улучшает жизнь человека, насколько позволяет учитывать других? Конгруэнтно ли это изменение с другими людьми, присутствующими в его жизненной системе?

Какую установку формирует эта пресуппозиция? Она активизирует и создает установку на холистическое, масштабное, долгосрочное и последовательное мышление. Таков ли фрейм вашего сознания? Легко ли вам входить в этот фрейм? Если нет, что удерживает вас от

рефлексивного мышления в этом духе, вместо этого заставляя просто реагировать, исходя из узких и ограниченных представлений?

В какой степени экологическое мышление стало частью вашего образа мыслей? Если проверка на экологичность предполагает размышление о наших мыслях и чувствах, тестирование наших состояний, это означает, что она по самой природе своей принадлежит метауровню сознания. Являясь состоянием самореференции (или метасостоянием), такое мышление описывает то, каким образом мы рефлекслируем наши мысли и чувства. Спросите себя:

- Служат ли к моей пользе такие мысли, убеждения, ценности, установки, эмоции, формы поведения или стратегии общения?
- Улучшают ли они мою жизнь?
- Приближают ли они меня к желаемым результатам?
- Ограничивают ли они меня в-чем-либо?
- Укрепляют они мою личность или ослабляют?
- Какое воздействие они оказывают на мои взаимоотношения с другими?"

Контроль качества мышления позволяет нам оценивать и тестировать наши переживания. Будучи правильно заложенным в наше сознание, такое мышление руководствуется высшими состояниями интереса, любопытства, бдительности или беспристрастного наблюдения. Мы входим в эти состояния, чтобы протестировать на экологичность определенный аспект нашего сознания или поведения, связанный, например, с нашим здоровьем, карьерой, сферой взаимоотношений, семьей или культурой.

Для того чтобы «провести проверку на экологичность» наших мыслей, убеждений, ценностей, эмоций или форм коммуникации, мы должны сначала переместиться (на концептуальном уровне) в мета-позицию по отношению к нашим мыслям или убеждениям, а затем оценить наши оценки. Представляя себе, что такой образ мышления становится вашей повседневной установкой, вы должны осознать, что именно эта установка приведет вас к мастерству.

10. Мы не можем не общаться; даже пытаюсь избегать коммуникации, мы тем самым сообщаем что-то другим

Коммуникация неизбежна. И от того, как мы ее осуществляем, зависит, как нас воспринимают другие люди. Все, что мы делаем, сигнализирует нам самим и окружающим о наших умонастроениях, потребностях, желаниях и убеждениях. Осознание этого факта, касающегося процесса коммуникации, приближает нас к мастерству. Мы понимаем, что если мы не отправляем или не получаем послание, то это тоже сообщение. Поскольку, руководствуясь высшими уровнями сознания, мы можем ожидать и искать определенных реакций, их отсутствие также является для нас сообщением. Мы не можем не вступать в процесс коммуникации, поскольку коммуникация включает и невербальные сообщения, посылаемые нами посредством жестов, телодвижений, громкости и тона голоса, а также дыхания. Значительная часть коммуникации осуществляется на невербальном уровне.

Какая именно? Точно никто не знает. Каждый эксперт приводит различные цифры и версии. Согласно устаревшей модели, базирующейся на исследованиях коммуникации у животных, которым подавались команды, состоящие из одного слова, предлагалось ставшее классическим соотношение: 55, 38 и 7%. Это означает, что 55% информации передается посредством зрительных впечатлений (выражение лица, жесты, поза и т. д.), 38% — посредством тона и громкости голоса и 7% — посредством слов. Когда вы подаете собаке состоящую из одного слова команду, она имеет для нее смысл: собака смотрит вам в лицо, слышит ваш тон и улавливает смысл команды! Однако эти цифры, без сомнения, не распространяются на коммуникацию между людьми.

Бейтсон отмечал, что коммуникация млекопитающих в основном ориентирована на невербальные сигналы, передающие сообщения, касающиеся взаимоотношений. Он также говорил о том, как животные (собаки, кошки, дельфины) используют начало последовательности некоторых действий для передачи информации о взаимоотношениях. Мяукающий кот, трущий о вашу ногу, твердит вам: «зависимость», «зависимость», в надежде, что «мамочка» нальет ему молока. При этом он не использует никаких телодвижений или сигналов, которые означали бы «молоко».

В этом примере контекстуальные сигналы, подаваемые невербально, передают массу информации. Таким образом, сам способ, которым мы сообщаем нечто, оказывает влияние на то, что другой человек видит и слышит, и как он интерпретирует наши сообщения. Конгруэнтность между тем, что мы сообщаем словами, и тем, как мы признаем эти слова, с точки зрения физиологии, тональности и жестов на более высоких уровнях сообщает о том, можно ли верить нашим словам. Неконгруэнтность говорит о том, что нам не следует доверять. Она «сообщает» об этом, потому что мы используем конгруэнтность и неконгруэнтность для формирования соответствующих фреймов.

Поэтому если мы хотим, чтобы наша коммуникация стала красивой и эффективной, одна из наших первоочередных задач — принятие установки, делающей наши вербальные и невербальные сигналы конгруэнтными. Выбирая метапрограмму, люди, как правило, отдают предпочтение либо вербальным, либо невербальным каналам. Многие будут соотносить и прочитывать ваши невербальные сигналы и оценивать их как более реальные или важные. Другие, напротив, будут придавать основное значение словам. Понимание этого факта позволяет нам добиться того, чтобы наша коммуникация была конгруэнтной и воспринималась как важная. Последи за работой артиста-гипнотизера, который просит вас сделать кольцо из большого и указательного пальца. Он говорит: «Сделайте кольцо вот так». Он образует кольцо, а затем говорит: «И дотроньтесь до своего подбородка». При этом он сам дотрагивается до своей щеки, а не до подбородка. Что делает большинство людей? Подавляющее большинство делают кольцо, следуя его указаниям, и вслед за ним дотрагиваются до своей щеки, не обращая внимания на слова «дотроньтесь до своего подбородка». Недавно я демонстрировал этот номер на тренинге. Из четырнадцати присутствующих только один практикант коснулся рукой подбородка. Еще один положил руку на щеку, а потом немного переместил ее к подбородку. Остальные двенадцать положили руку на правую щеку и были крайне поражены, когда я объяснил, что я сделал. Мы передаем информацию с помощью невербальных сигналов, и посылаемые нами сообщения часто оказывают незаметное, но мощное влияние на реакции людей.

11. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает

В курсе практика НЛП мы познакомились со сферой коммуникации и открыли для себя эту чудесную удивительную идею. Как правило, требуется время, чтобы до конца ее понять и оценить. Наши культурные фреймы таковы, что для нас оказывается непростым делом полностью согласиться с этой идеей и принять ее. Нарушая общераспространенные представления, касающиеся коммуникации, эта пресуппозиция гласит, что наша «коммуникация» подразумевает сотворчество двух людей в создании ее смысла. Поэтому мы никогда не знаем, какое сообщение мы передали. Мы знаем, что мы сказали, возможно даже — как мы произнесли это, но не то, что мы передали другому, не то, что другой услышал. И только реакция нашего собеседника информирует нас о том, какое воздействие наше сообщение оказало на его внутренние фильмы.

В момент, когда эта пресуппозиция становится нашей установкой, фреймом нашего сознания, меняется сама природа нашей коммуникации, и меняется радикально. Во-первых, мы мгновенно прекращаем упрекать и обвинять людей и принимаем необвиняющий стиль коммуникации, сосредоточиваясь на том, что было услышано, и затем проясняя смысл сообщения. Теперь если нам не удалось получить ту реакцию, которой мы хотели добиться, это побуждает нас продолжать усилия и поддерживает нашу мотивацию. Этот новый образ мыслей включает принятие на себя всей ответственности за судьбу наших взаимодействий.

Мы можем выразить данную пресуппозицию иначе, сказав, что самая важная информация в процессе взаимодействия — это реакция, которую мы получаем, — вербально и невербально. Полученная нами реакция до некоторой степени говорит нам о том, что же услышал другой человек. Нам нужно знать это. Это приводит к формированию нового фрейма сознания. Он позволяет нам рассматривать реакцию других как показатель того, насколько мы близки к взаимопониманию. Если я думаю, что прекрасно изложил своему собеседнику сообщение X, тогда как он считает, что я имел в виду Y, то, фактически, я передал ему сообщение Y.

Такие реакции, как презрение, отказ от общения или манипуляции, проливают свет на истинный характер нашей коммуникации. Подобные реакции, скорее всего, означают, что между нами слишком мало сходства или точек соприкосновения для установления здоровых отношений. В коммуникации всегда участвуют две стороны. Поэтому когда мы имеем дело с тем, кто не желает вступать с нами в коммуникацию, мы должны признать эту реальность.

Теперь мы знаем, что не можем непосредственно добиться и никогда не добиваемся того, чтобы другой человек видел, слышал, внутренне ощущал и переживал те же самые ментальные фильмы, которые «прокручиваются» в нашей голове. В лучшем случае мы можем оптимальным образом передать ему наши кинематографические характеристики и подстраивать наши слова и невербальные сигналы до тех пор, пока не сойдемся на том, что просматриваем достаточно похожие фильмы в своих существующих совершенно независимо кинотеатрах сознания. Такое понимание меняет саму цель коммуникации. Мы как будто бы пишем друг для друга сценарии, в которых указываем не только содержание фильма, но и способ его кодирования. Если другой человек использует сходный тип кодирования, мы можем сказать, что добились успеха в коммуникации.

12. Человек, задающий фрейм коммуникации, контролирует ее

Как мы отмечали в предыдущей главе, любой ментальный фильм фреймируется тем или иным образом. В нашем сознании нет ни одного фильма и даже кадра, который не имел бы своего фрейма: фрейма референции, смыслового фрейма. И поскольку фреймы высшего уровня управляют фреймами нижнего уровня, подобно тому как продюсер управляет работой режиссера, режиссер — работой оператора, а оператор — работой актеров, высшие фреймы оказывают наибольшее влияние на нашу нейро-семантическую систему.

Более того, эти фреймы всегда задает некто или нечто. И тот, кто задает фреймы, управляет или контролирует возникающими в результате переживаниями или фильмами. Возникающие у нас мысли, понятия, представления, убеждения, эмоции, поступки, слова, проблемы, решения и переживания исходят от высших фреймов

сознания. Это побуждает нас исследовать уровень редактора, режиссера и продюсера наших ментальных фильмов. Это побуждает нас выяснить, кто создал карту этого фильма (подвергая сомнению Утраченный Перформа-тив) и какие фреймы им управляют.

Стало ли для вас это знание частью вашей интуиции? Чувствуете ли вы это автоматически, так что это чувство теперь всегда управляет вашими установками в повседневном общении и коммуникации? Если да, то какое влияние это оказывает на ваши установки? Какие установки начнут формироваться у вас, если вы достигнете этого уровня?

13. «Не бывает поражений, есть только обратная связь»

Если мы осуществляем определенные действия и они не вызывают немедленной или совершенно адекватной реакции или результата, которых мы ожидаем получить, то как мы это называем? Наша культура приучила большинство из нас называть это «неудачей». «Не достичь успеха» значит потерпеть поражение; наша культура уравнивает эти смыслы. Это приводит к тому, что мы начинаем прокручивать в своей голове «неудачные фильмы». Мы видим себя как людей, не достигающих успеха, и редактор наших фильмов направляет камеру на то, что нам не удастся, окрашивает эти сцены в темные тона, сопровождает тревожной музыкой и фреймирует их в духе: «Какая жалость, какая досада, вот какова моя жизнь!»

Как правило, мы думаем о своих неудачах в терминах «все или ничего». И после того как мы решили, что нечто может нам не удаваться, у нас очень быстро формируется категория «неудачника». Здесь-то и начинается проблема. Проблема? Да, проблема, заключающаяся в том, что мы начинаем в буквальном смысле видеть и отбирать сцены «неудач», считая их свойством окружающей жизни и своего собственного «я». При этом мы используем номинализацию номинализации, воплощенную в обманчиво простой фразе «Я — неудачник» или «Я есть [первая номинализация] неудачник [вторая номинализация]». Затем мы начинаем бояться попадания в эту категорию или возможности отнесения нас к числу неудачников (новые номинализации). Только представьте себе, какие фильмы можно создать, исходя из таких карт.

Являясь практиками НЛП, мы уже знаем и согласны с тем, что это безумие, правда? Мы уже усвоили, что термин «неудача» нереален, что это не более чем номинализация суждения и что при использовании этого термина опускается принципиально важная информация: где, когда, как, по каким критериям мы судим об этом и т. д. Признав вредность такого фрейма, мы научились осуществлять его рефрейминг, переводя его в форму «действия, не достигшие успеха». Теперь он означает обратную связь, обучение и признание за собой присущей человеку способности к совершенствованию. Мы знаем, какой фильм должны проигрывать в кинотеатре нашего сознания — «фильм об обратной связи».

Однако знать еще не значит жить этим, чувствовать это, не правда ли? Вот проверка на то, насколько вы приблизились к мастерству. Прочувствовали ли вы пресуппозицию НЛП, гласящую, что нет поражений, есть только обратная связь? Существуют ли поражения для вас? Испытываете ли вы ощущение «неудачи» на эмоциональном уровне? Овладение мастерством НЛП предполагает выход из старых фильмов о неудачах и проигрывание новых фильмов до тех пор, пока вы на уровне своей нервной системы не начнете испытывать возбуждение: «Так это же обратная связь!» и любопытство: «Какой урок я могу извлечь из этого?»

Что вы хотите чувствовать в случаях, когда ваши действия не достигают успеха, чтобы добиться желаемой реакции? Какие эмоции вызывает в вас идея «это обратная связь»? Выберите положительную эмоцию, которая будет помогать вам в таких ситуациях. Вы хотите ощутить мобилизацию своих сил? Хотите испытать вдохновение? Какую установку вы хотите сформировать? Какая установка вызывает ваше восхищение в людях, которые не считают свой опыт «неудачами», а сохраняют оптимизм и используют его для самосовершенствования?

Эффективные коммуникаторы, будь то бизнесмены, психотерапевты, инструкторы, родители или мыслители, движимы духом свободы. Они действуют, исходя из программы личной эффективности и мобилизации, даже когда все идет не так, как надо. Они отказываются падать духом. Они отказываются судить и упрекать

себя. Они не начинают сомневаться в себе. Они настраивают свой разум на обучение.

Мастерство НЛП начинается с момента, когда мы формируем фреймы, необходимые для того, чтобы жить согласно дарящему бесконечную свободу принципу: «Не бывает поражений, есть только обратная связь».

14. Человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе

Этот «закон необходимого разнообразия» заимствован из теории систем и кибернетики, и прежде всего из работ Бейтсона, который неоднократно упоминал о нем. Выступая в качестве мастера на тренингах, вы обнаружите, что эта предпосылка способствует принятию гибкости как установки — способности адаптироваться, изменять свой курс, смотреть на вещи по-новому. Приняли ли вы эту установку? Часто ли вы бываете негибким и упрямым? Что запускает такое поведение?

Идентифицируйте факторы, провоцирующие негибкость, и учитесь принимать эту пресуппозицию, говоря себе: «Это дает мне возможность адаптироваться. Секрет успеха состоит как в точно сформулированной цели и критериях ее достижения, так и в гибкости методов, позволяющих ее достичь». Верите ли вы в это? Готовы ли сказать «да»? Если да, то вы на пути к мастерству. Чтобы стать мастером, вы должны стать более гибким, быть готовым изменить свой образ мышления, речи, поведения. Это означает мыслить вне узких рамок. Это означает готовность рассматривать свои прежние, с таким трудом добытые знания, как возможно ошибочные или, по крайней мере, устаревшие. Такая установка способствует и системному мышлению, к которому мы не раз обращаемся на всем протяжении этой книги.

15. Нет сопротивления, есть только отсутствие раппорта

Когда в процессе коммуникации мы пытаемся достичь своих целей силовыми методами, нам иногда кажется, что мы встречаем сопротивление. Однако то, что мы называем «сопротивлением», классифицируя людей как сопротивляющихся нашим идеям, предложениям, желаниям или целям, по Милтону Эриксону, является не более чем сигналом, свидетельствующим о том, что мы не

установили достаточно прочных связей. Произведем ре-фрейминг! Милтон не только не «верил» в сопротивление, но и отказывался использовать данную категорию в картографии своего ментального мира. Он просто не проигрывал в кинотеатре своего сознания фильм «этот человек — сопротивляющийся клиент».

Поэтому он практически и не встречал сопротивления. Он использовал адресованные ему сообщения и сигналы, затрачивая больше времени на подстройку, эмпатию, слушание и установление раппорта. Вместо того чтобы верить в существование «сопротивления» и считать некоторых клиентств «сопротивляющимися» или полагать, что люди иногда сопротивляются просто назло другим, Эрик-сон привнес в НЛП этот значительно более ресурсный фрейм и принцип. Если люди не соглашались с нами или даже противодействуют нам, в этом проявляется их эмоциональное состояние, ощущение того, что их не ценят, не принимают, подталкивают к чему-то или контролируют.

Когда мы превращаем этот фрейм в фильм: «Не существует сопротивления, есть только отсутствие раппорта», нам легче становится признать за собой и принять на себя ответственность за нашу роль в ситуации. Сталкиваясь с тем, что кажется нам сопротивлением, мы знаем, что, вступая во взаимодействие или коммуникацию с этим человеком, мы не создали для него ощущения безопасности. Нет причин для разногласий, нет виноватых. Все дело в установлении раппорта, во вхождении в реальность другого человека.

Это изменяет для нас смысл феномена, который мы ранее классифицировали как «сопротивление». Что означает сопротивление? То, что мы просто не установили достаточного раппорта. Мы недостаточно подстроились под собеседника. Это значит, что мы не потратили достаточно времени на то, чтобы по-настоящему понять другого человека. А о чем это свидетельствует? Всего-навсего о том, что мы можем это сделать. Мы можем стать активными и про-активными в своем стремлении к достижению понимания. Мы начинаем уделять внимание тому, чтобы люди чувствовали себя защищенными.

Разумеется, это не догма; ни одна из пресуппозиций не является догмой. Все они определяются контекстами и зависят от контекстов. Безусловно, бывают случаи, когда мы встречаем сопротивление других, и это не имеет ничего общего с отсутствием раппорта. Напротив, это целиком и полностью связано с состоянием этого человека. Мы можем встретить людей, которых не волнуют вопросы безопасности, не волнует, понимают ли их, ценят ли их и соглашаются ли с ними, — людей, намного больше озабоченных тем, стоит или не стоит им принять наши взгляды и советы.

Но даже зная об этом, мы примем такую позицию только после того, как попытаемся сначала решить вопрос с помощью эмпатии, раппорта и понимания. И лишь после того как у нас появятся достаточные свидетельства, что человека не волнует, понимают его или нет, мы можем использовать другую стратегию. Однако перед этим мы должны взять на себя ответственность и творчески подойти к продуцированию самых различных реакций, которые позволили бы этому человеку реально почувствовать, что он может отказаться от сопротивления и начать сотрудничать с нами. Как правило, большинство людей не склонны к сопротивлению, когда они чувствуют понимание, признание, безопасность, уважение и когда им предоставлены время и пространство. Как люди, овладевающие мастерством НЛП, мы начинаем с предположения, что мы сами будем задавать фреймы. Поэтому мы позаботимся о своих реакциях, подстройке, стиле коммуникации, стремлении к пониманию, гибкости и снятии напряженности. Люди смогут понять нас, потому что мы управляем своим психическим состоянием и устанавливаем с ними раппорт. Мы присоединяемся и подстраиваемся. Мы не интерпретируем других людей как «сопротивляющихся», мы интерпретируем ситуацию как возможность использовать наши навыки для установления раппорта. Мы используем эту возможность для дальнейшего развития своих способностей и усвоения новых знаний. Таковы фильмы, которые мы создаем в своем сознании, и такова роль, которую мы берем на себя во взаимоотношениях с другими.

16. У людей нет никаких нарушений, их психика работает прекрасно

Во всех людях заложены внутренние ресурсы, необходимые для достижения успеха. Если человек не пережил травму мозга и не страдает заболеваниями или повреждениями нервной системы, значит, он обладает всеми необходимыми физическими возможностями и умственными способностями, всеми средствами, достаточными для установления контроля над своими состояниями и фреймами сознания, для здравомыслия и эффективности. Люди не испорчены. Они не обречены на провал из-за своих предыдущих проблем. Они не жертвы. Насколько такая позиция отличается от «жертвенного» менталитета, на котором основаны многие модели человеческого поведения? Вот почему вслед за -Ричардом Бэндлером мы повторяем: «Никогда не поздно обрести счастливое детство».

Мы исходим из того, что у людей нет никаких нарушений, их психика работает прекрасно и им не требуется «ремонт»; они нуждаются лишь в обучении тому, как использовать свои собственные ресурсы. Такой взгляд соответствует совершенно новому фильму в нашем сознании. И проигрывая такой фильм, мы выступаем в совершенно иной роли, чем когда пытаемся «ремонтировать» людей. Мы направляем свои силы на содействие и обучение. Наша установка гласит, что раз с людьми все в порядке, должно быть, они используют бедные и ограничивающие стратегии и, вероятно, делают это весьма эффективно.

Вот почему мы не занимаемся «ремонтom» людей. Вот почему практика со-зависимости в качестве тренера, консультанта, психотерапевта, преподавателя, родителя и т. д. не укладывается в модель НЛП. Эта пресуппозиция также уточняет, что мы понимаем под мастерством в перечисленных областях. Мастерство не означает знания ответов на все вопросы и достижения сверхкомпетентности во всех сферах знания, вовсе нет. Мастерство означает способность мыслить в терминах паттернов и структур, способность исследовать, собирать высококачественную информацию и в игровой форме обучать людей более эффективному использованию их собственных навыков и ресурсов. Мы лишь даем толчок, стимулируем и даже провоцируем людей на раскрытие своих ресурсов. Мастерство означает, что мы перестаем давать советы и начинаем обучать людей самостоятельно находить решения своих вопросов и проблем. Мы

знаем, что советы не только не помогают людям, но вызывают сопротивление. А сопротивление свидетельствует об отсутствии раппорта и о неэффективности наших стратегий присоединения и подстройки.

Мы обретаем установку мастера, когда начинаем думать в следующем ключе: «Я буду помогать другим. Я снабжу их инструкциями, которые позволят им использовать свои собственные навыки».

17. Люди способны обучаться очень быстро, иногда им достаточно одной попытки

Как практики НЛП, мы уже знаем, насколько быстро обучается человеческий мозг. Любой пациент, страдающий фобией, является тому примером. Как правило, одного травмирующего переживания достаточно для того, чтобы человек твердо усвоил: «Никогда больше не делай этого! Всегда и везде избегай лифтов, самолетов, критики» Мы знаем, что, если мы сами или другой человек начинаем связывать нечто с сильной болью, наша нервная система, как правило, очень быстро усваивает, чего следует избегать. Что же означает этот факт с точки зрения установки, которую нам нужно выработать в себе, чтобы помочь людям стать мастерами?

Установка, гласящая, что люди очень быстро обучаются, прежде всего побуждает нас к исследованию и выявлению механизмов, поддерживающих паттерны ускоренного обучения. Она заставляет нас отказаться от старой парадигмы, согласно которой любое обучение, изменение, трансформация и успех даются «тяжело» и требуют много времени. Мы не будем «прокручивать» в своем сознании такие фильмы. Мы будем смотреть и редактировать другое кино.

Способностью к столь быстрому обучению мы отчасти обязаны силе нашего эмоционального опыта: именно благодаря этому мы так твердо усваиваем свои уроки. Сильные эмоции способствуют ускоренному обучению. Разумеется, это должны быть соответствующие эмоции, и их интенсивность также должна быть соответствующей.

В целом, можно сказать, что интенсивные эмоциональные состояния затрагивают динамику «создания настроения» или, как мы

называем это в НЛП, «зависимости от состояния». Когда мы находимся в зависимости от своего состояния, это состояние окрашивает все наше обучение, память, воображение, коммуникацию, поведение и восприятие. Это знание подсказывает нам, как мы можем целенаправленно использовать зависимость от состояния. Оно побуждает нас задавать следующие вопросы:

- Какие состояния мы можем использовать для ускоренного обучения дисциплине X?
- Насколько интенсивным должно быть состояние Y, чтобы вызвать у данного человека эффект зависимости от состояния?
- Когда данный человек действует лучше всего — когда он испытывает влечение или отвращение?

Знание о том, что люди могут обучаться очень быстро, также позволяет нам не сомневаться в их способности к обучению даже в тех случаях, когда они сами полны неуверенности в себе. Нам лучше знать. Мы уверены в поразительной способности нашего разума обучаться новому в результате всего лишь нескольких повторений, а подчас и с первого раза. Мы знаем, какой силой обладают высшие метауровни, задающие фреймы, способные полностью изменить те фильмы, которые мы «прокручиваем» в кинотеатре своего сознания. Нам известно множество структур метасостояний, ускоряющих наше обучение в легкой, игровой и приятной форме.

Мы знаем, что в этом мире все решает правильно выбранный паттерн или стратегия (или фильм). И некоторые люди оказываются неспособными к обучению определенным вещам только потому, что неправильно подходят к выбору паттернов и стратегий. Любой опыт обладает определенной структурой, и если при описании конкретного опыта мы используем неадекватную структуру, то никогда не усвоим этот опыт. И дело не том, что мы недостаточно умны. Мы оказываемся неспособными к обучению вовсе не поэтому. Дело в том, что невозможно развить в себе данный навык с помощью данной стратегии. Если вместо рецепта приготовления шоколадного торта вы используете рецепт приготовления запеченной индейки, ваше обучение окажется совершенно неэффективным. Быть может, вам известен номер телефона самого президента или премьер-

министра, но если вы набираете его, пытаясь дозвониться до своего друга, вы не достигнете результата.

Благодаря чему люди так быстро обучаются избавлению от фобий? Свидетельствует ли это об их незаурядном интеллекте или способностях? Нет. Все дело в том, что они выбирают нужный процесс «управления собственным мозгом», пытаюсь излечиться от фобии. Это касается лечения аллергии, паттерна взмаха, рефрейминга, работы с временными линиями или паттернов метасостояний. Ускоренному обучению способствует использование оптимальных и наиболее эффективных процессов. Люди обучаются быстро, когда они знают, какие паттерны использовать в процессе изменения, обновления и редактирования своих внутренних фильмов, только и всего. Другой мощный источник воздействия — использование фреймов высших уровней, влияющих на нашу кинематографическую продукцию в целом. Итак, приняв эту новую установку, мы спрашиваем себя:

- Какой контекст необходим для того, чтобы этот человек смог действовать, обучаться и полностью измениться прямо сейчас?
- Не присутствуют ли здесь какие-либо фреймы, замедляющие его обучение?
- Какие фреймы помогут облегчить и ускорить его обучение?

18. Лучше иметь выбор, чем не иметь выбора, и чем больше возможностей выбора мы имеем, тем более гибко мы можем решать жизненные проблемы

В самом начале курса практика НЛП мы выяснили, что, располагая одним вариантом действий, мы не имеем выбора. Даже наличие двух вариантов, как правило, означает, что мы находимся в неразрешимой ситуации «палки о двух концах». Фактически, мы не имеем выбора до тех пор, пока у нас не появляется три или более варианта. Только тогда у нас действительно возникает ощущение возможности выбора и свободы.

Хотя наличие выбора и создает свои проблемы, лучше его иметь, чем не иметь. Наличие выбора обогащает нашу жизнь, несмотря на то, что выбор заставляет нас становиться более сознательными и ответственными. Расширение поля возможностей выбора дает нам большую свободу действий и творчества, повышает гибкость и вариативность нашего поведения.

С точки зрения психотерапии мы становимся «клиентами» именно потому, что у нас нет ощущения выбора. Не ощущая наличия выбора, мы чувствуем себя «загнанными в угол», запрограммированными, обусловленными, беспомощными и управляемыми. Не имея выбора, мы можем проигрывать в своем сознании только один фильм и чувствуем, что обречены «прокручивать» его, даже если этот фильм кажется нам ужасным, отвратительным и болезненным. Даже имея одну альтернативу, мы можем все еще чувствовать, что удачных вариантов выбора у нас нет, и потому мы бессильны воздействовать на свою жизнь и судьбу. И тогда мы перестаем чувствовать себя полноценными людьми, чувствовать себя теми, кем мы могли бы стать.

Продвигаясь от уровня практика к уровню мастера, мы принимаем позитивный взгляд на выбор в качестве своей установки. Это меняет облик кинотеатра нашего сознания и качество наших ментальных фильмов. Наши убеждения становятся более конструктивными: «Я всегда могу что-то предпринять. Я всегда могу найти или создать новые варианты и альтернативы. И если я не могу изменить внешний мир, я могу выбрать более позитивную установку, более ресурсное состояние. Это та свобода, которой никто не может у меня отнять». Слышите ли вы установку, стоящую за этими словами? Это установка человека, овладевшего своим внутренним миром, и такая установка необходима нам, чтобы овладеть мастерством НЛП.

С такой установкой мы никогда не сдадимся. Мы будем продолжать бороться, будем продолжать искать. Мы отказываемся попасть в ловушку собственного мышления. Мы верим в силу творчества, возможностей и вариантов. Более того, вариативность становится нашей метапрограммой. Это означает, что если мы не можем перейти от следования процедурам к рассмотрению вариантов, наши шансы овладеть НЛП серьезно ограничены. Дело в том, что в конечном итоге НЛП — это не набор процедур, это искусство. Искусство, требующее от нас творческого использования своего интеллекта. Встать на путь НЛП — значит встать на путь изобретения. И хотя есть множество процедур, выводящих нас из состояния тупика в состояние свободы выбора, самые динамичные паттерны НЛП и НС еще ждут своего изобретателя.

- Насколько глубоко вы усвоили установку на свободу выбора?
- Готовы ли вы к тому, чтобы проникнуться духом этой установки?

19. Люди выбирают наилучший из имеющихся вариантов действий

Всегда ли мы выбираем наилучший вариант своих действий?

Конечно нет. Выбор, который мы делаем, часто оказывается далеко не лучшим. И все же это лучшее, что мы можем сделать на данный момент, учитывая наше состояние. Все дело в нашем состоянии. Возможно, мы делаем не лучший выбор, однако наша способность сделать лучший выбор и использовать все свои ресурсы определяется нашим состоянием, а также теми фильмами, которые проигрываются в нашем сознании в данный момент.

Наши вербальные и поведенческие реакции — это функция наших нейро-лингвистических состояний и моделей мира в данном контексте. Мы делаем то, что мы делаем, и говорим то, что мы говорим, пытаюсь достичь неких позитивных целей и удовлетворить некие потребности, имеющиеся у нас в данной ситуации. Именно это и утверждает данная пресуппозиция. Мы делаем лучшее из того, что можем сделать, учитывая наше состояние, способности, навыки и другие условия, характерные для данного контекста. Даже когда мы поступаем далеко не лучшим образом и делаем ужасный выбор, это лучший выбор из тех, что имеются в нашем распоряжении. Проблема при этом не в «нас», а в наших бедных и нездоровых картах и ментальных фильмах. Что бы мы ни совершили, мы каким-то образом надеялись сделать нашу жизнь лучше.

Такая установка позволяет нам, как практикам НЛП, не испытывать отвращения к неприглядным и болезненным поступкам окружающих. Она позволяет нам подняться над уровнем поведения и рассматривать его как наилучший выбор, учитывая модели мира, имеющиеся у нас на данный момент. Мы используем это понимание, чтобы подстроиться к другим людям и установить с ними раппорт. Тем самым мы снова отделяем личность от поведения, намерение от поступка, благодаря чему мы можем продолжать ценить другого человека как личность, приглушить боль и устранить взаимное непонимание, а затем ввести этого человека в более ресурсные состояния, в которых он сможет сделать более удачный выбор.

Данная пресуппозиция изменяет наше отношение к причиняющим вред поступкам и наносящим травмы формам поведения. При этом мы не занижаем планку своих этических норм и ценностей. Мы просто сосредоточиваемся на том, что помогает людям измениться. Если мы будем упиваться своим горем, гневом, жалостью к себе или чувством стыда, это ничего не изменит. А потому мы не будем делать этого. Личность не тождественна поведению и не определяется им. Если человек совершил однажды акт сексуального насилия, это еще не означает, что он является насильником по своей природе. Поэтому там, где другие дисциплины ищут вину, НЛП питает надежду.

Будучи практиками НЛП, мы знаем, что невозможно разрешить проблему, оставаясь на уровне проблемы. Поведение осуществляется на первичном уровне. Поэтому чтобы понять поведение людей, мы должны подняться над этим уровнем. Мы переходим к рассмотрению намерений человека, к рассмотрению его видения событий, имеющихся у него ресурсов, а также управляющих им фреймов, делающих те или иные формы поведения неадекватными или невозможными. Мы отодвигаем поведение на задний план, просто как неудачный выбор, и выдвигаем на передний план решения, применимые в будущем. Мы используем собственное мета-сознание для активизации метасознания других людей.

20. Мы несем ответственность за то, как мы «управляем собственным мозгом», и тем самым — своими состояниями

В курсе практика НЛП мы научились использовать свое знание о том, что можем «управлять собственным мозгом». Тем самым мы начали вырабатывать у себя новую установку, побуждающую нас взять контроль над фильмами, «прокручиваемыми» в нашем сознании, и над кинематографическими характеристиками и фреймами, позволяющими нам увидеть мир в ярких и позитивных тонах. Это придает нам ощущение своей власти. Власть эта заключается не в том, что мы управляем другими людьми или миром, а в том, что мы управляем собой, берем под контроль собственный разум, эмоции, речь, поступки и возможность выбора. Роббинс (Robbins, 1986) называл это «личной властью», способностью совершать эффективные действия.

В конечном итоге эта власть формирует у нас ощущение собственной эффективности и укрепляет наши ценности, взгляды, убеждения и цели. Это ощущение позволяет нам прекратить игру в поиски виноватых. «Управляя собственным мозгом», мы развиваем силу своего «я», помогающую нам принять реальность такой как она есть и справиться с ней. Мы усваиваем установку, позволяющую нам властвовать над собой и говорящую нам: «Я управляю своим сознанием и всем, что оно порождает. Фильмы, "прокручиваемые" в кинотеатре моего сознания, — мои фильмы. Если они не помогают мне жить, я могу отредактировать их, сдать их в архив, найти или создать для себя новые фильмы. Возможно, контроль над моим разумом не оптимален и не совершенен, но он в моих руках».

Встраивание в сознание

пресуппозиций

как обогащающих

нас метасостояний

Упражнение

1. Постарайтесь выявить структуру одной из пресуппозиций НЛП, выразив ее в живой и краткой форме.

- Каковы мысле-чувства, стоящие за этой пресуппозицией на первичном уровне?

- Каковы ее базовые сенсорные компоненты?

- Каковы метауровневые мысли и чувства, задающие фреймы, категории или классификации первичных состояний?

- Например, в случае пресуппозиции «не бывает поражений, есть только обратная связь» мы не видим, не слышим или не чувствуем себя достигающими цели и испытываем фрустрацию, гнев, разочарование или любопытство на первичном уровне. Однако на метауровне, после того как мы сказали «нет» представлению о том, что мы должны классифицировать свои действия как «поражение» (на первичном метауровне), мы начинаем исходить из фрейма «это только обратная связь» или «это просто информация».

2. Войдите сначала в первичное состояние.,

- Примите, испытайте и зарегистрируйте первичное состояние. Постарайтесь как можно точнее выразить его в словах, чувствах, движениях, образах и звуках.

- Какой фильм вы проигрываете на первичном уровне?

3. Поднимитесь в своем сознании на метауровень, чтобы задать фрейм метасостояния.

- Что это означает? «Это означает обратную связь». Это означает, что на некотором уровне у этого человека присутствует намерение получить ценный для него результат. «Интересно, какой?»

- Каковы ваши убеждения? — «Это просто карта».
- Насколько она ценна?

4. Поднимитесь еще на уровень выше и подтвердите ценность своего фрейма.

- Может ли данный фрейм улучшить вашу жизнь и в конечном итоге привести в нее полноту, гармонию или экологичность?

- Хотели бы вы иметь этот фрейм, использовать его, сохранить его? (Выявите уровни, на которых вы говорите «да».)

- Допустим, я хочу лишиться вас этого фрейма. (Выявите ваше решительное «нет» и готовность бороться за сохранение этого фрейма.)

5. Осуществите подстройку к будущему и заложите этот фрейм в свое сознание.

- Возьмете ли вы его с собой в путешествие по жизни?
- Как вы сможете это сделать? Когда, где, как и с кем вам удастся сохранить его? Тестирование и оценка духа мастерства

Упражнение

1. Работая в парах, идентифицируйте паттерны интеграции каждого участника пары с помощью следующих вопросов.

- Какие из пресуппозиций НЛП кажутся вам уже прочно интегрированными в ваш образ мыслей и чувств, в вашу речь и поведение?

- Благодаря чему вы ощущаете, что вам удалось принять эту пресуппозицию в качестве своей глубинной установки?

- Сколько времени занял у вас процесс ее усвоения?

2. Исследуйте пресуппозицию НЛП, которую вы находите наиболее сложной для принятия.

- Какую из пресуппозиций вы находите наиболее сложной для принятия?

- Какие фреймы препятствуют ее усвоению?

- Какие ваши представления, убеждения или чувства должны измениться для того, чтобы вы могли принять ее в качестве установки?

- На какие новые представления или чувства должны измениться представления и чувства, имеющиеся у вас на данный момент? Опишите их максимально подробно.

3. Используя фрейм «как если бы», представьте себе, что вы уже включили эту пресуппозицию в ваш образ жизни и полностью вошли в нее.

- После того как вы вообразили это, какие зрительные образы вы видите, какие звуки слы-

шите, какие слова используете, как вы держитесь, ходите, дышите или выглядите?

4. Определите свои внутренние препятствия.

- Что удерживает вас от принятия этой пресуппозиции?

- Возьмите каждое ваше возражение и используйте его для рефрейминга и реструктурирования информации, содержащейся в вашем фрейме «как если бы». Продолжайте этот процесс до тех пор, пока не почувствуете себя с этим фреймом комфортно и все ваши возражения не исчезнут.

5. Проверьте свой фрейм на экологичность и осуществите подстройку к будущему.

Резюме

Как и любой другой опыт, мастерство имеет структуру. Мастерство не приходит ни с того ни с сего. Процесс овладения мастерством имеет свою форму и свои основания. Применяя принципы и структуру мастерства к овладению мастерством НЛП, мы проникаем в глубины магической силы самой природы мастерства.

Установка, способствующая достижению мастерства, скрыта в пресуппозициях НЛП. Чем быстрее и полнее мы интегрируем и воплотим в своей жизни эти пресуппозиции, тем быстрее и полнее мы достигнем подлинного мастерства в НЛП. Это означает принятие самого духа НЛП, так что он становится частью нашего образа мыслей, фреймом сознания, а не просто техникой.

ОВЛАДЕНИЕ МЕТАСФЕРАМИ НЛП

часть 3

глава 4

Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами

Откуда возникают наши нейро-лингвистические состояния? Из наших ментальных фильмов. Угадайте, какое эмоциональное состояние вы создадите, если проиграете в своем сознании фильм ужасов? То же самое относится и к фильмам, полным злости и гнева, радости и веселья, к комедии, к драме, к метадраме и т. д. Фильмы, проигрываемые в кинотеатре сознания, сигнализируют нашим телам о том, что им чувствовать и что делать.

Все это означает, что наши ментальные фильмы не нейтральны. Вы расплачиваетесь за каждый фильм, который создаете и «прокручиваете» в своем сознании. Вы также платите за входной билет в этот аудио-визуальный опыт своими кинестетическими ощущениями, эмоциями, здоровьем и благополучием, рассудком и адаптацией к окружающему миру, а также своими реакциями. Какую же цену приходится платить за ментальные фильмы?

Характер взаимосвязи между кинематографическими характеристиками фильмов, проигрываемых в сознании, и состояниями сознания-тела описывает наиболее фундаментальный принцип работы нашей психики. Будучи моделью когнитивно-поведенческой, НЛП объясняет, почему мы должны взять под свой контроль собственный мозг и начать «управлять своим мозгом», если мы хотим развить в себе профессиональные навыки менеджмента состояний: потому что наши состояния представляют собой функции наших фильмов.

Нейро-лингвистические состояния

Мы нуждаемся в четком определении содержания понятий «состояния сознания» или нейро-лингвистические состояния. Термин «состояние», а также термины, содержащие это слово, описывают динамическое состояние сознания-тела, функционирующее как воплощенное на нервном уровне состояние сознания-эмоций-и-тела. В этом качестве оно инициирует энергетическое поле, охватывающее наши мысли, эмоции и нейрофизиологические процессы.

Такое динамическое и системное описание замещает собой одну из первоначальных идей НЛП, предложенных Лесли Кэмерон-

Бэндлер. Лесли предложила трехчастное деление личности на внешнее поведение (ВП), внутреннее состояние (ВС) и внутренние процессы (ВПР). И хотя такая схема в некоторых отношениях оказалась полезной, она породила элементиристическое разделение между этими компонентами личности, что не соответству-

ет действительности. Не существует внутренних состояний независимо от внутренних процессов. Не существует изолированных элементов. Все они сложнейшим образом переплетаются и взаимодействуют между собой. Поведение может инициировать состояние, кроме того, мы, разумеется, выражаем наши состояния в поведении.



Рис. 4.1. Трехчастное деление личности

Наш жизненный опыт состоит из специфических ментальных и эмоциональных состояний, формируемых из наших состояний сознания (внутренних процессов), состояний тела (поведение, физиологические и нейрофизиологические процессы) и эмоциональных состояний (кинестетические ощущения, получающие информацию со стороны оценок высших уровней). Все эти компоненты взаимосвязаны. Мы не можем изолировать их, и если мы делаем это, то только лингвистически, на уровне слов, для удобства описания. Подобное разделение нереально. Когда мы думаем, наше тело также испытывает чувства, движется и действует, и эта целостная

конфигурация (или гештальт) и есть то, что мы понимаем под «опытом». Мы живем, двигаемся и действуем как индивидуумы, наделенные сознанием-телом — нейро-лингвистической формой жизни.

Обладая нейро-лингвистической формой жизни, мы переживаем в опыте и картируем территорию, расположенную за границами нашей кожи, — «внешний мир», благодаря чему мы получаем возможность эффективно взаимодействовать с этим миром. Это означает, что на наиболее фундаментальном уровне наша психическая деятельность представляет собой распознавание и картирование паттернов, и это дает нам уникальную возможность программировать себя. Какими мы картируем вещи, такими мы создаем и самих себя. Этот процесс начинается с нейро-уровня, с нейрофизиологических процессов, со способов использования своей нервной системы и органов восприятия, а затем переходит на уровень лингвистики — способы использования символов, слов, метафор и классификаций, с помощью которых мы создаем наши ментальные и эмоциональные программы.

Следуя этому пути, мы открываем для себя способы, посредством которых можем взять эти процессы под контроль и начать управлять собственным мозгом, используя модели и технологии НЛП. Беря под контроль «конструирование реальности», мы также обретаем контроль и над работой нервной системы. Создавая все более точные и эффективные модели мира, мы наращиваем собственные ресурсы. В этом и состоит суть мастерского овладения менеджментом состояний. Являясь дисциплиной, изучающей «структуру субъективного опыта», НЛП началось с поисков ответа на вопрос, как совершенное владение речевыми навыками породило магию психотерапии.

Пути к состояниям

Мы формируем наши состояния сознания на базе ментально-эмоционально-соматического картирования, результаты которого кодируем в виде внутренних фильмов. То, что мы переживаем как «состояния», или нейро-лингвистические состояния, — это наше мышление, телесные ощущения, эмоции, реакции, речь и поведение. Таким образом, перед нами открываются два наиболее легких пути к достижению состояний.

1. Внутренние репрезентации внутренних фильмов

Внутренние репрезентации определяют состояние нашего «сознания» — то, что мы наносим на внутренние карты визуально, аудиально и кинестетически при создании внутренних фильмов. К внутренним репрезентациям также относится то, что мы говорим себе на высших логических уровнях о наших фильмах. С помощью метарепрезентативной системы языка мы кодируем большую часть знаний, навыков, переживаний, убеждений и ценностей. Эти грани сознания выступают либо в виде звуковой дорожки наших фильмов, либо в виде редакторских фреймов. Поскольку мы всегда можем выбирать, что нам репрезентировать и как кодировать эти репрезентации, мы обладаем «репрезентационной властью».

2. Физиология тела и неврология

Физиология и неврология описывают физическое состояние, состояние «тела» (сома), а также телесные ощущения: к примеру, здоровье, позу, дыхание и биохимические процессы. Сюда же относится то, что мы ели, как мы спали, состояние наше-

Лингвистика

Сенсорные репрезентативные системы, входящие в состав наших ментальных фильмов (ВАК)

Визуальная: картины, сцены, образы

Аудиальная: звуки, шумы, музыка

Кинестетическая: внутренние ощущения, прикосновения, осязание, проприорецептивные ощущения, моторная активность.

Обонятельная (запахи), вкусовая (вкусовые ощущения), вестибулярная (равновесие)

Репрезентативная система языка (аудиально-дигитальная), используемая нами для записи речевой дорожки наших ментальных фильмов

Слова, предложения, лингвистические структуры

Математика, музыкальные символы, метафоры, сюжеты

Неврология

Работа нервной системы в пределах тела и физиология центральной, периферической и автономной нервных систем

Рис. 4.2. Компоненты нейро-лингвистической магии

го здоровья, а также все процессы, происходящие в нашей нервной, иммунной, автономной нервной системе и т. д.

Эти два пути к состояниям представляют собой два типа последовательностей, или процессов, с помощью которых мы можем вызывать различные состояния. Используя «сознание», мы можем генерировать, репрезентировать и кодировать информацию, вызывающую определенное состояние. Используя «тело», мы можем двигаться, дышать и принимать различные позы таким образом, что это также вызывает в нас определенные состояния. Хотя эти знания относятся к базовому, элементарному курсу НЛП, многие люди, находящиеся на уровне практика НЛП, кажется, не осознают их важности. Это фундамент менеджмента состояний, контроля состояний и самодисциплины. Это основание практических навыков, позволяющих обрести контроль над собственной жизнью.

Отработка навыков менеджмента состояний

Насколько развиты ваши навыки использования компонентов и наиболее легких способов контроля своих состояний, позволяющего нам управлять нашей повседневной жизнью, распознавать собственные состояния, выталкивать себя из нересурсных состояний в ресурсные, якорить эффективные состояния, отключать негативные состояния, а затем с помощью различных паттернов НЛП «управлять своим собственным мозгом»? Сколько раз в неделю или в месяц состояния «овладевают» вами, не позволяя вам самим владеть своими состояниями?

Упражнение

1. Идентифицируйте пять или десять своих самых ресурсных состояний.

Например, в ваш список могут войти состояния обучения, игры, уверенности, решительности, настойчивости или любые другие.

2. Идентифицируйте и опишите состояние в базовых сенсорных терминах.

Что бы вы написали, если бы вам нужно было представить сценарное описание своего состояния?

3. Составьте меню референтных переживаний.

- Вспомните как минимум пять эпизодов из жизненного опыта, вызывающих у вас желательное состояние.

- Проиграйте эти референтные переживания в вашем сознании, чтобы освежить их и придать им максимальную сенсорную насыщенность.

Просмотрите их на экране своего сознания, войдите в каждое из них и испытайте их.

4. Попрактикуйтесь в вызове и якорении этого состояния.

Выберите одно состояние и попрактикуйтесь в его вызове. После того как вы сформируете устойчивые репрезентации этого состояния (6 или выше по 10-балльной шкале), закорите его.

5. Протестируйте свой якорь и состояние.

Прервите состояние. Затем протестируйте якорь, представляя себе эпизод из повседневной жизни, в котором вы могли бы использовать данное ресурсное состояние.

Проделайте эти шаги со всеми состояниями, помня о том, что, практикуясь в вызове состояний и обучая свое тело и нервную систему воскрешать эти состояния по вашему сигналу, вы расширяете свой репертуар поведенческих реакций.

Базовый курс менеджмента состояний

Поскольку навыки практического управления своими состояниями составляют центральное ядро НЛП-тренинга и овладения искусством НЛП на уровне практика, чем больше вы знаете о состояниях, — что они собой представляют, как функционируют, какие факторы на них влияют, — тем более искусным вы становитесь в их использовании. Ниже приводится краткое изложение базовых знаний о состояниях.

Объекты состояний

Состояния имеют свои объекты. Находясь в определенном состоянии сознания-тела, мы используем определенные референтные объекты. Объекты первичных состояний (страх, гнев, радость, спокойствие, печаль), как правило, представляют собой нечто находящееся вне нас и за пределами нашей нервной системы. Спросите себя, каковы референты ваших мысле-чувств.

На метауровнях объекты наших состояний находятся уже не «вовне», а внутри. Иными словами, объектами наших состояний

становятся другие мысли, чувства, состояния, воспоминания, образы или идеи.

Осознание состояний

Осознание своих состояний и факторов, влияющих на них, — это отправная точка менеджмента состояний. Поскольку все наши состояния становятся привычными, вхождение в них происходит помимо нашего осознания. Вот почему мы должны научиться включать свое сознание, чтобы начать осознавать свои состояния.

Упражнение

Попрактикуйтесь в отслеживании того, какие состояния вы испытываете и каково их качество.

- Каково качество данного состояния?
- Каковы его свойства, тональность, интенсивность, другие качества?
- Насколько чистым является это состояние?
- Насколько оно конгруэнтно или неконгруэнтно?
- Простое оно или составное и в какой степени?
- Каков смысл или семантика этого состояния?
- Какие элементы удовольствия или боли присутствуют в этом состоянии?
- Как это состояние закодировано и структурировано?

Идентифицируйте качества, свойства, характеристики, различия, присутствующие в вашем внутреннем кинотеатре, — коды вашего фильма, управляющие его интенсивностью (например, яркость цвета, четкость, скорость движения и т. д.).

Вхождение и введение в состояние

Термины «вхождение» и «введение в состояние» обозначают вызов состояния у себя и других людей. С помощью каких механизмов мы можем входить в состояние или воссоздавать его? В принципе, существуют два основных метода: можно запомнить состояние или представить его себе.

Память: Используя память, мы говорим себе нечто вроде: «Вспомни эпизод, когда ты чувствовал, думал, переживал и т. д.» или «Случалось ли тебе»?

Воображение: Используя воображение, мы говорим себе нечто вроде: «Как могла бы выглядеть, звучать, ощущаться уверенность (или мотивация, или игривость), если бы» или «Если бы вы испытали это состояние в наиболее интенсивной форме, благодаря каким внутренним ощущениям вы знали бы об этом?»

Изменение состояний

Способность к корректировке, изменению или трансформации состояний — это естественное следствие знания о том, как входить в состояния или вводить в них других. Более того, следует отметить, что состояния обладают любопытной особенностью: они никогда не бывают стабильными, они просто не могут оставаться неизменными. Они пребывают в непрерывном изменении. Поэтому хотя термин «состояние» и звучит статично, наши нейро-лингвистические состояния динамичны и все время меняются. Честное слово, это так. Состояния все время меняются, смещаются и трансформируются. Понимание и осознание этого факта позволяет нам обнаруживать и распознавать процессы, с помощью которых мы можем естественным образом изменять наши состояния. Знаете ли вы, какие методы вы естественным образом используете для изменения своих состояний?

ИНСТРУКЦИИ:

Нарисуйте кружочки для каждого состояния, пережитого вами сегодня с момента пробуждения по настоящий момент. Нарисуйте внутри кружочков улыбающиеся или хмурые рожицы, обозначающие положительное (+) или отрицательное (-) качество состояния. Поставьте цифру от 0 до 10, обозначающую интенсивность состояния. Ниже опишите содержание ваших внутренних репрезентаций, а также физиологических факторов, влияющих на ваше состояние. Вы можете отметить звездочкой те факторы, которые вызывали у вас данное состояние (естественные якоря в вашем окружении). Рисунками обозначьте степень осознания своего состояния, смещение состояний, сочетания состояний и т. д.

Рис. 4.3. Регистрация состояний

Интенсивно	положительные
состояния	
Комфортная зона	

			Интенсивно состояния				отрицательные					
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
											9	10
											_*	
Момент пробуждения			полдень		день		вечер				ночь	

Интенсивность и усиление состояний

Одним из способов изменения наших состояний — и тем самым элементов менеджмента состояний — является усиление или ослабление их интенсивности. Мы можем начать с простого измерения интенсивности наших состояний.

- Какова сила испытываемых вами состояний — уверенности, мотивации, самооценки, мобилизации?
- Насколько сильным или слабым заставляет вас почувствовать себя это состояние?
- Насколько оно доминирует в вашем сознании?
- Хотите ли вы испытать это состояние сильнее или слабее?

Если мы хотим, чтобы наши переживания состояний были сильнее, можно поднять интенсивность состояния, повышая или интенсифицируя кинематографические характеристики наших ментальных фильмов. Аналогичным образом мы можем и ослабить интенсивность наших состояний. Как правило, чем ближе, ярче или крупнее мы делаем изображение, тем сильнее переживается состояние. Не все состояния имеют один и тот же уровень интенсивности, поэтому следует измерять интенсивность различных состояний. Чтобы уменьшить интенсивность, достаточно переключить одни репрезентации на другие. Измените кинематографические характеристики своих фильмов, и эмоциональная интенсивность состояний также изменится.

- Хотите ли вы придать своим состояниям больше «сочности»?
- С помощью каких процессов вы усиливаете свои состояния?
- За счет чего вы повышаете их интенсивность?

Прерывание состояний

Подобно тому как мы можем воздействовать на свои состояния с точки зрения их интенсивности, мы также можем полностью прервать

состояние, чтобы оно исчезло из наших фильмов, а ментальные и нейрофизиологические процессы, вызывающие его, больше не функционировали. Таким образом, мы можем прекратить испытывать абсолютно любое состояние сознания-тела-эмоций. Нельзя допускать, чтобы состояния выходили из-под контроля. Все, что нам нужно, чтобы прервать состояние, — это использовать различные заглушающие, пресекающие или саботирующие мысли, события или формы поведения. Научившись прерывать свои состояния по собственной воле, мы обречем контроль над ними, так что сами будем «овладевать» ими, а не они нами. Знание о том, что мы в любой момент можем пресечь, остановить или предотвратить состояние, не дав ему выйти из-под контроля, придает нам уверенности в том, что мы сможем справиться с любыми ситуациями.

Зависимость от состояния

Зависимость от состояния означает, что состояния начинают управлять процессами обучения, памяти, восприятия, поведением и коммуникацией. Зависимость от состояния — естественный феномен. Каждый раз, когда нас охватывает интенсивное состояние, кажется, что оно выходит из-под контроля и начинает жить своей собственной жизнью. В различных направлениях психологии и областях знания это явление называют по-разному — «установка эмоциональных ожиданий», «установка концептуальных ожиданий» или «установка настроения». Все эти термины означают, что когда мы входим в определенное состояние, именно этим состоянием начинает определяться то, что мы видим и слышим. Состояние определяет наши воспоминания, манеру речи и поведения, характер коммуникации и чувства. Часто причиной всех наших проблем является именно состояние, в котором находимся мы сами или окружающие. Мы оказываемся в таком состоянии, что это состояние само начинает управлять нашими мыслями, чувствами, словами и поступками.

Различия между состояниями

Наши состояния различны по характеру. К тому же состояния встречаются во всевозможных сочетаниях. Поэтому если мы вошли в

некое мыслительно-эмоционально-физиологическое состояние, это еще не означает, что мы можем ввести другого человека в аналогичное состояние теми же способами. Отступая на шаг от своих состояний и сравнивая их между собой, мы можем постичь их структуру, а также их различия с точки зрения наших ментальных фильмов и управляющих ими фреймов.

- Чем объясняются эти различия?
- Может быть, способами кодирования этих состояний с точки зрения используемых репрезентативных систем или языка?
- Относятся ли эти различия к первичному уровню или к метаяуровню?

Якорение состояний

Якорение состояния в НЛП — это простое обозначение павловского, или классического, обусловливания. Это означает, что мы можем задать некий триггер, благодаря которому нам будет легче вызвать-

Высшая магия НЛП вать данное состояние или входить в него. Павлов делал это, воздействуя на состояние автономной нервной системы. С помощью пищи он стимулировал у собак реакции слюноотделения, а когда они находились в этом состоянии, звонил в колокольчик. Всего после двух-трех повторений звук колокольчика стимулировал реакцию слюноотделения, то есть вводил собаку в соответствующее состояние. Казалось, будто исследователь прицеплял якорем состояние к звону колокольчика, отсюда и возник этот термин.

Из этого можно вывести несколько следствий. Во-первых, для якорения состояния вовсе не требуется его осознание. Мы можем заякорить даже неосознаваемые состояния и сделать это так, чтобы человек не осознавал самого факта якорения. Во-вторых, заякорив состояние, мы можем (в определенных пределах) «включать» и «выключать» его с помощью якоря. В НЛП мы говорим, что якорь позволяет нам переносить нейро-лингвистические состояния во времени, пространстве, между контекстами и формами поведения. Именно в этом и заключается польза и «магия» якорей.

Триггер, или якорь, можно задать с помощью любой сенсорной системы (зрительных образов, звуков, прикосновений, движений, жестов, слов). При этом мы всего лишь связываем новый стимул с любым естественным или внутренним триггером, вызывающим данное состояние. Сделав это, мы получаем возможность переносить это состояние во времени и пространстве для того, чтобы создавать на его основе более ресурсные состояния.

Таким образом, поскольку якоря представляют собой инструменты павловского обусловливания, используемые в искусстве менеджмента состояний, мы можем овладеть искусством задавания и использования якорей. Поскольку сам механизм их воздействия прост, все мастерство заключается в понимании их работы и в практическом опыте их использования. Дело в том, что секреты эффективного якорения заключаются в выборе уникального стимула, в интенсивности эмоционального состояния, в выборе момента установки якоря, когда человек достигает пика интенсивности чувства, а также в чистоте связи между конкретным стимулом и конкретным состоянием. Неудачный выбор любого из этих четырех компонентов якорения приведет к тому, что «якорь» окажется слабым и неэффективным. Вот почему так важно произвести калибровку состояния человека, подождать, пока он достигнет пика интенсивности переживания, а затем привязать к нему уникальный триггер.

После того как триггер задан, мы можем убедиться в том, что он работает. Происходит ли вхождение в состояние[^] когда вы «запускаете» триггер?

Если да, значит, якорь поставлен, и теперь можно использовать его, чтобы переносить состояние (как правило, ресурсное) в другой момент времени, в новое место, на новую ситуацию или форму поведения.

Якоря — это не кнопки управления. Они функционируют символически. Прикосновение, тон или громкость голоса, взгляд или жест сами по себе ничего не означают. Они обладают смыслом для данного человека только потому, что данный стимул был связан с некоторой нейрофизиологической реакцией или чувством. Когда мы производим яко-рение сразу в нескольких системах, избыточность

работает на установление более прочной и надежной связи. Поэтому мы не только касаемся человека, но и используем специфические слова, произнесенные уникальным тоном голоса, а возможно, и сопровождаемые взглядами и жестами, которые также выделяют эти слова как обладающие особым смыслом.

Утилизация состояний

Неэффективность — зачастую лишь следствие того, что человек находится не в том состоянии. Например, нам есть что сказать, но вдруг мы обнаруживаем, что не можем заставить себя выступить. Возможно, мы слишком боимся. Именно в таких случаях использование другого, ресурсного состояния может оказаться весьма полезным. При утилизации состояний мы входим в более ресурсное состояние мысле-чувств, чем то, в котором мы находились, и используем его.

- Где я хотел бы использовать это состояние?
- Как я буду выглядеть, разговаривать, чувствовать себя, если окажусь в этом состоянии в той или иной ситуации?

Стратегия состояний

Под «стратегией» состояния мы понимаем сенсорную информацию, содержащуюся в наших ментальных фильмах, неврологии, физиологии и т. д. и позволяющую нам осуществить пошаговое составление того или иного состояния. При работе со стратегиями мы фиксируем последовательность репрезентации взаимосвязанных шагов, вводящих нас в состояние. А поскольку любое состояние имеет структуру — формат стратегии, — то, моделируя элементы стратегии, мы получаем как бы «рецепт» приготовления этого состояния. Аналогично, всякий раз, когда мы входим или вводим кого-то в состояние, мы применяем стратегию. Именно стратегия инициирует состояние.

Состояния и эмоции

Наши состояния являются эмоциональными состояниями. А поскольку они включают мысли и репрезентации, проигрываемые в кинотеатре нашего сознания, они также представляют собой эмоции. Итак, что же такое «эмоция»? Эмоция — это нечто большее, чем

просто кинестетическое ощущение. Это не просто мысль. Скорее, это сочетание и кинестетического и ментального состояний. Эмоция — это наши чувства в системе сознания-тела, представляющие собой комбинацию ощущений и оценок, которые мы выражаем в словах по поводу нашей кинестетики.

Как метауровневый феномен, «эмоции» представляют собой оценочные суждения, смыслы, ценности и убеждения, которые проявляются в теле (сома) в виде чувств. Являясь нейро-лингвистическими состояниями, они составляют значительную часть передаваемых нами сообщений, с помощью которых мы формируем оценки нашего опыта. Иными словами, наши эмоции регистрируют различия (оценочные различия) между двумя вещами:

Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!

1) нашей моделью мира (нашими желаниями, ожиданиями, намерениями, представлениями, личностной историей, надеждами, фантазиями);

2) нашим опытом взаимодействия с этим миром (нашим актуальным ощущением того, что мы от него получаем).

«Эмоции», испытываемые нами в теле как кинестетические ощущения, представляют собой очень богатый феномен, порождаемый нами автоматически. Оценка порождает эмоцию. Причем речь идет не только об оценке нашей модели мира (всех многочисленных нюансах наших ментальных карт), но и об оценке этих оценок в свете нашего текущего опыта (опыта взаимодействия с миром). Таким образом, «эмоция» возникает, когда «встречаются» карта и территория.

Для того чтобы ответить на вопрос: «Какую эмоцию вы испытываете?», нам нужно задать себе два набора вопросов.

1: Каковы ваши мысли? Как вы интерпретируете явления? Чего вы ожидаете? Чего вы хотите? Какие воспоминания вы используете? Каким образом вы картировали свое окружение?

2. Как вы воспринимаете мир? Что вы видите, слышите или иным образом ощущаете?

Различие между вашей картой и вашим опытом восприятия территории регистрируется в вашем теле как эмоция.

Испытывая эмоции, мы производим сигналы и импульсы в нашем теле для того, чтобы действовать, чтобы сделать нечто. Поэтому чем сильнее эмоция, тем сильнее импульс к действию и тем более вероятно, что мыотреагируем на события. Сам термин «эмоция» также говорит об этом. В слове «эмоция» {emotion) присутствует слово «движение» {motion). Когда мы испытываем эмоцию, низшие отделы мозга, в частности таламус, лимбиче-ская система и гипофиз, активизируют в нашей нервной системе моторные программы, побуждающие нас совершить действие. Иногда этот механизм служит нам во благо, иногда — нет. Эмоция не говорит нам, что мы должны сделать: она просто дает нам переживание и энергию к действию.

С технической точки зрения мы даже можем описать первичные эмоции как метауровневый феномен. В НЛП эмоции (включая первичные) с самого начала описывались с помощью термина «кинестетика-мета» (или Кте"). Этот термин подчеркивает тот факт, что даже в случае первичных эмоций мы можем обнаружить когнитивную оценку фактического ощущения. В случае первичных эмоций уровень интегрировался в само состояние и слился с ним, так что когнитивная оценочная составляющая, или суждение, стала неотъемлемой частью кинестетического ощущения.

При работе с состояниями и метасостояниями это различие не принесло каких-либо практических результатов, а потому мы его не проводили. Вместо этого мы полагались на более фундаментальное различие между первичными состояниями и метасостояниями. Однако полезно знать о том, что даже в первичных эмоциях присутствуют метауровневые когнитивные оценки, уже интегрированные в первичное состояние. Это знание полезно, потому что оно является для нас иллюстрацией того, как метауровни могут слиться с первичными состояниями до такой степени, что становится практически невозможным выделить различные уровни.



Рис. 4.4. Эмоциональная шкала

Все сказанное выше подчеркивает следующий факт: мы чувствуем то, что мы чувствуем, благодаря фильмам, «прокручиваемым» в кинотеатре нашего сознания. Как мы наносим на свои карты различные сценарии и сюжеты фильмов, так мы их и репрезентируем. Каким образом мы создаем аудиовизуальные дорожки наших фильмов, наряду со звуковыми дорожками слов, рассказывающих нам о смысле этих фильмов, таким образом мы и входим в состояние.

Это придает гармонию и смысл всем состояниям. И все же мы почти не осознаем наши фильмы. Что же мы осознаем? Эмоции, соматические (телесные) ощущения, чувства, реакции, а также действия, которые наши моторные программы побуждают нас совершать. Сознание обращено на результаты наших внутренних вычислений, картирования, фрейминга и порождения смыслов, а не на процессы. Наше внимание обращено на то, что испытывает тело в момент, когда мы регистрируем результат столкновения внутренних фильмов с ощущением внешней реальности.

Вот почему на эмоциях, эмоциональных побуждениях (влечениях, потребностях) и формах поведения нам значительно легче обратить и сконцентрировать внимание, чем на порождающих эти реакции внутренних процессах. Тем не менее эмоции — это не более чем

результаты и симптомы внутренних процессов. Именно поэтому попытки изменить свои эмоции непосредственно, как правило, ни к чему не приводят. Именно поэтому попытка управления эмоциями не является эффективной формой вмешательства.

Для того чтобы изменить эмоции и все телесные процессы, вовлеченные в эмоциональное состояние, мы должны подняться выше. Мы должны вернуться назад к своим ментальным фильмам, в которых закодированы способы картирования и фрейминга этих фильмов. Трансформация нашего состояния произойдет тогда, когда мы изменим фильм, — изменим его сценарий, сюжет, стиль редактирования, способы фрейминга. Проиграйте другой фильм, и состояние изменится.

Использование магии ментальных фильмов

Рассмотрим пример человека, страдающего фобией. Как этот человек создал или встроил в себя фобию, так что от одной лишь мысли о триггере (например, змее, лифте, самолетах, публичном выступлении или выяснении отношений с шефом) у него душа уходит в пятки от страха? Как это работает?

Все, что делает этот человек для того, чтобы начать дрожать от страха, сводится лишь к «прокручиванию» в кинотеатре своего сознания — в настоящей «сенсораме», снабженной всеми соответствующими образами, звуками и ощущениями, — жуткого фильма ужасов. Мы обнаруживали этот феномен у всех без исключения лиц, страдающих фобиями, на протяжении двадцати лет наших исследований. Эти люди выработали изумительную стратегию, приводящую их в состояние панического страха. Если вы хотите смоделировать эту стратегию, нужно лишь задать им побольше вопросов, касающихся их ментальных фильмов.

Что вы видите? Крупное ли изображение или мелкое? Насколько близко к вам расположен экран? Вы видите цветной фильм или черно-белый? Это отдельные снимки, обычный плоский экран или стереофильм? Есть ли в фильме звук? Какова тональность, громкость, темп и высота этого звука? Есть ли в фильме музыка и слова? Присутствуют ли в нем ощущения запаха и вкуса? Находитесь ли вы внутри фильма и являетесь ли участником событий или вы сидите и

смотрите со стороны как сторонний наблюдатель? Как далеко вы сидите в кинотеатре своего сознания?

Эти вопросы позволяют нам понять, что внутренне репрезентирует этот человек и как. Выявив кинематографическую структуру его опыта, мы также можем помочь человеку идентифицировать фреймы и конструкции, управляющие его эмоциями. В эмоциях нет ничего таинственного. Они не появляются ни с того ни с сего или неизвестно откуда. Они совершенно осмысленны, учитывая характер фильма. Наши вопросы также побуждают людей разобраться в том, как они сами могут стать режиссерами собственных фильмов.

Магия кино, используемая в НЛП, состоит в принятии на себя роли редактора, режиссера и продюсера. Лишь когда мы поднимаемся на эти уровни, у нас появляется реальный выбор средств кодирования наших аудиовизуальных дорожек. А если отодвинуть экран подальше и поставить между вами и фильмом еще десять рядов кресел? Что, если перевести фильм в форму черно-белого снимка?

Дело не в том, что мы отказываемся смотреть такие фильмы. Дело в том, что мы учимся смотреть их, оставаясь в ресурсных и эффективных состояниях. Подобно телевизионным программам и документальным фильмам, раскрывающим нам секреты мастерства режиссеров, которые создают «магию кино» с помощью различных визуальных эффектов, мы тоже можем раскрыть для себя секреты внутренних визуальных, аудиальных и других сенсорных эффектов, придающих нашим ментальным фильмам магические качества.

Это важно. Когда наш внутренний мир становится богатым и захватывающим, он начинает управлять и внешним миром нашего поведения, речи, эмоций, отношений и других проявлений, которые мы экстериоризуем. В реальности наш внешний мир просто не может быть ярче, интереснее, здоровее, радостнее, чем фильмы, проигрываемые в кинотеатре нашего сознания.

Вперед, в мир нейросемантики!

Но это еще не все. Мы не только репрезентируем вещи в своем сознании, но также фреймируем наши фильмы определенными смыслами. Мы можем исследовать жуткие фильмы людей,

страдающих фобиями, и узнать не только об их репрезентациях, но также и об их смыслах и референтах.

Хорошо, допустим, я составил представление о тех ужасных фильмах и жутких сценах, которые выступают для вас в качестве референтов, но что они значат для вас? Какие фреймы референции вы используете, просматривая эти фильмы? Что вы думаете об этих фильмах? Что вы чувствуете по поводу этих фильмов?

За пределами сознания-тела мы наделяем вещи смыслом и формируем свою внутреннюю установку или дух. В конце концов, некоторые люди любят триллеры; они покупают новый роман Стивена Кинга, чтобы насладиться ощущением страха и ужаса. Другие люди играют со страхом, зная о том, что «это всего лишь фильм». Это позволяет им наблюдать жуткие сцены, которые не несут для них лично никакой угрозы. То, как эти люди фреймируют свои фильмы, определяет их реакции. Реален этот фильм или нереален? Серьезный он или развлекательный? Представляет он собой лишь захватывающее зрелище или реальную угрозу?

Наши фреймы сознания управляют смыслами (или семантикой, отсюда термин «нейро-семанти-ка>>»), которые мы придаем вещам. Каковы ваши фреймы сознания, касающиеся здоровья, счастья, собственного «я», успеха, взаимоотношений, работы, карьеры, спорта или физических упражнений? Ваши фреймы сознания определяют те игры, в которые вы можете играть. Если вы хотите перестать играть в фобию, вызываемую неким триггером, нам сначала нужно изменить фильм, которой вы прокручиваете в своей голове, но можно и просто подняться на уровень выше и изменить фреймы вашего сознания (смыслы), связанные с этим фильмом. Именно на этом уровне мы изменяем убеждения, представления, ожидания, решения и другие фреймы, относящиеся к высшему уровню сознания.

Магия трансформации фильмов

Овладев мастерством НЛП и НС, мы используем навыки и паттерны с целью непосредственного воздействия на ментальные фильмы. Это позволяет нам взять под свой контроль те команды, которые мы посылаем своему телу.

Первый шаг на пути к этому — осознание своих внутренних фильмов. Мы не можем редактировать фильм, пока не осознаем, что это за фильм.

Что мы видим, слышим и репрезентируем? Какой фильм мы смотрим?

Затем наступает черед овладения навыками редактирования фильмов и изменения высших фреймов этих фильмов.

Какие фреймы вы используете, когда думаете об этом фильме?

Резюме

Мы живем нейро-лингвистической жизнью в том смысле, что как мы думаем, так мы и чувствуем. Сознание, тело и эмоции взаимосвязаны таким образом, что мы можем использовать либо «сознание», либо «тело» как путь к пониманию и вызову наших состояний.

Наши эмоции и эмоциональные состояния не представляют собой неразрешимой тайны. Они функционируют согласно определенной «психо-ло-гике», обладающей формой и структурой.

Как мы создаем внутренние фильмы наших мыслей, воспоминаний и воображения и как мы фреймируем наши фильмы, что заставляет нас видеть и переживать их в определенном ключе, так мы и входим в состояния.

Искусство менеджмента состояний начинается с понимания наших состояний и развития навыков, необходимых для выполнения функций редактора, режиссера и продюсера той кинематографической продукции, которую мы проигрываем в кинотеатре своего сознания. Это развивает наш эмоциональный интеллект.

Овладеть мастерством НЛП — значит взять под свой контроль процессы репрезентации и референции. Это значит научиться создавать кинематографические характеристики на высокопрофессиональном уровне. И тогда наши внешние проявления — поведение, поступки, жесты, речь и эмоции — станут отражением прекрасных фильмов, показанных в нашем сознании.

Управление метасостояниями

глава 5

Представляя модель Метасостояний, мы обозначили ее как третью метасферу НЛП. Как и тысячи людей до вас, вы найдете, что эта модель существенно облегчает овладение НЛП. Однако этим ее роль не ограничивается. Как вы сможете убедиться, понимание модели метасостояний поможет вам сформировать объединяющую структуру для других моделей НЛП — Метамоделей, Метапрограмм, «субмодальностей» и транс.

Прежде всего, модель Метасостояний позволяет провести различие между разнообразными типами состояний: первичными состояниями, метасостояниями и гештальт-состояниями. Вы сможете также настроить слух на обнаружение лингвистических маркеров высших состояний, благодаря чему сможете перемещаться вверх и вниз по метауровням («логическим» уровням), ловко и изящно занимать метапозиции, а также использовать различные техники НЛП, руководствуясь метауровневыми принципами. В личном плане овладение метасостояниями позволит вам подниматься на все более высокие уровни, пока вы не займете в отношении ваших высших намерений интенциональную позицию, так что они станут ориентировать и направлять вас в повседневной жизни. Помимо и сверх этого метасостояния позволят вам связать между собой все метауровневые феномены, которые до появления этой модели представляли собой лишь неорганизованный набор компонентов и сфер НЛП, — убеждения, ценности, решения, концепции и идентификации.

Часть 1

Введение в метасферы

НЛП включает четыре метасферы. История НЛП берет свое начало с первой метасферы — Метамоделей. Ричарду Бэндлеру и Джону Гриндеру (Bandler & Grinder, 1973, 1975) удалось идентифицировать и свести воедино лингвистические (или, точнее, нейролингвистические) паттерны Метамоделей. Основоположники НЛП достигли этой цели, используя лингвистическую модель, разработанную Ноамом Хомским (Chomsky, 1965), — модель трансформационной грамматики. С помощью этой модели им удалось

ввести в широкое использование речевые паттерны, обнаруженные ими в терапевтической работе Фрица Перлза и Вирджинии Сатир.

Все началось с того, что Ричарда и Джона потрясло, насколько мастерски Перлз и Сатир используют речь: они вызывали в людях невероятные трансформации просто с помощью слов, что отдавало «волшебством». Как Перлз, так и Сатир много говорили и писали о мощном воздействии речи в психотерапии. С этого и началась работа основоположников НЛП. На их мысль также оказала влияние модель логических уровней, предложенная Грегори Бейтсоном. Бейтсон и его коллеги по «Пало-Альто Групп» (Джексон, Хейли, Уикленд и Вацлавик) в течение нескольких лет работали с паттернами ре-фрейминга. Эти разработки также явились материалом для построений Бэндлера и Гриндера. На этом материале был основан фундаментальный двухтомный труд Бэндлера и Гриндера «Структура магии» (Bandler & Grinder, 1975, 1976), с которого и начался полный приключений путь НЛП. В этой работе была представлена базовая модель, описывающая функционирование языка (как сенсорных репрезентативных систем, так и лингвистических систем), послужившая основным каркасом для структуры нейро-лингвистической реальности.

Впоследствии Бейтсон вдохновил разработчиков НЛП смоделировать терапевтическую работу Милтона Эриксона и его не директивный стиль гипноза. Через пару лет результаты моделирования гипнотического языка были закодированы в письменной форме в работе «Паттерны», тома I и II (Bandler & Grinder, 1975, 1976). Имея в своем распоряжении весь этот арсенал, Бэндлер и Гриндер смогли идентифицировать и смоделировать многочисленные паттерны, позволяющие «управлять собственным мозгом» и трансформировать нересурсные состояния. Таковой была первая метасфера НЛП, сфера языка как метарепрезентативной системы.

Вторая метасфера начала принимать форму около 1982 года, когда Лесли Кэмерон-Бэндлер, занимаясь «классическим НЛП» в стиле Уайатта Вудс-молла, столкнулась с некими неожиданными и необъяснимыми препонами, лишаящими некоторые паттерны НЛП эффективности, и восприняла это как «редкую и беспрецедентную возможность» провести интереснейшие исследования. Впоследствии Ричарду и Лесли Бэндлер удалось сформулировать 14 метапрограмм.

Эти паттерны фильтров восприятия составили объяснительную модель тех механизмов, посредством которых мыслительный паттерн может разрешать, усиливать, подрывать или сводить на нет воздействие трансформационных паттернов НЛП. Это открыло путь ко второй метасфере НЛП, Метапрограммам.

Первое упоминание о третьей метасфере относится к 1988 году, когда Уайатт Вудсмолл включил метасостояния в список метапрограмм. Он отмечал, что «состояния» сознания могут относиться как к обычному, так и к «метауровню». Это соответствовало «метасоставляющей», упоминаемой в книге Бэндлера и Гриндера «Рефрейминг» (Bandler & Grinder, 1985), — составляющей, функционирующей на метауровне и помогающей избегать попадания в петли. Андреас и Андреас (Andreas & Andreas, 1991) также говорили о метафункции, порождающей метасостояния, когда использовали метавоп-росы с целью выявления позитивного намерения, стоящего за поведением: «И когда вы получили сполна именно то, чего вы хотели, что "еще более важное" вы получили сверх этого?»

Повторение этого метавопроса в конце концов позволяет выявить набор «глубинных» состояний, каждое из которых представляет собой метапози-цию по отношению к предыдущему состоянию и к исходному первичному состоянию. Однако лишь в 1994 году, в процессе моделирования и исследования структуры мобилизации, мне (М. Х.) пришла в голову идея о возможности состояния-по-поводу-состояния. Впоследствии мне удалось яснее сформулировать структуру и процессы, относящиеся к метасостояниям, переформулировав идеи Кожиб-ски (Korzybski, 1933/1994), касающиеся абстракций второго и третьего порядка. При этом также оказались заново открыты развернутые концептуальные модели метауровней Грегори Бейтсона (Bateson, 1972, 1979), а также его понимание метауровней как контролирующих и модулирующих низшие уровни. Это привело меня к написанию ряда работ по данной теме: «Метасостояния» (Hall, 1995), «Уничтожение дракона» (Hall, 1996), «НЛП: Переход на Метауровни: Продвинутое моделирование» (Hall, 1997).

Четвертая метасфера была впервые описана Дэвидом Гордоном в книге «Терапевтические метафоры» (Gordon, 1978). Ричард Бэндлер

назвал ее «субмодальностями», используя это обозначение как замещающее используемый ранее термин «прагма-графики», введенный в обращение Тоддом Эпштейном. В результате распространения этого термина никому даже в голову не могла прийти мысль о том, что «суб-модальности» являются метауровнем по отношению к чему бы то ни было. Мы все были введены в заблуждение этим словом. Однако эти различия, как мы покажем в главах 7 и 8, функционируют на метауровне по отношению к репрезентативному экрану.

От состояний к метасостояниям

Основная цель предыдущей главы — выработка кристально ясного понимания состояний, то есть нейро-лингвистических состояний. Это важнейшая предпосылка для овладения искусством менеджмента состояний, а также для систематического понимания НЛП. Почему? Потому что вместо того чтобы сосредоточивать внимание на отдельных

мыслях, репрезентациях, логических построениях или рассматривать переменные опыта как изолированные элементы, которые мы связываем между собой линейно, пытаюсь понять систематическую и динамическую природу нейро-лингвистических и нейро-семантических состояний, мы обретаем ключ к систематическому пониманию процессов моделирования, трансформации, изменения, коммуникации и многих других процессов.

В этом состоит наиболее ценный вклад в НЛП модели Метасостояний. Базируясь на том факте, что мы всегда живем и действуем, исходя из некоторого состояния сознания-тела-эмоций, модель Метасостояний интегрирует различные аспекты работы мозга, чего не могло добиться традиционное НЛП. Эти аспекты включают саморефлексивность, рекурсивные петли, психо-логические уровни и многопорядковость.

Как предполагает сам термин, метасостояния представляют собой состояния высших уровней, референтами которых являются состояния предыдущего уровня или первичные состояния. Это происходит непредсказуемым и чудесным образом каждый раз, когда

мы входим в одно состояние и связываем его с другим. Так мы создаем метасостояния. Мы конструируем метасвязи между различными аспектами, компонентами или переменными наших состояний. И поскольку наши ментально-телесно-эмоциональные состояния формируются на основе внутренних фильмов, проигрываемых в нашей голове, в нашей физиологии и наших эмоциях, мы можем играть с этими переменными, связывать их друг с другом и — вуаля! — получаем мета-состояние.

Метасостояния — это комплексные состояния, источником которых является наше саморефлексирующее сознание. Отрефлексируйте то, что вы только что подумали или почувствовали либо вашу физиологическую реакцию, и вот мы уже мета-ду-маем и мета-чувствуем. Технически этот термин и соответствующая сфера обозначается как метако-гниции. Находясь в такого рода состояниях, мы уже связаны не с окружающим миром, а с самими собой, а именно со своими мыслями, чувствами или с некоторыми абстрактными концептуальными состояниями.

В процессе пребывания в метасостояниях (связывания одного состояния с другим) мы входим в состояние мысле-чувствования (М-Ч) и применяем это состояние или воздействуем с его помощью на другое состояние. Благодаря этому одно состояние наслаивается на другое. К примеру, нас расстраивает наш собственный гнев, радует чувство свободы, возмущает собственный страх. Объект наших состояний перемещается с постороннего и внешнего на внутренний, концептуальный и семантический. Теперь мы мысле-чувствуем по поводу своих предыдущих мысле-чувств. С функциональной точки зрения метасостояние предполагает состояние сознания, испытываемое вне, сверх и по поводу («мета») любого другого состояния сознания; это состояние-о-состоянии.

В первичном состоянии наши сознание-и-эмоции (как целостные нейро-лингвистические процессы) связаны с неким конкретным объектом. Сознание обращено к внешнему миру и внутренне репрезентирует его, что порождает наши кинестетические реакции. «Меня пугает Джон и его гнев, когда он не получает того, чего хочет». «Меня возмущает то, как Джилл относится к официальной встрече».

В метасостоянии сознание рефлексивирует само себя, находящееся в предыдущем состоянии сознания или тела.

«Меня пугает мой страх». «Мне отвратителен мой гнев». «Меня возмущает моя трусость». «И осознавая это, я чувствую вину».

Находясь в первичном состоянии гнева, мы испытываем гнев по поводу некоего явления, лица или события, находящегося «вовне», тогда как, пребывая в метасостоянии, мы переходим на метауровень и испытываем те или иные мысли-чувства по поводу своего состояния (рис. 5.1). Когда мы презираем себя, мы презрительно относимся к собственному «я». В порыве мужества мы испытываем ощущение риска, охватывающей нас страсти, мы говорим: «Ну и что?» своему состоянию опасения, отвращения или страха. Находясь в метаслойном состоянии мужества, мы «преодолеваем, свой страх». Наши мысли-чувства по поводу неких других мыслей-чувств ставят нас в метапозицию по отношению к первичному уровню. Мы переходим на уровень смысла нашего предыдущего опыта (рис. 5.2).

Референтами метауровней являются низшие уровни. Тем самым высшие уровни контролируют, управляют, модулируют и организуют низшие уровни. Поскольку высшие метауровни задают фреймы референции для низших уровней, они движут низшими уровнями. Этим объясняется, почему на метауровнях свершается особый род «магии» и почему мета моделирование и метапрограммы оказывают на нас столь глубокое воздействие. Соответственно метасостояния могут усиливать первичное состояние, менять его знак или изменять его характер, порождая в результате один из как минимум шестнадцати типов реакций (главы 13 и 14).

В метасостоянии может участвовать несколько и даже множество элементов сознания (рис. 5.3). Метасостояние может включать многочисленные слои

сознания своего сознания. Этим объясняется системная природа состояний и метасостояний, а также феномен их наслаивания или встраивания в наши мысли, убеждения, ценности и представления. «Я стыжусь чувства собственной ничтожности, вызванного моим замешательством и расстройством тем, что я оказался психологически не готов к вчерашней импровизированной вечеринке».

В этом примере человек сначала испытывает удивление и шок вследствие того, что социальное мероприятие прошло не так, как он ожидал. Затем он чувствует замешательство и смущение из-за того, что он расстроился, а возможно, и психологический дискомфорт, оказавшись вне пределов своей зоны комфорта. Мелочные мысли о своем ничтожестве начинают бегать по коридорам его сознания. Находясь в этом состоянии туннельного видения, он чрезмерно преувеличивает свое смущение, что еще более усугубляет его положение. Затем он оценивает свои реакции и осуждает себя за них как «плохого» человека. В результате он порождает в своем сознании настоящую метапутаницу.

Метасостояния и кинотеатр нашего сознания

Вопросы: Какое влияние наши метасостояния оказывают на ментальные фильмы, проигрываемые в нашем сознании? Если наши фильмы приводят нас в состояние страха и ужаса, когда мы проигрываем жуткие сценарии, в состояние радости и веселья, когда мы прокручиваем комедии, или в состояние решимости и мужества, когда мы смотрим героические фильмы, то что происходит, когда у нас возникают состояния по поводу состояний?

Ответ: Наши метасостояния¹ задают фреймы для наших фильмов.

Быть может, вы все еще «прокручиваете» в голове старый фильм о страхе перед публичным выступлением, перед просьбой начальнику о прибавке к зарплате или перед собеседованием? (Это дает нам представление о характере ваших фильмов.) Но как вы относитесь к этому опыту? Оправдываете ли вы свой страх, укрепляете или ненавидите его, презираете себя за трусость, чувствуете себя загнанным в тупик и лишенным выбора? Эти состояния по поводу ваших состояний описывают и определяют ментальную и эмоциональную тональность ваших фильмов.

Пользуясь кинематографической метафорой, они описывают установку, принимаемую вами, как редактором ваших фильмов. Наши метасостояния задают фактуру и качество наших фильмов, создавая присущую им аффективную тональность. Они описывают установку или фрейм сознания, с которыми мы движемся по жизни. Поэтому, поднимаясь по уровням — «Что вы думаете или чувствуете по этому

поводу?», — мы идентифицируем высшие фреймы нашего сознания, соответствующие позиции редактора, режиссера, продюсера и директора картины. Если я проигрываю фильм «взбешенный и возмущенный», находясь при этом в метасостоянии стыда или презрения к себе, чувствуя себя беспомощным, чувствуя, что кто-то «заставляет» меня приходить в ярость, то мои фильмы также окрашиваются этими качествами.

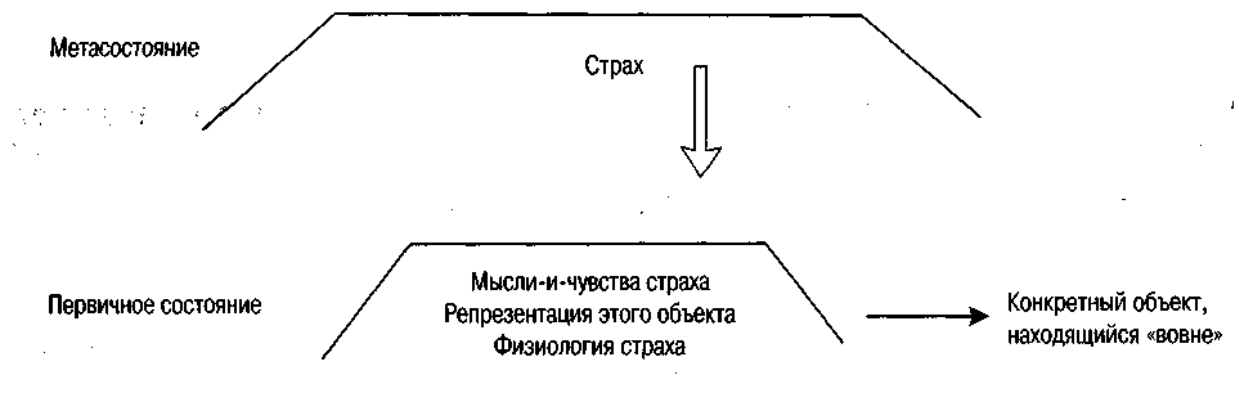


Рис. 5.1

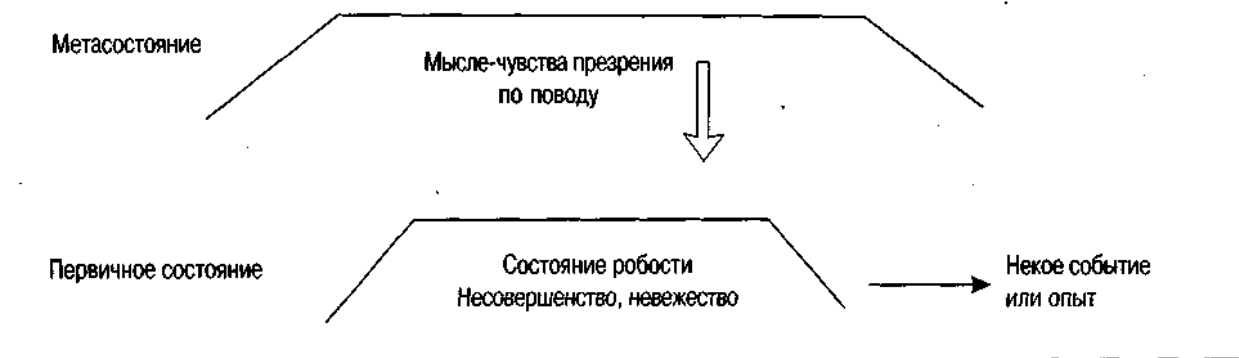


Рис. 5.2

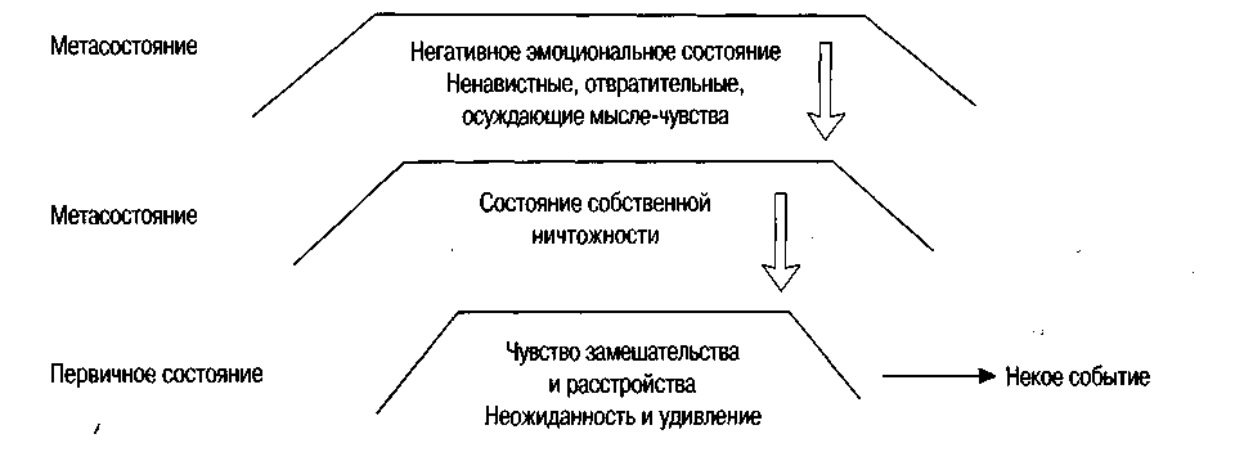


Рис. 5.3

Это взаимодействие друг с другом наших состояний, надстраивающихся одно над другим, привносит в наше сознание динамическую сложность. Иногда такое наслаивание укрепляет наши фильмы: чувство, оправдывающее мой гнев, усиливает мой гнев. В то же время спокойная невозмутимость по поводу своего гнева ослабляет его и делает его более управляемым. Учет мнения других людей, когда мы находимся в состоянии гнева, придает нашим фильмам еще более необычные качества.

Упражнение «Перевод в метасостояние фреймов наших фильмов»

1. Идентифицируйте проигрываемый вами фильм, приводящий вас нересурсное состояние.

- Какие неэффективные состояния вы иногда испытываете?
- Какие фильмы инициируют эти состояния?

2. Займите метапозицию редактора.

• Допустим, вам нужно продолжать проигрывать тот же самый фильм, но вы можете выбрать установку, с которой вы будете это делать. Какую установку вы выберете?

• Войдите в состояние, соответствующее этой установке, и примените это состояние к фильму.

3. Переживите это состояние и оцените его.

• Когда вы полностью переживаете данное состояние и применяете его к фильму, как это отражается на самом фильме? Что происходит?

• Какие другие ресурсные состояния или установки вы также хотели бы использовать?

4. Проведите контроль качества вашего переживания.

• Хорошо ли служит вам эта новая установка, используемая по отношению к старому фильму?

• Улучшает ли она вашу жизнь?

• Осознаете ли вы наличие других ресурсов, способных придать новые качества вашим старым фильмам?

Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний

Метасостояния развивают навыки менеджмента состояний самыми различными способами. Как правило, мы используем процесс вхождения в метасостояния (приложения одного состояния к другому) с целью придания исходным состояниям новых качеств и ресурсов (спокойный гнев, веселое обучение, уверенный энтузиазм или воодушевление использованием обратной связи), а также для задания фреймов и установок высших уровней. Каждый раз, когда мы входим в метасостояния, мы задаем нашим состояниям новые фреймы. Это позволяет нам сформировать поистине высококачественные состояния, окрашивая и обогащая их всевозможными видами ресурсов.

Каков же центральный механизм, благодаря которому становится возможным опыт метасостояний? Кожибски отмечал, что мы обладаем уникальной способностью абстрагировать собственные абстракции. Мы называем это переходом на мета-уровень или использованием саморефлексирующего сознания. С практической точки зрения это означает, что мы всегда можем размышлять о собственных мыслях (метамышление), говорить о своих словах (метакоммуникация), испытывать чувства по поводу собственных чувств (метаэмоции), моделировать наши модели (метамоделирование) и т. д. Наша метакогнитивная деятельность делает возможной множественное наслаивание наших состояний друг на друга. Это означает, что первые приходящие нам в голову мысли о чем-то (или чувства в отношении чего-то) являются лишь первичными мыслями. Вторичные мысли* имеют большее влияние. Метамысли или метачувства представляют собой не только более высокие, но и более глубоко воздействующие «логические уровни» нашего осознания.

Метасостояния представляют собой в высшей степени сложные компоненты сознания, которые мы называем саморефлексирующим сознанием. Эта способность мыслить о самих себе — о своем мышлении, чувствовании, выборе и поведении — позволяет нам выйти за рамки текущего момента времени, пространства, бытия, ценностей, переживаний и т. д., и дать возможность другим элементам нашего осознания стать предметом наших мыслей. Обладая таким трансцендентальным сознанием, мы можем выходить в своем

мышлении за пределы непосредственно воспринимаемой сенсорной реальности.

* В оригинале игра слов, основанная на идиоме «on second thought» — «по зрелом размышлении», которое противопоставляется первой, часто необдуманной реакции. — Прим. перев.

Характеристики метасостояний

Поскольку мы всегда можем подняться на уровень выше нашего текущего состояния, мы способны генерировать многочисленные метауровни состояний. Можно говорить о простых метасостояниях (когда лишь одно состояние наслаивается на первичное), о сложных метасостояниях (включающих множественные состояния) и о гештальт-состояниях (из которых возникают новые системные свойства).

Кожибски описал способность рефлексивного сознания порождать как науку, так и здравый смысл как «абстрагирующее сознание, формирующее уровни абстракции». Он дал краткую характеристику этих уровней, начиная с низшего и двигаясь вверх.

1. Мир проявлений энергии, находящихся за пределами нервной системы.

2. Сенсорные рецепторы, абстрагирующие информацию от мира.

3. Специфические сенсорные рецепторы с их структурой аксонов, нейронов, дендритов, нервных импульсов и нейротрансмиттеров, формирующие паттерны нервных импульсов.

4. Импульсы и нейротрансмиттеры, стимулирующие мозг (таламус, кору и т. д.) и порождающие различные внутренние репрезентации (VAK).

5. Сенсорные слова и описательный язык.

6. Оценочный язык, оценивающий предыдущие уровни слов.

Этот список можно продолжить. Чем больше мы абстрагируемся от реальности, тем глубже проникаем в мир абстракций. Это приводит нас ко все новым и новым представлениям, схемам, моделям, теориям и гипотезам о внешнем мире (научный процесс). Это уводит нас все дальше от эмпирической реальности, находящейся на уровне восприятия. Мы начинаем жить определениями, идеями, концепциями, абстракциями, убеждениями, галлюцинациями

(понятиями, или определениями слов, которые мы держим в голове), а не зрительными образами, звуками, ощущениями и запахами (мир сенсорного опыта), то есть объемом понятий, или конкретными референтами, расположенными на территории окружающей реальности.

Первичные состояния и метасостояния

Подобно тому как мы выделяем первичные цвета и первичные эмоции, мы также испытываем первичные состояния. Они включают первичные эмоции, вызывающие в нас страх/гнев, расслабленность/напряжение, радость/печаль (удовольствие/неудовольствие), усталость/прилив сил, рассеянность/собранность и отвращение (ненависти/влечение (любовь)). Кожибски концептуально обыгрывает возможность трансформации «эффектов первого порядка» в эффекты второго порядка:

И тогда мы испытываем любопытство к любопытству, внимание к вниманию, анализируем анализ, размышляем о размышлении (что репрезентирует сферу науки, психо-логику, эпистемологию и т. д.); мы имеем выбор выбора (что репрезентирует свободу и отсутствие психо-логических барьеров, а также демонстрирует семантические механизмы устранения этих барьеров); суждение о суждении дарит нам важнейшие культурные достижения; знание о знании, включающее абстрагирование и структуру, становится «сознанием», по крайней мере в своих ограниченных аспектах, и принимает форму абстрагирующего сознания; оценка оценки становится теорией здравого смысла и т. д.

Кожибски предупреждает нас о существовании некоторых метасостояний, «репрезентирующих нездоровые семантические реакции». Я (М. Х.) описал их в книге «Уничтожение дракона» как «состояния дракона» (Hall, 1996):

Подобные переживания первого порядка — беспокойство, нервозность, страх, жалость и т. д. — могут быть вполне оправданны и относительно безобидны. Однако когда они становятся переживаниями второго порядка, отождествляясь с переживаниями первого порядка, как в случае беспокойства по поводу беспокойства или страха страха, они приобретают нездоровый оттенок. Сожаление

о жалости опасно приближается к жалости к себе. Такие эффекты второго порядка, как убежденность в своих убеждениях, порождают фанатизм. В знании о своем знании, уверенности в своей уверенности, невежестве о своем невежестве проявляется механизм догматизма; тогда как свобода воли от свободы воли или обусловленность обусловленности и т. д. часто становятся заблуждениями и иллюзиями.

Однако этим наша тема не исчерпывается. Ко-жибски выделяет еще одну группу метасостояний:

Примерами третьей группы служат такие эффекты первого порядка, как скованность, ненависть, сомнение, презрение, отвращение, гнев и аналогичные семантические состояния; в этих случаях эффекты второго порядка противостоят и сводят на нет эффекты первого порядка. Так, скованность скованности превращается в положительное возбуждение или разрядку; ненависть ненависти оказывается близкой к «любви», сомнение в сомнении становится научной критикой и приобретает элемент научности; другие с очевидностью противостоят или сводят на нет нежелательные семантические реакции.

Метасостояния могут отрицать содержание эмоций низшего порядка и создавать парадокс, переводящий переживание на более высокий уровень. Это предоставляет нам множество возможностей для трансформации. Мы можем взять первичное эмоциональное состояние и подать обратную связь на само это состояние, взаимодействие наслаивающихся друг на друга состояний способно породить десятки различных эффектов. Когда я сомневаюсь в своем сомнении, я становлюсь более уверенным. Когда я откладываю мое откладывание, я принимаюсь за дело. Метауровень «отвержения» отрицает первичное состояние «отвержения», так что мы перестаем отвергать.

Иногда наслаивание одних состояний на другие приводит нас в замешательство. В других случаях оно усиливает первичное состояние, искажает его, превращает его в нечто удивительно полезное или деструктивное (страх страха = паранойя; убежденность в убежденности = фанатизм). Комбинации метасостояний открывают путь к поистине непредсказуемым и чудесным человеческим

переживаниям и порождают то, что мы обозначили как гештальт-состояния, — состояния, представляющие собой нечто большее, чем сумма своих частей.

Эффективное различие первичных состояний и метасостояний

1. Уместность.

- Уместна ли данная реакция по отношению к предъявленному стимулу?

- Связана ли с ним наша реакция прямо или косвенно?

2. Природа эмоции.

- Какова природа связанной с реакцией эмоции: кинестетическая или концептуальная?

- Является ли она эмоцией сознания или тела?

Любопытство по отношению к любопытству (активное любопытство ведет к исследованию любопытства)

Внимание к вниманию (сосредоточение на внимании)

Анализ анализа (изучение дисциплины анализа)

Размышление о размышлении (наука, психо-логика, эпистемология и т. д.)

Выбор выбора (свобода, отсутствие психо-логических барьеров)

Суждение о суждении (важные культурные достижения)

Знание о знании (абстрагирование, сознание)

Оценка оценки (теория здравого смысла)

Беспокойство по поводу беспокойства (нездоровое состояние обеспокоенности)

Страх страха(паранойя)

Сожаление о жалости (жалость к себе)

Убежденность в убежденности (фанатизм)

Уверенность в уверенности (догматизм)

Неведение о неведении (наивность)

Свобода воли от свободы воли (придающее сил ощущение выбора)

Гнев на страх (гнев на самого себя)

Радость от гнева (воспевание человеческой мощи)

Печаль о гневе (саморефлексивное осознание злоупотребления мощью)

Гнев по поводу печали (осознание того, что печаль неуместна или бесполезна)

Страх по поводу печали (непринятие в себе чувства печали)

Вина по поводу гнева (осуждение себя за переживание запретной эмоции)

Скованность скованности (позитивное возбуждение, разрядка)

Ненависть к ненависти (любовь)

Сомнение в сомнении (научная критика)

Откладывание откладывания (действие)

Прерывание прерывания (замешательство)

Запрет на гнев (с табуированием первичной эмоции)/

Рис. 5.4. Абстракции второго порядка, или состояния-над-состояниями

3. Объект отнесения.

- Что является объектом данного состояния?
- Представляет ли он собой нечто внешнее или внутреннее?

4. Природа языка.

- Какими языковыми средствами описывается это состояние?
- Является ли этот язык сенсорным или оценочным?

5. Позиция восприятия.

• Какая позиция восприятия может привести организацию в это состояние? Обучение, ускоренное метасостояниями

В какие метауровни вы хотели бы войти, чтобы сформировать с их помощью насыщенное состояние повышенной способности к обучению? Какие фреймы вы хотите задать себе, чтобы вы могли автоматически интегрировать и применять ваш опыт обучения в повседневной жизни и поведении?

Упражнение

1. Идентифицируйте необходимые ресурсы.

• Проведите мозговую атаку на тему: как вы хотели бы усовершенствовать свое состояние обучения и какие качества придать ему.

• Какие ресурсные состояния вы хотели бы привести в ваше базовое состояние обучения?

- Как бы вы хотели смонтировать ваши наслаивающиеся друг на друга состояния?

2. Исследуйте ваши ресурсы в игровой форме.

Варианты: игривость, экспериментирование, страсть, установка «Просто сделай это!»

3. Войдите в данное состояние и примените эти ресурсы к первичному состоянию, в котором происходит обучение.

Часть 2

Начав целенаправленно работать с метасостояниями, мы с неизбежностью зададимся вопросами, касающимися аффективной природы этих высших состояний, — например, как их заякорить или как они повлияют на наши фильмы первичного уровня. Этим вопросам и будет посвящена вторая часть настоящей главы.

Переживание метасостояний

Как переживаются состояния, мы знаем; но как переживаются метасостояния? Нам известно, какие переживания соответствуют состояниям гнева или страха, радости или печали, напряжения или расслабления, влечения или отвращения. Мы ощущаем эти состояния в своем теле. Метасостояния, однако, обладают рядом отличий от первичных состояний, и одно из этих отличий является ключевым: в первичных состояниях мысле-чувства активно сконцентрированы на событии, человеке или ситуации, вызывающих в нас это состояние, а потому оно воспринимается более непосредственно (рис. 5.5). В первичном состоянии мы создаем фильмы и ощущаем себя актерами или героями этих фильмов. При этом вся деятельность нервной системы непосредственно вовлечена в события.

Переходя же на метауровень, мы отступаем назад от наших фильмов настолько, что они практически покидают поле внимания и мы едва замечаем эти фильмы и их характеристики. В наших переживаниях мы словно бы поднимаемся в своем «сознании» все выше и все дальше от наших фильмов. Вот почему нам, как правило, трудно определить, что мы чувствуем, находясь в метасостоянии. С какими чувствами связана самооценка, мобилизация или проактивность? Что мы чувствуем, когда становимся озорными, защищающимися или упрямыми? Какие чувства вызывает у нас дух

противоречия, терпимость или Настойчивость? Где вы переживаете эти состояния? Какие специфические кинестетические ощущения соответствуют этим состояниям?

Как правило, мы переживаем метасостояния иначе, чем первичные состояния, именно потому, что они кажутся нам локализованными скорее в голове, чем в теле. В большинстве случаев это действительно так, но не всегда. Иногда, отступая назад от первичного фильма; мы перемещаемся вверх и внутрь еще более сильной эмоции, возникающей по поводу фильма и придающей нашим переживаниям еще большую интенсивность так что они с еще большей силой наполняют наше тело. Таковы чувства ужаса и смущения. Такой может быть наша радость по поводу того, что мы влюблены.

Что это означает? Это означает, что метасостояния — это не «диссоциативные» состояния. «Диссоциация» — неудачное слово, которое вовсе не является синонимом «мета». Поскольку термины «ассоциация» и «диссоциация» являются условными психиатрическими обозначениями, используемыми в руководстве DSM-IV, мы рекомендуем исключить эти термины из лексикона НЛП. Вместо этого мы будем говорить о входе и выходе из состояния. Мы всегда находимся в том или ином состоянии и всегда остаемся в нашем теле. Не существует такого понятия, как пребывание «вне тела». Отделение души от тела означает смерть. Мы можем чувствовать себя так, как будто мы оцепенели, лишились ощущений, вышли за пределы себя, но все равно эти «чувства» — это метачувства.

Более многослойная в метасостояниях, чем в обычных состояниях, природа наших мыслей-и-чувств (обратите внимание на дефисы, связывающие эти понятия вместе), наслаивающихся на другие мысли и чувства, порождает более высокий уровень сложности. Теперь мы «чувствуем» наши оценки и суждения. «Я чувствую себя осуждаемым, брошенным, побеждающим, рискующим и т. д.». Это не кинестетические ощущения, а ментальные оценки. Это фреймы сознания и установки. Они описывают концептуальные состояния, исходя из которых мы действуем. Таким образом, в отличие от высшей степени непостоянных и часто меняющихся первичных состояний,

метасостояния описывают более стабильные ментальные состояния, в которых мы пребываем. Метасостояния функционируют как фреймы референции высших уровней и как смыслы, которые мы придаем вещам.

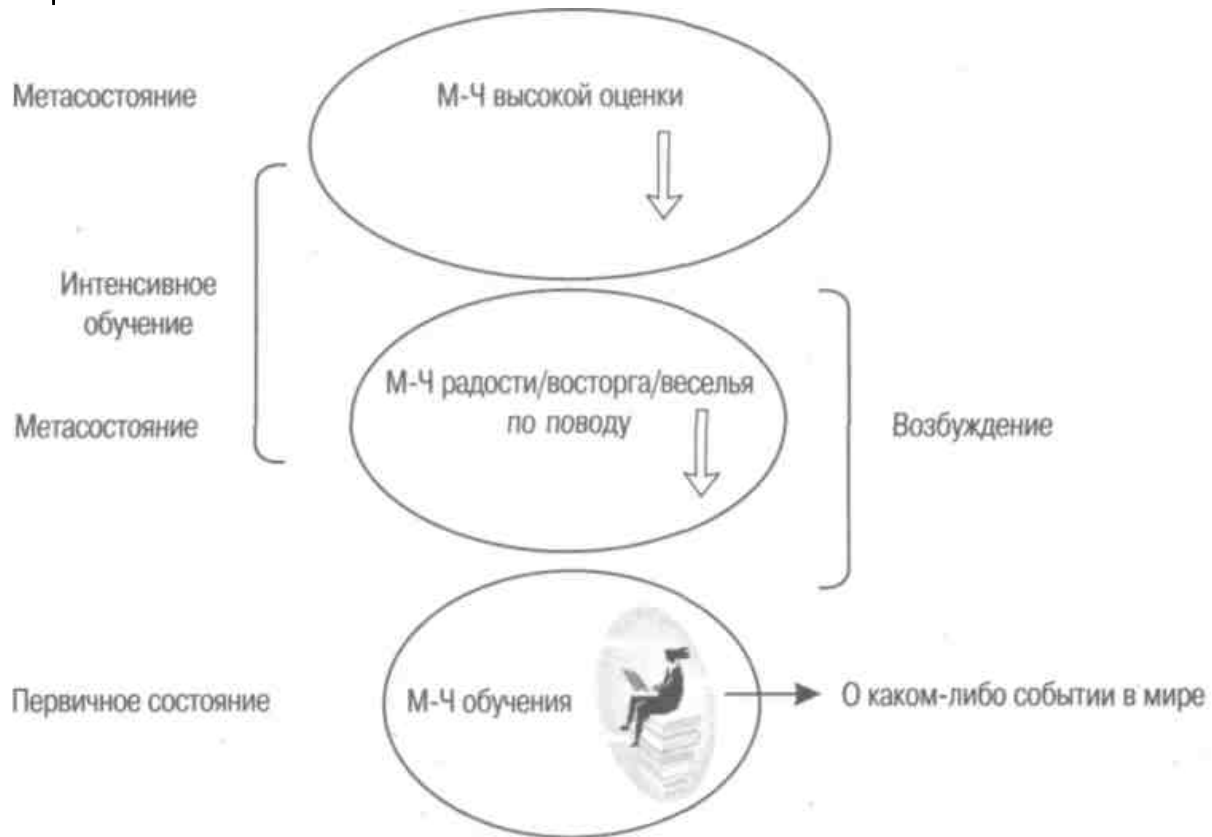


Рис. 5.5

Как правило, в метасостояниях отсутствуют сильные кинестетические ощущения, которые мы испытываем в первичных состояниях. Мы можем легко определить, в каких частях тела мы испытываем первичные эмоции, но в метасостояниях сделать это сложнее. Кроме того, метасостояния могут интегрироваться в первичный уровень и приобретать ярко выраженные кинестетические качества. Такое может случаться и часто случается. Мы можем переносить метауровневые концепции, оценки и фреймы на уровень первичных состояний и привносить их в деятельность нервной системы, в мускулы. Мы называем этот процесс интегрированием метасостояний. Именно это происходит, когда метасостояние становится метапрограммой.

Именно язык, наряду с метарепрезентативными системами, позволяет нам наиболее эффективно наслаивать друг на друга многочисленные уровни метасостояний. С каждым дополнительным состоянием, в которое мы входим и применяем к предыдущим состояниям, мы задаем фреймы более высокого уровня, оказывающие более глубинное воздействие на систему в целом. Благодаря этому мы можем добавлять всевозможные эффекты к кинематографическим характеристикам наших ментальных фильмов. В зависимости от метафреймов, в которые мы входим и которые прилагаем к другим состояниям, мы можем становиться более или менее эмоциональными, более или менее вовлеченными в моторные программы, более или менее вовлеченными в наши ценности, убеждения, намерения и т. д. Все можно контролировать. На сегодняшний день мы идентифицировали шестнадцать взаимодействующих между собой эффектов, каждый из которых придает специфическое переживание структуре метасостояний (мы рассмотрим эту тему подробно в главах 13 и 14).

Якорение метасостояний

Можно ли заякорить метасостояние? Учитывая все, что было сказано о сложном наслаивании состояний нашего сознания, что происходит с процессом якорения, когда дело касается метасостояний? Говоря коротко — да, мы можем якорить метасостояния, и мы можем делать это кинестетически. Однако в этом случае в якорении присутствует больше тонкостей и оно требует более развитых навыков. Почему? Потому что в этом случае оно не сводится к простому связыванию стимула и реакции. Поскольку метасостояния предполагают более высокие уровни абстракции (оценки, фрейминг, убеждения), мы должны использовать метаре-презентативную систему языка и абстрактных символов. Не случилось ли с вами так, что вы пытались кинестетически заякорить сложное состояние, например высокую самооценку, мобилизацию, проактивность, видение возможностей или креативность, а затем обнаруживали, что прикосновение не способно воскресить это состояние?

Это происходит потому, что такая метауровневая структура, как метасостояние, включающее мета-чувства, требует более абстрактных

символов. Причиной тому является сложная многослойность метасостояний. И хотя бывают исключения, как правило, нам нужно подобрать особые лингвистические средства. Это позволяет нам записать сценарий, сюжет, смыслы высших уровней и фреймы опыта. Именно язык склеивает состояния друг с другом. Вот почему большинство убеждений нуждается в лаконичных формулировках для прочного закрепления в сознании. На протяжении многих веков люди интуитивно знали это. Вот почему они естественным образом пришли к идее «формул самовнушения», как бы чувствуя, что им нужны слова, особые слова, убедительные слова, гипнотические слова для того, чтобы удержать и закрепить высшие состояния.

Еще на заре НЛП Бэндлер и Гриндер рассматривали язык как вторичный опыт и как метарепрезентативную систему. Они говорили, что слова работают, как система якорения, — по сути, как самая мощная система якорения, доступная носителям языка. С помощью языка можно «приклеивать» состояния друг к другу. С точки зрения сенсорных фильмов, проигрываемых в кинотеатре нашего сознания, мы используем слова на двух уровнях: как слова, формирующие звуковые дорожки, на которых записаны реплики из сценариев наших фильмов, и как метафреймы, определяющие содержание этих фильмов, подобно титрам, высвечивающим на экране название фильма или следующей сцены. Иногда метасостояние можно заякорить с помощью одного лишь слова: «уверенность», «мать», «мобилизация». Если несенсорное слово вызывает и формирует ментально-эмоциональное концептуальное состояние, оно может служить в качестве триггера.

Обычно мы создаем этот эффект с помощью многочисленных повторений. Получив концептуальное состояние, мы производим его избыточное якорение в максимально большем числе систем, используя повторение и высокую эмоциональную интенсивность и находя наиболее убедительные слова: вот набор средств для якорения метасостояния. Как правило, для вхождения в метафрейм, его усиления и задавания требуется большее количество повторений. Задавание метауровней когниций, осознания и переживаний означает, что мы задаем не только специфический сценарий, но также редакторский стиль и мотивацию, намерения и установку режиссера.

Вот почему язык приобретает такое значение, когда мы поднимаемся вверх по «логическим» уровням. Язык позволяет нам стабилизировать высшие уровни и удерживать их во времени. При якорении метасостояний мы также можем использовать такие непропозициональные символы высших уровней, как поэзия, пословицы, пиктограммы и музыка.

Психо-логика метасостояний

Модель Метасостояний открывает перед нами новый и иной способ размышления о метауровне-вых феноменах. По традиции НЛП, мы оставляем за метауровневыми феноменами те общераспространенные названия, которые используются в повседневной речи. Мы называем их разговорными именами: убеждения, ценности, понимания, решения, оценки, суждения, намерения. Но что представляют собой эти объекты сознания? Метасостояния.

«Убеждение» отличается от «мысли» тем, что является подтверждающей мыслью о другой мысли. Вот почему мы можем «думать» о чем-либо, не «веря» в это. Мы можем просто думать о некоей вещи, мы можем репрезентировать ее. Мы можем закодировать ее. И мы можем делать все это, не занимая никакой позиции по отношению к предмету наших размышлений. Верю я в это или не верю? Есть ли у меня какие-либо сомнения и вопросы относительно этого? Мы можем размышлять о вещах, не будучи уверенными или убежденными в том, являются ли наши мысли истинными, реальными, обоснованными или доказуемыми. Находя подтверждение своим мыслям и оценивая их как реальные, как доказанные, мы начинаем «верить» в них. Это делает наши убеждения более богатыми и многогранными состояниями, чем когда мы просто думаем о том же предмете.

Мысль о том, что я могу усовершенствовать свои карты и сформировать намного более ресурсный образ жизни, радикально отличается от убежденности в этом. Мысль о том, что я могу эффективно использовать критику, рассматривая ее просто как обратную связь, или исследовать то, что хотел сказать другой человек, движимый своими позитивными намерениями, — совсем не то же

самое, что убежденность. Первая предполагает определенный набор идей и репрезентаций; вторая является подтверждением, превращающимся в «команду нервной системе» (Bandler, 1985).

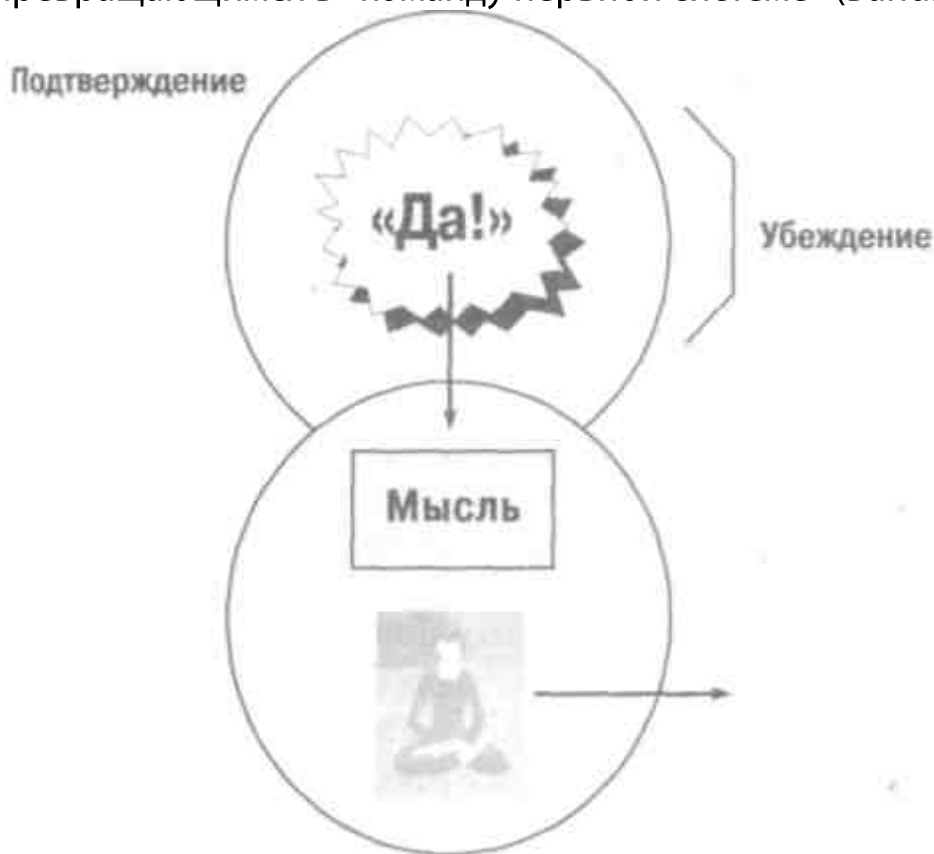


Рис. 5.6. От «мысли» к «убеждению»

С точки зрения метауровней все «логические» уровни, находящиеся выше уровня первичных репрезентаций наших ментальных фильмов, являются убеждениями. Мы имеем убеждения относительно многих вещей, и эти «убеждения» закодированы в форме самых различных номинализаций.

У нас присутствуют фреймы убеждений относительно того:

- Что является важным и ценным: ценности.
- Как мы определяем себя: идентичность, самоидентификация, самоопределение.
- Каковы наши происхождение и судьба: духовность, миссия, предназначение.
- Что мы можем и чего не можем, или на что мы способны: способности.
- Что нам следует выбирать: решения.

- Чего мы можем ожидать: ожидания, предположения, воображение.

- Какие аспекты предыдущего опыта играют значимую роль в нашей жизни: личностная история, память.

- Что мы знаем: знания, понимания, парадигмы.

Каждый раз, когда мы «абстрагируемся», создавая один из этих метафеноменов, мы порождаем или вызываем новый «логический уровень», или метасостояние. Абстрагирование вводит нас в ней-ро-семантическое состояние сознания и тела. Поднимаясь вверх по уровням абстракции и используя все более абстрактные формы репрезентаций, мы вступаем в царство «сознания». (При этом мы должны помнить, что это не бестелесное «сознание», но всегда воплощенное. Именно благодаря этому факту все наши состояния являются неврологическими переживаниями.) Мы можем даже пересечь ту границу, за которой уже не в состоянии кодировать мысли с помощью слов и языка, настолько абстрактными могут быть наши мысли и чувства. Таковы абстракции в математике и физике. В конце концов нам приходится переходить к абстракциям еще более высокого уровня и к таким непропозициональным языковым средствам, как метафоры, притчи, стихи. Это также подчеркивает гипнотическую природу метасостояний, а также и тот факт, что направление транса обращено вверх, а не вниз. Мы поднимаемся ко все более и более высоким уровням абстракции, пользуясь словами Джона Гринде-ра — в мир номинализаций.

Кинематографический клей

Одно дело — создать отдельный кадр или сценарий фильма. Но как создать и удержать вместе все фреймы нашего фильма, чтобы он проигрывался в нашем сознании в виде последовательной и осмысленной истории? На первичном уровне репрезентировать сначала одно, потом другое, а затем третье — просто детская забава. Но как мы создаем убедительное и осмысленное повествование?

Для этого нам нужен язык. Язык — это тот клей, с помощью которого мы связываем друг с другом идеи и переживания, создаем сюжет, развиваем тему и пишем сценарий, который остается неизменным во времени. И снова мы имеем дело с мета-

репрезентативной системой абстрактных символов, и прежде всего — с системой языка, поддерживающей целостность структуры наших метасостояний во времени. С кинематографической точки зрения эти символы функционируют как постоянно проигрываемый сценарий или сюжет, повествующий об истории, которую мы «держим в уме» и в которую мы верим.

Вот почему наши фреймы сознания состоят преимущественно из слов, предложений, рассказов, объяснений и убеждений. Вот почему большая часть наших убеждений закодирована лингвистически, а не посредством зрительных образов, звуков или ощущений. Удостоверьтесь в этом сами. Попробуйте подумать о чем-то, в чем вы убеждены, без использования слов, историй, без лингвистических объяснений или умозаключений.

Слова, язык и любые символические системы выступают для нас в качестве метасимволов, существующих сверх и вне зрительных образов, звуков, ощущений и запахов, составляющих наши фильмы. Как таковые они являются концептуальным клеем, удерживающим вместе наши размышления, смыслы, концепции и повествования. Слова склеивают друг с другом метасостояния, наделяя нас способностью удерживать вместе лингвистические структуры, контексты, синтаксис и т. д. Но если мы используем лингвистические средства для склеивания друг с другом отдельных фреймов наших фильмов, то как мы можем расклеить их между собой, чтобы отредактировать эти фильмы?

Мы разлагаем на составляющие сюжеты наших фильмов, повествующие об ужасах и рисующие перед нашим взором сценарии обреченности, пессимизма и беспомощности, путем индексирования и моделирования, а также задавания вопросов, касающихся языка. Разумеется, это не что иное, как магия Метамоделей. Если мы связываем наши сценарии воедино при помощи слов, значит, мы способны разложить их на составляющие, отделяя слова друг от друга. Именно это мы и понимаем под мета-моделированием. Мы прошли курс практика НЛП и уже знаем, что с помощью метамоделирования идентифицируем процессы, посредством которых переводим информацию о мире в сенсорную информацию репрезентационных фильмов, проигрываемых в кинотеатре нашего

сознания. И напротив, задавая вопросы к словам, мы ставим под сомнение наши сенсорные дорожки, благодаря чему разлагается на части и лингвистическое повествование. Вопросы дегипнотизируют; вопросы дефреймируют; они режут и перекраивают наши старые киносценарии. Они перекрывают дорогу нашим фильмам категории В. Вот почему мы выясняем, какова форма наших фильмов, с помощью эксплицитных вопросов Метамоделей. Оспаривая «неудачные формулировки» бедных сценариев, мы останавливаем наши фильмы и изменяем их так, что они перестают быть прежними. В этом состоит одна из гениальных черт Метамоделей. Мы используем слова как якоря, сигнализирующие нам о том, что нам репрезентировать в наших фильмах. Но во многих словах опускается масса информации. Мы обобщаем и искажаем так, что наши фильмы оказываются основанными на более чем скудной информации о внешнем мире.

Вопросы о некачественно созданном фильме расклеивают старое редактирование и оно перестает работать. Вопросы помогают избавиться нашим старым сценариям от тумана и неясности. Деноминализируя застывшие действия, мы демонтируем фреймы (метасостояния), управляющие нашими фильмами, и побуждаем наших кинематографистов восстановить ценную сенсорную информацию, изменяющую характер этих фильмов. Такова магия кино, которую творят в нашем сознании-сердце-теле-эмоциях лингвистические вопросы Метамоделей. Все, что нам нужно, это задавать вопросы, касающиеся специфики наших фильмов. Так, спрашивая «Откуда вы знаете?», человек поднимается в своем сознании к новым горизонтам, туда, где он может стать редактором и режиссером своих фильмов. Он поднимается на уровень, с которого может управлять своими ментальными фильмами. Мы можем расклеить слова, фиксирующие сценарии ограничивающих нас метасостояний. Ставя под вопрос лингвистические связи, заложенные в наши старые сценарии, мы можем использовать комплексные эквиваленты, причинно-следственные отношения, пресуппозиции, чтение мыслей и т. д., чтобы составить новый киносценарий.

Трансформация фильмов «о неудачах»

Рассмотрим «неудачу» как состояние, которое испытывают люди, и как состоящую из одного слова формулу введения, заставляющую их проигрывать негативные фильмы в своих головах. Такое состояние уже представляет собой метасостояние, референтом которого выступает фрейм сознания по поводу негативных событий.

Давайте для начала спросим: «Где вы чувствуете "неудачу" в своем теле?» Как правило, почти никто не в состоянии ответить на этот вопрос. Почему? Потому что неудача — это не чувство, а оценка и суждение. Являясь номинализацией, она указывает на то, что мы сделали обобщение на основе некоторых событий и произвели оценку этих событий. Вот почему большинство людей не испытывают «неудачу» как кинестетическое ощущение. Когда некто берет такую номинализацию и идентифицируется с ней («Я неудачник»), он создает посредством этих слов еще более сложную структуру метасостояний.

Давайте зададим вопросы к этим словам, чтобы «отклеить» закодированную внутри них боль.

- Что вам не удалось?
- Когда вам это не удалось?
- По каким критериям и стандартам вы судили, когда пришли к такому заключению?
- Как часто вам это не удавалось?
- Узнали ли вы, что сейчас может помочь вам достичь успеха?
- Какие коррективы вы собираетесь внести?

Эти моделирующие и индексирующие вопросы оспаривают способы картирования человеком его внутренних фильмов. Эта работа подобна работе кинокритика, не оставляющего камня на камне от плохого сюжета и структуры киносценария. Она заставляет актеррв перечитать свои роли, используя навыки критического мышления, и убедиться в том, что сюжет фильма действительно имеет смысл.

Это уничтожает или приручает состояние дракона, заключенное в реплике «Я неудачник». Для того чтобы создать это отравляющее состояние, человек должен был пройти через не принесший успеха опыт и путем обобщения сформировать у себя представление о «неудаче». Затем он фреймировал это представление как серьезное, опасное, личное и предсказывающее его будущее. Затем человек

должен был идентифицироваться с ним, использовать его как ярлык для обозначения своей личности, закрыть свое сознание для выработки нового опыта и жизненных навыков и использовать «неудачу» как камеру, в которой заточены его надежды.

Модель мира (Фреймы фреймов)

Убеждения Фреймы-референции (Парадигмы парадигм)
на всех уровнях Идентификации (Идентификация с мыслями
ВВЕРХ о репрезентациях)
Парадигмы (Системы убеждений: убеждения об убеждениях)
Понимания (Форматирование мыслей о мыслях) Решения (Выбор
мыслей о мыслях) Оценки (Мысли о значимости мыслей) Убеждения
(Подтвержденные мысли о мыслях)



Рефлексивность метасостояний

Сердцем модели Метасостояний является динамичное и текучее наслаивание, формирующее уровни сознания. Многоуровневая структура мышления позволяет нам легко перемещаться от мыслей первого уровня к мыслям второго уровня, третьего уровня и т. д. Она позволяет нам рассортировать то смятение мыслей, которое, как

правило, возникает, когда мы думаем о многослойности сознания. На протяжении истории человечества философская мысль ходила кругами и окончательно запуталась, смешав наслаивание с некоей сущностью, помещаемой ими внутри «сознания» (еще одна философская номинализация). В результате философы пустились на поиски «бога из машины». Разумеется, в машине сознания нет никакого бога.

Что же в ней есть? В ней есть рефлексивность. Есть тот факт, что мы можем концептуально сделать шаг назад от своих мыслей и поразмыслить об этих мыслях. Но это все равно делаем мы сами. Это все равно делает наш мозг. Мы думаем на Первом Уровне: «Перейти ли мне на новую работу? Не знаю.

Рис. 5.7. Уровни сознания

Если я это сделаю, я получу то-то и то-то, но при этом мне придется отказаться от таких-то и таких-то преимуществ».

Но на этом наши мыслительные процессы не заканчиваются. Мы пускаемся в размышления по поводу наших мыслей. Эти вторичные мысли переводят нас на более высокий логический уровень: «Почему я никак не могу принять решение? Терпеть не могу, когда я впадаю в это состояние нерешительности». Внутри нашего сознания нет никакого духа или сущности, которая бы порождала эти мысли: все это тоже наши мысли. Но в данном случае мы размышляем о первичных мыслях, наслаивая на них тем самым вторичные мысли.

В результате мы продолжаем этот процесс все дальше и дальше: «Я был на тренинге Метасосояний и знаю, что если я терпеть не могу мои собственные состояния, я обращаю собственную энергию против себя. Это просто отвратительно. Я не только окончательно запутал себя, я нарушаю те самые принципы, которые изучил на этом тренинге. Черт! Опять то же самое. Опять я испытываю отвращение к собственным мыслям. Сейчас из всего этого опять вылезет это ужасное Состояние Дракона. Да что со мной такое, что я никак не могу начать управлять своим мозгом более эффективно?.. Стоп! Хватит! Я снова попал в петлю. Мне нужно выбраться из этой петли и все началось с этой чертовой нерешительности. Я боюсь того состояния, из которого все это исходит».

Попадание в подобного рода негативные петли — неотъемлемая и неизбежная часть человеческого опыта. Нам всем знаком этот опыт, все мы через него проходили. Это пример того, как работает наше системное сознание. Подобно тому как петли и сети петель (петли обратной и прямой связи) заложены в саму биологическую структуру нашего мозга, такие же петли присутствуют и в нашем сознании. В модели Метасостояний мы используем метафору дракона и обозначаем негативные петли как «состояния дракона». Это просто метафора, описывающая, как наше хождение по кругу и обращение нашей ментальной и эмоциональной энергии на себя ставит нас в положение внутреннего конфликта. Для нашей энергии не остается иного выхода, кроме как нападать на себя. Это плохо. Это создает такие негативные состояния, как внутренний конфликт, неконгруэнтность, ограничения и путы, которые мы сами налагаем на свое сознание.

Стоящий за этим механизм представляет собой не что иное, как рефлексивность. Мы просто рефлекслируем по поводу себя и наших мыслей и эмоций. Нам вовсе не нужно постулировать некие сущности, духов или демонов. Мы просто наслаиваем одни мысли и эмоции на другие мысли и эмоции — просто вводим себя в метасостояния. Мы бездумно рефлекслируем о своих мыслях. Решение проблемы в том, чтобы вернуть осмысленность, в том, чтобы начать осознавать процессы наслаивания, порождения петель, чтобы начать осуществлять контроль качества своего сознания, тем самым заставив его работать себе на пользу, а не во вред.

Еще на заре НЛП Бэндлер и Гриндер осознали тот факт, что мы можем попадать в петли, но полагали, что если мы «оказываемся в петле», то это всегда плохо. Однако в этом пункте они неверно интерпретировали природу метасостояний, тем самым упустив из виду истинную природу «логических уровней». Бывают и хорошие петли.

Собственно говоря, все, что нам нужно для того, чтобы управлять высшими уровнями своего сознания, это просто осознавать возможность попадания в петли. Признав существование этого механизма, мы можем обрести над ним контроль. Это означает, что мы можем спокойно наслаждаться нашим опытом, лишь краем глаза

отслеживая те мысли и чувства, которые мы используем по умолчанию и рефлекслируем на себя. Такое решение может поначалу показаться нам противоречащим нашей интуиции. «Неужели достаточно просто замечать и принимать?» Да. Посредством принятия, наблюдения, регистрации мы вводим себя в метасостояние. Начав делать это, мы можем осуществлять контроль качества тех конкретных мыслей и эмоций, с помощью которых мы осуществляем рефлекссию на самих себя. Затем мы можем прервать эти мысли и эмоции и переключиться на более эффективные и/или использовать широкий спектр паттернов НЛП.

Картирование смыслов наших фильмов

Уровни порождения мыслей и эмоций (уровни мышления), описываемые в модели Метасостояний, представляют собой упрощенную и облегченную версию модели Кожибски. Его концепция Структурного Дифференциала содержала модель уровней абстракции. Описание этой модели можно найти в работе «Наука и здравый смысл». В рамках модели Метасостояний выделение логических уровней позволяет нам проводить различия между порождаемыми уровнями картирования.

1. Картирование восприятия

Процесс картирования начинается с нашей нервной системы и сенсорного аппарата, включающего глаза, уши, нос, кожу, внутреннее ухо и другие органы, абстрагирующие информацию от мира внешних проявлений энергии и картирующие эти проявления. В этом состоит процесс восприятия. В моменты, когда внешние энергии достигают и стимулируют нас, воздействуют на наши сенсорные рецепторы, мы создаем свои первые неосознанные карты реальности. Мы переживаем этот опыт как зрительное, слуховое, обонятельное или вкусовое восприятие. Наше неврологическое картирование является предсознательным и представляет собой часть того, что Лакофф и Джонсон (Lakoff & Johnson, 1999) назвали «когнитивным подсознанием». Поскольку строение нервной системы у всех нас достаточно сходно, мы все переживаем сходные ощущения и создаем аналогичные карты мира.

2. Репрезентативное картирование

Мы видим, слышим, ощущаем запахи и т. д. не осознавая того, как мы это делаем. Осознание нашего осознания является следующим шагом в нашем индивидуальном развитии. Маленькие дети начинают осознавать окружающую реальность задолго до того, как они начинают осознавать факт своего осознания. Они видят маму и папу. Однако на этом этапе у нас еще отсутствует «константность репрезентации». Мы не способны «удерживать» воспринимаемые нами образы. С глаз долой из сердца вон. Вот почему младенцы и маленькие дети получают такое удовольствие от игры в «ку-ку». Лицо родителя, исчезающее и снова появляющееся перед их взором каждый раз, дает встряску их осознанию. Но с детьми постарше и со взрослыми этого уже не происходит. Почему? Потому что даже когда объект исчезает из виду, они удерживают в сознании его ментальные снимки и фильмы.

Благодаря этой способности удерживать стабильность наших репрезентаций мы можем манипулировать ими, изменять, корректировать и трансформировать их. Мы называем это «мышлением». Но по сути дела это не просто мышление, а осознание своего мышления и творческое обыгрывание наших ментальных фильмов. Именно на этом этапе появляются индивидуальные различия. Мы переживаем одни и те же события и воспринимаем их примерно одинаково, но то, что мы кодируем внутри своего организма и на чем мы сосредоточиваем свое внимание, для нас уникально.

Наше репрезентативное картирование дает нам феноменологическое «ощущение» мира. Сначала мы переносим его из области сенсорного опыта на карты, проецирующиеся на экран нашего сознания и составляющие наш внутренний персонализированный кинотеатр осознания. Затем мы используем результаты своего сенсорного картирования с целью ре-презентации окружающего мира. Можно приближать и удалять его образы, представлять их цветными или черно-белыми, большими или маленькими, можно изменять громкость, тональность или высоту звучания звуковой дорожки. Можно записать на них новые звуки. Именно это мы и называем репрезентативным картированием.

3. Концептуальное картирование

Переходя к концептуальному картированию, мы поднимаемся по уровням своего сознания, наслаивая на свои фильмы идеи и понятия, которые получаем извне или формируем самостоятельно. Мы используем их как фреймы референции и фреймы смыслов наших фильмов. Это создает наши внутренние контексты порождения смысла, определения того, что является реальным, что является важным и что оказывает влияние на наше самоопределение. Наше концептуальное картирование включает обобщения, которые мы создаем и используем в нашем бытии, деятельности, мышлении, чувствовании, в установлении взаимоотношений, формировании убеждений и ценностей. В значительной степени мы усваиваем способы концептуального картирования из культурных фреймов, в которых мы воспитываемся и которые неосознанно впитываем в себя. Сюда также относится культурное картирование, наследуемое нами от социальных групп, в которых мы воспитаны.

Уровни смыслов наших фильмов

Что означает «смысл»? Само это слово указывает на нечто, «удерживаемое в мыслях», в «сознании». То, что мы «удерживаем в сознании», наделено для нас смыслом. Если мы не удерживаем нечто в сознании, оно лишено для нас смысла. А поскольку мы картируем реальность на различных уровнях, мы также конструируем различные типы «смыслов». Существует два основных типа смыслов, и мы переносим оба из них в наши ментальные фильмы.

1. Смыслы первичного уровня

Любые «смыслы» вначале возникают как простые ассоциации. То, что «означает» некий объект на этом уровне, определяется лишь тем, с чем мы его ассоциировали, какие стимулы и с какими мыслями и чувствами мы связали. Поскольку наш мозг перемещается вместе с нами в разные ситуации, мы репрезентируем различные референты и связываем их с другими референтами, с чувствами, с эмоциями, с идеями. Эти ассоциации, как внешние («ап-тайм»), так и внутренние («даунтайм»), порождают смыслы первичного уровня в виде взаимосвязей. Мы связываем между собой то, что близко соседствует в пространстве и во времени, или то, что относится к одной и той же

области. То, что означает для человека «огонь», определяется его личным опытом. То же самое касается «критики», «обучения», собственного «я» или любого другого понятия.

2. Смыслы метауровней

Вслед за ассоциациями первого уровня мы создаем более высокие формы «смыслов». Смыслы высших уровней принимают форму ментальных фреймов, сообщаемых нами нашим фильмам. Подобно тому как мы концептуально фреймируем реальные объекты, мы фреймируем и наши фильмы. Рассмотрим, к примеру, что происходит, когда мы проигрываем в своем сознании фильм «остерегайтесь критики». Мы берем ассоциации (и позитивные и негативные), которые связываем с «критикой», и то, что прежде являлось «объектом» референции, становится «фреймом» референции, переживаниями или ассоциациями, которые мы используем при размышлении о других вещах, относимых нами к той же категории. Если мы ассоциировали «критику» с тем, что нас оскорбляют, унижают, физически наказывают или беспокоят, мы делаем обобщение на основании этого опыта и используем представление об «обиде» или «огорчении» как фреймреференции для любого рода коммуникации, в которой мы слышим нечто иное и более негативное, чем мы хотели бы услышать. Такое картирование смыслов уже не является простой ассоциацией. Оно относится к более высокому уровню. Оно предполагает, что мы классифицируем или категоризируем событие (произнесенные кем-то слова или тон голоса) в рамках фрейма «обиды» или иного аналогичного фрейма.

В данном случае мы имеем контекстуальный смысл. Мы используем представления как систему референции. Мы начинаем использовать референт как способ размышления о чем-то ином. Мы больше не рассматриваем его как событие. Теперь мы используем его как концептуальную категорию. Мы встречаем человека, наделенного властью, когда тот находится в дурном настроении и грубо обходится с нами, и приходим к заключению, что «от влиятельных фигур следует ожидать угрозы и неприятностей». Конкретный человек и событие уже больше не рассматриваются как таковые. Они возводятся в ранг категории сознания. Мы начинаем размышлять в терминах этого события и применять его к другим событиям. Этот процесс вхождения

в метасостояние описывает способы использования нами референтов и возведения их в статус классов, категорий или фреймов сознания. Такой способ рассуждения лишен смысла, он нелогичен. Однако он порождает для нас «психо-логический» смысл.

Используемый как контекст или фрейм, смысл порождает другие виды смыслов, отличные от ассоциативных смыслов. Мы называем такие смыслы контекстуальными, или структурными. Теперь мы сформировали для себя понимание вещей не благодаря тому, что нечто связали с ними, а благодаря той категории представлений, в которой они для нас существуют.

Базовый паттерн вхождения в метасостояние

Теперь, учитывая все сказанное выше, мы готовы ознакомиться с упрощенной версией процесса вхождения в метасостояния. Мы представляем вам базовый паттерн, используемый во всех процессах входа в метасостояния. Этот паттерн реализуется всякий раз, когда мы осуществляем переход по логическим уровням, входим в логические уровни или работаем с любыми метауровневыми феноменами. По сути дела, это паттерн вхождения в иное состояние или в некоторый аспект состояния, мысли, эмоции, физиологической реакции, а также применения его к другому состоянию путем организации этого паттерна в соответствии с пятью факторами, обозначенными нами следующими терминами (по странной случайности все они начинаются в английском языке на букву А):

1. Получение доступа (access) к ресурсному состоянию.

- С помощью каких ресурсов вы хотели бы воздействовать на первичное состояние и какие ресурсы к нему применить?

- Эти «ресурсы» могут представлять собой мысли, чувства, представления, убеждения, ценности, воспоминания, образы.

2. Максимальное усиление (amplify) и якорение.

- Придайте полноту вашему ресурсному состоянию и задайте для него якорь в форме прикосновения, зрительного образа, звука или слова.

3. Применение (apply) его к другому состоянию.

Воздействуйте с помощью вашего ресурса на первичное состояние (это формирует метауровневое якорение) или встройте

первичное состояние в ресурсное состояние.

4. Введение (appropriate) ресурсного состояния в вашу жизнь путем внедрения его в ваше будущее («подстройка к будущему»).

Представьте, что эта многослойная ментальная конструкция является фреймом вашего сознания, когда вы двигаетесь в будущее.

5. Анализ (analyze) качества, здоровья, равновесия (экологичности) системы.

Если вы зададите данный ресурс в качестве фрейма референции для вашего переживания первичного состояния, улучшит ли это вашу жизнь? Будет ли этот фрейм согласовываться с каждым из аспектов вашего сознания-и-тела?

Развитие навыков с помощью метасостояний

Упражнение «Приятное обучение в метасостояний»

1. Идентифицируйте приятный референтный опыт.

Когда вы делали нечто весело и с удовольствием? Варианты: рисовали, пекли пирожные, катались на лыжах или на роликовой доске, пели, играли.

Глава 5 • Управление метасостояниями

87

Представьте себе этот восхитительный опыт как можно более полно, чтобы вы смогли увидеть, услышать и почувствовать его. Испытайте захватывающее чувство радости, восторга и веселья.

2. Усиьте ваш опыт и примените его.

Испытывая все эти чувства, думайте об «обучении». Подумайте о своем текущем и будущем опыте обучения мастерству НЛП и НС. Подумайте о других формах обучения, присутствующих в вашей жизни.

3. Обратите внимание на трансформацию.

Испытывая эти чувства радости по поводу опыта обучения, имевшего место в вашей жизни, заметьте, как окрашивание вашего текущего опыта этими переживаниями изменяет вещи, трансформирует вещи. Оставайтесь на мгновение наедине с этими чувствами. :

4. Подтвердите перенос опыта и включения его в свою жизнь.

Нравится ли вам этот опыт? Ценны ли для вас те мысли и чувства радости, которые сопровождают ваш опыт обучения? Хотели бы вы сохранить их? Правда?

Упражнение «Переживание личной силы в метасостояниях»

Данный паттерн помогает распознать и взять под свой контроль глубинные «силы» или функции нашего нейро-лингвистического функционирования. Делая это, мы закладываем фундамент личной эффективности, ответственности и проективности.

1. Получите доступ к полноценному переживанию ваших четырех глубинных сил.

В каждом из нас присутствуют две личные и внутренние силы: 1) мышление (репрезентация, убеждение, оценка, понимание, рассуждение) и 2) эмоции (чувствование, соматизация, оценка). В нас присутствуют две публичные и внешние силы: 1) речь (владение языком, использование и манипулирование символами, утверждение) и 2) поведение (действие, реагирование, установление взаимоотношений). Отметьте момент, когда вы войдете в них полностью. Войдите в них настолько полно, чтобы вы начали ощущать в себе эти силы. Обозначьте эти силы жестами рук в своем личном «пространстве», чтобы создать круг силы, влияния и ответственности.

2. Получите доступ к ресурсному состоянию обладания и усильте его.

Был ли в вашей жизни период, может быть в детстве, когда вы произносили «Мое!», испытывая всю глубину и силу этого ощущения? Подумайте об этом периоде вашей жизни. Окажитесь там. Испытайте это чувство, когда вы ясно ощущаете, что нечто принадлежит вам, когда вы всеми фибрами своей души говорите: «Мое!» Начните с простых примеров: «Моя рука!», «Мой глаз!», «Моя кошка!», «Моя зубная щетка!».

3. Получите доступ к состоянию принятия и оценки ощущения «Мое!».

Представьте себе референтный объект, позволяющий вам глубоко и полно почувствовать ощущение принятия когда вы просто признавали и допускали нечто: дождливый день, шум машин А теперь почувствуйте это принятие в отношении чего-то, что принадлежит вам. Вспомните референтный опыт, позволяющий вам почувствовать

теплое ощущение принятия чего-то, когда ваша жизнь наполняется значимостью и восторгом от того, что вы цените нечто. Почувствуйте ценность своего ощущения обладания чем-либо.

4. Усиьте эти состояния до такой степени, что ваша неврология начнет излучать энергию.

Усиьте эти ощущения обладания, затем принятия, а затем признания и оценки и приложите их к вашей зоне силы. Позвольте вашим словам выразить это чувство и эффективно сформулируйте свой опыт: «Это моя зона силы. Я полностью ответствен за реакции моего сознания, за мои эмоциональные, речевые и поведенческие реакции»

5. Осуществите подстройку к будущему.

Представьте, как вы неделя за неделей, месяц за месяцем проходите по жизни с этим фреймом сознания, касающимся вашей зоны ответственности, силы и т. д.

Искусство выявления метауровней

Для того чтобы стать мастерами НЛП ц Метасо-стояний, мы должны научиться переходу на мета-уровень. Фильмы, проигрываемые в кинотеатре нашего сознания, многократно фреймированы и встроены в слои мыслей и чувств и метаслои понятий. Поскольку эти метафреймы высших уровней охватывают подавляющую часть структуры субъективного опыта, мы должны уметь выявить эти высшие фреймы, чтобы иметь дело со всей матрицей сознания.

Все метауровни нашего сознания состоят из того же «материала», что и первичный уровень. Мы используем визуально-аудиально-кинестетическиерепрезентации и слова, выстраивая смыслы метауровней, матрицы нашего сознания. Следующий ниже набор вопросов, относящихся к различным категориям, дает нам множество возможностей для исследования и выявления структур высших уровней. Используя их, помните о том, что различные категории не являются различными вещами — это лишь иные способы выражения одних и тех же вещей, метафреймы. Это означает, что мы можем рассматривать «смыслы» как убеждения, ценности, идентичность и понимание. Любой фрейм содержит внутри себя каждую из этих

категорий. Звучит запутанно? Именно это делает для всех нас запутанной сферу высших уровней сознания. Когда мы номинализируем эти категории: «убеждения», «ценности» и т. д., эти слова дезориентируют системы нашего сознания-тела, и мы начинаем думать о них как об «объектах», каковыми они не являются. Все эти слова не более чем обозначения различных ментальных процессов — фреймы, формирующие нашу нейро-семантическую реальность.

1. Смыслы: «представления», которые мы удерживаем в сознании.

- Что это для вас означает?
- Что еще это для вас означает?
- Насколько это для вас осмысленно?

2. Убеждения: «представления», которые мы подтверждаем, обосновываем и доказываем.

- Каковы ваши убеждения, связанные с этим предметом?
- Насколько высоко вы цените это убеждение?
- Есть ли у вас какие-либо убеждения по поводу этого убеждения?
- Удалось ли вам подтвердить это убеждение?
- Насколько убедительно это подтверждение?

3. Ценности: «представления», которые мы ценим, считаем важными, значимыми, которые мы почитаем.

- Насколько это для вас важно?
- Какие убеждения связаны для вас с этой ценностью?
- Почему это для вас важно или ценно?

4. Идентичность: «представления», которые мы выстраиваем по поводу своего «я» и используем для самоопределения.

- Затрагивает ли это ваше самоопределение или идентичность?
- Как это влияет на ваш образ мыслей о самом себе?
- Что это говорит о том, как вы воспринимаете себя?

5. Суждения: наши «представления» о других представлениях.

- Что вы об этом думаете?
- Что вы чувствуете по этому поводу?
- Что приходит вам на ум, когда вы думаете об этом предмете?

6. Принципы: «представления», которые мы рассматриваем как рекомендации, законы, окончательные выводы.

- Каких принципов вы придерживаетесь по этому вопросу?
- Что я понимаю в связи этим предметом?

- Как функционирует это представление?

7. Решения: «представления», которые мы выделяем и «отсекаем» от других представлений и вариантов выбора, что позволяет нам сказать одним альтернативам «да», а другим — «нет».

- Какое решение движет вами?
- Что вы сделаете в связи с этим?
- Как вы можете закончить следующие фразы: «Я буду», «Я выбираю», «С этого дня я»?

8. Намерения: наши «представления» о наших мотивах, замыслах, мечтах, желаниях.

- Какую цель вы преследуете, делая это?
- Каковы ваши намерения, замыслы?
- Что вы можете от этого получить?
- Когда вы получите именно то, что хотите, что вам это даст?
- Почему это имеет для вас ценность?

9. Результаты: наши «представления» о целях, результатах, желательных исходах событий.

- Как вы хотите, чтобы обернулись события?
- Что вы хотите от них получить?
- К каким последствиям, вы надеетесь, это приведет?

10. Понимание: наши «представления», «стоящие за» событиями, и поддерживающие наш индивидуальный мир.

- Каково ваше понимание этих событий?
- Какими знаниями вы обладаете по этому вопросу?

Глава 5 • Управление метасостояниями

89

11. Ожидания: наши «представления» о том, что, как мы полагаем, произойдет.

- Итак, чего вы ожидаете?
- На чем основаны эти ожидания?

12. Парадигмы, модели, схемы: наши «представления», соединяющиеся в более сложные формы картирования.

- Какие парадигмы (модели, схемы) движут вами и информируют вас о том, что делать?
- Основываясь на каких парадигмах вы формируете свое понимание?

13. Метафоры, нелингвистические символы: «представления», которые мы формируем посредством нелингвистических механизмов. Это может быть поэзия, музыка или визуальный образ.

- На что это похоже?
- Если бы этот образ был цветным, какого он был бы цвета?
- Если бы это было животным, каким животным это было бы?
- Как это звучало бы, если бы вы переложили это на музыку?

14. Прозрения: представления, внезапно развивающиеся в новые идеи, мысли, переживания, «Эврика!»

- Как вы переживаете осознание этого?
- После того, как вы осознали это, что вы думаете?
- Теперь, когда вы узнали это, что вы собираетесь делать?
- Теперь, когда вы уже осознали это, что приходит вам на ум?

15. Разрешения: представления о том, какой опыт дозволен, а не табуирован.

- Что произойдет, если вы дадите себе разрешение испытать опыт XI
- Следите за тем, что происходит, когда вы даете себе такое разрешение. Легко ли оно укладывается в ваше сознание?
- Сколько еще раз вам придется давать себе разрешение?

Резюме

Не все нейро-лингвистические состояния тождественны. Наши состояния относятся к различным уровням. У нас возникают состояния сознания-тела по поводу других состояний сознания-тела; таким образом, мы имеем первичные состояния и метасо-стояния. Это позволяет ввести в сферу НЛП третью метауровневую модель наряду с Метамоделью (язык) и Метапрограммами (восприятие). Модель Метасостояний содержит описание уровней или слоев сознания, а также любых метауровневых феноменов, описание того, как мы сами создаем для себя метапрограммы и как мы формируем насыщенные и многоуровневые ментальные и эмоциональные состояния.

Все четыре метасферы описывают один и тот же референт — субъективный опыт человека. Одна метасфера рассматривает его сквозь призму языка, другая — сквозь призму паттернов восприятия и мышления, третья — сквозь призму состояний сознания и, наконец,

последняя — сквозь призму кинематографических характеристик, закодированных в кинотеатре нашего сознания. Метасостояния являются неотъемлемой частью нашего опыта, благодаря от природы присущей нашему сознанию рефлексивности. Мы рефлекслируем по поводу наших собственных мыслей, чувств и физиологии наших состояний. Мы никогда не ограничиваемся просто мышлением, мы всегда размышляем о своих мыслях. Метасостояния представляют собой реакции на наши реакции.

Принимая во внимание феномен метасостояний при исследовании структуры опыта, мы привносим в НЛП новый образ мышления. Этот образ мыслей от начала и до конца носит нелинейный и системный характер. Это означает включение в арсенал НЛП не только линейных пошаговых процессов — «стратегий» переноса репрезентаций на экран нашего сознания, но и процессов распознавания метауровневых фреймов, управляющих нашими репрезентациями.

Модель Метасостояний говорит о том, что помимо сенсорных фильмов, проигрываемых в кинотеатре нашего сознания, — фильмов, посылающих сигналы телу и выполняющих функцию проектов, согласно которым мы мыслим, чувствуем, поступаем и живем, — мы также располагаем фреймами, обрамляющими эти фильмы, воздействующими на них и контролирующими их.

[Город Творцов](#)

Заметки

[Город Творцов]

* Боденхамер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертификационный курс.
Учебник магии НЛП. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.