

Надежда
Владиславовна

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАП



УДАРНЫЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТА

Психология. Высший курс

Надежда Владиславовна

**Практическая энциклопедия
НЛП. Ударные техники
для достижения результата**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Владиславова Н. В.

Практическая энциклопедия НЛП. Ударные техники для достижения результата / Н. В. Владиславова — «Издательство АСТ», 2017 — (Психология. Высший курс)

ISBN 978-5-17-103796-3

В этой книге все, что вам нужно знать о НЛП, нейролингвистическом программировании: от базовых положений до высокоэффективных техник и приемов, позволяющих выстраивать успешное общение и менять свою жизнь к лучшему. Четкое и доступное изложение техник, подробное разъяснение каждого шага и проверка всех действий на экологичность, тонкий юмор и увлекательные примеры из реальной практики – вот фирменный стиль Надежды Владиславовой, талантливого психолога-практика. Автор книги Надежда Владиславова по праву считается одним из основателей Российской школы НЛП. Уникальный практический опыт автора формировался во время работы в зоне боевых действий в Чечне и работы с наркозависимыми, при обучении военных психологов, сотрудников Службы спасения и МЧС для работы в экстремальных ситуациях и обучении множества людей навыкам профессиональной коммуникации. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-103796-3

© Владиславова Н. В., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

| | |
|---|----|
| Несколько слов на дорогу | 8 |
| Об авторе | 10 |
| Программы: | 11 |
| Благодарности | 12 |
| Часть первая | 13 |
| Глава 1 | 14 |
| НЛП: зарождение и развитие | 14 |
| НЛП в России | 16 |
| Российская школа НЛП: экстремальная психология как часть синергетической психологии | 17 |
| Глава 2 | 23 |
| 1. Карта – это не территория | 23 |
| 2. Люди – разные | 27 |
| 3. Смысл моего сообщения – в той реакции, которую оно вызывает | 28 |
| 4. Сознание и тело – части одной системы и зеркально отображают друг друга | 28 |
| 5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений | 29 |
| 6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение | 31 |
| 7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент | 32 |
| 8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт | 33 |
| 9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений | 34 |
| 10. Вселенная – сфера дружественная | 34 |
| Глава 3 | 36 |
| Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира | 36 |
| Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

Надежда Владиславова

Практическая энциклопедия НЛП

Ударные техники для достижения результата

Серия «Психология. Высший курс»

© Владиславова Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

В мире практически нет людей, начинающих свой день с мысли: «Какую бы подлость мне сегодня сделать?» Как правило, нами движут позитивные желания – построить, заработать, отдохнуть, наконец. Почему же так часто вокруг видятся враги или разрушители? Потому что мы разные, у нас разные мечты и способы их воплощения... Но вот эти свои различия люди не всегда понимают и, соответственно, не берут в расчет. И первый шаг к тому, чтобы установить с кажущимися «недрузьями» если не приятельские, то хотя бы нормальные отношения, – это услышать и понять другого человека. Как? Об этом книга Надежды Владиславовой, давнего и деятельного сторонника WWF. *Игорь Честин, кандидат биологических наук, директор Национальной организации Всемирного фонда дикой природы – WWF Россия*

Как обычно, работа Надежды Владиславовой высокопрофессиональна. Меня всегда удивляла эта ее особенность: если что-то делать – то, несомненно, очень хорошо. Надежда ярко проявилась в практической работе. Буквально за несколько лет она стала непревзойденным мастером нейролингвистического программирования и, в частности, НЛП-терапии, признанным российским профессиональным сообществом.

Помимо того, что книга содержит богатый теоретический материал, она еще и позволяет окунуться в атмосферу реальной практической работы под руководством Мастера. И в этом смысле напоминает лучшие тексты Гриндера и Бендлера.

Андрей Виноградов, НЛП-Тренер, бизнес-консультант, руководитель Агентства PR и политического консалтинга

Мы, военные, хорошо знаем Надежду Владиславову и давно ждали ее книгу. В 1999 году, печально запомнившимся терактами в столице, она провела свой первый семинар-тренинг в Министерстве обороны для группы наших психологов – пехотинцев, моряков, летчиков, офицеров спецподразделений со всех концов страны. И с тех пор наша дружба и сотрудничество с Надеждой, которую мы с коллегами считаем выдающимся специалистом в области экстремальной психологии – в области, как мы говорим, «русского боевого НЛП» – и перед человеческими качествами которой преклоняемся, продолжается. Н. Владиславова подготовила 500 военных психологов и психиатров для работы в чрезвычайных условиях. И честно скажу: ее ученики

– это мой «золотой фонд», элита армейской психологической службы. Они способны быстро, четко и достойно справиться с любой тяжелой ситуацией и, что не менее важно, научились передавать свои умения другим. Уверен, что учебник Надежды Владиславовой, члена Координационного совета по научно-практическим проблемам психологической работы в Вооруженных Силах РФ (а для нас это самый настоящий учебник мастерства и бережного отношения к человеку), поможет всем нам в работе.

Анатолий Ендржисевский, полковник, начальник Отдела психологической работы ГУВР Вооруженных Сил РФ

Несколько слов на дорогу

Возможно, было бы лучше, чтобы эти несколько вступительных слов написал кто-то другой. Даже наверняка было бы лучше. Но я, муж автора этой книги, ее верный ученик в нейролингвистическом программировании и НЛП-Тренер ее милостью, проработавший с Надеждой бок о бок около десяти лет, никому другому доверить это не могу. Или не хочу – так точнее.

Потому что эта книга уникальна. Это – школа. Знаете, в спорте, в гимнастике или в фигурном катании существует школа – и произвольные выступления. Наши российские мастера спорта часто «горят» на школе. И мастера психологии тоже. Ведь, говорят они, «Школа – это трафаретно, это ожидаемо, это одинаково для всех. А мы вам покажем нечто необыкновенное!».

В НЛП не получается необыкновенного, *если нет хорошей школы*. Так, один конфуз.

Как правило, настоящие профессионалы в области НЛП не находят времени, чтобы описать школу. Они слишком востребованы практикой. Но Надя, при всей своей занятости, нашла и время, и силы – спасибо ей за это! Спасибо от таких же читателей, каким еще десять лет назад был я, у которых нет классического психологического образования, и значит, связанных с ним предубеждений и ограничений (они легче смогут поверить и научиться), от читателей, которые считают себя «и так» психологами и, возможно, уже умеют крутить замысловатые психологические пируэты, но вот не падать при этом – еще не получается. Им «НЛП-Практики» Российской школы НЛП просто необходимы.

Мне повезло. До встречи с Надей я вообще мало смыслил в психологии. И тогда я даже представить себе не мог, насколько я, человек состоявшийся, состоятельный и, как мне представлялось, весьма успешный, на самом деле был неуспешен в своей жизни. Я строил ее на постоянной борьбе – и, надо признать, постоянно выигрывал. Но, видит Бог, сколько шрамов оставалось после этих схваток, сколько огорчений они мне доставляли, сколько было потерь! В результате – непроходимая скука, которую нельзя было разогнать ни работой, ни загранпоездками, – ничем. Жизнь казалась утомительной, недоброй. Тогда я еще не знал, что жизнь может быть такой, какой я ее мог и хотел видеть.

НЛП в авторской редакции Нади изменило мой мир. В нем, как в детстве, снова стали появляться краски, звуки, запахи. Я вновь учился чувствовать, о чем давно и думать забыл, чтобы не испытывать боли от ударов – своих и чужих. А были ли эти чужие удары? Или это я сам лупил кулаком и головой в построенную мною же самим стену? Оказалось, что так оно и было. Оказалось, что жизнь устроена совсем по-другому – не как взаимный мордобой, а как танец. Оказалось, что можно не только чего-то добиваться, но и получать удовольствие от своих достижений. Оказалось, для того, чтобы быть счастливым, нужно было всего лишь научиться мыслить и действовать как счастливый человек.

Это было потрясающим личным открытием, сродни открытию нового материка. Беда только в том, что добраться до своей земли обетованной можно было только самостоятельно и только вплавь. Круизные теплоходы туда не возили. Терпение и труд, терпение и труд – в овладении психологической азбукой, а потом и всей школой. Господи, за что мне это?! И я получил ответ, прочитал у патриарха Гермогена: не за грехи посылаются трудности людям, а ради грехов наших. «*Ради!*» Стало легче.

Под руководством жены (не мог же я перед ней ударить в грязь лицом!) школа была освоена. А потом и институт, и высший пилотаж. У меня появились свои ученики. И тем не менее чуть ли не каждый день приходится напоминать себе простые истины и приемы Надино «НЛП-Практика», который вы, читатель, держите сейчас в руках. Потому что, вопреки народному поверью: «мастерство не пропьешь», – *любое мастерство, а особенно мастерство жить, растерять довольно просто*. Потеряв связь с истоками, оно теряет силу и тускнеет, как

любое стоячее озеро в конце концов затягивается тиной. У нас, психологов-практиков, слишком много таких примеров.

Эта книга – и я это знаю на собственном опыте – поможет не только начинающим нэлперам, но и мастерам НЛП оставаться на плаву в постоянном путешествии к своему материку.

*Владимир Владиславов, Тренер Российской Национальной организации НЛП,
доктор психологических наук, профессор*

Об авторе

Надежда Владиславова – психолог-практик, Ph.D, НЛП-Тренер, руководитель Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды» в Латвии, автор и ведущая программ НЛП-Практик, НЛП-Мастер и НЛП-Тренер, курсов по Характерологии, Профессиональному Психологическому Консультированию, Психодраме, а также специального тренинга по успешной коммуникации «Мастер Коммуникации».

* * *

Надежда родилась в Москве в семье лингвистов. С середины 90-х занималась индивидуальным психологическим консультированием, преподаванием и проведением тренингов в Москве и других городах.

1995–1997 годы – в составе психиатрической миссии Международной Гуманитарной Организации «Врачи мира» работала в качестве практического психолога и ведущей обучающих программ по экстремальной психологической помощи в Чечне непосредственно в зоне боевых действий, лично оказав помощь более 500 мирным жителям с травмированной психикой и обучив приемам НЛП-психотерапии 40 врачей и фельдшеров.

Сотрудничала с Белорусским Республиканским Центром реабилитации ветеранов войны в Афганистане (обучающие программы для психологов и психиатров), проводила экстренные семинары на Северном флоте для местных психологов в связи с гибелью подводной лодки «Курск», на месте оказывала психологическую помощь родственникам пострадавших во время взятия террористами заложников в Москве («Норд-Ост»). Обучила более 500 военных психологов, а также специалистов ГРУ, ВМФ, ВДВ МО РФ, Московского ОМОН, Московской Службы Спасения и МЧС для работы в горячих точках и экстремальных условиях. Сотрудничала в рамках международной гуманитарной программы в качестве психолога с Санкт-Петербургским Центром реабилитации наркозависимых «Возвращение», кризисным центром помощи жертвам насилия «Анна» в Москве.

Обучала ведущих сотрудников Всемирного Фонда Дикой Природы (WWF) и Всемирного Фонда защиты животных (IFAU) навыкам профессиональной успешной коммуникации.

С 2003-го по 2008-й годы руководила Московским Психологическим Университетом и преподавала в нем.

Автор книги «Русское НЛП» (3 переиздания), а также многочисленных публикаций в профессиональных периодических изданиях, участник конференций, соорганизатор (совместно с Всемирным Фондом Дикой Природы) конференции «Психология и Экология» в Москве.

У Надежды четверо детей. В настоящее время она проживает с семьей в своем имении на берегу моря. Увлекается искусством, верховой ездой на природе, дальними заплывами и путешествиями на автомобиле с культурно-познавательной программой.

* * *

В настоящее время – руководитель и ведущая обучающих программ Европейского Психологического Тренингового Центра Н. Владиславовой «Берег Надежды» в Латвии, в городке Роя на берегу моря, где и проводит по четыре очных семинара в год, с полным погружением (10–18 ч) и с проживанием непосредственно в месте проведения обучения.

Программы:

- «НЛП-Практик»
- «НЛП-Мастер»
- «Мастер Коммуникации»
- «Профессионал Психологического Консультирования»

В настоящее время курс по Характерологии, а также «Мастер Коммуникации» и «Профессионал Психологического Консультирования» проводятся Н. Владиславовой в виде вебинаров online.

Узнать расписание занятий и записаться на курсы можно на сайте Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды», n-vladislavova.ru

Благодарности

Я бесконечно благодарна моему мужу и коллеге Владимиру за его любовь и поддержку во всех моих трудах и исканиях, а также за то, что его присутствие рядом дает мне вдохновение, ощущение полноты жизни и удесятеряет силы.

Я благодарна моей маме Анике за то, что она полностью оградила меня от всех хозяйственных забот и мужественно занималась моими сверхэнергичными маленькими сыновьями, восполняя им мое отсутствие своей любовью и заботой. Я благодарна моему отцу Славе за то, что он по мере возможности помогал ей в этом.

Я благодарна моим детям Александру, Георгию и Насте за то, что они проявили терпение и такт, простив мне мою отрешенность и рассеянность во время интенсивной работы над книгой.

Я благодарна участникам моих семинаров и моим клиентам за то, что все они были моими учителями.

Я благодарна Тренеру НЛП Андрею Виноградову за то, что когда-то он был первым, кто продемонстрировал мне невероятные возможности метода в своем мастерском исполнении и дал импульс для дальнейшего профессионального роста.

И, конечно же, я несказанно благодарна моему первому редактору Ине Старых за ее невероятную энергию, мастерство, профессиональную эрудицию, неизменное внимание ко всем мелочам и искреннюю эмоциональную обратную связь по ходу нашей совместной работы над книгой.

Не могу не сказать отдельное спасибо редактору данного издания Анне Чижовой за ее умение глубоко вникать в материал, добиваться от автора максимальной ясности в донесении его идей и за безупречное чувство формы.

Часть первая

Глава 1

Введение

В последнее время неуклонно растет востребованность Российской школы НЛП.

Российская школа взяла от своих западных предшественников все самое «работающее» и, избавившись от лишних терминов и приемов, отшлифовала наиболее эффективные подходы и техники – в экстремальных ситуациях, которых у нас в стране в избытке. Российская школа прошла испытание боевыми действиями в Чечне, работой с членами семей затонувших подлодок, разбившихся самолетов, с жертвами терактов, техногенных и природных катастроф, экстремальными переговорами и столкновениями с бандитами в бизнесе в постперестроечный период. В этой книге автор представляет полный курс НЛП-практик в том виде, в каком он сегодня существует в Российской школе. Мы постарались дать максимально доступное широкому кругу читателей объяснение теоретической базы, а также подробно, шаг за шагом изложить основные приемы и техники НЛП, подкрепив их реальными примерами из опыта отечественных и зарубежных мастеров.

Книга написана в помощь тем, кто хочет овладеть первым уровнем практического НЛП, куда входят умения и навыки успешного взаимодействия с людьми, специальные лингвистические приемы влияния на убеждения собеседника, а также способы получения доступа к неисчерпаемым ресурсам собственной психики.

НЛП: зарождение и развитие

Что такое «нейролингвистическое программирование»? Лингвист Джон Гриндер и математик-программист Ричард Бендлер сейчас уже и сами не смогли бы исчерпывающе ответить на этот вопрос, хотя в 70-е годы прошлого столетия именно они стояли у его истоков. Питомцы Калифорнийского университета, молодые и горячие головы, они всерьез задались одним-единственным вопросом, буквально уносившим их «покой и сон». Почему, спрашивали они себя, одни люди, условно называемые успешными, получают блестящие результаты, когда что-то делают, а другие, не слишком успешные, делают, казалось бы, то же самое, но в результате получают далеко не то, что хотели, – а нередко и полный провал?

Джон и Ричард не были психологами, у них при исследовании данного вопроса присутствовал четко структурированный математико-лингвистический подход, далекий от «лирики» академической психологии и каких бы то ни было проекций особенностей собственной психики. К тому же им повезло с возрастом: в молодости многие вещи кажутся намного проще, чем в зрелые годы, – как показывает опыт, бывают случаи, когда для решения задачи ее временно необходимо максимально упростить.

Именно по пути упрощения и пошли американские пионеры НЛП. Они выбрали самых знаменитых мастеров коммуникации своего времени в области политики, бизнеса, медицины, просвещения и психотерапии, тщательно изучили их опыт **вербального и невербального воздействия** на людей с точки зрения постоянного присутствия в нем неких стабильных повторяющихся **структур**. Такие структуры были выявлены, описаны и затем адаптированы для «передачи» другим людям в процессе обучения.

Тогда Джон и Ричард двинулись дальше: они стали изучать **способы индивидуальной бессознательной кодировки** информации и опыта, а также оперирования ими у успешных и менее успешных людей, выявили явные **закономерности** и опять же преобразовали опыт успешных людей в **модели**, пригодные для передачи другим. Иначе говоря, на этом, втором, этапе речь уже шла о способах эффективного и не слишком эффективного мышления.

И наконец, Гриндер и Бендлер стали «снимать» достаточно сложные стратегии успешного поведения, как, например, стратегия четко сформированного результата, стратегия преодоления жизненных трудностей, стратегия разрешения внутренних конфликтов, стратегия преодоления своих ограничений, у самых успешных людей – и опять описывать их в виде моделей, приспособленных к пошаговому освоению другими людьми.

Так были разработаны психокоррекционные методики НЛП. Параллельно выявлялись «неуспешные» стратегии – то есть стратегии, способные в максимально короткий срок загнать их носителя в жизненный тупик или, как минимум, привести в угнетенное состояние. Таким образом становилась очевидной разница между эффективными и неэффективными личными стратегиями.

Молодые ученые назвали найденный ими способ воздействия на собственный бессознательный опыт, на свое поведение, а также на поведение других людей «нейролингвистическим программированием».

«**Нейро**» – потому что активно использовались возможности мозга для произведения преобразований в психике человека.

«**Лингвистическое**» – поскольку воздействие во многом осуществлялось при помощи лингвистики.

«**Программирование**» – потому что мозг человека первооткрыватели НЛП с подачи программиста Бендлера описывали как носитель программ, большинство из которых неосознаемы и на которые можно воздействовать при помощи выявленных ключей доступа.

Метод НЛП немедленно нашел применение в самых разных сферах жизни. Прежде всего, конечно же, в психологической коррекции и психотерапии, которыми занимаются психологи, а также в медицине, спорте, образовании, рекламе, бизнесе, коучинге и политике. Естественно, в каждой из вышеперечисленных областей метод развивался вполне самостоятельно, обогащаясь все большим количеством новых техник и подходов.

Тем временем Джон Гриндер и Ричард Бендлер из пылких молодых людей, мечтавших перевернуть мир своими открытиями, постепенно превратились в солидных мэтров. Испытание славой и деньгами, обрушившееся на них, видимо, слишком рано и попавшее на не совсем подготовленную почву, оказалось для их творческого тандема непреодолимо сложным. С ними произошло то же, что и со многими первооткрывателями: они так и не смогли смириться с мыслью, что рожденное ими НЛП постепенно их переросло. *(В связи с этим вспоминается впервые на весь мир протрубивший о мощи человеческого бессознательного Зигмунд Фрейд, который так и не смог до конца своих дней принять факт самостоятельного развития психоанализа его же верными учениками и последователями, категорически отвергая все, что не было провозглашено лично им.)*

«Отцы и основатели» НЛП в конце концов рассорились между собой, так и не договорившись, чей вклад в создание их детища значительнее. В течение длившегося пятнадцать лет «развода» каждый пожинал плоды прошлого триумфа, не признавая за НЛП то, что выдавал за НЛП другой.

К счастью, они, образумившись, наконец помирились и теперь вновь ценят и уважают вклад другого в общее дело. Тем не менее пятнадцать лет разрыва не остались без последствий – как хороших, так и плохих. НЛП, не будучи сдерживаемым никем и ничем, свободно развивалось и совершило мощнейший рывок вперед. Однако – и это грустно – развивалось оно стихийно, среди тренеров оказалось много случайных людей, и метод за эти годы успел сильно скомпрометировать себя непрофессиональной работой.

Следовало ожидать, что вслед за кризисом отношений основателей школы последует кризис самой школы. Как мы уже говорили, ребенок перерос своих родителей, как бы последние ни гневались и ни протестовали против этого очевидного факта. Следуя своей собственной программе, метод стал развиваться и множиться не как отдельная сущность, но скорее как биологический вид, породивший множество подвидов. В школе НЛП возникла полная неразбериха, которую уже никто не мог структурировать. Тренеры НЛП, обученные одним основоположником, не признавались последователями другого основоположника. Таким разбродом и шатанием воспользовались предприимчивые, но не лицензированные ни одним из мэтров «ученики в третьем и четвертом поколении». Некоторые из них достаточно хорошо владели школой, профессионализм других был под большим вопросом, но и те и другие на гребне славы НЛП понесли метод в виде семинаров по всему цивилизованному миру именно на том уровне, на каком сами были способны его понять и освоить... В общем, джинн вырвался из бутылки и стал полностью непредсказуем.

НЛП в России

Настоящее возрождение и трансформацию НЛП неожиданно обрело в нашей стране. Российская земля оказалась на удивление благоприятной почвой для перерождения довольно прагматичной американской школы в полностью самодостаточную и интенсивно развивающуюся Российскую школу НЛП.

Именно в нашей стране особенно четко обозначились границы между «юзерами» и «исследователями». «Юзеры» просто пользуются НЛП как набором эффективных техник, не особо вникая, чем является сам инструмент, – им достаточно, что он востребован и исправно работает. «Исследователи» – все без исключения активные практики – регулярно собирались на методологические конференции, где спорили между собой о том, что же такое НЛП. После долгих и жарких, в нашем национальном духе, дискуссий участники все же сошлись на том, что это пока не самостоятельный психотерапевтический метод, поскольку ему явно недостает теоретической и философской базы и в нем совсем отсутствует концепция личности. Но определить НЛП просто как *набор техник* означало бы несказанно сузить возможности данного феномена.

Наконец «зубры» сошлись на том, что НЛП – это, прежде всего, универсальный язык описания, который может смоделировать «все, что успешно работает» из самых разных сфер жизни, заключить полученное описание в понятную структуру или модель и далее передавать ее другим.

Язык НЛП – язык описания для любого поведения, связанного с коммуникацией – как вербальной, так и невербальной, – а также со стратегиями мышления.

Можно, например, взять эффективную методику из любого психотерапевтического направления и описать ее понятным и доступным языком НЛП, пригодным для понимания и освоения другими людьми. Одно это уже способно стать уникальным ресурсом, поскольку при обучении психотерапии и психокоррекции обычно возникает серьезная проблема: эффективно работающий корифей той или иной школы чаще всего оказывается не в состоянии внятно объяснить, что конкретно он делает с человеком. Он скорее доносит свои мысли по поводу того, что он делает, а к его реально и с блеском выполненной работе его слова имеют весьма отдаленное отношение.

Точно так же можно взять поведение нужной нам «звезды» из любой области и при помощи языка НЛП буквально «описать по нотам» и затем перенять интересующую нас модель ее поведения.

Для «исследователей» границы нейролингвистического программирования весьма условны, а точнее – их просто нет. Вопрос лишь в том, переведено ли некое успешное поведе-

ние в одну из моделей НЛП. А поскольку при условии владения языком описания нейролингвистического программирования на высоком уровне такой перевод может быть осуществлен любым профессионалом, то границами НЛП становятся границы возможностей, запросов и интересов каждого конкретного профессионала. Споры же об изначальной принадлежности к НЛП какой-либо из моделей или техник в таком случае становятся полностью лишены смысла: это все равно что рассуждать, можно ли назвать русским текст переведенного на русский язык романа Виктора Гюго «Собор Парижской Богоматери». Естественно, на совести переводчика остается указание первоисточника.

Российская школа НЛП: экстремальная психология как часть синергетической психологии

Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления

1. Российский национальный менталитет, в чем-то мистический и несколько оторванный от материальной действительности, оказался именно той благодатной почвой, на которой НЛП, продукт западной культуры, проинтегрировавшись, дал удивительные и ни на что не похожие всходы.

Западный мир и Россия, не принадлежавшая ни к «Востоку», ни к «Западу», но всегда развивавшаяся несколько особняком, в той или иной степени противопоставляли себя один другому на протяжении последних нескольких столетий. Для простоты условно обозначим «Запад» как «они», а Россию – как «мы». Нельзя не признать, что в целом «они» способны куда оперативнее «нас» действовать и пошагово достигать своей цели, а «мы» слишком долго раскачиваемся. Зато «мы» традиционно больше философствуем о смысле жизни и генерируем идеи. Именно поэтому «у нас» легче дышится, но разбиты дороги и грязны места общего пользования. У «них» дороги и общественные места содержатся образцово, зато присутствует явный дефицит идей и возможностей для творческого полета мысли. И пока «мы» будем воображать, как хорошо мы будем летать, словно птицы, «они» возьмут билет на самолет и полетят. Но «они» не могут так мечтать... А «наш» человек может никогда реально и не полететь. В общем, «их» НЛП оказалось именно тем, что придало направление и структурировало поведение «наших» талантливых мечтателей, сохранив за ними способность мечтать.

Кстати, в западной психологии управления (в частности, в работах небезызвестных супругов Боуэнов) на первом месте среди четырех основных черт успешного лидера стоит «умение мечтать». У «них» это качество считается редкостью, а у нас мечтатель – каждый второй. В последнее время, правда, меньше – сказывается влияние западной культуры...

Российскому направлению НЛП сразу стал присущ иной, ценностно-сущностный Логический уровень осознания. Например, в нашей Школе восприятие калибровки как настройки себя на получение невербальной информации о состоянии человека является лишь частью восприятия калибровки как общей включенности в мир здесь-и-сейчас. Раппорт – не просто установление доверительных отношений с партнером, но часть установления контакта друг с другом и всей Вселенной на уровне мировой души: в раппорт можно вступать с текущим днем, настоящим периодом жизни, с лесом, морем, своей профессией и т. д.

2. «Западное» НЛП имело более ограниченные возможности применения в условиях в целом достаточно стабильной и благополучной жизни, где основные проблемы – это проблема

лишнего веса, а также проблема повышения эффективности работы компании. Попад на нашу территорию, оно немедленно стало применяться и совершенствоваться психологами в **экстремальных ситуациях**: проведение переговоров в начале 90-х годов, постперестроечный период развития бизнеса, работа с психическими травмами, полученными мирными жителями во время боевых действий в Чечне, работа с пострадавшими от взрывов и пожаров, работа с заложниками и их родственниками, работа с семьями членов экипажей затонувших подлодок и т. п.

Работа в подобных контекстах отшлифовала и избавила российское НЛП от всего лишнего. Если в «западном» классическом НЛП изначально и присутствовали точность, быстрота и временами экологичность, то в условиях войны или чрезвычайных происшествий применяемые техники должны были стать сверхточными, сверхбыстрыми и сверхэкологичными, учитывая особую уязвимость травмированного клиента. Кроме того, отбор профессионалов, происходивший в военной обстановке и экстремальных переговорах, где на кону часто стояла сама жизнь, был достаточно жестким: **в случае грубой и непрофессиональной работы они бы просто погибли.**

3. По парадоксальному стечению обстоятельств именно в России НЛП оказалось в гораздо большей степени, чем в других странах, наводнено непрофессионалами, жуликами и людьми с не совсем здоровой психикой, претендующими на владение методом. У нас в стране их число перевалило за критическую точку. И именно поэтому наводящее ужас в психологической среде трехбуквенное сочетание *НЛП* стало почти ругательством.

Нетрудно понять, почему такое загрязнение профессиональной среды произошло именно у нас. В России НЛП, как мы уже говорили выше, оказалось намного более востребовано, чем в других странах. Даже в США, где оно родилось, литература по НЛП в больших книжных магазинах занимает, дай Бог, одну полочку, тогда как в России это может быть целый стеллаж книг. Такое явление имеет как плюсы, так и минусы. Запрос на овладение методом был и остается весьма большим, а кадров, способных адекватно передать его всем желающим, очень мало.

В силу легковёрности наших настроенных на сказку мечтательных сограждан и отсутствия жесткого профессионального отбора преподавателей заморского чудодейственного метода создалась весьма неоднозначная профессиональная среда. У нас всегда достаточно просто относились к отсутствию необходимых лицензий и прочих «бумажек», дающих право обучать какому-либо методу в любой области: нам часто вполне хватает экзотического имени тренера и притягательного названия предлагаемой им программы.

Кроме того, интенсивное распространение НЛП на коммерческих основах без какого бы то ни было предварительного отбора самих участников обучающих семинаров и их проверки хотя бы на психическую нормальность породило большое количество чудаков или просто шарлатанов, гордо называвших себя «НЛПистами» или «нэлперами». Они, в свою очередь, тоже стали распространять НЛП как консультанты и как тренеры. Отслеживать «чистоту кадров» стало практически невозможно.

Алексей Ситников и Андрей Плигин, которых мы искренне уважаем, были единственными специалистами, серьезно занимавшимися НЛП, которые получили квалификацию непосредственно от Гриндера с Бендлером, и они – особенно Андрей Плигин – по сей день продолжают сотрудничать с лучшими представителями «западной» школы. Они уверенно и качественно проводят в России классическую линию НЛП. Но, как мы уже говорили, отечественный опыт, выкованный буквально на поле боя, несколько отличается от опыта мирных американских коллег. Поэтому в России появилась объективная необходимость создания своего профессионального сообщества психологов, применяющих и развивающих НЛП на нашей

специфической российской почве, где отслеживались бы их реальные умения и экологичность применения мощных техник.

Так появилось направление, названное Российской школой нейролингвистического программирования, принадлежность к которому стала своего рода визитной карточкой специалистов, могущих предъявить определенный «послужной список» мест и ситуаций, где они применяли и развивали НЛП, а также людей, которые непосредственно у них обучались.

Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП

У Российской школы НЛП есть второе рабочее название – «Синергетическая психология», и оно не случайно. Мы все хорошо знаем выражение из известного мультфильма «Как вы яхту назовете, так она и поплывет». Российская школа не вполне одобряет слово «программирование» из этических соображений, при этом с полным уважением относясь к основоположникам направления.

Как мы уже отмечали выше, у молодости и у отсутствия профессионального психологического образования, безусловно, есть свои преимущества: все предельно ясно и понятно, а самые сложные психические процессы можно свести к достаточно простым моделям. Но все хорошо в свое время. При помощи рабочей гипотезы о том, что мозг человека – это всего лишь набор программ, большинство из которых неосознаваемы, Гриндер и Бендлер вышли на универсальные структуры успешного поведения и создали удобный единый язык описания, нечто вроде психологического «эсперанто». Это было блистательным началом. Но далее метод должны были подхватить профессиональные психологи и психиатры, чтобы по праву полноценно интегрировать его в уже существовавшую науку.

Неизвестно, в чем причина того, что в свое время этого так и не произошло, – в снобизме и консерватизме традиционных психологов или же в юношеском нигилизме неопитов психологии Гриндера и Бендлера. Как бы то ни было, психология осталась сама по себе, а НЛП развивалось само по себе, и плоды этого процесса, достойного всяческого сожаления, приходится пожинать до сих пор.

Мы глубоко убеждены, что профессией должны заниматься профессионалы, которые посвятили ей годы обучения и непосредственной работы, а представители других профессий могут лишь подарить ей новый ресурс. Психологам, скорее всего, противопоказано учить математиков математике. Точно так же, по нашему убеждению, молодому программисту и лингвисту не следует, отрицая или игнорируя предшествующие накопления науки психологии, претендовать на создание панацеи для решения любой проблемы.

Мы хорошо помним, как на одной из методологических конференций НЛП в Петербурге один уважаемый физик выступал с докладом, в котором заявлял, что теперь все психологические проблемы легко разрешатся благодаря его великому открытию. Для этого, как он считал, было достаточно критиковать не всего человека целиком, а лишь его часть, например «твой Лентяй не убрал сегодня комнату» или «твой Задира опять огрызается». Очень симпатичная идея для игровой терапии – кстати, давно известная. Приятно, что физик пришел к ней своим путем. У психологов доклад вызвал некое чувство удивления, а физик был весьма разочарован, поскольку рассчитывал на сенсацию и революцию в науке психологии.

Все дело в изначальном уважительном отношении друг к другу у представителей профессий, желающих сотрудничать.

Что касается НЛП, то, на наш взгляд, после открытия авторами универсального языка описания необходимо было отказаться от примитивизации человеческого разума и приближения его к «разуму» говорящего робота. Бендлер утверждал, что НЛП – это как раз оживление «роботизированного» человека путем предоставления его мозгу бесконечного количества выборов. Но тогда возникает вопрос: одинаково ли мы понимаем различие между челове-

ским существом и роботом, его имитирующим? Похоже, для авторов НЛП вся разница – в количестве имеющихся программ и возможности между ними выбирать. У нас, профессионалов Российской школы НЛП, несколько иной взгляд на эти различия.

В отличие от животного, у человека есть **разум**, сделавший его наивысшим звеном эволюции живых организмов. Совершенный робот, как продукт человеческого разума, может заменить самого человека в любой сфере работы и жизни – и быть более успешным. Декартово изречение «Я мыслю, следовательно, существую» перестало быть актуальным, поскольку думать теперь умеет и робот.

Только в одном робот никогда не станет человеком: у него нет внутреннего камертона, безошибочно сообщающего ему, что хорошо, а что плохо, что порядочно и что не порядочно, что совместимо с такими понятиями, как «честь» и «благородство», а что – несовместимо. Даже если сам человек почему-либо отказывается поступать в соответствии с этим своим таинственным внутренним голосом, он все равно почему-то обижается, когда другие поступают по отношению к нему не в соответствии с общим для всех камертоном.

Слово неоправданно долго задержавшееся в названии целого направления, стало миной замедленного действия, допустившей необязательность присутствия в нем **нравственного начала**.

НЛП само по себе вышло на такие мощные техники и методы воздействия, которые позволяют человеку, ими профессионально владеющему, практически моментально заставить другого человека или группу людей почувствовать к себе бессознательное доверие и расположение, испытать чувство близости, даже чувство родства. Зная об этом, НЛП, безусловно, стоило бы отнести к своего рода сакральным учениям, которые несколько веков назад давались бы только «избранным». Но в наше время этого не произошло, и метод НЛП закрепился как «научный», существующий «вне морали». Часто те, кто им занимаются, не считают нужным задумываться, во имя чего происходит «приручение» одного человека другим, потому что в точных науках не принято задаваться подобными «сентиментальными» вопросами. Главное – **«запрограммировать»** другого на безусловное расположение к себе, а что дальше с ним делать – уже «не наша проблема».

В науке не предусмотрено некоего «кодекса чести», хотя порой ученым приходится за это дорого платить (история академика Сахарова, создателя водородной бомбы, тому подтверждение). Только психология не стесняется говорить об «ответственности за тех, кого приручили»... Но она не вполне вписывается в определение науки, всегда предполагающей некий **объект** изучения. Может ли стать объектом изучения живой человек, когда для вступления с ним в контакт все же предполагаются не субъект-объектные, а субъект-субъектные отношения? Осознает ли профессионал, для чего он использует мощные психотехники, – для того, чтобы лучше понять другого человека, «настроиться на его волну», помочь ему расслабиться, хорошо себя почувствовать эмоционально и физически для достижения выгодной для них обоих договоренности, или же профессионал заведомо знает, что пришел просто воспользоваться другим человеком?

В Российской школе НЛП наряду с оттачиванием техники и мастерства серьезное внимание уделяется вопросу ответственности, накладываемой самим фактом владения методом, соблюдению экологии и этики.

Кстати, понятие «совесть» существует только в русском языке: в английском и французском языках оно синонимично со словом «сознание» («conscience»).

Если мы явно видим, что некто пришел обучаться НЛП только для того, чтобы манипулировать другими людьми, он удаляется с семинара. Тренер также обязан честно предупредить

дить участников о последствиях злоупотребления полученными знаниями и навыками как для субъекта, на которого воздействует коммуникатор, так и для самого коммуникатора.

Мощные технологии таят в себе сильное искушение преступить внутренний закон, о котором речь шла выше. Именно поэтому испокон веков тайные знания, как, например, восточные единоборства, давались далеко не всем желающим и только параллельно с философией учения. В НЛП, как мы уже говорили, до появления Российской школы ощутимо не хватало философской базы и внутреннего кодекса чести.

Мы не оговорились, утверждая, что вред можно нанести не только объекту воздействия, но и самому себе. При неумелом использовании техник НЛП вред наносится в основном субъекту воздействия. **При профессиональном, но достаточно циничном использовании НЛП вред наносится в равной степени психике субъекта и собственной психике коммуникатора.**

Частичным спасением является то, что откровенно манипулятивным, «силовым» НЛП могут овладеть лишь очень талантливые люди, обладающие, как сказали бы раньше, «животным магнетизмом». Их немного. Люди, стремящиеся воздействовать на других людей в корыстных целях, в основном представляют собой довольно серенькие личности, не уверенные в собственных силах и ищущие «всемогущества» в технологиях. Они не в состоянии «потянуть» «силовое НЛП» и бывают вынуждены уйти разочарованными, убедившись для себя, что «НЛП не работает». И слава Богу, поскольку в этом их спасение. НЛП для них навсегда останется безопасным. Гораздо хуже, если НЛП начинает практиковать человек талантливый, незаметно или заметно для себя преступивший свой внутренний закон, или, проще говоря, совесть. Сочетание таланта и «задвинутой подальше» совести весьма неблагоприятно для самого коммуникатора, и жертвой такого сочетания станет гораздо в большей степени он сам, нежели люди, которых он использовал.

Мы не будем сейчас вдаваться в философию, не будем заниматься подробным объяснением того, почему так поступать не стоит. Лучше Евангелия об этом все равно никто не скажет.

Никто не может заранее предвидеть человеческий и профессиональный путь тех, кто обретал и обретает мастерство в Российской школе НЛП, мы не можем гарантировать, что у них в жизни и профессии все сложится хорошо и «правильно». Но мы каждого знаем в лицо и по имени, каждый из бывших учеников при желании может прийти к нам посоветоваться, и мы уделим ему время. Каждый в процессе обучения получает подробную обратную связь от тренера по поводу своей работы на всех проделанных упражнениях и техниках. Мы не можем уберечь последователей своей школы от искушений: напротив, они знают, что при их высоком профессиональном уровне разного рода искушений будет очень много. Но они с самого начала предупреждены нами о возможных последствиях и могут делать свой выбор осознанно, хорошо зная, чем придется платить за неверные шаги.

Основные принципы Российской школы НЛП

1. Мы обучаем не «силовому» НЛП, когда более сильный коммуникатор подминает под себя более слабого, а синергетическому воздействию, возникающему в результате сотрудничества коммуникатора с партнером по коммуникации.

От слияния двух или более положительных энергий, настрой на которое осознанно задает профессионал коммуникации, возникает теплая атмосфера, искренняя симпатия партнеров друг к другу. От такого слияния, несомненно, выигрывают обе стороны. Но для этого необходимы настроенность коммуникатора прежде всего на **человека**, а не на **манипуляцию**, его полное уважение к партнеру, на которого направлено психологическое воздействие, строжайшее соблюдение правил этики и экологии.

Полностью исключаются «профессиональная гордыня» и склонность к фокусничеству: не «я сделал с ним это», не «я его вылечил» или «я с ним сработал», а только – «между нами возникла симпатия, и мы хорошо обо всем договорились», «у нас состоялся контакт, и мы сделали это», «мы хорошо сработали, и у него в жизни начались положительные изменения».

2. Внутреннему состоянию самого коммуникатора, то есть качеству профессионального субъекта коммуникации, мы уделяем столько же внимания, сколько оттачиванию технических приемов. Рост мастерства может идти только параллельно с обретением коммуникатором внутренней свободы, гармонии, целостности. Мы убеждены, что ответственность за свое душевное состояние полностью лежит на коммуникаторе-профессионале и входит в понятие мастерства: в противном случае весь внутренний «негатив» и дисгармония будут транслироваться партнеру по коммуникации.

3. У нас высокие требования к общей культуре профессионала синергетической коммуникации, его человеческой зрелости и потребности расти дальше – особенно к тем, кто уже перешел из ранга «юзеров» в ранг «исследователей». Можно передать универсальным языком НЛП любой человеческий опыт и умение, и в этом случае особенно актуальным становится **культурный уровень моделирующего НЛПиста**, чтобы при простом и доступном изложении на языке НЛП не сделать из шедевра нечто примитивное. Так, профессору математики было бы грустно услышать, что вся его наука сводится к таблице умножения.

Резюме

1. Российская школа НЛП возникла в ответ на объективную необходимость интеграции продвинутых западных методов воздействия на психику человека в опыт российского психологического сообщества с учетом особенностей нашего национального менталитета, уникальной среды и условий для применения и развития. Мы не отрекаемся от широчайших возможностей НЛП только потому, что оно себя скомпрометировало в руках непрофессионалов, а используем в соответствии с особенностями нашей страны и психологии россиян.

2. Российская школа НЛП возникла, чтобы обезопасить практику российской психологии от непрофессионального НЛП, став ориентиром профессионализма в этой области.

3. Российская школа НЛП возникла для того, чтобы создать некий камертон и кодекс чести при использовании мощных технологий воздействия на человека.

4. Российская школа возникла для того, чтобы проинтегрировать НЛП с профессионально-психологической и общечеловеческой культурой, чтобы НЛП перестало быть неким «новоделом», пренебрежительно отвергающим культурные и профессиональные традиции науки о человеческой душе.

Глава 2

Базовые предположения НЛП

Даже у самого практического метода есть теоретическая база. В НЛП она по традиции называется «*базовые предположения*». «**Базовые**» – потому что именно они составляют тот фундамент, на который опирается вся конструкция НЛП, а «**предположения**» – ибо предполагается, что ничему из сказанного не стоит верить на слово, но проверять на собственном опыте и телесных ощущениях, насколько то или иное предположение для нас «работает».

Р. Бендлер вообще предлагал отбросить все идеи по поводу того, научны или ненаучны, правильны или неправильны подходы НЛП. Он говорил, что даже если он сам всего лишь притворяется отличным психотерапевтом, а его клиент притворяется, что терапия ему помогла, и продолжает успешно притворяться лет десять-пятнадцать, то такой результат его вполне устраивает. В НЛП критерием правильности или неправильности является то, насколько оно работает или не работает в повседневной жизни для каждого конкретного человека.

Итак, читая базовые предположения, давайте приготовимся, оценивая их правильность, сверяться только с личным чувственным опытом, а не с тем, что мы по данному поводу раньше где-либо читали.

Как любит говорить наш коллега доктор философии Алексей Вовк, живущий и работающий в Петербурге, **объективная реальность – это объективируемая субъектом часть его субъективной реальности.**

Есть некое пространство синергетической психологии, частью которой является НЛП. У НЛП имеется условно объективируемая им часть его субъективной реальности, как и в любом научном направлении. Так, есть геометрия Евклида и геометрия Лобачевского, физика Ньютона и квантовая физика, реально существующие согласно объективируемым ими законам, противоречащим друг другу и тем не менее работающим.

1. Карта – это не территория

Существует ли *объективная реальность*? Возможно, да. А может быть, и нет. Для профессионала НЛП это не самый актуальный вопрос. Представления человечества о реальности постоянно меняются, ее карта приобретает все новые очертания. Однако в любом случае мы должны иметь внутри себя некое представление об окружающем мире, чтобы обладать системой координат для самоориентации в пространстве и времени, некую точку опоры, чтобы оттолкнуться и следовать выбранному маршруту. Карты бывают разные. Проблема возникает лишь тогда, когда человек ставит знак равенства между картой и территорией, претендуя на то, что видимое, слышимое и ощущаемое им в данный момент и есть объективная реальность. Обычному человеку свойственно считать объективной реальностью личные принципы и закономерности – иначе говоря, объективировать свою субъективную реальность, – когда он находит им подтверждение в жизни несколько раз подряд.

Карта, или модель мира, обычно начинает формироваться в раннем детстве, когда мир воспринимается непосредственно, ярко и чувственно, а не сквозь призму чужой, кем-то уже придуманной «объективной реальности». И формируется наша модель мира по трем процессам, называемым *обобщение*, *опущение* и *искажение*. Все три сильно взаимосвязаны и абсолютно необходимы, иначе человек вовсе не смог бы воспринимать мир.

Как известно, чем больше информации, тем меньше в ней полезного сигнала. Когда человек не хочет воспринимать вообще ничего, он сидит и тупо переключает программы телевизора, «чтобы что-то мелькало», сам находясь при этом в трансе. Данное явление достаточно точно названо информационно-образной наркоманией.

Но чтобы все же иметь возможность структурировать мир вокруг себя, нам необходимо какую-то часть информации опускать, некоторые явления обобщать, другие искажать, чтобы они вписались в уже сформировавшиеся внутри нас шаблоны существующего мира, иначе мир станет нестабильным, непредсказуемым и, соответственно, опасным.

Обобщение. Надо ли нам для того, чтобы открыть дверь, сначала долго ее рассматривать, изучать ее ручку, пробовать разные варианты ее поворотов? Едва ли, потому что в нашей модели мира уже есть несколько обобщенных программ открывания дверей: либо потянув за ручку, либо повернув ее, либо толкнув и т. д. Коллегами-психологами был проведен эксперимент, когда дверную ручку поместили на непривычное место и механизм открывания сделали несколько отличным от привычного механизма. Угадайте, сколько времени потребовалось участникам эксперимента для того, чтобы открыть дверь? Некоторым испытуемым ее открыть не удалось совсем, они сказали, что эта дверь просто не открывается.

Не то же ли самое мы делаем в жизни, заявляя, что та или иная проблема или ситуация вообще нерешаема?

Другой группе испытуемых все же удалось справиться с поставленной задачей, правда, потратив на ее решение разное количество времени, иногда и несколько часов. Быстрее всех справились дети, поскольку у них в головах еще мало укоренившихся незыблемых обобщений, не позволяющих предположить другие варианты решения ситуации.

Итак, процесс обобщения, с одной стороны, позволяет существенно экономить время и умственную энергию для решения других задач, с другой – блокирует креативное мышление. Как в жизни нас губит не вещество, а доза, так и в психических процессах хороши дозированность и сбалансированность.

Опущение. Видя определенные образы, слыша звуки и даже осознавая порой свои телесные ощущения, можем ли мы претендовать на то, что имеем исчерпывающую информацию о мире? Конечно нет. Мы не воспринимаем инфракрасное излучение, не фиксируем ультразвук, хотя, как образованные люди, имеем информацию об их существовании. Можно предположить, что в мире имеются явления, пока неизвестные науке, которые мы также не в состоянии воспринять в силу ограниченных возможностей наших органов чувств. Итак, первый фильтр, задерживающий информацию о внешнем мире и заставляющий соответственно опускать ее при формировании модели мира, – это естественные **ограничения, накладываемые возможностями наших органов чувств.**

Второй фильтр — **культуральный**. У индейцев племени майду есть всего три названия цвета в спектре: **тит** (сине-зеленый), **лак** (красный) и **тулак** (желто-оранжево-коричневый). Различий внутри них они реально не воспринимают в силу ограничений в восприятии цветового спектра, заложенных в них генетически, их органы чувств не настроены на тонкие различия внутри каждого из их трех цветов. Обычный человек верит в это с трудом, пока не узнает о явлении, хорошо известном медикам: если пациенту, слепому от рождения, удачно провели хирургическую операцию и дали возможность видеть, он первые две недели воспринимает мир как серую пелену. И только в результате специального тренинга он постепенно начинает фиксировать цвета и образы окружающего мира.

У эскимосов существует несколько сотен слов для обозначения различных состояний снега, – например, предложения типа «снег, по которому недавно прошел человек, и он сохранил его след» и «снег, по которому недавно прошел человек, и он не сохранил его след» будут выражены каждое своим конкретным словом. Понятно, у индейцев майду тонкости в восприятии цветового спектра не продиктованы потребностями их повседневной жизни в лесу, поэтому такие тонкости просто отсутствуют. Зато у них обострено по сравнению с европейцем обоняние и слух (как у собак, которые, как мы помним со школы, воспринимают мир в черно-белой гамме). Эскимосы ориентируются в различных оттенках снега, поскольку с этим у них

связано реальное каждодневное существование, зато фиксировать «кожей» на уровне ощущений пятидесятиградусный мороз для них нежелательно, иначе выжить сложно.

Как-то один французский коллега, звонивший выразить сочувствие в связи с разыгравшимся в Москве тридцатиградусным морозом, воскликнул: «Если бы у нас в Париже был мороз хотя бы в пятнадцать градусов, я бы точно умер». Кстати, о французах. По всему миру славятся французские духи и утонченная французская кухня, потому что французы являются изысканными гурманами, способными различать тончайшие вкусовые ощущения, и «нюха-чами», создающими неповторимые ароматы. Но способность фиксировать различные звуки у них, как и у многих европейцев, намного слабее, чем, например, у вьетнамцев, у которых смысл сообщения зависит от тональности произнесенной фразы.

Итак, в зависимости от культуры, в которой вырос человек и его предки, у нас вырабатывается привычка обращать внимание, «пропускать» через свои фильтры восприятия и доводить до сознания лишь определенную часть информации и «опускать», или не регистрировать, другую.

Третий фильтр — **воспитательный**, то есть приобретенный в среде семьи или того сообщества, которое семью заменило. Известно, что «дети Маугли», потерявшиеся в лесу и усыновленные кем-либо из диких зверей, будучи вновь возвращены в человеческую среду, были уже не в состоянии перенастроить свои фильтры на восприятие человеческой речи, зато сразу же с пониманием откликались на вой или рычание собаки за окном.

Мудрые родители, когда их повзрослевший ребенок изъявляет желание жениться, прежде всего интересуются, из какой семьи его избранница. И это имеет огромное значение. В одних семьях, например, где принято общаться друг с другом на повышенных тонах, воспринимают крик как норму и не осознают, что давно уже говорят с партнером раздраженно-громким голосом. Люди же, в чьей семье норма — тихий и спокойный разговор, реагируют на повышение голоса своего партнера как на личное оскорбление и выдают соответствующую реакцию. Человеком, привыкшим к крику, повышенный тон голоса воспринимается как общий фон, а человеком, привыкшим к тихому разговору, крик фиксируется как уродливая яркая фигура на каком-то другом фоне.

В одних семьях принято оказывать знаки внимания, посвящая другому свое время, в других семьях — при помощи подарков. Бывают семьи, где хорошее отношение выражается через проявление заботы. И вот представим себе ту бедную жену, которая изо всех сил «заботится»: гладит мужу рубашки, моет к его приходу полы, готовит ужин, без конца убирает со стола грязную посуду и ставит на стол что-то новое, пока он ест... А муж тем временем нетерпеливо ждет, когда она наконец успокоится и уделит время лично ему, а не хозяйству. Если же он пожалуется на отсутствие к себе внимания, то, вероятно, жена страшно обидится.

Или другой пример: жена, которая в родительской семье привыкла реагировать на подарки как на проявление к ней хорошего отношения, может намекнуть мужу, что у него маловато к ней «любви». А поскольку муж постоянно говорит ей о своих чувствах, как было принято в его семье, то возникнет конфликт.

В одних семьях принято заниматься супругом, даже если ребенок получает при этом меньше внимания. В других семьях ребенок — это все, а супруг «перебьется». Где-то на первом месте «личностный рост», а где-то в тот период, пока растут дети, ни о чем личном даже речи быть не может.

Все это и многое другое приходится учитывать при планировании долгосрочных взаимоотношений и заранее думать, насколько один человек окажется способным понять другого с его особенностями восприятия и структурирования мира, полученными в наследство от воспитания, от семьи.

Искажение. Искажать тем или иным образом получаемую из мира информацию в связи со спецификой своих фильтров восприятия — врожденная особенность каждого индивида. Так,

у близорукого человека контуры предметов несколько размыты, и он, в отличие от человека с нормальным зрением, не видит, как грязно на улице. Человек, воспитанный в семье фатальных пессимистов, будет воспринимать все происходящее вокруг как «дурное предзнаменование», а человек, в опыте и семейном анамнезе которого имеется только приятное и радостное общение с животными, может свято верить, что, в случае чего, сможет легко «договориться» в лесу с голодной стаей волков, если их погладит.

Молодой человек, привыкший к насмешкам и издевкам в свой адрес, неожиданно попав на теплую дружескую вечеринку, где его начнут радушно угощать и призывать принять участие в общем веселье, скорее всего, решит, что над ним все издеваются, и станет ждать подвоха. А человек, заикливающийся на своей персоне и своих проблемах, возможно, будет уверен, что и для других нет ничего более важного в жизни, чем его переживания и его дела, не замечая скучающего вида и зевков своих собеседников.

Но часто бывает еще интереснее. Если человек привык к тому, что мир агрессивен и несправедлив, он бессознательно будет искать ситуации, провоцирующие агрессию и несправедливость по отношению к нему, то есть делать действительность такой, какой он ее воспринимает, получая удовлетворение от ее «стабильности» и «предсказуемости». И если кто-то из родственников или друзей такого человека хочет сделать его счастливым, эти попытки обречены на неудачу.

Известно, что самая большая радость – это радость узнавания. И данное высказывание, как ни странно, справедливо даже в том случае, когда узнаваемые вещи не являются сами по себе радостными и приятными. Итак, *искажение* – это совершенно нормальный естественный процесс, обеспечивающий уникальность модели мира каждого индивида и его персональное творческое начало по отношению к самому себе и своей жизни. В конце концов, не было бы процесса искажения – мы бы не увидели картин Ван Гога, Пикассо и Чюрлениса.

В задачи НЛП в первую очередь входит расширение индивидуальной карты, нанесение на нее новых маршрутов. Слононок, которого с детства привязывали к дереву за ногу, продолжает и во взрослом состоянии считать, что дерево держит его намертво, хотя легко может, при своих новых силах и возможностях, выдернуть дерево с корнем.

Идеальная карта – как можно более масштабная карта со множеством маршрутов, открытая изменениям в связи с постоянными изменениями во внешнем и внутреннем мире человека.

У Андерсена в «Гадком утенке» вылупившиеся птенцы восхищаются величиной мира, на что мама-утка им отвечает: «Что вы, дети, это не мир, а всего лишь лопух, под которым мы сейчас сидим. Мир же намного больше: он тянется до самого конца птичьего двора!» Процесс познания и расширения своей карты мира бесконечен: то, что вчера казалось линией горизонта, сегодня оказывается всего лишь границами птичьего двора. Если навсегда утвердить для себя границы горизонта, за которыми мир кончается, мы рискуем подавить в себе креативность и творческое начало.

Есть люди, которые сквозь карту сразу же начинают видеть территорию, есть другие, которые, даже находясь непосредственно на территории, автоматически видят перед собой только карту, замечая не сами вещи, а только навешенные на них ярлыки. Собственно, оба эти качества присущи всем и каждому: в любом случае, чем чище территория, тем качественнее карта внутри. Необжитая, замусоренная территория, в которой человек обитает, но не чувствует себя полноценно живущим на ней и, соответственно, отвечающим за нее, получает, как правило, грязную карту со множеством искажений. Искажения, в свою очередь, отражаются на качестве всей жизни.

Иногда встречаются такие клиенты, которые не могут сказать даже о собственном доме «Я здесь живу, это моя территория». Но есть и люди, чувствующие за собой полное право сказать «Я здесь живу» относительно всей планеты и даже Вселенной.

Кстати, давно замечено, что те, кто сознательно, как в переносном, так и в буквальном смысле, упорядочивает и очищает от мусора среду своего обитания (какова ее величина – зависит от масштаба самого человека), автоматически меняют свою карту и, соответственно, качество жизни.

2. Люди – разные

Жил-был в некотором царстве, в некотором государстве один лекарь. Пришел к нему как-то сапожник с жалобами на здоровье. Выслушав его, лекарь поспешил сообщить больному, чтобы тот скорее возвращался домой, писал завещание и прощался с родными. Сапожник же вдруг сказал: «Уважаемый лекарь, вчера я видел сон, что для того, чтобы выздороветь, мне необходимо настоять на уксусе головки от ста спичек и залпом выпить настой. Стоит ли мне так поступить?» – «Поскольку тебе все равно ничего уже не поможет, делай что хочешь. Но прежде всего – завещание». Через неделю в дом изумленного лекаря вприпрыжку вбежал счастливый сапожник, восклицая: «О мудрый лекарь! Благодаря чудодейственному средству, которое ты мне разрешил принять, я теперь совершенно здоров. Моя семья тебя благославляет каждый день». Проводив сапожника, лекарь записал в своей книге рецепт нового чудодейственного средства – головки ста спичек, настоянные на уксусе.

В тот же день к лекарю пришел пекарь с жалобами на здоровье, удивительно напоминавшими жалобы сапожника. «Еще вчера я посоветовал бы тебе поскорее писать завещание и завершать земные дела, – сказал лекарь пекарю. – Но сегодня я открыл новое чудодейственное средство». И лекарь поведал пекарю о волшебном настое головок спичек на уксусе, после чего радостный пекарь поспешил домой готовить лекарство.

Через два дня, листая газету, лекарь обнаружил печальную весть: не успев оставить завещания и проститься с родными, скоропостижно ушел из жизни уважаемый пекарь. В некрологе добавлялось также, что, вероятно, узнав о своей неизлечимой болезни, пекарь отравил себя головками спичек, настоянными на уксусе.

*Лекарь очень огорчился. И открыв свою книгу, он записал в нее крупными буквами: «**Что хорошо для сапожника, не обязательно хорошо для пекаря**».*

Итак, что хорошо сработало с одним человеком, совсем не обязательно сработает с другим. В НЛП 90 % времени уходит на сбор информации об особенностях формирования клиентом своей модели мира. Что именно в ней заставляет его испытывать душевный, а порой и физический дискомфорт? При помощи каких процессов он этот дискомфорт так успешно в себе создает и поддерживает? Как только мы разобрались в том, как функционирует вся система, метод и конкретное средство направления нужного ресурса в нужное место подбираются очень легко. И необходимые изменения в этом случае происходят быстро и естественно.

Мы хорошо помним историю о том, как мастер починил вышедший из строя двигатель одним коротким ударом молотка, а после выслал счет в 1000 долларов. На возмущенный вопрос хозяина о несоответствии запрашиваемой суммы и потраченного на починку времени мастер выслал пояснение: «1 доллар за сам удар и 999 долларов за знание, каким инструментом, в каком конкретно месте и с какой силой надо ударить».

3. Смысл моего сообщения – в той реакции, которую оно вызывает

Молодой человек решил поразить свою девушку своей неотразимостью: у нее на глазах, на спор со своими друзьями, он вскружил голову другой девушке. Однако его любимая девушка, вместо того чтобы испытать восхищение и гордость за него, как искренне рассчитывал молодой человек, почувствовала горечь и разочарование и не захотела больше с ним общаться. Сначала молодой человек удивился, затем обиделся, потом опечалился и наконец впал в подавленное состояние, поскольку его девушка была ему дорога, и пошел на прием к психологу. Психолог объяснил молодому человеку, что люди – разные, что реакция девушки может совершенно не соответствовать его ожиданиям, поскольку это не его, а *ее* реакция, сформированная *ее* личным жизненным опытом и воспитанием в *ее* семье. Что же касается самого молодого человека, то **он теперь точно знает, что нужно сделать для того, чтобы заставить свою девушку испытать разочарование и горечь, а чтобы его девушка испытала восхищение и гордость за него, ему придется сделать что-то другое.**

Известный отечественный специалист в области НЛП, бизнес-консультант Михаил Гринфельд, говорит так: «Если вы хотели чего-то добиться, но вместо этого получили по физиономии, попробуйте сделать что-нибудь еще».

В НЛП не существует такого понятия, как «сопротивление» клиента, популярное во многих направлениях психотерапии. У нас сопротивление клиента – это явный показатель негибкости терапевта. Не обязательно продолжать тупо ломиться в запертую дверь, когда можно поискать другой, более мягкий и приятный способ проникнуть в дом. Если мы видим, что какая-то тема явно неприятна для клиента и он не готов ее обсуждать, стоит это для себя отметить и подойти к ней чуть позже с другой стороны.

Выражение «клиент не готов» не имеет смысла. Профессиональному терапевту или переговорщику было бы странно требовать от клиента, не являющегося профессионалом коммуникации, большей гибкости, чем от себя. Если коммуникатор по невербальным признакам начинает считывать дискомфортное состояние своего собеседника, то ему стоит обратить самое пристальное внимание на то, что делает при этом он сам, понять, что именно он делает не совсем верно, и срочно изменить стратегию, начав делать что-то другое.

4. Сознание и тело – части одной системы и зеркально отображают друг друга

Давайте сейчас вместе сделаем следующее упражнение-эксперимент. Встаньте, ссутультесь, колени слегка согните, пусть ноги будут вялыми, а голова низко опущена, глаза смотрят в пол. А теперь максимально убедительно попробуйте сказать: «Я достигну всего, чего хочу». Или «Я – самая обаятельная и привлекательная». Получается? Вряд ли.

Теперь давайте выпрямимся, поднимем голову, взгляд направим слегка за линию горизонта, упругие руки свободно поставим на бедра, ноги – на ширине плеч. И сейчас попробуйте очень убедительно сказать: «Жизнь меня сломала. Я – слабое незащитное существо». Ну как? Звучит не очень-то убедительно.

Вы, конечно, уже поняли на опыте, что это задание выполнить невозможно. Существует определенная **стратегия** входа в конкретное психическое состояние – как ресурсное, так и нересурсное. И тело (его положение, его ощущения) является необходимой составляющей этой стратегии. Когда человек испытывает состояние уверенности в себе, полон энергии и энту-

зиязма, его тело принимает соответствующую позу. Когда же человек испытывает состояние подавленности, раздражения и обиды, тело его принимает совсем другую позу.

Психотерапевт часто дает клиенту домашнее задание как можно больше думать о своей проблеме в позе, которая, по наблюдениям терапевта, соответствует его чувству уверенности в себе и куража. И проблема быстро разрешается, поскольку человек начинает думать о ней, находясь «в ресурсе», старая стратегия приведения себя в «проблемное» состояние разваливается и бывшая проблема начинает восприниматься не как проблема, а как вполне разрешимая задача.

Телесно-ориентированная терапия, из которой позаимствованы многие подходы и техники НЛП, утверждает, что любой блок в теле имеет какое-то отражение в сознании, а любой блок в сознании некоторым образом представлен в теле. Соответственно, работая с сознанием, мы автоматически работаем и с телом, а работая с телом, мы, соответственно, работаем с сознанием. Есть психотерапевтические направления, идущие путем проработки сознания, способов мышления индивида (когнитивная, рациональная психотерапия), есть направления, идущие исключительно через тело (уже упоминавшаяся телесно-ориентированная психотерапия, танцевально-двигательная психотерапия). Еще задолго до возникновения какой бы то ни было терапии о взаимосвязи здорового тела и здорового духа говорили и наши предки, и йоги, и древние греки, и мастера восточных единоборств.

5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений

Весь наш опыт закодирован в памяти в виде образов («картинок») и связанных с ними звуков и ощущений. Логические умозаключения и выводы – процесс вторичный по отношению к непосредственной чувственной связи с опытом.

Вспомните, пожалуйста, какое-то очень приятное и яркое событие своей жизни. Если у вас изначально хороший доступ к своему бессознательному, то вы сразу же, вспоминая данный опыт, сможете определить, что конкретно вы видите, на каком расстоянии от вас возникает картинка, какую она имеет форму, четкие ли у нее границы, какова ее освещенность, объемная она или плоская, есть ли в ней движение, какова ее цветовая гамма.

А теперь отметьте для себя, видите вы ее непосредственно, находясь внутри, или же наблюдаете себя самого в ней со стороны, как на фотографии (в видеофильме). Если вы видите картинку изнутри, то ваш образ *ассоциированный*, если смотрите на себя в картинке со стороны – *диссоциированный*. Можете послушать, исходит ли от образа какой-нибудь звук. Поблагодарите ваше бессознательное за сотрудничество и заберите картинку обратно в себя, сделав это любым удобным для вас способом.

Сейчас подумайте, пожалуйста, о какой-либо нейтрально-обыденной ситуации, которая происходит практически ежедневно и почти не вызывает эмоций. Это может быть, например, мытье посуды (если, конечно, нет ярко выраженных антагонизмов по отношению к данному акту), прогревание машины с утра, просмотр новостей в Интернете, завязывание галстука и т. д. Все это очень индивидуально, поэтому эмоционально-нейтральный опыт может для себя выбрать только сам человек.

Как и в предыдущем случае, отслеживайте, что вы видите, когда думаете об этом опыте, на каком расстоянии картинка, какова ее форма, ассоциирована она или диссоциирована, объемная или плоская, есть ли в ней движение, каковы цветовая гамма и освещенность, а также отметьте наличие или отсутствие в ней звука. Заметив для себя все вышеперечисленное, осознайте разницу в вашей индивидуальной кодировке первого, радостного, и второго, нейтраль-

ного, опыта. Не забудьте забрать «активированную картинку» обратно любым удобным способом, как и в первом случае.

Изучение различных вариантов кодировки опыта многих людей показало, что, при всем их различии, все же существуют некоторые закономерности в способах мышления, или сортировки информации. Так, люди, условно называемые «успешными», обычно кодировали приятные события в виде приближенных, крупных, ассоциированных, ярких и объемных картинок с движением. Не самый приятный опыт они видели в виде плоских черно-белых и диссоциированных картинок без движения далеко от себя. Люди же, условно отнесенные к «неуспешным», кодировали близко, ярко, объемно и ассоциированно именно неприятный опыт, а все их «радостные» картинки ютились где-то на задворках в виде черно-белых плоских слайдов. Поэтому человек, утверждающий, что его жизнь – это сплошные неудачи и несчастья, по-своему абсолютно прав: он в буквальном смысле видит только их.

Если вдруг у вас сразу не получилось достаточно четко определить все параметры картинок, не расстраивайтесь. На любом обучающем семинаре по НЛП всегда бывает несколько человек, у которых доступ к бессознательному вначале недостаточно развит, но в этом нет ничего страшного: он непременно развивается в процессе обучения.

Некоторые сложности могут возникнуть у людей, у которых по поводу себя существуют ограничивающие убеждения типа «У меня вообще плохо с воображением», «Я никогда не могу ничего себе представить», «Визуализация – это не для меня». Иногда в таких случаях мы видим перед собой гиперответственного человека, который слишком старается все сделать правильно, иногда – очень тревожного, боящегося всякого рода экспериментов над своей психикой. В таких случаях между сознанием человека и его опытом имеется некий блок в виде ограничивающего убеждения, страха или чрезмерной ответственности, которые и вызывают парализующее напряжение.

Есть много способов работы с такого рода блоками. Один из них – просто оставить человека в покое. По мере того как он видит работу остальных участников семинара и замечает, что все при этом живы, веселы и довольны, сверхнапряженный участник быстро успокаивается, расслабляется и начинает работать как все. Это самый верный и самый короткий путь к улучшению доступа к собственным ресурсам отдельных членов группы.

Как же быть с теми, кто не имеет перед собой вдохновляющего примера других? С ними еще проще. Ведь всем нам понятно, что картинки, как отпечаток любого опыта, есть в мозгу любого индивида, иначе мы не смогли бы отличить автобус от кастрюли. Просто имеются различия в индивидуальных способностях каждого человека по отслеживанию работы своего бессознательного. Если такому «неспособному видеть картинки» человеку сказать: «Хорошо, сейчас ты не видишь образов. *А если бы ты мог видеть* эту картинку, то *где бы она была?*» И далее можно собрать всю нужную нам информацию, но только употребляя условное наклонение.

Есть еще способы расшевелить способность к визуализации, например, предложив клиенту *притвориться, что он видит* картинку, и сказать нам, где она находится. Человек, искренне веря в то, что всего лишь притворяется, очень удивится, если мы начнем интересоваться, не находится ли его картинка в каком-либо другом месте и не имеет ли иную форму, чем он нам только что сообщил. Клиент будет настаивать, что его картинка может находиться только «здесь» и может иметь только одну – эту форму.

Как вы думаете, есть разница, видит человек «на самом деле» или «притворяется»? Никакой.

В любом случае, правильнее было бы сказать, что мы всего лишь играем в то, что реально видим картинки. Если бы мы видели их «по-настоящему», как часть окружающего мира, то нас должен был бы консультировать не психолог, а психиатр. Слово «притвориться» и упо-

требление условного наклонения расслабляют мыслительные «зажимы» и направляют слишком серьезную и ответственную личность в нужном игровом направлении.

6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение

Поведение бывает конструктивным и деструктивным. Занятия спортом, посещение развивающих курсов, чтение интересной книги, забота о близких людях – все это примеры конструктивного поведения, – естественно, при условии, что оно сохраняет разумные пропорции в соотношении со всеми другими областями жизни и не превратилось в зависимость.

Болезнь, агрессия, азартные игры, переедание, курение, алкоголизм – примеры деструктивного поведения, которое разрушает человека.

НЛП утверждает, что в основе любого поведения, в том числе и деструктивного, лежит некое позитивное намерение этого конкретного человека, которого он не осознает. Зачем-то это поведение ему нужно, оно выполняет какую-то важную функцию в его жизни.

Рассмотрим человека как систему. В чем, например, позитивное проявление болезни? Если брать физиологический аспект, то мы страдаем не от самой болезни, а от борьбы с ней нашего организма, его иммунного ответа. Так, высокая температура является ответной реакцией иммунной системы на «непрошенных гостей» – вирусы, бактерии, – которые нужно уничтожить и вывести из организма. Человеку такое поведение тела доставляет реальный дискомфорт, и, если он перенапрягается в момент борьбы с инфекцией, могут быть нежелательные осложнения. Но в основе поведения организма, дающего озноб, жар, потливость, насморк, кашель и высыпания на теле, лежит позитивное намерение – очистить тело и защитить его. Хороший врач никогда не будет подавлять симптомы, не разобравшись в системной картине болезни и в позитивном намерении организма: это все равно что зажать нос прищепкой, чтобы больной не чихал.

Точно так же и в психологии нельзя просто так взять и отнять у человека, например, курение, не учитывая важнейших функций, которые оно в течение длительного времени выполняет во всей системе. Например, одним людям курение помогает в общении с другими людьми и предложение «Пойдем покурим!» равносильно предложению пойти пообщаться. Другим людям курение структурирует время: «законная» сигарета обозначает окончание некоего этапа в работе или в другой активности. Третьим людям курение помогает расслабиться, четвертым – сосредоточиться, пятым позволяет держать в узде аппетит и не полнеть, шестым – сделать для себя вид, что они чем-то заняты («Надо покурить»), и оправдать собственное безделье. Если мы попытаемся избавить человека от курения, не принимая во внимание, какую субъективную роль оно играет в его жизни, то симптом никуда не уйдет, а если и уйдет – то очень быстро вернется назад.

Физическая агрессия по отношению к собственным детям (если это не психопатический случай) тоже имеет свое позитивное намерение. Чаще всего это проявление глубинной обиды, внутренней неуверенности в себе и уязвимости человека по отношению к членам своей семьи, и позитивным намерением в данном случае будет его попытка отстоять свое чувство собственного достоинства, которое, как ему кажется, близкие люди топчут ногами. Это может быть и искаженное стремление властного авторитарного родителя сохранить порядок и стабильность в семье. Это может быть искаженным желанием матери, получившей в свое время психическую травму, уберечь дочь от шагов, на ее взгляд, опасных.

Как только человек при помощи терапевта обнаруживает, какие позитивные намерения лежат в основе его поведения, заставляющего страдать прежде всего его самого, он может найти другие, более подходящие способы для реализации своего глубинного позитивного

намерения, которые вполне конструктивны и больше соответствуют его нынешнему жизненному контексту.

Азартное поведение, так же как и переедание, может быть компенсацией отсутствия в жизни ярких эмоций: либо речь идет о некоем «драйве», выбросе адреналина, либо о метафорическом заполнении внутренней пустоты, глушении обильной едой голода по интенсивной наполненной жизни. Наркомания часто дает некое ощущение своей избранности, принадлежности к особой «системе» единоверцев, регулярно испытывающих особое состояние, недоступное обычным людям («Я только так могу по-настоящему почувствовать себя человеком»). Алкоголизм порой становится единственным способом отгородиться от внешнего мира запоем, уйти от решения многих проблем и «отдохнуть».

Кодирование от вредных привычек вредно для всей системы в целом, поскольку оно не учитывает позитивного намерения данного деструктивного поведения. Так, многим из нас известны случаи, когда «закодированный» от употребления спиртного пациент из добродушного мужа и отца вдруг превращался в совершенно невыносимого в семейной жизни, щедрый человек неожиданно становился патологически скупым, веселый и эмоциональный – скучно-безразличным.

Если мы меняем часть системы, меняется вся система в целом: мы не знаем, каким образом она переструктурируется, если не учтена роль симптома и его позитивное намерение для человека в целом.

7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент

То есть из всех тех вариантов поведения, которые бессознательному известны исходя из индивидуального жизненного опыта, совершаемый выбор, на его взгляд, – лучший.

Если какой-то способ поведения зафиксировался в модели мира как успешный, то есть позволяющий получить нужные результаты, преимущества или награды, то имеется очень большая вероятность, что он и дальше будет воспроизводиться человеком, но только уже на бессознательном уровне.

Давайте вспомним свое детство. Что хорошего многим из нас давал факт болезни во время учебного года? Да это же был просто праздник! Можно было оставаться в постели сколько угодно, а не вставать и собираться в школу. Можно было бесконечно смотреть телевизор с интересными передачами, можно было читать любимые книжки, и мама, возможно, старалась накормить чем-то вкусненьким и уделяла больше внимания. Если в детстве именно такой способ отдохнуть, привлечь к себе внимание, делать то, что хочется, и добиться расположения близких оказывался самым продуктивным, то бессознательное регистрировало его как наиболее успешный и в дальнейшем блокировало информацию о том, что бывают и другие способы получить то же самое.

Вот так и срабатывают механизмы *обобщения*, *опущения* и *искажения*: *обобщение* – «Чтобы отдохнуть, надо заболеть», *опущение* – «Чтобы на тебя обращали внимание и любили, имеется единственный верный способ – слезь в постель», *искажение* – «Когда я здоров, меня никто не любит». Мозг начинает подстраивать поступающую информацию под такую сложившуюся модель, и совершенно «честная», реальная болезнь продолжает бессознательно использоваться уже во взрослом состоянии как способ получить любовь, снять с себя ответственность или просто отключиться от навалившихся проблем. В психотерапии это называется «уходом в болезнь».

Еще один пример. Наверняка нам приходилось видеть родителей, которые в ответ на требование своего чада купить дорогую игрушку, подкрепляемое воплями, валянием на полу

и битьем по нему ногами, в конце концов уступали. Если ребенку удавалось добиться своего по большей части именно таким способом, то, естественно, в более позднем возрасте он продолжал настаивать на желаемом при помощи истерик, воплей и швыряния на пол посуды. *Обобщение:* «Чтобы получить то, что хочешь, надо закатить хорошую истерику». *Опущение:* «Есть только один верный способ добиться своего: хорошая истерика». *Искажение:* «Если не дали того, что просил, – значит, плохо старался: истерика была недостаточно сильной».

Если в модели мира с детства образовался существенный перекося, соответственно, по-другому будет формироваться вся система. Если удалось найти и скорректировать реально мешающие жить обобщения, опущения и искажения, автоматически меняется вся модель мира и в жизни человека начинается мощный прорыв по всем направлениям.

8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт

Проведем еще один небольшой эксперимент. Давайте вспомним какой-нибудь не самый значительный опыт из своей жизни, который можно было бы назвать «неудачей». *Просим обратить внимание, что речь идет именно о неудаче, а не о несчастье или, не дай Бог, о горе. Сразу оговорим, что в целях вашей безопасности на начальном этапе можно брать «не очень приятный опыт» не больше, чем на 3–4 балла по десятибалльной шкале. Это должны быть ситуации типа «провалил экзамен», «поругался с начальником», «не смог объясниться с партнером», «опоздал на поезд» и т. д. Когда можно будет брать ситуации более серьезные, мы сообщим.*

Сейчас мы поочередно будем мысленно задавать себе по поводу этой ситуации два комплекса вопросов, честно отвечая про себя на каждый из них. Задача – отследить, как отреагирует ваше тело на первый комплекс вопросов и как оно отреагирует на второй.

Итак, начали:

1. Что произошло?
2. Кто виноват?
3. Почему это случилось?
4. Какие ограничения у меня появились после этой ситуации, чего я стал бояться?

Обратите внимание, как отреагировало тело: возможно, это напряжение (в какой части или частях тела?), возможно, это ощущение тяжести (в каком месте?), а может быть, ощущение слабости и вялости (где именно?). Возможно, что-то еще?

Теперь давайте стряхнем с себя все эти ощущения любым удобным для тела способом и перейдем ко второму комплексу вопросов:

1. Что произошло и как я узнал об этом результате?
2. Чему я научился благодаря этой ситуации, какой важный и ценный для себя опыт я приобрел?
3. Какие новые способности и возможности появились у меня благодаря этой ситуации?
4. Какие новые способности я стал в себе развивать благодаря этой ситуации?
5. В каких жизненных контекстах в будущем я смогу применять свои новые способности и возможности?

Обратите внимание, как прореагировало тело на второй комплекс вопросов: может быть, отпустило напряжение, возможно, появилось ощущение легкости или ощущение упругости там, где была вялость? Что-то еще?

Как вы думаете, какой из этих двух комплексов вопросов «правильный», а какой «неправильный»? Ответ очевиден: оба «правильные» и оба «неправильные». Суть в том, как нам думать полезнее, и за критерий полезности мы взяли ощущения, испытываемые нашим телом в ответ на предлагаемые комплексы вопросов. И теперь каждому конкретному человеку пред-

стоит осознать, какие именно ощущения стимулируют его к нужным в данной ситуации действиям и какой комплекс вопросов в связи с этим ему более полезен.

9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений

Есть известная притча о Мастере чайной церемонии, который жил когда-то в своей стране и сотни людей стекались к нему, чтобы иметь счастье любоваться его искусством. Действительно, во всем, что касалось чайной церемонии, ему не было равных.

Как-то раз, гуляя рано утром по окрестностям города, Мастер чайной церемонии увидел возмутительную сцену: какой-то ронин приставал к женщине. Наш Мастер вмешался и сказал ронину, что тот ведет себя недостойно звания воина. Ронин женщину отпустил, но затем вернулся к Мастеру чайной церемонии и объявил, что вечером ждет его на этом же месте для поединка на мечах.

Опечаленный, Мастер чайной церемонии пошел проститься с родными и близкими и, конечно, заглянул и к Старому Мастеру, тому самому, который в свое время и обучил его искусству чайной церемонии.

– Не понимаю причин твоей печали, – сказал Учитель, выслушав рассказ своего ученика. – Ведь ты – Мастер чайной церемонии!

– Но я никогда не держал в руках меча...

– Это ничего не значит, – ответил Учитель. – Взяв в руки меч, войди в состояние, в котором ты обычно совершаешь обряд чайной церемонии, а дальше все разрешится само собой.

Воспрянув духом, Мастер чайной церемонии пришел на место назначенного поединка, взял в руки меч и, как велел Учитель, вошел в состояние совершения обряда чайной церемонии и сделал в этом состоянии несколько движений мечом...

И произошло чудо. Стоявший напротив ронин отбросил свой меч, поклонился и отказался от поединка: он увидел перед собой Мастера.

Все мы в чем-то Мастера, только в одних ситуациях мы обладаем необходимыми качествами для нужного нам поведения, а в других – нет. В НЛП мы часто занимаемся переносом ресурсов из одного контекста в другой, причем здесь имеется следующий парадокс: чем больше ресурсов мы из ресурсной ситуации берем, тем больше их в ней остается.

10. Вселенная – сфера дружественная

*Иногда еще это предположение звучит так: **Реальность равна соглашению.***

Это значит, что какой мы нашу реальность привыкли или хотим увидеть, такой она для нас и будет. Мир с удовольствием подстраивается под наше видение, реальность охотно принимает форму наших убеждений. Если человек привык жить в метафоре «Жизнь – борьба», то жизнь ему в изобилии «поставляет» ситуации, где есть с кем и с чем побороться. Если человек живет в метафоре «легкого бытия», то все у него будет складываться легко и без лишних усилий (не путать с привычкой перекладывать ответственность на других – это уже другая метафора).

Перейдем к последнему эксперименту в разделе «Базовые предположения». Давайте на секунду притворимся, что мир враждебен по отношению к нам: обратите внимание, как сразу же изменилось дыхание, напряглись мышцы и появились еще какие-то ощущения.

Теперь сбросим удобным для тела способом данное допущение и связанные с ним ощущения и снова притворимся, но на этот раз – что мир настроен по отношению к нам чрезвычайно доброжелательно. И затем вновь обратимся к своему телу, осознавая, какие ощущения

мы начинаем испытывать, живя в метафоре дружественного окружения. Теперь сделаем осознанный выбор, в которой из метафор нам жить приятнее и комфортнее.

От «объективной реальности» тут мало что зависит. Некоторые люди, понятия не имеющие, что такое реальная война, умудряются ее себе организовать и в самой что ни есть мирной жизни: достаточно вспомнить жесткий бизнес-мир или закулисные театральные интриги. Но в названных сферах есть немало людей, умудряющихся не интриговать и не воевать. Более того, есть воины-профессионалы, не вылезавшие из горячих точек, для которых каждый прикрывающий их кустик – друг.

Вспомним знаменитого Василия Теркина, вспомним мушкетеров, живших в обстановке постоянных боев насмерть. Война не мешала Теркину шутить и балагурить, поднимая настроение и боевой дух всем вокруг. А королевские мушкетеры находили достаточно времени в перерывах между схватками с гвардейцами кардинала для всех радостей жизни: их с избытком хватало и на любовь, и на дружбу, и на хорошее вино.

Глава 3

Репрезентативные системы

«Я теперь ясно вижу, насколько плохо ты меня слышала до сегодняшнего дня, потому что я никогда по-настоящему не ощущал твоего присутствия в нашем доме», – сказал муж жене, после чего она впала в транс.

Человек получает информацию об окружающем мире через свои органы чувств, а затем ее обрабатывает и как-то на нее реагирует. Ученым известно, что человек, погруженный в среду, искусственно изолированную от любых визуальных, звуковых и чувственных стимулов, через десять часов такого существования начинает реально терять рассудок. Информация, поступающая из внешнего мира, жизненно важна для человека, иначе мозг перестает функционировать нормальным образом, объявляет забастовку. Уточним, каким образом каждый из нас получает информацию из мира вокруг себя.

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира

Сейчас мы попросим вас подумать о яблоке и обратить внимание, что возникло в первую очередь: образ яблока, его вкус и запах, а возможно, хруст, когда его надкусывают. Если вкус и образ или вкус и звук возникли, как вам кажется, одновременно, попробуйте разобраться, что все же появилось на долю секунды раньше.

Людей, независимо от их пола и возраста, условно можно поделить на **визуалов, аудиалов и кинестетиков**. **Визуалы** – те, которые предпочитают воспринимать мир глазами, **аудиалы** – через слуховой канал, **кинестетики** – через чувственный (тактильные ощущения, запахи, вкус).

Данное деление условно, потому что у психически сохранных людей обязательно присутствуют все три системы восприятия, причем иногда они могут быть развиты приблизительно в одинаковой степени: вопрос в том, которая из них является включающей остальные две.

Визуалы, например, выносят свои суждения, делают выводы о ситуации и о мире в целом благодаря зрительному каналу: «**Видно**, не судьба, **видно**, нет любви, **видно**, надо мной посмеялся ты». Или «**Я оглянулся посмотреть, не оглянулась ли она, чтоб посмотреть, не оглянулся ли я**». Молодой человек делает вывод, что девушка им заинтересовалась, увидев и зафиксировав некую картинку. «**Как прекрасен этот мир, посмотри!**» – на основе зрительных впечатлений у героя рождается чувственное отношение к миру, которым ему хочется поделиться с другим человеком. Визуалка может совершенно искренне сказать, как лирическая героиня одного русского городского романа: «**Ничего мне на свете не надо – только видеть тебя, милый мой**». Как мы поймем ниже, с этой девушкой никогда бы не согласились ни аудиалы, ни кинестетики.

Теперь несколько примеров из жизни аудиалов. «**Я голосу твоему верю**», – говорит Рогожин князю Мышкину, то есть он делает вывод о том, можно доверять человеку или нельзя, на основе того, что он **слышит**. «**Я верен голосу природы**», – говорил знаменитый поэт, и с чувством верности у него связано именно ее звучание. Можно спуститься на более бытовой уровень и вспомнить, как «**Нам песня строить и жить помогает**», – то есть звучание некой мелодии включает продуктивно-деятельные стратегии. «**Позвони мне, позвони!**» – умоляет влюбленная женщина на протяжении всего своего музыкального монолога, и похоже, что именно звук

«**грома небесного телефонного звонка**» дает ей основание увериться в присутствии возлюбленного в ее жизни.

Чувственные кинестетики расскажут о своих переживаниях на языке ощущений: «**Сладка** ягода одурманит, **горька** ягода отрезвит», «Я хочу, чтобы во рту оставался честный **вкус сигарет...**». Состояния дурмана, трезвости и даже честности постигаются ими через вкус. Кинестетики буквально «**чувствуют кожей**» мир вокруг себя, и даже зрительные образы осознаются ими через ощущения, – например, «Горят **холодные** глаза».

В общем, люди – разные. И «про войну», и «про любовь» мы узнаем по разным каналам. Проиллюстрируем для начала «узнавание про войну».

Визуалы: «Только мы **видим, видим** мы седую тучу: вражья да злоба из-за леса, эх, да вражья злоба – словно туча...»

Аудиалы: «**Слышишь**, товарищ, война началась».

Кинестетики: «Я **чувствую**, закрывая глаза: весь мир идет на меня войной».

Теперь несколько примеров «узнавания про любовь».

Визуалы: «...Передо мной **явилась** ты, как мимолетное **виденье**, как гений **чистой красоты**».

Аудиалы: «Что это сердце сильно так бьется? Чей это **голос** волнует мне грудь?»

Кинестетики: «И не краснеть **удушливой волной**, слегка **соприкоснувшись** руками...»

Есть целые труды, посвященные тому, как увлечь, не спугнуть и удержать возле себя визуального, аудиального и кинестетического любовного партнера, и, как мы понимаем, стратегия во всех трех случаях будет совсем разной.

Визуала (визуалку) увлечь легче всего, но сложнее всего удержать рядом. Зрительная система – самая подвижная, картинки в мозгу мелькают с молниеносной быстротой, поэтому визуал легко увлечется как вами, так и другим ярким человеком. Чтобы сохранить подле себя **визуала**, необходимо заботиться о **совершенстве собственных линий и красок**, а также поддерживать некоторую дистанцию в отношениях, иначе партнер не сможет хорошо **рассмотреть вашу красоту**: «Лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии».

Аудиала важно не спугнуть в самом начале знакомства резкими и громкими звуками, не петь при нем фальшиво и не забывать находить время для того, чтобы его **выслушать и поговорить**.

С **кинестетиком** необходимо придерживаться трех основных правил: быть **приятным на ощупь** (это касается как одежды, так и гладкости кожи), от вас должно **всегда приятно пахнуть**, вы должны быть **нежны** и не скупиться на **прикосновения** (иначе он не будет ощущать вашего присутствия рядом).

Говоря о визуалах, аудиалах и кинестетиках, еще раз напомним себе, что у любого человека обязательно присутствуют все три модальности, как ножки у табуретки, дающие ей возможность стоять. В различных контекстах они задействованы в разной степени: так, в сауне мы больше находимся в кинестетике, на выставке по живописи – в визуальной модальности, а на концерте классической музыки – в аудиальной. Но, согласитесь, не все являются приверженцами сауны и тонкими ценителями запахов, а те, кто любят ходить на симфонические концерты, редко параллельно являются завсегдатаями художественных экспозиций.

В экстремальных ситуациях у человека часто вовсе «вышибаются» все модальности, кроме самой любимой. Так, когда в публичном месте, не дай Бог, начинается пожар, то визуалы ориентируются по светящейся надписи «выход», аудиалы – по треску огня, крикам и голосовым объявлениям, диктующим, куда следовать, а кинестетиков гонит либо жар, либо их надо брать под ручки и выводить, поскольку в такие моменты они вообще не в состоянии воспринимать ни визуальную, ни аудиальную информацию. В самолете перед прыжками с парашютом загорается сигнальная лампочка и включается характерный ритмичный звук, призывающий

привести себя в состояние «боевой готовности». Но на некоторых людей такие визуальный и аудиальный стимулы мало действуют, и инструктору приходится энергично «помочь» им совершить прыжок: степень энергичности «помощи» прямо пропорциональна силе нежелания новичка прыгнуть из самолета.

Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие

Значит ли это, что люди, у которых очень хорошо развиты все три системы, наиболее талантливы, уравновешенны и достаточно свободно чувствуют себя в самых разных жизненных контекстах? Да, это действительно так. И какая-то из модальностей при этом все равно по-прежнему остается самой любимой.

Можно ли развить в себе «хромающие», то есть недостаточно развитые модальности? Можно и нужно. Мало кто находит на это время, но если все же человек серьезно подошел к вопросу развития собственных возможностей, затраченные усилия оправдываются с лихвой. Давайте представим себе визуальную, аудиальную и кинестетическую модальности в виде трехмерной системы координат, – например, аудиальная и визуальная соответствуют длине и ширине, а кинестетическая – высоте. Предположим, у нас неважно развита кинестетика и мы сознательно начинаем ее развивать. В результате выиграет вся система, поскольку, «повышая потолок», мы увеличиваем объем в целом.

Как-то раз у нас учился молодой офицер, у которого в глубоком «резерве» находилась аудиальная система: он не мог буквально ничего выразить на языке звуков. Будучи по-военному дисциплинированным человеком, он серьезно подошел к вопросу «увеличения объема собственной модели мира» и начал регулярно практиковаться. Вскоре руководителю семинара этот офицер передал стихи, написанные им где-то через месяц после своего отъезда из Москвы к себе домой.

*Я слышу мерный стук колес,
И шорох листьев под ногами,
И ветра гул, и вздох печали,
Твой незаконченный вопрос.
Во мне звучат твои слова,
Произнесенные так грустно:
«Другого слышать – вот искусство»,
Но мы не слышим... В этом вся беда.
Я в звучный мир готов войти,
Освоить все его мотивы,
Где звуки – словно пилигримы,
С которыми мне по пути.*

Приблизительно через полгода мы вновь получили весточку от этого человека. Он уволился со службы, начал собственный успешный бизнес, женился, молодая семья ждет ребенка. Изменения в жизни были действительно кардинальными, и очевидно, что он сам принимал в них активное участие.

Часто понимание и осознание мира непривычным для себя способом выводит жизнь на совершенно новый уровень интенсивности качества проживания, а иногда в человеке вдруг открываются дремавшие доселе таланты. Ведь гений имеет все три чрезвычайно тонко развитых и восприимчивых канала получения информации о мире. Гениальный живописец, безусловно визуал, сможет выразить в картине свое мироощущение и звучание мировой гармо-

нии. Гениальный поэт, будучи аудиалом, сможет творить не только на своем «родном языке», но и на языке визуалов и кинестетиков. Гениальный кинестетик может быть кем угодно, если все три его системы развиты в достаточной степени: художником, но скорее скульптором, чем живописцем, музыкантом, но скорее выдающимся исполнителем, чем теоретиком или композитором, а также танцором, мастером единоборств, врачом...

Каков же человек, у которого великолепно развиты все три системы, но все же осталась одна предпочитаемая? Визуальная система обеспечивает высокую скорость приема и обработки информации, а также умение планировать и грамотно мечтать. Аудиальная система помогает вслушиваться в окружающее пространство и жить с ним в гармонии; еще при помощи нее мы слышим и, соответственно, понимаем другого человека, более тонко владеем искусством построения диалога как с одним человеком, так и со всем миром. Кинестетическая система позволяет сохранять ощущение постоянного присутствия в собственном теле и осознания себя в полной мере живым и живущим, благодаря чему мы чувствуем каждой клеточкой радость жизни и в любви, и в запахе моря, и во вкусе чая, и в ощущении упругой теплой земли под стопой.

Свою наиболее и наименее развитую системы определить весьма просто. Выберите опыт, в котором в достаточной степени представлены все три модальности, например прогулка по лесу, лежание на берегу моря, посещение бассейна. Мысленно перенеситесь в выбранный вами контекст и начните описывать по очереди свои визуальные, аудиальные и, наконец, кинестетические переживания опыта. Определите, в какой из модальностей вам говорить легче всего, в какой – сложнее всего. Следите за тем, чтобы впечатления из разных модальностей, о которых вы говорите, были действительно вашими, а не теми, которые, как вы предполагаете, могли бы там испытать, апеллируя к источникам литературы или рассказам других людей.

Допустим, вы определили вашу наиболее и наименее развитую модальность и вам хочется знать, как с ними работать дальше. Если у вас приблизительно одинаково развиты все три, начните практиковаться по двадцать минут в день в **видении-слышании-чувствовании**. Сначала в течение пяти минут отслеживайте только то, что вы видите **здесь-и-сейчас**, следующие пять минут – только то, что вы слышите, затем в течение пяти минут осознавайте только то, что вы прямо сейчас ощущаете (осязаете кожей, чуете носом, чувствуете на вкус). Наконец, в течение последних пяти минут побудьте в состоянии, когда вы видите, слышите и нюхаете-ощущаете одновременно, опять же сохраняя состояние **здесь-и-сейчас**.

Первые впечатления могут быть несколько шокирующими по интенсивности проживания в единицу времени. Все мы хорошо знаем великолепный фильм «Волк» с Джеком Николсоном, когда стареющий мужчина начинает постепенно превращаться в матерого волка. И мы помним, как герой выходит на лестничную площадку в своем офисе и на него внезапно обрушивается каскад звуков и запахов, которых он раньше не замечал: у него начинает меняться наклон головы, чтобы иметь возможность лучше их уловить, глаза загораются особым блеском, он начинает действительно присутствовать в своей жизни **здесь-и-сейчас**...

Поначалу с таким количеством поступающей информации непривыкшему мозгу справиться тяжело, поскольку мы постоянно пребываем в отрыве от своего непосредственного чувственного опыта, не стоит даже пробовать на первых этапах сохранить состояние видения-слышания-чувствования больше двадцати минут в день. Но и они способны колоссально увеличить включенность в собственную жизнь и повысить ваш энергетический потенциал в несколько раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.