

Ш К О Л А Н Л П

НЛП

МАЙКЛ ХОЛЛ БОБ БОДЕНХАМЕР



ПРАЙМ
Ψ

БОЛЬШАЯ КНИГА
ЭФФЕКТИВНЫХ
ТЕХНИК

Школа НЛП

Боб Боденхамер

**НЛП. Большая книга
эффективных техник**

«Издательство АСТ»

2003

УДК 159.96
ББК 88.6

Боденхамер Б. Г.

НЛП. Большая книга эффективных техник / Б. Г. Боденхамер —
«Издательство АСТ», 2003 — (Школа НЛП)

ISBN 978-5-17-982386-5

Грамотно структурированное и профессионально организованное, отличающееся богатством упражнений и методов, насыщенное полезной информацией, способствующей надежному усвоению материала, данное руководство предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП для повышения своей профессиональной квалификации до уровня Мастера в управлении своими способностями и совершенном владении личностью. Майкл Холл и Боб Боденхамер – сертифицированные мастера и тренеры НЛП, одни из самых известных международных авторов и практикующих консультантов и психотерапевтов современности.

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-982386-5

© Боденхамер Б. Г., 2003
© Издательство АСТ, 2003

Содержание

Введение	6
Что означает стать мастером	6
Осознанное и неосознанное обучение	8
Расширение практического опыта	9
Достижение мастерства	10
Комментарии к данному руководству и стилю изложения	11
Часть I	12
Глава 1	12
Системное мышление	12
Системное мышление о системах НЛП	14
Системная Модель-111	16
Овладение системным НЛП	17
Резюме	18
Глава 2	19
Часть 1	19
Составляющие субъективности	19
Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе	22
От фильмов к смыслу	24
Базовая коммуникативная модель НЛП	25
Фреймы наших фильмов	25
Кинематография НЛП/НС	27
Режиссура фильмов сознания	28
Упражнения в кинематографии	30
Упражнение «Исследование оскорбительного фильма»	30
Часть 2	33
Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы	33
«Успех» как картирование полезных фильмов	35
Кинематография как нейро-семантическая система	37
Так почему же люди смотрят такие фильмы?	39
Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами	39
Метасферы наших фильмов	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Боб Г. Боденхамер, Л. Майкл Холл

НЛП. Большая книга эффективных техник

Права на перевод получены соглашением с Crown House Publishing Ltd. (Великобритания) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

The User's Manual for the Brain: Vol. II, Mastering Systemic NLP by L. Michael Hall, Bob G. Bodenhamer

© 2003 by Bob G. Bodenhamer, L. Michael Hall

© Миронов Н., перевод на русский язык, 2004

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Введение

Что означает стать мастером

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

Мы описали все это в первом томе данного руководства.¹ В нем мы подготовили вас к путешествию, познакомив с моделью и содержанием НЛП. Затем мы приступили к изучению компонентов НЛП, процесса моделирования структуры субъективного опыта, исходной лингвистической модели (метамодель языка), исходной нейрофизиологической модели (состояния и стратегии), а затем базовой репрезентационной модели (сенсорные модальности и «суб-модальности»), известной также как модель коммуникации. Помимо всего этого мы включили в первый том десятки паттернов трансформации. Являясь практическим курсом, руководство знакомит вас с языком гипноза (Милтон-модель), использованием «суб-модальностей» и играми с ними, а также с сутью метасостояний, объясняющих столь высокую эффективность метауровней НЛП.

Продолав весь этот путь, сегодня мы рады расширить для вас горизонты НЛП и поделиться новыми достижениями в этой области, и прежде всего – достижениями, касающимися нейро-семантики (НС). В соответствии с поставленными перед собой задачами мы излагаем в этой книге материал, относящийся к уровню, который мы назвали уровнем практикующего мастера НЛП. Являясь таковым по сути, этот курс открывает вам возможность овладеть мастерством НЛП как с точки зрения навыков, так и с точки зрения установки. Второй том руководства приглашает вас продолжить путь от практика НЛП к уровню практикующего мастера, потому что во время этого пути вы обретете не только знание НЛП, но и проникнетесь его *духам*. Стремясь помочь вам в этом, мы сосредоточим свое внимание на процессах, которые облегчат вам переход от уровня *практика* к уровню *мастера* в управлении своим собственным мозгом и моделировании структуры мастерства.

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

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

¹ Боденхаммер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

- Системную модель метасфер.
- Практические приложения НЛП.

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

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

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

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

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

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

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

Осознанное и неосознанное обучение

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

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

Этот факт подчеркивает важность когнитивного понимания модели и выработки четко сформулированных представлений, позволяющих объяснить, *почему* вы выбираете именно данный паттерн, а не другой, и чего вы хотите достичь за счет его использования. Одну лишь способность использовать технические навыки, без знания, направляющего этот процесс, еще нельзя назвать мастерством. В результате такой подготовки человек окажется практически беспомощным, стоит только окружающим условиям и внешним сигналам измениться. Автоматическое неосознанное обучение действительно эффективно по отношению к моторным навыкам и таким областям деятельности, где условия среды и ситуативные контексты относительно постоянны. Но когда мы имеем дело с непрерывно меняющимся окружением, нам необходима гибкость, позволяющая *не* реагировать на происходящие события бездумно и автоматически. Нам нужна осмысленная гибкость, являющаяся результатом осознанного понимания, позволяющая нам делать новый выбор и побуждающая нас к этому.

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

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

- Какова цель данной техники?
- В какой сфере мы можем ее использовать?
- Каковы механизмы ее работы?
- Как связана она с другими паттернами и моделями?

Расширение практического опыта

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

Разумеется, все предлагаемые нами модели представляют собой метафоры. Мы сменим эти метафоры на транс и поднимемся *выше*, к самым вершинам нашего сознания, и затем посмотрим, что произойдет. Мы заменим метафору «ловкости рук» (или «фокусов языка») на метафору магических линий, заколдовывающих наш разум (линии разума). Мы задействуем метафорические концепты «зоны чистой потенциальности» и «пустоты» в качестве метафор ряда высших концептуальных фреймов, так что вы сможете отправиться на ковре-самолете в путешествие по неизведанным и чудесным территориям сознания. И помня о том, что «карта – не территория», вы будете наслаждаться осознанием того, что все без исключения формы языка функционируют на метафорическом уровне. Ни одна из этих форм не является реальной. Да они и не должны быть таковыми. Язык должен лишь эффективно способствовать достижению результатов, улучшающих нашу жизнь. Наши слова не обязательно должны указывать на некие внешние, реально существующие объекты. Они лишь обязаны обеспечивать нас более полезными и дающими больше возможностей картами для ориентации в мире, так чтобы мы могли пуститься в путешествие по новым местам, в поисках новых открытий, свершений и приключений.

Достижение мастерства

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

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

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

- «Дух НЛП» (*The Spirit of NLP*, 1996.2000): курс мастера НЛП, предложенный Ричардом Бэндлером в конце 1980-х годов.
- «Линии разума» (*Mind. Lines*, 1997.2001): паттерны фокусов языка, переформулированные с использованием логических метауровней.
- «Формирование линий времени» (*Time-Lining*, 1997): паттерны линий времени высшего уровня.
- «Секреты индивидуального мастерства» (*Secrets of Personal Mastery*, 2000): введение к трехдневному тренингу Метасостояний – раскрытие гения в самом себе.
- «Гипнотизирующий язык» (*Hypnotic Language*, 2001): гипнотический язык с использованием гештальт-психологии и психологии развития.
- «Что значит разбираться в людях» (*Figuring out People*, 1997): перечисление и подробный анализ 51 Метапрограммы.

Комментарии к данному руководству и стилю изложения

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

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

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

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

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

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

Майкл Холл Боб Боденхамер
2002

Часть I

Введение в мастерство. Принятие установки и овладение навыками НЛП

Глава 1

Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро-лингвистики

Чтобы овладеть НЛП и научиться эффективно его использовать, мы должны сделать модель НЛП предметом своего *системного мышления*. Это необходимо, поскольку НЛП само по себе является системной моделью. НЛП не только *описывает* системы (такие, как система сознания-тела человека, система сознания-языка, сенсорная и метареферентивная системы или система человеческой культуры), и не только базируется на моделировании ряда систем (таких, как семейные системы по Вирджинии Сатир и *не-аристотелевская* система Альфреда Кожибски), но и само функционирует системным образом и имеет систематическую структуру.

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

Системное мышление

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

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

Прежде всего, мы должны посмотреть свежим взглядом на НЛП как систему: на компоненты и детали, составляющие эту модель, на то, как элементы модели сочленяются между собой, и на то, каким образом они функционируют как единое целое. Это также предполагает поочередное рассмотрение модели крупным и общим планом. Сначала мы рассматриваем *крупным* планом отдельные детали того или иного паттерна или концепции, а затем переключа-

чаемся на *общий* план, чтобы получить представление о более крупном гештальте – паттерне, возникающем из совокупности различных частей, но представляющем собой нечто *большее*, чем просто совокупность этих частей. При этом гештальт является не только чем-то большим, но и чем-то иным.

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

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

Фактически, вы станете более искусным в том, что можно назвать «метадеталировкой». Это не означает, что вы начнете рассматривать все глобально и перестанете видеть детали. Такое описание само по себе является образцом линейного мышления, мышления в терминах «или-или», движущегося исключительно в пределах одного измерения: *либо* глобально – *либо* конкретно. Вместо этого вы научитесь более гибко переключать фокус вашего осознания с деталей на глобальный масштаб и обратно – к деталям. Одна лишь способность к глобальной переработке информации еще не сделает вас более глубоким мыслителем. Само по себе глобальное мышление (как и освоение метапрограммы) еще не тождественно системному мышлению. Как правило, освоение глобального мышления облегчает переход к системному мышлению, но не эквивалентно ему. Мы встречали многих людей, в высшей степени развивших навыки глобального мышления, но не выработавших системного мышления, а потому не ставших мастерами НЛП.

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

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

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

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

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

Однако чрезмерное увлечение раскладыванием всего по полочкам на ранних стадиях освоения модели убьет *системное мышление*. Сначала мы должны научиться жить в состоянии неопределенности, жить, поражаясь волшебству и чуду того опыта, который мы так хотели бы понять и смоделировать. Сначала мы должны получить доступ к состоянию, в котором мы как раз и открываем возможность рассортировать различные варианты, – состоянию свободного дрейфа – и научиться использовать его. В своей книге «Экология разума»² Бейтсон (Bateson, 1972) называет это состояние «свободным мышлением».

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

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

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

Системное мышление о системах НЛП

В этой книге мы введем четыре метасферы НЛП:

- Метамодель.
- Метапрограммы.

² Бейтсон Г. Экология разума. – М.: Смысл, 2002.

- Метасостояния.
- Метамодалности («суб-модалности»).

Эти четыре модели, управляющие метасферами сознания и субъективного опыта, представляют собой четыре окна в человеческую реальность. Первые три будут описаны хронологически, в порядке их появления, тогда как четвертая присутствовала в НЛП с самого начала, однако не рассматривалась как метасфера. Первая модель включает сферу языка и выражения в языке нашего внутреннего мира, кодирования нашего опыта, функционирования нервной системы и речевых навыков. С этого началось НЛП. Когда Бэндлер и Гриндер впервые поставили перед собой задачу смоделировать терапевтическую магию Перлза, Сатир и Эриксона, они начали с изучения особенностей их речи. Здесь берут свое начало Метамоделю и обратная ей Милтон-модель, или гипнотическая модель.

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

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

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

Открытие Метапрограмм обогатило НЛП моделью паттернов мышления, фильтров восприятия, или сортирующих устройств нервной системы (сортировочного аппарата). Их появление дало начало составлению индивидуальных профилей людей – лабораторных НЛП-профилей, в которых учитывался тот факт, что индивидуальные стили восприятия могут превратиться в операционные программы, функционирующие на неосознаваемом уровне, но определяющие и формирующие способы мышления людей, восприятия ими действительности и т. д. Эта сфера еще более обогатила НЛП-модель коммуникации, а также модель Стратегий.

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

Люди, находящиеся в состоянии повышенной мобилизации, испытывали точно такую же череду эмоциональных взлетов и падений, как и не находящиеся в состоянии мобилизации. И все же *на более высоком уровне сознания* они знали, что испытают эту встряску, а затем снова вернуться в обычное состояние. Кроме того, они иначе относились к своим мыслям и чувствам, испытываемым ими в критический период. У них просто присутствовало знание, фрейм созна-

ния, что эмоции – это всего лишь эмоции, что отрицательный опыт переживают все, что это не окончательное поражение, а лишь промежуточная обратная связь, и что у них есть силы вернуться в прежнее состояние. Продолжая моделировать состояние мобилизации, я обнаруживал все новые метауровни этого состояния и новые фреймы сознания. Однако модель Стратегий не располагала сколько-нибудь надежными средствами описания этих высших состояний и фреймов сознания. Это дало толчок к открытию и описанию модели Метасостояний (Hall, 1995/2000). В свою очередь модель Метасостояний позволила нам усовершенствовать технику моделирования, а затем и составления профилей нейро-семантических сетей убеждений, фреймов, типов личности и т. д.

Четвертая сфера до последнего времени оставалась в тени. Причиной тому послужило неудачное название, которое она получила. Обозначив ее термином «суб-модальности», мы все представляли себе эту сферу как относящуюся к низшему «логическому уровню» репрезентативных систем и наших ментальных фильмов, а не к высшему. Здесь сыграл злую шутку как раз один из тех фокусов языка, неверных обозначений, о которых вы прочтете в главах 7 и 8.

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

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

Системная Модель-111

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

Первая и основная причина состоит в том, что эта модель включала три (а в настоящее время – четыре) метасферы, объединяющие поле НЛП и обеспечивающие нам необходимую степень избыточности, позволяющей моделировать субъективный опыт посредством четырех путей или каналов. Первые три модели с избыточностью описывают одну и ту же территорию с трех различных точек зрения, тем самым придавая модели особую полноту. Позднее мы добавили «суб-модальности» в качестве четвертой метасферы, за счет этого еще более увеличив избыточность.

Во-вторых, исторически создание этой модели явилось третьей попыткой формирования единой теории поля для тренеров НЛП. Первая попытка была предпринята Робертом Дилтсом, применившим свой подход «Гимнастический зал в джунглях» (*Jungle Gym*). Дилтс использовал три «временные» позиции в качестве первой координатной оси, три измерения пространства в качестве второй, а затем добавил шесть Нейро-Логических уровней в качестве вертикальной оси, получив куб, который он назвал гимнастическим залом в джунглях. Второй была попытка Ричарда Бэнделера использовать «суб-модальности»; он назвал ее «Технологией про-

ектирования человека» (*Design Human Engineering, DHE*). Мы рассмотрим эти модели позже, когда представим вам полное описание Системной Модели-III (глава 15).

Овладение системным НЛП

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Резюме

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

Практика метадетализации на пути к достижению мастерства

1. Метадетализация данного руководства.

Используйте следующую технику интенсивного обучения: быстро просмотрите главы этого руководства, так чтобы вы смогли составить о нем общее представление. Присутствие какого метаподхода вам удалось ощутить? В чем суть этого подхода?

2. Ментальное картирование *деталей* общего представления.

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

3. Сравнение результатов своих находок с результатами ваших единомышленников.

Глава 2

Кинотеатр сознания. Как стать редактором, режиссером и постановщиком качественной кинематографической продукции

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

Часть 1

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

Составляющие субъективности

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

Результатом этого процесса является *нейрофизиологическая карта мира*. Мы ощущаем объекты в соответствии со структурой нашего тела – в терминах зрительных образов, звуков, запахов, вкусов, чувства равновесия и т. д. Пройдя многие уровни абстрагирования, мы получаем «ощущения», например ощущение внутреннего зрительного образа, звука, вкуса или запаха, представленного так, что нам кажется, будто он фактически *репрезентирует* (воссоздает) то, что мы видели, слышали, трогали или воспринимали как-либо иначе. Это не означает, что наши сенсорные модальности в буквальном смысле появляются на экране нашего сознания, но у нас создается впечатление, что это так. Нам кажется, будто образы, звуки и другие ощущения находятся внутри нашего организма.

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

терминологию. Вместо обращения к таким терминам, как *ВАК*, модальности, репрезентации и т. д., мы будем говорить о *внутренних фильмах*, прокручиваемых на экране нашего сознания.

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

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

Рис. 2.1

Приведем пример. Рассмотрим работу зрения. Все, что воспринимают глаза, представляет собой электромагнитное излучение, свет. Мы не можем увидеть энергию такой, какая она есть, поэтому мы искажаем ее посредством своих палочек и колбочек. Это дает нам ощущение «цвета». Бинокулярное зрение дает нам ощущение «глубины». В наших глазах содержится 100 000 000 восприимчивых к свету колбочек, однако в мозг поступает лишь 1 000 000 нервных импульсов. Это означает, что мы уменьшаем объем воспринимаемой информации в 100 раз. Огромное количество информации опускается. При этом также изменяется форма, в которой она передается, – электромагнитное излучение превращается в клеточное возбуждение, затем в нервный импульс, выделение нейротрансмиттеров в нервном окончании ит. д. Информация, поступающая на вход (в глаза), не появляется на выходе (в мозге).

Процессы картирования реальности в нервной системе осуществляются с изменением, опущением, обобщением и искажением информации на всех этапах своего функционирования. Однако именно благодаря этим процессам мы в конечном итоге получаем *карту* исследуемой нами территории. Результатом их действия является *неврологическая карта* первого уровня. Когда этот результат достигает нашего сознания, у нас появляется ощущение (карта) территории. Иными словами, мы создаем основанный на наших сенсорных ощущениях *внутренний фильм* и прокручиваем его в своем сознании.

«Я вижу собаку; слышу ее лай; я трогаю ее мягкую шерсть и мокрый нос; я чувствую запах собаки...» На этой стадии фильм еще не слишком детализирован и отчетлив: он носит доста-

точно общий характер. У нас возникает *ощущение* зрительных характеристик, *ощущение* звукового, обонятельного и вкусового сопровождения. И все же это просто поразительно. Владельцы кинотеатров еще только пытаются дополнить изображение и звук дорожками, соответствующими другим ощущениям, но в пространстве нашего разума – в кинотеатре нашего сознания – присутствуют многомерные дорожки, соответствующие всем сенсорным системам. Именно это и придает внутреннему кинематографическому миру нашего сознания магические свойства. Здесь мы можем репрезентировать любые сенсорные характеристики и войти в пространство фильма, так что воздействию будут подвергаться все аспекты нашей нервной системы.

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

На первых этапах эти ментальные фильмы состоят из материала наших сенсорных модальностей и сенсорного языка. Но это только начало – мы никогда не останавливаемся на достигнутом. Абстрагируясь от зрительно-сенсорно-слуховых слов и переходя к более абстрактным терминам, позволяющим нам формировать идеи, понятия и системы знаний, лексикон наших речевых дорожек становится все более богатым и сложным. Это может полностью изменить качество, а порой и сам характер наших внутренних фильмов.

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

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

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

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

Поскольку *лингвистическое картирование* мира наших фильмов переводит нас на более высокие уровни, оно является первичным средством их *фреймирования*. Каждый кадр, эпи-

зод или сцена фильма появляется внутри фрейма. Фактически, мы используем фреймы, чтобы наделить наши фильмы смыслом. То, в какой степени фильм выходит на авансцену нашего ментального экрана или уходит на второй план, насколько он сфокусирован или расплывчат, ярк или приглушен, – создает определенный фрейм. То, как мы используем занавес (поднимаем и опускаем его), предстает ли перед нами изображение статичным или движущимся, плоским или трехмерным и голографическим, находимся ли мы внутри изображения или смотрим на него со стороны, видим ли мы рамки экрана, является ли картина панорамной или нет, – все эти варианты редактирования мы можем использовать по отношению к нашим фильмам.

То же самое мы можем делать и со словами: они могут быть реальными или нереальными, выразительными или приглушенными; интересными или скучными; значимыми или бессодержательными; относящимися к нам или нет; соответствовать альтернативному, научно-фантастическому, документальному, образовательному или развлекательному жанру. Терминология, которую мы используем в фильме, а также любые его характеристики помогают нам фреймировать его в определенном смысловом контексте. Одни типы фреймирования определяют перцептивное воздействие фильма, тогда как другие – концептуальное. Оба типа воздействия затрагивают наши эмоции.

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

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

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

Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе

Мы представляем собой системы по переработке информации. На всех уровнях, начиная от генного кодирования наших ДНК, нейротрансмиттеров, пептидов, желез, центральной нервной и иммунной систем и заканчивая анатомией мозга и работой сознания, мы кодируем, перекодируем и декодируем данные. Именно эти процессы наделяют нас «жизнью» и отделяют мир живых существ от мира неодушевленных предметов. В отличие от последних, мы реагируем на окружающий мир и делаем это путем абстрагирования информации о мире от самого этого мира, кодируя ее в виде карты и реагируя на внешние стимулы в соответствии с нашей моделью мира.

По большей части эта переработка информации в виде входных и выходных сигналов осуществляется на неосознаваемом нами уровне – в нашем *физическом* теле. Она является частью нашего «когнитивного бессознательного» (Lakoff & Johnson, 1999) и недоступна для осознания. Часть этих процессов лежит лишь на одну ступень ниже уровня осознания и может стать осознаваемой. Сознательная часть психики представляет собой узкую полосу спектра

осознания, строго ограниченную объемом информации, который оно в состоянии удерживать в каждый момент времени. Джордж Миллер (Miller, 1956) описал этот объем как «магическое число семь, плюс-минус два» в своей классической работе, носящей то же название и гласящей, что объем удерживаемой информации ограничен этими количественными рамками.

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

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

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

В детстве мы картируем окружающий мир непосредственно на основе своих ментальных фильмов и лишь позже, становясь взрослыми, начинаем использовать более абстрактные символы и системы обозначений. Это приводит к формированию метарепрезентативных систем, использующих более абстрактные символы (языковые, математические и музыкальные). С овладением языком мы вступаем в символический мир намного более высокого уровня абстракции. Затем мы начинаем использовать образы слов и звуков как слов, *замещающих и репрезентирующих* целые фильмы о вещах, людях, событиях и таких еще более абстрактных величинах, как классы, категории и понятия.

Крупнейшим вкладом Ноама Хомского (Chomsky, 1957) в лингвистику явилась теория, согласно которой мы наделены врожденным аппаратом овладения языком, позволяющим нам

усваивать язык и делать это намного быстрее, чем это было бы возможно в результате любых процессов обусловливания по схеме «стимул-реакция». Способность к символическому кодированию вещей и порождению человеческой речи позволяет нам формировать различные семантические уровни смыслов.

От фильмов к смыслу

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

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

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

Следующий и более высокий уровень «смысла» возникает, когда мы используем подобные ассоциативные референты в качестве способа фреймирования событий. То, что сначала выступало просто как референт, который мы нанесли на карту, создав внутренний фильм об объекте (существительное) и его действии (глагол), теперь становится фреймом референции – системой отсчета, определяющей способ нашего размышления об объекте (существительном) и производимом им действии (глаголе).

Это изменение находит отражение в том, как мы *используем* наши фильмы. Они перестают быть просто регистрацией одного события (внешнего), которое мы связываем с другим (внутренним). Теперь мы возводим референт в новое качество, так что он начинает *замещать* целую категорию или класс объектов. Мы достигаем этого за счет абстрагирования от событий или их обобщения и используя их как мыслительную категорию. Это порождает *контекстуальные смыслы*.

Например, наш фильм может начинаться со сцены, где отец кричит на нас, что вызывает в нас чувство страха. Однако со временем мы начинаем использовать этот фильм не просто для регистрации последовательности событий: мы используем его в других целях. Мы можем заключить, к примеру, что «отец» является типичной фигурой человека, «облеченного властью», и использовать этот фильм при размышлении об авторитарных фигурах. Теперь у нас есть фильм, готовый к тому, чтобы использовать его для понимания и осмысления, а также карта для реагирования на любую авторитарную фигуру, с которой мы можем столкнуться на данном этапе своей жизни. Или же мы можем создать фильм о «крике» и использовать его при размышлении о целых категориях поведения, таких как «унижение», «подавление», «контроль», или любых иных категориях, которые мы создадим.

Именно таким образом мы начинаем обозначать и использовать в качестве референта историю своих воспоминаний и других референтов и строить на ней свои абстрактные размышления. Таким образом формируются все наши *смыслы фреймов референции*, составляющие матрицу нашего сознания.

Базовая коммуникативная модель НЛП

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

Фреймы наших фильмов

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

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

Любой насыщенный сенсорными ощущениями фильм, который мы конструируем на экране своего сознания, воздействует на нас на уровне нервной системы и таким образом оказывает влияние на наше душевное состояние, эмоции и тело. И хотя мы так легко оперируем этими терминами, как будто это взаимно независимые элементы, на самом деле это не так. Все дело в нашем языке, который способен обманывать и подводить нас. Кожибски предлагал нам, когда мы сталкиваемся с такими терминами, писать их через дефис, тем самым воссоздавая связи системного мира этих понятий.

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

Теперь вы знаете, почему для нас так важно научиться «управлять своим собственным мозгом». Фильмы, которые мы прокручиваем в сознании, и те способы, посредством которых

мы фреймируем эти фильмы, играют центральную роль, определяя наш опыт, нашу личность, судьбу, взаимоотношения и здоровье. Итак, в самом сердце коммуникативной модели лежат *состояния*.



Рис. 2.2. Базовая коммуникационная модель НЛП

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

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

Таким образом, все, что мы называем убеждениями, ценностями, идентичностью, решениями, представлениями, ожиданиями, парадигмами, знаниями, миссиями, целями и намерениями, – это не более чем номинализации *сознания*, перерабатывающего различные аспекты информации. Ни одна из этих «вещей» отнюдь не является реально существующим «объектом». В лучшем случае мы можем назвать их «предметами сознания». Не кто иной, как мы сами вызываем их к жизни и делаем это, *измышляя* их. Они «реальны» лишь в этом смысле. Они представляют собой лишь символы, созданные из того же «материала», что и наши первичные фильмы: из сенсорных модальностей того, что мы видим, слышим, нюхаем и трогаем,

а также из используемых нами слов. По мере того как мы поднимаемся выше по «уровням» и накладываем одни слои мыслей на другие мысли, чувства на чувства, физиологические реакции на физиологические реакции в различных комбинациях, мы всего лишь *фреймируем* наш исходный фильм. Этот процесс программирует наш фильм, включая в него различные качества и характеристики. В этом смысле все эти слои до самого верха представляют собой *символы, фреймы, убеждения*.

Все эти фреймы более высокого порядка (метасостояния) составляют наше мировоззрение, нашу нейро-лингвистическую реальность и матрицы нашего сознания. Они не имеют непосредственного контакта с чем-либо, находящимся «вовне». Они представляют собой надстраиваемые нами друг на друга на различных уровнях нашего сознания продукты ментального фрейминга информации. Это описание позволяет получить первое представление о том, каким образом модель Метасостояний обеспечивает единый формат для НЛП, что будет рассмотрено нами в последующих главах. Представление о наслаивании одних фреймов на другие, основанное на наших фильмах, описывает объединяющую структуру, обеспечивающую нам осмысленный способ объяснения и понимания высших слоев сознания, а также работы с ними. Оно объединяет возможные способы размышления о том, как мы можем обрести над нашей нейро-семантической системой трансформационную власть, позволяющую нам повысить качество своих жизненных ресурсов.

Кинематография НЛП/НС

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

В книге «Используйте свой мозг для изменения» (Bandler, 1985) уже напрямую используется кинематографическая метафора и более полно описывается процесс «управления собственным мозгом» путем работы с кинематографическими характеристиками наших внутренних фильмов. Хотя к тому времени уже предпринимались попытки работы с субмодальностями, именно эта книга положила начало их формальному научному исследованию, придав НЛП новую остроту.

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

Режиссура фильмов сознания

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

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

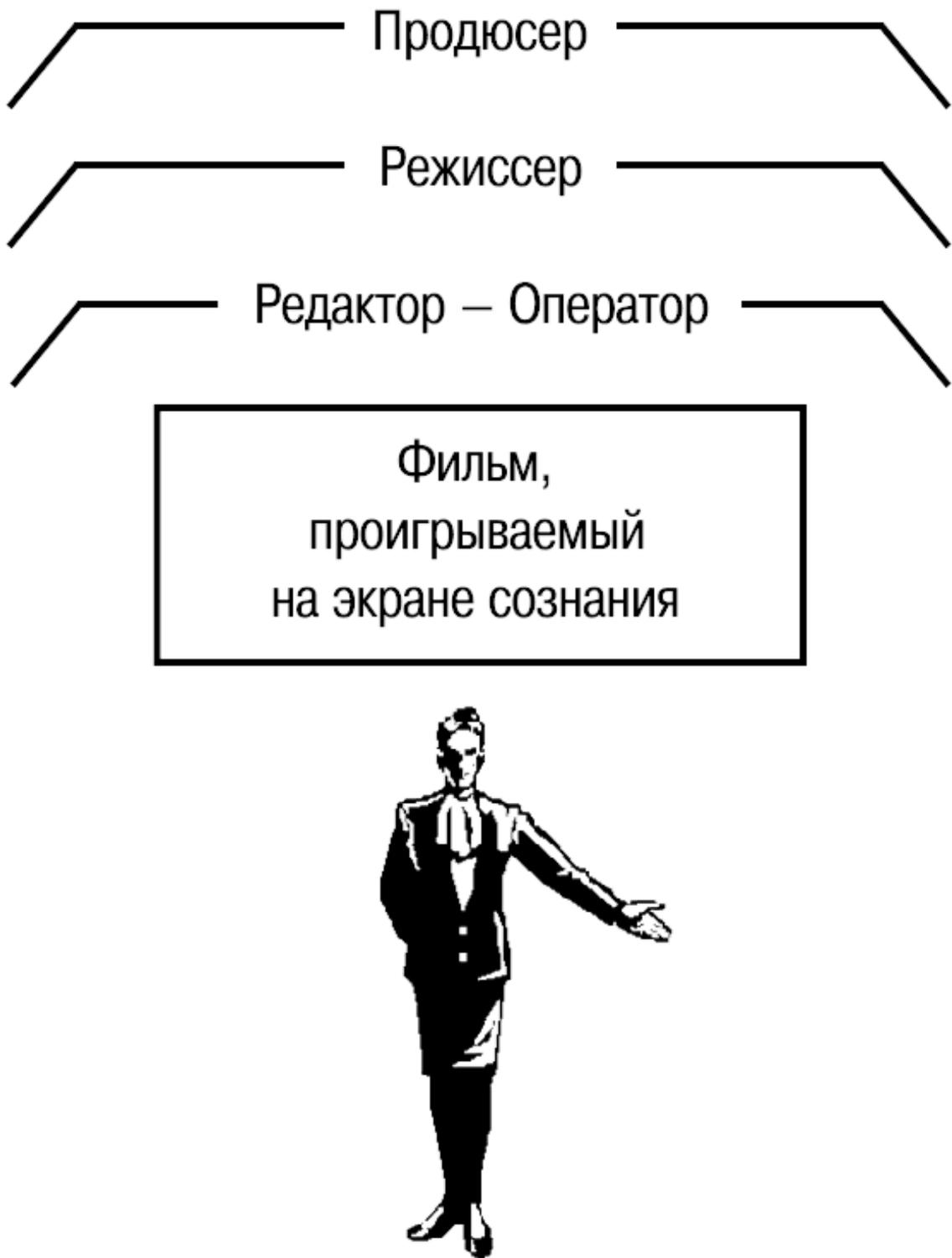


Рис. 2.3. Метауровни производства внутренних фильмов

От роли редактора наших ментальных фильмов мы можем переключиться назад (или вверх) на роль режиссера. Здесь нас будут интересовать не столько отдельные кинематографические характеристики, сколько общее настроение, замысел, стиль и содержание, которые мы хотели передать своей лентой. Для сравнения посмотрим, что же делает настоящий режиссер в процессе создания фильма. Режиссер может попросить оператора дать крупный или общий план или достичь постепенного исчезновения изображения, пуская на сценическую площадку искусственный дым; режиссер может попросить актеров придать своим персонажам больше

или меньше броскости, напора, гнева или страха. Он может попросить их чаще или реже смотреть друг другу в глаза, говорить с различной скоростью и придавать своему лицу более или менее подчеркнутые выражения. При этом он осуществляет режиссуру *качеств*, придающих фильму ту или иную фактуру. Это соответствует фреймам более высоких уровней, задающих *установки* метасостояний, находящих внешнее выражение в наших ментальных фильмах.

Затем мы можем отступить от фильма еще на один шаг назад или вверх и войти в роль продюсера. При этом с каждым шагом мы сталкиваемся с парадоксом.

Актеры значительно сильнее вовлечены в события фильма, чем операторы и редакторы. Те, в свою очередь, намного больше вовлечены в происходящее, чем режиссер, режиссер – больше, чем продюсер, и т. д., и все же продюсер оказывает на конечный результат намного более глубокое и глобальное воздействие, чем режиссер, режиссер – чем редактор и оператор, а те, в свою очередь, более глубокое, чем актеры. Степень «контроля» снижается по мере приближения к уровню актеров, которые просто играют свои роли.

Это означает, что в конечном итоге наше восприятие фильма зависит не столько от событий, которые в нем происходят, сколько от работы редактора, режиссера и продюсера. Прекрасной иллюстрацией этого факта является фильм «Мистический кинотеатр – 3000» (*Mystery Theater 3000*). В нем изображен футуристический кинотеатр, расположенный на борту космического корабля, который бороздит просторы вселенной. Кораблем управляют один человек и два робота, и они-то и смотрят старые фильмы категории В (малобюджетные, снятые для показа на удлинённых сеансах), в большинстве своем – фантастику типа «Годзиллы» или «Человека-волка». Но в таком контексте эти фильмы вызывают совершенно иные чувства: они скорее напоминают комедии, чем научно-фантастические драмы или фильмы ужасов. Почему? Потому что в кадре вы видите затылки двух роботов, которые не перестают осыпать эти антикварные фильмы своими саркастическими комментариями.

Упражнения в кинематографии

На этом первая часть главы заканчивается. Настало время для игры. Теперь попробуйте поэкспериментировать и поиграть с предлагаемыми ниже упражнениями, чтобы поближе познакомиться с фильмами вашего сознания. Эти упражнения разработаны с целью развития у вас навыков, которые позволят вам начать действительно «управлять своим мозгом», по мере того как вы будете выступать в роли редактора, режиссера, продюсера и, наконец, директора фильмов, которые вы прокручиваете в своем сознании. Если вы серьезно решили овладеть мастерством НЛП, не пропускайте эти упражнения.

Упражнение «Исследование оскорбительного фильма»

Вас когда-нибудь оскорбляли? Был ли в вашей жизни эпизод, когда кто-нибудь сказал вам нечто язвительное, унижительное или неприятное? Давайте извлечем его из вашего архива видеоматериалов и проанализируем этот «оскорбительный фильм» с точки зрения его кинематографических характеристик.

1. Войдите в ресурсное состояние любопытства, интереса и обучения.

Подумайте о чем-то, что возбуждает ваше любопытство, и заякорите это состояние.

Подумайте о периоде, когда вы были по-настоящему захвачены и увлечены чем-то, и также заякорите это состояние.

2. Теперь достаньте ваш оскорбительный фильм и с любопытством исследуйте его.

Проанализируйте настройки по умолчанию, которые вы закодировали в этот фильм.

Изучите каждую сенсорную дорожку (визуальную, аудиальную и т. д.) с точки зрения ее качеств и свойств. Если вам нужно составить список «суб-модальностей», сделайте это. Пример такого списка приведен в главе 7.

Каковы основные редакторские настройки («суб-модальности»), с помощью которых вы закодировали этот фильм?

Насколько ресурсными либо нересурсными вы находите эти настройки по умолчанию?

Если они нересурсные, как вы хотели бы изменить их?

3. Сделайте шаг назад, чтобы проанализировать фреймы этого фильма.

Фреймировали ли вы этот фильм с точки зрения общей установки? Другими словами, каково ваше *отношение* к этому оскорбительному фильму? Что вы о нем думаете, каковы ваши убеждения, ожидания, понимание, чувства, связанные с этим фильмом?

В каком состоянии вы себя застали при просмотре фильма и что вы чувствуете по поводу этого состояния?

Найдите более высокое энергетическое состояние и снова сделайте шаг назад, чтобы изучить фреймы этого фильма.

Насколько ресурсными либо нересурсными являются эти фреймы?

Если вы находите их нересурсными, какие фреймы были бы более ресурсными?

4. Отойдите еще на один уровень от своего фильма.

Теперь, перейдя на уровень продюсера вашего фильма, как вы оцениваете цели, мотивы и намерения, руководствуясь которыми вы создали этот фильм?

Следует ли пересмотреть ваши намерения?

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Ресурсный киномарафон»

1. Идентифицируйте пять своих любимых состояний.

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

2. Сопоставьте фильмы с состояниями.

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

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

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

Упражнение «Редактирование сценария фильма»

1. Идентифицируйте безмятежный фильм.

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

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

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

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

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

3. Отредактируйте свой безмятежный фильм.

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

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

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

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

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

Часть 2

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

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

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

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

Когда мы сообщаем другим свои идеи, мысли и переживания и, в свою очередь, получаем сообщения от них, эти сообщения всегда отфильтрованы и окрашены нашими *моделями мира*. Поэтому мы никогда не знаем, как другой человек редактирует, режиссирует и продюсирует наши слова и жесты, какие фильмы проигрываются в его сознании. Мы знаем лишь о том, какого эффекта предполагали достичь своими словами, какие фильмы пытались вызвать в сознании других и какие кинематографические характеристики они, по нашему мнению, должны были иметь. Однако мы никогда не знаем, какого рода фильтрации подверглись наши слова.

Вот почему наша коммуникация значительно чаще оказывается искаженной, чем адекватной и эффективной. Наши модели мира мешают нам. Они вторгаются в процесс коммуникации в виде кинематографических настроек по умолчанию. Таким образом, наши фреймы являются источником помех. Наши фреймы это не просто не совпадающие друг с другом

мысли: они фактически формируют нашу нейро-семантическую реальность, управляющую фильмами, которые мы видим и которые способны увидеть. По сути дела, мы живем внутри наших структур сознания-эмоции-тела-культуры, картирующих наши реальности. Мы не просто *имеем* «ментальный экран сознания»: мы живем почти исключительно внутри него и действуем, исходя из него. Такое понимание более полно описывает то, что мы имеем в виду под термином «состояние» – точнее, нейро-семантическое состояние.

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

Такая никого ни в чем не обвиняющая модель коммуникации помогает нам раскрыть глаза и уши, перейти в состояние «аптайм», характеризующееся сенсорной восприимчивостью, и начать более ясно осознавать те реакции, которые мы получаем.

Она помогает нам перестать прочитывать все исключительно через призму своих ментальных фильмов. Она помогает нам осознать тот факт, что существуют другие фильмы, другие истории, повествования, жизненные сценарии, программы и убеждения. И зная это, мы можем использовать «экран своего сознания» другими способами и более эффективно, непосредственно перенося на свой экран то, что фактически говорят другие, и «впуская» их фильмы в собственную голову, так что мы можем понять, а что же «прокручивается» в их внутреннем мире.

- Совпадает ли сообщение, полученное другим человеком, с тем, что я намеревался передать?
- Видят ли отправитель и получатели в своем сознании один и тот же фильм?
- Что именно услышал получатель? Какие фильмы в его сознании вызвало услышанное им?
- Что сделали редактор, режиссер и продюсер, живущие в сознании этого человека, с тем сценарием, что я ему передал?
- Какие слова и жесты я должен использовать для того, чтобы передать именно тот фильм и то сообщение, которые я хочу передать?
- Какие фильтры и кинематографические настройки заставляют этого человека воспринимать и интерпретировать события свойственным ему образом?

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

Осознание того факта, что каждому человеку присущ свой способ съемки, редактирования и постановки фильмов, «прокручиваемых» на экране его сознания, освобождает нас от обедняющего наши возможности представления о том, что если мы *произнесли* нечто опре-

деленным образом, то оно будет *воспринято* таким же образом, и что смысл, вкладываемый нами в сказанные слова, будет соответствовать смыслу, извлекаемому из них другим человеком. Осознание того, что это не так, освобождает нас, позволяя стать более гибкими.

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

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

Чтобы с уверенностью осуществлять редактирование, режиссуру и постановку ваших внутренних фильмов, воспользуйтесь этой моделью и практикуйте ее в течение определенного времени. Если вы уже поняли, что то, что вы делали раньше, не работает, то продолжать делать то же самое означает просто получать все тот же результат. Разве этого вы хотите? Если нет, попробуйте делать что-то новое, что-то другое, все, что угодно. Экспериментируйте. За счет гибкости в использовании символов, за счет свободного принятия и игры с символами других людей мы увеличиваем свои шансы на успех, пытаюсь достичь точной передачи наших сообщений или, по крайней мере, обеспечить взаимопонимание.

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

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

«Успех» как картирование полезных фильмов

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

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

руем предлагаемые нам символы, создаем на их основе фильм, а затем оцениваем его. Мы называем это «получением структуры опыта».

Во-вторых, любое *успешное* воспроизведение усвоенных нами знаний, навыков и опыта означает, что мы начинаем с подстройки, или *присоединения* к тому фильму, который мы импортировали. Точно и красочно запечатлев в своем фильме образцы высокого мастерства и произведя сброс своих фреймов, так чтобы можно было «примерить» под себя этот фильм, мы можем попытаться самостоятельно воспроизвести заснятые нами стратегии. В НЛП эта задача соответствует практической части работы со стратегиями.

В-третьих, для того чтобы *успешно* обучаться, развиваться и овладевать чем-либо, связанным с НЛП, мы должны задействовать свои фильмы таким образом, чтобы закодировать и репрезентировать две точки локализации: наше теперешнее состояние и желаемое конечное состояние. Отталкиваясь от этих ориентиров, мы можем создать ментальный фильм тех ресурсов, которые понадобятся нам для продвижения от исходной точки к конечной. Мы называем это моделью SCORE³ Эта модель помогает нам мыслить стратегически. Где я нахожусь сейчас? Где я хотел бы оказаться? Как я могу добраться туда? Какие ресурсы мне потребуются? Любой НЛП-процесс, являясь технологией «управления своим мозгом», строится на основе этой базовой структуры.

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

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

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

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

Какие ресурсы вам нужны, чтобы этот фильм стал реальностью?

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

Что вам нужно говорить или делать?

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

На какие шаги и этапы можно разбить этот процесс?

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

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

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

Получаете ли вы то, что хотите?

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

На каком основании вы сделали эти выводы?

³ Аббревиатура слов: *Symptoms, Causes, Outcome, Resources, Effects* («симптомы», «причины», «результат», «ресурсы», «эффекты»). Одно из значений английского слова *score* – удача.

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

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

Какие коррективы или изменения вы должны внести?

Двигаетесь ли вы в нужном направлении?

Нужны ли вам дополнительные ресурсы?

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

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

К числу основных элементов этой базовой нейро-лингвистической системы создания и использования своих ментальных фильмов как учебных относятся:

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

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

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

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

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

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

Кинематография как нейро-семантическая система

Вот что удалось выяснить в ходе нашего анализа и обзора: как коммуникативная модель, НЛП включает прием, переработку и вывод *информации*. Однако наше *осознание* этой информации происходит с помощью «языков» сознания, наших сенсорных референтивных систем. Мы воспринимаем эти языки метафорически «на экране своего сознания» как внутренние фильмы, в которых мы видим, слышим, обоняем и пробуем на вкус референты объектов внешнего мира. Эти ощущения нереальны в физическом смысле; они имеют место только на феноменологическом уровне. Однако они «реальны» для нас – они реальны в пределах нашей нервной системы. Именно поэтому для нас имеет значение, *что* мы референтируем и *как*.

Подобное знание дает нам в руки инструменты «управления собственным мозгом». Все, что мы должны сделать, это взять производство своих фильмов под свой контроль. Это означает подняться в своем сознании на уровень редактора, режиссера, продюсера и директора картины (см. рис. 2.3). Если фильмы, которые мы проигрываем, не приводят нас в более позитивные состояния, не становятся для нас учебными фильмами, показывающими, как достичь

мастерства, значит, нашему сознанию нужны другие аудио- и видеодорожки. С нами самими все в порядке; все дело в фильмах, которые мы «прокручиваем». Если нам надоело испытывать страх, опасения, робость, мы должны прекратить проигрывать фильмы ужасов и заменить их героико-приключенческими фильмами.

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

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

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

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

Иногда нас удивляет и даже шокирует, когда мы узнаем, какие фильмы некоторые люди постоянно «прокручивают» в своем сознании. Тем не менее эти фильмы всегда имеют для них смысл. И когда мы идентифицируем паттерны, с помощью которых человек «придает смысл» событиям, мы можем использовать эти паттерны, чтобы на более глубоком уровне войти с ним в контакт. Мы называем это *подстройкой*. Это означает, что мы подстраиваемся к модели мира другого человека. Это делает нашу речь особенно проникновенной и эффективной. Это позволяет нам понять человека, установить с ним раппорт, проявить эмпатию, свести к минимуму взаимное непонимание, снизить уровень конфликтов и достичь многих других результатов. Многих положительных результатов!

Так почему же люди смотрят такие фильмы?

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

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

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

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

Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами

Фразу «позитивные намерения» многие люди интерпретируют неверно. И это понятно, если учесть, что эти люди ничего не знают о «логических уровнях». Более того, даже некоторые члены сообщества НЛП фактически отвергли этот принцип и попытались исключить его из модели. Однако он является не только значимой, но и необходимой предпосылкой для НЛП, и особенно для самого духа НЛП.

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

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

Мы не используем принцип позитивных намерений для оправдания отвратительных и вредных поступков. Мы не используем его для того, чтобы закрывать глаза на действия других людей и позволять убийцам разгуливать на свободе. Но мы *используем* его, чтобы помочь

другим людям и самим себе произвести *рефрейминг* своего мышления, так чтобы мы не смешивали человека с его поведением.

То, что мы *представляем собой* как личности, не определяется *исключительно* тем, что мы делаем. Мы *представляем собой* нечто значительно большее, чем то, что мы *делаем*. *Делание* и *бытие* относятся к совершенно различным областям человеческого опыта и категориям понятий. Наши действия исходят из нашего *бытия*, но не являются последним словом в определении того, кем мы являемся. То, как мы ведем себя в возрасте восемнадцати месяцев, трех лет, в четырнадцать лет, в молодости или достигнув зрелого возраста, существенным образом различается. Формы поведения – это просто *проявления* нашей личности, но не ее *душа и сердце*.

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

Мы используем принцип позитивных намерений для обнаружения (или создания) высших и более позитивных ценностных фреймов, что позволяет нам рассматривать себя и других вне рамок конкретных форм поведения.



Рис. 2.4

Как правило, мы обнаруживаем, что даже самые негативные действия совершаются потому, что человек пытается защитить себя, улучшить свою жизнь, отстаивать свои идеи или принципы и избежать боли. *Намерение* человека может быть самым позитивным и благим для него.

Однако карты, руководствуясь которыми люди решают, *как* им вести себя, могут быть весьма несовершенны и ошибочны – они могут обеднять нас. Продюсер или режиссер, соответствующий высшим уровням нашего сознания, хочет создать красивый и успешный фильм,

но в его распоряжении оказываются лишь фильмы, наполненные сценами боли, ужасов, насилия, зла и мести. На высших уровнях мы желаем добра, а на низших не располагаем адекватными стратегиями или картами, позволяющими реализовать наши намерения.

Как же получается, что вредные и неприглядные формы поведения начинают доминировать? Прежде всего, потому, что в нас активизируется какой-нибудь фильм низшего или первичного уровня, и мы оказываемся настолько захваченными им, что не можем подняться на более высокий уровень. Это касается таких первичных эмоций, как страх, гнев, месть или обида, которые активизируются в моменты угрозы или опасности. В эти минуты наши *впечатления* первичного уровня оказываются настолько яркими и интенсивными, что мы не можем отойти на шаг назад от своего фильма, проконсультироваться с высшими административными уровнями своего сознания и рассмотреть вопросы, касающиеся последствий, других людей, морали, экологии и здоровья. Дело не в том, что мы злы или порочны на уровне высших намерений, а в том, что наиболее яркие и драматичные фильмы оказываются самыми болезнетворными, ядовитыми и всепоглощающими.

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

В противном случае мы демонизируем человеческую природу, считая, что «в душе» я, он или все люди «являются» злыми, плохими или порочными. Предполагая же, что мы действуем в интересах жизни, ради выживания, безопасности, удовольствия, общения, любви, положительной самооценки, внесения позитивного вклада в жизнь и самоактуализации (перечень человеческих мотивов и потребностей, предложенный Маслоу), мы можем способствовать своему росту и фреймировать вещи таким образом, что это дает нам новые возможности.

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

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

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

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

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

Метасферы наших фильмов

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

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

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

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

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.