

русское МЛР

Полный курс НЛП-практик

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

«СОСРЛЯ»  2 0 0 8

УДК 159.962

ББК 53.57

В57

Владиславова Надежда

В57 Русское НЛП. Полный курс НЛП-практик. —
М.: ООО Издательство «София», 2008. — 512 с.

ISBN 978-5-91250-683-3

Нейро-лингвистическое программирование за десятилетия своего существования превратилось в чрезвычайно практическое учение, позволяющее любому ищущему человеку меняться и менять свою жизнь к лучшему.

НЛП породило немало эффективно работающих школ — в психокоррекции и психотерапии, в бизнесе и политике, в рекламе и образовании, в искусстве и спорте...

Российская школа НЛП, созданная во многом трудом и талантом Надежды Владиславовой, отличается четкостью, простотой, универсальностью и экологичностью — абсолютным уважением к личности каждого из нас.

УДК 159.962

ББК 53.57

*Все права зарезервированы, включая право
на полное или частичное воспроизведение
в какой бы то ни было форме.*

ISBN 978-5-91250-683-3

© «София», 2008

© ООО Издательство «София», 2008

Содержание

Отзывы о книге Надежды Владиславовой.....	10
Несколько слов на дорогу.....	12
Благодарности	14
Часть первая. Введение в НЛП.....	15
Глава 1. Введение.....	17
НЛП: зарождение и развитие.....	18
НЛП в России.....	21
Российская школа НЛП: Экстремальная психология как часть синергетической психологии	22
Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления.....	22
Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП	25
Основные принципы Российской школы НЛП.....	30
Заключение.....	31
Глава 2. Базовые предположения НЛП	32
1. Карта — это не территория.....	33
2. Люди — разные	39
3. Смысл моего сообщения — в той реакции, которую оно вызывает.....	40
4. Сознание и тело — части одной системы и зеркально отображают друг друга.....	41
5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений	42
6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение.....	45
7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент	47
8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт	49
9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений.....	50
10. Вселенная — сфера дружественная.....	51

Глава 3. Репрезентативные системы	53
Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира.....	53
Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие.....	56
Определение ведущей системы восприятия	59
Репрезентативные системы, выраженные в глазодвигательных реакциях ...	61
Техника «Смена стратегии при помощи щелчка»	67
Техника «Круг Сухова».....	69
Глава 4. Калибровка	72
Упражнение «Приятный / не очень приятный человек».....	77
Упражнение «Монетка».....	79
Упражнение «История в истории»	81
Глава 5. Раппорт. Контекст согласия	84
Технология раппорта.....	88
Присоединение	89
Упражнение «Присоединение к позе»	89
Упражнение «Я и моя тень»	90
Примеры раппорта из литературы и жизни	92
Присоединение в разговоре	94
Упражнение «Мелкое ведение».....	95
Раппорт с группой людей	98
Раппорт по дыханию	98
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 1	103
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 2	104
Возможности раппорта по дыханию.....	106
Техника «Выведение раппортом в ресурсное состояние»	108
Заключительный гимн калибровке и раппорту	110
«Контекст согласия»	114
Глава 6. Субмедальность. Якорение	122
Техника «Фотография».....	125
Пример клиентской работы в технике «Фотография»	128
Якорение.....	133
Визуальные якоря	133
Аудиальные якоря	136
Кинестетические якоря	139
Использование якорей: непрофессиональное и профессиональное.....	140

Практические рекомендации на текущую жизнь по теме «Якорение»	142
Правила постановки кинестетического якоря	143
Две техники постановки Ресурсного якоря	145
Техника «Постановка якоря на ресурсное состояние спокойствия»	145
Пример работы с клиентом в технике «Постановка ресурсного якоря»	148
Постановка ресурсного якоря на состояние уверенности в себе	150
Техника «Наложение якорей»	151
Пример работы с клиентом в технике «Наложение якорей»	155
Работа с субмодальными матрицами, формирующими поведение. Техника «Ясно / путано»	158
Пример работы с клиентом в технике «Ясно / путано»	166
Техника «Круг силы»	169
Пример работы с клиентом в технике «Круг силы»	174
Техника «Ресурсный и нересурсный круги»	175
Пример работы с клиентом в технике «Ресурсный и нересурсный круги»	178
Глава 7. Метамоделю. Хорошо сформированный результат	181
Метамоделные нарушения	186
1. Нарушение по принципу «Причина — следствие»	186
2. Нарушение «Комплексная эквивалентность»	188
3. Нарушение по принципу «Чтение мыслей»	189
4. Метамоделное нарушение «Неконкретные имена существительные»	190
5. Метамоделное нарушение «Сверхобобщения»	191
6. Метамоделное нарушение «Номинализации»	192
7. Метамоделное нарушение «Неконкретные глаголы»	194
8. Метамоделное нарушение «Сравнение с умолчанием»	195
9. Дополнительная форма «ясно», «очевидно»	196
10. Метамоделное нарушение «Я не могу»	197
11. Метамоделное нарушение «Я должен»	198
Схема квадрата Декарта	199
Хорошо сформированный результат	201
Упражнение на усвоение темы «Метамоделю»	205
Техника «Хорошо сформированный результат»	206
Упражнение «Мечта»	207
Дополнительные техники для тех, кто еще не совсем понял, чего он хочет	219
Техника «Три "Хочу"»	219
Техника «Магический коллаж»	221

Глава 8. Глава 8. Рефрейминг. Пресуппозиции	228
Рефрейминг, его виды	230
Рефрейминг смысла	230
Рефрейминг контекста (когда негативному качеству находится подходящий контекст)	230
Рефрейминг «Модель мира»	231
Рефрейминг «Пережили другие — переживу и я»	231
Рефрейминг «У других еще хуже»	232
Рефрейминг «Перемещение временной рамки»	233
Рефрейминг «Привнесение юмора»	234
Несколько примеров работы с серьезными ситуациями многоступенчатым рефреймингом	235
Пресуппозиции.....	239
Часть вторая. Работа в техниках НЛП	243
Глава 9. Техники НЛП. Первый уровень сложности	245
Техника «Путешествие к глубинному ядру»	245
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к глубинному ядру»	249
Техника «Взмах»	251
Пример работы с клиентом в технике «Взмах»	256
Дополнительные авторские варианты «Взмахов»	265
Техника «Солнце»	266
Техника «Наглядно-образное Солнышко»	269
Техника «Аудиальный взмах»	269
Техника «Интеграция конфликтных частей»	271
Пример работы в технике «Интеграция конфликтных частей»	272
Техника «Кинотеатр»	278
Пример работы с клиентом в технике «Кинотеатр»	284
Техника «Шестишаговый рефрейминг»	291
Пример работы в технике «Шестишаговый рефрейминг»	296
Техника «Походка силы»	299
Глава 10. Техники НЛП. Второй уровень сложности	304
Логические уровни	304
Логические уровни в теле.....	317
Логические уровни проблем	318
Предпочтения в существовании на каком-либо из Логических уровней.....	320
Формирование естественной пирамиды Логических уровней	326

Перевернутая пирамида Логических уровней.....	329
Техника «Путешествие по Логическим уровням».....	331
Три позиции восприятия.....	365
Первая позиция восприятия.....	365
Вторая позиция восприятия.....	365
Третья позиция восприятия.....	366
Техника «Первая — Третья позиции».....	375
Пример работы с клиентом в технике «Первая — Третья позиции»...	379
Техника «Трехпозиционное описание».....	383
Пример работы в технике «Трехпозиционное описание».....	390
Глава 11. Техники ВЛД. Третий уровень сложности.....	399
Линия времени.....	399
Восприятие времени и его отражение в образе жизни.....	399
Техника «Выявление и коррекция Линии времени».....	407
Некоторые наблюдения из опыта работы с Линией времени.....	415
Пример работы с клиентом в технике «Линия времени».....	422
И снова лингвистика. Тема «Фокусы языка».....	432
Глава 12. Техники ВЛД. Четвертый уровень сложности.....	450
Техника «Путешествие к ресурсному ребенку».....	454
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к ресурсному ребенку».....	460
Техника «Изменение личной истории».....	465
Пример работы с клиентом в технике «Изменение личной истории».....	471
Глава 13. Когда освоен четвертый уровень.....	488
Техника «Кубик».....	488
Пример работы с клиентом в технике «Кубик».....	492
Техника «Отсушка».....	497
Пример работы с клиентом в технике «Отсушка».....	502
Заключение.....	508
Об авторе.....	509

Отзывы о книге Надежды Владиславовой

Мы, военные, хорошо знаем Надежду Владиславову и давно ждали ее книгу. В 1999 году, печально запомнившимся терактами в столице, она провела свой первый семинар-тренинг в Министерстве обороны для группы наших психологов — пехотинцев, моряков, летчиков, офицеров спецподразделений со всех концов страны. И с тех пор наша дружба и сотрудничество с Надеждой, которую мы с коллегами считаем выдающимся специалистом в области экстремальной психологии — в области, как мы говорим, «русского боевого НЛП» — и перед человеческими качествами которой преклоняемся, продолжается. Н. Владиславова подготовила 500 военных психологов и психиатров для работы в чрезвычайных условиях. И честно скажу: ее ученики — это мой «золотой фонд», элита армейской психологической службы. Они способны быстро, четко и достойно справиться с любой тяжелой ситуацией и, что не менее важно, научились передавать свои умения другим. Уверен, что учебник Надежды Владиславовой, члена Координационного совета по научно-практическим проблемам психологической работы в Вооруженных Силах РФ (а для нас это самый настоящий учебник мастерства и бережного отношения к человеку), поможет всем нам в работе.

*Анатолий Ендржиевский, полковник,
начальник Отдела психологической работы
ГУВР Вооруженных Сил РФ*

В мире практически нет людей, начинающих свой день с мысли: «Какую бы подлость мне сегодня сделать?» Как правило, нами движут позитивные желания — построить, заработать, отдохнуть, наконец. Почему же так часто вокруг видятся враги или разрушители? Потому что мы разные, у нас разные мечты

и способы их воплощения... Но вот эти свои различия люди не всегда понимают и, соответственно, не берут в расчет. И первый шаг к тому, чтобы установить с кажущимися «недругами» если не приятельские, то хотя бы нормальные отношения, — это услышать и понять другого человека. Как? Об этом книга Надежды Владиславовой, давнего и деятельного сторонника WWF.

*Игорь Честин, кандидат биологических наук,
директор Национальной организации Всемирного
фонда дикой природы — WWF Россия*

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

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

*Андрей Виноградов, НЛП-Тренер,
бизнесконсультант, руководитель Агентства PR
и политического консалтинга*

Несколько слов на дорогу

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

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

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

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

Мне повезло. До встречи с Надей я вообще мало смыслил в психологии. И тогда я даже представить себе не мог, насколько я, человек состоявшийся, состоятельный и, как мне представлялось, весьма успешный, на самом деле был неуспешен в своей жизни. Я строил ее на постоянной борьбе — и, надо признать, постоянно выигрывал. Но, видит Бог, сколько шрамов оставалось после этих схваток, сколько огорчений они мне доставляли, сколько было потерь! В результате — непроходимая скука, которую нель-

зя было разогнать ни работой, ни заграничными поездками, — ничем. Жизнь казалась утомительной, недоброй. Тогда я еще не знал, что жизнь может быть такой, какой я ее мог и хотел видеть.

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

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

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

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

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

Благодарности

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

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

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

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

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

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

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Введение в ИЛП



Введение

В последнее время неуклонно растет востребованность Российской школы НЛП.

Российская школа взяла от своих западных предшественников все самое «работающее» и, избавившись от лишних терминов и приемов, отшлифовала наиболее эффективные подходы и техники — в экстремальных ситуациях, которых у нас в стране в избытке. Российская школа прошла испытание боевыми действиями в Чечне, работой с членами семей затонувших подлодок, разбившихся самолетов, с жертвами терактов, техногенных и природных катастроф, экстремальными переговорами и столкновениями с бандитами в бизнесе в постперестроечный период.

В этой книге автор представляет полный курс НЛП-практик в том виде, в каком он сегодня существует в Российской школе. Мы постарались дать максимально доступное широкому кругу читателей объяснение теоретической базы, а также подробно, шаг за шагом изложить основные приемы и техники НЛП, подкрепив их реальными примерами из опыта отечественных и зарубежных мастеров.

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

НЛП: зарождение и развитие

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

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

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

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

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

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

Молодые ученые назвали найденный ими способ воздействия на собственный бессознательный опыт, на свое поведение, а также на поведение других людей «Нейро-лингвистическим программированием». «Нейро» — потому что активно использовались возможности мозга для произведения преобразований в психике человека. «Лингвистическое» — поскольку воздействие во многом осуществлялось при помощи лингвистики. «Программирование» — потому что мозг человека первооткрыватели НЛП с подачи программиста Бендлера описывали как носитель программ, большинство из которых неосознаваемы и на которые можно воздействовать при помощи выявленных ключей доступа.

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

Тем временем Джон Гриндер и Ричард Бендлер из пылких молодых людей, мечтавших перевернуть мир своими открытиями, постепенно превратились в солидных мэтров. Испытание славой и деньгами, обрушившееся на них, видимо, слишком рано и попавшее на не совсем подготовленную почву, оказалось для их творческого тандема непреодолимо сложным. С ними произошло то же, что и со многими первооткрывателями: они так и не

смогли смириться с мыслью, что рожденное ими НЛП постепенно их переросло. (В связи с этим вспоминается впервые на весь мир протрубивший о мощи человеческого бессознательного Зигмунд Фрейд, который так и не смог до конца своих дней принять факт самостоятельного развития психоанализа его же верными учениками и последователями, категорически отвергая все, что не было провозглашено лично им.)

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

Совсем недавно, к счастью, они, образумившись, наконец помирились и теперь вновь ценят и уважают вклад другого в общее дело. Тем не менее пятнадцать лет разрыва сделали свое — как в хорошую, так и в плохую сторону. НЛП, не будучи сдерживаемым никем и ничем, свободно развивалось и совершило мощнейший рывок вперед. Однако — и это грустно — развивалось оно стихийно, среди тренеров оказалось много случайных людей, и метод за эти годы успел сильно скомпрометировать себя непрофессиональной работой.

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

НЛП в России

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

Именно в нашей стране особенно четко обозначились границы между «юзерами» и «исследователями». «Юзеры» просто пользуются НЛП как набором эффективных техник, не особо вникая, чем является сам инструмент, — им достаточно, что он востребован и исправно работает. «Исследователи» — все без исключения активные практики — регулярно собирались на методологические конференции, где спорили между собой о том, что же такое НЛП. После долгих и жарких, в нашем национальном духе, дискуссий участники все же сошлись на том, что это пока не самостоятельный психотерапевтический метод, поскольку ему явно недостает теоретической и философской базы и совсем отсутствует концепция личности. Но определить НЛП просто как набор техник означало бы несказанно сузить возможности данного феномена. Наконец «зубры» сошлись на том, что НЛП — это, прежде всего, универсальный язык описания, который может смоделировать «все, что успешно работает» из самых разных сфер жизни, заключить полученное описание в понятную структуру или модель и далее передавать ее другим. Язык НЛП — язык описания для любого поведения, связанного с коммуникацией — как вербальной, так и невербальной, — а также со стратегиями мышления.

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

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

Для «исследователей» границы нейро-лингвистического программирования весьма условны, а точнее — их просто нет. Вопрос лишь в том, переведено ли некое успешное поведение в одну из моделей НЛП. А поскольку при условии владения языком описания нейро-лингвистического программирования на высоком уровне такой перевод может быть осуществлен любым профессионалом, то границами НЛП становятся границы возможностей, запросов и интересов каждого конкретного профессионала. Споры же об изначальной принадлежности к НЛП какой-либо из моделей или техник в таком случае становятся полностью лишены смысла: это все равно что рассуждать, можно ли назвать русским текст переведенного на русский язык романа Виктора Гюго «Собор Парижской Богоматери». Естественно, на совести переводчика остается указание первоисточника.

Российская школа НЛП: Экстремальная психология как часть синергетической психологии

Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления

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

Западный мир и Россия, не принадлежавшая ни к «Востоку», ни к «Западу», но всегда развивавшаяся несколько особняком, в той или иной степени противопоставляли себя один другому на протяжении последних нескольких столетий. Для простоты условно обозначим «Запад» как «они», а Россию — как «мы». Нельзя не признать, что в целом «они» способны куда оператив-

нее «нас» действовать и пошагово достигать своей цели, а «мы» слишком долго раскачиваемся. Зато «мы» традиционно больше философствуем о смысле жизни и генерируем идеи. Именно поэтому у нас легче дышится, но разбиты дороги и грязны места общего пользования. У «них» дороги и общественные места содержатся образцово, зато присутствует явный дефицит идей и возможностей для творческого полета мысли. И пока «мы» будем воображать, как хорошо мы будем летать, словно птицы, «они» возьмут билет на самолет и полетят. Но «они» не могут так мечтать... А «наш» человек может никогда реально и не полететь. В общем, «их» НЛП оказалось именно тем, что придало направление и структурировало поведение «наших» талантливых мечтателей, сохранив за ними способность мечтать.

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

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

2. «Западное» НЛП имело более ограниченные возможности применения в условиях в целом достаточно стабильной и благополучной жизни, где основные проблемы — это проблема лишнего веса, а также проблема повышения эффективности работы компании. Попав на нашу территорию, оно немедленно стало применяться и совершенствоваться психологами в **экстремальных ситуациях**: проведение переговоров в начале 90-х годов, постперестроечный период развития бизнеса, работа с психическими травмами, полученных мирными жителями во время

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

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

Нетрудно понять, почему такое загрязнение профессиональной среды произошло именно у нас. В России НЛП, как мы уже говорили выше, оказалось намного более востребовано, чем в других странах. Даже в США, где оно родилось, литература по НЛП в больших книжных магазинах занимает, дай Бог, одну полочку, тогда как в России это может быть целый стеллаж книг. Такое явление имеет как плюсы, так и минусы. Запрос на овладение методом был и остается весьма большим, а кадров, способных адекватно передать его всем желающим, очень мало. В силу легковёрности наших настроенных на сказку мечтательных сограждан и отсутствия жесткого профессионального отбора преподавателей заморского чудодейственного метода создалась весьма неоднозначная профессиональная среда. У нас всегда достаточно просто относились к отсутствию необходимых лицензий и прочих «бумажек», дающих право обучать какому-либо методу в любой области: нам часто вполне хватает экзотического имени тренера и притягательного названия предлагаемой им программы.

Кроме того, интенсивное распространение НЛП на коммерческих основах без какого бы то ни было предварительного отбора самих участников обучающих семинаров и их проверки хотя бы на психическую нормальность, породило большое количество чудаков или просто шарлатанов, гордо называвших себя «НЛП-стами» или «нэлперами». Они, в свою очередь, тоже стали распространять НЛП как консультанты и как тренеры. Отслеживать «чистоту кадров» стало практически невозможно. Алексей Ситников и Андрей Плигин, которых мы искренне уважаем, были единственными специалистами, серьезно занимавшимися НЛП, которые получили квалификацию непосредственно от Гриндера с Бендлером, и они — особенно Андрей Плигин — по сей день продолжают сотрудничать с лучшими представителями «западной» школы. Они уверенно и качественно проводят в России его классическую линию. Но, как мы уже говорили, отечественный опыт НЛП, выкованный буквально на поле боя, несколько отличается от опыта мирных американских коллег. Поэтому в России появилась объективная необходимость создания своего профессионального сообщества психологов, применяющих и развивающих НЛП на нашей специфической Российской почве, где отслеживались бы их реальные умения и экологичность применения мощных техник.

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

Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП

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

Как мы уже отмечали выше, у молодости и у отсутствия профессионального психологического образования, безусловно, есть

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

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

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

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

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

Что касается НЛП, то, на наш взгляд, после открытия авторами универсального языка описания необходимо было отказаться от примитивизации человеческого разума и приближения его к говорящему роботу. Бендлер утверждал, что НЛП — это как раз оживление «роботизированного» человека путем предоставления его мозгу бесконечного количества выборов. Но тогда возникает вопрос: одинаково ли мы понимаем различие между человеческим существом и роботом, его имитирующим? Похоже, для авторов НЛП вся разница — в количестве имеющихся программ и возможности между ними выбирать. У нас, профессионалов Российской школы НЛП, несколько иной взгляд на эти различия.

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

Только в одном робот никогда не станет человеком: у него нет внутреннего камертона, безошибочно сообщающего ему, что хорошо, а что плохо, что порядочно и что не порядочно, что совместимо с такими понятиями, как «честь» и «благородство», а что — несовместимо. Даже если сам человек почему-либо отказывается поступать в соответствии с этим своим таинственным внутренним голосом, он все равно почему-то обижается, когда другие поступают по отношению к нему не в соответствии с общим для всех камертоном. Слово «Программирование», неоправданно долго задержавшееся в названии целого направления, стало миной замедленного действия, допустившей необязательность присутствия в нем *нравственного начала*.

НЛП само по себе вышло на такие мощные техники и методы воздействия, которые позволяют человеку, ими профессионально владеющему, практически моментально заставить другого человека или группу людей почувствовать к себе бессознательное доверие и расположение, чувство близости, даже чувство родства. Зная об этом, НЛП, безусловно, стоило бы отнести к своего рода сакральным учениям, которые несколько веков назад давались

бы только «избранным». Но в наше время этого не произошло, и метод НЛП закрепился как «научный», «вне морали». Часто те, кто им занимаются, не считают нужным задумываться, во имя чего происходит «приручение» одного человека другим, потому что в точных науках не принято задаваться подобными «сентиментальными» вопросами. Главное — «запрограммировать» другого на безусловное расположение к себе, а что дальше с ним делать — уже «не наша проблема».

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

В Российской школе НЛП наряду с оттачиванием техники и мастерства серьезное внимание уделяется вопросу ответственности, накладываемой самим фактом владения методом, соблюдению экологии и этики. Кстати, понятие «совесть» существует только в русском языке: в английском и французском языке оно синонимично со словом «сознание» («conscience»). Если мы явно видим, что некто пришел обучаться НЛП только для того, чтобы манипулировать другими людьми, он удаляется с семинара. Тренер также обязан честно предупредить участников о последствиях злоупотребления полученными знаниями и навыками как для субъекта, на которого воздействует коммуникатор, так и для самого коммуникатора.

Мощные технологии таят в себе сильное искушение преступить внутренний закон, о котором речь шла выше. Именно поэтому испокон веков тайные знания, как, например, восточные единоборства, давались далеко не всем желающим и только па-

раллельно с философией учения. В НЛП, как мы уже говорили, до появления Российской школы ощутимо не хватало философской базы и внутреннего кодекса чести.

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

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

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

Никто не может заранее предвидеть человеческий и профессиональный путь тех, кто обретал и обретает мастерство в Российской школе НЛП, мы не можем гарантировать, что у них в жизни и профессии все сложится хорошо и «правильно». Но мы каждого знаем в лицо и по имени, каждый из бывших учеников при желании может прийти к нам посоветоваться, и мы уделим ему время. Каждый в процессе обучения получает подробную обратную связь от тренера по поводу своей работы на всех проделанных упражнениях и техниках. Мы не можем уберечь последователей своей школы от искушений: напротив, они знают, что при их

высоком профессиональном уровне разного рода искушений будет очень много. Но они с самого начала предупреждены нами о возможных последствиях и могут делать свой выбор осознанно, хорошо зная, чем придется платить за неверные шаги.

Основные принципы Российской школы НЛП

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

От слияния двух или более положительных энергий, настрой на которое осознанно задает профессионал коммуникации, возникает теплая атмосфера, искренняя симпатия партнеров друг к другу. От такого слияния, несомненно, выигрывают обе стороны. Но для этого необходимы настроенность коммуникатора прежде всего на человека, а не на манипуляцию, его полное уважение к партнеру, на которого направлено психологическое воздействие, строжайшее соблюдение правил этики и экологии. Полностью исключаются «профессиональная гордыня» и склонность к фоккусничеству: не «я сделал с ним это», не «я его вылечил» или «я с ним сработал», а только — «между нами возникла симпатия, и мы хорошо обо всем договорились», «у нас состоялся контакт, и мы сделали это», «мы хорошо сработали, и у него в жизни начались положительные изменения».

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

3. У нас высокие требования к общей культуре профессионала синергетической коммуникации, его человеческой зрелости и

потребности расти дальше — особенно к тем, кто уже перешел из ранга «юзеров» в ранг «исследователей». Можно передать универсальным языком НЛП любой человеческий опыт и умение, и в этом случае особенно актуальным становится **культурный уровень моделирующего НЛП-ста**, чтобы при простом и доступном изложении на языке НЛП не сделать из шедевра нечто примитивное. Так, профессору математики было бы грустно услышать, что вся его наука сводится к таблице умножения.

Заключение

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

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

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

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

Базовые предположения НЛП

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

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

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

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

Есть некое пространство синергетической психологии, частью которой является НЛП. У НЛП имеется условно объективируемая

им часть его субъективной реальности, как и в любом научном направлении. Так, есть геометрия Евклида и геометрия Лобачевского, физика Ньютона и квантовая физика, реально существующие согласно объективируемым ими законам, противоречащим друг другу и тем не менее работающим.

1. Карта — это не территория

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

Карта, или модель мира, обычно начинает формироваться в раннем детстве, когда мир воспринимается непосредственно, ярко и чувственно, а не сквозь призму чужой, кем-то уже придуманной «объективной реальности». И формируется наша модель мира по трем процессам, называемым *обобщение*, *опущение* и *искажение*. Все три сильно взаимосвязаны и абсолютно необходимы, иначе человек вовсе не смог бы воспринимать мир. Как известно, чем больше информации, тем меньше в ней полезного сигнала. Когда человек не хочет воспринимать вообще ничего, он сидит и тупо переключает программы телевизора, «чтобы что-то мелькало», сам находясь при этом в транс. Данное явление достаточно точно названо информационно-образной наркоманией.

Но чтобы все же иметь возможность структурировать мир вокруг себя, нам необходимо какую-то часть информации опускать, некоторые явления обобщать, другие искажать, чтобы они вписа-

лись в уже сформировавшиеся внутри нас шаблоны существующего мира, иначе мир станет нестабильным, непредсказуемым и, соответственно, опасным.

Обобщение. Надо ли нам для того, чтобы открыть дверь, сначала долго ее рассматривать, изучать ее ручку, пробовать разные варианты ее поворотов? Едва ли, потому что в нашей модели мира уже есть несколько обобщенных программ открывания дверей: либо потянув за ручку, либо повернув ее, либо толкнув и т. д. Коллегами-психологами был проведен эксперимент, когда дверную ручку поместили на непривычное место и механизм открывания сделали несколько отличным от привычного механизма. Угадайте, сколько времени потребовалось участникам эксперимента для того, чтобы открыть дверь? Некоторым испытуемым ее открыть не удалось совсем, они сказали, что эта дверь просто не открывается. *Не то же ли самое мы делаем в жизни, заявляя, что та или иная проблема или ситуация вообще не решается?* Другой группе испытуемых все же удалось справиться с поставленной задачей, правда, потратив на ее решение разное количество времени, иногда и несколько часов. Быстрее всех справились дети, поскольку у них в головах еще мало укоренившихся незыблемых обобщений, не позволяющих предположить другие варианты решения ситуации.

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

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

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

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

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

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

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

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

В одних семьях принято оказывать знаки внимания, посвящая другому свое время. В других семьях — подарками. Бывают семьи, где хорошее отношение проявляется через проявление заботы. И вот представим себе ту бедную жену, которая изо всех сил «заботится»: гладит мужу рубашки, моет к его приходу полы, готовит ужин, без конца убирает со стола грязную посуду и ставит на стол что-то новое, пока он ест... А муж тем временем нетерпеливо ждет, когда она наконец успокоится и уделит время лично ему, а не хозяйству. Если же он пожалуется на отсутствие к себе внимания, то, вероятно, жена страшно обидится. Или другой пример: жена, которая в родительской семье привыкла реагировать на подарки как на проявление к ней хорошего отношения, может намекнуть мужу, что у него маловато к ней «любви». А поскольку муж постоянно говорит ей о своих чувствах, как было принято в его семье, то возникнет конфликт. В одних семьях

принято заниматься супругом, даже если ребенок получает при этом меньше внимания. В других семьях ребенок — это все, а супруг «перебьется». Где-то на первом месте «личностный рост», а где-то, в тот период, пока растут дети, ни о чем личном даже речи быть не может. Все это и многое другое приходится учитывать при планировании долгосрочных взаимоотношений и заранее думать, насколько один человек окажется способным понять другого с его особенностями восприятия и структурирования мира, полученными в наследство от воспитания, от семьи.

Искажение. Искажать тем или иным образом получаемую из мира информацию в связи с особенностями своих фильтров восприятия — врожденная особенность каждого индивида. Так, у близорукого человека контуры предметов несколько размыты и он, в отличие от человека с нормальным зрением, не видит, как грязно на улице. Человек, воспитанный в семье фатальных пессимистов, будет воспринимать все происходящее вокруг как «дурное предзнаменование», а человек, в опыте и семейном анамнезе которого имеется только приятное и радостное общение с животными, может свято верить, что, в случае чего, сможет легко «договориться» в лесу с голодной стаей волков, если их погладит. Молодой человек, привыкший к насмешкам и издевкам в свой адрес, неожиданно попав на теплую дружескую вечеринку, где его начнут радушно угощать и призывать принять участие в общем веселье, скорее всего, решит, что над ним все издеваются, и станет ждать подвоха. А человек, зацикленный на своей персоне и своих проблемах, возможно, будет уверен, что и для других нет ничего более важного в жизни, чем его переживания и его дела, не замечая скучающего вида и зевков своих собеседников. Но часто бывает еще интереснее. Если человек привык к тому, что мир агрессивен и несправедлив, он бессознательно будет искать ситуации, провоцирующие агрессию и несправедливость по отношению к нему, то есть делать действительность такой, какой он ее воспринимает, получая удовлетворение от ее «стабильности» и «предсказуемости». И если кто-то из родственников или друзей такого человека хочет сделать его счастливым, эти попытки обречены на неудачу.

Известно, что самая большая радость — это радость узнавания. И данное высказывание, как ни странно, справедливо даже в том случае, когда узнаваемые вещи не являются сами по себе