

Западный Дао. Путь интеграции.

Анухий Думка

Автор отдает себе отчет, что с определенных точек зрения все нижеизложенное является полнейшей ахинеей.

2001 г.

Неожиданный визит

Был приятный вечер. Приподнятое настроение обеспечила умеренная доза коньяка. Ввиду отсутствия в квартире других живых душ (за исключением кота и редких тараканов) пришлось привычно погрузиться во внутреннюю дискуссию по какому-то интересовавшему меня в то время вопросу. С точки зрения психически здорового человека данное занятие является предосудительным по нескольким соображениям. Во-первых, спорить могут несколько человек, но никак не один. В крайнем случае, это допустимо для Змея Горыныча. Да и ему спорить сложно, так как все три головы имеют одну личностную историю и сходный опыт, и спор может разгореться только из вредности или по пьянке. Во-вторых, если даже предположить, что в одной человеческой голове есть разные мнения, всегда можно предложить внутреннему оппоненту заткнуться, и он обязательно послушается. Ведь он – это не я (хозяин тела) и бузить не имеет права. В-третьих, спорить с самим собой непродуктивно, так как некому в случае чего наподдавать.

Впрочем, вернемся в тот чудесный вечер. Я с вялым интересом следил за дискуссией, пока она внезапно не завершилась неким парадоксом, заставившим замолчать оппонировавшие стороны. Как самый умный, я лично попытался разрешить образовавшееся противоречие. Все попытки раскинуть мозгами привели к странному убеждению, что это не моя функция. Не успел я полностью оценить забавность последнего ощущения, как услышал вальяжный голос: ” А что, это для тебя новость?”.

Прозвучавшие слова по своему тембру и добродушно- насмешливому выражению разительно отличались от звучавших в предшествующей дискуссии. “ Ого, да у нас гость!” – отреагировало у меня в голове. Действительно, этот голос прозвучал впервые. Следует пояснить, что голоса обычных участников моего внутреннего диалога (Г.В.Д.) не различаются по тембру и имеют как бы один озвучивающий их источник. Они лишь отличаются по темпу произнесения слов и индивидуальными смысловыми нюансами. Хоть это и кажется бессмысленным, их можно охарактеризовать как “ безмолвные”. До сих пор я не потрудился их пересчитать или хоть как-то дифференцировать. Хотя обычных голосов больше двух, о них принято говорить, как о внутреннем диалоге. Голос гостя был живой и на моей памяти прозвучал впервые.

Кроме того, обычные участники внутреннего диалога воспроизводили аспекты уже знакомой информации и редко выдавали что-нибудь необычное, имеющее несколько смысловых слоев. Как впоследствии оказалось, информация, поступавшая от гостя, носила прямо противоположный характер. Далее голос гостя я буду сокращенно обозначать, как Г.Г., что желающие могут расшифровывать и как голосовую галлюцинацию. Следует помнить, что я (то есть мы) находился в приподнятом настроении. Поэтому появление нового собеседника большинством участников было воспринято с энтузиазмом. Дальнейшее общение выглядело приблизительно так.

Г.В.Д.1: "Ты кто?"

Г.В.Д.2: "Конь в пальто!"

Г.Г.: " Я ужас, летящий на крыльях ночи!"

Получив отпор и слегка оробев, голоса внутреннего диалога объединились и далее друг друга не перебивали.

Г.В.Д.: " Вы пришлый дух?" – вежливое молчание.

Г.В.Д.: " Вы один из нас?" – вежливое молчание.

Г.В.Д.: " Кто вы?"

Г.Г.: " Это не важно".

Г.В.Д.: " Как вас зовут?"

Г.Г.: " Я согласен со званием гостя".

Тут я понял, что пришли лично ко мне, и вышел из оцепенения.

Я: " Добрый вечер. Что вы хотели сказать своей первой фразой?"

Каким то образом Гость расширил мое сознание, и я понял направление его мысли, усвоил проблематику вопроса и тут же нашел искомые ответы. Субъективно это не заняло много времени, воспринимаемая информация никоим образом не вступала в противоречие с имеющимися у меня знаниями, убеждениями и опытом. Просто из памяти всплыли хранящиеся данные и объединились в неоспоримый комплекс понимания.

Попробую изложить невербальную информацию обкрадывающими ее многомерный смысл словами. Напомню, что Гость появился в тот момент, когда была предпринята безуспешная попытка позиционировать себя как участника внутреннего диалога. Оказалось, что личность имеет многослойную структуру, расположенную в многомерном пространстве. Внутренний мир имеет локальные территории, где единая, в принципе, личность, имеет частные проекции (субличности). Самое замечательное, что эти субличности могут быть просто трансформируемы (развиты) в нужном направлении, если изменить конфигурацию локальной территории в соответствии с целями и задачами, которые они призваны реализовывать. Внутренний диалог – это весьма неэффективный способ согласования совместного функционирования наиболее развитых проекций личности с целью выработки приоритетов дальнейших действий. Внутренний диалог исчезает в те моменты, когда приоритет действия установлен и успешно функционирует одна субличность.

Собственно рефлекслирующее Я – это центр консолидации двух и более проекций личности при их совместном функционировании. Его роль быть независимым верховным арбитром, оценивающим их аргументы и действия. В силу этого Я не может проявлять инициативы и предлагать варианты решений. В ситуации рутинных действий, когда личность преимущественно находится в одной проекции, центр консолидации отсутствует (не функционирует). Присутствие Я соответствует моментам частичной интеграции личности.

Еще раз повторю, что это лишь некоторые аспекты ответов, сформировавшихся у меня благодаря Гостю. Беседа с ним продолжалась в том же ключе. Он был немногословен, общение с ним доставляло большое удовольствие. На мои прямолинейные вопросы, в том числе о нем лично, он отвечал благожелательным молчанием. Позже у меня возникла аналогия с великим молчанием Будды по поводу вопросов, неважных с его точки зрения. Особенно охотно Гость реагировал на вопросы по поводу моего внутреннего мира. Его информация была в минимальной степени вербальна. Предъявлялся некий блок, лишь в малой степени состоящий из слов и образов. Он разворачивался и ощущался как освоенное знание, в нем ответы предшествовали вопросам. Необычность ситуации вызвало у меня измененное состояние сознания, оставившее в памяти только само событие и его основную канву. Субъективно беседа казалась одновременно и долгой и короткой. Часть полученной и благополучно забытой информации стала всплывать через некоторое время. Она маркировалась во внутреннем диалоге: " Это говорил гость", и я вспоминал, что это так.

Впоследствии Гость появлялся еще несколько раз. Нарочно вызвать его мне не удастся, но в его появлении есть некоторые закономерности, о которых я умолчу. Одним из результатов его посещений стала моя работа " Стратегии коммуникации". Как оказалось, она была только прологом к данной теме.

Сложность вычленения информации, полученной от гостя, заключается в том, что она разворачивалась на базе имевшихся у меня знаний. Как говорится, к пустому месту ничего не прилипнет. Другими словами, хранимые в моей памяти понятия и образы послужили строительным материалом развернутой многомерной конструкции, "проявили" ее "невидимые" части. С течением времени число "видимых" элементов единого комплекса знаний только возрастает.

Гостя никоим образом не интересовало то, что происходит за пределами внутреннего мира. Так что ни запрещения, ни побуждения обнародовать данный материал я от него не получал. Возможно, внимательный читатель сможет определить, где знания Г.Г., а где моя отсебятина.

Измененное состояние сознания, вызванное присутствием Гостя, было замечательно тем, что одновременно усваивался многомерный блок информации без участия последовательного логического мышления, слов и образов. Предъявляемые сведения ставились в соответствие с фрагментами уже имевшихся знаний и сочетали их неким окончательным образом, не требующим каких либо доказательств и пояснений. Как я осознал потом, часть информации в этом процессе просто теряется, не находя адекватного аналога в памяти и в понятийном ряду, а часть выпадает в "осадок", порождая у меня вопросы.

Первым из них был такой:

"А что Я (главный в своей личности) существую только периодами?"

Г.Г.: "Да".

Я: "А почему я об этом не знал?"

Г.Г.: "Как ты можешь знать, что тебя нет, тогда, когда тебя нет?"

В подтверждение всплыли очевидные примеры: глубокий сон и сон со сновидениями, варианты моего поведения, о которых я потом сожалел, сильное алкогольное опьянение. Стоп. Но я же об этом помню! Значит, я там был.

Г.Г.: "Ты об этом помнишь, потому что эти события позже обсуждались конфликтующими проекциями, и ты был ими востребован в качестве третьей стороны".

Я: "А я имею доступ к памяти?"

Г.Г.: "Ты – область консолидации проекций, а они имеют частичный доступ".

Видимо моим субличностям стало за меня обидно, и возник вопрос: "Что нужно сделать, чтобы "Я" был всегда?" Ответ гостя был однозначным: "Интегрируйся". За этим стоял новый блок информации.

"Я" есть, когда есть эмоции. Они – продукт оценки или прогноза одновременно действующих субличностей. Сильные негативные чувства – это уже война проекций на взаимное уничтожение. В предельных случаях возможны два варианта. Либо суицид, либо полное забвение факта возникновения такой ситуации. Конфликты проекций обусловлены структурой внутреннего мира личности, отличиями тех его локальных объемов, в которых они были созданы и вынуждены функционировать. Унифицировав внутреннее пространство, ты уравниешь условия их существования. Тогда из центра арбитража "Я" превратится в центр консолидации возможностей и ресурсов. Интегрированная личность свободна в выборе действий в любой ситуации и полностью принимает на себя ответственность за происходящие с ней события. Она – хозяйин внутреннего мира и способна с ним делать все, что ей угодно.

Голоса внутреннего диалога снова обиделись и сформулировали вопрос: "А так уж плох наш внутренний мир?" - Г.Г.: "Сходи и погляди". Гость не то, чтобы послал, он просто позволил. В голове рванул блок информации и эффектно развернулся. Я одновременно побывал в нескольких местах и все понял. Попробую это живописать убогими метафорами.

Кто играл в DOOM, вспомните, как это было в первый раз. Темные лабиринты закоулков, постоянное напряжение, даже страх. Очень много помещений, каждое из них имеет свою форму и, даже, размерность. Где-то нервно, где-то противно, где-то занудно.

Темный зал с большим экраном. На нем кольцом идет прошлое, настоящее и будущее. Одинаковые ситуации, одни и те же действия. Ощущения покрыты плесенью. Я это вижу каждый день, но меня здесь как бы нет. Бесконечный "День сурка". Пустое многолюдство. Непереживаемая жвачка. Другой экран, другие действия, эмоции те же. Экраны множатся, все – как всегда, все – без меня. Сколько же вас, ребята? Я размножаюсь, как тараканы. Иногда экраны наезжают друг на друга, начинается свара. Я это помню, это было при мне. Сзади меня туман, липкий туман забвения. За ним еле светятся другие экраны. Меня немного здесь, немного там. Меня очень мало. Ощущаю себя двумерным, как фотография.

Новый зал с переменной размерностью. Склад знаний, пыльная библиотека забытых книг, темные углы невежества. Кирпичные стены убеждений. Издали – готика, вблизи – полный срам. Запахи фанатизма, дури и фанатерии. Зияющие дыры и разломы, хотя есть и

недурные композиции. Особенно забавны убеждения по поводу себя любимого. Грешен, люблю сюр.

Холл, в него выходят несколько дверей. За каждой – апартаменты. Их планировки отличаются, как характеры их хозяев. В холле – судейское кресло, трибуна, бар и лобное место. А что, уютно.

Храм. Полная эклектика. Преобладают восточные мотивы, но все боги представлены. Никого не обидел. Хлам суеверий. Светится Ангел – Хранитель. Привет, редко встречаемся. Отверстие в полу. Понятно, туда как-нибудь в следующий раз. Я тут на экскурсии и безоружен.

Открываю дверь. Парк физиологии. Одномерен. Измерение называется "хочу". Тут все славно и просто: туда хочу, сюда не хочу. Местные проблемы просты и актуальны.

Длинный коридор. Нет, это вокзал дороги по имени память. Багажное отделение забито под завязку. Груз ответственности, тяжелые отношения, надоевшие обязанности, укору совести. Бюро находок. Тут нечаянная радость, разнообразные удачи, забытые друзья, лица из детства. Это уже за окнами летящего вагона – галерея забытых лиц и событий. Как много я забыл, как много я могу вспомнить. Во все окно возникает надпись:

"Ты хозяин своего мира".

Прихожу в себя и понимаю, что Гостя уже нет. Но он оставил ответ на еще незадачный вопрос: "С чего начать интеграцию?" – "С ресурсов".

Я устал и лег спать. На следующий день визит Гостя вспоминался как смутное событие, все-таки имевшее место. Попытки восстановить канву происшествия ни к чему не привели, как и старания вызвать этот голос вновь. Приключение было отнесено к последствиям действия коньяка и его отменным качествам. Однако последующие принятия чудесного напитка позитивных результатов не принесли.

Чуть позже я перечитывал "Даодецзин", точнее вольное переложение книги Лао-Цзы. Главная категория этого милого учения Дао (путь) недоступна чувственному восприятию. То, что можно услышать, увидеть, ощутить и понять – это не Дао. Задача человека – познать Дао, встать на путь естественности, сделать мир гармоничным. Все внешнее и чувственное обманчиво и преходяще. Истину следует познавать созерцанием, не прибегая к логическому анализу фактов. Важнейшим принципом следования Дао является "неделание", все должно развиваться естественно, само собой. По ассоциации из памяти всплыло "неделание" Кастанеды, аналогии между учениями дона Хуана, Лао-Цзы и Будды. Каждый из них имел свой путь к достижению духовного совершенства. Но у них был общий тезис: "Главное внутри, а не снаружи". А какой же мой путь, мой Дао? В ответ в голове ясно прозвучало: "Западный Дао. Путь интеграции", так сказал Гость. Так я начал вспоминать.

Первой вспомнилась магическая фраза: "Ты хозяин своего внутреннего мира". Итак, в моем распоряжении целый мир, и я волен с ним делать что угодно. Честно говоря, делать ничего не хотелось. Нас и тут неплохо кормят. Обычно эта сибаритская субличность побеждает, и я с ней всегда бывал согласен. Но тут взбеленился ее оппонент, любитель приключений и эзотерики, это по его прихоти я листал знакомую книжку. Я тут же принял его сторону и с интересом спросил: "С чего начнем?". С ресурсов, щелкнуло в голове.

Данное понятие вызвало из памяти блок моих собственных знаний. Ресурсное состояние – основополагающее понятие западных технологий, обзываемых аббревиатурой НЛП (нейролингвистическое программирование). Западное направление моего пути получило свое обоснование. Напомню, что ресурсным называют такое состояние человека, когда у него все получается. Ресурсы можно накачивать, усиливая ощущение хозяина ситуации. Это то, что мне надо. Подобные состояния мне знакомы, их нужно вспомнить и объединить (интегрировать). Тут же вспомнилась пара – тройка случаев из жизни. Быстренько ставим на эти ощущения якорь. Маловато. Нужно взять примеры из чужой практики. Тут не обязательно вспоминать реальных людей, можно использовать и впечатляющие художественные образы. Вхожу в ощущения Шварценеггера и Джемса Бонда.

Присоединяю. Маловато. Нужны волшебники. Да вот же они: Будда, доны Хуан и Хенаро, Лао-Цзы. Это уже круче. Что общего у них в ресурсном состоянии? Знание правильного пути и средств к достижению целей, внутренняя свобода и неспешность (вперед вечность), покровительственное отношение к людям, ирония, способность защитить слабого. Это знакомо по личному опыту. Я и маленький ребенок. Полностью контролирую ситуацию, наперед знаю возможные варианты развития событий и свои ответные действия. Ага, это описано у Милтона Эриксона в ситуации с разбитой губой его маленького сына. Выдержи паузу, выбери наилучший вариант и только потом действуй. Но это все относится к событиям во внешнем мире. Сейчас мне нужно нечто иное. Как можно влиять на субличности? Добродушной усмешкой! Могучий ресурс.

"Ну что, ребята, желаете пообщаться? Тащите сюда других, заодно всех пересчитаю". В голове загалдело. Ой, беда, как же их различать? Имен у них нет, как же их рассортировать? Ресурсы позабыты, занимаюсь инвентаризацией. Выяснилось следующее. Визуализировать (галлюцинировать) субличности можно. Вербально общаться тоже. Правда, не со всеми, а те из них, кто на это способен, говорят одинаковым по тембру и локации голосом. Все они могли сформулировать свою функцию (планировать, развлекаться, не делать глупостей, выполнять конкретные действия), но свою цель (ради чего они это делают) смогли назвать только единицы. Я с ними намучился, как с двоечниками, и все без толку. Все указывали на свою важность, а в чем она заключается, представляли смутно. Часть проекций разговаривать не умеют или не хотят принципиально. Это меня озадачило, так как некоторые из них имели приличные интеллектуальные способности или обладали могучим запасом энергии, но предпочитали проявлять себя в виде императивных потребностей, минуя любой контроль над их действиями. Я их обнаружил с помощью произвольных пальцевых сигналов "да" и "нет". Называть их элементами подсознания не имело смысла, ибо этот термин, как и само понятие сознания, ничего не проясняли и ничем не помогали. Да и в литературе эти оба понятия описываются через свойства друг друга обычным противопоставлением. Совсем как дух и материя.

На втором десятке я сбился, так как одна ехидная проекция подкинула мысль, что я занимаюсь не подсчетом, а созданием субличностей, коих могу "нашинковать" сколько угодно. А это в книгах по НЛП считается предосудительным. Как впоследствии оказалось, это мероприятие мне все-таки принесло изрядную пользу, так как я познакомился с одной оригинальной личностью, имевшей по каждому поводу свое оригинальное мнение. В отличие от болтающих в голове проекций, она принципиально не разговаривала, не навязывала свое мнение и ошибалась очень редко. Как она приходит к своим выводам, мне неизвестно, ибо соглашается отвечать с помощью пальцевых сигналов только на прямые вопросы. Ее ответы часто противоречат мнениям, звучащим в голове. Тем не менее, я скоро привык следовать ее советам, иногда поражаясь их кажущейся абсурдности. Не могу вспомнить, чтобы когда либо сильно прокололся по ее милости. Главное вовремя вспомнить о ней и поинтересоваться ее мнением. Сама она никогда не навязывается. Вот такие причуды моей дезинтеграции.

Собственно в начале пути интеграции отдельные субличности большого интереса не представляют. Актуальными являются их конфликты и кооперация. Внешними проявлениями конфронтации могут служить суета, нерешительность и робость. Одновременное торможение и возбуждение. Представьте, что вы одновременно приняли слабительное и снотворное. В первый раз исход непредсказуем. Победитель получает приз: в каждом последующем случае их противостояния он будет привычно одерживать верх, хотя ритуальная грызня проекций, уже выяснивших, кто из них сильнее, всегда будет иметь место. Данная реакция закрепляется и бесконечно воспроизводится в однотипных ситуациях. Идеальная иллюстрация обычной дезинтеграции личности. Если вам нравятся такие ощущения, продолжайте дергаться или сжиматься в комок. Если нет – вперед по пути интеграции.

Первая ступень

Как говорят китайцы: "Путь в тысячу ли начинается с первого шага". Итак, вернемся к ресурсам. Их пока у нас немного. Первый из них: "Я хозяин своего внутреннего мира и не обязан испытывать неприятные ощущения". Не помогает? Тогда представьте себе трясущегося и робкого Шварценеггера. Уже забавно. Ирония – это второй ресурс. Третьим ресурсом будет служить техника интеграции частей личности из арсенала НЛП.

Вообще то их много. Предлагаю начать с самой занимательной. Выберите время (минут 20), когда вас никто и ничто не будет беспокоить. Сядьте поудобнее, положите руки на колени ладонями вверх. Вспомните ощущение суеты или нерешительности, которые испытывали недавно, а затем попросите обе субличности сесть вам на ладони. Пусть они сами выберут, кто куда разместится. Определите, на какой руке первым появится ощущение тяжести, тепла или щекотки. Вот и ваш первый гость. Представьте, как он может выглядеть. Это может быть что угодно: человек, зверек, мультяшный герой, цветок, любой объект. Если в течение 2-3 минут образ не возникает, не напрягайтесь, представьте, как он может выглядеть "понарошку" (помните это милое слово из детства?), помогите субличности обрести форму. Желательно, чтобы проекция имела законченный вид, не вызывающий у вас отрицательных эмоций.

Итак, первая субличность у вас на ладони. Не торопитесь, внимательным родительским взором осмотрите ее и выразите ей благодарность за готовность к общению. Вежливо, но настоятельно попросите ее сформулировать, какую полезную для вас функцию она выполняет и в чем заключается ее конечная цель. Функция это процесс, цель – его результат. Если субличность затрудняется с ответом, выразите уверенность, что она знает ответы на ваши вопросы, а на досуге уточнит их формулировки. Напоминаю, что вы олицетворяете образ доброжелательного родителя, разбирающего ссору малых детей, и с трудом сохраняете серьезное выражение лица. Вы преследуете две цели: навсегда помирить свои проекции и получить от этого процесса максимум удовольствия. Даже в том случае, если вы не слышите никого ответа, процесс можно продолжать, выразив уверенность в том, что она вас понимает. Попросите посетителя этой руки немного подождать, и займитесь вторым гостем. Ознакомьтесь с его видом и задайте ему те же вопросы. При любом варианте развития событий, не забудьте поблагодарить его за сотрудничество.

Уточните, являются ли эти субличности конфликтующими (взаимопрерывающими), или просто пришли пообщаться. В последнем случае (если у каждой из них нет антагонистов) похвалите их за бесконфликтность и спросите, что они хотят сообщить. Сделайте им виртуальные подарки, сообразуясь с их внешностью. Ваши дары должны доставить им удовольствие, а вас – заставить улыбнуться. Например, Чебурашке можно подарить балалайку, рыцарю – водяной пистолет или лазерный меч, пирамидке – воздушный шарик ее же цвета и т.п. Если у одной из проекций есть антагонист, попросите его занять освободившуюся руку.

После того, как конфликтующие стороны определились, попросите одну из них внимательно посмотреть на второй образ и сказать вам, какие качества оппонента ей особенно нравятся и она не прочь их приобрести. Если догадываетесь, о чем может идти речь, можете подсказать некоторые ответы. Желательно, чтобы в оппоненте было обнаружено не менее 3 – 5 существенных положительных качеств. Выразив благодарность за сотрудничество, повторите процедуру с другой рукой. Затем по очереди обратитесь к ним с предложением: не согласятся ли они объединить названные качества в совместное пользование. Речь не идет об их полном слиянии, а лишь об объединении ресурсов и координации действий. Получив обоюдное согласие, медленно начните сдвигать руки. Если почувствуете сопротивление, верните их на исходные позиции и спросите, какие имеются возражения. Иногда в этот момент появляется третья субличность и выражает протест по поводу происходящего. Вежливо попросите ее подождать, и заверьте, что ее интересы будут

обязательно учтены чуть позже. Продолжите процесс интеграции. Если возражают основные персонажи, выясните их аргументы и развейте все сомнения.

Медленно сдвигайте руки, почувствуйте, что они начали притягиваться друг к другу. Наблюдайте, как смешиваются образы, формируя нечто новое. Дайте этому приобрести форму, отметьте, как она совмещает в себе предыдущие изображения. Когда процесс завершится, попросите новую проекцию вернуться в тело и освоиться в новой роли. Медленно втолкните ее в грудь. Насладитесь оригинальным чувством (надо же и вам получить удовольствие), перемещая его по всему телу. Когда ощущения закончатся, попросите ее вновь сесть на ладонь. Попробуйте мысленно расчлнить новый образ на два старых. Если это не удастся, или старые фигурки не получаются стабильными, это значит, что процесс интеграции успешно завершен. Поблагодарите участников за проделанную работу и выразите надежду на дальнейшее сотрудничество. Не забудьте про третьего персонажа (если он был). Посадите его на руку, которую он выберет сам, и спросите, какие у него претензии. Обычно они состоят в том, что он был в кооперации с той субличностью, чью руку он занял, а теперь он не знает, что делать. Предложите ему объединиться с новым образом. Получив всеобщее согласие, завершите процедуру по тому же сценарию.

Проведите подобный сеанс прямо сейчас! В первый раз он обычно занимает 10 –15 минут и протекает по упрощенной модели. Кого интегрировать всегда найдется. Так можно убрать заикание, бессонницу, получать удовольствие во время отдыха, не думая о предстоящих заботах и т.п.

Попробовали, ну и как? Данная техника замечательна во многих отношениях. Во-первых, вы почувствовали, что вполне можете быть хозяином своего внутреннего мира. Поздравляю! Во-вторых, вы испытали незнакомые до сих пор ощущения, и вам не было скучно. В-третьих, то, что вы наблюдали, принято называть положительной галлюцинацией. Она, с точки зрения классической психологии, возникает при среднем или глубоком гипнотическом состоянии (все врут календари). В-четвертых, вы подкачали собственные ресурсы, овладев новым навыком.

Надеюсь, первый опыт у вас прошел удачно. Вы познакомились минимум с парой субличностей, с пользой с ними пообщались и окончательно убедились в их существовании. Сам процесс интеграции должен был доставить изрядное удовольствие, так как вашего "Я" стало больше. С этой точки зрения положительные эмоции, не связанные с удовлетворением физиологических потребностей, сопровождают интеграционные процессы, негативные – свидетельствуют об обратном (уменьшении пространства консолидированного центра). Как говорится, худой мир лучше доброй ссоры. Путь интеграции – это постоянный поиск положительных эмоций.

Ну что ж, начало положено. Надеюсь, у вас зародились подозрения, что вам не просто морочат голову, а предлагают нечто реализуемое. Продолжим?

Ой, какой я неинтегрированный!

Как всегда в начале пути одолевают сомнения: зачем это все надо и стоит ли вообще что-нибудь предпринимать. И хочется и лень. Вот они родные проекции, вечно спорящие у вас в голове о том, что надо и что не надо делать, а, если делать, то сейчас или потом. Проинтегрируйте их и получите заслуженное удовольствие. Если таковой проблемы нет, пропустите следующий абзац.

Обнаруженные субличности являются взаимопрерывающими и преследуют одну цель – получить удовольствие, хотя и разными способами. Поэтому возникают некоторые нюансы. Визуализируйте проекции и выясните, чем они симпатичны друг другу. Интегрируйте их ресурсы. Разглядите сформировавшийся образ и спросите его, какие еще он бы хотел иметь ресурсы (изобретательность, творческий подход, веселое расположение духа, игривость и т.п.). Дайте ему эти ресурсы и оцените, как изменился образ. Можете добавить к его внешности что-нибудь от себя. Если все довольны, впустите его в тело, пусть освоится. Через некоторое время, когда поутихнут ощущения, вызовите его обратно и окончательно отредактируйте его внешний вид. Он должен быть немного забавным, вызывать улыбку и в то же время гармоничным. Теперь все в порядке. Поблагодарите его за содействие и отпустите. Ваше настроение должно повыситься и стать более умиротворенным, решительность должна увеличиться.

Итак, продолжим. Давайте, определим цель нашего пути, кем мы хотим стать. Все интегрированные люди одинаковы, каждый дезинтегрирован по-своему. Целостность личности заключается в следующем.

1. Интегрированный человек знает цель своего существования и ищет приключений – путей, ведущих к этой цели.
2. Ему доступны особые уровни сознания, позволяющие обрести полную внутреннюю свободу.
3. Он владеет ресурсным состоянием, позволяющим быть эффективным в любой ситуации. Он всегда готов к действию, ибо знает, что всякая проблема имеет несколько путей благополучного разрешения.
4. Его поведение непредсказуемо, его главный ресурс – творчество, позволяющее с удовольствием прожить любой отрезок времени.
5. Он многолик и неожиданен в общении, поскольку практикует контролируемую глупость (смертельно несерьезен).
6. Его хитрость заключается в принятии на себя полной ответственности за результаты ситуации, в которой он принимает участие.
7. Ему свойственно желание отобразить свой внутренний мир во внешнем, чтобы направлять развитие событий по оптимальному пути.
8. Ищет единомышленников и побуждает окружающих участвовать в преобразовании этого занудного мира.

Вот такие они одинаковые. Вы встречали подобных людей? Нет? А ведь каждый из нас способен кратковременно демонстрировать все эти качества. В целом же люди выглядят иначе. Обычный человек становится смертельно серьезным, если речь заходит о вещах, которые он считает для себя важными. В этом состоянии он зануден и сильно раздражается, когда его перебивают. Его главная потребность – потакать чувству собственной важности. Любую беседу стремиться обратить в обсуждение происходящих с ним рутинных событий. По любому поводу считает необходимым выразить свое мнение. Не переносит шуток или критических замечаний в свой адрес. Любит лести, так как считает ее объективно справедливой. К проблемам знакомых относится снисходительно. Обожает критиковать и учить жить. Имеет окончательные убеждения, часто противоречащие друг другу. Чужим мнением интересуется только из вежливости. Другим ошибок не прощает, за собой оных не числит. Свои неудачи списывает на действия (бездействие) других людей или на непреодолимые обстоятельства. Автор всех успехов и ярый критик всех неудач.

Легко предсказуем для знающих его людей. Имеет набор стереотипных мнений и часто их повторяет. Постоянно озабочен. В неожиданных ситуациях начинает суетиться. В экстремальных обстоятельствах сначала впадает в панику, затем старается переложить ответственность на других. Если это не удастся, впадает в ступор. Ресурсных состояний практически не имеет.

Его фокус внимания обращен на себя любимого. Постоянно оценивает, как он выглядит со стороны. Чрезвычайно озабочен чужим мнением о своей особе. Часто демонстрирует крайние варианты поведения: то робок, то нагл. Чужие неприятности предпочитает не замечать. Панически боится своих болезней и смерти близких. При этом сам практически бессмертен.

Разнообразие поведения дезинтегрированного человека можно продолжать до бесконечности. Ну что, узнали портреты родных и знакомых? Как все это отвратительно и неприятно. Надеюсь, что у вас нет черт, содержащихся в моем списке. Этот список действительно мой. Я его составил в результате выслеживания собственных стереотипов поведения. Спасибо за поздравления. Тем более, что этот реестр дополняется вредными привычками, фобиями, идиотскими убеждениями и мысленными вирусами. Все вместе они и составляли ту муть, в которой я привычно бултыхался. Со временем кое от чего удалось избавиться. Льщу себя надеждой, что мой опыт может вам пригодиться.

Раньше, когда одна из моих проекций указывала во внутреннем диалоге на эти замечательные качества, у меня была только одна стратегия действий. Она заключалась в том, что другая субличность, участник диалога, гордо заявляла: "Вот такое я говно!". В развернутом виде это означало следующее идиотское убеждение. Своеобразие личности заключается в уникальном сочетании как положительных, так и отрицательных качеств. Их насильственное изменение есть покушение на мою индивидуальность, а это недопустимо. Сейчас, продвигаясь по пути интеграции, я повторяю эту же фразу слово в слово. Только вкладываю я в нее иной смысл: как много мне осталось изменить во внутреннем мире. Вот типичный пример многомерности смысла, стоящего за одной фразой.

Для тех, кто как когда-то и я, опасается за свою идентичность, могу сказать следующее. Во-первых, все предлагаемые психотехники вы будете применять сами к себе или со своего согласия, что исключает само понятие манипуляции. Во-вторых, все присущие вам типы поведения останутся при вас. Разница будет заключаться в том, что теперь вы будете выбирать: использовать их или нет. В определенных ситуациях быть заносчивым занудой или казаться пугливым истериком выгодно. Например, для того, что бы морочить голову неприятным людям, норовящим вас принудить к нежелательным действиям. Или если такое поведение позволяет вам достигнуть желаемой цели кратчайшим путем. Или просто доставить себе и другим немного удовольствия. Дополнительно к этим видам поведения вы сможете добавить кучу других. У Карлоса Кастанеды подобная способность считается неотъемлемой чертой мага и называется сталкингом. В-третьих, поймите, что данное опасение выражает только одна часть вашей личности, и оно основано на ограничивающем вас убеждении.

Еще раз перечитайте характеристики интегрированного человека и подумайте, хочется ли вам стать хоть чуточку таким. Если да, то настало время сделать следующий шаг.

Вторая ступень

Для начала сделайте две вещи. Купите блокнот, помещающийся в карман или в вашу сумку. Он необходим для фиксации наблюдаемых эффектов и систематизации ваших действий. Блокнот все время должен быть под рукой, вы его будете часто использовать. Кроме того, купите или изготовьте амулет. Тут проявите свою фантазию. На нем можно начертать знак π или значок интеграла, можно букву "Я", все что угодно. Эта побрякушка либо должна немного мешать при движении, либо все время попадаться на глаза. В крайнем случае, можно нарисовать знак на тыльной части кисти между большим и указательным пальцем. Главная цель талисмана – мешать вам жить по-старому, постоянно напоминать о том, что вы неуклонно движетесь по пути интеграции. Кроме того, он будет выполнять еще две функции. Во-первых, он послужит зримым и ощутимым воплощением ваших ресурсов, их хранилищем и якорем, для их активизации. Наполнять его будете следующим образом. В моменты наиболее острого переживания ресурсных ощущений (радости, удовольствия, успеха, удачи, понимания, любых других положительных эмоций) прикоснитесь к амулету особым жестом (придумайте его сами). Главное, чтобы это прикосновение было всегда одним и тем же в мельчайших подробностях. Этим же жестом будете активизировать требуемые ресурсные состояния.

Во-вторых, обладатель амулета в глазах окружающих будет выглядеть несколько экстравагантно. Глупые замечания по его поводу будут массировать ваше чувство собственной значимости, и побуждать к активным действиям.

В каждом случае успешного выполнения интеграционных техник обязательно прикасайтесь к талисману в момент пика эмоций, тем самым его заряжая. Кроме того, каждую такую ситуацию желательно кодировать символом или участвовавшим в ней предметом и "помещать" их в амулет. Так будет легче впоследствии активизировать необходимый ресурс.

Если в какой либо ситуации вас постигла неудача или вы забыли вовремя вспомнить, что вы "маг", позже в тот же день воспользуйтесь блокнотом. Запишите в него проблемную ситуацию с указанием даты и действующих лиц. Пофантазируйте, как бы в данной ситуации поступили те или иные компетентные лица (хороший знакомый, Джемс Бонд, Вини Пух и др.) Запишите 3-5 наиболее привлекательных для вас решений и выберите из них лучшее. Победителя следует выбирать не по мнимой эффективности, а по степени оригинальности и забавности. Поставьте оценку "хорошо", если улыбнулись, и "отлично", если засмеялись. В идеале вы должны корчиться от хохота. Подзарядите амулет и представьте аналогичную ситуацию в будущем. Посмотрите, как она разрешится в выбранном стиле, что послужит тем "спусковым крючком" в цепочке начальных событий, запускающим новые действия.

Если возникнет ощущение, что все это замечательно, но вы никогда не поступите таким образом, значит вам попалась добыча: конфликтующие субличности. Проинтегрируйте их по описанной методике, наделив дополнительными ресурсами (авантюризмом, апломбом, игривостью и т.п.). Для этого припомните подходящую ситуацию из своего бурного детства или войдите в образ Остапа Бендера. По окончании интеграции снова рассмотрите моделируемую ситуацию. Оцените, насколько она стала приемлемой и реальной, какие остались возражения и можно ли их удовлетворить, не меняя смысла действия. Учитывайте единственное ограничение: в результате ваших действий не должны пострадать другие люди. По возможности, они должны получить свою толику удовольствия. Запишите окончательный вариант в блокнот и постарайтесь его побыстрее реализовать. Не забудьте проанализировать, чем реальная ситуация отличалась от воображаемой.

Впоследствии у вас должны сформироваться несколько новых стилей поведения, запускающихся самопроизвольно. Постоянно их развивайте и модифицируйте, что бы они не

превратились в стереотипы. Не забывайте, что одна из ваших главных целей – получать удовольствие от всех жизненных ситуаций.

Теперь вы вооружены и готовы к приключениям. Начните вот с чего. Откройте блокнот и запишите в него наиболее неприятные для вас качества дезинтегрированного человека. Воспользуйтесь моим перечнем, вспомните знакомых. Очень прошу, сделайте это прямо сейчас, а то нужный результат может и не получиться.

Сделали? Так вот, выбранное вами – это *ваши* качества. Дело в том, что человек не любит в других то, что он не хотел бы иметь в себе. Но он это имеет. Конечно, данное утверждение носит вероятностный характер, тем не менее, она очень высока. Если вам не свойственна жадность, то вы и не отражаете ее в других. Того, чего нет во внутреннем мире как бы нет и во внешнем. Жадных ненавидят те, кто сам страдает страстью к накоплению. Безгрешный только хмыкнет и забудет, грешный затаит обиду и при каждом удобном случае будет бичевать этот порок. А это, в свою очередь не позволяет осознать в себе столь нехорошее свойство.

Ну хорошо, пусть этих гадких качеств у вас нет. Давайте просто поиграем: вообразим, что они у вас есть. Так что с ними будем делать? Будем считать их всего лишь дурными привычками.

Привычка – это законченная поведенческая программа, работа "автопилота" личности. Мы все сотканы из привычек, каждая из них это отдельный объем внутреннего мира. Кажется, что автоматические навыки экономят массу сил и энергии. Это не совсем так. Любой навык полезен только тогда, когда он постоянно развивается и обновляется. При обучении чему-либо активизируются несколько проекций личности, они образуют консолидированную область, то есть "Я". Когда привычка "зачерствела" и обособилась, она действует автономно и не участвует в процессах внутреннего мира. Поскольку ее существование самодостаточно и безальтернативно, она исключает свободу выбора. Поезда поперек рельс не ходят. Бог даровал нам свободу воли, мы сами с помощью стереотипов ее уничтожаем. Внутри клетки безопасно, но ее пределы превращают нас в бездумных роботов. Личность замещает свои живые части механическими протезами. Форма начинает вытеснять содержание. Устойчивый стереотип поведения одномерен, замкнут и не восприимчив к изменяющимся многомерным процессам личности. Теперь это чудовище, порожденное сном разума. Наиболее показательны вредные привычки, регулярно одерживающие верх над "сознательными" проекциями. Их главное оружие – потребность. Если ее не удовлетворить, наступает полная дезорганизация мыслительных и физиологических процессов.

Есть "безвредные" привычки: засыпать в определенной позе и в одно и то же время, ходить на работу одним и тем же путем, есть одну и ту же пищу и т.д. Они незаметно, но очень сильно ограничивают нашу внутреннюю свободу, вычитают время из жизни "Я". Есть необходимые навыки, например, ходьба. Посмотрите на походку знакомых людей. Чаше всего она некрасива, что свидетельствует об ущербности реализующей ее программы. Неправильная походка дурно отражается на самочувствии, человек быстро устает, имеет большие шансы упасть и сломать себе что-нибудь. В крайних вариантах могут возникнуть болезни опорно-двигательного аппарата или внутренних органов. То же самое касается осанки. А манера говорить? Кто отличается красивой, понятной речью? И никому в голову не придет улучшить свои навыки, позволить иметь себе красивую походку, осанку и речь, варьировать их по своему желанию. Мы дышим неправильно, жуем неправильно, даже думаем неправильно. Эти уродства мешают нам быть эффективными и разнообразными, получать от жизни максимум удовольствия и приносить его другим.

Беда в том, что мы легко замечаем привычки других, а о своих часто и не подозреваем. Они есть тогда, когда нет нас. Кучу времени родные живут не с вами, а с вашими стереотипами, которые крутятся как заезженная пластинка.

Так что же делать? Начните с составления инвентарного списка. Начало с моей помощью уже положено. Каждый раз, когда вечно мешающий талисман напомнит о себе,

фиксируйте свои рутинные действия, повторяющиеся в одинаковых ситуациях. Рассортируйте их на вредоносные, неприятные и на подлежащие модернизации стереотипы.

Начните с последних. Определите их полезные функции и цель. Оцените, в чем они вам помогают, а в чем ограничивают, что еще полезного и нужного они могут принести. Имейте в виду, что навыки часто связаны между собой в фиксированную цепочку. Примером может служить транспортировка вашего тела из дома на работу или учебу. Она состоит из комплекса вставания в определенное время, гигиенических процедур, одевания, завтрака, привычного маршрута движения, обычных мыслей и привычного внутреннего времяпрепровождения. Задайтесь вопросом: можно ли каждое из этих действий оптимизировать или разнообразить с целью получения удовольствия от обычно рутинного процесса? Все ли вы делаете совершенно? Всегда ли встаете с хорошим настроением, позаботились ли о вкусном и полезном завтраке, являетесь ли лучшим в мире специалистом по чистке зубов, делаете ли приятную зарядку? Может быть лучше на работу ездить более длинным путем, но в менее набитом транспорте, может быть лучше всего ходить пешком или выходить на остановку раньше, чтобы насладиться прогулкой? Чем занята ваша голова в это время, может его потратить на что ни будь интересное, например, выполнить упражнение по интеграции?

Если требуется дополнительное время или предварительная подготовка с вечера, разберитесь, когда лучше лечь спать, сколько часов сна вам нужно, чтобы проснуться в оптимальном состоянии и т.д. Стоит ли вечером тарашиться в ящик, или сделать что-то более приятное и полезное.

Как можно сломать стереотипы? А мы их ломать не будем, будем преобразовывать. Во-первых, используйте талисман и блокнот. Каждый раз, когда амулет напомнит о себе, сделайте паузу. Сообразите, чем вы в данный момент занимаетесь и как можно достичь того же результата любым другим способом (желательно забавным и необычным), тут же это реализуйте. Если ничего не приходит в голову, активизируйте талисман и войдите в ресурсное творческое состояние. Например, вспомните изощренную изобретательность Тома и Джери. Закончите свое действие в этом стиле. В случае успеха подкачайте амулет обретенными ресурсами, в случае неудачи воспользуйтесь блокнотом для анализа возникших проблем.

Во-вторых, посоветуйтесь с самими субличностями. Процесс в этом случае следующий. Представьте, что вы осуществляете данные стереотипные действия или просто начните их делать. Когда почувствуете, что процесс пошел, а вы начинаете исчезать, обратитесь к своей проекции с предложением прерваться и поболтать на важную тему. От неожиданности они всегда соглашаются. Расскажите, как вы ей благодарны за образцово выполняемую работу. Никаких претензий вы к ней не имеете, только хотите помочь выполнять ее функцию еще более эффективно и творчески. Уточните, в чем она видит свою главную функцию, и к какой цели стремится. Если она затрудняется это сделать, помогите ей выработать приемлемую формулировку для цели ее действий. Обычно это получение конкретного положительного чувства, но может быть и нечто другое. Сообразуясь с полученными результатами, предложите ей расширить круг своих обязанностей или новые варианты осуществления успешных действий. Если в ответ не получаете уверенного "да", скорее всего ее не устраивают предлагаемые пути достижения цели. Еще раз поясните, чего вы хотите добиться с ее помощью и попросите субличность "сходить" к творческой части вашей личности, выбрать не менее трех новых способов достижения и вернуться назад. Убедитесь, что она отобрала эти варианты и согласна их опробовать на практике. В заключение поблагодарите ее за сотрудничество и попросите почаще приглашать вас для получения совместного удовольствия от эффективности ее работы. Если вы ее галлюцинировали, сделайте ей забавный виртуальный подарок.

Можно придумывать и другие техники. Например, можно организовать совещание субличностей, участвующих в процессе утреннего пробуждения. Объясните им свои намерения, выслушайте их мнения, добейтесь консенсуса по поводу стратегии их

реализации. Если все проходит нормально, выясните, как они будут действовать по-новому: в отдельности или совместно, нет ли обиженных и ущемленных. В случае возникновения противодействия или непонимания путей реализации поставленной задачи, попросите их гурьбой посетить творческую часть и выбрать устраивающие всех варианты действий. Убедитесь, что возражений не осталось и никто не против действия "соседей". В противном случае выясните суть возражений и проинтегрируйте конфликтующие субличности. Можно попробовать демократическим образом выбрать среди них ответственного координатора совместных усилий, но это часто вызывает трения и возражения. В заключение попросите их приглашать вас присутствовать при реализации новых типов поведения. Будьте предельно корректны и доброжелательны. Ваши проекции обидчивы, как малые дети, и так же охотно реагируют на похвалу и поощрения. Если по неосторожности вступите с одной из них в конфликт, можете превратить ее во внутреннего террориста со всеми вытекающими отсюда последствиями. А вообще, они ребята отзывчивые и трудолюбивые, берите с них пример.

Следует иметь в виду, что новое поведение может не начаться, а, возникнув, постепенно вернуться к старому варианту. В первом случае вы не позаботились о "спусковом крючке", запускающем комплекс новых действий, а во втором – реальная практика выявила ряд препятствий и возражений отдельных частей. Снова организуйте собрание и выясните возникнувшие затруднения. Повторные совещания нужно проводить и в случае успеха для увеличения числа новых типов поведения и дальнейшего повышения эффективности совместных действий. Будьте готовы к неожиданностям. Расшалившиеся стереотипы меня развлекали все утро своей чехардой и непривычным порядком действий, а затем заставили проехать мимо родной остановки, на которой я годами выхожу по пути на работу. Ощущения были сногшибательные: я все понимал, но ничего не мог поделать. Я никуда не опоздал (об этом они позаботились), но все время находился в несколько ошарашенном состоянии и постоянно глупо хихикал. Вот когда я на практике убедился, кто настоящие хозяева в моем "доме".

Неприятные привычки, как правило, индивидуальны. С ними можно договориться, если понять их позитивные цели. Любая компульсия (непроизвольное действие) всегда направлена и приносит (или приносила раньше) личности ту или иную явную или неявную (вторичную) выгоду. В отличие от стереотипов поведения, компульсии и вредные привычки в качестве промежуточной цели обязательно имеют получение чувства удовольствия от своих действий. Поскольку ваша новая цель в определенном смысле та же, имеется основа для переговоров. Следует иметь в виду, что, классифицируя данную субличность как вредное действие, вы заведомо оказываетесь с ней в конфронтации. Поэтому сначала установите с ней хоть какие ни будь отношения, а потом переведите их в продуктивные и доверительные.

Воспроизведите проблемные действия и выразите свое восхищение их совершенством, своеобразием и эффективностью. Поблагодарите за доставленное удовольствие и выразите желание пообщаться. Обычно они реагируют позитивно, если чувствуют вашу искренность и отсутствие враждебности. Чтобы не кривить душой, представьте себе, что это маленький ребенок, отстаивающий свою независимость и проявляющий в этом недюжинные способности и выдумку. Постарайтесь галлюцинировать компульсию в необходимом для нее образе. Поясните ей, что ваши цели изменились и частично совпали с ее интересами в плане получения удовольствия от всех моментов жизни. Поэтому вы хотите, чтобы она поделилась с вами опытом. Поинтересуйтесь, умеет ли она получать приятные ощущения и другими способами, знает ли она свою конечную цель. Попросите ее рассказать или показать вам, в чем она заключается. Спросите ее, хочет ли она получать не менее сильное удовольствие при достижении этой же цели другими приемлемыми для нее и для вас способами. Если прозвучит явное согласие, отправьте ее к творческой части и далее действуйте по стандартной процедуре. Если она не уверена или не знает своей конечной цели (забыла, бедная), спросите ее вот о чем. Когда она полностью достигнет этой

неизвестной цели, что бы она хотела после этого делать и чего добиваться? Этим вы заставите ее сформулировать замещающую цель №2. Далее спросите, знает ли она достаточное число способов для достижения новой цели, минуя проблемное поведение. При любом ответе предложите расширить этот перечень и отошлите ее к творческой части с наказом выбрать еще не менее трех эффективных способов поведения, которые будут доставлять не менее сильное удовольствие, чем прежние. По ее возвращении убедитесь, что все в порядке и договоритесь о дальнейшей кооперации. Если все пройдет удачно, вы получите сильнейшего и надежнейшего союзника.

Вредные привычки

До сих пор речь шла об интеграции разного рода стереотипов. Напомню суть. Взрослый человек для каждой ситуации имеет устоявшуюся программу действий. Ее реализацию осуществляет обособленная часть личности, называемая в данной работе проекцией или субличностью. Большинство из них выполняют свои обязанности удовлетворительно, хотя обладают малым числом вариантов действий, число и эффективность которых может быть существенно повышены. Будем называть такие проекции дружественными. Их функционирование, по крайней мере, не вызывает неприятных эмоций. Внутреннее неудовольствие свидетельствует либо о неэффективности данной программы действий, либо о конфликте с другими проекциями. Трения характерны для равновеликих субличностей. Спор обычно ведется о порядке выполнения их действий или по поводу их плохой согласованности. Техника визуальной интеграции достаточно просто устраняет подобные конфликты. При начальном освоении этой методики желательно иметь руководителя или понимающего помощника.

Ситуация значительно осложняется, если речь идет о несовместимости частей личности. Ее признаками являются очень сильные негативные эмоции, постоянное избегание конкретных ситуаций, вытеснение из памяти подробностей совершенных действий. В предельных случаях проявляется крайняя диссоциация: человек искренне считает, что он этого не делал, событие полностью забыто. Привлечение волевого ресурса для запрещения каких либо действий, говорит о том, что предпринимается попытка объединения нескольких субличностей для уничтожения неприятеля. Напомню, что саморефлексирующее "Я" и есть область консолидации объединяющихся проекций, поэтому вы так же включены в боевые действия в качестве координатора усилий. Это крайне непродуктивно и неэффективно. Кому в голову придет воевать с собственным ухом? Нанося ему удары и, даже ампутировав, вы причиняете ущерб всему организму, дезорганизуя его функции. В западной гуманистической культуре война допустима только в случае внешней агрессии. Но ведь в данном случае агрессором является ваша коалиция!

Так что делать с изгоями и террористами? никоим образом не применять насильственных действий. Вопросы о том, в чем сила противника, откуда он черпает силы, нанося вам регулярные поражения, откуда он взялся, являются нересурсными и свидетельствуют о полном отторжении собственной части личности. Вопрос надо ставить в прагматической плоскости: Что нужно сделать, чтобы с ней объединиться?

Во-первых, осознайте и признайте, что именно вы злоупотребляете алкоголем, курите, переедаете, обижаете близких, врете, ведете себя как последняя сволочь (подставьте нужное). Таким образом вы принимаете на себя ответственность за все действия и объявляете перемирие.

Во-вторых, оцените положительные качества своей субличности: негибкую силу, регулярно приводящую к победам; изоэтичность действий и огромное число вариантов их осуществления, приводящих к получению сиюминутного удовольствия и вторичной выгоды (эйфория от алкоголя, приятное общение с приятелями – курильщиками, отсутствие необходимости следить за своей внешностью при ожирении и удовольствие от еды, ощущение своей полной правоты при скандалах, сиюминутное избегание проблем при вранье, чувство вседозволенности при мерзком поведении и т.д.); другие ресурсы, так необходимые всей личности в целом. Чтобы получить полный список ее достоинств, представьте, что вам это поведение более недоступно. Рассмотрите как можно больше ситуаций, в которых раньше было так, а теперь этого нет. Что вы потеряли, как это можно возместить иным образом? Результаты исследований обязательно запишите в блокнот.

Возьмитесь за амулет и попытайтесь придумать, какие другие виды поведения могут привести к тем же приятным ощущениям и к той же вторичной выгоде. Если вы нашли ответы на все вопросы – хорошо, если частично – тоже неплохо, если чувствуете, что

придуманного явно недостаточно, вернитесь к проблеме позже, не забывая записывать находки. В данной ситуации тщательность подготовки – залог успеха.

Итак, вы готовы. Войдите в ресурсное состояние "благожелательного родителя". Установите контакт со своей проекцией. Постарайтесь представить ее в приличном виде. Выразите ей свое восхищение и перечислите все ее положительные качества. Поблагодарите за доставленное удовольствие и поинтересуйтесь, в чем она видит свои функцию и цель. Если полученная информация не противоречит первоначальным подозрениям, предложите ей объединить усилия для освоения большего числа способов получения удовольствия. Если ответ субличности по поводу ее функции и цели оказался для вас неожиданным, или она отказывается сотрудничать, поблагодарите ее за общение и продолжите предварительную подготовку. В случае ее согласия, перечислите все известные вам вторичные выгоды и уточните, не пропустили ли вы что-нибудь. Объясните, что кроме удовольствия и выгоды, так же имеют место неудовольствие и вторичный вред. Предложите ей так модифицировать действия, чтобы усилить позитив и избежать негатива. Перечислите ей свои варианты действий и предложите их оценить. Взамен отвергнутых предложений попросите субличность высказать свои соображения. Выразите свое согласие или несогласие по каждому варианту. Обсудите, какие негативные последствия для вас могут возникнуть при отказе от привычных стереотипов поведения и как их можно избежать.

Для увеличения числа приемлемых замещающих действий отправьте ее к творческой части и попросите отобрать наибольшее число типов поведения, приносящих такие же удовольствие и вторичную выгоду. Затем попросите ее протестировать, хватает ли новых ресурсов во всех возможных ситуациях, и какие внешние факторы будут запускать новые действия. В заключение получите у нее согласие попробовать в течение двух – трех недель избегать старого поведения, замещая его новым. Если по окончании срока старый вариант покажется предпочтительным, то она будет вольна к нему вернуться, а вы – продолжить попытки достижения консенсуса. Попросите ее в каждом затруднительном случае обращать на это ваше внимание и гарантируйте свою помощь. Для этого разрешите ей в проблемных ситуациях овладевать рукой и прикасаться к амулету. Этим будут достигаться две цели: привлечение вашего внимания к ситуации и общий доступ к необходимым ресурсам. Поблагодарите проекцию за сотрудничество и обещайте всяческое содействие. Сделайте ей забавный виртуальный подарок. Не забудьте записать в блокнот все подробности произошедшего и ваше обещание вернуться к обсуждению ситуации через оговоренное время.

Если перейти к новому поведению не удалось или оно вернулось к старому, не унывайте. Примите на себя ответственность за неудачу, сделайте выводы и подготовьтесь к повторной процедуре более тщательно.

Здесь уместно привести еще две техники преобразования вредных привычек и нежелательного поведения. Они являются разновидностями приемов, используемых на третьей ступени интеграции, поэтому в данном разделе даются кратко в чисто прикладном аспекте.

Для тех, кто умеет устойчиво визуализировать, может подойти техника "взмаха". Вам нужно создать два ярких образа. Первый из них ассоциированный (как это видят ваши глаза) должен отразить то, что вы обязательно наблюдаете в начальный момент активизации вредной привычки. Это может быть рука, тянущаяся к дверце холодильника, к пачке сигарет, к бутылке; особое выражение лица конкретного человека, провоцирующее у вас взрыв отрицательных эмоций; то, что бывает в таких случаях всегда. Разместите рядом с этой картинкой другую похожую по виду, но нейтральную по содержанию (ваша рука тянется к шариковой ручке, бутылке молока, то же лицо, с обычным выражением и т.п.). Определите основные различия между изображениями и вычислите те из них, которые делают первую картинку возбуждающей (размер изображения, расстояние до объекта, положение в пространстве, яркость, цвет и т.д.). Выявите два основных параметра, наиболее сильно

вливающих на ощущения, при оптимальном значении которых картинка заставляет вас "бить копытом".

Второй образ – это вид самого себя, уже не имеющего вредной привычки. Глядя на свое изображение, вы должны чувствовать, что новое состояние доставляет огромное удовольствие и от вас "пышет" уверенностью в своих силах. Неоценимую помощь в формировании второго образа окажет амулет. Активизируйте заложенные в него ресурсы и представьте себе знакомого или киногероя, для которого отсутствие этой вредной привычки – черта характера. Вживитесь в эту роль и ощутите чувство уверенности и превосходства над теми, кто страдает этим недостатком. Попробуйте представить кого ни будь еще с теми же качествами. Накачивайте ресурс до тех пор, пока образ №2 не начнет "сочиться" от этих ощущений. Это изображение должно вас притягивать как магнит. Для предельного усиления этих чувств отрегулируйте ранее определенные для изображения №1 параметры (субмодальности).

Теперь можно начинать "взмах". Порядок действий следующий.

1. Представьте себе первый образ, запускающий дурную привычку. Он должен быть ассоциированным и вызывать желание немедленно согрешить. В каком либо его темном месте разместите уменьшенное до точки второе изображение.
2. С максимальной скоростью изменяйте две критические субмодальности. Для первой картинку в сторону ослабления чувств, для второй – в направлении их предельного обострения. При этом второе изображение должно взрывом занять место первого. Процесс не должен длиться дольше секунды, его запуск синхронизируйте с движением вашей руки к талисману, включающему требуемые ресурсы. Отпустите амулет и оглянитесь вокруг.
3. Повторите "взмах" 5-8 раз с все большей скоростью, не забывая каждый раз стирать все изображения. Процесс можно прекратить, если возникнут затруднения с восстановлением первого образа: его трудно вызвать или он крайне нестабилен. Посидите спокойно несколько минут, разглядывая свой ресурсный образ. Попробуйте оценить, стал ли он более "живым" и что в нем изменилось после "взмаха". Попробуйте восстановить первую картинку. Если она теперь не вызывает позыва к действию и выглядит нейтрально или вообще исчезла – поздравляю, вы полностью избавились от вредной привычки! Рекомендую незамедлительно убедиться в этом на практике.

Описанная техника, кроме того, что она быстра и сравнительно проста, замечательна тем, что вы из одного устойчивого состояния скачком переходите в другое. При этом вы испытываете не менее сильное удовольствие от наступившей свободы, чем от дурной привычки. К сожалению, данная техника требует наличия определенного опыта и некоторых талантов. При отсутствии оных, можно пойти окольным путем.

Вспомните первый случай, когда была спровоцирована эта привычка, переживите его в мельчайших подробностях и подумайте, какие бы вам тогда понадобились качества и знания, чтобы это поведение не стало устойчивым, а вместо него возникло бы другое, приносящее те же вторичные выгоды. Например, если бы рядом с вами оказался авторитетный для вас человек и предостерег от подобных действий, или вам достало бы ума и решимости отказаться от них самому. Определите, кто кроме вас играл в этом эпизоде определяющую роль, и каковы были его мотивы. Если не удастся вспомнить самый первый эпизод, вступите в контакт с проблемной субличностью и вежливо попросите ее напомнить вам ход событий. Она-то имеет доступ к этим воспоминаниям и может воспроизвести вам ситуацию во всех подробностях. Проглядите эпизод глазами второго действующего лица и поймите, какие он имел мотивы по отношению к вам. Просмотрите событие глазами независимого наблюдателя, это поможет вам уточнить истинный смысл происшедших событий. Сообразите, какие нужны ресурсы всем действующим лицам, чтобы ситуация развивалась наиболее оптимальным путем. Наделите всех этими качествами и оцените из позиции постороннего наблюдателя, как теперь развиваются события, можно ли их еще

отредактировать. Если все замечательно, проживите эпизод от первого лица, обладающего всеми нужными ресурсами и свободой выбора ответной реакции.

Уточните еще раз, было ли данное событие самым первым в цепочке формирования вредной привычки, или есть еще более раннее. В последнем случае повторите процедуру до тех пор, пока не проработаете действительно первоначальный эпизод. Теперь, обладая новым поведением, быстро проглядите, как изменились события вашей жизни, если у вас тогда не было этой потребности. При необходимости изменяйте содержание воспоминаний описанным образом.

По окончании процесса вступите в контакт с проблемной субличностью и узнайте, как изменились ее функция и цель. Если она затрудняется с формулировками, спросите, чем бы она теперь хотела заняться. Обсудите этот вопрос и найдите приемлемое решение. Помогите ей выбрать новые варианты поведения с помощью творческой части.

Если ни одна из описанных процедур не привела к полному успеху, не огорчайтесь. Скорее всего, у вас не хватает опыта реализации этих техник, и где-то была допущена ошибка. Опыт – дело наживное. Другой возможной причиной временных неудач могут быть ограничивающие убеждения: "Я этого не смогу сделать", или "У меня это не получится". Как с ними бороться, узнаете позднее. На данном этапе временно прекратите работу с вредными привычками, примите на себя ответственность за их последствия и наслаждайтесь удовольствием, которое они вам доставляют.

Третья ступень

Надеюсь, что читатель на собственном опыте убедился, что его личность имеет сложную структуру, элементы которой обладают изрядной самостоятельностью. Они могут кооперироваться или конфликтовать. Каждая из них призвана совершать определенные действия для удовлетворения конкретных потребностей. Последние могут быть подразделены на физиологические и культурологические. Вредные привычки являются преимущественно физиологическими и связаны с наименее сознательной частью личности – физиологическими функциями организма. Их сила определяется кратчайшей цепочкой стимул-удовольствие, не поддающейся сознательному контролю. Культурологические стереотипы поведения более сложно организованы и связаны с воспитанием (опытом), убеждениями и верованиями. Очевидно, что их модификация невозможна без изменений в перечисленных глубинных структурах.

Собственно "Я", фокус внимания личности, связан с духовной структурой и оценивает события и действия по критериям добра и зла. Обычно это происходит постфактум. Описание информационной структуры личности дано в моей статье "Стратегии коммуникации". Для удобства ее часть приведена в приложении к данной работе. Рекомендую прерваться и ознакомиться с этим материалом.

Очевидно, что горизонтальная интеграция на уровне субличности ограничена рамками влияния глубинных структур. Следует отметить, что консолидация субличности оказывает заметное влияние на информационное содержание более глубоких слоев личности, устранив в них некоторые противоречия, но обратное влияние является более сильным.

С другой стороны структурирование личности крайне условно и недоказуемо. В замечательной книге Роберта А. Уилсона "Квантовая психология" показана аналогия между внутренним миром личности и квантовой механикой. И там и там, в отличие от "реального" мира, никто воочию не наблюдал элементы структур. Описания происходящих процессов возможно с точек зрения диаметральных позиций (волна и частица, религия и атеизм), все события носят вероятностный характер, присутствие наблюдателя коренным образом влияет на результаты процессов. Список аналогий можно продолжить. Но, если некоторая анекдотичность квантовой механики заключается в том, что куча атомов (человек) с увлечением изучает свои составляющие, то в нашем случае ситуация вообще бредовая: нечто, само существование коего не доказано экспериментально, изучает свои элементы, попутно безвозвратно изменяя их самих и их взаимодействие. Никакой психологический эксперимент нельзя повторить с вероятностью совпадения 100%. Тем почетнее, не имея понятия об объекте воздействия, получать конкретные результаты. Поэтому ко всему излагаемому в данной работе, как и к аналогичным материалам, следует относиться скептически. Вполне вероятно, что вас дурачат или описывают шизофренический опыт. Тем не менее, как говорят физики, нет ничего практичнее хорошей теории.

Итак, приняв на вооружение информационную структуру личности и порезвившись в горизонтальной плоскости интеграции, приступим к ее вертикальным связям. Глубинные информационные структуры принципиально отличаются от промежуточных, к коим с натяжкой можно отнести субличности. В них нет процесса, есть только состояние. Каждое новое состояние отменяет старое, сохраняя его следы только в долговременной памяти. Дискретность существования большинства глубинных структур вынуждает воспринимать их как "безличностные". С ними невозможно беседовать, можно только воспроизводить хранящуюся в них информацию. Поэтому техники работы с субличностью здесь не подходят.

Ключевым звеном нам будет служить долговременная память. Удобно считать, поскольку никто не доказал обратного, что в ней хранится информация обо всем, что происходило с человеком в каждый момент его жизни. Теоретически каждый из нас способен дословно воспроизвести любую когда либо прочитанную книгу, пусть это и было

50 лет тому назад. Проблема заключается в возможности доступа к этой информации. Память можно рассматривать как огромный архив, в котором вся хранящаяся информация имеет рубрикацию и определенную маркировку. За счет этого воспоминания могут извлекаться мгновенно. Большая часть внутренней жизни человека заключается в "переживании" спонтанно разархивирующихся событий прошлого, всплывающих друг за другом по некоторой аналогии. Большая часть памяти недоступна человеку ввиду ее сиюминутной неактуальности. Сам процесс спонтанных воспоминаний отражает попытки элементов личности выработать новые эффективные варианты совместных действий. Если возникающие образы вызывают неприятные эмоции, таковые варианты не находятся, если человек улыбается или смеется, это значит, что творческая часть подкинула ресурсный вариант.

Рубрикация долговременной памяти происходит в соответствии с психофизическими состояниями. Под этим термином понимаются устойчивые поведенческие проявления человека, различающиеся интенсивностью физиологических процессов, эмоциональным возбуждением и уровнем активизации сознания. В качестве примеров можно привести глубокий сон, сновидения, транс, болезненное состояние, депрессию, отдых, рабочий режим, физический труд, занятия спортом, творческое состояние, алкогольное опьянение, агрессию, расширенное состояние сознания. Находясь в депрессии, человек не имеет доступа к позитивным воспоминаниям. Многие не помнят содержание сновидений, свое поведение при сильном алкогольном опьянении. Наоборот, во время вспышки агрессивности, вспоминаются все предыдущие обиды, при депрессии – только неудачи. В веселом состоянии вспоминаются забытые анекдоты, все видится в розовом цвете. Поэтому, чтобы подробно вспомнить какое-либо событие, нужно войти в то же психофизическое состояние. Недоступность детских и юношеских воспоминаний связана с трудностью воспроизведения взрослым состояния ребенка, особенно это касается незрелого уровня сознания. Трансовые техники легко преодолевают этот барьер, вызывая возрастную регрессию.

С одной стороны, эмоциональная рубрикация памяти является удобной, с другой стороны усугубляет степень дезинтеграции личности. Вызываемые из памяти события по эмоциональной насыщенности и физиологическим ощущениям столь же актуальны, что и происходящие в данный момент. Поэтому некоторые события, содержащие наиболее сильные негативные эмоции, изолируются и в развернутом виде практически не вспоминаются. Тем не менее, само существование такого импринта является ограничением внутреннего мира. Любой намек на возможность повторения подобной ситуации дезорганизует поведение человека, появляются беспричинные страхи или другие сильные немотивированные эмоции. Импринты лежат в основе самых жестких убеждений.

События, а точнее их интерпретации, хранящиеся в долговременной памяти, есть тот строительный материал, из которого формируются глубинные структуры: "карта" (описание внешнего и внутреннего миров), убеждения, верования и пр. Их можно модифицировать, если изменить содержание воспоминаний. Речь не идет о фальсификации событий, хотя в ряде случаев это приемлемо, а об изменении их оценки и разрядке интенсивных эмоций.

Рассмотрим для примера распространенное убеждение: мне всегда не везет. Оно основано на выборочном ряде событий, оцененных как невезение. Данное убеждение невозможно изменить простым выстраиванием ряда альтернативных случаев, в которых присутствие везения очевидно. Подобные аргументы парируются характерно нелогичным возражением: да, тогда повезло, но это исключение. Убеждения, как и верования, обычно не поддаются логическим аргументам. Но, если пересмотреть оценочную сторону событий, то не остается причины для их существования.

Таким образом, большинство техник "вертикальной" интеграции связано с воздействием на долговременную память. Если продолжить аналогию с игрой в DOOM, на уровне третьей ступени интеграции вас поджидают более агрессивные монстры. Поэтому следует запастись дополнительным вооружением и защитой. Напомню, что наша цель не убивать, а преобразовывать. На второй ступени мы использовали два защитных оружия:

амулет и блокнот, и одну стратегию: дипломатию в общении с субличными. Они остаются в вашем распоряжении, не забывайте про них и используйте по вашему усмотрению. К ним добавим: ресурсное состояние (режим "Бога"), остановку изображения и диссоциацию, владение субмодальностями (мастерство визуализации) и пару магических заклинаний. Напомню уже имеющуюся магическую формулу: " Я хозяин своего внутреннего мира!".

Итак, начнем с укрепления ресурсного состояния. Если вы прошли предыдущие ступени интеграции, оно у вас уже есть. Будем иногда его называть магическим. Его характеристики: уровень самоосознания максимален, предельно активизированы любопытство и готовность отразить атаку негативных ощущений. Уровень эмоций устойчивый. Спектр эмоций: уверенность в себе, покровительственное отношение к элементам внутреннего мира, ироническое восприятие событий. Ваше главное оружие – шутка. Физиологические процессы не ощущаются. Никогда не практикуйте техник третьей ступени, если неважно себя чувствуете, устали или испытываете какие-либо физиологические потребности.

Чтобы данное ресурсное состояние стало устойчивым, регулярно его практикуйте в общении с домашними животными (хотя бы и с тараканами), с детьми и с теми, кто моложе вас, с близкими друзьями. В состоянии мага все внимание направлено на собеседника и окружающую обстановку. Не забывайте якорить это состояние с помощью амулета. Подгоните все ощущения таким образом, чтобы иметь максимальный комфорт и быть готовым к действию.

Следующее упражнение позволит улучшить способность визуализировать. Представьте себе любимый сорт цветка. Изображение должно быть объемным. Если не получается, купите цветок, поставьте его перед собой, внимательно оглядите, закройте глаза и восстановите его образ. Если он пропадает или неустойчив, откройте глаза и повторите все снова. Сосредоточьте все внимание на цветке, медленно поворачивайте его перед внутренним взором, оцените ощущения, которые он вызывает. Поменяйте несколько раз его цвет, фиксируя изменения своих чувств, определите наиболее приятный вариант. Найдите такое положение в пространстве (правее, левее, выше, ниже, ближе, дальше), при котором восприятие цветка станет более острым и "живым". Запомните, какие параметры являются критическими: усиливающими ощущения или их ослабляющими. Зафиксируйте цветок в оптимальном положении и начните по очереди изменять яркость, освещенность и фокусировку объекта. Определите параметры, при которых позитивные эмоции резко усиливаются или интерес к цветку полностью пропадает. Используйте все полученные знания, чтобы создать наиболее приятное изображение цветка. Подумайте, что еще нужно изменить (форму, добавить или убрать элементы, создать фон), чтобы возникло сильное желание взять его в руки и понюхать. Сделайте это в своем воображении и ощутите запах. Откройте глаза, запишите в блокнот критические параметры визуализации и повторите упражнение несколько раз, добиваясь быстрого получения устойчивого изображения.

Вообразите умеренно неприятный предмет. Это может быть инструмент из арсенала дантиста, что-нибудь сломанное, измятое, испачканное и т.п. Используйте выявленные ранее критические параметры (субмодальности) сначала для максимального усиления неприятных чувств, а затем для их полной нейтрализации (попробуйте черно-белое изображение). Повторите это несколько раз, а потом попробуйте нейтральное изображение сделать приятным. Попробуйте сделать предмет забавным, немного изменив его форму, детали и ракурс. Как минимум, вы должны хихикнуть. Часто субмодальности, усиливающие приятные эмоции не совпадают с параметрами, меняющими ощущения в сторону неприятных эмоций.

Вообразите неприятного для вас человека (конкретную личность). Преобразуйте его образ сначала в нейтральный, а потом в милый и забавный. Прodelайте это же с другим человеком. Если вообразить живой образ не удастся, то при первой же личной встрече не закрывайте глаза и проделайте с ним эти манипуляции в своем воображении. По окончании

встречи повторите тот же процесс мысленно. Если вам неприятна собственная физиономия, встаньте перед зеркалом и вволю порезвитесь.

Теперь вообразите что-нибудь страшное. Вспомните фильм ужасов или представьте автокатастрофу с кучей трупов. Сделайте изображение эмоционально нейтральным, а затем в чем-то комичным. Варьируйте максимальное число субмодальностей. Для каждого упражнения они могут быть особенными. Ваша цель состоит в том, чтобы уметь неприятные картинки делать нейтральными или забавными. Если все получается, провозгласите магическую формулу: **" Не бывает плохих событий, бывает соответствующее к ним отношение!"**.

Следующее упражнение направлено на освоение состояния диссоциации. Находясь в каком либо помещении, представьте, как вы выглядите из всех четырех углов потолка. Это первая позиция диссоциации – взгляд на себя со стороны. Определите, из какого угла ваше изображение кажется наиболее приятным, а из какого – наименее. Перемещайтесь вдоль линии, соединяющей эти углы, и определите место на потолке, в котором вы испытываете нейтральные чувства, теряя ощущения своего тела. Если вас постоянно "втягивает" назад, прикажите себе мысленно найти такое положение в пространстве, в котором "засасывающая" сила минимальна, и вы можете в нем устойчиво находиться. Запомните этот ракурс и регулярно проецируйте себя в это положение. Экспериментируйте, и вас ждет успех.

После того, как вы научитесь быстро выполнять это упражнение, сделайте двухпозиционное диссоциирование: увидите себя, глядящего на собственное тело. То есть вы должны видеть себя сразу в двух позициях. Определите оптимальный ракурс и для этой позиции. Закрепите его регулярными тренировками. Поздравляю, вы научились жить без боли и можете с удовольствием посещать дантиста, абстрагироваться от неприятных ощущений и готовы к дальнейшей интеграции. Закрепите успех третьей магической формулой: **"Я не обязан испытывать то, что сейчас чувствую!"**. Провозглашайте ее при каждом упражнении по двухпозиционной диссоциации. Вторая позиция необходима для самоконтроля. Она требует больше внимания и препятствует эмоциональному включению в неприятную ситуацию, что затруднено в первой позиции.

В развитие этой техники можете практиковать "астральные" путешествия из дома на работу или в другое хорошо знакомое место. Можно перемещаться мгновенно, можно проделывать весь путь полностью, "обозревая" происходящее на улицах. При устойчивом навыке можно совершать "экскурсии" в любые, в том числе и в вымышленные, места.

Выполняя техники третьей ступени интеграции, не забывайте регулярно практиковать эти упражнения. Если они начнут надоедать, проявите творчество и модифицируйте их по своему вкусу. Как вы убедитесь, эти занятия сильно помогут вам при контактах с внешним миром.

Борьба со склерозом

Начнем с диагностики вашей памяти. Не вдаваясь в глубокие подробности, отберите из событий вашей жизни 5-6 эпизодов, в которых вы были счастливы или испытывали крайнее удовольствие. Приблизительно расставьте их по ранжиру. Начните с наиболее слабого по силе эмоций воспоминания. Переживите его, стараясь восстановить в памяти мельчайшие подробности, касающиеся как окружающей обстановки, так и участвующих в ситуации лиц. В момент максимальной силы эмоций остановите картинку и зафиксируйте ее. Используйте критические субмодальности для предельного усиления ощущений. Найдите в изображении какой-нибудь предмет или символ, кодирующий ситуацию, и мысленно поместите его в амулет. Диссоциируйтесь во вторую позицию и оцените, в результате каких действий и событий случился данный эпизод, какие выводы и убеждения были сделаны из этой ситуации, являются ли они ресурсными (расширяющими горизонт) или ограничивающими (обязывающими вас к чему-то). Подумайте, какие иные выводы можно сделать из данной ситуации и что помешало вам или другому лицу усилить позитивный эффект. Добавьте себе и ему необходимые ресурсы и переживите отрежиссированный эпизод от первого лица. Оцените, какие новые убеждения и выводы у вас появились после этого, насколько они ресурсны.

Повторите эти действия со всеми воспоминаниями из списка, стремясь преобразовывать ситуации таким образом, чтобы достичь максимального эффекта. Каждый эпизод кодируйте разными предметами или символами. Записывайте в блокнот, как изменяются ваши убеждения.

Если вы не набираете нужного числа событий или воспоминания бледны и однотипны, у вас проблемы с доступом к ресурсным воспоминаниям. Рекомендую усиленно заняться упражнениями по визуализации. Если все в порядке, оцените, какой период вашей жизни преимущественно представлен в списке, и являются ли остальные этапы менее счастливыми. Вероятно, что нет. Просто к ним перекрыт доступ.

Часто в процессе работы с одним воспоминанием всплывают другие забытые эпизоды. Это надо всемерно приветствовать и составлять дополнительный список. Его пока не трогайте, только пополняйте.

Аналогично составьте список 5-6 самых неприятных событий жизни. Если их больше или они будут вспоминаться впоследствии, организуйте для них дополнительный реестр. Начните с переживания, которое вы точно выдержите, восстанавливая его подробности. Если эмоции слишком сильны и не позволяют анализировать эпизод, сразу начинайте со второй позиции диссоциации. Уясните адекватность ваших переживаний данной ситуации. Определите позитивные мотивы других лиц, участвующих в событии. Для этого проглядите эпизод их глазами. Если таковые обнаружатся (а они всегда есть), то передайте знание о них себе молодому. В случае, когда позитивные чужие намерения для вас остаются неясными, просмотрите ситуацию из второй позиции наблюдателя и в качестве "взрослого" определите, какие имеются побудительные мотивы и каких ресурсов не хватает действующим лицам, чтобы эпизод разрешился к всеобщему удовольствию.

Отрежиссированный эпизод просмотрите сначала глазами других действующих лиц и удостоверьтесь, что подаренных им ресурсов вполне достаточно. Затем, вооружившись новыми знаниями и дополнительными возможностями, проживите новую редакцию событий от своего лица. Если исходными негативными эмоциями были сильное чувство страха или острое чувство вины, поступите иным образом. Перед последним этапом данной процедуры "проявитесь" в своем настоящем образе, подойдите к себе молодому и объясните, что вы – это он повзрослевший. Что сейчас произойдет то-то и то-то, мотивы остальных персонажей такие-то, что вы все время будете рядом и совсем не нужно бояться и обвинять себя. Пусть он возьмет вас за руку (суперресурс) и проживет событие, чувствуя вашу защиту и поддержку. По окончании эпизода поблагодарите его за мужество и обещайте, что в трудных моментах всегда придете ему на помощь.

Снова войдите во вторую позицию диссоциации и определите, какие выводы и убеждения были сделаны из этой ситуации и каковы они теперь. Если воспоминания все еще вызывают неприятные, пусть и более слабые, эмоции, продолжите свою работу. Примените другую тактику. Остановите картинку в момент пика отрицательных эмоций и поменяйте критические субмодальности. Добейтесь нейтральности изображения, а затем утрируйте ситуацию таким образом, чтобы она выглядела как шарж или пародия. Если и это не удастся, поменяйте во времени порядок происходящих событий (сначала идет следствие, а потом причина) или запустите их задом наперед, сопровождая фильм бравурной музыкой. Можно представить на месте действующих лиц мультяшных или киногероев в любом сочетании. Ваша задача – рассмешить себя.

В итоге вы должны ощутить полную исчерпанность события и гордость за себя молодого. Избегайте фальсификации фактической стороны событий (не вас побили, а вы; вы не убежали, а пришли на помощь и т.п.). Ваша конечная цель – разрядить эмоциональную мину и заменить ограничивающие убеждения на стимулирующие. Проявляйте больше творчества и не забывайте про амулет и символы, извлеченные из позитивных воспоминаний. Дарите их в качестве ресурсов себе и другим людям.

Можно рекомендовать еще две вещи. Обязательно кодируйте полностью законченные травматические эпизоды (если довольны результатами своей работы) символами и помещайте их в амулет. Если в воспоминании вы были ребенком, закончите работу следующим образом. Поблагодарив за мужество, крепко обнимите его и втолкните внутрь себя. При этом возможна бурная эмоциональная реакция. Не стесняйтесь, при случае можно и всплакнуть. Также поступайте и в конце позитивных эпизодов. Это явный вариант визуальной интеграции. Впоследствии этот я-малыш проводит вас и в другие забытые эпизоды его возраста. Здесь уместно заметить, что успешное завершение большинства техник интеграции связано с переживаниями разного типа и силы положительных эмоций. Отсутствие оных должно насторожить: а все ли сделано правильно?

Поскольку непрерывная работа с негативными эмоциями требует изрядного запаса душевных сил и может попортить настроение, чередуйте ее с обработкой позитивных событий из дополнительного списка.

К следующей практике следует переходить, если почувствуете кризис жанра: основной и дополнительный список закончились, ничего серьезного больше не вспоминается, да и сам процесс перестал приносить удовлетворение и сильные ощущения.

Остальные техники базируются на понятии линии времени или дороги (Дао) жизни. Как устроена человеческая память, доподлинно не известно. Поэтому можно предположить, что события жизни в ней добавляются последовательно друг к другу, образуя некую последовательность, линию или дорогу. Понятие пути более удобно, так как предполагает возможность путешествий. Вообразите себе некую трассу. Это может быть шоссе, проселочная дорога или извилистая тропинка. Она может быть однотонной или разноцветной, иметь фактуру и рельеф или быть гладкой. На ней могут быть или отсутствовать указатели и метки. Пусть ваше воображение создает зримый образ. По этой дороге хочется путешествовать, на ней вас поджидают приключения и испытания. По ней можно ходить, ездить на любом виде транспорта, над ней можно летать, совершая в любом месте посадку.

Убедитесь, что возникший образ является устойчивым и не вызывает отчуждения. Внесите требуемые коррективы и привыкните к ней. Для затравки полетайте над ней туда и обратно, понимая, что это ваш жизненный путь. Опуститесь в приглянувшемся месте и осмотритесь. Спросите себя, сколько вам здесь лет, определите время года и какой сейчас месяц. Пассивно наблюдайте возникающие образы и воспоминания. Снова поднимитесь и немного полетайте. Выбрав место, приземлитесь и определите текущее время. Походите по дороге, поездите по ней на выбранном виде транспорта. Оцените преимущества разных способов движения. В заключение быстро перелетите к одному ее концу (моменту зачатия),

осмотрите, как он выглядит. Затем поверните назад и приземлитесь в сегодня. Посмотрите, как из текущего момента выглядит дорога в будущее, чем оно отличается от прошлого.

Начнем с посещения ваших дней рождения, начиная с последнего. Постарайтесь вспомнить его во всех подробностях и переживите заново: ваши ожидания, что из этого сбылось, какие получили подарки, кто приходил в гости, как они были одеты и что говорили. Максимум подробностей вы получите, если вспомните свое психофизическое состояние в этот день, свои физические ощущения и эмоции.

Когда будете путешествовать в свой юный возраст, особое удовольствие вам доставят молодые лица ваших родителей и близких людей. После того, как припомните самый ранний из доступных дней рождения, оцените общую тенденцию: что мешало вам полностью ощутить это событие как праздник, а что способствовало этому. Какие выводы и убеждения были сделаны в итоге, являются ли они ресурсными или носят противоположный характер.

Само путешествие в конкретный день технически осуществляется следующим образом. Визуализируйте дорогу времени, выберите вид транспорта и прикажите ему перенести вас в конкретный год, месяц и день. Одновременно активизируйте состояние мага. По окончании сеанса таким же способом вернитесь в сегодня. Если такая процедура вас чем-то не устраивает, придумайте свою. Проявляйте больше творчества. Вам дается общая методика, а детали ее реализации остаются за вами. Результаты каждого путешествия обязательно записывайте в блокнот. Они помогут вам при дальнейшем анализе: как можно усилить позитивные эмоции от этого дня, нейтрализовать огорчения и недоразумения, как преобразовать рутинные события в забавные, какие для всего этого требуются ресурсы. После того, как для каждой ситуации найдется решение, снова отправьтесь в этот день рождения и переживите его в новой редакции. Старайтесь не менять фактическую канву происходившего, иначе вы будете усиливать чувство собственной исключительности. Наоборот, старайтесь отмечать и усиливать несуразность и забавность своего поведения. Учитесь от этого получать удовольствие, так же, как и от понимания мотивов действия других персонажей. Они не нашли свой Дао и достойны улыбки и сочувствия.

Если не удалось попасть в конкретный день рождения, можно поступить следующим образом. Вспомните какое либо событие, произошедшее несколько позже. Переместитесь в него, переживите и отредактируйте его в ресурсном ключе. Последний раз, переживая его от первого лица, вспомните свой последний день рождения. Вот вы и там. Эту тактику можно немного видоизменить. Переживая события одного дня рождения, вспоминайте события предыдущего, вам недоступного. В однотипные дни человек часто находится в схожих психофизических состояниях.

Обычно проблемы возникают с наиболее ранним возрастом. Используйте вспомогательные средства – фотографии и рассказы старших. Техника в этом случае следующая. Возьмите свою фотографию этого возраста и попытайтесь ее "оживить". Вспомните, как все выглядело большим и необычным. Как из позиции снизу виделась квартира, мебель, какими были лица ваших близких. Ощутите себя маленьким, как долго-долго тянулся день, как трудно было дождаться дня рождения, как вы ждали подарков и т.п.

Реальность (невыдуманность) воспоминаний определяется яркостью ощущений, силой нахлынувших чувств, мыслью: как давно я это не вспоминал. Якорите это состояние и используйте его для расширения области вспоминаемого.

Итак, худо-бедно у вас есть реперные точки на дороге памяти. Между ними надо расширять зоны "разархивации". Прделайте ту же процедуру с праздниками: Новым Годом, днями рождения друзей и родителей. Составьте список легко вспоминаемых дат (экзамены, редкие события и т.п.) и бегом в прошлое. Составьте инвентарный список важных событий и лиц, которые необходимо вспомнить. Занимайтесь этим постоянно в свободные минуты отдыха, в общественном транспорте, где угодно. Используйте все ресурсы, в том числе блокнот и амулет, накапливайте артефакты и переосмысливайте свое прошлое. Извлекайте новые выводы, знания и убеждения. Это же ваша жизнь, ваше четвертое измерение! Старайтесь подходить к делу творчески, варьируйте подходы, получайте от этого занятия

удовольствие. Избегайте ловушки рутинных действий. Напоминаю главную цель перепросмотра жизни: обретение внутренней свободы. Груз прошлого должен быть преобразован в энергию настоящего для достижения целей в будущем.

Добившись определенного мастерства, можно практиковать путешествия за пределы своей дороги жизни. Комментировать подобные приключения весьма затруднительно, приходится прибегать к языку метафор. Все, что я излагал до сих пор, не слишком противоречило здравому смыслу, и заключалось в описании известных техник. Тем не менее, их использование позволяет выйти за его пределы. Сам термин "внутренний мир" предполагает некую бесконечность и пределы освоенного.

При любом варианте визуализации жизненный путь располагается в некотором пространстве и имеет границы момента зачатия и мгновения "сейчас". Будущее на нем так же присутствует, но имеет отличающуюся структуру. Обычно оно более зыбко и прерывно. Практики интеграции позволяют его сделать более ясным и размещать в нем цели и пути их достижения. Принципиально то, что есть пространство, в котором пролегает ваша персональная дорога памяти. Ничто не запрещает думать, что на некотором расстоянии могут располагаться и другие пути. Вполне вероятно, что их много, очень много. Это линии времени ваших родителей и более дальних предков, других людей и животных, из нашего мира или из других вселенных. Вопрос в том, как на них попасть. Куда вы сможете попасть, это решает Дао – ваш путь к неизвестной цели.

Итак, начнем. Активизируйте состояние мага и визуализируйте свою линию жизни. Взлетите над ней и с приемлемой для вас скоростью двигайтесь к моменту зачатия. Вот и он показался, летим дальше. Пролетаем над ним и оказываемся в пустом пространстве. Парим в нем без скорости и времени. Дао задает маршрут. Присмотритесь к окружающему пространству, оно пусто, но имеет структуру. Ощутите ее, растворитесь в ней, наслаждайтесь ей столько времени, сколько сочтете нужным. Что-то привлекло ваше внимание. Да, вы прибываете к некоему объекту. Это тоже линия времени. Она, как и ваша, непрерывна, имеет форму, фактуру и цвет. Поначалу она кажется неживой. Опуститесь на нее и освоитесь. Пусть вас не смущает ее чужеродность. Пойдите на месте, потом сделайте несколько шагов. Появляются какие-то смутные образы и пейзажи. Они становятся более четкими и оживают. Вокруг вас новый мир. Вы слышите звуки и чувствуете движение воздуха. Время пошло. Внимательно осмотритесь вокруг. Это помещение или открытая местность? Есть ли кто рядом или вы одни? Не стойте на месте, походите. Что вы видите, что происходит? Послушайте, приглядитесь, ощутите запах. Кто вы? Найдите зеркало или поверхность воды. Поглядите на себя: что вы увидели? Поначалу смутное изображение становится более четким. Разглядите себя. На первый раз достаточно. Теперь вы сможете возвращаться сюда еще не раз.

Ну что, испытали легкий шок? Вы в это не верите? А во что именно? В сон, в игру воображения, в переселение душ, в генетическую память? Ну и правильно. Наш ресурс – ирония. Верить не обязательно, а побывать стоит. Успокойтесь и припомните в деталях свое путешествие. Поместите в амулет его символ. Он поможет вам вернуться.

Не знаю, смог ли я в заочной форме отправить вас в путешествие. При личном общении мне удавалось отправить любого. Результаты самые разнообразные. Лично я побывал в "теле" кочевника, кто-то оказался на балу, обладая противоположным полом, кто-то земным зверем, а кто-то и черт знает чем. Ну да ладно, это все баловство и приключения.

Более продуктивным является путешествие по линии времени реального человека. Это может быть недруг, просто знакомый или кто-то из родителей. Тот, кто вас достает. Цель данного мероприятия – изучение мотивов его поведения для оптимизации ваших взаимоотношений. Техника состоит в следующем. Пролетев над точкой собственного зачатия, представьте себе образ нужного человека. Мысленно выскажите пожелание опуститься на его линии времени. Пока вы до нее добираетесь, вспомните, как вы с ним познакомились или время, когда начались конфликты. Это позволит вам опуститься сразу в нужное место и время. Осмотрите его жизненный путь, какова его форма и фактура.

Активизируйте "текущий" момент времени и проглядите ситуацию его глазами. Поймите его мотивы и ограничения. Решите, какие вам (а не ему!) нужны ресурсы, чтобы ваша встреча с его точки зрения разрешилась к обоюдному удовольствию. Следует учитывать, что он не знаком с идеей интеграции и способен предложить вам только то, что ему доступно самому и не разрушает его ограничения. Это могут быть терпение, понимание, доброжелательность, приязнь, хорошее самочувствие и т.п. В исходной ситуации вы их не имели, а ему требовались ваша помощь и понимание. Примите его дар и оцените, стала ли с его точки зрения ситуация благополучной вследствие изменения вашего поведения. Если все нормально, перенеситесь по его линии времени в следующий проблемный эпизод. Опять проглядите ситуацию его глазами, поймите его позитивные ожидания по поводу ваших действий. Реализуйте его надежды и оцените результат его глазами. Двигайтесь по линии времени дальше, приобретая знание о его мотивах и требованиях к вашему поведению. Их, как правило, немного и они раз за разом повторяются. Побывав в эпизоде вашей последней встречи, двигайтесь дальше в будущее. Вообразите примерную ситуацию, в которой вы встретитесь и порадуете его именно той реакцией, на которую он уже и не надеется. Переживите этот сюрприз с его позиции и оптимизируйте в нужном ключе свои действия. Он должен резко изменить о вас свое мнение в положительную сторону. Смоделируйте еще несколько подобных ситуаций, чтобы уточнить стратегию своего поведения. В идеале вы должны вызвать у оппонента бурные позитивные эмоции, близкие к очищающим душу слезам. Поблагодарите его и вернитесь в свое настоящее. Подумайте, сможете ли вы наяву вести себя искренне или, по крайней мере, не лицемеря.

Наверное, вы и раньше подозревали, что от вас хотят. Задумайтесь, что мешало его реализовать, попробуйте сформулировать это ограничение. Обычно встречаются следующие варианты.

1. Пусть он (она) ведет себя так, как я хочу.
2. Я не хочу чувствовать себя плохо (побежденным, униженным, принужденным и т.п.).
3. Это неприемлемо, так как требует от меня поступиться принципами.

Вот они, ограничивающие убеждения, на которые мы и ведем охоту. Ловите их и преобразуйте в позитивные. Как? Придумайте сами, а я об этом расскажу позже. После того, как убеждения перестанут вам мешать, смоделируйте возможную ситуацию на своей линии времени и определите, что будет включать ваше новое поведение. Обычно это особое выражение лица, специфический тон голоса, жесты, конкретные слова оппонента, то, что заставляло вас ранее впадать в нежелательное конфликтное состояние. Проживите эпизод и оцените, как изменилось ваше отношение к этой особе в предвкушении будущего сюрприза и полного понимания ее потребностей. Постарайтесь поскорее реализовать задуманное и порадуйтесь собственной прозорливости. Продумайте дальнейшую стратегию общения, новые сюрпризы, позволяющие получать исключительно положительные эмоции.

Надеюсь, вы уже обрели требуемую гибкость поведения и не бурчите по поводу лицемерия, лживости и блюдолизма. Перечисленные стратегии используются людьми для достижения узкокорыстных целей и являются деструктивными, так как направлены как против объекта (обмануть, одурачить, утвердить в ложном чувстве собственной важности), так и против субъекта (усиливают дезинтеграцию личности, укрепляют чувство превосходства над другими, вызывают отвращение у других людей). Вы же гармонизируете ситуацию всеобщим удовольствием, реализуете чаяния важного для вас человека, усиливаете собственную интегрированность за счет овладения ранее недоступными состояниями, практикуете контролируруемую глупость, вызываете одобрение окружающих.

Одна из задач идущих по пути интеграции - освоить максимальное число психофизических состояний. Это позволяет расширить доступ к памяти и управлять своими эмоциями, понимать мотивы других и кратчайшим путем достигать поставленных целей, стать гибким и награждать других людей ресурсными переживаниями. Попутно вы

выслеживаете ограничивающие убеждения: я так не могу, это противно, это нехорошо, для меня это неприемлемо, пусть сначала он и т.п.

Применяйте эту технику ко всем людям, общение с которыми не приносит удовольствия. Ваш прежний стиль взаимодействия с ними опутан стереотипами и тайными обидами. Преобразуйте их и получайте новые развлечения и удовольствия. Потакайте чужим ожиданиям, но будьте всегда непредсказуемыми, чтобы сохранить свежесть отношений. Тогда другие люди не смогут "сесть вам на голову". Тренируйте гибкость и владение разнообразными ресурсами.

Надеюсь, что разряжать мины негативных эмоций, разбросанных по воспоминаниям, вы уже научились. Настала пора узнать, как влиять на свои убеждения. На первый взгляд это покажется странным, но чем меньше вы будете иметь уверенности в своей правоте, тем легче вам будет жить. Любое утверждение – это стена, отгораживающая часть внутреннего мира и делающая ее недоступной. Свобода – это возможность выбора из максимального числа вариантов. А как выбирать, если часть путей перекрыта наглухо?

С убеждениями можно что-то сделать, если они хоть как-то сформулированы. Подойдут даже простейшие формы: так нельзя, только так и нужно действовать, это плохо (хорошо). Чем подробнее формулировка, тем быстрее можно достичь желаемого результата. Не бойтесь, ваши основополагающие идеи – это верования, а их простыми техниками не проймешь.

Итак, убеждение обнаружено, сформулировано и признано ограничивающим ваши возможности. Его невозможно отменить с помощью логических доводов. Это связано с тем, что оно обязательно включает в себя свое обоснование, хотя и не сформулированное в явном виде. Если их разделить, ограничение лопнет, как мыльный пузырь.

Рассмотрим на конкретном примере. Возможно, вас коробило использование в данной работе слов маг и магический. Скорее всего, вы посчитали их метафорами и тем сгладили ситуацию. А зря. Это "коробление" (неприятная эмоция) свидетельствует о существовании уверенности: магов нет или я не могу стать магом. Задайте себе вопрос: "А почему, собственно?" Это мой любимый вопрос, украденный у Жванецкого. Задайте его любому человеку, который выскажет какое либо утверждение. Идеальный способ выбить его из привычного стереотипа мышления. Попробуйте! Вы получите кучу положительных эмоций, наблюдая его замешательство и смену выражений лица. Это магический вопрос, заставляющий принудительно изменить свое состояние. Вот типичный пример, когда вы реализуете то, чего по вашему мнению не может быть. Увы, этим заблуждение так просто не проймешь.

Вернемся в исходную точку. А почему, собственно, вы не можете стать магом? Сформулируйте ответ. Наверное, что-то вроде: "Потому, что магов не бывает". А вот и обоснование прорезалось. Оно внушительно по форме, но бессмысленно по содержанию. А почему, собственно, магов не бывает? "Потому, что они бывают только в сказках". Насладитесь аргументацией: магов не бывает, потому, что они бывают. Замечательно, дальше можно не продолжать – ничего более умного не услышите. Можно, конечно, поразвлекаться, заявив: "Если бывают сказки, то бывают и маги!". Но это уже из области намеренного издевательства.

Как говорил классик, с прошлым надо расставаться смеясь. Прочтите следующие фразы в слух.

1. "Магов не бывает!", орал кролик, когда его за уши вытаскивали из цилиндра.
2. "Магов не бывает!", бубнил старик Хоттабыч, запивая водку пивом.
3. "Магов не бывает!", хрипел покойник, не желая оживать.
4. "Вот и нет мага!", констатировал дракон, ковыряясь волшебной палочкой в зубах.
5. В кабинете завмага висело объявление: "Магов нет и не будет!".
6. "Меня нет!", говорил маг, когда к нему приходили докучливые посетители.
7. "Бога нет!", провозглашал коммунист, тайно осеняя себя крестом.
8. "Пива нет!", верещала официантка. "Оно только для участников банкета!"

9. "Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе, науке доподлинно не известно".
10. "Магов нет, а магнолии есть!", утверждают ботаники.
11. "Чего у нас только нет: чего нихватишься, того и нет!"
12. "Сказки все это!", говорил пенсионер, слушая рассказы о загранице.

Ну, как поживает ваше убеждение? Если проняло, используйте эту методику и в дальнейшем. Фразы можете сочинять сами или подбирать нужные шаблоны из книг по НЛП. Если не помогло, используйте другие методики.

Представьте себе стул. Заявите про себя: "Это стул!" Рядом расположите образ другого предмета, например, ложки. Глядя на него, также провозгласите: "Это стул!" Удерживая оба изображения в поле зрения, выясните, какими субмодальностями они отличаются принципиально. Возможно, ложка начнет дрожать или станет не в фокусе. У одного изображения будет рамка, а у другого нет. Может быть, они будут отличаться по размеру, яркости или другим параметрам. Найдите как можно больше различий. Оставьте один стул и определите критические субмодальности, явно влияющие на степень убежденности. Сделайте изображение маленьким, затем темным, заставьте его стать нечетким, пусть оно будет немного дрожать. Поиграйте с цветом, уберите или добавьте фон. Первыми попробуйте менять параметры, определенные в упражнениях в начале данного раздела. Добейтесь того, чтобы возникло сомнение, а стул ли это?

Найденные критические субмодальности опробуйте ложке таким образом, чтобы у вас возникло сомнение: а, может быть, это все-таки стул? Включите свои творческие способности и представьте себе стул в форме ложки. Окончательно определитесь, какие субмодальности усиливают и ослабляют убежденность. Запишите их в блокнот. Примените полученные знания к убеждению: "Магов не бывает". Создайте соответствующее ему изображение и поиграйте с ним с помощью критических параметров. Добейтесь сначала сомнения в данном утверждении, а потом уверенности, что маги существуют. Закрепите успех, поработайте с любым другим своим убеждением. Например, с тем, что вы сегодня уже поели. В случае успеха имеете полное право подкрепиться.

Есть и иные способы лишать себя ненужной уверенности. Вообразите себя конкретным человеком, у которого данного убеждения нет. Надеюсь, в детском возрасте вы верили в Деда Мороза и прочих волшебников? Воспользуйтесь собственным опытом и вспомните себя маленького. Если это не удастся, вообразите себя реальным знакомым маленьким ребенком. Посмотрите на мир его глазами, какой он таинственный и загадочный, как хорошо иметь знакомого волшебника и как неплохо самому стать таким. Из этой же позиции вообразите себя взрослого, мага в полном расцвете сил. Заякорите это ощущение и поместите его в амулет.

Ну что, как вы теперь относитесь к магам и магии? Только не впадайте в экзальтацию и не крушите сразу все свои убеждения, не ведите себя как слон в посудной лавке. Меняйте в себе только то, что вас ограничивает, иначе вы рискуете получить морскую болезнь. Забавно, что на месте старых убеждений обычно возникают новые. Следите за тем, чтобы они были побудительными. Наиболее удобным является "резиновый" тезис: все может быть на белом свете. Или: любое суждение всегда относительно. Скепсис – это ресурс.

Вот теперь вы полностью готовы к действию. Вперед в прошлое! Вспоминайте как можно больше эпизодов и редактируйте их оценочную составляющую. Полностью отработав ситуацию и наделив себя молодого новыми ресурсами, взлетайте над линией времени и медленно двигайтесь к настоящему, окрашивая свой путь благоприобретенными ощущениями. Таким образом вы распространяете свои новые качества и на другие события своей жизни. По дороге у вас могут активизироваться и другие воспоминания. Наделите их этим ресурсом и посмотрите, как они изменяются. Проявляйте больше творчества. Этот мир ваш, и только вы его можете преобразить в лучшую сторону.

Четвертая ступень

Давайте подведем некоторые итоги. Будем считать, что худо-бедно, но на первых трех ступенях вы освоились. Время, в течение которого вы находитесь в "себе" неуклонно увеличивается. Ваши субличности безобразничают меньше, стереотипы мышления и поведения проинспектированы и преобразованы. Некоторые привычки исчезли. Ресурсное состояние стало устойчивым и включается по вашему первому требованию. Стали появляться новые варианты поведения, общение доставляет больше удовольствия, круг симпатичных вам людей значительно расширился. Преобразилось чувство юмора, число забавных жизненных ситуаций заметно возросло. Память активизировалась, вспомнились важные эпизоды и ключевые ситуации. Жизненный горизонт заметно расширился, окрепла уверенность в своих силах. Жить стало лучше, жить стало веселее.

Тем не менее, поживать на лаврах еще не время. Попробуйте сами оценить произошедшие с вами изменения, перелистайте блокнот, вспомните, с чем вы расстались, и что еще нужно изменить. Просмотрите описание интегрированного человека и прикиньте, насколько вы ему соответствуете. Важнейшим показателем считайте устойчивость ресурсного состояния и его длительность. Давайте еще раз уточним его признаки.

1. Хорошее настроение, независящее как от внешних (людей и событий), так и от внутренних (состояние здоровья и несбывшиеся ожидания) факторов.
2. Готовность к действию в тех обстоятельствах, когда ваше вмешательство необходимо, и активная наблюдательность в иных случаях.
3. Принятие полной ответственности за все события, происходящие с вами как во внешнем, так и во внутреннем мире.
4. Уверенность в себе, основанная на точном знании своих возможностей и на убеждении, что из любой ситуации есть несколько устраивающих вас выходов.
5. Доброжелательное отношение к окружающему миру, предоставляющему возможность проявить ваши лучшие качества.

Надеюсь, вы убедились на примерах изменения личной истории, что не бывает плохих людей и событий, есть только соответствующее к ним отношение. Ваши отрицательные эмоции всегда связаны с одним – с непониманием ситуации и мотивов ее участников.

Те или иные элементы ресурсного состояния бывали у каждого. Важно собрать их вместе и сделать их не просто доступными, а постоянно присущими. Некоторые методики овладения таким состоянием были описаны выше, уместно их напомнить и свести воедино.

Первая из них – якорение с помощью амулета. Вообразите себе человека, полностью овладевшего всеми ресурсными качествами. Это может быть ваш знакомый, литературный или киногерой, некий собирательный образ. Чтобы он стал более реальным и живым, наделите его своими позитивными переживаниями. Вспомните соответствующие эпизоды из своей жизни, чем разнообразнее будут ваши воспоминания, тем лучше. Глядя на него, подумайте, что нужно добавить к его внешности и как отредактировать его качества, чтобы он выглядел максимально привлекательно и реально. Добавьте ему какой-нибудь забавный предмет или жест. Войдите в его образ и ощутите целостное ресурсное состояние. Освойтесь с ним, при необходимости добавьте или измените те или иные чувства. Добейтесь ощущения полного комфорта. Зафиксируйте свои новые качества прикосновением к талисману. Отвлечитесь и вспомните недавний проблемный эпизод. Активизируйте ресурсное состояние с помощью амулета. Если сразу в голову приходят несколько вариантов радикального разрешения данной ситуации, значит все в порядке. Каждый раз, входя в магический образ, запоминайте, как меняются ваши ощущения, чем отличаются видимые объекты, слышимые звуки, что нового появляется в осанке, жестах, тоне голоса. Постоянно оптимизируйте и "подкачивайте" ресурсное состояние, испытывайте его в разнообразных жизненных ситуациях на прочность.

Вторая техника – это "взмах". Создайте максимально привлекательный диссоциированный образ себя – мага. Войдите в него, отредактируйте по своему вкусу, заякорите амулетом. Создайте свой исходный ассоциированный образ. Наполните его своими нересурсными качествами. Осуществите "взмах" по стандартной методике, активизируя талисман. Для проверки полученного результата вспомните любой проблемный эпизод из своего прошлого и посмотрите, как бы вы теперь в нем действовали. Впоследствии повторяйте это процедуру, наполняя свои образы выявленными негативными и положительными качествами.

Остальные техники являются более специализированными и применимы для изменения ваших отдельных качеств. О них чуть позже, а теперь вернемся к признакам ресурсного состояния и поговорим о них поподробнее.

Первый из них, это устойчивое хорошее настроение. Самое простое – заякорить его с помощью талисмана и активизировать по мере необходимости. Это подходит в обычных рутинных случаях усталости и мелких неприятностей. Добавьте сюда чувство юмора. Погладьте на себя со стороны или подойдите к зеркалу. Покажите себе язык и опишите вслух свою усталую или удрученную физиономию обидными выражениями. Элегантно перейдите к своей осанке, охарактеризуйте ее от всей души и сделайте неприличный жест. Представьте вместо себя ослика Иа-Иа и повторите его коронную фразу: "Душераздирающее зрелище!" Потом добавьте в кровь адреналин. Для этого представьте себя, стоящего на краю обрыва с привязанной к ногам резинкой. Ощутите пинок ниже спины и отправляйтесь в полет. Для остроты ощущений качнитесь вперед и немного повизжите. Постарайтесь включить катастрофическое воображение на полную катушку. Используйте это же упражнение, если испытываете сонливость и апатию. Придумайте другие взбадривающие образы. Если есть такая возможность, найдите какую-нибудь жертву для вашего остроумия и опишите ей в иронических выражениях события дня, приведшие к плохому настроению. Подключите его к своему самобичеванию и разделите получаемое им удовольствие.

При плохом самочувствии, вызванном физическим недомоганием, допустимы более экстремальные развлечения. Первое, что нужно сделать – выключить чувство жалости к самому себе. Оно продуктивно только в одном случае: вы при смерти, тем не менее, тащитесь на работу или совершаете другие идиотские подвиги во вред своему здоровью. Поскольку болезненное состояние является крайне ассоциированным, выйдите в позицию стороннего наблюдателя. Огляните себя, лежащего на смертном одре и начинайте режиссуру. Поскольку вы собираетесь отдать Богу душу, вполне естественно заняться составлением завещания. Отнеситесь к этому процессу творчески и крайне педантично. Подумайте, какие вещи вам наиболее дороги и завещайте положить их себе в гроб: пусть они никому не достанутся. Остальное скрупулезно распределите между друзьями и знакомыми. Завещайте своему начальнику старые брюки, просиженные на работе. Отвергнувшей вас женщине – свои поношенные носки, пусть она помнит ваш запах. Соседу сверху подарите всех своих тараканов, пусть теперь они разделят с ним увлечение громкой музыкой. Не самой лучшей подруге подарите "Камасутру". Пусть ее пользуют всеми доступными способами. Для усиления эффекта ее мужу завещайте подшивку Плейбоя. Любимому коту подарите резиновую кошку. Он вас будет часто вспоминать за то, что вы его кастрировали. Свой амулет завещайте православной церкви, а лечащему врачу – свои анализы. Составьте себе игривую эпитафию, скомпилированную из неприличных анекдотов и матерных частушек. Разработайте подробный ритуал своих похорон, включающий в себя просмотр ваших любимых мультфильмов, выступление самого крутого музыкального ансамбля с последующей оргией вместо поминок. После этого с чувством выполненного долга займитесь своим здоровьем. К традиционным медикаментам можете добавить следующие приемы.

1. Сделайте "взмах" от себя больного к себе здоровому. С последним образом могут быть проблемы, так как в болезненном психофизическом состоянии трудно вспомнить нормальные ощущения. Тогда вспоминайте свой спортивный подвиг,

так как по его окончании вы испытывали что-то близкое к недомоганию. Зацепившись за них, добирайтесь до чувств и силы здоровья. Дайте своему организму инструкцию двигаться по пути к выздоровлению и ждите.

2. Если у вас часто возникают какие-либо хронические боли, вообразите больное место. Рассмотрите его внимательно и определите, какого цвета больные и здоровые участки. Сделайте все изображение черно-белым, а затем цветным. Причем все участки должны быть здорового цвета. Чтобы не ошибиться, представьте себе заведомо исправный орган и запомните его расцветку. При правильном применении данной техники боль должна быстро исчезнуть. Напоминаю, что отсутствие боли не свидетельствует об исчезновении заболевания. Тем не менее, настроение должно улучшиться. Данную технику можно разнообразить, представляя, что больное место облучается очищающей энергией или омывается "живой" водой.
3. Побеседуйте с пострадавшим органом. Визуализируйте его "хозяина" и поинтересуйтесь, в чем он нуждается. Договоритесь с ним, что вы выполните все его рекомендации, а он умиротворит неприятные ощущения. Немедленно сделайте то, о чем он просил. Эффект будет быстрым.
4. Если боль очень сильная, обратитесь к врачу. По пути к нему (или его к вам) выйдите во вторую позицию диссоциации и там дождитесь помощи.
5. Можно использовать магическое заклинание. Данная техника излагается в следующем разделе.

Вообще техники воздействия на физические ощущения и здоровье заслуживают отдельного разговора. В данном случае они упоминаются для экстренного улучшения самочувствия и приводятся не в виде конкретных инструкций, а в качестве стиля действий в подобных ситуациях.

Теперь рассмотрим случаи, когда плохое настроение не связано с физическим самочувствием. Во всех возможных вариантах это ваша неверная реакция на произошедшие события. Оно закончилось, а сейчас присутствует его негативная оценка. Наиболее распространены чувства разочарования, обманутых ожиданий и обиды. Все они следствие неправильной стратегии планирования. Чтобы сильно огорчиться, нужно детально запланировать некоторое событие. Ставя перед собой узкую цель и добиваясь ее строго конкретным способом, вы всегда столкнетесь с несоответствием задуманного и реальных событий. Никто не обязан согласовывать свои действия с вашими намерениями. При такой стратегии удача редкий гость, облом – нормальное явление. Для мага все дороги ведут в Рим, только одни из них короче и веселее, чем другие.

Все проблемы отступят на второй план, если на них глядеть с некоторых духовных высот. Любая духовная практика основывается на религиозных или иных воззрениях, имеющих один общий постулат загробной жизни. В христианстве, иудаизме и исламе это рай (ад). В буддизме это состояние нирваны, единение с вселенским духом, конец земной жизни. У Кастанеды это сохранение осознания за пределами земного существования. Скорее всего, читатель, как и автор, человек нерелигиозный. Что же ему предложить в качестве цели духовного стремления? Богатство, здоровье или славу? Счастье в личной жизни? Если это предел ваших мечтаний, то вы не тем родились. Придется вам всю жизнь завидовать быку – производителю. Он все это имеет. Во всех смыслах.

Спешу вас обрадовать: метацель есть у каждого человека, только она существует в несформулированном виде. В практике НЛП она называется сущностным состоянием, свойственным каждой субличности. Очевидно, что у интегрированного человека оно тоже должно быть. Ну что, попробуем ее определить?

Садитесь поудобнее, возьмите ручку и лист бумаги, войдите в ресурсное состояние "премудрого родителя". Мысленно соберите вокруг себя все основные субличности, определяющие ваше поведение во всех сферах жизни. Все они умеют разговаривать, так что их визуализация не обязательна, но желательна. Задайте им всем один вопрос: "Чем бы вы

хотели заняться и чего достичь, если бы ваша первоначальная задача была полностью решена?" Старайтесь записать все ответы, озаглавив их "цель №2". Потом на досуге сосчитаете, сколько у вас основных частей. После этого займитесь каждой субличностью индивидуально, а остальных попросите подождать.

Последовательно задавайте один и тот же вопрос: "Представьте себе, что ваша задача номер N (зачитываете ее формулировку) полностью разрешена. Чем еще более важным и высоким вы хотели бы заняться?" Записывайте полученный ответ. Добивайтесь того, чтобы новая цель была четко сформулирована и была более высокой по шкале ваших ценностей. " Горизонтальные" пожелания обычно связаны с желанием заняться чем-то аналогичным с формулировкой N, их также фиксируйте, так как они относятся к неудовлетворенным потребностям. Продолжайте до тех пор, пока ответы явно не выйдут за пределы земного бытия. Например, достичь полной гармонии, выйти в духовную сферу, достичь полного покоя, общаться с высшими сущностями, слиться с Богом и т.п. На этом этапе постарайтесь не помогать с формулировками и никак не комментировать услышанное. Дело в том, что на этом этапе возможны противоречия между убеждениями и верованиями. Разница между ними состоит в том, что убеждения можно сформулировать словесно, верования относятся к области безмолвного знания. Поэтому часть личности атеиста может оказаться искренне верующей. На этом духовном уровне попробуйте достичь конечного предела (метацели), выше которой ничего нет. Если на вопрос: "Есть ли что-нибудь выше этого?", субличность твердо ответит: "Нет!", вы достигли конечного пункта. Посоветуйте ей незамедлительно ощутить это сущностное состояние и побыть в нем несколько минут. Самое замечательное, что это им всегда удается. Было бы идеально, если она позволила и вам окунуться в это состояние, но это бывает нечасто.

Долго ждать не обязательно, так как в этом мире время условно и связано только с переходным процессом от реального к идеальному. Позовите свою проекцию обратно, расспросите ее о впечатлениях и заверьте, что теперь сущностное состояние ей всегда будет доступно, и она теперь будет там частично находиться. Попросите ее, сохраняя ощущение метацели, оценить, как после этого она относится к своим задачам на нижних уровнях. Зачитывайте в обратном порядке ее формулировки и спрашивайте, что изменилось в их оценке и способах их достижения. Добравшись до формулировки №2 и обсудив ее, спросите, в чем заключалась ее первичная цель и функция, как она теперь к ним относится и что, вследствие ощущения сущностного состояния, она собирается в них изменить. Поблагодарите за сотрудничество и переходите к следующей субличности.

Как вы, наверное, поняли, это длительный процесс. Его можно прерывать, так как объект воздействия выявлен, а этапы задокументированы. Иногда попадают очень тугодумные субличности, проявляйте такт и терпение. Обычно вариантов сущностного состояния бывает немного, а вы приобретаете необходимый опыт. Поэтому последующие сеансы будут происходить быстрее. Сама по себе данная техника является терапевтической, так как ваши субличности после обретения метацели становятся менее остервенелыми и жесткими при выполнении своих функций. Она особенно эффективна по отношению к проекциям, заставляющим вас испытывать неприятные ощущения: тревогу за близких, постоянное беспокойство по какому-нибудь поводу, навязчивое переживание прошлых событий и т.п.

Закончив процедуру со всеми желающими, проанализируйте полученную информацию. У вас выявилась куча сублинностей, имеющих разнообразные функции, цели и устремления. Часть ваших потребностей никем не реализуется, а существует в виде пожеланий их осуществления. Скорее всего, это связано с негативным отношением к ним других членов вашего "коллектива". Очевидно, что ваши проекции нужно рассортировать и объединить по какому-то принципу. Наиболее рационально их проинтегрировать на основе одинаковых или схожих сущностных состояний.

Рекомендую следующую тактику. Активизируйте ресурсное состояние и соберите вместе проекции, имеющие одинаковые или близкие по смыслу метацели. Отправьте их всей

группой в сферу сущностного состояния с наказом вернуться оттуда единой субличностью с объединенными ресурсами. Перед этим их желательно всех визуализировать, чтобы оценить полученный результат. Дождитесь возвращения интегрированного образа и расспросите, в чем теперь состоит его обобщенная цель, и как он теперь собирается выполнять многочисленные первоначальные функции. Если вы почувствуете, что возникли проблемы в определении новой стратегии поведения, отправьте его к творческой части. Пусть он отберет максимальное число вариантов действий, которые будут приносить удовольствие и ему и всей личности в целом на пути к его метацели. Когда он появится вновь, определите, какие изменения произошли в его внешнем виде, и попытайтесь представить исходные субличности. Если это не удастся или первоначальные образы нестабильны, значит, процесс интегрирования закончился успешно. Косвенным результатом, подтверждающим произошедшие изменения, будет устойчивое хорошее настроение и неожиданные выходы с вашей стороны в ранее рутинных ситуациях.

Не стремитесь объединить данной техникой все субличности, путем выявления некоего обобщенного сущностного состояния. Будет замечательно, если у вас останется не более трех метацелей, имеющих принципиальное духовное различие.

После этого настанет время узнать свое сущностное состояние. Теперь подопытным кроликом являетесь вы сами. Задайте себе вопрос: "Каковы мои жизненные цели?" Начните с реально достижимых задач, с того, что доступно другим людям. Теперь представьте, что вы всего этого достигли окончательно и бесповоротно. Подумайте, чего вам теперь хотеть. Хорошо, вы и это имеете. Чего бы вам хотелось еще более важного и высокого? Ничем не ограничивайте свою фантазию. Поднимайтесь по лестнице приоритетов все выше и выше. Вам все по силам, это ваша вселенная, а вы ищете ее смысл и назначение. Выходите за пределы человеческих способностей, добирайтесь до конечного пункта. Это полная бесконечность. Для ее познания нужна вечность. Вот она, ваша метацель! Вы достигли состояния расширенного сознания. В нем нет слов, есть только ощущения. Насладитесь ими. Побудьте в этом состоянии как можно дольше. Попробуйте сформулировать, что это такое словами или символами. Обязательно поместите их в амулет.

Теперь у вас есть мегаресурс. Любая ваша жизненная цель актуальна лишь тогда, когда она служит ступенькой на пути за пределы возможного. Не удивляйтесь полученной формулировке. Она может противоречить вашим убеждениям, но соответствовать истинным мотивам существования. Это ваш Дао, он теперь всегда будет с вами. Вы принадлежите ему, он ведет вас. Теперь есть мерило для любого события и каждой жизненной ситуации. Посмотрите, как знание метацели преобразует ваше отношение к прежним событиям и жизненным целям, сформулированным вами незадолго до этого. Как множатся пути их достижения, как раздвигается жизненный горизонт. Лично я ощутил это как выход в многомерное пространство истинного смысла своего существования. Не прерывая эти ощущения, оцените групповые сущностные состояния ваших субличностей. Являются ли они ступенями на вашем пути? Все дороги ведут в Рим, если знать где он находится.

Обязан предупредить: состояние расширенного сознания резко отличается от его обычных форм существования. Поэтому впоследствии трудно вспомнить не только свои ощущения, но само существование метацели. Не беда. Через некоторое время вы начнете вспоминать и сможете повторить свое путешествие. Это же касается и ваших проекций. На начальной стадии они все забывают и попадают в сущностное состояние только по вашей инициативе. Напоминайте им о нем почаще.

Теперь, зная свое предназначение, перечитайте признаки ресурсного состояния. Надеюсь, они стали понятней, а пути его достижения более реальными. Лышу себя надеждой, что вы поняли, почему я уделил столько внимания хорошему настроению. Этот формальный признак интегрированности является символическим описанием процесса движения к познанной цели. У каждого человека свой путь. Происходящее с ним – это испытания и приключения его Дао. Они никоим образом не являются препятствием для дальнейшего продвижения, скорее это указательные знаки для вашего внимания. Поэтому большинство

происходящих событий не требует вашего вмешательства. Это надо понимать и не ввязываться в драку там, где нужно просто наблюдать. Эмоции не лучший советчик. Наоборот, проявлять пассивность там, где выбор действий зависит только от вас и касается только вас лично, это движение назад в пучину дезинтеграции. У Кастанеды есть замечательный совет, который я приведу в вольном изложении. Когда ты стоишь перед выбором, который может изменить дальнейшее течение жизни, оглянись через левое плечо и спроси совета у своей смерти. Она всегда там, на расстоянии вытянутой руки. Она является единственным ограничением на пути к метацили и всегда поможет понять, твоя ли это битва. Но если ты принял решение, действуй без колебаний и предельно эффективно. Ответственность за победу или поражение целиком ложится только на тебя. В этом смысл второго и третьего признаков ресурсного состояния. Добиваясь чего-либо конкретного, всегда следует знать цель более высокого порядка. К ней ведут много дорог. Локальная неудача служит всего лишь сигналом: подумай, есть ли более эффективный и приятный способ продвижения вперед.

Четвертый признак – умение найти забавную сторону событий – служит компасом на пути и индикатором силы. Если дорога к ближайшей цели так трудна, что загоняет вас в смертельную серьезность, значит, вы сбились с пути и не рассчитали свои силы. Улыбнитесь и посмейтесь над своими жалкими потугами. Улыбка освещает путь и делает его короче.

Пятый признак – доброжелательность – помогает привлечь на свою сторону людей и жизненные обстоятельства. Кроме того, доброжелательность сама по себе является ресурсным состоянием ожидания приятных событий. Можно быть доброжелательно наглым или приязненно трусливым. Главное оставаться гибким и готовым к любому развитию ситуации. Пластичность поведения – качество только интегрированной личности, так как только у ней нет стереотипов поведения.

Существуют иные признаки свершившихся изменений во внутреннем мире. Один из них – способность на длительное время прекращать внутренний диалог. Обычный человек не может и минуты ни о чем не думать. Наступление длительных периодов ментальной тишины свидетельствует о завершившейся интеграции наиболее интеллектуальных субличностей. Им теперь не нужны длительные дискуссии для достижения согласия, они стали менее озабоченными и тревожными. Состояние "пустой головы" позволяет включать более сложные ментальные процессы. К ним можно отнести медитацию и безмолвное знание. В восточных духовных практиках медитация используется для прекращения внутреннего диалога, отстранения от рутинных проблем и для выхода в духовную сферу. У нас получается наоборот: сначала возникает ментальная тишина, а она позволяет познавать истины духовного мира, совершать виртуальные путешествия, то есть, медитировать.

Попасть в область безмолвного знания сложнее. По сути дела, это состояние расширенного сознания. Его наступление связано с сосредоточением на какой-либо духовной проблеме. Первые опыты подобного рода вызывают сложный комплекс ощущений. Внезапно открывается плотина, и на вас обрушивается поток информации. Он настолько мощен и быстр, что обычно наступает шок. Срабатывают защитные механизмы, и вы возвращаетесь в обыденное состояние, судорожно пытаетесь сохранить в памяти хоть какие-нибудь крохи того, что казалось необъятным. Там нет последовательного времени, хотя часть знания и воспринимается как видение будущего. На следующий день ничего, кроме факта самого события и общей темы понятого, вспомнить не удастся. Не огорчайтесь, ко всему нужно привыкнуть. Могу только добавить, что для практик медитации и безмолвного знания нужно обязательно включать ресурсное состояние. Это сложно, но только оно помогает освоиться в необычной обстановке с повышенным эмоциональным фоном.

Особую трудность представляет втискивание многомерного знания в обычную структуру слов и образов. Печальным примером служит данная работа, та бессвязность и

несуразица, которые вы могли в ней обнаружить. Истинное знание невозможно выразить привычными способами. Надеюсь, вам будет проще, чем мне.

В заключение четвертой ступени интеграции обязан сообщить, что эти эффекты, в основном, характерны для последующих этапов интеграции личности, и свидетельствуют о необратимых изменениях во внутреннем мире. Не следует торопить события. Все придет в свое время.

Снаружи больше, чем внутри.

Этот раздел посвящен соотношению внешнего и внутреннего мира. В бессмертном произведении Я. Гашека описывается безумная фантазия пациента сумасшедшего дома, утверждавшего, что внутри земного шара находится другой, большего диаметра. Я с ним солидарен, если под земным шаром понимать человеческую голову, а под вторым шаром – внутренний мир. То, что снаружи, лишь малая часть того, что внутри. Я не призываю всех уйти в себя и стать аутистами. Всего лишь хочу подчеркнуть, что любой личности предоставлена во владение целая вселенная, и она может делать с ней все, что заблагорассудится. Не менее важным является то, что, расширяя внутренне пространство, вы раздвигаете пределы мира "реального". Что может быть реальней и актуальнее ваших чувств и ощущений? Конечно, все это останется разговорами на отвлеченные темы до тех пор, пока вы не попытаете убрать пару внутренних перегородок.

У каждого возраста свои проблемы. Тем не менее, их можно сгруппировать следующим образом: здоровье, общение и жизненные ситуации. Кажется, что только первые две лежат на стыке внешнего и внутреннего мира. Судьба всегда воспринималась в западной культуре как внешняя сила. Человек в состоянии противопоставить ей свободу воли, выбора и принятия ответственности. Именно поэтому западный Дао можно образно описать как путь, пролегающий на границе двух бесконечных миров.

Начнем со здоровья. Оставим в стороне медицину и порадуемся ее успехам. Человек, также как и микрочастица, может быть описан с противоположных точек зрения: как материальное живое тело, сообщество клеток, молекул и атомов, и как информационная (духовная) структура. И тот, и другой подход позволяют в разных терминах описывать состояние одного и того же объекта. Очевидно, что их совместное использование позволяет создать наиболее точную объемную картину.

С точки зрения информационной структуры человека, организм есть объект воздействия системы управления (личности). Поэтому вполне естественно считать, что все болезни (включая инфекционные и травмы) имеют психосоматический характер. В народе эту фразу переводят так: все болезни от нервов. Вряд ли кто будет спорить, что травмы это следствие невнимательности или неправильного расчета. Даже, если вас подорвал террорист, всегда можно порассуждать о возможности предвидения подобного инцидента. Инфекционные болезни одновременно являются следствием, как внешнего воздействия (заразы), так и слабости иммунной системы, управляемой "животными" слоями личности, его генетической программой и психоэмоциональными состояниями. Аналогично аутоиммунные заболевания можно отнести как на счет плохой экологии как внешнего, так и внутреннего мира. Поэтому медикаментозное и ментальное влияния на процесс болезни являются равно значимыми и взаимодополняющими.

Проблема состоит в том, что глубинная информационная структура физиологических функций соответствует наименее сознательной части личности. Поэтому способы влияния психики на состояние организма имеют ряд особенностей. Во-первых, болезненное состояние в своих острых проявлениях резко отличаются от обычных психофизиологических состояний. Наиболее распространены три варианта: а) капризно-испуганного ребенка, требующего всеобщего внимания и доктора Айболита; б) трудоголика, игнорирующего болезнь и превозмогающего свою слабость; в) хронического больного, относящегося к своему заболеванию крайне серьезно и в душе не верящего в свое выздоровление. Во всех трех случаях болезнь приносит вторичную выгоду: получение всеобщего внимания и подтверждение чувства собственной важности; возможность неосознанно устроить себе внеплановый отдых, избежать выполнения нежелательных действий; иметь обоснование собственной слабости, выделиться на фоне здоровых людей, обосновать право заниматься только собой, уйти в себя, защищаясь от недружественного внешнего мира. Список вторичных выгод можно расширить и детализировать, но в любом случае в основе болезни будет лежать неосознанная потребность.

Приведу в виде примера случай из практики. Мой знакомый страдал сильными мигренями и невралгическими болями. Симптомы удалось ликвидировать быстро, но на их месте возникли сильные боли в сердце. Исследования в клинике показали отсутствие патологии. Прочувствовав ситуацию, я предложил ему выбрать такое место для боли, которое не препятствовало бы его производственной деятельности, но сохраняло бы все вторичные выгоды. Практически сразу боли в сердце исчезли, зато заболело колено. Клиент на всех уровнях сознания понял, что существование заболевания для него необходимо, и согласился, что на этот раз больное место выбрано удачно. Постепенно он начал хромать, в колене появились патологические изменения. На все мои последующие предложения полностью разобраться с проблемой он отвечал вежливым, но твердым отказом.

Если заболевание воспринимается как совсем ненужное и сильно мешающее нормальной жизни, то оно устраняется быстро и больше не возобновляется. В подобной ситуации требуется только дать "разрешение" на исцеление, остальное организм реализует самостоятельно. В предыдущем примере заболевание являлось аналогом вредной привычки и требовало похожей стратегии для своего преобразования.

Несколько проблематичнее влиять на состояние собственного здоровья, так как понимание причин и мотивов заболевания на сознательном уровне не является гарантией его устранения. Сложность состоит в том, что обычный человек не имеет "переводчика" с языков высших уровней сознания на язык глубинной информационной структуры физиологических функций. Более того, на этом пути преобразования информации может располагаться "внутренний террорист" - вредительствующая субличность, преследующая свою псевдопозитивную цель. Многие заболевания и вредные привычки имеют в своей основе негативные импринты. Сейчас модно говорить о генетической предрасположенности человека ко многим болезням. Это разнообразные дефекты "программного обеспечения", которые могут проявляться, а могут - и нет. Их включение часто обосновывают влиянием экологии и принятым в семье стилем жизни. Не знаю, как насчет экологии, а вот передаваемый по наследству образ жизни и есть набор ряда импринтов и стереотипов поведения. Пьющие и курящие переняли эти дурные привычки от родителей и знакомых. Излишняя полнота это следствие неправильного стиля питания и отношения к физическим нагрузкам. Склонность к простудным заболеваниям и вирусным инфекциям является следствием неадекватных действий родителей в детском возрасте.

Техники интегрирования позволяют не только устранять причины многих заболеваний, но и овладеть способами непосредственного влияния на функции организма. В восточных духовных практиках широко распространены физические упражнения, позволяющие овладеть своим телом и достичь за счет этого расширенного состояния сознания. К ним можно отнести йогу, боевые искусства и тенсегрити. В христианской культуре аналогом служат различные виды самоограничения: посты, аскетизм и отшельничество. Сюда же можно отнести профессиональное занятие спортом. К сожалению, во многих случаях эти практики являются самоцелью. С точки зрения интеграции личности следует приветствовать все способы укрепления связей между духом и телом. Преодоление физической слабости и укрепление воли сами по себе являются интеграционными техниками, помогающими овладеть мощнейшими ресурсами. Вместе с тем следует отметить, что предлагаемые в данной работе техники позволяют осуществлять встречное движение – от духа к телу.

Для тех, кто находится в начале пути интеграции, могу дать несколько советов. Если вы страдаете различными приступами боли, астмы и т.п., закорите с помощью амулета ваши ощущения в процессе выхода из этого состояния. В следующий раз, когда вы почувствуете знакомые симптомы, активизируйте талисман. Вы скачком перейдете от начала приступа к его концу, тем самым, пропуская его активную фазу. Также следует якорить состояние полного здоровья. В случае недомогания включайте этот ресурс сам по себе или по технике "взмаха". Быстрое выздоровление вам обеспечено. Можно работать с болезнью, как с самостоятельной субличностью. То есть, следует выяснить ее цель и функцию, а затем

реализовать их другим способом. Можно вообразить заболевший орган и преобразовать его больной вид в здоровый с помощью критических субмодальностей. Кроме того, само нахождение в ресурсном состоянии прекрасно устраняет неприятные симптомы и служит замечательной профилактикой от заболеваний. При болезненных травмах используйте двухступенчатую диссоциацию. В любых ситуациях учитесь контролировать недомогание. Сознательно меняйте свои ощущения, как в худшую, так и в лучшую стороны. Демонстрируйте организму его подчиненность ментальным процессам и указывайте правильное направление выхода из подобных ситуаций. Помните, что настоящим магом вы станете тогда, когда сможете волевым намерением попасть в любое психофизическое состояние и преобразовать его нужным образом.

Точно также, проблемы общения полностью подвластны вашему внутреннему миру. К ним я отношу все затруднения в межличностных отношениях. Причины их возникновения кроются в непонимании мотивов и целей чужого поведения, а также в негибкости вашей личности. Универсальным средством, устраняющим недоразумения между вами и другими людьми, является ресурсное состояние. Находясь в нем, вы можете даже устраивать перепалку, оставаясь доброжелательно-ироничным и не переходя грань неприязненных отношений.

Отдельную проблему представляет трудность разрыва зафиксированного годами стереотипа общения (ребенок – родитель, подчиненный – начальник, ведомый – ведущий и т.д.). Разрыв застарелого шаблона не так уж труден, если применить комплекс техник: перепросмотр ключевых эпизодов из прошлого, работу с линией времени вашего оппонента и изменение стереотипа поведения. После того, как вы все это сделаете, нужно разработать стратегию своих дальнейших действий и в общих чертах срежиссировать ситуацию разрыва шаблона. Ключевой эпизод не следует планировать в мельчайших подробностях. Любая неожиданность будет мешать вам осуществить задуманное. Ваша задача удерживаться в ресурсном состоянии и сосредоточиться на конечной цели - изменить манеру общения всех участвующих лиц в сторону получения взаимного удовольствия. Новый стереотип поведения скоро займет место старого, и дальнейших усилий с вашей стороны не потребуется. Если организованная вами ситуация начнет развиваться неблагоприятным образом, активизируйте талисман и возвращайте ход событий в свои руки.

В случае конфликтной ситуации или переговоров, используйте стратегию техник работы с субличными: дипломатия, терпение и ресурсное состояние "родителя". Акцентируйте всеобщее внимание на целях и задачах каждого, оцените достоинства каждой персоны и попытайтесь объединить ресурсы для достижения общих целей. Всегда желательна предварительная подготовка и выбор ситуации, в которой вы начнете действовать. Главное – оставаться в магическом состоянии и проявлять доброжелательность.

В различных жизненных коллизиях больше всего вам поможет знание метациели. Глядя на события с ее вершины, вы сможете адекватно оценить происходящее. Помните, что на пути интеграции не бывает неудач: все дороги ведут к цели, только одни позволяют ее достичь быстрее, чем другие. Просто сядьте и подумайте, а нужна ли эта ближайшая цель и есть ли более простой и веселый способ продвинуться вперед. Упрямство в способе реализации задуманного – признак ограниченности сознания. Если обретение конкретной цели кажется необходимым, сосредоточьтесь на ней все внимание, волю и намерение, проявите максимум творчества. Вы не обязаны двигаться напролом. Тореадор может получить удовольствие от своего искусства, бык на корриде – никогда. Тем более, что его все равно потом убьют.

Часто достижение вашей ближайшей цели будет зависеть от людей, непосредственное общение с которыми невозможно или непродуктивно. Мало того, вам нужно и некоторое везение. На арену выступают внешние силы и жизненные обстоятельства. Перво-наперво спешу сообщить, что для мага это исключительная ситуация. Вверить себя в руки судьбы волнительно, но нерационально. Вы должны начинать действовать только тогда, когда вероятность успеха велика, а для неблагоприятных вариантов развития события определены

способы эффективного противодействия. Сама по себе такая жизненная ситуация хороший повод задуматься: как вас угораздило в нее попасть и какие ваши действия (бездействие) привели к данным обстоятельствам. Если событие кажется завершенным (вы не видите способов изменить его результаты), оцените его с точки зрения метациели, уясните, что оно для вас значит, в чем заключается для вас вызов, как на него отреагировать и какие сделать выводы.

Если событие только начинает разворачиваться, определите, как им можно воспользоваться в своих целях или каким способом можно избежать его негативных последствий. Поймите, как нужно изменить исходную ситуацию, чтобы иметь максимальный выбор вариантов своих действий, какие вам понадобятся внутренние и внешние ресурсы. После этого примите на себя полную ответственность за возможные последствия и приступайте к активным действиям.

Обычно маг попадает в неблагоприятные обстоятельства, пытаясь помочь близкому человеку. Прежде, чем ввязываться в драку, подумайте, является ли данное испытание вашим или оно принадлежит чужому Дао. Характерными признаками чужеродности проблемы являются ее некоторая отстраненность от ваших целей и задач, непонимание со стороны ищущего вашей помощи человека смысла предлагаемых вами вариантов действий, ощущение, что тут вполне могут обойтись и без вас, отсутствие позова действовать, понимание, что это испытание человек должен выдержать сам. Если все обстоит именно таким образом, вам остается только внимательно отслеживать развитие ситуации и оказывать подопечному моральную поддержку. Вам потребуется много терпения и доброжелательности, иначе вас втянут в чужие разборки. Цените свое время и не отклоняйтесь от выбранного пути.

Дело обстоит совсем иначе, если ситуация затрагивает вас лично и требует незамедлительного вмешательства. Это можно определить по непреодолимому позыву к действию, самопроизвольной активизации ресурсного состояния и ощущению, что никто, кроме вас, это не сделает. Когда позволяет время, возьмите паузу и продумайте максимальное число вариантов своего поведения. Отберите те, что предельно выражают вашу личность и являются наименее предсказуемыми для возможных оппонентов. Остальные пути развития ситуации держите в голове и переходите к запасным вариантам, если они приведут вас к цели кратчайшим путем. Постоянно оценивайте сопутствующие факторы. Если препятствия множатся, это сигнал о том, что вы ошиблись в выборе средств, если чувствуете, что "ветер дует в спину", вы на правильном пути. Ввязавшись в бой, активизируйте все магические способности, особенно негибкое намерение добиться результата, уверенность в себе и защищенность своих тылов. Подобную кондицию следует вырабатывать в менее ответственных ситуациях.

Ваши действия должны быть неожиданными как для людей, так и казаться нелогичными с точки зрения общей ситуации. Некоторое "очеловечивание" жизненных обстоятельств в виде противостоящей вам "высшей личности" весьма продуктивно и помогает использовать дополнительные средства. Идея заключается в следующем. Внешний мир можно рассматривать как поток информации. Наличие наблюдателя (вас) определенным образом структурирует этот поток. Принципы его организации могут быть разными. Это и религиозные постулаты, философия, научный подход, использующий логику и язык математики, иные взгляды. В любом случае речь идет об интерпретации данных. Хотя информация к вам поступает со всех сторон, она имеет некий единый источник. В религии это Бог, у шаманов – духи и силы природы, у толтеков – сила намерения, в науке – большой взрыв или большая вероятность события. Во всех вариантах предполагается наличие обратной связи человека с этим источником, его способность влиять на течение процессов. То есть, мы не являемся пассивными наблюдателями происходящего, а имеем возможность воздействовать на организующий принцип. Это может быть накопление знаний с последующим развитием науки и технологии, выполнение религиозных обрядов и ритуалов, вознесение молитв и упование быть услышанным, шаманские практики, магические

заклинания и т.п. Таким действием может быть и акт творчества, вносящий в существующую структуру информации новые неожиданные принципы ее организации. Целенаправленный творческий акт сродни генерации нового как во внутреннем, так и во внешнем мире. Ему всегда предшествуют процессы познания и синхронизации с текущим потоком информации.

Творческий акт может иметь снисходящую природу. В этом случае человек ощущает себя инструментом в руках высших сил. Говорят, что снизошло вдохновение, явилась муза, наступило озарение. В результате получается манифестация высших сил, не связанная явно с текущей жизненной ситуацией. Бывает и исходящий от человека творческий импульс, призванный повлиять на окружающие обстоятельства организующим образом. Пламенная речь вождя обычно резко воздействует на ход происходящих событий. В этом смысле она является магической практикой, призванной внести в общий поток информации новые принципы ее организации с целью получения требуемых результатов.

Чтобы утвердиться в этой мысли бегло рассмотрим различные магические традиции. В европейской культуре присутствуют маги, волшебники, колдуны и ведьмы. Все они обладают систематическими тайными знаниями и технологией их использования, полученными в наследство от предыдущих поколений. Система этих знаний вполне наукообразна. Характерным примером может служить алхимия, предшествовавшая ряду естественных наук и имевшая долгую традицию. Процесс обучения магии длился долго. Квалификация волшебника не зависела от его природных способностей, а определялась суммой знаний и методик, позволявших составлять подходящие заклинания. Немаловажным было владение артефактами, заполненными магией предыдущими хозяевами и умение производить их и различные снадобья самому по уже существовавшим инструкциям.

Магические проявления считались, в основном, имеющими inferнальный характер. Исполнителями заклинаний были дьявольские силы тьмы. Допускалась возможность волшебства за счет чистого знания, не связанного с адскими силами. В этом случае помощниками выступали силы света. При проведении сеансов магии от его исполнителей требовались изрядное напряжение чувств и экстатическое состояние, схожее с вдохновением. Происхождение волшебных знаний обычно связывалось с вымершими чужеродными племенами.

В арабской культуре, наиболее близкой к европейской, все магическое относилось на счет особых существей – джинов, дэвов и ифритов. Считалось, что это грубая, тупая и ленивая публика, почему-то могла делать все, что угодно, но по своей инициативе эти свойства не проявляла. Поэтому технология волшебства была проста. Надо было как-то захватить джина и принудить его выполнять свои пожелания. Захват осуществлялся либо обманом, либо хитростью. В крайнем случае, он уже был осуществлен в прежнее время каким-то мудрецом, а сам несчастный был привязан к какому-то материальному объекту – кувшину, кольцу и т.п. Хозяин артефакта нагло пользовался возникшей ситуацией и получал на свою голову разнообразные приключения. Бывали и магические предметы, самостоятельно обладавшие волшебными свойствами, заложенными в них мудрецами или святыми.

В древнеегипетской культуре причиной колдовских проявлений считались тайные знания жрецов, служивших тому или иному богу, а тот делился с ними волшебной информацией. Жрецы выступали в качестве материальных орудий высших существей.

В индийской традиции наиболее сильными волшебными качествами обладали вовсе не боги, а мудрецы. Они совершали аскетические подвиги и получали в виде награды абсолютное знание. Поэтому они могли приобретать или наделять других предельными способностями: бессмертием, непобедимостью, суперсилой, способностью превращаться в любой объект и т.д. Мудрец считался сильнее большинства богов, и они опасались с ним связываться. Собственно магический процесс заключался в волеизъявлении постигшего высшее знание и не требовал дополнительного оборудования.

Схожие мотивы наблюдаются и в дальневосточной культуре. В ней волшебные качества присущи мудрым старцам, постигшим высшие истины. Отличие заключается в том,

что им не возбранялось использовать магические предметы и заклинания. Существовали и самостоятельные объекты, имевшие необыкновенные свойства. Как правило, они могли наделять их владельца бессмертием или долголетием, а свое происхождение вели из мира высших существ.

В толтекской традиции так же нет магических предметов. Все сверхъестественные действия были результатом осознания личности, обученной воспринимать мир особым энергетическим образом. Накопление и перераспределение внутренней энергии определяет степень продвинутой магических способностей. Никакие высшие силы в этих процессах не задействованы, а само их существование отрицается.

Шаманские традиции Азии и Африки основаны на особых свойствах конкретных людей, способных общаться с духами предков и окружающей природы, влиять на их действия. Эти способности активизируются с помощью различных наркотиков и реализуются в виде ритуалов и обрядов, требующих участия заинтересованных лиц.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Под магией следует понимать целенаправленный творческий акт, направленный на увеличение вероятности свершения желаемого события. В его основе могут лежать две традиции: взаимодействие с высшими силами, способными влиять на степень вероятности событий, или реорганизация личности на основе некоторых знаний, позволяющая задействовать благоприобретенные способности. Как вы догадались, этим я открываю лазейку для различного рода суеверий и магических практик.

В той или иной степени суеверны все. Суеверие – это найденные опытным путем или заимствованные обряды и ритуалы, призванные увеличить вероятность благоприятного стечения обстоятельств. Понаблюдайте за собой и за знакомыми людьми, и вы легко их обнаружите. Подразумевается, что магические действия это то же самое, но на более систематизированном уровне.

Теперь представьте, что существуют объекты, порождающие или, что проще, способные влиять на это самое стечение обстоятельств в нужном вам русле. Верить в них не обязательно, достаточно теоретически допустить их существование. В христианской, мусульманской и иудейской традициях это Бог, ангелы и святые – заступники, имеющие в обывательском сознании определенные человеческие качества. Мы по этой аналогии так же будем присваивать нашим объектам антропоморфные свойства. Другими словами, будем питать надежду, что они нас могут понимать и реагировать на наши экзерсисы. Мы не будем строить догадок об их качествах, способностях и вкусах. Будем предполагать, что они, скорее всего, будут реагировать на творческие акты, связанные с его особой или областью их интересов, а также на вашу неожиданную реакцию в очевидных ситуациях, включаясь в предлагаемую игру. Таким образом, речь не идет о создании новой религии или традиции тайных знаний. В нашем случае предлагается организовать в своем внутреннем мире игру, шаржирующую картину внешнего мира. Тем более, что соотношение этой "картины" и отражаемой ею реальности, вполне можно охарактеризовать как пародию. Мы хозяева своего мира и имеем право развлекаться в нем так, как нам заблагорассудится. Если в результате этого что-то изменится во внешнем мире, честь нам и хвала. Если ничего не произойдет, хуже не станет. Замечательной особенностью предлагаемых практик является то, что совсем не обязательно верить в их эффективность. Вполне достаточно заниматься ими для получения удовольствия, тем самым, укрепляя свое ресурсное состояние.

Магическая практика должна выполнять три задачи.

1. Привлечь к вам внимание объекта воздействия.
2. Склонить его к требуемым действиям.
3. Магические действия должны доставлять изрядное удовольствие.

Для тех, кто освоил техники интеграции, изложенные в данной работе, разрешить эти задачи не составит труда. Нужно войти в ресурсное состояние, синхронизироваться с текущим потоком информации, активизировать творческие способности и разработать последовательность действий. Косвенным показателем их будущей эффективности послужат

степень прикольности и бредовости разработанного ритуала. Если вас трясет от смеха и тянет незамедлительно исполнить придуманное, успех обеспечен.

Есть несколько тонкостей, на которые я попытаюсь указать в виде общих рекомендаций и оттенить в примерах. Для тех, кто поленился выполнять интеграционные упражнения или не собирается ими заниматься вовсе, я рекомендую симорон. Это милый вариант бытового колдовства, лежащий в русле предлагаемой методики. С ним можно ознакомиться по адресу www.simoron.orc.ru .

Для более продвинутой публики предлагаю следующие соображения. Под объектом воздействия можно понимать все, что угодно: от конкретного человека, которого желательно побудить к определенным действиям, до господина Бога. В промежутке могут находиться симоронский Ванечка, ваш или чужой ангел-хранитель, дух погоды, сама ситуация, некий материальный объект и т.п. Если вы собираетесь работать предметом, ему нужно придать некоторую антропоморфную сущность (информационную структуру), с которой и следует общаться. Если это бытовая техника или иное устройство, рекомендую апеллировать к его создателю (конструктору, разработчику, директору завода, городскому и т.д.). Они по отношению к предмету являются высшими сущностями. В свою очередь, над ними могут существовать объекты воздействия более высокого порядка (жена, теща, духи, ангелы и т.п.). Уловить, какой объект воздействия является наиболее подходящим, можно только за счет синхронизации с текущим состоянием дел. Аналогичный подход рекомендую и для людей. Наиболее эффективно воздействовать не на них, а на объекты, определяющие их поведение. Поступайте следующим образом: остановите внутренний диалог и дождитесь ответа на поставленную проблему. Хватайтесь за первое предложение – оно самое верное.

При работе с ситуацией в целом, рекомендую применять технику взмаха. Исходный образ – текущее печальное состояние дел, конечная картинка – диссоциированное изображение ситуации, разрешившейся самым диким образом к всеобщему удовольствию. Избегайте тупого выполнения желания (получение денег, выздоровление родственника и т.п.). Действовать надо по-хулигански и самым непотребным образом. Дикость и несообразность предлагаемого – залог успеха, так как это лучший способ привлечь внимание объекта воздействия и побудить его принять участие в организуемой вакханалии. Кроме того, чем сильнее несуразность придуманных вами виртуальных или реальных действий, тем сильнее вы искажаете структуру окружающего потока информации, тем проще произвести его реорганизацию. Веселая безумность укрепит ваше ресурсное состояние. Помните: не бывает плохих или идиотских ситуаций, есть соответствующее к ним отношение.

На ход событий можно воздействовать и через антропоморфные образы Ванечки, духа справедливости, домового и пр. Если вы неверующий в крайних ситуациях подключайте господина Бога, пусть и он оттянется на своем трудном посту. Мы никого из них не принуждаем, только обращаем внимание на себя и на желаемый результат. А вот участвовать в предлагаемом развлечении или нет – их личное дело. Как показывает практика, чем больше творчества вкладывается в магический процесс, тем замечательней оказываются его результаты.

Следующая рекомендация. При разработке магического воздействия избегайте конкретной формулировки своего желания. Например, хочу получить пятерку на экзамене. Во-первых, это скучно, во-вторых, много вас, мечтающих о благоденствии, и нет причины удовлетворять ваши притязания. В-третьих, негоже беспокоить уважаемых сущностей по пустякам, они могут и обидеться. Гораздо эффективнее гармонизировать ситуацию к всеобщему удовольствию. Можно поступить следующим образом. Поскольку мы имеем мелкую бытовую проблему, то в нее не следует вовлекать объекты воздействия высоких уровней. Выбирать препода в качестве цели магических действий нерационально по следующим соображениям. Во-первых, это слишком прямолинейно и неинтересно. Во-вторых, желательно позаботиться и о своих коллегах – студентах. Если они получают неважные отметки, вы не сможете хорошо и с чувством отпраздновать сданный экзамен. В-третьих, прямое воздействие на препода есть акт его принуждения, а это недостойно

интегрированной личности. Подумаем, кто может влиять на экзаменатора в реальной жизни: заведующий кафедрой, ректор, жена и дети. Что-то вам подсказывает, что лучше всего пошалить с детьми. Допустим, вы мужского пола, а у препода есть дочь (в реальной жизни ее может и не быть, в виртуальном ее присутствие вполне допустимо). Включаем воображение. Свадьба. Вы с дочкой во главе стола. За ним сидят ректор, заведующий кафедрой, ваша теща, вся учебная группа. Все счастливы, улыбаются и уже приняли пару рюмок. Дочка выглядит на все сто, и вы всем довольны. Встает тесть (препод), роняет скупую мужскую слезу и под всеобщее ликование вручает свой свадебный подарок – огромную зачетку с жирной шестеркой за экзамен и кричит "горько". Фоном звучит марш Мендельсона. Если вас пробрало, и вы хихикнули, вариант принимается. Теперь во время подготовки и на самом экзамене достаточно насвистывать свадебный марш. Это и будет магическим звуковым заклинанием. Вам обеспечено хорошее ресурсное настроение, знания усваиваются со свистом. На экзамене вы улыбаетесь и смотрите на препода весело и родственному. Он удивляется, смущается и добреет. Вам – пятак, а группа идет пить пиво.

Данный пример имеет все признаки магического действия: комплексный объект воздействия, включение в ситуацию всех значимых лиц, бредовая комичность виртуального действия, ясно обозначенный субъект и ожидаемый им результат, магический звуковой символ – марш Мендельсона. К недостаткам можно отнести вероятность побочных эффектов. Очень может быть, что сущность, включившись в игру, добавит своего юмора в этот процесс. Так после этого не исключена ваша скоропостижная свадьба, косвенно связанная с кем-либо из задействованных в магической сценке персонажей.

О побочных эффектах следует сказать особо. Иногда плохо организованные магические мероприятия не приносят желаемого результата, а вот побочных последствий хоть пруд пруди. Возможны случаи, когда есть требуемый результат и много дополнительных, не всегда приятных последствий. Приведу пример из практики. Одному из моих единомышленников были должны крупную сумму денег. Он их заработал честным трудом, но работодатель очень не хотел их отдавать. Про него было известно, что он тщеславен и жаждет общественного признания. Коллега вообразил следующую магическую ситуацию. Должник стоит на палубе военного корабля в капитанской форме. Ему на грудь цепляют огромный бриллиантовый орден. Судно медленно проплывает мимо берега, на котором стоят толпы приветствующих людей, среди которых автор этого безобразия. Для усиления комичности фоном звучит марш Хорст Вессель. Объект воздействия тает от удовольствия. В качестве заклинания был выбран этот военный марш, так как коллега почему-то любил бравурные военные немецкие песни. Эффекты получились следующие. Страждущий начал со всех сторон получать небольшие суммы денег. Вместо ожидаемых выплат он получал в полтора раза больше. Были и неожиданные доходы. Им было признано, что хотя результат и был, но не столько и не оттуда. Поэтому магическое заклинание было подвергнуто модификации. На объект воздействия повесили боксерские перчатки (он бывший боксер), его форма была заменена на адмиральскую, орден стал больше и шикарней. Хорст Вессель насвистывался гораздо чаще. Результат вышел неожиданным. Коллеге позвонили родственники из Германии и сообщили, что они оказали услугу одному русскому бизнесмену, а тот в благодарность пытается отдать деньги в немецких марках. Эту сумму, а она совпадала с размерами вожденного долга, на днях передадут ему в качестве родственной гуманитарной помощи. Все так и произошло. Сочтя за лучшее, коллега прекратил свои попытки получить долг. Оцените юмор ситуации и веселость нрава беспокоенной сущности. Лично я подозреваю, что, если бы мой знакомый продолжал упорствовать в своем намерении, над ним бы посмеялись более болезненно.

В обоих примерах в качестве магических заклинаний фигурировали мелодии. Их наличие не обязательно, но вполне оправданно тем, что они выражали смысл магических актов, являлись их символами и замечательно якорили ресурсное состояние. Таким же символом может служить фраза или некий многозначный образ. Кому что проще.

Приведу еще один пример, в котором заклинание было передано другому лицу и использовано им с большим успехом. Один мой знакомый в частной беседе пожаловался на боли в локте, мешающие ему водить машину. К тому же стала заметно увеличиваться в размерах одна из косточек больного сустава. Хотя явной просьбы о помощи высказано не было, и я не обязан был реагировать, у меня внезапно активизировалось магическое состояние. Возник образ мыши, усиленно вращающей хвостом, как пропеллером. Я тут же сформулировал заклинание: "мышь винтирует хвостом" и в шуточной форме порекомендовал страдальцу почаще повторять это заклинание. Он посмотрел на меня с непередаваемым выражением, но фразу повторил. Поскольку я не раз поправлял его здоровье с помощью техник НЛП, он не выразил недовольства по поводу моей глупой шутки. Через неделю я его встретил, и он с некоторым недоумением сказал, что боли у него прошли. Выдержав паузу, он задумчиво повторил заклинание, заметив, что эта фраза к нему привязалась. Еще через неделю он сообщил, что беспокоившая его косточка вернулась к нормальным размерам. В тот период я подаренное заклинание не вспоминал и зрительный образ мыши не активизировал. Замечательно, что мой коллега полученный результат воспринял, как должное и с глупыми вопросами не приставал, хотя причинно-следственную связь отразил полностью. Следует добавить, что, как я вспомнил позже, он лет десять тому назад свою маленькую дочь называл мышкой. Побочных последствий у данного магического акта не обнаружено.

Еще один пример магического заклинания я приводил выше, когда описывал процесс составления завещания. Его результатом было быстрое выздоровление. Сам я к подобным практикам прибегаю довольно редко, так как не испытываю в них необходимости. Тем не менее, меня не оставляет ощущение, что чем менее осмысленны подобные действия, тем они эффективны. Творческий акт всегда ассоциативен и несет многомерную смысловую нагрузку. Желающих глубже вникнуть в эту проблему я отсылаю к многочисленным примерам из симоронского сайта. Сами соотнесите степень творческого подхода с полученными результатами.

Собственно магические практики не обязательно должны быть ментальными, их вполне можно осуществлять в виде реальных действий. Подойдут пени, танцы, стихи, словесная тарабарщина, хэппененги и прочее. Они станут магическими только тогда, когда будут выражать вашу сущность и показывать возможный путь решения проблемы. Творчество непредсказуемо и не имеет никаких табу для форм самовыражения.

Справедливо и обратное: любое действие может быть магическим, если оно побуждается творческим импульсом. На мой взгляд, мощными магическими способностями обладает наш первый президент. Хрестоматийными примерами могут служить падение с моста, пляски на предвыборных митингах, прилюдное щипание стенографисток. Похоже, что побудительным мотивом в первом случае была мечта о вознесении на вершину власти, во втором - страстное желание избраться на второй срок, в третьем - пожелание чаще совершать неожиданные и сильные политические ходы. Все это исполнилось в полном объеме. А как вам великолепный магический символ - загогулина, выраженный как словесным заклинанием, так и неотразимым жестом? Не знаю, радоваться или сожалеть, что он не смог понять всех взаимосвязей между намерением и действием.

И последнее, кажется вполне естественным, что совместный магический труд для чьей-нибудь пользы может быть крайне эффективным. Интересно было бы поэкспериментировать в этом направлении.

Описанная техника, как и любая интеграционная практика, подразумевает принятие на себя полной ответственности за возможные результаты ее применения. Я мог бы привести массу примеров, когда неопытный практикующий навлек на себя дополнительные беды, вместо желаемого результата. Поэтому заниматься ими из разгильдяйских или меркантильных соображений не советую. Да и пробовать лучше всего на малозначащих проблемах. Тем более что для их успешной реализации требуется определенная степень консолидации личности. На более продвинутых стадиях интеграции техника магических

заклинаний может сгодиться разве что для развлечения. Любопытно, что головокружение от первоначальных успехов в любой технике впоследствии куда-то улетучивается. Может быть потому, что на горизонте появляется кое-что новенькое?

Автор считает нужным напомнить, что все изложенное в данной работе не является конкретными инструкциями для достижения прагматических результатов. Скорее это описание стиля поведения, позволяющего жить весело и со вкусом к жизни. В этом русле каждый волен выбирать любое направление и способ передвижения. Все мы Гости на этой земле. В гостях хорошо, а дома лучше? Желаю успехов.

Вместо заключения

У меня внезапно возник кризис жанра. Уже написанный материал я дал почитать другу – заединщику. Вволю оттянувшись по поводу моего литературного стиля, он спросил, что побудило меня систематизировать наши практики. Соединив этот вопрос с возникшим нежеланием писать дальше, я объявил общий сбор. Когда магическая общественность вникла в ситуацию, было принято решение совершить ритуал гадания на внутренностях. Идея заключалась в следующем. На любой вопрос существует множество ответов. Какой из них выбрать – вот магическая проблема. Поскольку причиной затруднений оказалась моя рукопись, решено было гадать по ее внутренностям. Процедура была предложена следующая. Рукопись подбрасывалась в воздух. Затем два человека (автор и озадачивший его вопросом) подбирали из общей кучи по листу и соединяли их вместе текст к тексту. Третий человек наугад протыкал сложенные листы. Отмеченные слова и должны были послужить ответом. Все было исполнено, как задумано. Как всегда непродуманной оказалась заключительная мелочь. Назначенный третьим в порыве вдохновения проткнул листы пальцем. Образовалась большая дыра, полностью исключавшая возможность что-нибудь прочесть на ее месте. Все были весьма удивлены этим результатом, пока автор не сообразил изучить пострадавшие листы. Оказалось, что это были первая и последняя страницы его труда. Им же было произнесено слово "кольцо". Желая подтвердить свою догадку, я спросил мнение участников по поводу происшедшего. Все дружно сошлись во мнении, что процесс написания данного труда завершен (начало слилось с концом). Этим и вызвано нежелание писать дальше. Побудительный мотив создания текста явно не принадлежал автору и вызван внешними причинами. На это указывал размер дыры, препятствовавший точно завершить задуманное. Чуть позже возникли некоторые дополнительные соображения. У одного из участников четыре ступени интеграции вызвали ассоциацию с крыльцом школы, в которой он когда-то учился. Тут же вспомнили, что в начальной школе четыре класса. Естественно возникло словосочетание "школа интеграции". Автор тут же был назначен ее директором, были выбраны два завуча, остальные довольствовались званием учителей. Так придурковатое гадание стало указателем на нашем пути.

Ну что ж, добро пожаловать в школу интеграции! Мы набираем учеников и начинаем обучение.

Предварительная информационная структура живого существа

В течение всей своей культурной истории человек пытается понять, что он собой представляет, и каково его место во вселенной. В конечном счете, именно эту цель преследуют религия, философия и естественные науки. Исключая крайние тенденции, спор идет о соотношении в человеке материи и духа. В последнее время к этим фундаментальным понятиям стали добавлять еще два – энергию и информацию, как свойства и материального и идеального. Поскольку эти термины ниже будут часто использоваться, рационально дать им точные определения [2].

Энергия – 1) общая мера различных видов движения и взаимодействия; одни виды Э. могут превращаться в другие в строго определенных количественных соотношениях; при всех превращениях Э. общее количество ее не изменяется; 2) деятельная сила, настойчивость, решительность в достижении поставленной цели.

Информация – 1) сообщение о чем-либо; 2) сведения, являющиеся объектом хранения, переработки и передачи; 3) в математике, кибернетике – количественная мера устранения неопределенности (энтропии), мера организации системы. И. – есть фактор управления во всякой самоорганизующейся системе, и служит причиной ее целенаправленных изменений (информационная причинность).

Энтропия – 1) одна из величин, характеризующих тепловое состояние тел или системы тел; мера внутренней неупорядоченности системы; при всех процессах, происходящих в замкнутой системе, Э. или возрастает (необратимые процессы), или остается постоянной (обратимые процессы); 2) в теории информации – мера неопределенности ситуации (случайной величины) с конечным или четным числом исходов, например, опыт, до проведения которого результат в точности не известен.

Таким образом, человек может быть описан, как самоорганизующаяся замкнутая система, составные элементы которой (органы, клетки и молекулы) – материальные носители энергии и информации. Информация есть причина всех изменений, происходящих в организме и психике, фактор их самоорганизации и управления.

Похожее описание человека, как энергоинформационного существа, дано у Карлоса Костанеды, утверждавшего, что "человек – это воспринимающий сгусток чистой энергии". Автор, используя такой подход, предлагает ввести структуру личности на основе последовательности ввода, обработки, хранения и вывода информации, абстрагируясь от ее материальных носителей.

Толчком для составления структуры личности послужила работа Роберта Дилтса [1], глубокого специалиста в области теории и практики НЛП. В ней он предложил использовать в НЛП понятия поверхностных и глубинных информационных структур, предложенных Наумом Хомским и развитых Гюнтером Стентом. Последний является автором понятия "структурализм", выдвигаемого в качестве решения непримиримого конфликта между материализмом и идеализмом. По мнению Р. Дилтса и Г. Стента, для человека "реальность является набором информационных структур, полученных путем трансформации первичных данных о мире". Преобразование первичных данных в структуры включает в себя процессы избирательного опущения, искажения или обобщения информации. Таким образом, сознание не может, в точном смысле этих слов, ни полностью отражать (материализм), ни конструировать (идеализм) реальность. Первичные данные о мире приобретают для человека смысл и значимость только после ряда операций, которые преобразовывают их в нечто, соотносящееся с уже существующими в нем структурами. Последние образуются из информации, освоенной и присвоенной в результате предыдущего опыта. Р. Бэндлер и Дж. Гриндер в своей книге "Структура магии" использовали две градации информационных структур – глубинные и поверхностные, обращая особенное внимание на то, как

поверхностные структуры (речь, мимика, жесты) отражают глубинные (идеи, эмоции, убеждения и ценности). Вместе с тем отмечается, что существует много уровней последовательно более глубоких структур в строении и организации различных систем.

Излагаемый далее материал является результатом влияния этих взглядов. Возможные ошибки и несурезицы полностью ложатся на совесть автора.

Рационально подразделять все структуры по степени трансформации первичных данных о мире на поверхностные, промежуточные и глубинные. Входные поверхностные структуры осуществляют предварительную обработку информации, поступающей от органов чувств, выходные – сообщают ее другим людям. Промежуточные структуры обрабатывают данные с целью передачи их глубинным элементам, и вырабатывают ответную реакцию. Глубинные структуры осуществляют накопление и обобщение жизненно важных данных.

На рис. 1 показана принципиальная структура живого существа.

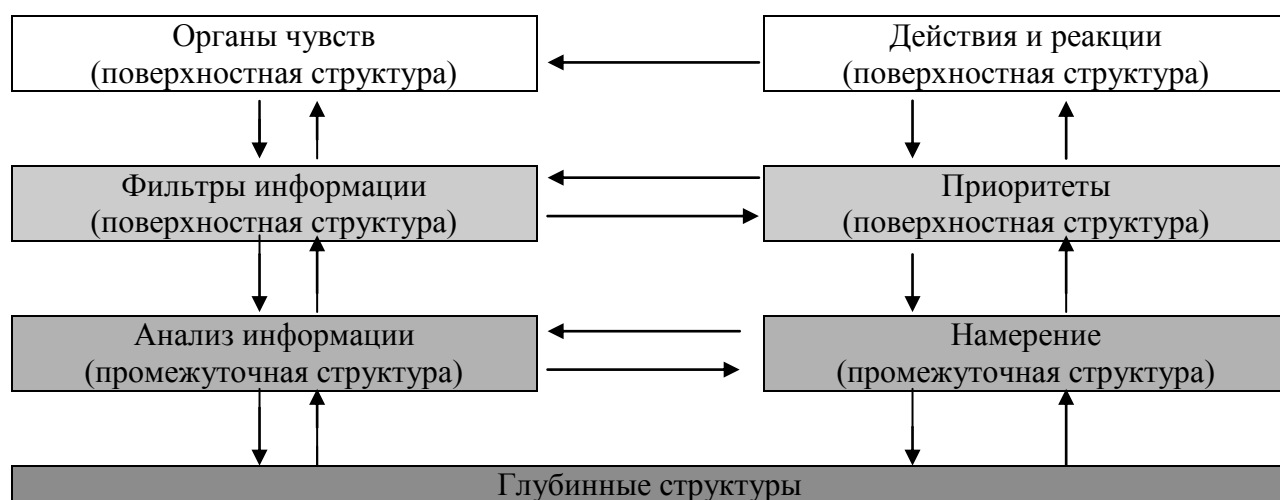


Рис.1

Требуют пояснения следующие позиции.

Фильтры – поверхностные и промежуточные структуры, осуществляющие выделение, искажение (адаптирование) и опущение (блокирование) информации.

Анализ – промежуточные структуры, осуществляющие обработку информации с целью выработки на нее ответной реакции или для ее дальнейшей передачи в глубинные структуры.

Намерение – структуры вывода данных, предающие информацию для ее манифестации в виде действий и реакций.

Приоритеты – выходные структуры, определяющие порядок (очередность) воспроизведения информации поверхностными структурами.

Промежуточные элементы ввода и вывода взаимно влияют путем обмена или блокирования прохождения данных. В глубинных структурах содержатся рекомендации и программы действий для любых жизненных ситуаций.

Поверхностные, промежуточные и глубинные структуры выделены разными оттенками.

Данная схема не отражает ни материальных носителей, ни энергетического преобразования данных. Так же следует понимать, что любое структурирование системы условно и имеет конкретную цель.

Детализированная структура человеческой личности

Предварительная схема иллюстрирует общий подход к анализу информационной сущности живых существ. Разработка детализированной структуры человеческой личности требует расширения понятийного ряда. Вполне естественным представляется использование общепринятых понятий психологии и физиологии. Так же важна и оптимальная степень ее детализации. Желательно учесть главные элементы, но их большое число резко снижает наглядность и затрудняет понимание основных взаимосвязей. Большинство вводимых понятий являются общепризнанными, тем не менее, рационально дать им точное определение. Формулировки даются либо из "Большой медицинской энциклопедии" [3], либо из основополагающих работ по НЛП [1, 5-12]. Там, где нет ссылок на источники, определения даются в авторской формулировке.

На рис. 2 показан вариант детализированной структуры человеческой личности. Процесс ее формирования в данной работе не приводится. Отдельно обозначены поверхностные, промежуточные и глубинные структуры.

Элементы структуры ввода и обработки информации

Входные поверхностные структуры

Органы чувств – морфофункциональные образования, обеспечивающие восприятие различных раздражений, действующих на организм человека и животных. На основе о.ч. строятся разнообразные ощущения (вкус, зрение, обоняние, осязание, слух). Основными элементами, определяющими специфику того или иного О.ч., являются рецепторы [3].

Очевидно, что О.ч. человека способны реагировать на очень небольшую часть элементов внешнего мира. Диапазон восприятия может быть расширен за счет специальных приборов, преобразующих недоступные человеку данные в доступные. Таким образом, О.ч. – это фильтры, выделяющие, опускающие и искажающие входную информацию. Вместе с ощущением и восприятием образуют входную поверхностную структуру.

Ощущение – субъективное отражение отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на О.ч., обеспечивает ориентировку организма в окружающей среде [3].

Восприятие – психический процесс отражения действительности, формирующий субъективный образ объективного мира, чувственный образ предметов и явлений внешнего мира [3].

Хотя два последних определения чисто материалистические и не вполне соответствуют понятиям структурализма, они в целом могут быть приняты. В работах по НЛП вкус, обоняние и осязание принято объединять в общую группу кинестетических ощущений (К). Остальные ощущения принято обозначать как визуальные (В) и аудиальные (А). Каналы прохождения А, В и К информации автономны, но могут и взаимодействовать. Принято считать, что более 2/3 информации поступает по видеоканалу, меньше трети – по аудио, остальное занимает запах, вкус и телесные ощущения.

Для дальнейшей обработки входная информация должна какое-то время сохраняться. С этой целью используется кратковременная (оперативная) память. Всем известны эффекты продолжения "звучания" закончившихся звуков и "видение изображений" быстро исчезнувших объектов. Последнее обстоятельство и делает возможным существование кино и телевидения.

Структура человеческой личности

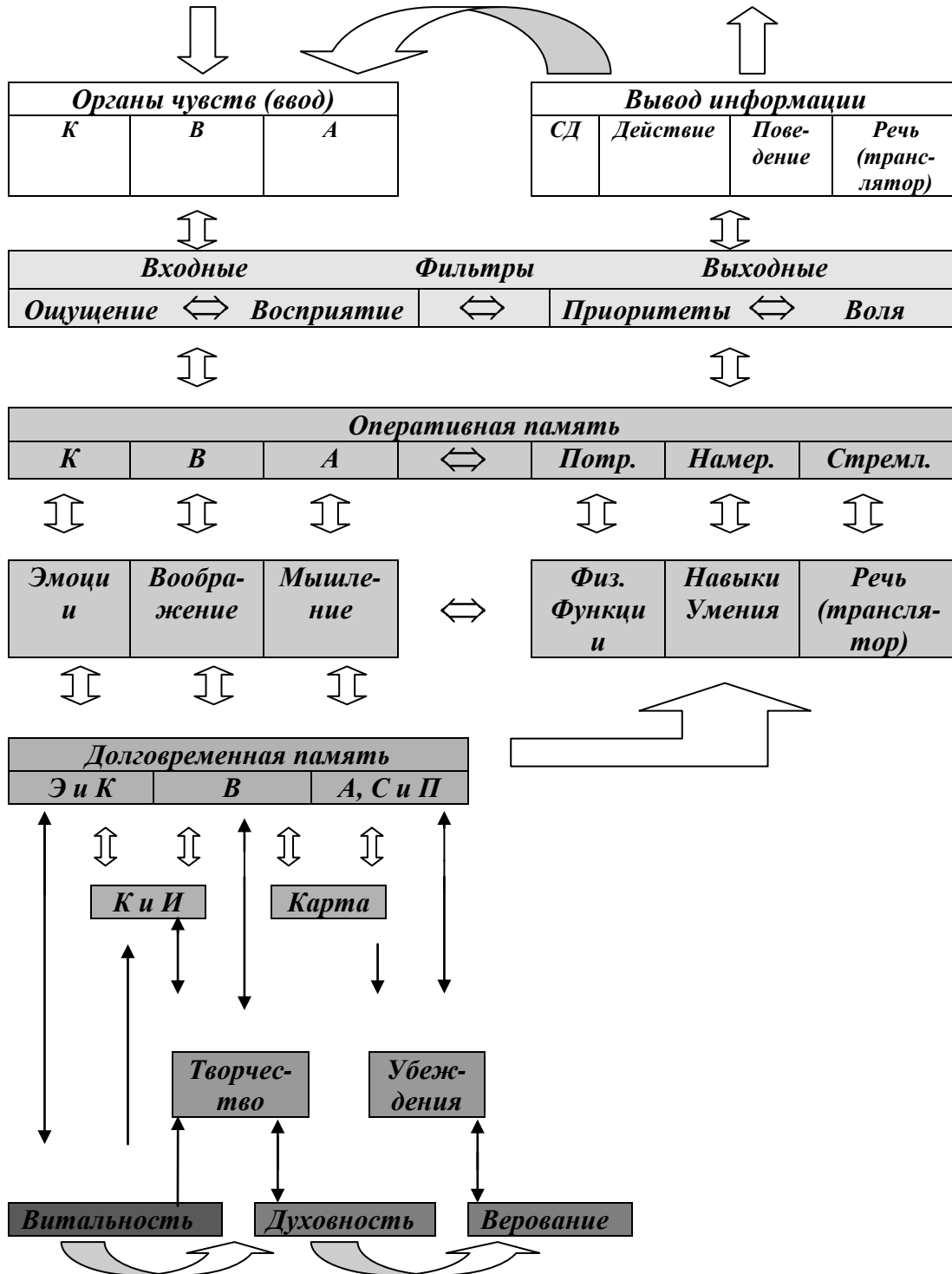


Рис. 2.

Следует отметить избирательность органов чувств, разделяющих фоновую и актуальную информацию. Обычно актуальными являются воздействия с большой скоростью изменения интенсивности сигнала (вспышка, хлопок, ожог и т.п.). Фоновая информация так же может быть воспринимаема при фиксации фокуса внимания на данном канале входа данных. Считается, что одновременно человек способен воспринимать 7 ± 2 единицы информации. В данном случае под единицей понимают комплекс ощущений, на котором может быть сфокусировано внимание.

Таким образом, входная поверхностная структура человека осуществляет взаимодействие с поверхностными структурами объектов внешнего мира за счет целенаправленного опущения, искажения, кодирования и накопления информации, с последующей передачей ее промежуточным структурам.

Входные промежуточные структуры

В промежуточных структурах происходит установления соответствия между текущими данными и хранимыми в долговременной памяти на основе причинно-следственных связей и выделения существенных аналогий (ассоциаций). Так ни разу не обжигавшийся ребенок может схватиться за горячий утюг. Впоследствии пережитое ощущение он может ассоциировать с формой, цветом, запахом, издаваемым звуком и другими признаками опасного предмета.

В соответствии с тремя выделенными входными каналами можно ввести три входных промежуточных структуры. Для К канала это эмоции, для В канала – воображение, для А канала – мышление.

Эмоции - субъективные состояния человека и животных, возникающие в ответ на воздействие внешних и внутренних раздражителей и проявляющиеся в форме непосредственных переживаний. Биологическое значение Э. определяется их оценочной функцией, вследствие которой организм стремится заблаговременно и быстро реагировать на изменение окружающей среды, мобилизовать энергетические ресурсы, необходимые для действий, направленных на удовлетворение непосредственных потребностей [3]. Э. проявляются в виде ощущений. Особенно следует отметить свойства этой промежуточной структуры анализировать входную информацию и преобразовывать ее в энергию. Эмоциональный блок служит для быстреего преобразования потребностей в действие. Блокировать э. могут воля и частично мышление.

Как следует из определения, блок осуществляет эмоциональный анализ текущих и прошедших ситуаций. Наиболее характерны эмоциональное выделение и искажение информации. Э. также сильно влияют и на ощущение, восприятие и органы чувств, заставляя их вносить дополнительные искажения.

Непосредственно с эмоциями связана глубинная структура эмоциональной и кинестетической памяти (Э. и К.). Эмоции характеризуются резким изменением энергетического состояния психики, поэтому они легко запоминаются и легко извлекаются из памяти. Многие забытые воспоминания просто извлечь, попросив вспомнить свои ощущения и эмоции в тот промежуток времени.

Эмоциональная и кинестетическая память близко сопрягается с понятиями подсознания и бессознательного, так как в ней хранятся нереализованные потребности и неразряженные эмоции (импринты). Как и любая глубинная структура, она характеризуется большой инерционностью, вся хранящаяся в ней информация рассматривается как здесь и сейчас. Поэтому воздействие на э. и к. память должно производиться осторожно. Внешняя активизация импринта вызывает такие же эмоции, что и в момент его возникновения, а его разрядка сопровождается либо сильной релаксацией, либо нервной дрожью (НЛП). Непосредственно с э. и к. памятью. связана другая, более глубинная структура – витальность.

Витальность – "жизненная сила", энергия, прилагаемая для реализации генетической программы развития, поддержания в оптимальном состоянии и защиты организма и социума,

в котором он существует [3]. Это самая таинственная глубинная структура, поскольку она тождественна аристотелевской энтелехии (нечто, в самом себе несущее цель). С материалистической точки зрения это генетическая память, недоступная сознанию. С религиозной точки зрения она частично соотносится с понятием "душа". В. – наиболее глубокая информационная структура, первопричина возникновения остальных структур.

В литературе по НЛП отсутствуют факты непосредственного воздействия на В., только опосредовано через эмоциональную память, убеждения и верования. В кинестетическом блоке структур в. отвечает за идентификацию организма (иммунная система) и личности.

Очевидно, что кинестетический блок наиболее тесно связан с выходной промежуточной системой физиологических функций и отвечает за психические и психосоматические заболевания. Его можно охарактеризовать как животную часть человеческой личности.

Вторая входная промежуточная структура связана с визуальным каналом ввода информации и кодирована как воображение.

Воображение – психический процесс создания человеком новых образов на основе имеющихся (старых) путем их преобразования. Различают произвольное и произвольное в., а так же воссоздающее и творческое. Воссоздающее в. появляется при необходимости воссоздать представление об объекте по его описанию. Творческое в. характеризуется самостоятельным созданием новых образов [3]. В. позволяет анализировать текущие данные на основе причинно-следственных связей и аналогий и прогнозировать будущие события. В. связано не только с визуальным, но и с аудиальным и кинестетическим каналами ввода информации, так как можно "вообразить" ощущения и звуки. В. может приводить к абберациям (обману зрения) и к позитивным и негативным галлюцинациям. С в. связана глубинная структура визуальной памяти (В). В целом, память является единой структурой, но в силу разделенности входных каналов К, В и А информации, она имеет сложное строение. Существуют воспоминания, легко воспроизводимые визуально, но без сопровождающих звуков. Причем, если эти воспоминания всплывают, как набор слайдов, звук не удастся восстановить и с помощью синестезии (НЛП).

Информация, хранящаяся в визуальной памяти, имеет много субмодальных параметров, некоторые из них являются критическими с точки зрения кодировки эмоций (НЛП).

Непосредственно с воображением и визуальной памятью связана глубинная структура творчество.

Третья входная промежуточная структура связана с аудиальным каналом и названа мышлением. Мышление – высшая форма активного отображения объективной реальности, состоящая в целенаправленном опосредованном и обобщенном познании человеком существенных связей и отношений вещей. М. возникает в процессе общественно-производственной деятельности и протекает преимущественно в форме понятий и категорий, в которых закреплён и обобщён социально-исторический опыт человечества. Опираясь на чувственное познание, м. преобразовывает его, позволяя получить знания о таких свойствах и отношениях объектов, которые недоступны ощущению и восприятию. Позволяет проникать в закономерности природы, общества и самого мышления [3].

Не очень удачное определение, попробуем дать иное. Мышление – промежуточная структура человеческой личности, взаимодействующая с промежуточными информационными структурами людей и материальных объектов, позволяющая восстановить аспекты, частично опущенные или искаженные органами чувств, ощущением и восприятием. Основным инструментом м. является логика, привнесенная в процессах воспитания, обучения, самообразования и социально-трудовой деятельности. М. заключается в целенаправленном оперировании словами, понятиями, символами, знаками, образами, музыкальными фразами, изображением, движениями и жестами с целью восстановления или выявления недостающей информации.

Глубинные структуры

Непосредственно с мышлением связаны следующие глубинные структуры: аудиальная, словесная и понятийная память (А, С и П), карта, культура и искусство (К и И).

Аудиальная, словесная и понятийная память – отдел долговременной памяти, хранящий информацию, преобразованную мышлением.

Карта – представление о внешнем и внутреннем мире, составленное на основе данных, присутствующих во всех промежуточных и глубинных структурах человека. Топология карты тесно связана с противоречивыми и даже взаимоисключающими убеждениями и верованиями, сформированными на основе впечатлений от личного опыта, а не на базе строгих логических построений. Карта ограничивает территорию известного и, как правило, является ограничителем свободы выбора поведений и переживаний человека. Кастанеда называл ее "тональ": "Наш разум заставляет нас забыть, что описание – это только описание, и, проще чем осознать это, человеческие существа заключают себя в заколдованный круг, из которого они редко вырываются в течение отпущенного им времени жизни". Целостной карты у человека, как правило, не бывает. Есть целый "атлас" для разных ситуаций и жизненных тем.

Культура – степень общественного, умственного и нравственного развития, присущая кому-либо [3]. В определенном смысле К. – это социальная "карта" человека, степень его социальной адаптации.

Искусство – художественный способ описания внешнего и внутреннего мира с помощью слов, звуков, изображений и движений, результат художественного (чувственно-ассоциативного) творчества. И. тесно связано с глубинными структурами воображения, памяти, убеждений и верований, а так же с выходной промежуточной структурой – творчеством. И. – особый способ мышления.

Самыми глубинными структурами в аудиальном (сознательном) блоке являются убеждения и верования. Убеждения – идеи, которые мы считаем верными и используем в качестве основы для повседневных действий. Любое У. имеет в своей основе воспоминание об одном или нескольких реальных или выдуманных событиях. У. могут быть как побуждающими, так и ограничивающими (НЛП). В отличие от верований, У. менее инерционны, и могут быть изменены или преобразованы.

Творчество – глубинная структура, позволяющая преобразовывать имеющуюся в человеке информацию в новую. В отличие от мышления, направленного на частичное восстановление вводимых данных о внешнем мире, творчество восстанавливает и преобразует информацию, хранимую в глубинных структурах человека. Т. – альтернативный способ мышления и не контролируется сознанием.

Верование – основополагающие убеждения, духовность, уровень ответов на метафизические вопросы о добре и зле, жизни и смерти. В. не имеет логической структуры, ее постулаты не требуют обоснования, это наиболее глубинный анализ жизненной информации. В. – наиболее глубинная структура "человеческой" части личности, фундамент ее существования. В некотором смысле содержит все, чем мы являемся, и что делаем, но не сводится ни к одной из этих вещей (НЛП). В. очень инерционно и не поддается логическим доводам, является центром идентичности мыслительных структур. Значительные изменения в этом блоке всегда связаны с сильными душевными переживаниями и затрагивают витальность.

Со структурами аудиального блока тесно связана выходная промежуточная структура транслятора.

На рис. 2 стрелками показаны взаимодействия (обратные связи) отдельных элементов между собой. Наиболее сильные взаимовлияния между структурами одного уровня. В целом можно говорить о единстве отдельно поверхностных, промежуточных и глубинных структур, а их обособленность связана с разными сроками возникновения (с точки зрения развития человека как вида) и определенной специализацией обработки и хранения информации.

Промежуточные структуры, как входа, так и выхода информации, могут быть объединены понятием "внутренний мир". На каждой из них может быть сосредоточен фокус внимания, тогда как глубинные структуры доступны вниманию лишь частично, да и то при использовании специальных стратегий. Сосредоточение фокуса внимания на поверхностных структурах ввода информации принято называть аптаймом (чистое восприятие), глубокое погружение в себя – даунтаймом (разновидность трансового состояния).

Промежуточные структуры вывода информации (структуры принятия решения)

Источником выводимой человеком информации является внутренний мир, объединяющий физиологические функции, эмоции, воображение, мышление, навыки и умения, транслятор. Все перечисленные элементы это промежуточные структуры ввода-вывода.

Физиологические функции – формы деятельности, характерные для живой структуры на клеточном, тканевом, органном и системном уровнях, а также на уровне целостности организма. Основной ф.ф. живой структуры на любом уровне является постоянный обмен веществ и энергии, с которым связаны такие проявления жизнедеятельности, как рост, развитие, размножение, питание, дыхание, движение [3]. В данной конкретной схеме Ф.ф. учитывают взаимосвязь информационных элементов с их материальными носителями. По сути дела это первоочередные и безусловные программы действий в соответствии с сигналами, поступающих от внешних и внутренних рецепторов, и осуществляющие непрерывное функционирование организма. Ф.ф. – "животная" часть человека, включающая в себя инстинкты и рефлексy.

Инстинкт – целенаправленная деятельность, обусловленная врожденными механизмами и совершаемая под влиянием биологических потребностей, информационный опыт предыдущих поколений по удовлетворению основных потребностей [3].

Рефлекс – изменение активности организма в ответ на раздражение рецепторов. Различают безусловные и условные рефлексy [3].

Навыки и умения – готовые программы действий человека, приобретенные в процессе обучения и социальной деятельности, сложные рутинные действия, не требующие непрерывного контроля сознания. Эти понятия тесно связаны с понятием субличности.

Транслятор – промежуточная структура вывода словесной информации, понятие дается впервые. Т. тесно связан с понятием субличность (см. ниже). Т. – безличный механизм, позволяющий преобразовывать несловесную часть информации, содержащуюся в промежуточных и глубинных структурах, в вербальную с целью превращения ее в осознанное намерение или потребность. Т. осуществляет связь субличностей между собой и с сознанием, озвучивает "внутренний диалог" человека, преобразовывает эмоции непосредственно в слова и междометия. Плохо контролируется сознанием, хотя и пользуется некоторыми его структурами.

Выходные поверхностные структуры

Потребности, намерения и стремления образуют область оперативной памяти вывода информации.

Потребность – настоятельное желание сделать что-либо. Причиной возникновения п. являются физиологические функции и эмоции.

Намерение – менее побудительно, чем потребность и направлено на более сложный вид деятельности. Причиной н. могут быть физиологические функции, эмоции, воображение, мышление и интуиция.

Стремление – желание добиться какой-нибудь сложной цели, требующей для своего достижения длительного времени и совокупности разных действий. Побудительными причинами с. могут быть все промежуточные структуры.

Потребности, намерение и стремление могут иметь отложенный статус или быть вообще нереализованными. В последнем случае они переходят в долговременную эмоциональную память, сохраняя всю свою побудительную энергию. Порядок их реализации, откладывания или вытеснения осуществляет более близкая к поверхности структура. Она включает в себя приоритеты, волю и планирование.

Приоритеты – определяют порядок удовлетворения потребностей и намерений в соответствии с их актуальностью и адекватностью окружающим условиям.

Воля – особая форма активности человека, которая состоит в осуществлении действий, направленных на осознанную цель и связанных с усилиями, требующимися для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к цели [3]. Воля может, как ускорять реализацию п., н. и с., так и откладывать или отклонять их осуществление. В. представляет собой сознательный контроль действий, осуществляемый разными структурами (мышлением, культурой, убеждениями и верованием).

Далее перечисляются собственно поверхностные структуры вывода информации. Они включают в себя психофизические состояния, сигналы доступа, действия и движения, поведение, речь и другие способы кодирования информации.

Психофизические состояния – специализированные состояния психики и соответствующих физиологических функций, необходимые для выполнения конкретных действий. Определяются взаимосвязью (цепочкой) глубинных, промежуточных и поверхностных информационных структур, находящихся в данный момент в активизированном состоянии. Примером п.с. могут служить транс, сон, отдых, наркотическое опьянение, физическая деятельность, выполнение стандартных видов деятельности, в том числе производственных функций и т.д. В любой момент времени человек находится в конкретном п.с., которое определяет интенсивность и адекватность его действий.

Сигналы доступа (СД) – соматические (телесные) реакции, отражающие внутренние психические процессы. Включают в себя: позу, жесты, частоту дыхания и пульса, изменение цвета кожи, движение глаз, особенности речи и т.п. (НЛП). С.д. – свидетельства физиологического и эмоционального состояния человека, фиксации внимания на той или иной структуре внутреннего мира, не контролируются сознанием и служат эффективной обратной связью при общении.

Действия – простые или сложные движения, позволяющие удовлетворить потребности и намерения. Различают рефлекторные Д., как ответ на внешнее воздействие, и целенаправленные Д., побуждаемые процессами внутреннего мира.

Поведение – социально значимые действия по отношению к другим людям, стандартные паттерны общественного поведения. П. тесно связано с культурой человека и его эмоциональным и психофизическим состоянием.

Сообщение – словесная или иным образом кодированная информация (звуками, жестами, движениями, рисунками и схемами, написанными символами и т.п.), предназначенная для передачи другим людям.

Хотя почти все элементы структуры личности, изображенные на рис. 2, получили свое определение, остались еще несколько важных понятий. Это душа, совесть, интуиция, "Я" и субличности. Структурализм не отрицает и не утверждает наличие экзистенциальных и трансцендентных свойств у человека. Если следовать принципу Аккама, то для вводимой структуры эти понятия не являются обязательными. Тем не менее, из уважения к любым религиозным и эзотерическим взглядам, в схеме введена глубинная структура "духовность", ее можно наполнять разным смыслом. Наряду с витальностью и верованием, она является наиболее глубинной структурой внутреннего мира человека. К ее проявлениям можно отнести такие феномены, как совесть, "безмолвное знание" и откровения, получаемые из неизвестного источника, знание собственной миссии в этой жизни и т.п. Все зависит от личного опыта конкретного человека. Атеисты могут некоторые из перечисленных понятий

отнести к витальности и верованию, а могут и объединить все три структуры в одну – интуицию.

Интуиция – способность непосредственного постижения истины, без предварительных рассуждений и доказательств. Понятие "интуиция" охватывает довольно широкий круг психических явлений, которые характеризуются непосредственностью, озарением новой идеей в процессе познания и творчества, молниеносным "схватыванием" сути дела и несомненным участием подсознания [3]. Близким по смыслу является термин Кастанеды "безмолвное знание". И. характерна невербальным способом оперирования информацией и проявляется как чувство или ряд внутренних образов.

Таким образом, структурирование наиболее глубинных структур личности зависит от самих этих структур конкретного человека.

Остается открытым вопрос, а где в схеме место для самоосознания, где собственно "Я" и что это такое. Самоосознание не может быть тождественно все структуре личности в целом, так как ее отдельные элементы могут быть активными или пассивными. Мы же свое "Я" ощущаем как константу, всегда тождественную себе, не зависимо от возраста и психофизического состояния. Даже во сне мы отличаем "Я" от "не-Я". Точно также, ни один элемент структуры не может быть отождествлен с этим понятием. Даже душа, если признать ее существование, не равна самоосознанию. Иначе придется признать, что она, частица вселенского Духа, ответственна за все творимые нами мерзости.

У Карлоса Кастанеды, описывавшего человека, как энергетическое (информационное – авт.) яйцо, есть понятие точки сборки – некоего узла, активизирующего внутренние энергетические волокна в соответствии с проходящими через него внешними энергетическими пучками. В зависимости от того, какие внешние энергетические волокна проходят в данный момент через точку сборки, она сдвигается и активизирует внутренние потоки энергии. По аналогии предлагается ввести понятие "фокуса внимания" – некоего подвижного центра, активизирующего определенную совокупность информационных структур человеческой личности. Его положение определяется состоянием внешних и внутренних потоков информации. При их соответствии, фокус внимания имеет фиксированное положение, при рассогласовании он смещается, пытаюсь найти оптимальное положение. Каждый человек имеет конечное число точек фиксации, которые так же можно назвать психофизическими состояниями. Ригидные личности имеют минимальное количество таких состояний, гибкие – гораздо большее число. Различные психофизические состояния могут проявлять полярные черты личности, создавая впечатление абсолютно разных людей. Часто человек в одном состоянии не помнит, что он делал в другом резко измененном (Джекил и Хайд).

Если внешний поток информации не может быть согласован ни с одним положением фокуса внимания, человек впадает в трансное состояние, ступор или вынужден полностью игнорировать поступающие данные. С этой точки зрения быстрый (парадоксальный) сон может быть описан, как мелкие хаотические колебания фокуса внимания, случайным образом активизирующие некоторые информационные структуры личности (чаще всего память и эмоции).

Фокус внимания может разделяться на две, три и более частей. Самый известный пример – Юлий Цезарь, умевший делать несколько дел одновременно. Это обстоятельство объясняет состояния ассоциации (человек "изнутри" себя чувствует и воспринимает происходящие события или воспоминания), диссоциации (смотрит на себя со стороны, практически не испытывая эмоций), двойной диссоциации (видит себя, смотрящим на себя – другого). Собственно моменты самоосознания – это диссоциированное состояние, когда разделенные половинки фокуса внимания фиксируются друг на друге.

Расщепление фокуса внимания вызывает необходимость введения понятия "субличность". В НЛП принят несколько иной термин – "часть личности". На взгляд автора он не очень удачен, так как подразумевает некоторую ущербность и неполноту. В НЛП наличие частей личности постулируется и ни чем не обосновывается. Предполагается, что

они автономны, самодостаточны, имеют свою функцию и цель, в ряде случаев могут конфликтовать между собой, не контролируются сознанием.

Для каждой части личности можно выявить метацель – сущностное состояние [9]. О своих функции, цели и сущностном состоянии они могут сообщать сознанию вербально, в виде образов и ощущений или кинестетическими сигналами двоичного кода "да" и "нет". В любом случае они понимают вербальную информацию, используя транслятор. Разделение личности на части есть и в психоанализе и в гештальте. В НЛП пошли дальше ни чем не ограничивая их число, но и ни как их не структурируя.

На основе введенных понятий субличность можно охарактеризовать следующим образом. Это устойчивая связь между элементами структуры личности, созданная для достижения постоянно возникающих целей, требующих стандартных (хорошо освоенных) действий. Вследствие необходимости выполнения нескольких дел одновременно, субличности могут функционировать одновременно, отвечая за конкретные цели. Это достигается расщеплением фокуса внимания. Субличности могут использовать одни и те же информационные структуры, но в разном сочетании и в разной степени их активизации. Некоторые субличности имеют двухсторонний доступ к транслятору (безличностному механизму словесной кодировки) с целью превращения собственных нужд в потребности и намерения личности.

Если действия одной субличности мешают или прерывают действия другой, возникает внутренний конфликт, ощущаемый в виде негативных эмоций, образов или внутреннего диалога (участников обсуждения может быть и больше двух). Внешне конфликт субличностей может выражаться в виде нерешительности, нервозности, оговорок, неконгруэнтности, немотивированных вспышек эмоций и т.п.

Функционирование субличности возможно только при определенных психофизических состояниях. Поэтому не все субличности могут активизироваться одновременно. Их существование имеет очевидные плюсы: параллельное выполнение нескольких дел, минимизация расхода психической и физической энергии. Так же есть и ощутимые минусы: жесткая фиксация фокуса внимания резко ограничивает внутреннюю свободу человека, "ритуальность" действий делает его поведение детерминированным, конфликт между субличностями резко снижает его самооценку и эффективность. Поэтому интеграция частей – очевидный путь расширения и обогащения внутреннего мира.

Кастанеда утверждал, что возможны три принципиальные положения точки сборки (фокуса внимания – авт.). Если она связывает соответствующие друг другу внутренние и внешние энергии (информационные структуры) и такое соответствие уже встречалось, то это известно. Если соответствие возникает в первый раз и оно неполное – это неизвестное. Если соответствие в принципе невозможно – это непознаваемое.

С этой точки зрения можно рассматривать интуицию, как субличность, имеющую доступ непосредственно к самым глубинным структурам человека и вселенной. Мышление воспринимает данные интуиции как "неизвестное", хотя и извлеченное из недр личности.

Таким образом, можно заключить, что для человека познаваемое огромно, но не безгранично. Такой подход не отрицает ни материализм, ни идеализм. В материализме лишь ставится под сомнение постулат о том, что человек отражает внешний мир, и тот полностью познаваем. Вместо этого утверждается, что человек приводит в соответствие свои промежуточные и глубинные информационные структуры с аналогичными во внешнем мире. Также вводятся рамки познаваемости Вселенной.

В идеализме не отрицается постулат о существовании нематериального Духа, ибо информация может считаться автономной от ее материального носителя и быть свойством, как материи, так и идеального. Отрицается лишь постулат о примате духа над материей.

В конце главы рационально оценить достоинства и недостатки предложенной структуры личности и нового понятийного ряда.

Собственно схема на рис. 2 является типичной "картой" внутреннего мира. И, как таковая, она лишь частично ему соответствует. Наименование структур условно, как и их

обособление. Как уже упоминалось, память едина, но имеет несколько каналов ввода-вывода информации. Причем кодировка, "сжатие" и вызов хранимой информации для А, В и К систем различны. Каждая репрезентативная система имеет свои критические субмодальности и может быть ведущей или референтной. Поэтому структуру личности можно условно поделить на три части – кинестетическую, визуальную и аудиальную. Распределение информационных структур по "глубине" соответствует их очередности при обработке информации и "инерционности" – скорости происходящих изменений. Разделение промежуточных систем произведено в соответствии с методами обработки данных. Очевидно, что физиологические функции, эмоции, воображение, мышление, навыки, умения и речь базируются на разных принципах, имеют разную скорость и глубину анализа. Они могут функционировать последовательно (за счет разной скорости) и параллельно (комплексный анализ). У конкретного человека тот или иной способ анализа может быть преимущественным.

Наиболее тесные взаимосвязи существуют между структурами одного уровня (горизонтальные связи), что не исключает обширной вертикальной связности у субличности. Для конкретных целей общая структура личности может быть укрупнена или детализирована на выше описанных принципах. Ее элементы и их взаимосвязи могут дополняться и модифицироваться. Сама структура не должна являться самоцелью, она вводится и используется в чисто утилитарных целях.

Новый понятийный ряд, как и сам структурализм, на данный момент являются оригинальной и не до конца разработанной точкой зрения. Свежий взгляд на известные вещи помогает получить новую и упорядочить старую информацию, не отменяя все предыдущее.

Предложенный подход имеет и очевидные недостатки. Он игнорирует материальные носители информации, их особенности и принципы функционирования, учитывает только конечный результат - скорость, последовательность и глубину проработки данных. Показанные на схеме обратные связи введены чисто функционально и не определяются как отдельные блоки, искажающие процессы обмена.

Список литературы

1. Дилтс Роберт. Моделирование с помощью НЛП. –СПб.: Питер 2000.- 288 с.
2. Современный словарь иностранных слов. М.: Рус. яз., 1992.- 740 с.
3. Большая медицинская энциклопедия: [в 30-ти томах, АМН СССР] – 3е изд. М.: Советская энциклопедия.
4. Карлос Кастанеда. Колесо времени. – К.: "София", ltd.,1998 – 288 с.
5. О' Коннор Джозеф, Сеймор Джон. Введение в нейролингвистическое программирование. – Челябинск: "Библиотека А. Миллера", 1998. – 272 с.
6. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевой стратегии. – Воронеж.: НПО "МОДЭК", 1995. – 256 с.
7. Ричард Бэндлер. Используйте свой мозг для изменения. – СПб.: "Ювента",1995.– 168 с.
8. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства НЛП. – СПб.: "Ювента", - 1999. – 238 с.
9. Конира Андреас и Тамара Андреас. Сущностная трансформация: обретение неиссякаемого внутреннего источника.
10. Семинар с доктором медицины Милтоном Г. Эриксоном (уроки гипноза) /Редакция и комментарии Дж. К. Зейга. – М.: Независимая фирма "Класс", 1994. – 336 с.
11. Джон Гриндер и Ричард Бэндлер. Трансформэшн. – Сыктывкар: "Флинта", 1999. -296 с.
12. Дэвид Гордон. Терапевтические метафоры. – СПб.: "Белый кролик", 1995. – 196 с.
13. Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Джозеф. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия.–Челябинск: "Библиотека А. Миллера", 1998. –240 с.