



Илья Лейн

МОЗГ ВЕРИТ ТОМУ, ЧТО ВЫ ЕМУ ПОКАЗЫВАЕТЕ

КАК ИЗМЕНИТЬ
ВНУТРЕННИЙ КОД

Илья Лейн

**Мозг верит тому, что вы
ему показываете. Как
изменить внутренний код**

«Автор»

2026

Лейн И.

Мозг верит тому, что вы ему показываете. Как изменить
внутренний код / И. Лейн — «Автор», 2026

Почему одно воспоминание годами причиняет боль, а другое мгновенно возвращает силы? Эта книга предлагает посмотреть на внутренний опыт как на код, который мозг собирает из образов, звуков, ощущений, расстояния, яркости и других деталей. Через практики НЛП и работу с субмодальностями авторы показывают, как менять эмоциональную реакцию на воспоминания, путаницу, сомнения, ожидания и привычные способы мышления. Здесь много упражнений: приблизить или отдалить внутреннюю картинку, изменить её яркость, заметить, как мозг кодирует уверенность и дискомфорт, и попробовать перестроить этот шаблон. Это практическая книга для тех, кому интересен НЛП-подход: меньше рассуждений о прошлом — больше экспериментов с тем, как именно вы переживаете его сейчас.

© Лейн И., 2026

© Автор, 2026

Илья Лейн

Мозг верит тому, что вы ему показываете.

Как изменить внутренний код

Введение

Как часто вы слышите такие высказывания, как «у неё светлое будущее» или «у него светлое будущее»? Такие выражения — не просто метафоры. Они являются точным описанием образа мышления говорящего; эти описания имеют решающее значение для понимания того, как конструктивно формировать собственный опыт. Например, обратите внимание на то, как вы сейчас рисуете в воображении картину предстоящего приятного события, а затем сделайте эту картину ярче и обратите внимание на то, как меняются ваши ощущения. Когда вы увеличиваете яркость этого образа, приходится ли вам для этого «прилагать усилия»? Большинство людей сильнее реагируют на яркие образы. Некоторые же более чувствительны к тусклым образам.

А теперь попробуйте вспомнить приятные моменты из прошлого и буквально сделать их цвета ярче и насыщеннее. Как «светлое прошлое» изменяет интенсивность вашей реакции на эти воспоминания? Если, окрашивая воспоминания в более яркие цвета, вы не заметили разницы в ощущениях, попробуйте представить их в черно-белом варианте. Когда изображение теряет цвет, ваша реакция, вероятно, ослабнет.

Вот ещё одна типичная фраза: «Добавьте в свою жизнь немного света». Вспомните ещё один приятный опыт, а затем осветите это изображение маленькими сверкающими искорками — и обратите внимание, как это влияет на вашу эмоциональную реакцию. (Именно это знают телевизионные эксперты и модельеры, использующие блестящие детали).

Что касается неприятных событий, обычно рекомендуют «оставить прошлое позади». Выберите воспоминание, которое до сих пор вызывает у вас неприятные ощущения, — затем определите, где вы находитесь сейчас и на каком расстоянии от вас находится это изображение. Возможно, оно прямо перед вами, совсем близко. Теперь «снимите» это изображение и фактически переместите его подальше. Как это изменило ваше отношение к этому воспоминанию?

Это самые простые и базовые примеры простоты и функциональности «подмоделей» новых моделей НЛП (разработанных Ричардом Бэндлером в последние несколько лет). Одной из самых ранних моделей НЛП является концепция «моделей» или «систем представлений». Мы используем представления в наших системах восприятия для осмысления любого события — зрительные (образы), слуховые (звуки) и кинестетические (ощущения). За последние десять лет в рамках большинства тренингов по НЛП преподавались многочисленные не однообразные, быстрые и практичные методы использования этих знаний для изменения состояний и поведения. Субмодальности — это более мелкие элементы каждой модальности. Например, некоторыми визуальными субмодальностями являются яркость, цвет, размер, расстояние, положение и фокус. Понимание субмодальностей открыло совершенно новую область моделей изменений, которые стали ещё быстрее, проще и конкретнее.

Осенью 1977 года, когда мы впервые познакомились с НЛП, мы отложили большую часть своих дел, чтобы исследовать эти захватывающие и быстрые новые методы изменения поведения. В то время Ричард Бэндлер (Richard Bandler) и Джон Гриндер (John Grinder) совместно развивали эту новую, очень многообещающую область. НЛП учит, как отслеживать внутренние процессы человека, обращая внимание на бессознательные движения глаз; как за несколько минут или в течение более длительного времени изменить старые неприятные эмоциональные реакции.

Сегодня, спустя семь лет, все эти обещания сбылись, как и многие другие. Все основные идеи техники НЛП выдержали испытание временем и прошли ещё более строгую проверку в процессе освоения их применения. НЛП обычно описывают как передовую область деятельности в сфере коммуникации науки о преобразованиях.

Концептуальные основы НЛП прочно опираются на информатику и программирование, но ещё глубже укоренены в наблюдениях за жизненным опытом людей. Всё, что описывается в НЛП, можно непосредственно проверить на собственном опыте или путем наблюдения за другими людьми.

По сравнению с ранними методами НЛП, новые техники работы с подмоделями, представленные и преподаваемые в этой книге, являются более быстрым и мощным способом осуществления личных изменений. Существует всего три основных модели, но в каждой из них есть множество подмоделей. Субмодальности

— это, по сути, способы, которыми наш мозг классифицирует и кодирует переживания. Техники изменения подмоделей можно использовать для непосредственного изменения «программного обеспечения» человека — того, как мы осмысливаем переживания и реагируем на них.

Некоторые критики утверждают, что НЛП слишком «холодно» и «технично» и что, хотя оно и может решать проблемы с простыми привычками фобиями, оно не затрагивает «основные проблемы существования». Нам будет интересно узнать, как эти критики отреагируют на методы изменения отношения и убеждений, представленные в главах 6 и 7.

Эта книга прокладывает путь к новым практическим методам понимания вашего образа мышления. Что ещё более важно, она преподаёт несколько простых конкретных принципов, с помощью которых вы сможете «управлять своим мозгом». Она учит вас, как изменять свои переживания в неудовлетворительных ситуациях, а также как повысить уровень удовольствия от жизни, когда всё идёт нормально.

Многие из нас способны применять общеизвестные принципы, время от времени корректируя их с пользой для себя или вводя небольшие инновации. Особый талант Ричарда Бэндлера заключается в его непревзойденной способности снова и снова формулировать новые принципы и делать их доступными для других. Его чувство юмора порой кажется несколько ироничным и дерзким — особенно когда оно направлено на психологию и психиатрию (хотя и другие «эксперты» не остались в стороне!). Это становится по крайней мере отчасти понятным, когда осознаешь, что, несмотря на то, что метод 10-минутного лечения фобий и травм с помощью НЛП был впервые опубликован шесть лет назад, большинство психологов по-прежнему считают, что лечение фобий требует месяцев или лет бесед и медикаментозной терапии (а также нескольких тысяч долларов). Когда нам говорят: «Это невозможно», мы хорошо знакомы с той горечью, которую это вызывает — несмотря на то, что мы уже сотни раз доказали «это» и научили многих других регулярно «делать это».

Когда — в любой отрасли — во всем мире появляется значительное техническое нововведение, предприниматели стремятся немедленно применить новый метод, поскольку знают: в противном случае конкуренты вытеснят их с рынка. К сожалению, в таких областях, как психология,

— где специалисты получают более высокую зарплату, если тратят больше времени на решение проблем, — инерция гораздо сильнее. Поскольку в этих областях вознаграждается некомпетентность, новые, более эффективные методы все реже становятся мейнстримом.

Эта инерция в области психологии приносит ущерб и многим другим. Известный новатор в области семейной терапии Сальвадор Минучин (Salvador Minuchin) недавно заявил: «Как люди реагируют на наши (научные) открытия? Защищая свои парадигмы. При реагировании на новые знания всегда возникает вопрос: как продолжать делать то, что человек делает. Учить».

Несмотря на эту инерцию, в психологии психиатрии есть много исключений — специалисты стремятся узнать о любых методах, которые позволят им работать быстрее, лучше и точнее, принося пользу своим клиентам. Мы надеемся, что эта книга станет для них полезным руководством.

Несколько лет назад мы узнали о новых направлениях, которые исследует гениальный Ричард Бэндлер (Richard Bandler), и поняли, насколько полезны эти новые техники для людей во всем мире, если бы они стали широко известны. Однако создание этой книги в первую очередь вызвало у нас восхищение и восторг в отношении подмоделей.

Нашим исходным материалом послужили записи стенограммы множества семинаров и тренингов, которые Ричард проводил в последнее время. Затем последовал длительный процесс систематизации упорядочивания огромного объема материала, проведения экспериментов и обучения других людей для углубления понимания. В конце концов, основываясь на полученных знаниях, мы собрали эти материалы в виде настоящей книги. Мы постарались сохранить живой стиль и дух оригинальных семинаров, одновременно реорганизовав и структурировав материал, чтобы он стал более понятным в письменном виде.

Большинство книг в этой быстро развивающейся области на момент публикации уже устарели на пять—десять лет. Большая часть материала, представленного в этой книге, используется уже около трёх лет. На курсах НЛП для продвинутых слушателей преподаются многие передовые и новые техники работы с подмоделями, которые Ричард продолжает развивать.

Один из основных принципов НЛП заключается в том, что последовательность переживаний (подобно последовательности слов предложения) влияет на их значение. Порядок глав этой книги был тщательно продуман. Поскольку большая часть материала в последующих главах предполагает наличие у вас знаний и опыта, представленных в предыдущих главах, чтение книги в указанном порядке обеспечит более полное понимание.

Ещё один основной принцип НЛП заключается в том, что слова — это лишь неполные метки опыта. Прочитайте об одном случае, когда гвоздь вбивается в доску. Совершенно иной опыт — это когда гвоздь входит в мягкую сосну, вы чувствуете молоток в руке и слышите удовлетворительный «вязкий» звук. Но совсем другой опыт — это когда вы слышите, как «неуклюжий» говорит вам, что сука незаметна, молоток дрожит и колеблется, а вы видите, как гвоздь изгибается.

Модели, описанные в этой книге, — это инструменты. Как и любой инструмент, их нужно использовать, чтобы полностью понять, и требуется практика, чтобы добиться надёжной работы. Если вы просто хотите ознакомиться с содержанием книги, можете быстро пролистать её. Однако, если вы действительно хотите уметь применять эту информацию, обязательно проверьте её на собственном опыте и попробуйте вместе с другими людьми; в противном случае ваши знания останутся лишь «теоретическими».

Коннила Андреас, Стив Андреас, апрель 1985 г. «Кто за рулём?»

Нейролингвистическое программирование — это термин, который я придумал, чтобы избежать необходимости специализироваться в какой-то конкретной области. В университете я был одним из тех, кто просто не мог определиться ни с чем, поэтому решил двигаться дальше. НЛП — это способ наблюдения за процессом человеческого обучения. Хотя многие психологи социальные работники используют НЛП для проведения так называемой «терапии», я считаю более уместным описывать НЛП как образовательный процесс. По сути, мы разрабатываем методы, которые учат людей, как использовать свой мозг.

Большинство людей не используют свой мозг осознанно и целенаправленно. Ваш мозг похож на автомат без кнопки выключения. Если вы не занимаетесь с ним, он просто будет бубнить, пока не надоест. Если поместить человека в камеру сенсорной депривации без внешних раздражителей, он начнёт генерировать внутренние стимулы. Если ваш мозг блуждает из угла

в угол, он может начать заниматься чем-то, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к тому, чем он на самом деле занимается. Вам это может быть всё равно — но ему не всё равно.

Например, бывало ли у вас, что вы бродили туда-сюда, размышляя о своих делах или дремая, — и вдруг в вашем мозгу всплывает картинка, как вы надеваете штаны из-за страха? Как часто люди просыпаются посреди ночи, вновь переживая какой-то восторженный момент? Если у вас был тяжелый день, ваш мозг будет показывать вам яркие повторения — снова и снова. Вы не просто плохо себя чувствуете; вы можете испортить себе всю ночь — а может, и часть следующей недели.

Большинство людей не останавливаются на этом. Сколько из вас вспоминают неприятные события, произошедшие давным-давно? Как будто ваш мозг говорит: «Давай ещё раз! У нас ещё час до обеда, давай поразмышляем о том, что действительно вызывает уныние. Может быть, через три года мы будем злиться из-за этого, хотя это и не стоило того». Слышали ли вы о «незавершённом действии»? Оно уже завершено; просто вам не нравится то, что произошло.

Я надеюсь, что вы научитесь менять свой опыт и обретете некоторую власть над тем, что происходит в вашем мозгу. Большинство людей — рабы собственного мозга. Они словно привязаны к заднему сиденью автобуса — а кто-то за рулем. Я надеюсь, что вы научитесь управлять своим собственным автобусом. Если вы не укажете мозгу примерное направление, он будет смотреть туда, куда смотрят ваши глаза.

— В одиночестве, — или другие найдут способ справиться с этим за вас; их решения не всегда будут соответствовать вашим внутренним интересам. Даже если это всегда так — они могут их неправильно понять!

НЛП — это возможность изучить субъективность — как мне говорили в школе, это просто ужасно. Мне говорили, что настоящая наука заключается в объективном рассмотрении вещей. Однако я заметил, что самое главное — это то, что, похоже, мои субъективные переживания влияют на меня, и мне хотелось бы узнать, как это работает и как это влияет на других людей. На этом семинаре я буду вместе с вами играть в интеллектуальные игры, ведь мозг — моя любимая игрушка.

Сколько из вас хотели бы обладать «фотографической памятью»? Сколько из вас ярко вспоминают неприятные события из прошлого? Это, безусловно, делает жизнь насыщенной. Если вы посмотрите фильм ужасов, а потом вернётесь домой и сядете, само это действие попытается мгновенно перенести вас обратно на кресло в кинотеатре. Сколько из вас испытывали подобное? И вы утверждаете, что у вас нет фотографической памяти! У вас она уже есть; вы просто не используете её напрямую. Если вы способны проявить визуальную память, вспоминая прошлые неприятности, то было бы неплохо, если бы вы могли сознательно направить часть этой способности на более полезные переживания.

Сколько из вас когда-нибудь задумывались о том, чего ещё не произошло — и переживали ли вы из-за этого? Зачем ждать? С таким же успехом вы могли бы начать переживать уже сейчас, верно? В конце концов, этого на самом деле не произошло. Но вы же не упустили шанс выжить, верно?

Эта особенность тоже может проявляться по-разному. У некоторых из вас перед самым отпуском возникает представление о том, что он будет лучше, чем на самом деле — а потом, по прибытии, вы испытываете разочарование. Разочарование требует соответствующего планирования. Вы когда-нибудь задумывались, сколько хлопот доставляет разочарование? Для этого нужно действительно тщательно всё спланировать. Чем тщательнее план, тем сильнее разочарование. Кто-то идёт в кино, а потом говорит: «Ну, это не так хорошо, как я думал». Это заставляет меня задаться вопросом: если у него в голове был такой хороший фильм, зачем ему было идти в кино? Зачем идти, сидеть в зале с мокрым полом и неудобными креслами, смотреть фильм, а потом говорить: «У меня даже сценария нет, но в моей голове я мог бы сделать это лучше».

Если позволить мозгу работать наугад, именно это и происходит. Люди тратят больше времени на то, чтобы научиться пользоваться плитой, чем на то, чтобы задействовать свой ум. Помимо тех методов, которые уже используются, особое внимание не уделяется целенаправленному использованию вашего ума другими способами. Вы должны «быть собой» — как будто у вас есть выбор. Поверьте мне, вы здесь застряли. Я думаю, что можно стереть все воспоминания с помощью электрошока, а затем превратить вас в другого человека, но результаты, которые я вижу, не выглядят заманчиво. Пока мы не найдём что-то вроде машины для «промывания мозгов», я полагаю, вам, возможно, придётся ограничивать себя. И это неплохо, потому что вы можете научиться использовать свой мозг более функционально. Это и есть НЛП.

Когда я начинал преподавать, у некоторых создавалось впечатление, что нейролингвистическое программирование поможет людям программировать умы других, чтобы контролировать их и умалить их человечность. Они, похоже, считают, что намеренное изменение человека каким-то образом умалает его человечность. Большинство людей действительно хотят намеренно использовать антибиотики косметики, чтобы изменить себя — но поведение считается чем-то другим. Я никогда не понимал, как изменение человека и придание ему большего счастья может сделать его менее человечным. Но я действительно заметил, как много людей могут доставлять неприятности своим мужьям, женам, детям или даже совершенно незнакомым людям, просто «оставаясь собой». Иногда я спрашиваю людей: «Зачем быть самим собой, если у вас есть то, что действительно ценно?» Я хочу познакомить вас некоторыми из бесчисленных возможностей обучения и изменений, которые вы сможете использовать, когда начнёте сознательно задействовать свой мозг.

Было время, когда кинематографисты снимали фильмы о том, что компьютеры вот-вот обретут собственную волю. Люди начали считать, что компьютер — это не инструмент, а нечто, что заменит человека. Однако если вы видели бы домашние компьютеры, то знали бы, что их программы способны решать такие задачи, как ведение чековой книжки! На выполнение этой операции на домашнем компьютере уходит в шесть раз больше времени, чем при обычном способе. Вам нужно не только записывать счета в чековую книжку, но и вводить их в компьютер. Затем вам приходится возвращаться домой и вводить эти данные в компьютер. Именно в этом и заключается прелесть домашнего компьютера — на нём можно «выращивать цветы». Когда игрушка новая, вы поиграете в неё несколько раз, а через некоторое время засунете её в шкаф. Когда к вам заглянут друзья, которых вы давно не видели, вы можете достать её оттуда, чтобы они могли поиграть в свои надоевшие игры. На самом деле это не компьютер. Однако мелочный способ, которым люди используют компьютеры, очень похож на мелочный способ, которым люди используют свой мозг.

Я часто слышу, как люди говорят, что обучение прекратилось примерно пять лет назад, но у меня нет доказательств, что это правда. Остановитесь и подумайте. С пяти лет и до сих пор сколько совершенно бесполезного вы выучили — не говоря уже о полезном? Человек обладает поразительной способностью к обучению. Я уверен — и так или иначе убежу вас в этом — что вы по-прежнему остаётесь «учащейся машиной». Плюс в том, что вы можете учиться быстро и безупречно; минус в том, что вы с такой же лёгкостью усваиваете всякую ерунду, как и полезные вещи.

Сколько из вас страдают навязчивыми идеями? Вы говорите себе: «Хотел бы я выкинуть это из головы». Но неудивительно, что сначала вы сами занесли это в голову! Мозг — это действительно потрясающий орган, он позволяет вам совершать совершенно удивительные вещи. Проблема мозга не в том, что он не учится, как нам часто говорят. Проблема в том, что они учатся слишком быстро и слишком хорошо. Возьмем, к примеру, фобии. Это потрясающая способность — вспомнить, как вы испугались, когда видите паука. Вы никогда не будете с ужасом смотреть на паука, говоря: «О, черт! Я забыл, что такое страх». Хотели бы вы иметь в этом мире несколько вещей, доведенных до совершенства? Если посмотреть на фобии с этой точки

зрения, то это огромное достижение в процессе обучения. Более того, если вы изучите историю отдельных людей, то часто обнаружите, что речь идет об обучении через один-единственный опыт: человеку достаточно одного мгновенного переживания, чтобы усвоить что-то настолько глубоко, что он запомнит это на всю жизнь.

Сколько из вас читали о Павлове, его собаках, колокольчиках и так далее? Сколько из вас сейчас слюноотделяют? Чтобы выработать такую реакцию, им приходилось привязывать собаку, звенеть колокольчиком, а затем постоянно кормить её. Вы всего лишь прочитали об этом, и у вас возникла такая же реакция, как у собаки. Ничего особенного — но это показатель скорости обучения мозга. Вы можете учиться быстрее, чем любой компьютер. Нам нужно больше понимать субъективный опыт обучения, чтобы вы могли управлять процессом обучения и лучше контролировать свои переживания и то, чему учиться.

Знаете ли вы о феномене «нашей песни»? В тот период, когда вы общались с очень важным для вас человеком, у вас была любимая песня, которую вы постоянно слушали. Теперь, каждый раз, когда вы слышите песню, вы вспоминаете этого человека и вновь испытываете те приятные ощущения. Это работает так же, как у Павлова со слюной. Большинство людей не знают, насколько легко установить такую связь с переживаниями, и как быстро вы сможете достичь этой цели, если будете систематически работать с ними.

Однажды я был свидетелем того, как один терапевт за один сеанс пытался вылечить фобию. Он был добрым, отзывчивым человеком, любящим своих пациентов. У него не было многолетней клинической подготовки — но он не знал, что делает. Его клиент страдал от фобии высоты. Терапевт предложил этому парню закрыть глаза и подумать о высоте. Ах — парень покраснел и начал дрожать. «А теперь подумайте о том, что вас воодушевляет». LL-AT. «А теперь представьте высоту». AA-N. «А теперь представьте, как вы спокойно ведете машину». LL-AT. «А теперь представьте высоту». AA-N.

В итоге у этого парня возник страх практически перед всем в жизни — то, что обычно называют фобией. То, что сделал терапевт, было очень хорошо — в некотором смысле. Он изменил чувства клиента, связав их с опытом. Но это был его выбор в отношении того, какие чувства следует пробуждать, и он не соответствует моим представлениям о лучшем выборе. Он связал панические переживания этого человека со всеми ситуациями в его жизни, которые оказывали на него ободряющее влияние. Можно использовать точно такой же процесс, чтобы вызвать приятные ощущения и обобщить их таким же образом. Если бы этот терапевт понимал, какой процесс он использует, он мог бы развернуть его на 180 градусов.

Я видела, как то же самое происходит и в парной терапии. Жена начинает жаловаться на поведение мужа, а терапевт говорит: «Посмотрите, что говорит ваш муж. Вам нужно поддерживать зрительный контакт». Это свяжет все эти неприятные эмоции с лицом мужа, так что каждый раз, глядя на него, она будет испытывать их.

Вирджиния Сатир (Virginia Satyr) использует тот же процесс в семейной терапии, но в обратном направлении. Она спрашивает пару о самом важном моменте первого свидания, и когда они краснеют, просит их посмотреть друг на друга. Она может сказать: «Я хочу, чтобы вы осознали: это тот человек, в которого вы были глубоко влюблены десять лет назад». Это связывает с лицом супруга совершенно иные чувства, что, как правило, оказывается более полезным.

Одна пара, которая пришла ко мне на прием, уже некоторое время проходила терапию у другого специалиста, но они по-прежнему ссорились. Раньше они часто ссорились дома, но когда они пришли ко мне, это происходило только в кабинете терапевта. Возможно, терапевт говорил что-то вроде: «Теперь я хочу, чтобы вы приберегли все свои ссоры для совместных сеансов, чтобы я мог понаблюдать за вашим поведением».

Мне хотелось понять, что именно вызывает ссоры — сам терапевт или его кабинет, — поэтому я провел небольшой эксперимент. Я обнаружил, что если они приходили в кабинет

терапевта в его отсутствие, то не ссорились; но если он проводил сеанс у них дома, то ссоры начинались. Поэтому я просто посоветовал им больше не ходить к этому терапевту. Это было простое решение, избавившее их от значительных затрат и множества неприятностей.

Один из моих клиентов не мог злиться, потому что это пугало его. Можно сказать, что у него был страх перед гневом. Оказалось, что когда он был ребёнком, каждый раз, когда он злился, его родители тоже злились — и его страх продолжался до середины следующей недели. Так что эти два чувства взаимосвязаны. Он вырос, уже 15 лет живёт отдельно от родителей — но по-прежнему реагирует именно так.

В мире, где личность претерпевает изменения, я пришел из сферы математики информатики. Информатики, как правило, не хотят, чтобы что-либо в окружающей среде имело какое-либо отношение к человеку. Они называют это «пачкать руки». Им нравится работать с блестящими компьютерами носить белые лабораторные халаты. Но я обнаружил, что нет лучшей модели, чем компьютер — особенно в ограниченном смысле, — которая могла бы объяснить, как работает мой мозг. Попытка заставить компьютер выполнить какую-то операцию (каким бы простым он ни был) очень похожа на попытку заставить кого-то выполнить эту операцию.

Большинство из вас играли в компьютерные игры. Даже самую простую из них очень сложно запрограммировать, поскольку приходится использовать весьма ограниченные механизмы взаимодействия, которыми оснащена машина. Когда вы даёте ей указание сделать то, на что она способна, ваши инструкции должны быть правильно сформулированы, чтобы информация могла быть обработана, и компьютер смог выполнить задачу. Как и компьютер, мозг не относится к типу «что бы вам понравилось?». Он действует строго в соответствии с полученными инструкциями, а не так, как вы этого хотите. И тогда вы злитесь на них, потому что они не выполняют ваши указания в том порядке, в котором вы их дали! Одна из задач программирования — так называемое моделирование — именно этим я и занимаюсь. Задача моделирования состоит в том, чтобы заставить компьютер выполнять действия, которые может выполнять человек. Как заставить машину оценивать что-то, решать математические задачи, включать или выключать свет в нужное время? Человек может включать или выключать свет или решать математические задачи. Кто-то делает это отлично, кто-то — иногда, а кто-то вообще не может. Моделист пытается найти оптимальный способ имитировать то, как человек выполняет задачу, и передать его машине. Мне не важно, действительно ли эта модель отражает то, как люди решают проблемы. Моделисту не нужно владеть истиной. Нам нужно то, что можно использовать. Мы — повара-любители. Нам не важно, почему это именно шоколадный торт. Нам важно знать, что нужно добавить, чтобы он получился. Знание одного рецепта не означает, что нет множества других способов его приготовления. Нам нужно знать, как шаг за шагом от ингредиентов дойти до шоколадного торта. Нам также нужно знать, как взять кусок шоколадного торта и заново использовать ингредиенты, когда кто-то не хочет делиться с нами рецептом.

Такая фрагментация информации — задача специалистов области информатики. Самая интересная информация, которую вы можете получить, — это знание о субъективности другого человека. Если кто-то знает, как что-то делать, то мы хотим смоделировать такое поведение — наша модель будет моделью субъективного опыта. «Что у неё происходит в голове, чему я могу научиться?» Я не могу сразу получить её многолетний опыт и накопленные знания, но я могу быстро получить ценную информацию о структуре её работы.

Когда я впервые начал заниматься моделированием, мне показалось логичным обратиться к психологии, которая, казалось, уже имеет представление о мыслях людей. Однако с точки зрения психологии я обнаружил, что эта область в основном состоит из обширных описаний дисгармонии в поведении людей. Существует несколько расплывчатых описаний того, что означает «целостный человек», «реализованный» или «интегрированный», но в основном это описания различных видов человеческой дисгармонии.

Современное «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам III» (DSM-III), используемое психиатрами психологами, содержит более 450 страниц, описывающих, как люди находятся в состоянии дисгармонии, но ни одна страница не посвящена описанию здоровья. Шизофрения — это очень известная форма дисгармонии. Кататония — это очень спокойная форма дисгармонии. Хотя во время Первой мировой войны истерический паралич был очень распространён, сейчас он уже вышел из моды. Такие случаи встречаются лишь изредка среди иммигрантов с низким уровнем образования, которые не успевают идти в ногу со временем. Если вам удастся найти такого человека сейчас, вам повезёт. За последние семь лет я видел всего пять таких случаев — два из них я лечил сам с помощью гипноза. В настоящее время «пограничное состояние» — это весьма негармоничная модная тенденция. Это означает, что вы недостаточно сумасшедшие, но и недостаточно нормальные — как будто не все такие! Ещё в пятидесятых, после выхода фильма «Три лица Евы», у людей с множественной личностью всегда было три личности. Но с тех пор, как появилась Сибилла с 17 личностями, мы стали наблюдать более разнообразные формы — у всех их больше трёх.

Если вы думаете, что я недоволен психологами, то это ещё не всё. Вы увидите, что все мы, работающие в сфере компьютерного программирования, настолько глубоко увлечены своей работой, что можем установить связь с кем угодно. Люди, которые каждый день сидят перед компьютером по 24 часа, пытаюсь свести опыт к нулям и единицам, находятся очень далеко от нормального человеческого опыта восприятия мира; я бы даже сказал, что «сумасшедшие» — это настоящие цветы.

Когда-то я решил, что, раз я не могу найти людей, меняющихся так же, как я, то люди на самом деле не должны быть несогласованными. С тех пор я заметил, что люди очень хорошо организованы. Мне может не нравиться то, что они делают, или им может не нравиться это — но они способны делать это систематически, снова и снова. Они не несогласованны. Они просто делают что-то, отличное от того, что происходит с нами или от того, что они хотели бы, чтобы происходило.

Если вы создаете в уме образы реальной жизни — особенно если можете создавать их во внешнем мире, — вы можете научиться быть инженером-строителем или психиатром. У одного человека доход выше, чем у другого, но он не так заинтересован. Люди создают структуры; если вы понимаете эту структуру, вы можете понять, как внести изменения. Вы также можете представить себе контекст, обладающий такой структурой. Подумайте о ежедневном отступлении. Что, если вы используете этот навык, чтобы откладывать неприятные переживания до тех пор, пока кто-то вас не обидит? «О, я знаю, что сейчас мне следует чувствовать себя грустно; я сделаю это позже». Что, если вы вечно откладываете действие, связанное с поеданием шоколадного торта и мороженого — ваша рука так и не тянется к ним.

Однако большинство людей так не думает. Основной принцип психологии заключается в вопросе: «В чём проблема?» После того как психолог определил название проблемы, он хочет узнать, когда вы сломались и что привело к этому, а затем считает, что знает, почему вы сломались.

Если вы считаете, что человек сломался, то следующая задача — выяснить, можно ли его починить. Психолога на самом деле никогда не интересует, как именно вы сломались или как продолжаете оставаться в этом состоянии.

Еще одна сложность большинства психологических подходов заключается в том, что они изучают «сломанных» людей, чтобы найти решение. Это все равно что изучать все автомобили на свалке, чтобы понять, как сделать их езду лучше. Если вы изучаете группу людей с шизофренией, вы узнаете, как у них развивается настоящая шизофрения, но не поймете, чего у них не хватает.

Обучая персонал психиатрических больниц, я советую им изучать шизофрению только тогда, когда им нужно понять, чего они не могут сделать. После этого им следует изучать обыч-

ных людей, чтобы понять, как обычные люди справляются с этими задачами, и таким образом научить этому людей с шизофренией.

Например, у одной женщины была следующая проблема: если она что-то придумывала сама, то через несколько минут не могла отличить это от того, что уже произошло в её памяти. Когда она видела внутренние образы, она не могла понять, действительно ли она это видела или это было плодом её воображения. Это сбивало её с толку и пугало больше, чем любой фильм ужасов. Я посоветовал ей придумывать рисунки обводить их чёрной рамкой — так, когда она будет вспоминать их позже, они будут выделяться. Она попробовала, и это сработало отлично — за исключением тех рисунков, которые она придумала ещё до того, как я дал этот совет. Но это было хорошее начало. Как только я объяснил ей, как именно нужно действовать, она справилась на отлично. Тем не менее, её медицинская карта толщиной всего шесть дюймов содержала двенадцать лет психоанализа и описания того, насколько она не в ладах с собой. Они ищут «глубинный внутренний смысл». Они слишком долго изучают поэзию и литературу. Если бы вы знали, как это сделать, изменить ситуацию было бы гораздо проще.

Большинство психологов считают, что иметь дело с сумасшедшими очень сложно. Отчасти это верно, но отчасти это результат того, как они обращаются с сумасшедшими. Если кто-то ведёт себя немного странно — его исключают из общества, накачивают успокоительными, а затем помещают вместе с тридцатью другими людьми в закрытый корпус. Они наблюдают за ним 72 часа и говорят: «Чёрт возьми! Он ведёт себя очень странно». Конечно, ни один из нас не стал бы вести себя так странно.

Сколько из вас читали статью «Нормальные люди в сумасшедшем доме»? Для проведения эксперимента социологи предложили группе здоровых, счастливых студентов, готовящихся к выпуску, побывать в психиатрической больнице. Всем пациентам был поставлен диагноз «серьёзные проблемы». Большинство из них столкнулись с огромными трудностями, поскольку персонал считал, что желание выйти на свободу является проявлением их болезни. Вы говорите о «Парадоксе 22»? Пациенты понимали, что эти студенты не сумасшедшие. А вот персонал — нет.

Несколько лет назад, когда я изучал различные методы изменения личности, большинство людей считало, что психологи психиатры — эксперты по изменению личности. На мой взгляд, многие из них являются лучшими примерами психических и неврологических расстройств. Вы их видели? Как реагируют младенцы на сексуальные стимулы? Любой, кто говорит на таком языке, не имеет права называть других сумасшедшими.

Многие психологи считают, что классификация действительно представляет собой сложную задачу, поскольку их нельзя заставить общаться с вами. Они просто сидят на одном месте, даже не шевелясь, пока кто-нибудь их не сдвинет. На самом деле заставить их общаться с вами очень просто. Все, что нужно сделать, — это разбить его молотком. Когда вы снова поднимете молоток, чтобы разбить его, он отдернет руки скажет: «Не делайте со мной так!» Это не означает, что он уже «вылечился», но теперь он находится в состоянии, когда с ним можно общаться. Это начало.

Однажды я попросил местного психиатра присылать мне незнакомцев, с которыми у них возникали трудности. Я обнаружил, что в долгосрочной перспективе работать с по-настоящему эксцентричными клиентами гораздо проще. Мне кажется, работать с известными шизофрениками гораздо легче, чем заставлять «нормальных» людей бросить курить. Психически больные кажутся непредсказуемыми: они то погружаются в свой бред, то выходят из него. Однако, как и всё остальное в человеческом поведении,

— у психических заболеваний есть своя упорядоченная структура. Даже шизофреник не просыпается однажды утром с маниакально-депрессивным расстройством. Если вы изучите, как работает эта структура, то сможете переключаться между состояниями. А если изучите её достаточно хорошо, то сможете даже сами вызывать эти состояния. Если вы хотите найти

номер в переполненном отеле — нет ничего эффективнее приступа психоза. Однако я советую вам научиться выходить из приступов, иначе номер, который вам дадут, будет выстелен ковролином.

Я всегда считал метод лечения психоза, предложенный Джоном Розеном (John Rosen), самым эффективным: войти в психотическую реальность, а затем разрушить её для пациента. Существует множество способов добиться этого, но не все из них очевидны. Например, у меня был пациент, который слышал звуки, исходящие из розетки, что заставляло его заниматься другими делами. Я подумал, что если я превращу его галлюцинации в реальность, он перестанет быть шизофреником. Поэтому я спрятал динамик в розетке на стойке регистрации. Когда он вошёл в комнату, из розетки раздался голос: «Здравствуй». Парень обернулся, посмотрел на неё и сказал: «Ты звучишь по-другому».

«Я — новый голос. Ты думал, что их только один?»

«Откуда ты?»

«Это не твоё дело».

Это тронуло его. Поскольку он должен был подчиняться, я с помощью этого нового голоса давал ему инструкции, необходимые для изменения поведения. Большинство людей берут реальность в свои руки. Когда я беру реальность в свои руки, я её искажаю! Я не считаю, что люди несогласованны. Они просто обучены делать то, что им велено. Люди прошли столько обучения, что это просто поразительно. Честно говоря, за пределами психиатрической лечебницы я вижу гораздо больше, чем внутри нее.

Большая часть человеческого опыта относится не к реальности как таковой, а к общей реальности. Некоторые люди приходят ко мне домой, приносят смешные религиозные книги говорят, что через две недели наступит конец света. Они разговаривают с ангелами, разговаривают с Богом — но их не считают сумасшедшими. Однако если обнаруживается, что человек может разговаривать только с ангелами наедине, его называют сумасшедшим, отправляют в психиатрическую больницу и накачивают бесполезными лекарствами. Когда вы предлагаете новую реальность — убедитесь, что у вас есть несколько друзей, с которыми можно её поделиться; иначе у вас могут возникнуть серьёзные неприятности. Это одна из причин, по которой я преподаю НЛП. Я надеюсь, что хотя бы некоторые люди разделят эту реальность, чтобы люди в белых халатах не забрали меня.

У физиков тоже есть своя общая реальность. За этим исключением разница между физиками шизофрениками не так уж велика. Физики тоже говорят о том, чего не видно. Сколько из вас видели атом, не говоря уже об элементарных частицах? Есть одно отличие: физики, как правило, имеют больше опыта в обращении со своими галлюцинациями, которые они называют «моделями» или «теориями». Когда одна из их галлюцинаций оказывается под угрозой из-за появления новых данных, физики проявляют большее желание отказаться от своих старых представлений.

Большинство из вас изучали атомную модель, согласно которой атомное ядро состоит из протонов и нейтронов, а атомы летают вокруг него, как астероиды. Еще в 1920-х годах это описание Нильса Бора (Niels Bohr) было удостоено Нобелевской премии. На протяжении более 50 лет эта модель служила основой для множества открытий и изобретений — например, для пластика, из которого изготовлено кресло Nogahide, на котором вы сейчас сидите.

Недавно физики пришли к выводу, что описание атома, данное Бором, было неверным. Мне стало интересно: а не собираются ли они отобрать у него Нобелевскую премию? Но потом я узнал, что Бор уже умер, и деньги давно потрачены. На самом деле удивительно, что все открытия, сделанные благодаря этой «ошибочной» модели, по-прежнему окружают нас. В тот момент, когда физики изменили своё мнение, кресло Nogahide не исчезло с лица Земли. Физика обычно представляют как очень «объективную» науку. Но я заметил, что физика меняется — а мир остаётся прежним. Следовательно, в физике должно быть что-то субъективное.

Эйнштейн был одним из моих детских героев. Он упростил физику до того, что психологи называют «контролируемым воображением», а Эйнштейн — «мысленным экспериментом». Он визуально представил себе, каково это — ехать на конце луча света. А его называют академичным и объективным! Одним из результатов этого конкретного мысленного эксперимента стала его знаменитая теория относительности.

Отличие НЛП заключается лишь в том, что мы сознательно придумываем ложь, пытаюсь понять субъективный опыт человека. Когда вы изучаете субъективность, нет смысла пытаться быть объективным. Поэтому давайте начнём с какого-нибудь субъективного опыта.

Управляйте своим мозгом

Я хочу, чтобы вы попробовали провести несколько очень простых экспериментов — которые научат вас, как научиться контролировать свой мозг. Вам понадобится этот опыт для понимания остальной части книги, поэтому я рекомендую вам действительно провести следующие короткие эксперименты.

Вспомните какое-нибудь очень интересное событие из прошлого — возможно, такое, о котором вы давно не вспоминали. Подождите немного, чтобы вернуться к воспоминаниям о прошлом, и постарайтесь представить себе картину, которую вы видели, когда происходило это приятное событие. Если вам так удобнее, можете закрыть глаза.

Я надеюсь, что, увидев это приятное воспоминание, вы измените яркость изображения и обратите внимание на то, как ваши ощущения меняются в зависимости от ваших действий. Сначала сделайте его все ярче и ярче. Теперь сделайте его все темнее и темнее, пока оно не станет почти неразличимым, а затем снова сделайте его ярче.

Как это влияет на ваше самочувствие? Всегда бывают исключения, но у большинства людей, если вы делаете изображение ярче, ощущения усиливаются. Увеличение яркости обычно усиливает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости — наоборот.

Сколько из вас задумывались о возможности намеренно изменять яркость внутренних образов, чтобы испытывать другие ощущения? Большинство из вас просто позволяют своему мозгу случайным образом показывать вам любые выбранные им образы — и вы чувствуете себя либо хорошо, либо плохо.

А теперь представьте себе неприятное воспоминание: что-то, о чём вы думаете — это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь делайте изображение всё темнее и темнее. Если вы сделаете его достаточно тёмным, оно перестанет вас беспокоить. Вы сможете сэкономить тысячи долларов на психотерапии.

Я узнал об этом от тех, кто уже пробовал этот метод. Одна женщина рассказала мне, что всегда была счастлива. Она не позволяла событиям задевать её. Я спросил, как ей это удаётся, и она ответила: «Ну, эти неприятные мысли всплывают в моей голове, но я просто уменьшаю их яркость».

Яркость — это одна из «субмодальностей» визуальной модальности. Субмодальности — это универсальные элементы, которые можно использовать для изменения любого визуального образа, независимо от его содержания. У слуховой и кинестетической модальностей тоже есть свои субмодальности. Но сейчас мы будем работать с визуальными образами.

Яркость — лишь один из многих параметров, которые можно изменять. Прежде чем перейти к другим аспектам, я хотел бы остановиться на исключениях из общего правила, касающегося влияния яркости. Если вы сделаете изображение настолько ярким, что все детали исчезнут и оно станет почти белым, то это скорее снизит, а не усилит интенсивность ощущения. В самых крайних случаях связь обычно теряется. У некоторых людей в большинстве случаев связь работает наоборот, поэтому увеличение яркости снижает интенсивность ощущений.

Несколько исключений, связанных с содержанием. Если на вашей фотографии — это свет свечи, сумерки или заката, — то часть её особого очарования связана с приглушённостью; если осветлить изображение, это ощущение может исчезнуть. С другой сто-

роны, если вы вспоминаете ситуацию, связанную со страхом темноты, то этот страх, вероятно, обусловлен невозможностью разглядеть, что там находится. Если сделать это изображение ярче и обнаружить, что там ничего нет, то страх уменьшится, а не усилится. Таким образом, исключения всегда существуют, и когда вы их проверяете, они также оказываются вполне обоснованными. Независимо от того, какая связь существует, вы можете использовать эту информацию, чтобы изменить свои ощущения.

Теперь давайте поэкспериментируем с другой переменной подрежима. Выберите ещё одно приятное воспоминание и измените размер изображения. Сначала увеличивайте его, а затем уменьшайте, обращая внимание на то, как меняются ваши ощущения.

Как правило, эта связь приводит к тому, что более крупное изображение усиливает вашу реакцию, а меньшее — ослабляет. Но бывают и исключения, особенно в верхней части шкалы размеров. Когда изображение становится очень большим, оно может внезапно показаться нелепым или нереальным. Тогда ваша реакция может претерпеть качественное изменение, но её интенсивность останется прежней — например, радость сменится смехом.

Изменяя размер неприятного изображения, вы, возможно, обнаружите, что его уменьшение также ослабляет ваши ощущения. Если придание ему действительно огромных размеров делает его нелепым и забавным, то вы можете использовать это, чтобы почувствовать себя лучше. Попробуйте. Найдите то, что подходит именно вам.

Если вы поймёте, как это работает в мозгу, то связь между ними не будет иметь никакого значения.

— Так вы сможете научиться контролировать свои переживания. Если вдуматься, это вовсе не удивительно. Люди говорят о «светлом будущем» и «радужных перспективах». «Всё погружено в тьму». «У меня в голове всё перепуталось». «Это мелочь, но она всё раздула». Когда кто-то говорит так, это не метафора; как правило, это реальное и точное описание внутреннего переживания самого человека.

Если кто-то «преувеличивает что-то», вы можете предложить ему сжать картинку. Если он видит «мрачное будущее», пусть сделает его светлее. Звучит просто, и так оно и есть.

В вашем уме многое из того, чего вы никогда не испытывали. Вы же не хотите заниматься этим самостоятельно? Пусть кто-то другой сделает это за вас. Всё, что происходит в уме, влияет на вас, и всё это может находиться под вашим контролем. «Кто контролирует ваш мозг?» — вот в чём вопрос.

Теперь я хочу, чтобы вы продолжили экспериментировать с другими визуальными элементами, чтобы понять, как сознательно изменять их и влиять на свои реакции. Я надеюсь, что вы обретёте личное, основанное на опыте понимание того, как управлять своими переживаниями. Если вы действительно остановитесь и попробуете изменить больше параметров из приведенного ниже списка, то зложите прочную основу для понимания остальной части этой книги. Если вы считаете, что у вас нет времени, можете отложить эту книгу в сторону, доехать до конечной остановки на автобусе, а потом почитать комиксы или «National Enquirer».

Те, кто действительно хочет научиться управлять своим мозгом, попробуйте изменить каждый из приведённых ниже визуальных элементов; поступайте так же, как с яркостью и размером: попробуйте сдвинуть один элемент в одну сторону, а затем — в другую, чтобы определить, как это меняет ваши ощущения. Чтобы по-настоящему понять, как работает мозг, меняйте только один элемент за раз. Если вы измените два или более параметров одновременно, вы не сможете понять, какой именно из них влияет на ваши ощущения. Я рекомендую вам получить удовольствие от этого опыта.

Цвет. Изменяйте интенсивность цвета от очень ярких оттенков до черно-белого изображения. Расстояние. Меняйте расстояние от очень близкого до очень дальнего. Глубина. Меняйте изображение от плоской двухмерной фотографии до трехмерного изображения с полной глубиной. Продолжительность. Меняйте от быстрого мигания до стабильного изображе-

ния, сохраняющегося в течение некоторого времени. Четкость. Меняйте от четких деталей до размытого, нечеткого изображения. Контраст. Меняйте от абсолютного контраста до более плавной градации оттенков серого, регулируя разницу между светом и тенью. Ограничение. Изменение от изображения, ограниченного рамкой, до панорамного изображения, простирающегося за пределы поля зрения, так что, повернув голову, вы увидите другую его часть. Движение. Превращение изображения из неподвижной фотографии в слайд-шоу или из слайд-шоу в фильм. Скорость. Регулировка скорости фильма от очень медленной до очень быстрой. Цветовой тон. Изменение цветового баланса. Например, усиление красных оттенков и ослабление синих и зеленых. Прозрачность. Сделайте изображение прозрачным, чтобы можно было увидеть то, что находится под поверхностью. Пропорции. Сделайте изображение в композиции длиннее и уже, а затем короче и шире. Расположение. Наклоните верхнюю часть изображения в сторону, удаляющуюся от вас, а затем — к вам. Передний план/фон. Измените разницу между передним планом (то, что вас больше всего интересует) и задним планом (то, что просто присутствует), или отделите первое от второго. Затем попробуйте поменять их местами, чтобы фон стал интересным передним планом. (См. также параметры экспериментов приложения).

Теперь у большинства из вас должен быть опыт использования нескольких из множества способов, которые могут изменить ваш опыт благодаря смене подрежимов. Всякий раз, когда вы обнаруживаете действительно эффективный элемент, остановитесь, чтобы понять, когда и где вы хотите его использовать. Например, выберите плохое воспоминание — хотя бы один эпизод из фильма. Сделайте снимок и быстро увеличьте его. Если вам трудно рано утром придать себе энергию, попробуйте заменить кофе!

Я прошу вас пробовать по одному методу за раз, чтобы вы могли понять, как они работают. Как только вы поймёте, как они работают, можно будет комбинировать их для более радикальных изменений. Например, остановитесь и найдите необычайно приятное эмоциональное воспоминание. Прежде всего, убедитесь, что это фильм, а не просто неподвижный слайд. Теперь сфокусируйтесь на этом образе и приблизьте его к себе. Но по мере того, как он становится ближе, делайте его ярче и красочнее, одновременно замедляя просмотр примерно вдвое. Теперь, когда вы уже имеете представление о том, как работает ваш мозг, остаётся только усилить этот опыт наилучшим образом. Продолжайте.

У вас получилось по-другому? Вы можете делать это в любое время, и это уже окупилось. Когда вы собираетесь начать масштабный поиск любимого человека, вы можете замедлить темп и сделать это. Сегодня на вашем лице появляется такое выражение — кто знает, чем это может закончиться, с какими интересными потрясениями!

Меня удивляет, что некоторые поступают с точностью до наоборот. Подумайте: какова была бы жизнь, если бы все приятные воспоминания представлялись вам как грязные, отдалённые, размытые чёрно-белые фотографии, а все неприятные — как яркие, снятые крупным планом, панорамные 3D-фильмы? Отличный способ впасть в уныние и решить, что жизнь не стоит того, чтобы жить. У всех нас бывают и хорошие, и плохие переживания; разница, как правило, заключается в том, как мы их вспоминаем.

Однажды на вечеринке я наблюдала за одной женщиной. Она прекрасно провела три часа — болтала, танцевала, вытирала слёзы. И вот, когда она уже собиралась уходить, кто-то пролил кофе на её платье на глазах у всех. Она покачала головой и сказала: «О, теперь весь вечер испорчен!» Задумайтесь: одного неприятного момента хватило, чтобы затмить три часа счастья! Мне захотелось понять, как ей это удалось, поэтому я спросил её о танце, который она танцевала ранее. Она ответила: «Я видела себя танцующей с кофейным пятном на платье!» Она удалила это пятно из памяти заменила его воспоминаниями о том, что было до этого.

Именно так поступают многие. Один мужчина как-то рассказал мне: «Была неделя, когда я думал, что действительно счастлив. Но потом я оглянулся вокруг и понял, что на самом деле не счастлив; всё это было ошибкой». Он переосмыслил все свои переживания и решил, что

провёл ужасную неделю. Мне стало интересно: «Если он может так легко редактировать свою биографию, почему бы ему не поступить по-другому? Почему бы не превратить все неприятные воспоминания в приятные?»

Люди обычно «переписывают» прошлое, когда разводятся или узнают о измене супруга. Внезапно все те прекрасные моменты, которыми они наслаждались на протяжении многих лет, выглядят совсем иначе. «Это всё ложь». «Я просто обманывал сам себя».

Те, кто сидит на диете, часто поступают точно так же. «Ладно, я считаю, что эта диета очень эффективна. Три месяца я сбрасывал по пять фунтов неделю. Но потом я набрал один фунт. Поэтому я решил, что она не работает». Некоторые люди много раз успешно худели, но, добившись результата, никогда не задумывались об этом. Стоит только появиться небольшому признаку набора веса — как они сразу решают: «Все не так».

Один мужчина пришёл на сеанс, потому что «боялся жениться на не той женщине». Он был с этой женщиной, думал, что любит её, и действительно хотел жениться на ней — до тех пор, пока не пришлось за это заплатить. Он знал, что не может доверять своей способности принимать такое решение, потому что уже однажды женился на «не той женщине». Когда он это сказал, я подумала: «Я понимаю, что, вернувшись домой после свадьбы, он, должно быть, обнаружил, что она стала для него чужой женщиной. Я знаю, что он оказался не в той церкви или где-то ещё. «Что это значит?» Он женился на «не той женщине»?

Когда я спросила его, что он имел в виду, я узнала, что он развелся после пяти лет семейной жизни. В его случае первые четыре с половиной года были действительно замечательными. Но потом всё пошло наперекосяк. Так что эти пять лет оказались полной ошибкой. «Я зря потратил пять лет жизни не хочу повторять это. Поэтому в следующие пять лет я постараюсь определить, является ли она той самой женщиной». Он действительно переживал. Для него это не была шутка. Это было важно. Но ему никогда не приходило в голову, что сам по себе этот вопрос не имеет смысла.

Этот мужчина уже знал, что он и его женщина во многих отношениях делают друг друга счастливыми. Он не задумывался о том, как ему быть с ней, чтобы обрести ещё больше счастья. Или о том, как он сможет сохранить её счастье. Он уже решил, что необходимо выяснить, является ли «та самая» женщиной. Он никогда не сомневался в своей способности решить эту проблему — но не доверял своей способности принять решение о том, жениться ли на ней!

Однажды я спросил одного человека, как он довел себя до депрессии, и он ответил: «Ну, это как будто я подошел к машине и обнаружил, что колесо спущено».

«Да, это досадно, но, кажется, этого недостаточно, чтобы впасть в уныние. Что вы делаете, чтобы это стало таким ужасным?»

«Я говорю себе: „И так бывает всегда“, — ответил он, — а потом представляю себе множество других ситуаций, когда моя машина ломалась».

Я знаю, что на каждый случай, когда его машина не работала, приходится, наверное, сотни случаев, когда она работала нормально. Но в тот момент он об этом не думал. Если бы я смог побудить его вспомнить все те моменты, когда его машина работала отлично, он бы не впал в депрессию.

Однажды ко мне пришла женщина и сказала, что она в унынии. Я спросил её: «Откуда ты знаешь, что ты в унынии?» Она посмотрела на меня и повторила то, что ей сказал её психиатр. Я сказал: «Ну, может быть, он ошибается. Может быть, ты вовсе не в депрессии; может быть, ты счастлива!» Она снова посмотрела на меня, приподняла брови сказала: «Я так не думаю». Но она так и не ответила на мой вопрос: «Откуда ты знаешь, что находишься в депрессии? А счастье — откуда ты знаешь, что счастлива?» «Ты когда-нибудь была счастлива?»

Я обнаружил, что большинство людей, страдающих депрессией, на самом деле, как и большинство людей, переживали моменты счастья. Оглядываясь назад, они не считают, что всё было так уж радостно. Они носят не серые очки, а сами по себе серые. В Ванкувере жила

одна замечательная дама, у которой, помимо неприятных переживаний, жизнь казалась синей, а приятные моменты — розовыми. Всё было очень четко рассортировано. Если она прибегала к какому-то способу запоминания и меняла оттенки — это полностью меняло воспоминания. Я не могу объяснить, почему так происходит, но субъективно она именно так и поступала.

Когда один из моих клиентов впервые сказал: «Я в унынии», я ответил: «Привет, я Ричард». Он остановился и сказал: «Нет».

«Разве не Ричард?»

«Подождите. Вы перепутали».

«Я ничего не перепутал. Для меня всё абсолютно ясно».

«Я в депрессии уже шестнадцать лет».

«Потрясающе! Разве вы не спали все это время?»

Он имел в виду следующую структуру: «Я закодировал свои переживания таким образом, что живу в состоянии иллюзии, будто нахожусь в одном и том же состоянии сознания уже шестнадцать лет». Я знаю, что он не был в депрессии шестнадцать лет. Он, должно быть, отвлекался на какое-то время — обед, гнев, другие дела; попробуйте оставаться в одном и том же состоянии сознания двадцать минут; люди тратят огромное количество времени денег на изучение медитации, чтобы удержаться в одном состоянии один-два часа, а если он пробыл в бесцветной депрессии час, он даже не заметил бы этого, потому что ощущения становятся привычными поэтому неотличимыми. Если заниматься этим достаточно долго, вы даже не заметите. Вот в чём заключается причина зависимости, даже от физических ощущений. Поэтому я всегда спрашиваю себя: «Как этому человеку удаётся поверить, что он всё время находится в состоянии уныния?» Можно помочь людям осознать, что у них есть — и обнаружить, чего у них никогда не было. «Шестнадцать лет депрессии» могут оказаться всего лишь 25 часами реальной депрессии.

Однако, если вы, глядя этому человеку в глаза, скажете: «Я нахожусь в депрессии уже шестнадцать лет», — то тем самым вы соглашаетесь с его предположением о том, что он долгое время пребывает в одном и том же сознательном состоянии. И если вы принимаете это — ставя своей целью сделать его счастливым, — то вы будете постоянно пытаться перевести его в другое сознательное состояние. Вы действительно можете заставить его поверить, что он постоянно счастлив. Вы можете научить его преобразовывать всё своё прошлое в счастье. Независимо от того, насколько печально его настоящее. Он будет вечно благодарен за постоянное счастье. День за днём он не будет делать никаких успехов — только когда оглядывается на прошлое. Вы просто даете ему новую иллюзию вместо той, с которой он пришёл.

Многие люди испытывают уныние по вполне обоснованным причинам. Многие ведут скучную, бессмысленную жизнь и не чувствуют себя счастливыми. Разговор с психотерапевтом не изменит эту ситуацию, если только в результате человек не начнёт жить по-другому. Если кто-то тратит 75 долларов на приём у психиатра вместо того, чтобы потратить их на вечеринку, это не психическое заболевание, а просто глупость! Если вы ничего не делаете — конечно, вы будете скучать и испытывать уныние. Крайней формой этого явления является кататония.

Когда кто-то говорит мне, что он подавлен, я поступаю так же, как всегда: я хочу понять, как это происходит. Я выясняю, смогу ли я шаг за шагом проследить весь процесс и понять, как это сделать, чтобы самостоятельно справиться с ситуацией. Затем, как правило, я могу дать ему несколько советов о том, как поступить по-другому. Или найти других людей, которые не испытывают подавленности, и выяснить, как им это удаётся.

У некоторых людей внутренний голос звучит очень медленно и угнетающе, из-за чего у них складывается длинный список неудач. Можно сказать, что они погружаются в очень глубокую депрессию. Точно так же, как некоторые профессора в моей академии. Неудивительно, что эти люди находятся в состоянии подавленности. Иногда внутренний голос настолько тихий, что человек не осознаёт его существование, пока не задаст себе вопрос об этом. Из-за неосо-

знанности этого голоса реакция человека на него оказывается сильнее, чем он сам предполагает: гипнотический эффект становится более мощным.

Многие из вас, кто в течение длительного времени проводит сеансы днём, наверняка замечали, что иногда во время работы с клиентами ваш ум «блуждает». Это называется состоянием «tr». Если ваш клиент рассказывает о неприятных переживаниях и состоянии уныния, вы будете реагировать на эти внушения так же, как и любой человек, находящийся в состоянии «person». Если у вас есть «энергичные» и жизнерадостные клиенты, это может оказаться вам полезным. Однако, если ваш клиент находится в подавленном настроении, к концу дня вы можете оказаться в затруднительном положении.

Если ваш клиент подавляет себя одним из этих звуков, попробуйте увеличить громкость звука до тех пор, пока клиент не сможет ясно его услышать, чтобы избежать гипнотического эффекта. Затем меняйте ноты, пока звук не станет очень приятным. Даже если этот приятный звук будет сопровождать список неудач, клиент почувствует себя намного лучше.

Многие люди подавляют себя с помощью рисования. Вариантов много. Вы можете создать коллаж из всех моментов прошлого, когда что-то пошло не так; или нарисовать тысячи картинок о том, что может пойти не так в будущем. Вы можете увидеть, как будет выглядеть любой объект в реальном мире — например, как он будет выглядеть через сто лет, если посмотреть на него сверху. Вы слышали когда-нибудь такую фразу: «Вы начинаете умирать с момента рождения»? Классная фраза.

Всякий раз, когда происходит что-то приятное, вы можете сказать себе: «Это не продлится долго», или: «Это не реально», или: «На самом деле он не хотел этого». У вас есть множество вариантов, но вопрос всегда один: «Как этот человек вообще это делает?» Подробный ответ на него объяснит вам всё, что нужно знать о, чтобы научить человека делать что-то другое, а не «это». Единственная причина, по которой он не делает ничего более значимого, заключается в том, что он умеет только это. Человек поступает так уже много лет, поэтому это «нормально» — незаметно и не подлежащее сомнению.

В нашей культуре одна из самых безумных привычек — вести себя «нормально» в любой ситуации. Насколько я знаю, она проявляется наиболее изящно в Нью-Йорке. Когда вы идёте по Бродвею, никто не оглядывается по сторонам и не бормочет: «Боже мой!»

Следующий лучший пример — центр города Санта-Круз. На главной улице люди делают вещи, которые заставили бы покраснеть любую психиатрическую лечебницу. Мужчины в костюмах идут по той же улице, разговаривают друг с другом, как будто всё совершенно нормально.

Я тоже вырвался из «нормальной» среды. В девять лет, когда мне нечем было заняться, я просто слонялся с местными ребятами. Кто-то предложил: «Эй, а давайте прокатимся на машине?», «Давайте ограбим винный магазин и уьём кого-нибудь».

Я верил, что если буду жить среди богатых, то добьюсь успеха. Я думал, что если впишусь в их круг, то всё пойдёт как по маслу. Поэтому я отправился в маленький городок под названием Лос-Альтос, где у людей было много денег. В то время в столовой Молодёжного колледжа Лос-Альтоса стояли серебряные приборы, а в студенческом центре — кожаные кресла. Парковка выглядела как автосалон в Детройте этого года. Естественно, оказавшись там, я был вынужден вести себя так, будто всё в порядке. «Не переживай, всё в порядке».

Я обнаружил, что работаю с устройством, с которым общаюсь (называемым «компьютером»), и начал учиться у одного из студентов, специализирующегося на информатике. У них ещё не было преподавателя, потому что кто-то украл финансирование на два года. Поскольку я не специализировался ни на чём с самого начала обучения, я оказался в кризисе выживания. «Что мне делать? Я буду изучать психологию.» Примерно в это же время участвовал в редактировании книги о гештальт-терапии, меня направили в группу гештальт-терапии, чтобы я мог по-настоящему понять, в чём она заключается. Это был мой первый опыт групповой психоте-

рапии. Там, где я вырос, все были сумасшедшими. Там, где я работал, все были сумасшедшими; но я полагал, что люди, обращающиеся к психотерапевтам, действительно сумасшедшие.

Первое, что я увидел, — это человека, сидящего на пустом стуле и разговаривающего с ним. Я подумал: «Ах! Я был прав. Они действительно сумасшедшие». Еще один психотерапевт советовал в первую очередь заговорить с пустым стулом! Тогда я очень беспокоился, потому что все остальные в комнате смотрели на пустой стул, как будто он отвечал! Психотерапевт спросил: «Что он говорит?» И я тоже посмотрел на стул. Потом мне объяснили, что в этой комнате повсюду сидят психотерапевты, так что все в порядке.

Потом терапевт сказал: «Ты осознаешь, что делает твоя рука?» Когда тот парень ответил: «Нет», я не выдержал. «А сейчас осознаешь?» — «Да». «Что она делает?» — «Усиливает это движение». «Странно, да?» Тогда терапевт сказал: «Добавь к этому слово». — ««Я убью человека, я убью человека». Оказалось, что этот человек — нейрохирург! Я посмотрел — там по-прежнему никого не было! Но тот парень посмотрел туда и пробурчал: «Мой брат!»

«Скажи ему, что ты злишься». — «Я злюсь!» — «Скажи это громко». — «Я злюсь!»
«Зачем?»

Потом он начал рассказывать обо всём — вот почему он злился на этот пустой стул — и затем набросился на него. Он разбил стул в щепки, потом извинился перед ним, уладил все проблемы и почувствовал себя лучше. Затем все в группе сказали ему добрые слова и обняли его.

Поскольку меня беспокоили учёные и убийцы, я почти везде мог вести себя совершенно нормально, но у меня была одна проблема. Тогда я спросил остальных: «Его брат действительно существует?» Некоторые из них ответили: «Конечно».

«Где ты его видел?» — «Взглянув внутрь себя».

Вы можете делать практически всё, что угодно. Если ваше поведение выглядит нормально, то и поведение других будет таким же. Подумайте об этом. Вы можете сказать: «Это коллективная психотерапия», окружить стул и сказать: «Этот стул горячий». Теперь, если вы спросите: «Кто хочет поработать?», все начнут ждать. В конце концов, когда напряжение достигнет определённого предела, тот, кому это нужно, не выдержит: «Я хочу поработать!» Тогда вы говорите: «Этот стул — не лучшее место для такой работы. Выйдите, сядьте на этот особый стул». Затем перед стулом ставьте пустой стул. Обычно вы начинаете так: «Хорошо, расскажите мне, что вы осознаете». «Моё сердце бьётся». «Закройте глаза и расскажите мне, что вы знаете». «Люди смотрят на меня».

Подождите минутку, подумайте. Когда он открывает глаза, он знает, что происходит внутри него; закрыв глаза, он знает, что происходит снаружи! Для тех, кто не знаком с гештальт-терапией: это очень распространённое явление.

В определённое время и в определённом месте люди считали, что разговор с пустым стулом имеет смысл. И действительно, это так. Это может привести к полезным результатам. По причинам, которые они не понимают, это также очень опасно, и многие до сих пор этого не понимают. Люди учатся повторять определенные последовательности действий, не стремясь к удовлетворению. В гештальт-терапии вы научитесь следующей последовательности. Если вы чувствуете себя грустным или расстроенным, то создайте иллюзию, что старые друзья и родственники злятся и ведут себя жестоко — тогда вам станет легче, а окружающие будут хорошо к вам относиться.

Следуя этой последовательности, перенесите её в реальный мир, лишённый содержания. Чему учится человек? Когда ему плохо — он представляет себе галлюцинации, злится и становится жестоким, а потом чувствует себя хорошо. Что это за образец межличностных отношений? Так вы хотите общаться со своей женой и детьми? Но зачем пробовать это на близких? Если вы злитесь, идите к незнакомцу. Подойдите к нему, представьте, что это ваш умерший родственник, раздуйте нос — и вам станет легче. Даже без помощи гештальт-терапии неко-

торые люди поступают именно так, но обычно мы не называем такое поведение исцелением. Когда люди проходят курс терапии или переживают какой-либо другой повторяющийся опыт, они действительно очень быстро усваивают всё, что происходит. Они лучше понимают стереотипы и последовательность событий, чем само содержание событий. Поскольку большинство терапевтов сосредоточены на содержании, они обычно даже не замечают последовательности своего обучения.

Некоторые люди, глядя вам прямо в глаза, скажут, что они — это они, потому что в детстве давно произошло нечто подобное. Если это правда, то они действительно зашли в тупик, потому что это, конечно, ни к чему не приведет: нельзя вернуться назад и пережить детство заново.

Однако тот же человек считает, что вы можете представить, будто снова переживаете детство, и можете вернуться, чтобы изменить его. Тот факт, что вам не нравится то, что произошло, указывает на то, что этот процесс «не завершён», поэтому вы можете вернуться и «завершить» его так, как вам хочется. Это превосходный подход, чрезвычайно полезный.

Я верю, что в этом смысле всё остаётся незавершённым: если вы постоянно прилагаете усилия, то вы лишь день за днём поддерживаете те или иные воспоминания, убеждения, понимания или другие психические процессы. Поэтому это продолжает происходить. Если у вас есть какое-либо понимание процесса, поддерживающего это, вы можете внести изменения, когда вам это не нравится.

Изменить прошлый опыт действительно очень просто. Второе, чему я хочу вас научить, — это то, что я называю «самой короткой терапией». Она хороша тем, что также является скрытой терапией, поэтому каждый может попробовать её прямо сейчас.

Вспомните какой-нибудь неприятный, неловкий или разочаровывающий момент и внимательно просмотрите этот «фильм», посмотрите, по-прежнему ли он портит вам настроение. Если нет, выберите что-нибудь другое.

Затем снова включите этот фильм и сразу же после начала просмотра включите в фоновом режиме какую-нибудь приятную цирковую музыку. Слушайте цирковую музыку до самого конца фильма.

Теперь посмотрите этот фильм ещё раз. Стало ли вам от этого легче? Для большинства людей это превратит трагедию в комедию, и вы почувствуете облегчение. Если у вас есть воспоминания, которые вызывают у вас беспокойство и раздражение, наложите на них цирковую музыку. Если вы прокрутите их вместе с ней, то при следующем просмотре они автоматически будут сопровождаться этой музыкой и вызывать другие ощущения. Для некоторых людей цирковая музыка может оказаться не самым подходящим выбором для этого конкретного воспоминания. Если вы не заметили никаких изменений или ваши ощущения изменились не так, как хотелось бы, посмотрите, не найдёте ли вы другую музыку или звуки, которые могут повлиять на это воспоминание, а затем попробуйте воспроизвести эту музыку. Вы можете попробовать тысячу мелодий из мыльных опер, оперную музыку, «Увертюру 1812», «Убежище дьявола» или что-нибудь ещё, а затем посмотреть, что произойдёт. Экспериментируя, вы откроете для себя множество способов изменить свои переживания.

Выберите ещё одно неприятное воспоминание. Прокрутите «фильм» обычным образом, чтобы понять, беспокоит ли вас оно сейчас.

Теперь прокрутите это воспоминание от начала до конца — как при перематке назад — это можно сделать очень быстро, за несколько секунд.

Теперь снова запустите «фильм».

После просмотра противоположного содержания у вас остались те же чувства по поводу этого воспоминания? Абсолютно нет. Это немного похоже на то, как если бы вы произнесли эту фразу наоборот: смысл меняется. Попробуйте это со всеми неприятными воспоминаниями, и вы сэкономите ещё тысячу долларов на терапии. Поверьте мне, когда об этом станет

широко известно, мы вытесним традиционных психотерапевтов из бизнеса. Они окажутся в одной лодке с продавцами магических заклинаний и сушеных крыльев летучих мышей.

Ключевая мысль. Люди часто говорят: «Вы не смотрите на это с моей точки зрения», и иногда они буквально правы. Я хочу, чтобы вы, когда вступаете в какой-то спор с кем-то, думали о том, насколько вы уверены в своей правоте. Просто запомните это и прокрутите в голове фильм об этом событии.

Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели «фильм» об этом же событии — но с точки зрения человека, смотрящего через плечо своего оппонента, чтобы вы могли увидеть себя во время спора. Начните смотреть тот же «фильм» с этой точки зрения, от начала до конца.

Есть ли разница? Для некоторых почти ничего не изменится, особенно если вы и так делаете это естественно. Но для некоторых разница может быть огромной. Вы все еще уверены, что правы?

Мужчина: Как только я увидел своё лицо и услышал интонацию своего голоса, я подумал: «Но кто же будет обращать внимание на то, что говорит этот дурак!»

Женщина: Когда я внимательно слежу за ходом разговора, я обнаруживаю, что в моих аргументах много слабых мест. Я отметила для себя тот момент, когда у меня подскочил адреналин и я начала нести полную чушь. Я вернусь и извинюсь перед этим человеком.

Мужчина: Впервые я по-настоящему услышал голос другого человека; в её словах действительно был смысл.

Мужчина: Я слушал свои собственные слова, но всё время думал: «А можно ли сказать это так, чтобы донести свою мысль?»

Сколько из вас способны сохранить свою невинность, как будто вы только что проверяли чужие точки зрения?.. Три из шестидесяти. Когда вы уверены, что правы, шанс, что вы действительно правы, составляет примерно 5 %.

На протяжении веков люди говорили о «точках зрения». Однако они всегда рассматривали это метафорически, а не буквально. Они не знали, как дать человеку конкретные инструкции, чтобы изменить его точку зрения. То, что вы делаете, — это лишь одна из миллионов возможностей. Вы можете увидеть что угодно практически из любой точки космоса. Вы можете посмотреть на тот же аргумент со стороны, как нейтральный наблюдатель, и таким образом с одинаковой эффективностью проанализировать как себя, так и собеседника. Вы можете посмотреть на это «сверху» — с какого-то места на потолке — или с какой-то точки на полу, чтобы увидеть идею «глазами червя». Вы даже можете принять во внимание точку зрения маленького ребёнка или очень пожилого человека. Это уже несколько метафорично и не так конкретно, но если это изменит ваш опыт к лучшему, вы не сможете с этим поспорить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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