

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Александр Любимов

[psychology]  
**РИСУНОК,  
ИСПОЛНЯЮЩИЙ  
ЖЕЛАНИЯ**

КАК ЗАСТАВИТЬ  
ПОДСОЗНАНИЕ  
РАБОТАТЬ  
НА ВАС



# **Александр Юрьевич Любимов**

## **Рисунок, исполняющий желания. Как заставить подсознание работать на вас**

### **Серия «Практический тренинг»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=604805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=604805)*

*Рисунок, исполняющий желания. Как заставить подсознание работать на вас: АСТ; Москва; 2019  
ISBN 978-5-17-110291-3*

### **Аннотация**

Полезнейшая популярная книга-тренажер проста в изложении и доступна в самостоятельных упражнениях. Здесь нет философских рассуждений или рассказов о том, как правильно вести себя в какой-то ситуации. Зато здесь много примеров того, как можно разрешить какую-то ситуацию, используя собственные ресурсы, как управлять собственными эмоциями или изменить свои установки.

Работайте с этим уникальным учебником по самосовершенствованию вдумчиво, и вы добьетесь ошеломляющих успехов!

# Содержание

Вступление	5
Как пользоваться книгой	7
Базовая техника изменения	8
Общие шаги	8
Несколько базовых понятий	13
По шагам	18
Демонстрация	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Александр  
Юрьевич Любимов  
Рисунок, исполняющий  
желания. Как  
заставить подсознание  
работать на вас**

© Александр Любимов, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Вступление

Меня с детства интересовали всяческие способы самосовершенствования. Но при этом для работы с собой очень хотелось найти что-нибудь простенькое и понятное, но в то же время эффективное. И главное, чтобы не сильно напрягаться в процессе. Что-то типа таблетки: вечером выпил – утром кашля нет. Но всё, что попадалось в соответствующей литературе в большей степени было предназначено для активного исправления других, а если и для работы с собой, то на таблетки было похоже мало. Обычно в целях саморазвития требовалось взять себя за шкуру и каждый день с 10 до 12 продвигать в нужном направлении, ломая сопротивление противника. То есть себя самого. Сражаться с собой не хотелось, так что для решения своих задач пришлось придумать что-то самому.

Самое забавное, что получилось. Не сразу, потихоньку. Я шлифовал методику, постепенно добавляя новые возможности, интересные ходы и убирая менее удачные элементы. За 16 лет технология прошла большой путь, она доказала свою эффективность. На занятиях было обучено довольно много людей, и, насколько я знаю, многие и по сей день практикуют этот способ работы с собой при возникновении проблем.

Итак, Интегральная Графика.

Это технология, технология работы с собой. В действи-

тельности она довольно простая – здесь нет сложных теоретических выкладок и длительных психологических разбо­рок. В большинстве случаев вы просто рисуете рисунок, или два, и совершаете с ним определённые действия. А дальше с вами что-то начинает происходить. И, самое забавное, это может происходить как внутри вас, так и снаружи. Вы хотите изменить отношение к человеку – и ваше отношение становится другим. Или случается ситуация, в которой вы можете взглянуть на этого человека с другой стороны. Или вы узнаете о нём какие-то новые подробности.

В любом случае, это нужно попробовать на себе, потому что слушать о вкусе манго и чувствовать вкус манго – это большая разница. Простое чтение этой книжки вряд ли принесёт вам много пользы – здесь нет философских рассуждений или рассказов о том, как правильно вести себя в какой-то ситуации. Зато здесь много примеров того, как можно разрешить какую-то ситуацию, используя собственные ресурсы, как управлять собственными эмоциями или изменить свои установки.

# Как пользоваться книгой

Большинство глав организовано по такой схеме:

1. Вначале небольшое вступление.
2. Условная демонстрация работы тренера с клиентом, в которой я постарался отобразить процесс работы. Фразы тренера обозначаются как «**Т:...**», фразы клиента как «**К:...**»;
3. Наиболее часто задаваемые вопросы, они выделены *курсивом*, и ответы на них.
4. Краткое пошаговое описание техники.

Хотите попробовать как работает Интегральная Графика? Разбираться с ИГ лучше практически. Простое чтение скорее всего особо ничего не даст, ни превращений, ни озарений. Так что давайте просто начнём.

# Базовая техника изменения

## Общие шаги

Если мы хотим что-то изменить в жизни, то, говоря другими словами, мы хотим перейти из состояния, в котором мы находимся сейчас в состояние, которое нас устроит больше, то есть из нежелательного состояния в желаемое состояние. Для того, чтобы это сделать, нужно:

1. определить нежелательное состояние;
2. определить желаемое состояние;
3. перейти.

Когда это записано в такой форме, то напоминает мне анекдот про то, как запихнуть бегемота в холодильник:

– За сколько шагов можно запихнуть бегемота в холодильник?

– За три: открываешь холодильник, запихиваешь бегемота, закрываешь холодильник.

Описать эту процедуру в виде трёх шагов достаточно просто. Вопрос в том, *как именно эти шаги делать.*

Как определить это самое желаемое состояние? Как это определить, как сформулировать? Пойти от противного и



подобрать слово-антоним? Просто заменить, как «неуверенность» на «уверенность», в большинстве случаев не получится. Например, есть у человека боязнь публичных выступлений, и это его не устраивает. А что тогда его будет устраивать? Ну, давайте попробуем подобрать слово с значением, противоположным боязни: боязнь-храбрость, боязнь-уверенность, боязнь-стремление. Каждая пара дает новый оттенок, и все важны, потому что человек существо сложное и противоречивое. Если подобрать замену неаккуратно, то потом вдруг может выясниться, что где-то это просто не работает, где-то мешает получать другие нужные вещи, а где-то последствия совершенно кошмарны.

Представьте себе, как сильно может раздражать сослуживец со стремлением к публичным выступлениям.

Но даже если мы сможем так определить это самое желаемое состояние, чтобы оно устраивало и нас самих и даже окружающих, вопрос, как совершить изменение, остаётся открытым. Множество людей твёрдо уверены, что лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным, но всё равно пока остаётся не слишком здоровыми и не слишком богатыми.

Я не буду вас больше пугать – *сознательно* определить «желаемое» состояние и внедрить его в свою жизнь вполне возможно. Есть много тщательно прописанных методик и техник. И эти техники действительно работают. Но сознательные подходы трудоёмки, требуют выдержки и терпения,

а иногда еще и участия специалиста.

В ИГ используется *бессознательный* подход. Определение этого самого «желаемого состояния» поручается бессознательному, которое работает на несколько иных принципах, чем сознание. Бессознательное как раз может достаточно легко определить такое «желаемое» состояние, которое устроит всех, и произвести нужные изменения. Главное – ему нужно правильно объяснить задачу. И тогда с человеком начинают происходить забавные вещи. Именно «происходить» – в такой вот пассивной форме. Внутри что-то меняется, вокруг складываются ситуации. Просто это работает именно так.

Правда плюс к задаче о правильном определении желаемого состояния мы получили еще одну задачу: как правильно объяснить бессознательному, чего от него хочешь. И объяснить так, чтобы оно согласилось сделать то, чего вы от него хотите.

Всё, что вы прочтёте дальше – это как раз описание этих самых способов «правильной коммуникации» с бессознательным.

*– Почему просто не сказать словами бессознательному, чего от него хочешь?*

Можно и сказать. Именно так поступают в различных техниках, связанных с трансовым состоянием: в медитации, внушении, аутотренинге. Но использование словесных ин-

струкций имеет положительные и отрицательные стороны. Слова ведь созданы для коммуникации с другими людьми, и, облекая опыт в слова, мы подгоняем его под общепринятые рамки. Когда мы проговариваем что-либо, мы делаем это более определённым и понятным. Что с одной стороны хорошо – вещь более чётко определена, но с другой стороны, эта самая чёткость создаёт границы, то есть преграды.

И ещё одно, наверно, наиболее важное. Слова – это инструмент сознания. А именно вмешательство сознания обычно и есть главное препятствие к изменению. Если нет слов и понятных сознанию символов, ему не за что зацепиться, и оно не мешает бессознательному сделать работу. Поэтому, например, в психотерапии часто используется гипнотический транс, он как раз для «отключения» сознания.

*– Чем сознание так мешает изменению?*

В большинстве случаев сознание занято тем, что согласует ситуацию с существующими представлениями человека, удерживает его в старых границах. Но если у вас есть проблема, это как раз и обозначает, что решение лежит *вне* ваших привычных границ – и вам нужно выйти за них. А сознание обычно этому препятствует.

Можно сказать, что сознание «голосует» за стабильность, бессознательное – за изменение.

*– Сознание всегда только мешает?*

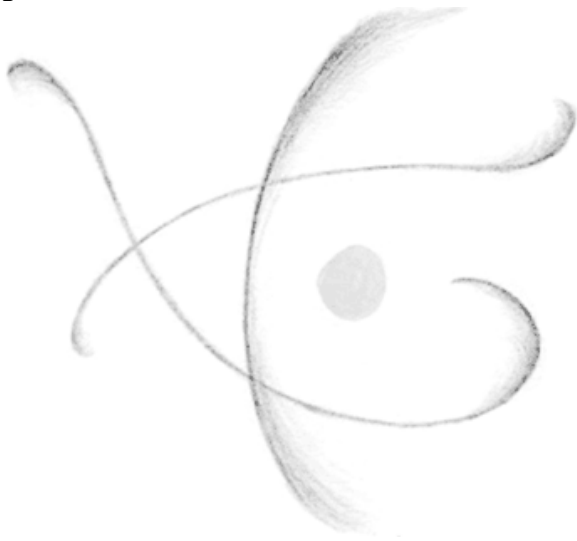
Не могу сказать что всегда и у всех. Есть люди, которые организовали себя таким образом, что их сознание действует весьма эффективно и экологично. Но таким людям обычно не нужны какие-то дополнительные техники изменения — они и так хорошо справляются.

*— Чем плохи аутотренинг и гипноз?*

А они совершенно не плохи. И для многих людей весьма эффективны. ИГ — это просто ещё одна технология, ещё один подход. Для кого-то он может оказаться более удачным выбором. Но для кого-то более подходящим вариантом может оказаться НЛП, гипноз, аутотренинг, психоанализ или что-то ещё. Например, я при работе с собой использую как ИГ, так НЛП и самогипноз. И не могу сказать, что какой-то подход кардинально превосходит другие, что-то лучше работает в одной ситуации, что-то в другой. На мой взгляд, лучше иметь выбор в инструментах изменения.

# Несколько базовых понятий

## Сюр



Один из основных инструментов в ИГ – это рисование специальных картинок, так называемых сюр. Специальных рекомендаций и правил рисования тут нет. Что вам хочется, то на бумагу и наносите. Сюры не анализируются, поэтому не старайтесь навести красоту. Рисуйте, как выходит. По технике исполнения это может напоминать детское «каля-малю». Вы даже можете просто провести одну кривую ли-

нию ярко-фиолетового цвета и заявить, что это он и есть, сюр. Ведь сюр – это инструмент, а не художественное произведение, предназначенное для продажи или показа.

Размер может быть любым. На обучающих занятиях я рекомендую бумагу размером порядка 7–10 сантиметров. Знаете, есть такие блоки бумаги для записей – на мой взгляд, наиболее оптимальный размер.

Рисовать можно, чем вам больше нравится. Я люблю рисовать чёрной ручкой, несколько моих знакомых – красками, чаще всего рисуют фломастерами. А также восковыми мелками, шариковыми и гелевыми ручками, карандашами и прочим...

Я пока прошу вас только об одном ограничении. Не употребляйте традиционных пиктограмм и символов типа квадратов, знаков «Stop», широко открытых изумленных глаз или восходящего солнца. Мы работаем с подсознанием, и наша задача – максимально отключить анализ, сознание. В определенном смысле сознание это то, что обеспечивает нам стабильность, как бы закрепляет форму, озвучивая правила, а подсознание – это то, что обладает потенциалом изменений, необходимой движущей силой. И мы пытаемся на время уйти от опеки сознания, разрешив подсознанию произвести необходимые изменения.

## **Соединение**

Завершающим действием почти во всех процессах в ИГ

является *соединение*, это как бы символ принятия результата.

Технически это выглядит так: вы поднимаете вытянутую руку (правую или левую – не важно) на полметра над сюр-ром (желательно, чтобы вокруг него никаких других вещей не было), после чего закрываете глаза и мысленно просите руку опуститься. Учтите, что опуститься она должна как бы сама, без усилий с вашей стороны. Чтобы сознание было занято в процессе движения, можно внимательно следить за ощущениями в руке.

Если рука попала на сюр – разрешите ей остаться соединенной, пока вы не поймёте, что руку можно снять.

Если рука на сюр не попала, то есть практически его вообще не касается, или касается только краешка, это обозначает, что вы не прошли экологическую проверку. То изменение, которое вы собираетесь сделать, не устраивает какую-то часть вас. В этом случае нужно еще раз более аккуратно пройти по всему процессу, а для начала подумать о том, что вы хотите получить в результате.

*– Как долго нужно соединяться?*

Это довольно индивидуально и зависит от конкретной задачи. Обычно несколько минут. Но бывает и дольше – одна девушка сидела почти полчаса.

*– Как узнать, что можно убрать руку?*

Это чувствуется. Просто отслеживайте свои ощущения.

В какой-то момент просто почувствуете, что руку можно убрать.

## **Самоотслеживание**

Одна из важных вещей во всём этом – самоотслеживание. Нужно же понять, произошло изменение или нет. Вы наблюдаете за собой в ситуациях, для которых производили изменение, или анализируете их позже. Задача – понять, что же конкретно изменилось.

*– Возможно, что ничего не получится?*

Вполне. Это было бы слишком легко – нарисовал и решилась любая проблема. ИГ срабатывает довольно часто, но не всегда.

*– Насколько часто срабатывает?*

Это довольно индивидуально – чётких цифр я назвать не могу. Но чем человек становится опытней, тем чаще он получает, что хочет. Это касается как правильности постановки задачи, так и получения результата. Если в цифрах – вначале это может быть половина, а когда наберёшься опыта – процентов девяносто.

*– А что такое «правильная постановка задачи»?*

ИГ работает довольно забавно: вы получаете то, что заказывали, а не то, что хотели. Например, кто-то хочет най-



ти новую работу. Он рисует встречу с определённым человеком. Встреча происходит, но работу этот определённый человек, несмотря на все надежды, не предлагает. Заказ выполнен, но это не то, что хотелось. «Правильная постановка задачи» – это умение правильно определять желаемое, про это мы будем довольно много говорить. Понятно, что даже если вы абсолютно «правильно» эту задачу поставили, то не обязательно это всё получите.

*– Самоотслеживанием нужно заниматься постоянно?*

Я не думаю, что вам нужно каждую минуту пытаться определить, изменилось ли что-то в вашем поведении или нет. Ситуация, с которой вы работали, закончилась – можно прикинуть, что в ней изменилось.

*– Сколько нужно ждать, пока сработает?*

Довольно часто это видно сразу. Но иногда требует некоторого времени. Я бы сказал, что больше двух – трёх недель ждать не стоит. Если изменения нет, считайте, что не сработало.

# По шагам

Общий подход в ИГ – это определить желаемое состояние и дать команду бессознательному на изменение.

## **1. Нежелательное состояние.**

Нарисуйте сюр того, что вы хотите изменить.

Подумайте, действительно ли данный сюр обозначает это «нежелательное состояние». Если нет – исправьте или перерисуйте.



## **2. Желаемое состояние.**

А теперь нарисуйте сюр того, что вы хотите иметь вместо нежелательного состояния.

Этот новый сюр:

- будет обозначать желаемое состояние вместо нежелательного;

- он должен нравиться (это обязательно).

Если что-то не так – дорисуйте или перерисуйте.



### **3. Экологическая проверка.**

Подумайте, если теперь вместо «нежелательного состояния» у вас будет «желаемое состояние» – это никак вам не

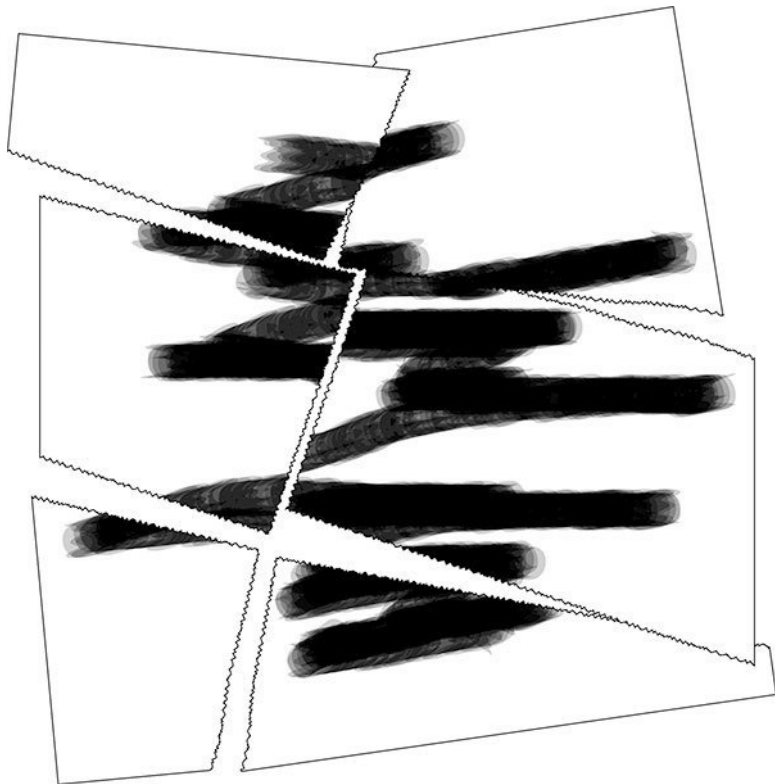
повредит? Если может повредить – вернитесь на предыдущий шаг.

#### **4. Соединение.**

Если вас все устраивает, то соединитесь с сюрм «желаемое состояние». Помните – если рука промахивается, то это означает, что вы нарисовали что-то не совсем так, как следовало бы. Вернитесь на второй шаг и попробуйте снова.

#### **5. Отказ от старого отношения.**

А теперь порвите сюр «нежелательное состояние». Порвать – это символ отказа. Также можно сжечь, полить кислотой, утопить в унитазе и т. п.



## **6. Проверка работоспособности.**

Представьте себя в ситуациях, где раньше у вас было «нежелательное состояние». Что там изменилось? Устраивают ли вас изменения?

# Демонстрация

**Тренер:** – Кто хочет что-нибудь изменить в себе? Итак, что тебя не устраивает?

**Клиент:** – Я неуверен в себе.

**Т:** – И что это такое для тебя?

**К:** – Я не могу сказать достаточно конкретно – это такое общее состояние. Как какая сложная или неожиданная ситуация, так появляется чувство неуверенности.

**Т:** – Хорошо. Пока этой информации хватит. Бери листик бумаги и рисуй сюр своей неуверенности.

**К:** – А как рисовать?

**Т:** – Берешь листик бумаги, говоришь себе: – Рисую то-то, – и отпускаешь свою руку. Пусть она рисует, что хочет. Напоминаю, желательно чтобы не было логических элементов – цифр, человечков, звёздочек, солнышек и тому подобное.

**К:** – Нужно ли представлять то, что рисуешь?

**Т:** – Представлять как рисунок – не надо. Но можно сконцентрироваться на том состоянии, человеке или ситуации, которые изображаешь.

**К:** – То есть я думаю о состоянии, а рука рисует?

**Т:** – Да, например.

**К:** – Рисовать чувство или состояние?

**Т:** – Это для тебя отличается?

**К:** – Состояние – это как восприятие себя. А чувство оно в конкретной ситуации, более конкретное.

**Т:** – А что именно ты хочешь изменить?

**К:** – Я думаю, неуверенность в ситуации идёт от общей неуверенности. Если её изменить, то и всё остальное изменится.

**Т:** – Тогда рисуй общую неуверенность в себе.

...

**К:** – Нарисовал.

**Т:** – Посмотри на рисунок – это действительно твоя «общая неуверенность в себе»?

**К:** – А как я узнаю, что это так?

**Т:** – Спроси себя, сверь ощущения. Ты же рисовал эту самую «общую неуверенность в себе», значит сможешь определить – то ты нарисовал, или не то.

**К:** – Наверно это не совсем «общая неуверенность». Это скорее какое-то разочарование.

**Т:** – Для того, чтобы получилось то, что ты хотел, можно что-нибудь дорисовать или нужно рисовать заново?

**К:** – Перерисовывать придётся.

**Т:** – Приступай.

...

**К:** – Перерисовал. Сейчас это действительно «общая неуверенность в себе».

**Т:** – Отлично. Теперь рисуй, что ты хочешь вместо этого.

**К:** – И как это рисовать?



**Т:** – Например, ты можешь дать себе такое задание: «нарисовать я хочу иметь вместо общей неуверенности в себе», и следить за тем, как рисует твоя рука.

**К:** – Я попробую.

...

**К:** – Нарисовал.

**Т:** – Это действительно то, что ты хочешь иметь вместо «общей неуверенности в себе»?

**К:** – Вроде, да.

**Т:** – Тебе ничего не хочется дорисовать, переправить?

**К:** – Нет.

**Т:** – Рисунок тебе нравится?

**К:** – Более-менее.

**Т:** – Подумай, если вместо «общей неуверенности в себе» будет то, что ты нарисовал на этом листе, может тебе это как-то навредить?

**К:** – Но ведь я даже не знаю, как это называется?

**Т:** – А тебе обязательно нужно что-то назвать, для того чтобы определить, может это «что-то» навредить тебе или нет?

**К:** – Наверно не обязательно.

**Т:** – Тогда просто представь, что вместо «общей неуверенности в себе» у тебя будет то, что ты нарисовал на втором сюре. Может ли это как-то повредить тебе?

**К:** – Когда я представляю себе различные ситуации, в них иногда я становлюсь очень агрессивным. Не думаю, что пой-

дёт мне на пользу.

**Т:** – Тогда измени этот второй сюр или перерисуй так, чтобы тебя всё полностью устраивало.

**К:** – Опять придётся перерисовывать.

...

**К:** – Нарисовал.

**Т:** – Опять та же серия вопросов о новом сюре. Это действительно то, что ты хочешь иметь вместо «общей неуверенности в себе»?

**К:** – Точно, да.

**Т:** – Тебе ничего не хочется дорисовать, переправить?

**К:** – Нет.

**Т:** – Рисунок тебе нравится?

**К:** – Вполне.

**Т:** – Подумай, если вместо «общей неуверенности в себе» будет то, что изображено на этом сюре, может тебе это как-то навредить?

**К:** – Вроде бы нет. Это состояние более спокойное и уверенное, чем предыдущее.

**Т:** – Тогда «соединяйся». Для этого освободи пространство на столе, положи новый сюр перед собой, и подними руку так, чтобы опускаясь она попала на сюр. Закрой глаза. Потом просто разреши руке опуститься на сюр – это будет обозначать, что ты принимаешь это новое состояние.

...

**К:** – Рука опустилась – сначала висела, потом вдруг резко

пошла вниз, как будто её тянуло. И легла как раз на сюр. Сколько нужно сидеть, прижав эту бумажку?

**Т:** – Пока ты не поймёшь, что можно руку отнять.

**К:** – Да, вроде бы руку можно убрать. Что делать дальше?

**Т:** – Дальше нужно отказаться от старого состояния – общей неуверенности в себе. Для этого ты можешь порвать его сюр и выкинуть.

# 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.