

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ СЕБЯ?

Олег Матвеев

для
практикующих
коучей и
психологов

Или чему вы должны обучить своих клиентов,
чтобы совместная работа стала успешной.



Олег Матвеев

**Как научиться слышать
себя? Или чему вы должны
обучить своих клиентов, чтобы
совместная работа стала успешной**

«Издательские решения»

Матвеев О.

Как научиться слышать себя? Или чему вы должны обучить своих клиентов, чтобы совместная работа стала успешной /
О. Матвеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856146-7

В книге говорится о навыке, которым владеют люди, получающие успешные изменения с помощью терапии. Я предлагаю вам свой особый практический подход к его развитию, даю конкретные шаги по его освоению. Вы научитесь не только слушать самих себя, но и обучать этому своих клиентов.

ISBN 978-5-44-856146-7

© Матвеев О.
© Издательские решения

Содержание

О чем эта книга?	6
Благодарности	7
ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ	8
История фокусирования	10
Часть 1. Триединый ум	12
Введение в триединый ум	12
Рептильный ум	14
Лимбическая система	17
Неокортекс	19
Скорость реакции умов	20
Проблемы управления триединого ума	21
Правое и левое полушария	23
Итог	25
Шкала компетентности	26
Часть 2. Виртуальный образ тела	28
Что такое виртуальный образ тела?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Как научиться слышать себя? Или чему вы должны обучить своих клиентов, чтобы совместная работа стала успешной

Олег Матвеев

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Редактор Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

© Олег Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4485-6146-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чем эта книга?

Почему психотерапия помогает одним людям и не помогает другим?

Когда людям удастся сознательно изменить себя и свою жизнь, что именно они делают?

Что упускает большинство из нас, когда мы терпим провал в области самосовершенствования?

С этих вопросов начал своё исследование Юджин Джендлин, известный американский психотерапевт, психолог и философ. Он провел обширное исследование разнообразных форм психотерапии, от классических до новейших. В результате, посредством наблюдений, открыл естественный навык фокусирования. Это тот навык, которым владеют люди, получающие успешные изменения. Впрочем, способность к фокусированию есть у всех с рождения. Однако у большинства она была подавлена из-за травмирующих переживаний и воспитания в современной культуре, где заставляют людей терять доверие к своим чувствам.

В этой книге я предлагаю вам свой особый практический подход к развитию навыка фокусирования. Он уже показал свою эффективность на тех, кто проходил мои курсы и тренинги. Вы тоже сможете научиться пользоваться этим навыком. А применять его можно не только в психотерапии, но и в повседневной жизни.

В самом начале книги вы найдете историю фокусирования Юджина Джендлина и узнаете, чем отличаются успешные клиенты от неуспешных.

Первая часть книги посвящена концепции триединого ума, которая является стержнем многих моих практик и упражнений. Именно поэтому так важно ее понимать для практики фокусирования в моей версии.

Во второй части книги вы найдете информацию о виртуальном образе тела и тренировке его чувствования. В фокусировании работают с тонкими ощущениями и, чтобы научиться их замечать, я предлагаю начать с наиболее твердого и ощущаемого объекта – тела. Благодаря представленным упражнениям вы сможете улучшить контакт со своим телом, научиться его слышать и слушать.

В третьей части книги вы найдете информацию о навыке и его тренировке. Благодаря этим знаниям и упражнениям, вы сможете научиться чувствовать свое пространство и, при должном упорстве, научиться легко в нем адаптироваться.

Оставшаяся четвертая часть книги полностью посвящена технике фокусирования. Вы познакомитесь не только с классическим алгоритмом, но и сможете изучить мой – усовершенствованный и более точный подход.

Так же в книге вы найдете массу дополнительных текстовых материалов и ссылки на различные видео, которые помогут вам освоить фокусирование.

Я рекомендую читать книгу последовательно, чтобы сложилось более полное понимание. Но вы также можете изучить только четвертый раздел книги, если вас интересует исключительно практика.

Благодарности

Впервые наиболее толково про триединый ум написал Карл Саган в книге «Драконы Эдема»¹. Саган вызывает у меня симпатию ещё потому, что он был физиком. А исследования о том, как устроен человек были его хобби. Многие не соглашались с тем, как он описал устройство мозга. Нейрофизиолог, конечно, описал бы иначе. Но мы рассматриваем эту концепцию, как рабочую модель.

Обратите внимание, что в природе есть простой принцип. Если есть какой-нибудь ненужный орган в теле, в процессе эволюции он исчезает или превращается во что-нибудь другое. Единственный орган, который нарушает этот принцип и сохраняет все промежуточные стадии, даже если они вообще не нужны – головной мозг. В нашем головном мозге присутствуют все вещи, которые эволюционно когда-либо присутствовали на нашей генетической линии. Мозг их оставляет. Возможно, с этим и связаны некоторые наши проблемы. В мозгу сохраняется всё, что появилось в процессе эволюции от первых позвоночных с каким-то подобием мозга, до современного человека. При желании, можно даже объяснить многие, так называемые, сверхспособности. Потому что у некоторых животных есть то, что называется третьим глазом и разные другие вещи, которые мы не используем, но в мозгу они всё равно есть. И время от времени они активируются, а мы не понимаем, как это происходит, потому что к осознанному уму это отношения не имеет. И нам остается просто наблюдать странные явления.

Хочу поблагодарить Юджина Джендлина за его исследования и книги, идеи из которых много раз помогали мне и моим клиентам, а также подтолкнули меня к созданию тренинга по фокусированию.

Отдельная благодарность [Софье Палюхиной](http://www.sofiacoaching.com/) (<http://www.sofiacoaching.com/>) за редакцию, оформление, создание иллюстраций и схем, а также [Алексее Степченкову](http://alexvedus.livejournal.com/) (<http://alexvedus.livejournal.com/>), который тоже помог в редакции.

Огромное спасибо тем людям, которые поддерживают мои многочисленные проекты и вносят свой вклад в их развитие!

Олег Матвеев

¹ Книга Карла Сагана «Драконы Эдема» – http://www.koob.ru/sagan_karl/drakoni_edema

ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ



В этой главе я попробую кратко представиться вам – не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, ещё в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошёл не в науку, а в переводчики, причём в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику «сокращения эпизодов травм», разработанную американским психиатром Фрэнком Гербоди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим «метапсихологом», как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба – Жильбер Рено из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углублённо в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошёл у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи, Жильбера Рено, Ричарда Бартлетта и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исцеление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатъярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Соло-практика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог».

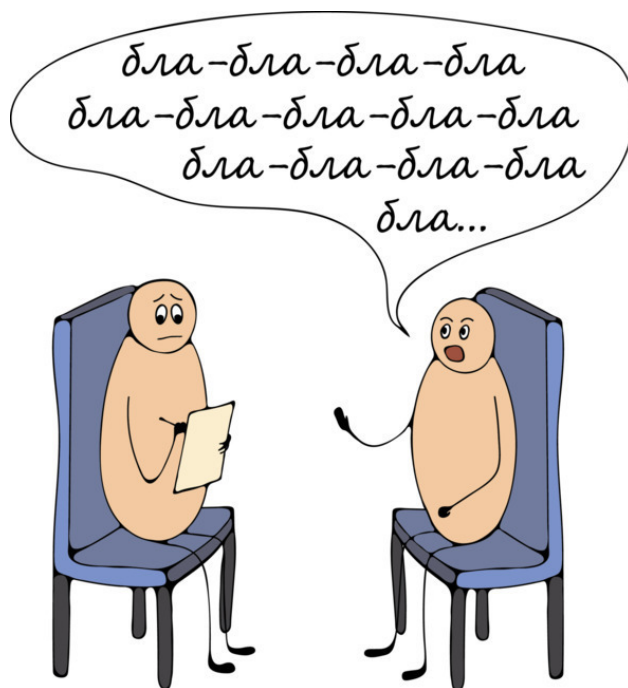
История фокусирования

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием "Соло-практика", затем – "Ясная практика жизни", в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности "Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог".

Автором данного метода является американский психолог Юджин Джендлин, чьи материалы (видео/аудио-курсы и книги) я изучал в свое время. Мой интерес на тот момент был обусловлен наличием некоторого количества клиентов, с которыми совершенно ничего не получалось. Вроде уже все попробовали и даже присутствовали какие-то временные улучшения, но глобальных изменений не наступало. Тогда мне случайно попала книга Юджина Джендлина, забытая англичанином, который у меня гостил. У Юджина была очень интересная история, которую во всех подробностях вы можете почитать в его книге.

Если кратко пересказать суть, то она заключалась в следующем. Будучи студентом, когда Юджин Джендлин задумался, на основании чего строить свою дальнейшую деятельность, он обнаружил, что никаких весомых свидетельств в пользу того или иного вида терапии нет. Соответственно не ясно, какой нужно заниматься, а какой – нет. Тогда он решил провести свое исследование, чтобы выбрать оптимальный вариант для себя. Для этого он привлек университетских психотерапевтов различных направлений, а также собрал группу студентов-добровольцев. Психотерапевтам предстояло проводить терапию со студентами, после чего работа оценивалась обоими сторонами. Также была выработана стандартная система тестирования для этих целей. Основная идея Джендлина состояла в том, что на основании данных полученных в исследовании, будет выявлено, какая терапия статистически является наиболее эффективной. В итоге ему удалось собрать большую базу данных, но результат оказался неожиданным – все виды терапии работали примерно с одинаковой эффективностью.

В процессе исследования Юджин заметил одну закономерность, которая его заинтересовала. Оказалось, что успешность или неуспешность терапии легко можно предсказать по тому, как ведет себя клиент во время сессии. Получалось, что **от терапевта и от применяемой техники, результат практически не зависит, а от клиента – зависит**. В дальнейшем Юджин Джендлин даже ввел специальные термины для обозначения клиентов: те, у которых все получается он называл **успешными клиентами**, а тех, у которых не получается – **неуспешными клиентами**. Он заметил, что успешные клиенты, независимо от того, к кому они пошли, все равно что-то полезное извлекают из предлагаемой им терапии, в то время, как неуспешные не получают никаких значимых результатов.



Впоследствии Юджин Джендлин стал записывать терапевтические сессии на аудио и исследовать их, чтобы понять, чем отличаются вышеуказанные типы клиентов. Одно из интересных отличий заключалось в том, что, **когда успешный клиент работает с терапевтом – большую часть времени сессии он молчит**. Плюс к этому наблюдался такой паттерн поведения: когда терапевт задает вопрос, то как правило, после этого следует длительная пауза, после которой клиент на него отвечает. Человек при этом часто отвечает не очень уверенно, как бы «наощупь», может довольно долго пытаться подобрать правильную формулировку. **С неуспешными клиентами дела обстояли иначе – практически все время сессии они говорили**. Если терапевт задавал вопрос, то человек очень быстро давал ответ.

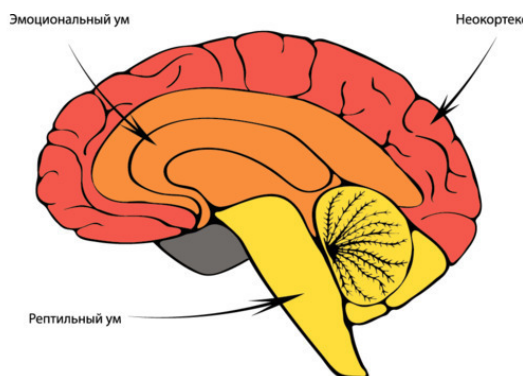
В конце концов, Юджин Джендлин установил, что успешные и неуспешные клиенты очень сильно отличаются. При этом, его особенно интересовало, чем занимается успешный клиент во время пауз, что случается, когда терапевт задает вопрос. Он стал исследовать, что это за действие, которое человек совершает, пока молчит. Впоследствии, на основании полученных данных, он выработал технику фокусирования, о которой пойдет речь в этой книге. При этом автор не называет фокусирование техникой. Он преподносит это как навык.

Данный навык можно интегрировать в различные виды терапии и тем самым повысить ее эффективность. Идея в том, чтобы помочь человеку обрести способность смотреть в себя, наблюдать свое состояние и достигать посредством этого позитивных изменений.

Таким образом, фокусирование – это навык смотрения в себя, чувствования себя, слушания себя и в этой книге я хотел бы рассказать свои идеи на тему того, как его нарабатывать и тренировать.

Часть 1. Триединный ум

Введение в триединный ум



Для начала давайте рассмотрим концепцию триединоного ума, которая лежит в основе большинства техник, которые я использую и которым обучаю. В том числе, в основе фокусирования.

Я использую слово «ум», хотя правильнее будет называть «триединный мозг». Но «триединный ум» потому, что меня больше интересует функционирование, а не физиология.

Впервые наиболее толково про триединный ум написал Карл Саган в книге «Драконы Эдема»². Саган вызывает у меня симпатию ещё потому, что он был физиком. А исследования о том, как устроен человек были его хобби. Многие не соглашались с тем, как он описал устройство мозга. Нейрофизиолог, конечно, описал бы иначе. Но мы рассматриваем эту концепцию, как рабочую модель.

Обратите внимание, что в природе есть простой принцип. Если есть какой-нибудь ненужный орган в теле, в процессе эволюции он исчезает или превращается во что-нибудь другое. Единственный орган, который нарушает этот принцип и сохраняет все промежуточные стадии, даже если они вообще не нужны – головной мозг. В нашем головном мозге присутствуют все вещи, которые эволюционно когда-либо присутствовали на нашей генетической линии. Мозг их оставляет. Возможно, с этим и связаны некоторые наши проблемы. В мозгу сохраняется всё, что появилось в процессе эволюции от первых позвоночных с каким-то подобием мозга, до современного человека. При желании, можно даже объяснить многие, так называемые, сверхспособности. Потому что у некоторых животных есть то, что называется третьим глазом и разные другие вещи, которые мы не используем, но в мозгу они всё равно есть. И время от времени они активируются, а мы не понимаем, как это происходит, потому что к осознанному уму это отношения не имеет. И нам остается просто наблюдать странные явления.

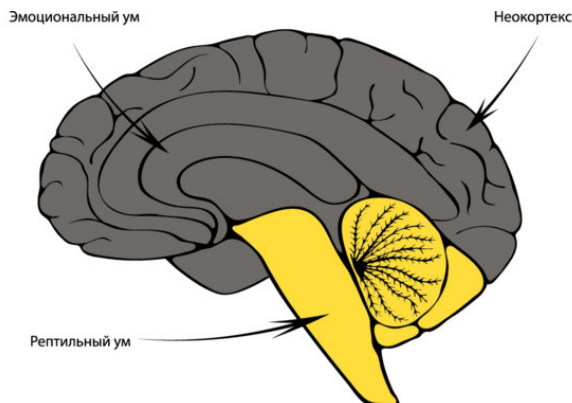
На схеме триединный ум состоит из четырёх частей: ствол мозга (нейрошасси), рептильный мозг, лимбический мозг, неокортекс.

² Книга Карла Сагана «Драконы Эдема» – http://www.koob.ru/sagan_karl/drakoni_edema

Ствол мозга к уму отнести нельзя. По-научному он называется нейрошасси, потому что это система, непосредственно управляющая телом. Это спинной мозг плюс самые древние и примитивные разделы мозга. Нейрошасси в той или иной степени есть у любого живого существа, даже у беспозвоночных. Основная его функция – это восприятие пространства, прием и передача сигналов в теле.

Давайте теперь рассмотрим каждый из трех умов в отдельности.

Рептильный ум



Первая управляющая оболочка мозга, которая находится совсем близко к нейрошасси – это рептильный ум (р-комплекс).

Рептильный ум называется так, потому что в законченном виде он сформировался у рептилий. У него есть очень много разных названий, который отражают различные аспекты его функционирования.

Например, есть такое название: «двигательный центр», потому что он занимается движением. Если человек лежит в коме, то рептильный ум у него не работает, и движений нет.

Или называют «стимул-реактивная система». Это самая главная особенность функционирования рептилии: стимул – реакция. Именно на таком простом принципе и построено программирование рептилии. Другие варианты названий: «реактивный мозг» или «реактивный ум».

У Фрейда он называется «оральный контур», а принцип функционирования он связывает с удовольствиями. Т.е. если есть что-то приятное, то я к нему приближаюсь и реагирую на него позитивно. Если что-то неприятно, то я от него отстраняюсь.

Можно сказать, что рептилия функционирует по принципу четырех F. Это первые буквы четырех английских слов, которые являются основными стимулами поведения: food, fuck, fight, flight.

Первая F – food (еда). Если рептилии на её территории попадает некий объект, то первое, что её интересует – нельзя ли этот объект сожрать? Потому что это напрямую влияет на её выживание.

Вторая F – fuck (размножиться). Т.е. если сожрать нельзя, то следующее, что рептилию интересует – можно ли с этим объектом совокупиться и произвести потомство?

Третья F – fight (атаковать). Если объект не съедобен и совокупиться с ним невозможно, то возможно это соперник, который попал на мою территорию. Можно либо атаковать и уничтожить, чтобы он не потреблял мои ресурсы, либо отступить.

Четвертая F – flight (сбежать) Если противник сильнее, то рептильная реакция – сбежать, отступить, чтобы не стать его ресурсом или едой.

Ну и последняя опция, когда четыре F не срабатывают – это игнорирование (или freeze – застывать). Если объект не съедобен, размножиться с ним нельзя, ни атаковать, ни отступить необходимости нет, тогда остается только игнорировать его. Если в зоопарке понаблюдать за крокодилом (хотя у крокодилов даже неокортекс есть), то можно заметить, если у него все эти потребности удовлетворены: он сытый, у него не период размножения, его никто не атакует на его территории, то он просто лежит на солнце и всё.

Также из-за своей примитивной стимул-реактивной системы рептилии эволюционно пришлось развить очень тонкие и очень настроенные органы чувств. Если она будет реагировать на что попало, она не выживет.

Есть сериал BBC «Super sense» (Сверхчувство).³ Там показывают, насколько слух, осязание, обоняние, зрение и вкус развиты у животных и рептилий. Например, змея своим раздвоенным языком может определить, когда, где и в каком направлении пробежало животное. Есть рептилии с «третьим глазом», и есть такие, которые обладают ночным тепловидением. Они видят следы теплокровных животных и могут определить, насколько давно это животное здесь пробежало.

У людей осталось очень много атавизмов, которые многим иногда кажутся сверхспособностями. Есть так называемое рептильное зрение, которое увязывают с шишковидной железой. Она находится приблизительно в середине мозга, очень похожа на глаз и, возможно, когда-то в эволюционном прошлом им и была. Рептильное зрение ученые обнаружили случайно. Оказалось, что есть некоторые слепые люди, которым удается видеть. Они не видят, как мы, но как-то определяют положение предметов, их форму и куда они движутся.

Есть даже такой Марк Комиссаров, который на своих семинарах демонстрирует, что дети до определенного возраста обладают рептильным зрением. Я был у него на семинаре и собственными глазами видел, как неподготовленный ребенок, после небольших объяснений мог это делать. Впрочем, никакой полезной техники для тренировки и развития такой способности Марк не дает. Как правило, дети не обращают внимания на рептильное зрение, поскольку взрослые об этом уже не знают и этому не учат. Среди детей есть даже уникалы, которые так могут читать книги. Но если на ребенка начать эмоционально давить, то эта способность у него отключается. А со временем, когда пубертатный период наступает, она и вовсе пропадает. Видимо мозг окончательно определяет, что эта функция не нужна. Феномен «слепого зрения» также известен ученым. Его изучал Рамачандран⁴.

У человека вообще от рождения может быть очень много активных функций, которые ему эволюционно свойственны. Но вследствие нашего взрослого восприятия мы этого не знаем или не считаем необходимым вспоминать. А потом, со временем эти функции отключаются, потому что в решении выживательных задач они напрямую не используются. Только в редких случаях, когда человек испытывает специфическую травму, какая-нибудь из этих функций может остаться активной.

³ Информацию о сериале можно найти по ссылке <https://goo.gl/PVp6Rs>

⁴ Про Рамачандрана в Википедии <https://goo.gl/XSPmfS>

И еще важный момент. Когда речь идёт о какой-то физической деятельности тела, рептильный ум доминирует. В большей степени он является автономным механизмом. Основное программирование этого механизма происходит у ребенка в течение первого года жизни. Из окружения записывается, что правильно, неправильно, приятно и неприятно. А впоследствии это кардинально влияет на жизнь человека. Т.е. если в течение первого года у ребенка не программируются правильные реакции на внешние стимулы, то потом ему будет очень трудно. У него возникает очень много проблем телесного характера, связанные с движением, зрением, осязанием, обонянием, ощущением.

Например, известен «госпитальный синдром» у младенцев. Он был обнаружен во время войны. В Англии было несколько больниц, куда направляли грудных детей, оставшихся без родителей. Им обеспечили все потребности: кормили, поили, им было тепло, они лежали в колыбельках и т. д. Но к 3—4 годам, когда они вышли за возраст программирования рептильного ума, у всех из них было массовое умственное отставание. Тогда перепуганные врачи стали исследовать, почему это произошло. Оказалось, причина в том, что их никто не брал на руки, не гладил, не разговаривал с ними, т.е., не общался телесно, не давал им нормальных телесных стимулов. Они просто лежали там как овощи. На уровне овощей они и остались.

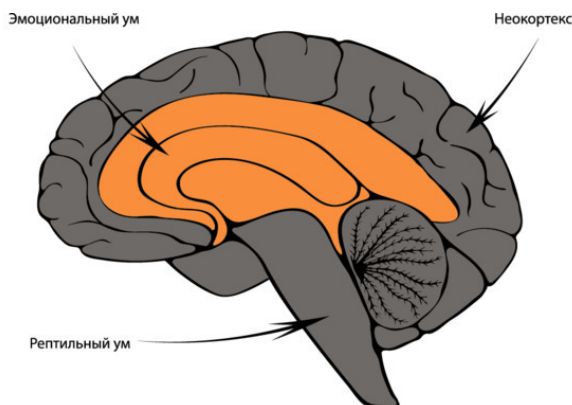
Или, например, раньше был распространен метод кормления грудных детей по часам. Но ребёнок, когда хочет есть, не знает, что он хочет есть. Он просто ощущает некий обобщенный дискомфорт – «во вселенной как-то всё плохо». Он выражает это через крик. Надо сказать, он орёт в любых случаях, независимо от того, в чем конкретно ему плохо. О том, что он хочет есть должен знать взрослый. Он должен предположить, если ребенок два часа не кушал, то, вероятно он орёт по этой причине. Но сам грудной ребенок изнутри этого ещё не знает.

Таким образом, когда ребёнку становится дискомфортно, он начинает кричать. На это ему дают сосиску и он ест. Рептилия в этот момент запоминает, «когда вот так дискомфортно, я получаю еду и становиться хорошо». Запоминается прямолинейная стимул-реакция. Позже можно заметить, что ребенок по-разному плачет, в зависимости от того, что конкретно он хочет.

Но что получается, если ребёнка кормить по часам? Испытывая дискомфорт, ребенка оставляют плакать. В конце концов он устает плакать и тут ему сосиску дают. Что рептильный ум запоминает? «Когда устал, почему-то дают еду». Возникает ненормальная стимул-реакция: голод-усталость-еда. Вместо нормальной: голод-еда-комфорт.

С точки зрения проработки, в рептильном уме может находиться самый глубокий заряд, который нам доступен. Он проявляется в неадекватных, произвольных движениях, проблемах с восприятием, осязанием, обонянием и т. п. Для проработки здесь применяют техники, которые обращают внимание на движения и ощущения.

Лимбическая система



Следующая надстройка, которая возникает эволюционно – лимбическая система или Л-комплекс, эмоциональный ум, мамальный ум. Это ум млекопитающего. Как раз на примере млекопитающих легко показать, какое усовершенствование произошло.

Если понаблюдать за змеей и кошкой, а затем сравнить их, то можно легко увидеть, что кошка от змеи кардинально отличается. У кошки есть эмоции. Она может любить, ненавидеть, бояться, злиться, скучать. Змея таких эмоций проявлять не может.

Да и зачем рептилии эмоции? Она – суперэффективная машина. Все чувства отточены, реакция мгновенная. Когда про убийцу говорят «хладнокровный» – это про рептильный ум. Он не чувствует эмоций, ему всё равно. Рептилии могут откладывать яйца и тут же сжирать своих потомков, когда они вылупятся. Поэтому у них заранее заложено в уме, чтобы они откладывали яйца и куда-нибудь подальше от них убиралась.

А вот у млекопитающих с детёнышами возникают отношения. Поэтому эволюционно появление лимбической системы дало определенные преимущества для выживания.

Нельзя сказать, что у рептилий совсем нет эмоций. У них есть базовые эмоции. Например, страх, агрессия, удовольствие, покой. Для человека эмоции рептильного происхождения отличаются от лимбических тем, что они, как правило, ощущаются в животе.

Чтобы лучше понять, какую роль играет лимбическая система в жизни животных, лучше всего понаблюдать за ними. Например, за птицами. Птицы – потомки динозавров. Но у динозавров не было лимбической системы, а у птиц она есть. Птицы летают стаями, они координируют свои сообщества и в стаях у них есть иерархия. Т.е. с появлением лимбической системы появляется социум. Динозавры так себя вести не могли, они каждый сам за себя. Ходили по отдельности и у каждого была своя территория.

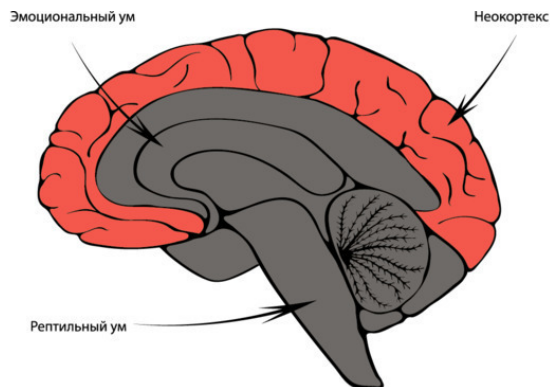
Поэтому если одна рептилия сталкивалась с другой на одной территории, то было всего лишь два решения: либо покалечить, убить другого, чтобы он не сожрал мой ресурс, либо он убьёт меня. Что привело к тому, что с рептильной точки зрения более выживательно было быть каким-нибудь огромным животным размером с двухэтажный автобус. Таким, которого никто не может сожрать. На пике своего развития самые выживательные рептилии были чудовищного размера. Либо более мелкими, но страшно сильными и ужасно опасными хищниками, которые быстро перемещались и съедали ещё более мелких. Но в итоге динозавры вымерли. По одной

из версий упал метеорит, вызвавший планетарную катастрофу. Я думаю, что у них просто еда закончилась. Большие динозавры съели маленьких, а потом и сами умерли. В результате такой образ жизни оказался не очень выживательным.

Когда же есть иерархия и социум, то при резком изменении внешней среды люди, которые на верхушке, становятся неприспособленными и перестают быть верхним уровнем. Они теряют свой статус, а на верхний уровень выходят другие социальные слои. Например, в советское время были спекулянты. Все их презирали, считалось, что это позорный вид деятельности. А сейчас нормально относятся, называют бизнесменами. А те люди, которые в советское время считались элитой, вроде учёных и интеллектуалов очень быстро перестали быть на верхнем уровне. Но совсем глобального вымирания не произошло, в какой-то степени сработало выживание. То есть в социуме убивать не обязательно, достаточно просто понизить статус. Этим и хорош социум с точки зрения выживания.

Итак, лимбическая система – это чувства и эмоции. И если сказать, что основная функция рептильного ума – это выживание, то функция эмоционального ума – это доминирование. Т.е. обеспечение себе достаточно высокого места в социуме путём взаимодействия с остальными его участниками.

Неокортекс



Считается, что рептильный мозг сформировался порядка 400—500 миллионов лет назад. Лимбической системе гораздо меньше, ей около 50—60 миллионов лет. А самая молодая структура мозга называется «неокортекс» или новая кора головного мозга. На картинке головного мозга это извилистая структура, которая покрывает практически весь мозг и является его наиболее объёмной частью.

Основная функция неокортекса – картирование. Он умеет мыслить, оценивать, выдавать суждения. Это некий перепрограмматор, который может работать с лимбическим и рептильным умом. Лимбическую и рептильную часть мозга ещё называют палеокортексом или древним мозгом.

Неокортекс способен извлекать информацию из палеокортекса, анализировать её и при необходимости корректировать стратегию поведения. Я, например, на семинаре по иностранным языкам рассказываю, что языком владеет палеокортекс – древний мозг. Неокортекс ему только сигналы даёт. Говорит палеокортекс, т.к. он содержит некий шаблон поведения, движения, реагирования.

Или если взять, например, крокодила. У него тоже есть неокортекс. И хотя вряд ли у него есть мысли, оценки, суждения, но он точно может как-то извлекать информацию из палеокортекса, анализировать её и перезагружать. При атаке на жертву он понимает, где нанесение удара будет более эффективным. Т.е. он может менять стратегию поведения палеокортекса.

Скорость реакции умов

Давайте разберемся в очередности реагирования умов. Самый быстрый – рептильный ум. **Рептильная часть стимул-реактивная, у неё практически нет задержки.** Её ещё называют соматический ум или телесный ум. Когда у человека рука попадает на горячую плиту, первая реакция происходит абсолютно автоматически. Рептильной части не нужно анализировать, что делать. Она уже 400 миллионов лет анализировала и, если в локальной области происходит перегрев, то идёт автоматическая реакция – отдергивание руки.

Вслед за этим, с небольшой задержкой, появляется эмоция. Это потому, что эмоциональный ум работает с некоторой задержкой. Что такое эмоция? **Эмоция – это движение, которое я хочу совершить, но ещё не совершил.** У рептилии нет такой возможности, она либо делает движение, либо не делает. А при наличии эмоционального ума, есть возможность сделать задержку и вообразить некое движение. После чего сообразить надо ли его вообще делать, или не надо.

Например, когда маркетологи придумывают запоминающуюся рекламу, они рассчитывают в основном на реакцию реактивного ума. Они находят на что люди реагируют. Как правило, это секс, деньги, известные люди и т.п., а далее пытаются человека побудить купить товар. В таких случаях, покупает рептильная часть. Её легко обмануть.

У неокортекса еще более отложенная реакция, чем у лимбического и рептильного ума. Вообще, есть интересное наблюдение: функционирование неокортекса – это то, что принципиально отличает человека от животного, потому что у человека есть способность к времясвязыванию. Человек в своих суждениях, оценках, мыслях использует такие понятия, как прошлое, настоящее и будущее. Неокортекс может посмотреть на прошлое, проанализировать, что и как там произошло и может просчитать эффект всего этого на будущее. Он занимается тем, что мы называем словом «процессинг», т.е. обработка данных. Он может извлекать некую информацию (мысли, оценки, суждения), анализировать и изменять её.

На мой взгляд, одна из причин наличия у человека проблем психологического характера, в том, что наше окружение меняется с очень большой скоростью. Если посмотреть на эволюцию, то рептильная часть развивалась 400 миллионов лет, лимбическая 50—60 миллионов. Неокортекс по некоторым оценкам появился порядка 400 тысяч лет назад, т.е. сравнительно недавно. То есть у них было время на развитие и адаптацию. А что происходит сейчас? За последние 50 лет многое вообще кардинально поменялось. Так что есть предположение, что к неокортексу не успевают обрабатывать новые данные, не успевают адаптироваться. Но если им пользоваться правильно, то он сможет эффективно перепрограммировать отжившие шаблоны поведения.

Проблемы управления триединого ума

Итак, у нас есть три управляющие системы: р-комплекс, л-комплекс и неокортекс и они периодически вступают в конфликт друг с другом.

Например, неокортекс может сформулировать некую желаемую цель и даже визуализировать её. Но делать всё потом нужно будет палеокортексу. Ведь он отвечает за действия. А у рептильного ума, допустим, на определённые элементы визуализации возникает негативная реакция. И человек, создавая визуализацию, вроде бы логически сделал всё правильно, но чувствует, что ему от этого становится плохо. Рептильный ум как бы говорит ему: «я не хочу туда, мне там страшно, дискомфортно, я не хочу с этими людьми». Возникает конфликт – надо либо рептильный ум уговаривать: «нет, там всё будет нормально», либо отказываться от своей цели: «Я не могу себе такого позволить».

То же самое на уровне эмоций. Эмоции красной нитью проходят через всю классику мировой литературы. Это стандартная тема женского романа, когда разумом человек понимает одно, а сердцем другое. Одни говорят, что надо следовать за своим сердцем. Но известно достаточно много трагических историй, когда человек следовал за ним, противореча разуму и попадал в неприятности. Но точно так же, если мыслить только «холодным разумом», тоже может произойти неприятное. Например, заработал человек много денег, но лимбическая система счастья от этого не испытывает.

Вот ещё классический пример внутреннего конфликта управляющих систем. Предположим, идёт парень по улице и видит молодую красивую девушку. А у него внутри триединый ум. Первым реагирует рептильный ум, он самый быстрый. Допустим, этот ум говорит: «О, смотри какая тёлка классная. Давай, приближайся». После этого, с некоторой задержкой срабатывает эмоциональная, лимбическая система. А в ней уже есть некое прошлое и в какой-то степени будущее. И лимбическая система говорит: «А помнишь, что было, когда ты в прошлый раз приблизился к такой телке? Помнишь? Если не помнишь, я тебе сейчас напомню эту эмоцию. Вот эта эмоция. Стой и не дёргайся теперь. Пусть идёт мимо. Ближе подходить не надо, полюбовался и достаточно». Потом с ещё большей задержкой включается неокортекс. Но иногда он вообще не включается. Неокортекс начинает выдавать какие-то свои мысли, оценки, суждения. Допустим, он говорит: «Да ты что! Это такая красотка, она вообще какая-нибудь фотомодель и парень у неё олигарх. А ты студентка жалкий, и денег у тебя сейчас нет. Ты лошара. Куда ты её поведёшь? Иди лучше отсюда». И всё.

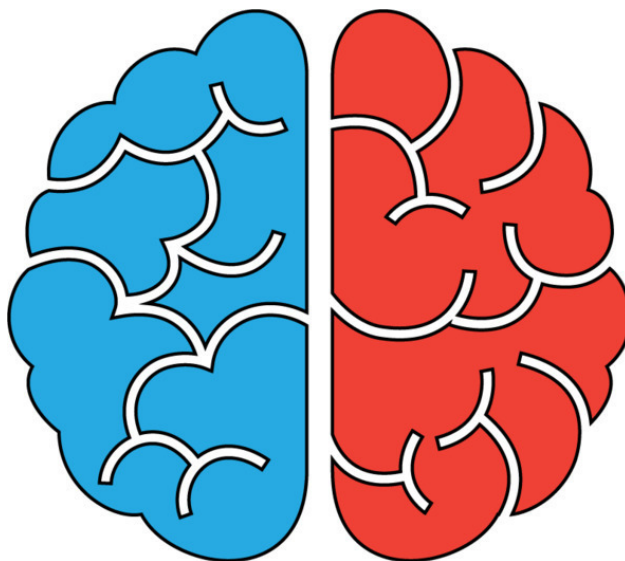
А что делать телу? Ему отдали три команды. Первая команда была «Приближайся!», вторая «Стой!», третья «Уходи!». Они были отданы почти одновременно. Проблема в следующем. Что бы парень в такой ситуации ни сделал, ему будет плохо. Предположим, он решил применить силу воли и приблизиться. Он подходит к девушке, открывает рот, а неокортекс не включается, у него стресс и получаются нечленораздельные речи. Как правило, у девушки то же самое может происходить. Они оба говорят что-то непонятное и потом расходятся в непонимании друг друга. Обоим плохо от этого. Если он решит стоять на месте, то огорчится рептильный ум: «Ушла тёлка». Потом неокортекс скажет: «Ну, я же говорил, что ты лошара». Т.е. неокортекс найдет себе очередное доказательство. Если он уйдёт, то потом ему от этого будет плохо эмоционально и телесно. Будут неприятные ощущения, а неокортекс снова может включить суждения на эту тему.

Цель любой работы над собой заключается в том, чтобы примирить между собой эти три управляющие системы. Так, чтобы и телу было хорошо, и эмоции были позитивными, и чтобы с головой был порядок.

Ещё раз напомню, что **палеокортекс (лимбическая и рептильная системы) – это прошивка, которая определяет поведение человека.** Это шаблон действий, который может быть успешным, а может быть и не успешным. Пока он приводит нас к желаемому результату, то пусть себе функционирует. Но **как только человек формулирует себе цель, которая не совпадает с имеющейся прошивкой, возникает негативная реакция или человек просто не может сделать то, что хочет.**

Поэтому нам нужно восстановить управляющую роль неокортекса. Чтобы он мог извлекать информацию из палеокортекса, и заменять старую прошивку на новое позитивное состояние, которое будет способствовать достижению поставленной цели.

Правое и левое полушария



Давайте еще коснемся темы правого и левого полушарий, так как в дальнейшем это нам еще пригодится.

У нас в голове два мозга: правый и левый. Это тоже создаёт определённые трудности. В своей книге «Из пены морской»⁵ Виктор Тен рассказывает свою теорию, что люди произошли не от обезьян, а от акродельфинов. Он предполагает, что у человека и дельфинов общий предок. Только дельфины пошли в море, а мы на сушу. Может быть, сама идея и ненаучна, но в книге у него есть интересные мысли. Например, известно, что у дельфинов тоже есть два полушария и дельфины никогда не спят. Их мозг отличается от мозга человека тем, что у них полушария работают по очереди. Работает, скажем, правое полушарие, потом вахта передается, начинает работать левое.

А человек, по определению Виктора Тена – это такой сумасшедший дельфин. Он вышел на сушу и впервые в эволюции у него оба полушария вдруг начали работать одновременно. То есть он фактически сошел с ума. Потому что левое полушарие наблюдает правое полушарие, а правое полушарие наблюдает левое полушарие. У человека появилась способность, которую никто объяснить не может – самоосознание. Человек осознаёт, что он есть.

Большинство животных не обладают самоосознанием, они не идентифицируют себя, как «я» и у них нет «эго» в нашем понимании. В ходе экспериментов выяснили, что у дельфинов, китов, обезьян и некоторых других животных в некоторой степени самоознание присутствует. Но у человека оно есть в наиболее проявленном виде.

Виктор Тен высказывает идею, что у большинства людей ведущим полушарием является левое, а правое подчиненное. Потому что если два мозга в голове действительно управляли бы телом одновременно, то человек сошел бы с ума. И обычно левое полушарие ассоциируют с неокортексом – оно логическое, работает с цифрами, анализирует, в нём есть мысли, оценки, суждения, речь. А подчиненное правое полушарие ассоциируют с палеокортексом –

⁵ Скачать книгу Виктора Тена «Из пены морской» – <http://viktorten.ru/books/>

оно больше специализируется на чувствах, эмоциях, ощущениях, движениях, образах, метафорах. Это позволяет мозгу функционировать оптимально.

Если синхронизировать полушария (с точки зрения триединого мозга это означает, что синхронизируются палеокортекс с неокортексом), наступает ресурсное состояние, когда человек может делать что-то такое, чего он раньше не умел. Иногда даже говорят, что в таком случае человек выходит за пределы ума и попадает в интуитивный ум, где ему открываются невиданные ресурсы. Возможно, когда триединый ум качественно синхронизирован и гармонизирован, то возникает какая-то следующая умственная оболочка, которая уже способна делать такие вещи, на которые обычный человеческий ум не способен.

Итог

Итак, когда мы говорим о фокусировании, речь идёт именно о триедином уме. Нужно понимать, что он «единый». Нельзя сказать, что какая-то часть более правильная, какая-то менее, какая-то первичная, какая-то вторичная. Наша задача в том, чтобы гармонизировать и согласовать между собой все три части.

***Рептильная система* занимается выживанием. Основные вещи, на которые нужно обращать внимание – движение и ощущение.**

***Лимбическая система* занимается доминированием, статусом и основные вещи, на которые мы обращаем внимание – это эмоциональное состояние, эмоции, чувства.**

***Неокортекс* занимается картированием и анализом. Его основная потребность – правота. Его основная задача – составить правильную «карту» мира/ситуации/прочее., которая приносит максимальное благо всему организму. Но фиксироваться на своей правоте неверно. Нужно понимать, что правильная карта – это та, которая приводит к желаемому результату.**

Бывает и так, что проблемы у человека начинаются не из-за палеокортекса. Причинами могут быть именно какие-нибудь оценки, суждения, выводы неокортекса. Палеокортекс подстраивается под них и из всего потока вариантов отфильтровывает именно те, которые реализуют ожидания неокортекса.

Есть даже такая притча про то, как ученики спросили мастера: «Учитель, вот, есть бедный человек – почему мы не можем дать ему денег? Почему мы не можем ему помочь?». На этот вопрос последовал ответ: «Потому что он не сможет их взять. Давайте я вам покажу. Возьмём мешок с золотом, положим его на мосту и попросим бедняка пройти по нему.» Ученики так и сделали. Когда же бедняк вернулся с моста, мешка с золотом с ним не было. Поражённые ученики спросили его: «Ты ничего не видел на мосту?» На что бедняк ответил: «Я подумал, а ведь забавно будет пройти туда и обратно с закрытыми глазами!»

Чтобы разобраться в каком-либо вопросе, мы будем фокусироваться и входить в контакт с рептильным, лимбическим умами и с неокортексом. А далее извлекать из себя необходимую информацию. Неокортекс – это та часть ума, которая извлекает. Его мы и будем тренировать.

Шкала компетентности



Теперь рассмотрим шкалу компетентности. Она хорошо дополняет тему фокусирования и триединого ума. В первую очередь она дает нам понимание, как формируется навык и как его можно осознанно создать.

Самый первый уровень шкалы – неосознанная некомпетентность. Это означает, что неокортекс не знает, а палеокортекс (грубо говоря, тело) не умеет. Например, существует некий навык, а человек даже не знает, что он вообще есть. Единственный способ получить информацию о том, что есть и что не так – это социум. В этом позитивная сторона наличия социума. Потому что, если никого вокруг нет, человек ни с кем не советуется, книжек не читает, то он никогда и не узнает, чего не умеет.

Следующий уровень – осознанная некомпетентность. Это когда неокортекс уже знает, а палеокортекс ещё не умеет. Так бывает, когда человек прочитал книгу о каком-нибудь навыке, он всё понял, ему понравилось и захотелось, а палеокортекс как вёл себя ранее, так и ведёт. Жизнь осталась такой же, как была, даже хуже стало, потому что человек теперь знает, что можно жить по-другому. Но если эту книгу написал правильный человек, то он ещё и технологию даёт, как этот навык развить.

Когда есть технология, возникает уровень осознанной компетентности. Это означает, что палеокортекс пока не умеет, но неокортекс знает, как его научить и начинает учить. Теперь палеокортекс может делать, но только если постоянно контролируется неокортексом. Осознанная компетентность – это тренировка. Человек уже может делать правильно, хотя для этого требуется постоянный самоконтроль. Если технология обучения эффективна, то неокортексу удастся обучить палеокортекс делать правильные действия. Проходит 21 или 40 дней, как принято считать, и возникает навык.

На шкале компетентности появление навыка соответствует уровню неосознанной компетентности. Теперь человек может делать что-то без необходимости специально контролировать себя неокортексом. Вот есть у человека навык говорения на русском языке и делает он это абсолютно автоматически. Т.е. неокортекс только дает сигнал «скажи вот это»,

а палеокортекс берёт и говорит. Никаких дополнительных действий для этого помнить и делать не требуется.

Есть ещё пятый уровень, который можно назвать *сверхосознанная компетентность*. Это когда я могу сказать себе: «Смотри-ка, я умею говорить по-русски. Интересно, как я это делаю? Могу ли я неокортексу другого человека объяснить, как нужно тренировать свой палеокортекс, чтобы он тоже научился говорить по-русски?». Я сажусь, начинаю фокусироваться и замечаю, что у меня во время говорения происходит определённый процесс. Я картирую этот процесс от начала до конца и у меня возникают наброски технологии обучения говорению на русском языке. Я объясняю эту технологию другому человеку. Он делает, но у него, например, сразу не получается. Для меня это обратная связь. А в итоге, взаимодействуя с этим человеком, мы вырабатываем у него речевой навык.

То есть, используя фокусирование, я могу извлечь из палеокортекса информацию о том, как функционирует навык, и описать это функционирование так, чтобы потом другой человек мог пройти уровни осознанной некомпетентности, осознанной компетентности и неосознанной компетентности. А может быть даже со временем он сможет стать тренером и у него тоже возникнет сверхосознанная компетентность.

Часть 2. Виртуальный образ тела

Что такое виртуальный образ тела?

Виртуальный образ тела – это некое внутреннее представление о том, как выглядит тело для моего мысленного взора. Есть объективный способ наблюдения за своим телом – можно посмотреть на себя в зеркало, сфотографировать себя или попросить других людей описать своё тело. В конце концов, можно взять атлас и посмотреть на тело в разрезе. Но если просто предложить человеку почувствовать тело, он почувствует своё тело как-то изнутри. Не увидит, а именно как-то воспримет. Он же не начнёт видеть то, что в атласах по анатомии нарисовано. Нет. У него возникнет некий мысленный образ – виртуальный образ тела.

На эту тему есть очень интересное описание Андрея Ермошина⁶. В своих рассуждениях он ссылается на Иоганна Шульца, исследователя аутотренингов. Он описывает классическое ощущение эталонного состояния. Это когда на аутотренинге человек ложится и представляет себе, как его руки и ноги наполняются, тяжелеют, теплеют. У него возникает некое оптимальное, равномерное ощущение тела. Как правило, руки и ноги теплые, голова прохладная или по всему телу равномерное ощущение тепла. Такое эталонное состояние является желаемым на аутотренинге.

Первое, на что нужно обратить внимание – человек чувствует тяжесть. Он будет как-то ощущать свой вес.

Второе, человек чувствует тепло. То есть руки, ноги и другие части тела имеют температуру.

В итоге Андрей Ермошин выделяет такую мысленную субстанцию «тепло и тяжесть». В идеале она равномерно распределяется по телу. В стрессовых состояниях она как-то искажается – превращается в узлы, предметы или человек перестает чувствовать какую-то часть тела. В народе есть соответствующие фразы, вроде «ног под собой не чувствую», «сердце в пятки ушло». В любом случае, для нас интересно то наблюдение, что мысленный образ тела сильно отличается от того образа, который мы можем увидеть в зеркале.

Соответственно, мысленный образ тела – это некое тонкое тело, которое очень сильно влияет на то, как грубое физическое тело со временем будет выглядеть.

⁶ Андрей Ермошин – врач, психотерапевт, автор психокатализа – метода активной регуляции и саморегуляции психического состояния человека.

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.