

РЕМОНТ ЖИЗНИ

ОЛЕГ
МАТВЕЕВ
СОФЬЯ
ПАЛЮХИНА

ИЛИ
КАК НАЧАТЬ
ИЗМЕНЕНИЯ
В СЕБЕ И
В ЖИЗНИ



**Софья Палюхина
Олег Матвеев**

Ремонт жизни. Или как начать изменения в себе и в жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28953624
ISBN 9785449029683*

Аннотация

Вы держите в руках книгу, которая способна навсегда изменить ваш взгляд на постановку и достижение целей. В ее основе лежит одна из самых быстродействующих и эффективных программ – серия тренингов «Ясное настоящее» и «Ясное будущее» авторства Олега Матвеева, которая посвящена ремонту жизни, грамотной постановке целей и их достижению наиболее оптимальным способом. Эта программа настолько эффективна, что действительно позволит вам достичь любой цели, которую вы проведете через все ее шаги.

Содержание

Введение	6
Об авторе этой книги	8
Введение	13
Ремонт жизни	15
Как пользоваться книгой?	17
Часть 1. Матрица способности	19
Способность	20
Препятствия на пути реализации замысла	24
Матрица способности	28
Осознание себя – Присутствие	30
Наблюдение – Существующая ситуация	36
Чувства и переживания – Эмоции	44
и поведение	
Потребности – Цели	55
Желания – Замыслы и задачи	63
Видение – Идеальная картина	70
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Ремонт жизни

Или как начать изменения в себе и в жизни

Олег Матвеев
Софья Палюхина

Редактор Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

Дизайнер обложки Софья Палюхина

© Олег Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4490-2968-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Хочу выразить благодарность Филиппу Михайловичу за его исследования, книги и семинары, идеи из которых много раз помогали мне и моим клиентам. А также подтолкнули меня к созданию тренинга «Лайф Про», который впо-

следствии стал основой для текущей серии тренингов «Ясное настоящее» и «Ясное будущее».

Отдельная благодарность [Софье Палюхиной](#) за сбор разрозненных текстов в единое целое, а также за редакцию, оформление, создание иллюстраций и схем для этой книги.

Олег Матвеев

Введение

Если бы вы собрались обратиться к коучу или психологу, то с какой целью? Вряд ли ваша цель – поболтать за жизнь, играя в домино. Вы хотите добиться изменений в своем состоянии, в отношении к жизни, в отношениях с другими людьми. В чем – неважно. Важно, что вам нужны перемены.

Но мы видим, что одна из самых распространенных проблем клиентов – сложности с достижением целей и реализацией желаемых изменений. Какими бы они ни были – будь то желание делать зарядку по утрам или реализовать масштабный проект.

Сложности возникают несмотря на изобилие книг, лайфхаков и готовых решений по целеполаганию. Ведь клиенты достаточно умные люди. Они ходят на тренинги, читают книги и знают, что делать, чтобы достичь желаемого. Но что-то не удается. Одним – начать действовать по плану; другим – поддерживать мотивацию на длинной дистанции; третьим – получать удовольствие от реализации поставленных задач.

Если вам знакомо что-то из вышеперечисленного, спешим вас обрадовать. Вы держите в руках книгу, которая способна навсегда изменить ваш взгляд на постановку и достижение целей. В ее основе лежит одна из самых быстродействующих и эффективных программ – серия тренингов «Ясное настоящее» и «Ясное будущее» авторства Олега Матвее-

ва, которая посвящена ремонту жизни, грамотной постановке целей и их достижению наиболее оптимальным способом.

Эта программа настолько эффективна, что действительно позволит вам достичь любой цели, которую вы проведете через все ее шаги. Иногда это похоже на волшебство. Но изучив ее, вы узнаете – здесь нет никакой магии. Все, что нужно, уже у вас есть. Нужно только это обнаружить, достать и грамотно использовать. Уверен, эта книга вам в этом поможет.

Удачи!

Олег Матвеев

Софья Палюхина

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 Гербо-ди 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 ра-

ботающий 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 МакФеттри-

джа (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 «Солопрактика», 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 переподго-

товке по специальности «Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог».

Введение

Если вы читали книги и статьи на тему достижения целей, вам знакомы основные правила. Цель должна быть конкретной и измеримой. План должен быть ясным и выполнимым. Вдобавок нужно известить ближнего о своих намерениях, чтобы уж наверняка. Ведь именно он будет мотивировать тем фактом, что знает о ваших планах. И конечно – визуализация! Как можно детальнее представляйте радужное будущее и оно случится.

Как видите, большинство систем по достижению целей строятся на очевидных истинах. Они очень хорошо выглядят в теории. А некоторым они действительно помогают. Но для большинства подобные рецепты остаются пустым знанием, которое невозможно использовать в жизни. Люди пишут списки задач, но не могут им следовать. Они бесконечно формулируют, конкретизируют и переформулируют цели, но все равно не начинают к ним двигаться. Они трубят о своих планах, но через время забывают и бросают. Они видят воображаемое будущее яснее, чем настоящее, но реальное положение дел не меняется.

Наблюдая это, становится очевидно – одними планами и правильной формулировкой целей дело не ограничивается. Есть что-то еще, что может препятствовать на пути от мечты до воплощения ее в реальность.

Так родилась идея «Матрицы способности», о которой вы еще много узнаете из первой части этой книги. Она является основой тренинговой программы «Ясное настоящее» и «Ясное будущее» Олега Матвеева. А главное – она показывает, какой путь нужно пройти, чтобы создать любую способность – будь то выпиливание лобзиком или построение гармоничных отношений. В том числе она поможет вам понять, как стать таким человеком, который может достичь поставленную цель, какой бы она ни была.

Мы уверенно можем сказать, опираясь на свой опыт и многолетнюю практику: недостаточно просто поставить цель, написать план и начать действовать. Многие из вас уже неоднократно и безуспешно пытались. Но по пути наталкивались на препятствия – лень, прокрастинацию, негативные эмоции, невозможность действовать и многое другое. В книгах это представляют врагами, с которыми нужно бороться. Но мы предлагаем принципиально иной подход – исследование причин возникновения препятствий и их экологичное устранение.

Ремонт жизни

Тренинговая программа делится на два этапа. Первый этап – ремонт жизни. Ему полностью посвящена эта книга. Он важен, если вы хотите не только сейчас, но и в будущем легко достигать поставленных целей. А самое главное – двигаться к желаемому осознанно. Понимая, зачем вам это нужно и почему.

У каждого к текущему моменту есть большой опыт, часть из которого можно назвать негативным – вы много раз терпели поражение, обламывались, теряли надежду и веру в возможность что-то поменять. У вас есть привычки и укоренившиеся шаблоны поведения, которые не дают делать что-то по-новому. У вас есть убеждения и верования, многие из которых достались от родителей и учителей. Например, что деньги – это зло; что быть успешным опасно; что ваши таланты ничего не стоят.

Ставить цели на сформировавшийся к нынешнему моменту «фундамент» бессмысленно. Ваш опыт, убеждения, верования и шаблоны поведения будут работать против вас. Ведь они не меняются просто от того, что вы поставили цель. Ставить цели на такой «фундамент» подобно тому, как кидать семена на асфальт в надежде, что там что-то вырастет.

Начинать нужно с подготовки «почвы». Вы должны стать действительно готовы двигаться в выбранном направлении.

Это мы и называем ремонтом жизни. И это необходимый этап, если вы хотите научиться воплощать мечты в жизнь.

Как пользоваться книгой?

Чтобы извлечь из книги максимум пользы, мы рекомендуем воспринимать ее, как личного помощника и выполнять все предложенные задания. У нас не было цели создать очередной теоретический сборник советов. Напротив, мы хотели создать книгу, которая действительно поможет вам и направит в нужном направлении.

Книга состоит из трех частей, каждая из которых поможет вам в освоении системы. Если вы будете следовать рекомендациям, к концу прочтения вы здорово отремонтируете свою жизнь.

Первая часть теоретическая. Вы узнаете, что такое способность, как возникают препятствия на пути к целям и как это все укладывается в «Матрицу способности». Вы научитесь не только понимать себя, быстро решать конфликтные ситуации и определять свои настоящие желания. Но также сможете извлечь максимум пользы из прошлых неудач, избавившись от груза прошлого. Это часть, которую мы настоятельно рекомендуем читать с ручкой в руках, чтобы сразу выполнять упражнения. Так вы извлечете максимум пользы от чтения книги.

В третьей части мы расскажем, как построить программу дальнейшей работы и справляться без помощи специалистов. Это поможет вам завершить ремонт жизни и подгото-

виться ко второму этапу программы – постановке и достижению целей.

А в конце книги вы найдете все техники и дополнительные материалы, которые даны в книге – в сокращенном и понятном виде.

Давайте начнем!

Часть 1. Матрица способности

На каждом тренинге я рассказываю, чем занимаюсь и формулирую этак так: **я помогаю людям становиться способными**. Вся моя система, мои тренинги и семинары направлены на реализацию именно этой цели – помочь вам стать способными.

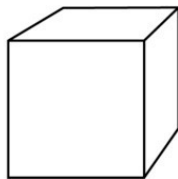
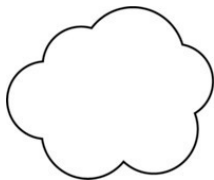
Но что это такое? Как понять, способный вы человек или нет? Как стать способным и что может этому помешать? На эти вопросы вы найдете ответ в этой части книги. Мы разберемся с основными понятиями, которые будут важны, чтобы начать ремонт жизни. А также познакомимся с основой моей системы – Матрицей способности.

Способность

Как по-вашему, какого человека можно назвать способным? А не способным? Может быть когда-то вы чувствуете себя способным, а когда-то нет?

Попробуйте найти пример из своей жизни и давайте посмотрим, насколько ваше понимание совпадает с тем, которое даю я.

Объясняя, что такое способность, я всегда рисую такую картинку.

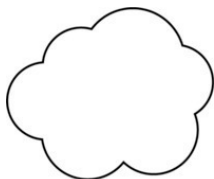


Слева вы видите облако. Так я схематично изображаю внутренний мир человека. Он отличается тем, что не имеет четких очертаний, его нельзя увидеть, потрогать, взвесить или как-либо измерить. Он внутри каждого из вас и только вы имеете к нему доступ.

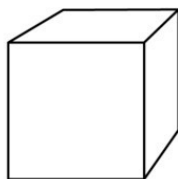
Справа вы видите куб. Так я изображаю твердый внешний мир. Он отличается тем, что его можно увидеть, измерить,

потрогать и взвесить.

Куб я называю **«реальность»**, определяя ее как **то, что можно измерить и потрогать**. А облако я называю **«замысел»**, определяя его, как **часть внутреннего мира**.



Замысел

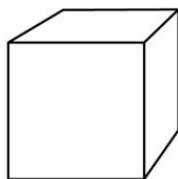
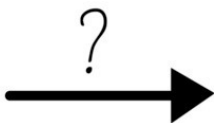


Реальность

Теперь возникает закономерный вопрос – что движет человека от замысла к реальности?



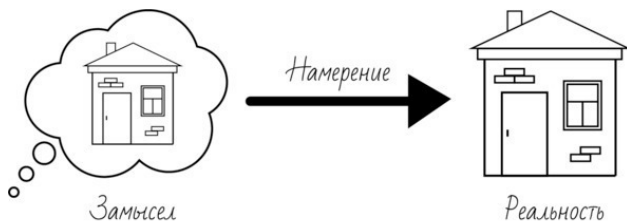
Замысел



Реальность

Я называю это **«намерение»**, обозначая его, как некую **силу, позволяющую воплощать замысел в реальность**.
Теперь мы можем вывести определение способности.

Итак, «способность» я определяю, как **свойство, которые позволяет человеку свой замысел воплощать в реальность.**



С таким определением очень просто понять, кто способный, а кто – не очень. Если человек задумал что-то и смог это воплотить – сделать твердым, измеримым и наблюдаемым – он способный. Если нет – неспособный.

Также при таком определении способность можно измерять. Например, масштабами – массой/массивностью предметов, которые человек сначала воображает в голове, а потом делает частью физического мира.

Или можно измерять способность скоростью – насколько быстро человек воплощает свои замыслы. Чем быстрее – тем более способный и наоборот.

Если человек задумал сделать бумажный самолетик и сделал, можно ли назвать его способным? Да, у него есть способность делать бумажные самолетики. Он его пред-

ставил в голове, выполнил определенные действия с бумагой и получил результат в физическом мире.

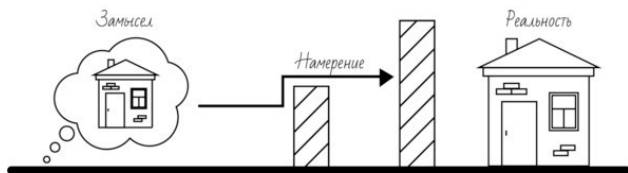
Другой человек может уметь создавать реальные самолеты. По отношению к первому, этот человек явно способнее, чем тот, который делает бумажные самолетики.

А теперь давайте посмотрим на способность в контексте достижения целей. Когда вы планируете что-то на будущее – вы создаете замысел. Когда вы чувствуете готовность и решимость реализовать замысел – вы чувствуете намерение. И если все в порядке, у вас есть нужные способности – вы легко реализуете то, что задумали.

Но что, если с реализацией проблемы? Вы что-то задумываете, чувствуете прилив сил, чтобы это реализовать, но что-то препятствует. Давайте разберемся, что может вам мешать на этом пути.

Препятствия на пути реализации замысла

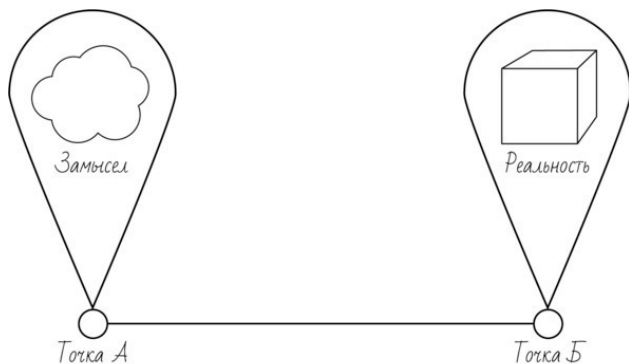
Предположим у вас есть некий замысел и есть физический мир, где он должен быть воплощен. Вы движетесь от замысла к реальности благодаря намерению. Где-то намерение может наталкиваться на препятствия, где-то – течь свободно.



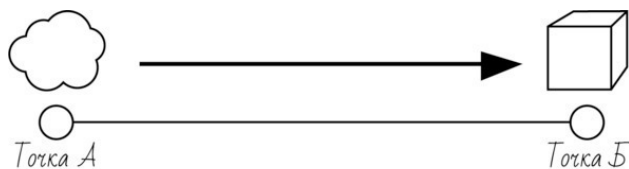
Нас интересуют именно те моменты, где намерение блокируется – что-то мешает ему свободно двигаться. Исследуя этот вопрос, я заметил, намерение может блокироваться по разным причинам и их можно выделить не так много.

Именно эта идея привела меня к созданию Матрицы способности. Теперь я продемонстрирую это и вам.

Представьте, что замысел – это точка А. Отсюда начинается путь к цели. Реальность – это точка Б. Здесь путь заканчивается. Между ними есть какое-то расстояние.



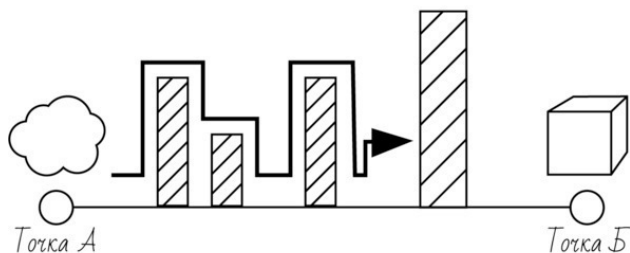
Если препятствий на пути нет, вы можете двигаться свободно от замысла к реальности.



Попробуйте найти в своей жизни что-то такое, что вы легко можете воплотить в жизнь – пойти поесть, купить одежду, сходить на работу. Обратите внимание, что вы можете воплощать эти замыслы даже не задумываясь. Вы двигаетесь к реализации свободно и легко.

Но также на этом отрезке могут встречаться препятствия.

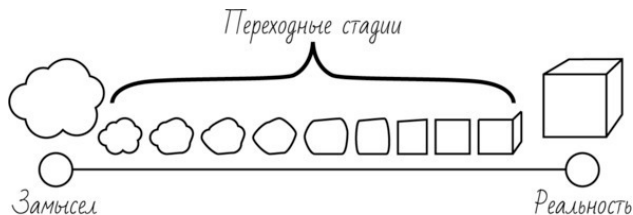
В том числе такие, которые кажутся непреодолимыми.



Найдите в своей жизни примеры замыслов, которые вам никак не удастся реализовать. Оцените, насколько сильно отличается ваше внутреннее состояние в отношении таких целей.

А теперь самое интересное. Я постарался сформулировать этапы, на которых могут находиться препятствия.

Я подумал: «Чтобы систематизировать то, что могло бы заблокировать продвижение человека от замысла к реальности, можно сформулировать классификацию возможных барьеров и увидеть, как устроена способность изнутри». Идея была в том, чтобы отследить переходные стадии пути от замысла к реальности.



Так появилась Матрица способности.

Слово «матрица» означает шаблон, по которому что-то изготавливается. Под «Матрицей способностей» я имею в виду шаблон, по которому можно изготовить себе способность.

Рассмотрим ее подробнее.

Матрица способности

Когда мне стало понятно, что можно выделить переходные стадии пути от замысла к реальности, я какое-то время формулировал их названия и укладывал в общую схему.

В итоге, у меня получилась вертикальная таблица из двух столбцов. Так она выглядит в готовом виде:

<i>Внутренняя реальность</i>	<i>Внешняя реальность</i>
<i>Осознание себя</i>	<i>Присутствие</i>
<i>Наблюдение</i>	<i>Существующая ситуация</i>
<i>Чувства и переживания</i>	<i>Эмоции и поведение</i>
<i>Потребности</i>	<i>Цели</i>
<i>Желания</i>	<i>Замыслы и задачи</i>
<i>Видение</i>	<i>Идеальная картина</i>
<i>Личный кодекс</i>	<i>Руководящие принципы</i>
<i>Бытийность</i>	<i>Роль</i>
<i>Готовность</i>	<i>План</i>
<i>Способность</i>	<i>Действие</i>
<i>Подтверждение</i>	<i>Ценный продукт</i>

Как вы видите, в таблице 11 строк и 2 столбца. Она построена на той же схеме, которую я уже показывал. Левый столбец – внутренняя реальность, правый – внешняя. С левой стороны в представленной таблице перечислены те состояния, которые вы ощущаете у себя внутри. С правой – то,

что можно наблюдать и измерять. Если провести стрелку по-
середине таблицы в направлении сверху-вниз, то это будет
направление, куда движется намерение.

Это могло бы выглядеть так:

<i>Намерение</i>	Внутренняя реальность	Внешняя реальность
	Осознание себя	Присутствие
	Наблюдение	Существующая ситуация
	Чувства и переживания	Эмоции и поведение
	Потребности	Цели
	Желания	Замыслы и задачи
	Видение	Идеальная картина
	Личный кодекс	Руководящие принципы
	Бытийность	Роль
	Готовность	План
	Способность	Действие
	Подтверждение	Ценный продукт

Когда люди видят Матрицу способности впервые, они на-
ходят ее трудной для понимания. Поэтому я решил давать ее
постепенно. Для этой книги я взял только ее первую поло-
вину – ее важно понять, чтобы успешно начать и завершить
ремонт жизни. Оставшуюся часть я подробно рассматриваю
во втором томе.

Итак, мы рассмотрим следующие строки.

Внутренняя реальность	Внешняя реальность
Осознание себя	Присутствие
Наблюдение	Существующая ситуация
Чувства и переживания	Эмоции и поведение
Потребности	Цели
Желания	Замыслы и задачи
Видение	Идеальная картина

Давайте посмотрим, как это работает.

Осознание себя – Присутствие

Когда вы начинаете движение от замысла к его реализации, первый шаг, который вам нужно сделать – осознать себя и начать присутствовать. Во внутренней реальности – осознание себя, во внешней – присутствие.

Внутренняя реальность	Внешняя реальность
Осознание себя	Присутствие
Наблюдение	Существующая ситуация
Чувства и переживания	Эмоции и поведение
Потребности	Цели
Желания	Замыслы и задачи
Видение	Идеальная картина

Но пока это звучит непонятно, поэтому рассмотрим подробнее.

Представьте, что у вас есть намерение что-то пережить. Может быть вы хотите стать успешным бизнесменом, популярным писателем или издать свою книгу. Может вы хотите построить гармоничные отношения, найти друзей или поехать в отпуск. Найдите что-нибудь, актуальное для вас.

С чего вы начнете, если всерьез захотите воплотить это в реальность?

Многие из вас – с составления планов и постановки целей.

Но на самом деле все начинается не с этого. И часто застревание может произойти именно здесь – потому что вы начнете строить планы, не осознавая себя и не присутствуя в ситуации. И тогда будет неясно, кто вообще решил двигаться вперед – вы или что-то другое? Может голос вашей мамы, которая хочет внуков? Может общественное мнение, которое гласит, что настоящий мужик должен ездить на Мерседесе? А может ваша травма?



Чтобы движение к реализации замысла исходило от вас, вы должны осознать себя в конкретном пространстве и начать воспринимать то, что в нем есть – т.е. присутствовать.

Я верю, что вы достаточно осознанны: вы понимаете, где находитесь, кто вы и чем сейчас занимаетесь. Но в критических и неоднозначных ситуациях мы можем терять осознание себя. Оно просто выпадает из внимания.

Когда я говорю об осознанности, я всегда упоминаю известную технику – «Гностический интенсив». Она помогает получить прямое переживание себя и укрепить способность к осознанию себя в любой ситуации.



При этом она очень проста. Терапевт дает команду: «Почувствуй себя». Затем поочередно спрашивает: «Кто ты?» и «Кем ты не являешься?». В ответ у клиента начинает что-то проявляться – какие-то картинки или образы, телесные ощущения, мысли и эмоции – это то, что я называю «переживанием». Самое интересное – сначала проявляется все то, что мешает человеку осознавать себя и присутствовать. Но по мере прохождения процесса он освобождается от этого. А то, что останется – это и есть прямое переживание себя.

Идеально, если у вас есть подобный опыт. Тогда с осознанием себя не возникнет проблем. Но даже если его нет, важ-

но, чтобы была какая-то осознанность. Без нее не будет качественного присутствия.

Теперь о присутствии. Его я отнес к внешней реальности. Это наблюдаемое явление.

Вспомните лекции в университете или уроки в школе. Где-то там точно были случаи, когда вы не присутствовали, хоть и сидели в помещении. Вы были где-то совершенно в другом месте – в своих мечтах, размышлениях или планах. И если бы в тот момент лектор спросил вас, о чем он рассказывал минуту назад – вы бы не смогли ответить. Потому что вас там не было.

Также вы легко определите, присутствует ли человек рядом с вами или он где-то сам в себе.

С присутствием тоже бывают проблемы и на этом может происходить застревание. Многие из нас большую часть времени находятся не здесь и сейчас – мы то в будущем, строя планы, то в прошлом – вспоминая о былых победах и неудачах.

Если человек застрял вниманием где-то в прошлом, ему будет трудно поставить актуальные в настоящем цели и действовать в соответствии с ними. Так же, как если он застрял в будущем. При желании открыть бизнес, он будет вспоминать прошлые неудачи, вместо того, чтобы действовать исходя из реальной ситуации. Либо будет думать о будущем, где придется много и тяжело работать, отчего тоже не будет двигаться к реализации.

Самый простой и известный способ практики присутствия – медитация.



В своих тренингах я уделяю этому особое внимание, предлагая слушателям выполнить серию специальных упражнений.

Самое простое упражнение на присутствие выглядит так. *Нужно сесть, ощутить свое пространство, почувствовать в этом пространстве себя, затем почувствовать свое тело и, удерживая эти ощущения, просто присутствовать*

осознанно здесь и сейчас.

Итак, если у вас нет осознания себя и вы не можете присутствовать в ситуации, то все остальное движение к реализации замысла ставится под сомнение. Возникает вопрос – кто вообще двигается, если вы себя не осознаете, не присутствуете и не воспринимаете то, что есть здесь и сейчас?

Поэтому, прежде, чем писать планы, остановитесь, почувствуйте себя и начните присутствовать в ситуации. А тем временем мы переходим ко второй, не менее важной, строке Матрицы способности.

Наблюдение – Существующая ситуация

Осознание себя и присутствие нужно, чтобы пройти следующий этап и продвинуться к реализации замысла.

Итак, когда вы осознаете себя и присутствуете в ситуации, у вас появляется возможность что-то воспринимать. Еще я называю это «активным вниманием». Если на предыдущем этапе внимание пассивное и остается где-то на уровне создания пространства, то теперь оно похоже на поток – оно может быть куда-то направлено.

Когда вы направляете внимание на что-то – это наблюдение.



Я отнес его к внутренней реальности.

А теперь возникает закономерный вопрос – что вы наблюдаете? Очевидно то, что есть. Или, как я это называю, существующую ситуацию. Я отнес ее к столбцу внешней реальности.

<i>Внутренняя реальность</i>	<i>Внешняя реальность</i>
<i>Осознание себя</i>	<i>Присутствие</i>
<i>Наблюдение</i>	<i>Существующая ситуация</i>
<i>Чувства и переживания</i>	<i>Эмоции и поведение</i>
<i>Потребности</i>	<i>Цели</i>
<i>Желания</i>	<i>Замыслы и задачи</i>
<i>Видение</i>	<i>Идеальная картина</i>

Таким образом, вы осознаете себя, присутствуете и начинаете наблюдать, что есть в существующей ситуации.

Казалось бы, что тут сложного? Наблюдай то, что есть в реальности. Но у многих именно на этом уровне происходит застревание движения намерения.

Большинство людей не умеют наблюдать то, что на самом деле есть. Чаще всего человек видит то, что было или то, что могло бы быть. Еще он добавляет к этому свои интерпретации, оценки и суждения. В итоге он видит не реальность, а свои галлюцинации о ней.

Распространенная ситуация. Приходит ко мне клиент, чтобы разобрать какой-то конфликт. Я прошу его рассказать, что произошло и ожидаю, что он опишет:

Кто там был?

Что произошло?

Где это произошло?

Когда это произошло?

Какие конкретные наблюдаемые действия были совершены?

Но вместо этого он начинает выдавать «кашу» из своих оценок. Он говорит: «Они меня не уважают» или «Они ко мне плохо отнеслись». Очень трудно добиться от него описания очевидного – того, что можно реально наблюдать.

Поэтому во время работы с клиентом всегда возникает вопрос:

Текущая ситуация соответствует тому, что он наблюдает? Наблюдает ли он то, что на самом деле есть? Они действительно его не уважают или ему просто так пока-

залось? Они действительно к нему плохо отнеслись или он так это интерпретировал?

Что произойдет, если мы между наблюдением и существующей ситуацией поставим знак неравенства? Получится готовое определение неадекватности.



В идеале, попав в какую-то ситуацию, человек должен наблюдать то, что есть. Если он наблюдает то, чего нет на самом деле, то это неадекватность.

Сразу хочу обратить ваше внимание, каждая строка «Матрицы способности» синхронизируется с другими строками, как по вертикали, так и по горизонтали. Для того, чтобы наблюдать существующую ситуацию, вам необходимо присутствовать. Для того, чтобы присутствовать, вам необходимо осознание себя. Осознание себя позволяет вам наблюдать. И наоборот, если у вас нет осознанности и присутствия, то вы никаким образом не можете наблюдать то, что есть. Вы же

не присутствует в ситуации и не осознаете себя в ней. Наблюдать некому и нечего.

Внутренняя реальность		Внешняя реальность	
↑↓	Осознание себя	↔↔	Присутствие
↑↓	Наблюдение	↔↔	Существующая ситуация

Когда у вас нет осознания себя и присутствия, вы не можете наблюдать существующую ситуацию. Хотя может казаться, что это не так. Ведь что-то все равно происходит в вашей психике, вы что-то воспринимаете. Но вместо того, чтобы воспринимать то, что есть здесь и сейчас, вы воспринимаете то, что было там и тогда – прошлые неприятности, травматические переживания, обломы и др. Получается, весь мир вы рассматриваете не напрямую, как есть, а с точки зрения своего туннеля реальности.



Вы наблюдали такое не раз, т.к. со стороны это увидеть легче. Вот ваш знакомый постоянно видит во всем опасность – туда не ходит, сюда не суется, здесь не останется и на самолетах не летает. Потому что ему страшно и кажется, будто в любой момент может случиться что-то непоправимое. Вы видите, что никаких объективных поводов для таких тревог нет. А он не видит, потому что смотрит на мир через свои особенные фильтры. Те «говорят» ему, что мир – опасное и страшное место, что людям нельзя доверять и самолеты падают каждый день.



Когда я составлял «Матрицу способности», обнаружил, что определенные этапы у нее совпадают с шагами «Ненасильственного общения» Маршала Розенберга¹. На семи-

¹ Маршал Розенберг – американский психолог, автор метода «Ненасильственное общение». Написал книгу «Язык жизни. Ненасильственное общение».

наре по «ННО» он дает упражнение: предлагает взять какую-нибудь конфликтную ситуацию и на первом шаге описать, в чем она состояла на уровне наблюдения.

Классический пример.

Маршал попросил женщину из аудитории описать конфликтную ситуацию. Она говорит:

– Вчера муж очень поздно пришел с работы.

– «Очень поздно» – это не наблюдение, это оценка. Очень поздно для кого? Кому очень поздно? Во сколько очень поздно? Переформулируй так, чтобы это было наблюдаемо.

Она немного подумала и сказала:

– Вчера муж пришел позже, чем мне хотелось бы.

*Это более корректное описание. По крайней мере, человек берет ответственность на себя – «Позже, чем **мне** хотелось бы». Но то, чего тебе хотелось бы – это тоже наблюдать невозможно.*

Маршал ей объясняет, что про «хотелось бы» – это уже следующий шаг и просит ее:

– Можешь сформулировать на уровне наблюдения? То, что можно реально наблюдать?

Наконец она говорит:

– Мой муж вчера пришел в три часа ночи.

Вот! Это можно наблюдать, с этим никак не поспоришь.

Ведь если она говорит: «Муж вчера очень поздно пришел с работы», то он может поспорить. Сказать: «Почему поздно? Нормально. Три часа это разве поздно?»

Если она говорит: «Он пришел позже, чем мне хотелось бы», то он может сказать: «А я откуда знаю, что тебе хотелось бы? Ты мне об этом говорила что ли?»

А когда она говорит: «Муж вчера пришел в три часа ночи», то с чем тут спорить? Да, пришел в три часа – это факт. Это можно было наблюдать по часам.

Когда я говорю о наблюдении существующей ситуации – я имею в виду именно такое наблюдение. Увидеть факты – наблюдаемые явления, которые в данный момент происходят во внешнем мире.

Важно постоянно спрашивать себя: возможно ли наблюдать то, о чем я сейчас рассказываю или нет? Это вовсе не означает, что все ваши оценки и интерпретации – это всегда галлюцинации. Нет. Но если вы хотя бы различаете, что вот это реально можно наблюдать, а вот это – интерпретация, этого уже достаточно.

Когда речь идет о реализации замыслов, как я говорил, на этом этапе тоже может быть застревание. Выражается оно в том, что вы опираетесь не на наблюдаемую ситуацию в вашей жизни, а на галлюцинации о ней. А поэтому даже замыслы, которые вы себе придумываете, встают под вопрос – это действительно то, что вам нужно? Или вы придумали, что оно вам нужно? Или кто-то вам сказал, что вы обязаны этим обладать?

С моей точки зрения, нужно ставить ценные и актуальные цели. А это невозможно, если вы, вместо восприятия того,

что есть, воспринимаете галлюцинации – прошлые травмы или будущие страхи.

Навык присутствия, наблюдения существующей ситуации очень важен при продвижении к реализации любого намерения. Без него дальше сдвинуться будет очень сложно.

Чувства и переживания – Эмоции и поведение

Давайте рассмотрим следующий этап. Вот вы присутствуете и наблюдаете реальность. Какие возможности появляются теперь? Вы начинаете испытывать чувства по поводу того, что увидели.

Это легко заметить в ситуациях, где присутствует конфликт интересов. Вот вы видите, что уже три часа ночи, а вашего супруга дома нет. Если для вас это привычная ситуация, то никаких особенных чувств вы не испытаете. Но если такое происходит впервые, вы начнете переживать – чувствовать тревогу, волнение, злость или что-то подобное.

Если вы ничего не чувствуете, у вас ровное и спокойное состояние – то дальше движение к реализации замысла не пойдет. Чтобы оно произошло, существующая ситуация должна вас цеплять.



Поэтому то, что происходит во внутренней реальности на этом этапе, я обозначил, как чувства и переживания.

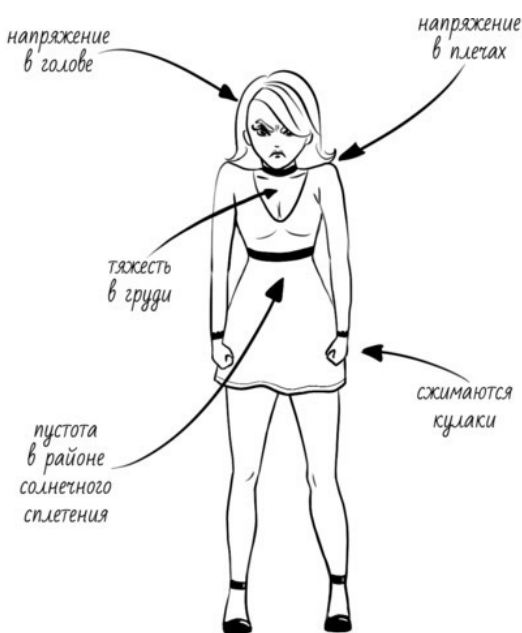
<i>Внутренняя реальность</i>	<i>Внешняя реальность</i>
<i>Осознание себя</i>	<i>Присутствие</i>
<i>Наблюдение</i>	<i>Существующая ситуация</i>
<i>Чувства и переживания</i>	<i>Эмоции и поведение</i>
<i>Потребности</i>	<i>Цели</i>
<i>Желания</i>	<i>Замыслы и задачи</i>
<i>Видение</i>	<i>Идеальная картина</i>

Переживания я делю на 4 составляющих – чувства/эмоции, телесные ощущения, мысли и картинки/образы.

Картинки и образы – это то, что вы видите в реальности, как внешней, так и внутренней. В ситуации, где супруга нет дома в три часа ночи, вы можете представлять себе страшные картины. Это тоже картинки. Также, как часы, на которые вы смотрите и видите, как двигаются стрелки.



Телесные ощущения – это все то, что вы чувствуете в теле, когда что-то наблюдаете. Наше тело очень отзывчиво к тому, что происходит. У вас могут напрягаться конечности или, наоборот, слабеть. Где-то может покалывать, где-то болеть, а где-то появится тяжесть. Все это – телесные ощущения.



Чувства и эмоции – это то, что вы чувствуете, когда что-то наблюдаете. Как в примере выше, вы злитесь, тревожитесь, волнуетесь, приходите в ярость, попадаете в бессилие, чувствуете беспомощность.



И наконец, мысли – это то, что вы думаете по поводу ситуации. Может быть вы ругаетесь последними словами в своей голове, может быть продумываете стратегии или строите планы.



С тем, что происходит внутри мы разобрались. Что тогда будет снаружи? Как проявляются чувства во внешней реальности? Через какие-то наблюдаемые действия или, как я называл, поведение.

Итак, вы наблюдаете существующую ситуацию, что-то чувствуете по этому поводу и начинаете себя как-то вести. Здесь становится очевидно, если вы воспринимаете не реальность, а галлюцинации, то и поведение ваше будет неадекватным. Например, вы будете видеть, что вас кто-то оскорбил и воевать с человеком, которому вообще на вас наплевать. То есть, вы переживаете по поводу того, что нельзя наблюдать на самом деле.

То же и с замыслами. Вы можете начать движение к каким-то ложным целям и потом постоянно спотыкаться. Потому что изначально цель была вам навязана, а не сформулирована на основании наблюдений.

Это распространенная проблема. О ней особенно много говорят философы. Обычно **люди переживают о том, что было, о том, что могло бы быть и о том, чего никогда не будет.** Редко можно встретить того, кто переживает о том, что есть.

Давайте рассмотрим это на примере уже упомянутого случая с семинара Маршала Розенберга. Вам станет очевидно, что каждый из нас часто переживает о том, чего на самом деле нет в реальности, а вследствие этого выбирает неадек-

ватное поведение.

Женищина смотрит на часы, видит, что уже половина третьего, а мужа все еще нет. Она начинает думать: «Может с ним случилось что-нибудь?» или «Загулял, наверное». Что она делает? Она начинает выдумывать то, что явно берется не из существующей ситуации. В существующей ситуации факт есть только один – половина третьего и мужа нет.

Маршал спросил ее:

– Окей, половина третьего, мужа нет. Что ты чувствуешь в этой ситуации?

– Я чувствую, что он меня не любит.

Это, кстати, тоже одна из языковых ловушек. Наш язык позволяет чувством назвать то, что им не является.

Маршал на это ей говорит:

– Как ты чувствуешь, что он тебя не любит? У нас есть такая ситуация: половина третьего ночи, мужа нет дома. Как ты можешь чувствовать, что он тебя не любит, если его даже дома нет? Откуда ты знаешь, что с ним? Ты же не знаешь этого. И то, что ты говоришь сейчас – это прямое обвинение.

Люди часто так делают. Говорят что-то вроде «Я чувствую, что ты меня не уважаешь» или «Я чувствую, что ты меня ненавидишь». Но надо честно признаться – это галлюцинация. Потому что они не могут это почувствовать. Они не знают, что там на самом деле другой человек

чувствует. Все, что они могут сказать – они могут сказать только про себя.

Женщина начинает возмущаться, говорит:

– Как? Я же чувствую, что он меня игнорирует. Он меня не ценит!

Маршал говорит ей:

– «Он меня игнорирует» – это оценка. Откуда ты можешь знать, игнорирует он тебя или нет? Что ты чувствуешь на самом деле?

Она говорит:

– Я не понимаю, чего вы от меня хотите! Как это?! Я чувствую, что он меня игнорирует!

Тут Маршал приводит ей пример:

– Хорошо. Сейчас представь себе, ты идешь ночью в каком-нибудь не очень хорошем районе города. Ты зашла в темный переулок и там стоят бандитского вида юноши. Они курят и игнорируют тебя. Даже не смотрят в твою сторону. Что ты чувствуешь при этом?

Она говорит:

– Облегчение я чувствую...

Маршал обрадовался:

– Вот! Понимаешь? Ты чувствуешь облегчение. А то, что они тебя игнорируют, в данной ситуации может быть наблюдением. То есть, они не говорят с тобой, не поворачиваются к тебе. Но в твоей ситуации мужа вообще рядом нет. Ты не можешь про него сказать, что он тебя игнорирует

потому, что ты этого не знаешь. Окей. Половина третьего, мужа нет дома. Что ты чувствуешь по этому поводу?

Она наконец отвечает:

– Обиду, разочарование...

Эта строка Матрицы способности связана с так называемым эмоциональным интеллектом.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои внутренние состояния и формировать стратегию своего поведения на их основе.

Как видите, для многих распознать свои чувства – уже огромная проблема. Не то, что на их основе выбирать какие-то действия в реальности.

Когда я говорю, что в идеале поведение человека должно соответствовать его чувствам, у людей возникает ассоциация с образом истеричного человека, который кидается на стены, всем говорит правду-матку и вообще ведет себя не сдержанно. На самом деле, это сразу показывает, насколько не проработана эта область для большинства.

Наши эмоции являются индикатором, который показывает, правильно ли вы действуете или неправильно.

А сюда ходить не стоит



Идете правильным курсом!

Если научиться эмоции распознавать, различать и понимать, чему они соответствуют, то можно очень здорово пользоваться мудростью своего обширного подсознания. Вместо того, чтобы пытаться их аннулировать или уничтожить, что предлагается в некоторых техниках, вы можете использовать их в качестве мощного ресурса.

Таким образом, мы подошли к очень важному выводу.

Чтобы двигаться по пути реализации замысла, вам нужно научиться не просто наблюдать существующую ситуацию, но еще и чувствовать/переживать то, что действительно с ней связано. А затем в соответствии с этим выстраивать поведение. Т.е. злиться, когда нужно что-то разрушить, бояться, когда в реальности вам что-то угрожает и т. д.

Тема развития эмоционального интеллекта очень объем-

ная и я преподаю ее отдельно на тренинге «Ясные эмоции». Но инструментов, данных в этой книге, вам будет достаточно, чтобы серьезно его развить. Поэтому давайте двинемся дальше.

Потребности – Цели

Предположим, вы наблюдаете ситуацию. Она вызывает в вас какой-то отклик и вы начинаете себя как-то вести. Какой закономерный вопрос тут может возникнуть?



Почему по поводу ситуации, которую вы наблюдаете, у вас возникают именно эти переживания?

Ведь некоторые ситуации не вызывают в вас никаких чувств, другие наоборот, вызывают и очень бурные. Почему?

Ответом на этот вопрос является эта строка Матрицы способности. **Эмоции и чувства появляются в тех ситуациях, когда вы, осознавая себя в определенных обстоятельствах, имеете какие-то неудовлетворенные потребности.**

Потребность – это чувствование, что текущая ситуация не соответствует желаемой. То, что вы хотите – в реальности нет, а что в ней есть – не хотите.

Поэтому строку внутреннего мира я назвал «потребности».

<i>Внутренняя реальность</i>	<i>Внешняя реальность</i>
<i>Осознание себя</i>	<i>Присутствие</i>
<i>Наблюдение</i>	<i>Существующая ситуация</i>
<i>Чувства и переживания</i>	<i>Эмоции и поведение</i>
<i>Потребности</i>	<i>Цели</i>
<i>Желания</i>	<i>Замыслы и задачи</i>
<i>Видение</i>	<i>Идеальная картина</i>

Как я уже говорил, все строки Матрицы способности должны быть синхронизированы друг с другом. Поэтому логично, что чувства и переживания должны соответствовать потребностям. Более того, **чувства возникают благодаря потребностям.**

Как правило, чем вы дальше от желаемой ситуации, тем более неприятные эмоции будете испытывать. И наоборот – позитивные эмоции сигнализируют о том, что вы движетесь в желаемом направлении.

Вспомните ситуацию, где вы чувствовали что-то негативное. Злость или раздражение, печаль или страх. Вы можете легко увидеть, что этот случай из вашей жизни явно был далек от идеала. И вы чувствовали негативные эмоции потому, что ваши потребности были не удовлетворены. Вы хотели, чтобы к вам отнеслись уважительно, а вас послали. Вы хотели комфортно провести время, а вместо этого были напуганы. Вспомните, что было у вас. Это очень интересное исследование.

Теперь попробуйте вспомнить противоположную ситуацию, где вы испытывали блаженство, приятную расслабленность, кайф. Вы можете заметить, что здесь ваши потребности были удовлетворены – все, что вы ожидали совпало с реальностью. Посмотрите, хочется ли что-то делать в такой ситуации, кроме, как предаваться блаженству? Вряд ли.

Вас цепляют те ситуации, где какие-то потребности не удовлетворены, где существующее положение дел не соответствует желаемому. И чтобы побудить вас действовать, потребности начинают о себе напоминать в виде чувств и эмоций.

Нами движут неудовлетворенные потребности.



Виктор Франкл он очень много об этом писал. В частности, он говорил, если цель человека не основана на жизненно важной потребности, он никогда ее не достигнет, как бы он ни старался себя мотивировать.

Именно из-за этого часто возникают проблемы с прокрастинацией и ленью. Когда вы пытаетесь двигаться к реализации замысла, но постоянно откладываете важные дела на потом. Скорее всего, проблема в том, что вы ставили цель, не опираясь на наблюдение существующей ситуации. Вследствие чего все пошло не туда – чувства и поведение не соответствуют вашей цели, потребности – никуда вас не двигают.

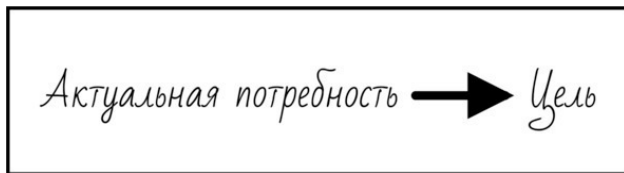
Вспомним пример с женщиной и ее мужем, который вернулся домой в три часа ночи и добавим туда потребности.

Половина третьего. Мужа нет. Она видит это и у нее возникают определенные чувства и эмоции – обида, разочарование, беспокойство, отчаяние. Почему? Потому, что

у нее есть потребности. Вероятно, она не так себе представляла этот вечер. Ожидание и реальность сильно расходятся и она начинает переживать.

Теперь переключимся на внешний мир. Если внутри у вас потребность, то что должно быть во внешней реальности? Я обозначил это, как «цель».

При достижении цели я удовлетворю потребность. Отсюда простой и уже очевидный вывод – **цель должна строиться на основании актуальных потребностей.**



Но как часто все наоборот? Многие ставят цели потому, что так принято, это одобряется обществом или что-то модно. Кто-то хочет стать врачом потому, что родился в семье врачей. И вместо того, чтобы осмотреться и понять, что действительно хочется, человек предпочтет двигаться по накатанной.

Вспомним предыдущую строку. Во внешнем мире там «поведение». На этой строке у нас «цели». **Важно, чтобы поведение приводило к реализации цели и удовлетворению потребности.**

Внутренняя реальность	Внешняя реальность
Осознание себя	Присутствие
Наблюдение	Существующая ситуация
Чувства и переживания	Эмоции и поведение
Потребности ←	Цели ↓
Желания	Замыслы и задачи
Видение	Идеальная картина

Но вспомните сами, как часто ваше поведение позволяет достичь цели, которую вы себе ставите?

К сожалению, обычно все наоборот: эмоции не соответствуют существующей ситуации и, как следствие, не могут привести к достижению цели.

Пример. На работе начальник кричит на своего подчиненного. Тот в свою очередь может начать кричать в ответ или обидеться. Но гораздо логичнее спросить у начальника: «Что ты хочешь, чтобы произошло?» Спросить его про цель. Скорее всего у него будет ступор, потому что он никогда не думал об этом.

Предположим, он сможет сформулировать и скажет: «Я хочу, чтобы ты хорошо работал». Тогда следующий резонный вопрос будет: «Ты думаешь, что такое поведение способствует тому, чтобы я хорошо работал?» Очевидно, нет.

Поведение человека должно соответствовать его

цели.

Давайте рассмотрим еще один момент, о котором я вскользь упоминал. Часто цель ставится не на основании глубинных потребностей, а на основании рекламы или книжек, которые человек прочитал. Отсюда выходят анекдоты в стиле «бойтесь своих желаний, они иногда сбываются». Суть в том, что человек, достигнув какой-то цели, вместо радости и восторга, испытывает разочарование. Потому что он, осознанно присутствуя в моменте достижения цели и наблюдая то, что произошло, понимает – его потребность никоим образом не удовлетворилась.

Связано это с тем, что он очень плохо осознавал свои глубинные потребности, вследствие чего поставил ложную цель.

Есть и другой момент, который объясняет, почему в современном обществе люди плохо осознают свои потребности. Многие первые свои импринты получают из телевизора. А телевизор заполнен рекламой.

Принципы современной рекламы давно известны. Нужно преподнести продукт так, чтобы убедить зрителя – этот предмет удовлетворит глубинные потребности.

Обычно в рекламе не показывают потребительских свойств товара. Вместо этого ассоциируют товар с какой-то эмоцией и с какой-то потребностью. Причем это происходит на бессознательном уровне.

Есть документальный фильм о том, как возникла идея

современной рекламы, «Век эгоизма». До 20—30 годов реклама строилась очень просто. При рекламировании продукта, описывали его потребительские свойства. Считалось, что клиент не идиот — он посмотрит на свойства товара и решит, нужен он ему или нет.

Но после войны, когда начался бурный рост экономики, специалисты очень быстро столкнулись с проблемой — если так рекламировать, большинство людей перестают покупать продукты. Потому что какая разница между обычным порошком и порошком с запахом лаванды? Простой порошок что, хуже стирает? Нет, точно так же стирает. Зачем тогда платить лишние деньги?

И был Эдвард Бернейс, троюродный племянник Зигмунда Фрейда. Изучив работы своего дядюшки, он понял, что у каждого человека есть встроенные потребности. И у него появилась идея, что нужно продукт ассоциировать с позитивной эмоцией. Побуждать клиента поверить, что приобретая продукт, он тем самым удовлетворяет свою глубинную потребность. Причем, какая именно это потребность совершенно не важно.

Посмотрите на современную рекламу. Показывают горы со снежными пиками, над ними красивое небо, внизу автострада, уходящая в точку и синее море. Потом мы видим, как что-то проносится по автостраде, загорается солнце и появляется надпись: «Toyota. Управляй мечтой».

Вопрос: что в этой рекламе вам сказали про Тойоту? Ни-

чего. Вас просто попытались убедить, что у каждого человека есть потребность иметь мечту и управлять ей. Вот за это и цепляют.

Человек идет, покупает Тойоту. А потом стоит в пробке и чувствует, что его развели. Только непонятно, в каком месте. Ведь на самом деле никакая глубинная потребность не была удовлетворена. Когда человеку этим мозги заполнили, он перестает понимать, что он на самом деле хочет.

Поэтому так важно определить актуальные потребности, чтобы вы могли двигаться к цели и не испытывали разочарование, достигнув ее.

Желания – Замыслы и задачи

Переходим к следующему этапу на пути реализации замысла. И, как видно из заголовка, замысел в действительности приобретает четкие формы только сейчас.

Итак, предположим, вы осознанно присутствуете в ситуации и наблюдаете ее. Вы замечаете, что у вас возникают какие-то переживания внутри и какое-то поведение снаружи. Вы также понимаете, что чувства связаны с каким-то потребностями. На основании этого вы способны сформулировать цель, при достижении которой, потребности удовлетворятся.

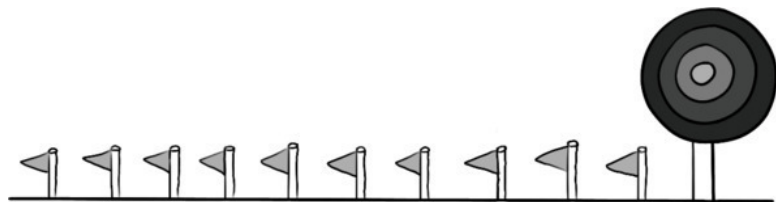
В идеале так и должна формироваться цель. Не через четкую формулировку будущего результата и визуализацию, а через наблюдение того, что есть и осознание своих потреб-

ностей и чувств.

И какой тогда следующий этап? То, что внутри, я назвал «желания». Они логически появляются после понимания потребностей. Вам начинает чего-то хотеться.

<i>Внутренняя реальность</i>	<i>Внешняя реальность</i>
<i>Осознание себя</i>	<i>Присутствие</i>
<i>Наблюдение</i>	<i>Существующая ситуация</i>
<i>Чувства и переживания</i>	<i>Эмоции и поведение</i>
<i>Потребности</i>	<i>Цели</i>
<i>Желания</i>	<i>Замыслы и задачи</i>
<i>Видение</i>	<i>Идеальная картина</i>

Строку, отображающую внешний мир, я назвал «замыслы и задачи». Они проистекают из целей. Чтобы реализовать цель, нужно разбить путь к ней на конкретные задачи.



Давайте здесь проясним терминологию, так как слова «потребности», «цели», «замыслы», «задачи» в чем-то очень по-

хожи. А нам путаница не нужна. Поэтому возникает сразу несколько вопросов:

Чем задача и замысел отличается от цели?

Чем желание отличается от потребности?

Чем задача и замысел отличается от цели?

Чем вообще эти две строки друг от друга отличаются?

Итак, потребности универсальны. Все мы люди, у нас есть потребности и они примерно одинаковые. Нам всем нужно уважение, статус, любовь, дружба и безопасность.

Желание – это то, как я собираюсь эту потребность удовлетворять. Другими словами, способ удовлетворения потребности. Ведь любовь можно получать по-разному – можно найти десяток друзей, можно найти одного человека и жениться, можно завести 40 кошек и т. д.

У меня может быть потребность иметь семью. Потребность – общая и универсальная. Тогда я смогу сформулировать цель – «пожениться». Цель – всегда абстрактная. Определив потребность и цель, я могу еще больше конкретизировать. Так я формулирую желание – «иметь семью с Машей». В желании больше конкретики. Я понимаю, что я не просто хочу жениться, а на ком-то определенном. И когда я понял, чего хочу, время формулировать задачу. Ей может быть – «купить букет, кольцо и пойти к Маше с предложением».



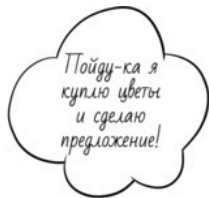
Потребность



Цель



Желание



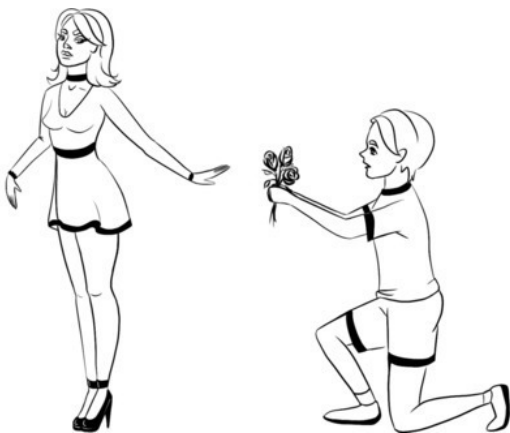
Задача

Т.е. замыслы и задачи отвечают на вопрос: «Как конкретно я буду реализовывать желание?»

Замысел отличается от цели конкретностью. У вас может быть цель – «стать миллионером», но замысел будет конкретным – «построить завод по производству свечей и продать миллион штук по рублю».

А теперь поговорим об одной из самых распространенных ошибок на пути к целям.

Продолжим пример с Машей. Вот иду я к Маше, дарю ей букет, показываю кольцо и задаю вопрос: «Выйдешь ли ты за меня?» А Маша мне отказывает.



В таких случаях многие говорят: «У меня проваленная цель». Но это неправда. Цель «пожениться» никуда не делась. Желание иметь счастливую семью как присутствовало, так и продолжает присутствовать. Но человек страдает.

Важно помнить: из того, что у вас провалился замысел или не выполнялась какая-то задача, вовсе не следует, что аннулируется потребность или пропадает цель.



Когда цитируют Будду и говорят, что все страдания происходят от желаний, я всегда вспоминаю одно наблюдение. Если человек говорит: «у меня все страдания от желаний», то можно сразу сказать – дело не в желаниях. Скорее всего, он не осознает свои потребности, не наблюдает ситуацию, не понимает свои чувства. Но никак не в желаниях.

Возьмем для иллюстрации вышеупомянутую Машу. Допустим, у вас потребность в «счастливой семье». Машиа отказала, вы начали страдать. Страдания в данном случае вовсе не из-за отказа Машии. Просто вы не осознаете, в чем ваша потребность состоит. Если бы осознавали, то вам сразу стало бы очевидно, что счастливая семья может быть еще с Аней или Кристиной.

Но для того, чтобы понять свои потребности, нужно прояснить чувства, нужно понимать, в какой ситуации вы

находитесь и наблюдать ее.

Есть еще один интересный момент. Часто ко мне приходят люди, которые жалуются, что ничего не хотят. А проблема здесь та же самая. Когда у человека желания постоянно меняются или он не может их четко сформулировать, то это означает, что у него не прояснены предыдущие позиции в Матрице способности.

У него либо низкая осознанность, либо он неадекватен. То есть, он не видит, в чем состоит текущая ситуация. Или у него низкий эмоциональный интеллект и плохой контакт со своим подсознанием. Он не понимает, куда нужно двигаться. Возможно он плохо осознает свои потребности и не может поставить никакой конкретной цели. Поэтому у него нет желаний или они постоянно меняются.

Чуть раньше я упоминал «Ненасильственное общение» Маршала Розенберга. Разрабатывая Матрицу способности, я обнаружил, что первые 5 строк в ней четко соответствуют методике «ННО».

Когда возникает какая-то конфликтная ситуация, в ННО есть очень простой четырехшаговый алгоритм.

Первый шаг. *Опиши, что произошло.*

Нужно описать ситуацию: где, когда, с кем и что именно произошло. Описать наблюдения нужно так, чтобы другой человек согласился с этим. Как я уже говорил, для большинства людей это трудная задача. Они не могут описать ситуа-

цию, как есть. Вместо этого они дают оценки и интерпретации. Иногда я объясняю так: представьте, что я дам описание ситуации вашему оппоненту, который с вами ругался. Согласился бы он или начал спорить? Если он начнет спорить, значит, там есть какие-то оценки. Обычно спорят именно с нами.

Второй шаг. *Опиши, что ты чувствуешь по этому поводу.*

Третий шаг. *Опиши, почему ты это чувствуешь. Какие у тебя потребности не удовлетворены в этой ситуации? Что заставляет тебя чувствовать это все?*

Четвертый шаг. *Сформулируй, о чем нужно попросить другого человека, чтобы эта ситуация могла измениться в лучшую сторону, чтобы мои потребности были максимально удовлетворены. У Маршала это называется «запрос».*

Во второй части книги мы еще изучим технику ННО подробно. А пока двинемся дальше.

Видение – Идеальная картина

Мы добрались до последней строки, которую рассмотрим в этой книге. Как видите, на описанных этапах уже может быть очень много проблем. Ремонт жизни нужен именно для того, чтобы убрать препятствия в самом начале пути и исключить их влияние на реализацию замысла.

Эта строка Матрицы очень похожа по смыслу на вторую,

где вы наблюдаете существующую ситуацию. Только во второй вы наблюдаете то, что есть здесь и сейчас, а здесь – то, что хотелось бы, чтобы было.



Именно несовпадение между существующей и идеальной ситуациями приводит к тому, что у нас возникают чувства, переживания, эмоции, поведение, потребности, цели, желания, запросы и задачи. Если бы существующая ситуация полностью совпадала с идеальной, то о чем было бы переживать? Вы бы просто пребывали в блаженстве.

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.