

Олег Матвеев

ЯСНЫЙ ЯЗЫК

Уникальная технология
освоения иностранного языка



Олег Матвеев
Ясный язык. Уникальная
технология освоения
иностранного языка

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62703897
ISBN 9785005158857*

Аннотация

Изучение грамматических правил и запоминание слов нового языка неэффективно. Вы не изучали родной язык – вы его «впитали», связывая слова со своими чувствами и «картинками» из жизни. Моя методика помогает выработать устойчивую привычку не переводить при устной речи на родной язык. Она максимально приближает освоение иностранного языка к естественному восприятию – такому, как при освоении родного языка. Вы получите не знания о языке, а естественное чувство языка и умение владеть им, как родным.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 6 |
| ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ | 9 |
| Мифы про изучение иностранного языка | 14 |
| Миф 1. Начинать изучение языков нужно с освоения грамматических правил | 14 |
| Миф 2. Если освоить язык в совершенстве, то будешь все понимать | 16 |
| Миф 3. Язык можно выучить | 17 |
| Миф 4. Тесты показывают ваш уровень владения языком | 18 |
| Миф 5. «Хочу освоить язык» | 19 |
| Миф 6. Изучать языки трудно | 20 |
| Глава 1. Психологические барьеры на пути освоения языка | 21 |
| Матрица способностей | 22 |
| Внутренняя и внешняя вселенные | 22 |
| Способность и неспособность | 24 |
| Матрица способностей | 25 |
| От осознанности до восприятия | 27 |
| Чувства и эмоции | 29 |
| Потребности и цели | 31 |
| замыслы и видение | 33 |
| Личный кодекс, принципы | 35 |

| | |
|---|----|
| Роли | 37 |
| План, результат и подтверждение | 39 |
| Барьеры при освоении языков | 40 |
| Глава 2. Формирование лингвистического восприятия мира | 43 |
| Триединый ум | 45 |
| Нейрошасси | 46 |
| Р-комплекс | 48 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 50 |

ЯСНЫЙ ЯЗЫК
Уникальная
ТЕХНОЛОГИЯ ОСВОЕНИЯ
иностранного языка

Олег Матвеев

Иллюстратор Софья Палюхина

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Редактор Софья Палюхина

© Олег Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-5885-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Меня зовут Олег Матвеев. Было время, когда одним из главных видов моей деятельности были переводы. В частности, синхронный перевод. Около трех лет назад я переключился на тренерство, поскольку язык мне нужен был для решения определенных задач. Когда я их реализовал, профессиональное развитие в этой теме утратило актуальность.

История появления системы Ясный язык началась с решения выучить немецкий. Английским на тот момент я владел хорошо и понимал, что первый язык я учил 20 лет. Еще двадцати лет для освоения второго у меня прос не было. Нужно было обучение как-то оптимизировать.

Тогда я занялся моделированием, стал искать наиболее эффективные способы освоения языков. Я заметил, что большинство существующих сегодня программ анализируют и объясняют язык, но не дают возможности окунуться в него и приобрести его естественным путём. Человек, изучающий язык по традиционным методикам, мысленно переводит иностранные слова на родной. То есть мыслит по-русски, а говорить пытается по-английски. Именно поэтому изучение иностранного языка у большинства взрослых превращается в непосильную задачу.

Я задумался, почему дети изучают языки быстрее и не делая усилий? Ребёнок не пытается запомнить слова или выражения. Увидев новый предмет, пережив событие, оказавшись в новой для него ситуации, ребёнок подсознательно связывает чувства, ассоциации, возникшие у него в связи с этими событиями и предметами напрямую со словами, которые их описывают. Дети переживают язык и сохраняют его как образ или ощущение. Абсолютно очевидно, что дети никогда не анализируют грамматическое построение фразы перед тем, как что-то сказать. Говоря на родном языке, мы, взрослые, тоже этого не делаем.

Так со временем у меня сформировалась система естественного освоения иностранного языка. Позже я успешно применял ее к немецкому, итальянскому, французскому и испанскому. В итоге я создал тренинг **Ясный язык**, который сейчас является частью системы Ясных тренингов и занимает особое место в системе. С одной стороны он посвящен психологии, а с другой – изучению иностранных языков на примере английского.

Моя методика на практике доказывает: изучение грамматических правил, запоминание слов и выражений нового языка не приводит к беглости речи. Вы не изучали родной язык: вы его «впитали», связывая слова со своими чувства-

ми и «картинками из жизни». Именно такая схема восприятия новых слов и выражений – естественная схема речи – даёт нам возможность бегло говорить на родном языке.

На самом деле никаких особенных способностей для изучения языка не требуется. Если вы владеете одним (а одним вы точно владеете – своим родным) – это означает, что у вас есть способности. Второй, третий, четвертый языки осваиваются так же, как вы осваивали первый. Для этого только нужно научиться моделировать то, как носители языка на нем говорят. О том, как это делать, вы узнаете из этой книги.

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.

Примерно в 2000 году я начал работать с психосоматикой, 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.

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.

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

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 (Исце-

ление 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), Сатьярти (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».

Мифы про изучение иностранного языка

Миф 1. Начинать изучение языков нужно с освоения грамматических правил

Для того, чтобы развеять этот миф, я предлагаю вспомнить детство. Когда вы пошли в школу, то наверняка уже хорошо разговаривали. Лучше, чем любой иностранец, изучающий русский несколько лет. Но при этом вы, скорее всего, не знали грамматику. Возможно, вы и сейчас ее досконально не знаете. Это вам не мешает разговаривать.

Граматику знать полезно, конечно, но для освоения языка это не первоочередная задача. Ее можно изучать уже на позднем этапе, когда вам просто станет интересно, почему это так говорят, а не как-то по-другому. Возможно, вы хотите стать лингвистом и тогда тоже имеет смысл грамматикой озаботиться. Но на начальном этапе она совсем не нужна и только усложняет и запутывает процесс обучения.

Вообще, система освоения языка на основе грамматики устарела уже очень давно. Раньше в гимназиях изучали языки в основном древние языки: латынь и древнегреческий. Конечно, доступа к носителям не было, поэтому никакого способа освоить язык иначе, кроме как изучить грамматику, тоже не было. Сейчас обстоятельства совсем другие.

Миф 2. Если освоить язык в совершенстве, то будешь все понимать

Многие считают, что, выучив язык, они будут понимать на нем все. Но на самом деле это невозможно. Все понимать вы не будете никогда. Более того, вы даже на своем родном языке не все понимаете и это нормально.

Если вам дать текст по органической химии (при условии, что вы на ней не специализируетесь), то вы вряд ли что-то поймете.

Есть один парадокс. Если человек посмотрит подобную лекцию на иностранном языке, у него появляется чувство «я не знаю язык». Но если он будет смотреть ее на родном, то просто решит, что не знает органическую химию. Замечаете разницу?

Миф 3. Язык можно выучить

Когда вы задумываетесь выучить язык, что первое вам приходит в голову? Что нужно заучивать какие-то фразы и слова. Есть множество разных технологий, базирующихся именно на подобной «зубрежке». Но таким образом язык выучить невозможно.

Языком овладевает тело, это чисто физическая работа. Не умственная, как думает большинство. В языке не нужно знать грамматику и не нужно заучиванием пополнять словарный запас. Языком нужно просто владеть. А владеть им так же, как ходить или играть в теннис.

Голова – это перевалочный пункт. Вам что-то объясняют, это сначала идет в голову, но потом эта информация должна перераспределиться и превратиться во владение навыком. Не оставаться в голове в виде «знания».

Миф 4. Тесты показывают ваш уровень владения языком

На самом деле это не так. Тесты показывают ваш уровень владения грамматикой. Вы можете блестяще сдавать тесты, но не уметь разговаривать на этом языке или делать это с большим трудом.

Думаю, вы прекрасно чувствуете разницу между литературной версией языка и разговорной. Вероятно, даже тест по русскому языку вы не сможете сдать без единой ошибки. При этом вам это не мешает жить и общаться.

Поэтому, если вам нужно освоить язык, чтобы сдать тест, то конечно лучше засесть за грамматику. Но разговаривать так вы не научитесь.

Миф 5. «Хочу освоить язык»

Многие хотят освоить иностранный язык. Но редкий человек задумывается, как он узнает, что он его освоил. Ведь изучение языка – процесс непрерывный. Даже вы, будучи носителем одного языка, все равно узнаете о нем что-то новое. Язык развивается, ваше знание тоже развивается. Если вы решите освоить органическую химию, то вы узнаете много новых слов и понятий, которые до этого момента никогда даже не слышали. А ведь это тоже русский язык.

Поэтому важно ставить себе реалистичные задачи, связанные с вашими актуальными целями. Если вы хотите освоить язык для общения с носителями – это одно. Если хотите читать тексты – другое. Обратите внимание, это разные навыки. Вы умели говорить еще до того, как научились читать.

Это больше коучинговый момент, который в программах освоения языков редко учитывается.

Миф 6. Изучать языки трудно

На самом деле мой семинар появился как раз для того, чтобы показать – языки изучать легко. Нужно просто делать это правильно. Более того, вы уже однажды с этим справились, когда освоили свой родной язык. Подавляющее большинство детей в возрасте 7 лет уже хорошо умеют разговаривать, некоторые – читать и писать. Если вы справились однажды, то второй раз вам будет проще. Вопрос только в грамотном построении процесса обучения, который мы рассмотрим в этой книге.

По опыту могу сказать, что любой язык вы сможете освоить за 4 месяца. Через 2 месяца вы сможете производить впечатление, что вы свободно владеете языком. Даже, если в каких-то моментах будете притормаживать.

Глава 1. Психологические барьеры на пути освоения языка

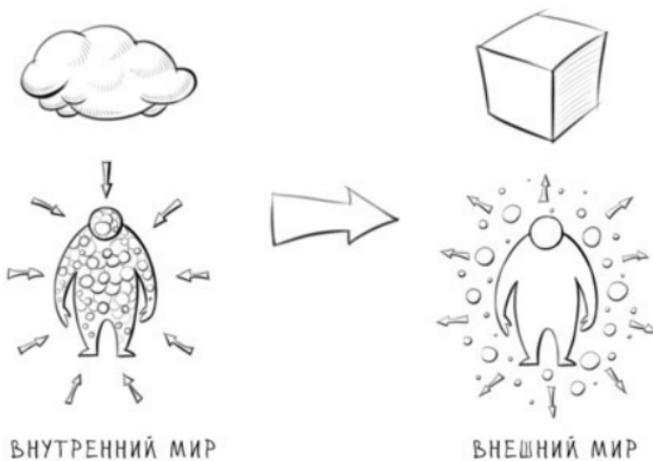
В этой главе мы поговорим о психологических барьерах при освоении иностранного языка. Это важная тема, т.к. в большинстве случаев вам будут мешать именно они. Вы можете выучить язык, пользуясь даже неэффективными технологиями, когда есть правильная настрой, правильная мотивация и нет никаких психологических ограничений. Но все становится намного сложнее, когда они есть. Именно поэтому я уделяю этой теме много внимания на своих тренингах. В этой книге мы рассмотрим основные препятствия, возникающие в вашей голове, когда вы решаете изучить новый язык.

Начну с прояснения понятия способность и рассмотрим это все на примере моей авторской разработки – Матрицы способностей.

Матрица способностей

Внутренняя и внешняя вселенные

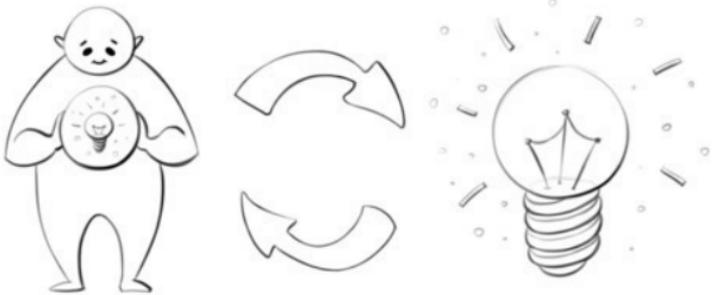
Объяснения, что такое Матрица способностей, я обычно начинаю с такой схемы. С одной стороны вы видите обозначение внутреннего мира, с другой – внешнего.



Под **внутренним миром** имеется в виду все то, что недоступно другим людям – ваши мысли, фантазии, эмоции, ощущения, замыслы, идеи, планы и т. д.

В противовес внутреннему, у нас есть **внешний мир**. Под ним имеется в виду то, что вы можете видеть, слышать, измерять, взвешивать, трогать и т. д.

Между внутренним и внешним миром постоянно происходит какое-то взаимодействие. Из внутреннего мира что-то перемещается во внешний. Т.е. я могу задумать сделать что-то, совершить какие-то определенные действия и получить какой-то реальный, осязаемый и осязаемый результат. Например, получить какую-то сумму денег за свой труд.



Также происходит и обратное. Я могу что-то увидеть во внешнем мире, как-то этим впечатлиться и сформулировать какую-то цель. А затем начать к ней двигаться. Вот это

движение из внутреннего мира во внешний я называю намерением. С помощью него я воплощаю свои замыслы в реальность.

Способность и неспособность

Теперь вам будет намного проще понять, что такое способность. Под ней я понимаю такое свойство, которое позволяет вам переносить что-то из внутренней реальности во внешнюю.



Т.е. то, что позволяет вам реализовывать свои замыслы. Если вы их реализовать можете в какой-то сфере – вы спо-

собный человек. Если нет – неспособный.

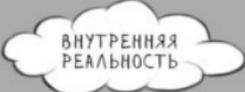
Матрица способностей

Обычно неспособность появляется тогда, когда на пути вашего намерения присутствует какой-то барьер. Барьеры могут быть разные и в свое время я их разложил в определенном порядке. Получившуюся схему назвал «**Матрица способностей**». Моя идея была в том, чтобы выявить основные психологические барьеры, которые проявляются при попытках достичь целей. А затем подобрать техники, которые помогут их преодолеть. Таким образом, работая по этой схеме определенными техниками, мы можем возвращать себе способность достигать поставленной цели.

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|--|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Подробно Матрица способностей рассматривается на моем тренинге Лайф Про. В этой книге мы только кратко рассмотрим основные моменты в приложении к освоению новых языков.

От осознанности до восприятия

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |   ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТВИЕ |

Осознанность и присутствие – самый первый пункт Матрицы. Для того, чтобы человек мог пользоваться языком, он должен присутствовать и воспринимать. Без этого никак. Думаю, вы не раз наблюдали, когда человек присутствует физически, но в мыслях он очень далеко от этого места. В таком состоянии он просто не воспримет то, что вы говорите.

Когда мы в первый раз слышим иностранную речь, чаще всего мы испытываем замешательство, нам непонятно о чем

говорят. Парадокс в том, что именно это замешательство может мешать освоить иностранный язык. Ведь когда вы что-то не понимаете и испытываете замешательство – это неприятно. Вы хотите от этого состояния избавиться. А самый простой способ это сделать: не слушать, не присутствовать, не воспринимать.

Это один из первейших барьеров, которые могут возникнуть. Не всегда это выглядит так, как я описал в примере. Иногда вы просто можете начать засыпать во время занятий, чувствовать усталость и нежелание учиться. В идеале, нужно научиться присутствовать, наблюдать и воспринимать, не смотря на отсутствие понимания. Тогда вам будет значительно легче освоить любой язык.

Чувства и эмоции

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Важной частью коммуникации между людьми является корректное восприятие чувств и переживаний, передаваемых собеседником. Без этого у вас не получится понять, что имеет в виду другой человек. Одни и те же слова, произнесенные с различным эмоциональным состоянием могут иметь разный смысл. Или, наоборот, вы можете говорить слова, которые в сознании другого интерпретируются не так, как у вас. Это может привести к серьезному разрыву в понимании.

Именно по этой причине противопоказано смотреть фильмы с дублированным переводом. Иностранцы очень удивляются, когда узнают, что у нас есть полный дубляж – это когда полностью заменяют звуковую дорожку. В таком случае большая часть информации теряется. Ведь вы не слышите истинную интонацию, не слышите речь актера и поэтому воспринимаете все с большим искажением.

Дальше я буду говорить о том, что правильное усвоение языка подразумевает моделирование носителей. А с переводными фильмами вы себе делаете медвежью услугу. В таком фильме вы наблюдаете абсолютно искусственный механизм, когда ни движения губ, ни настроение, ни эмоции – ничего не совпадает. Ведь именно голос и интонации прекрасно передают эмоции, а вы этой информации лишены.

Также сам процесс изучения языка может вызывать какие-то негативные переживания. Возможно, при попытках сесть заниматься у вас возникает раздражение или печаль. Либо вы чувствуете острый дискомфорт при попытках заговорить с носителем. Все это тоже будет существенным барьером при освоении языка и с этим важно научиться справляться.

Потребности и цели

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |   ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

В идеале, вы хотите изучить язык потому, что у вас есть такая потребность. Для того, чтобы начать читать, у вас должна быть потребность читать. Для того, чтобы начать общаться – потребность общаться. Т.е. должна быть конкретная цель, ради чего вы это делаете. Даже общение, скорее, средство, а не цель. Цель – это то, что вы хотите получить, используя общение. Если у вас нет жизненно важной потребности овладеть языком – вы никогда его не выучите.

Также не может быть такой цели «изучать язык». Должна быть какая-то внешняя цель. Она должна касаться чего-то конкретно-предметного – зачем вам это нужно. Если такая цель есть – язык сам придет, по ходу дела. Разве маленький ребенок, когда изучает язык, ставит себе такую цель? Конечно, нет. Он просто познает мир. А для того, чтобы познавать мир и стать полноценным человеком, нужно владеть языком. Так он постепенно им овладевает, как бы между делом.

Я перестал изучать немецкий язык, потому что мне трудно было найти цель. Я пытался их поставить себе искусственно. Например, прочитать какую-то книгу. Но на самом деле для меня это не было важно. Вот на английском огромное количество информации, которую мне страшно интересно узнать, поэтому с ним как раз проблем не возникало.

Поэтому один из барьеров – это отсутствие цели, основанной на актуальных потребностях. Человек может очень долго себя обманывать и думать, что ему нужен язык. При этом годами над этой целью прокрастинировать. Очень важно честно посмотреть на ситуацию и рассудить, насколько вам действительно нужен язык прямо сейчас. Что вы хотите таким образом получить и действительно ли это так важно? Есть вероятность, что просто нет такой потребности или нужно ее как-то искусственно создать, поставив себя в определенную ситуацию. Все это обязательно нужно учитывать, когда

вы собираетесь изучать язык.

ЗАМЫСЛЫ И ВИДЕНИЕ

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Желание – это внутреннее состояние «хочу», а замысел – это то, что во внешнем мире должно быть достигнуто, чтобы удовлетворить желание. Например, вы живете за границей в отеле и у вас есть желание заговорить с кем-нибудь из персонала, чтобы потренировать язык. Тогда у вас может возникнуть конкретный замысел, вроде «я спущусь вниз и спрошу у портье, как мне быстрее добраться до центра города». Далее вы спускаетесь и спрашиваете. Портье вам что-то от-

вечает, вы что-то понимаете – все отлично, желание реализовано.

Часто с этим пунктом Матрицы связаны различные психологические барьеры. Например, у вас просто может не быть каких-то конкретных желаний и замыслов на тему освоения языка. Язык и владение им – что-то очень абстрактное для вас.

Также вы можете очень слабо себе представлять конечную точку – тот момент, когда ваша цель будет достигнута. В Матрице за это отвечает строка «Видение/Идеальная ситуация». Понимать, в какой момент вы можете сказать, что ваша цель достигнута, очень важно. В первую очередь потому, что тогда вы сможете вовремя дать себе подтверждение и поставить новую цель. А не зависать бесконечно на старой. Но это будет невозможно, если об идеальной картине нет никакого представления.

С идеальной картиной бывает еще другая ситуация. Когда представление есть, но оно нереализуемо. Как в моем классическом примере, где я спросил клиента: «Как ты узнаешь, что выучил язык?». А он мне ответил: «Когда возьму любую книгу и смогу прочитать ее от корки до корки, не встретив ни единого незнакомого слова». Думаю, вы понимаете, что данная идеальная картина недостижима. Даже на родном

языке вы можете найти массу книг, где есть незнакомые вам слова. Более того, такая идеальная картина вообще странная. Не совсем понятно, в чем состоит потребность человека, в чем его истинная цель и как она реализуется, если все-таки идеальная картина будет достигнута.

Поэтому прояснению этих моментов тоже нужно уделить время. Иначе есть шанс, что некорректная идеальная картина или отсутствие конкретных замыслов, будут мешать вам изучать язык.

Личный кодекс, принципы

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Личный кодекс в приложении к изучению языков – это принципы, по которым нужно их изучать. В самом начале книги я рассказывал про мифы, как их изучать не надо. Это как раз примеры неправильных принципов, которые мешают вам.

Таких принципов может быть очень много. Некоторые берут начало еще из раннего детства или школьных времен. Очень вероятно, что именно некорректные принципы и представления о том, как надо учить языки, составляют львиную долю мешающих факторов. У вас может быть представление, что языки учить очень сложно, что нужно обязательно сначала изучать слова, что грамматика – превыше всего. Действуя, руководствуясь этим, вы будете очень медленно продвигаться. Без шуток, можно потратить десятки лет на подобное изучение языка и так не научиться говорить. Да, может быть вы будете знать, как строятся предложения, но спонтанности в использовании языка у вас не появится. Т.к. это отдельный навык, которые подобными способами не тренируется.

Также иногда могут мешать такие вещи, как восприятие конкретного языка или какое-то убеждение в отношении его носителей. У многих русских, например, есть предвзятое отношение к американцам и англичанам. Это связано с тем,

что мы сильно отличаемся, в том числе язык отличается. У американцев он более экспрессивный, чем наш. Бывает, что кто-то из близких плохо относится и вы с детства слышали, что американцы – все тупые. Имея какие-то негативные убеждения в отношении языка, у вас просто будет возникать сопротивление при попытках его освоить. А это существенный барьер.

Поэтому очень важно отслеживать и прорабатывать свои убеждения и установки, когда вы начинаете осваивать язык.

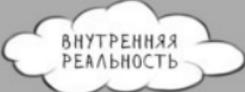
Роли

|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Бытийность я определяю, как способность снимать и одевать на себя разные роли. Приведу простую метафору: бытийность – это тело, а роли – одежда. Вы можете иметь достаточно большой гардероб. Понятно, что у вас есть определенные ограничения со стороны тела: некоторые вещи на вас просто не налезут, другие будут большими. Но чаще вы не одеваете некоторую одежду потому, что она непривычна. Как вы понимаете, владение языком и моделирование носителя – это как раз надевание новой роли.

Часто носитель русского языка не может надеть роль американца, потому что это кажется противоестественным. На английском даже высота тембра другая и вообще мышцы по-другому работают. Вы можете быть настолько отождествлены со своей привычной «русской» ролью, что вам трудно с себя ее снять и стать американцем. Возникает ощущение потери себя. Вам кажется, что вы неуместны или как-то неадекватно выглядите. Если у вас был когда-то случай, где вы пытались заговорить с иностранцем, наверняка вам это знакомо. Вы начинаете говорить и чувствуете, что выглядите как-то глупо и странно, что другой это замечает, возможно смеется над вами где-то в глубине души. Это все очень неприятно и также может быть существенным барьером при изучении языка.

План, результат и подтверждение

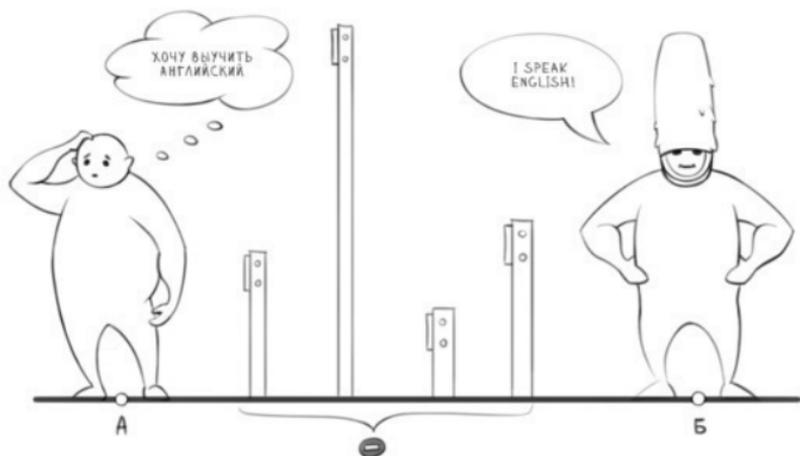
|  ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ |  ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ  |
|---|--|
| ПОДТВЕРЖДЕНИЕ | ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ |
| СПОСОБНОСТЬ | ДЕЙСТВИЕ |
| ГОТОВНОСТЬ | ПЛАН |
| БЫТИЙНОСТЬ | РОЛЬ |
| ЛИЧНЫЙ КОДЕКС | РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ |
| ВИДЕНИЕ | ИДЕАЛЬНАЯ КАРТИНА |
| ЖЕЛАНИЯ | ЗАМЫСЛЫ, ЗАДАЧИ |
| ПОТРЕБНОСТИ | ЦЕЛИ |
| ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАНИЯ | ЭМОЦИИ, ПОВЕДЕНИЕ |
| НАБЛЮДЕНИЕ | СУЩЕСТВУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ |
| ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ | ПРИСУТСТВИЕ |

Бывает так, что у человека все вышеперечисленное есть, но он все равно не продвигается к цели. В таком случае основной барьер может быть в отсутствии внятного и выполнимого плана изучения языка. Часто люди ставят себе слишком навороченные, сложные или вообще невыполнимые пункты в план. Отчего просто не могут их выполнить и испытывают по этому поводу негативные эмоции. Со временем негатив накапливается и изучать язык становится все сложнее, появляются уже другие психологические барьеры.

Еще один возможный барьер – когда вы не награждаете себя за полученный результат. Даже, если они очень небольшие, вроде «позанимался разговорным английским пятнадцать минут» – это уже повод порадоваться и подтвердить свой маленький успех. Многие люди ждут от себя великих свершений и только тогда они считают себя победителями. Но на самом деле на пути к цели важнее отслеживать самые небольшие шаги и каждый этот шаг как-то отмечать. Как минимум, просто этому радоваться.

Барьеры при освоении языков

Таким образом с помощью Матрицы мы можем вывести основные психологические барьеры на пути освоения языка.



1. Неприсутствие. Когда хочется не слышать, не видеть, отгородиться, убежать и перестать этим заниматься.

2. Наличие негативных чувств, связанных с некоторыми действиями, которые нужно выполнять в процессе освоения языка.

3. Отсутствие реальных потребностей в изучении языка. Если таких потребностей нет, то ставить себе цель выучить язык бессмысленно.

4. Отсутствие желания и конкретных замыслов.

5. Отсутствие идеальной картины. Т.е. представления, как

в идеале выглядит владение языком.

6. Убеждения и установки об изучении языка, о носителях или о себе.

7. Невозможность растождествиться с привычной ролью говорящего на родном языке.

8. Отсутствие внятного выполнимого плана изучения языка.

9. Отсутствие подтверждения, награды за достижения.

Глава 2. Формирование лингвистического восприятия мира

Когда происходит зачатие и клетка начинает развиваться в эмбрион, она проходит все эволюционные стадии. Есть период, когда эмбрион похож на маленькую рыбу и у него есть жабры. Понятно, что они не нужны, но в программе записано, что жабры должны быть. То же самое происходит с центральной нервной системой. Она тоже повторяет все стадии развития и программируется так, как она программировалась в эволюционном представлении. Эта информация важна для нас, т.к. имеет прямое отношение к тому, как мы телесно осваиваем язык. Ведь на языке разговаривает именно тело.

Известно, что с ребенком важно разговаривать с самого рождения, важно объяснять и проговаривать, что он делает. Это может показаться ерундой, т.к. он все равно ничего не понимает. Но это очень важный этап, с которого начинается овладение языком.



Мы рассмотрим, как программируется мозг у ребенка, который начинает осваивать язык, на примере модели триединого ума. Я пользуюсь ей на многих тренингах и она отлично помогает разложить все по полочкам.

Триединый ум

Когда на тренингах я объясняю, как устроены эволюционные слои мозга, то обычно рисую такую схему. На ней отображены основные из них.



Нейрошасси



Первый слой, который мы рассмотрим – нейрошасси. Его еще называют «ствол мозга» или «задний ум». Это спинной мозг плюс самые древние, примитивные разделы мозга, которым много миллионов лет. Нейрошасси есть у любого живого существа, даже у беспозвоночных. Еще эта часть мозга контролирует автоматические функции вроде кровотока, сердцебиения, обмена веществ. Если этой части нет или она перестанет функционировать, то жить мы не сможем.

Но основная и интересующая нас функция нейрошасси – восприятие пространства и сигналов, поступающих из него. Потому что именно с восприятия начинается освоение любого навыка. В том числе – освоение иностранного языка.

Р-комплекс



На нейрощасси надстраиваются другие управляющие системы. Первая из них – это Р-комплекс или рептильная часть мозга. Рептильной она называется потому, что впервые появилась именно у рептилий. Говорят, что она возникла порядка 400 миллионов лет назад, т.е. примерно в тот момент, когда первые рыбы выползли на сушу. Рептильная часть ответственна за наши пять чувств. Она распознает движения и ориентируется в пространстве.

Одно из названий этой системы – двигательный центр, потому что эта часть мозга также заведует движением. В том

числе она отвечает за речь.

Когда вы еще совсем ребенок, вы учитесь управлять «рептилией». Может вы видели, что дети в младенчестве и на первых годах жизни пытаются повторять за родителями, повторять их речь, но это у них еще плохо получается. Происходит это потому, что у ребенка не настроен двигательный центр.

Именно поэтому очень важно проговаривать все, что вы делаете. «Вот мы с тобой сейчас идем в кроватку, я тебя кладу и заворачиваю в одеялко. Это – одеялко. Я – твой папа. Ты – мой ребенок. Ты сейчас будешь спать в этой кроватке». Хоть ребенок на этом этапе ничего не понимает, у него есть восприятие и какие-то физические ощущения. Постепенно он начинает догадываться, что означают проговариваемые слова – связывая свои восприятия и речь, которую слышит в определенных ситуациях. Со временем он начинает пытаться воспроизводить то, что слышит. Вначале получается просто набор звуков, но в итоге выходит что-то членораздельное. За все это отвечает именно рептильная часть мозга на начальных этапах нашего развития.

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.