



A historical map of James Bay, showing the coastline, major rivers, and islands. The map is titled "JAMES BAY" and includes labels for "The SEAT of" and "Umanaska". It also shows "Charles I. Island" and "Ladlow I.". The map is framed by a double line and includes a scale bar at the top.

Проект Алексея Ситникова

Алексей Ситников

Karmacoach

«РИПОЛ Классик»

2023

УДК 159.9
ББК 53.57

Ситников А. П.

Karmasoch / А. П. Ситников — «РИПОЛ Классик»,
2023 — (Проект Алексея Ситникова)

ISBN 978-5-38-615107-2

KARMALOGIC®, проект профессора Алексея Ситникова, четырежды доктора наук, возник несколько лет назад и сразу же привлек внимание миллионов людей со всего мира. Многочисленные эксперты и просто неравнодушные читатели смогли получить ответ на фундаментальный вопрос: «Какие факторы влияют на индивидуальный успех и личное счастье?» Главная идея проекта — показать, что судьба человека зависит от того, насколько он 1) адекватно понимает устройство мира и соблюдает его законы, 2) разумно распоряжается своими ресурсами, 3) готов учиться и адаптироваться, 4) эффективно использует свое время, — а затем дать инструменты, которые помогут на всех четырех этапах и в результате позволят каждому полностью принять ответственность за свою судьбу. KARMACOACH (Кармакоуч), третья книга проекта, рассказывает о 54 техниках личностного развития и личностных изменений — через смыслы, мотивы, процессы, состояния, образы и слова. Алексей Ситников и эксперты его команды подробно описывают каждую практику, объясняют, как она работает, почему, при каких запросах она максимально эффективна, какие существуют противопоказания и каков ожидаемый результат. Это фундаментальный труд, который будет интересен как профессиональным психотерапевтам и коучам, которые хотят эффективно помогать другим, так и людям, желающим самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 53.57

ISBN 978-5-38-615107-2

© Ситников А. П., 2023

© РИПОЛ Классик, 2023

Содержание

Предисловие от автора проекта:	7
Предисловие Алёны Долецкой	10
Предисловие Андрея Плигина	11
Предисловие Александры Прицкер	13
Предисловие Алексея Филатова	15
Предисловие Алексея Яцыны	16
Предисловие Анастасии Камышевой	17
Предисловие Артема Мушина-Македонского	18
Предисловие Галины Лабковской	19
Предисловие Инессы Трубецковой	20
Предисловие Ирины Никулиной	21
Предисловие Марины Демченко	22
Предисловие Марса Сары	24
Предисловие Ольги Ладоги-Ячменевой	25
Предисловие Петра Силенка	26
Предисловие Ирины Почтаевой	27
Академия социальных технологий – сообщество будущего	28
Изменение через Смыслы	30
Изменение через Смыслы	35
N1. 16 ассоциаций	35
N2. Работа с автоматическими мыслями	47
N3. Интеграция логических уровней	55
N4. Шестишаговый рефрейминг	64
N5. Изменение мировоззрения	72
N6. Музей убеждений	81
N7. Гарвардский квадрант	90
N8. Футуропрактика	97
N9. Проективный сценарий	107
Изменение через Мотивы	113
S1. Преодоление тревоги перед началом	119
S2. Постановка жизненно важной цели	125
S3. Трансформация видения жизни	135
S4. Выявление жизненного сценария	142
Конец ознакомительного фрагмента.	147

Алексей Ситников Karmasoch

© Ситников А. П., 2023

© Издание. Оформление. ООО Группа компаний «РИПОЛ классик», 2023

* * *



Предисловие от автора проекта: О важности личностных изменений в управлении судьбой

Что первично для построения успешной и счастливой жизни – рок/предназначение (как некая сила, управляющая миропорядком вообще и нашей жизнью в частности) или сама личность человека? Этот вопрос для многих сродни попытке определить, что было прежде – курица или яйцо. Однако в первой одноименной книге нашего проекта, KARMALOGIC[®], мы доказали, что, понимая, как устроены этот мир и его законы (законы судьбы), **человек во взаимодействии с макрокосмом способен максимально эффективно управлять своей жизнью**. Во второй книге проекта, KARMA MAGIC[®], мы исследовали магию личного эмпауэрмента – процесса раскрытия личностного потенциала, направленного на обретение самостоятельной роли в управлении своей судьбой и базирующегося на совокупности личностных ресурсов, **отвечающих за общую гармонизацию нашей жизни**. Эту книгу мы хотели бы посвятить психотехникам личностных изменений, помогающим нам адекватно адаптироваться к окружающей действительности, полной нестабильности и уникальных вызовов.

Все, воспринимаемое нами извне, прежде чем будет расшифровано на когнитивном уровне, проходит через личностные ментальные фильтры, формирующиеся в течение всей нашей жизни. **То, каким мы видим все окружающее нас, как оцениваем его, как предпочитаем на него реагировать, во многом определяет наш дальнейший жизненный путь**. Это наш способ понимать мир и взаимодействовать с ним. Осознанная перенастройка этих фильтров меняет наше восприятие и напрямую влияет на наши дальнейшие действия и принимаемые решения.

Конечно, подобные трансформации могут происходить и независимо от нашего желания – например, с возрастом или в силу жизненной необходимости. К тому же наш мозг обладает такой важной функцией, как нейропластичность, – способностью к изменению, в том числе по мере накопления жизненного опыта [1]. Мы же предлагаем осознанно отказаться от повторения навязанных жизненных сценариев или родовых паттернов и **обрести свободу в управлении собой и своей жизнью**.

В этом контексте очень интересна концепция судьбоанализа, или психологии судьбы (одного из направлений глубинной психологии), швейцарского психолога, психотерапевта и психиатра Леопольда Зонди. Исследуя проблему проектирования жизненного пути человека, он выделял в феномене судьбы две составляющие – «навязанную наследственностью побуждений судьбу и свободную судьбу “Я”, связанную с выбором» [2]. Зонди предложил рассматривать человека как существо, которое по мере зрелости получает шанс выйти за рамки принуждения, которое навязывалось наследственностью семьи, окружающей, или социальной, средой. Выбирая «между наследственными и осознанными возможностями экзистенции» [3], человек получает возможность управлять своей жизнью и самостоятельно строить собственную судьбу. Иными словами, **у нас всегда есть выбор**. Прилагая усилия, стать творцом своей судьбы через познания себя и работу с собой или оставаться пассивной фигурой, которая обречена реализовывать травмирующий опыт прошлого или паттерны поведения, заложенные в детстве.

Что же такое личность? Наиболее общее определение гласит, что личность есть относительно устойчивый набор психологических характеристик, создающих, направляющих и контролирующих поведение человека [4]. Что стоит за этими словами?

Многие психологические школы рассматривают личность через призму «Я-концепции» или образа «Я», предрасполагающих человека к определенному поведению. Например, амери-

канский психолог Роберт Бернс рассматривал «Я-концепцию» как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой» [5]. Психологи выделяют три характеристики «Я-концепции»:

- Реальные Я-установки, связанные с восприятием собственных актуальных ролей, возможностей, способностей, статуса.
- Зеркальные (социальные) Я-установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие.
- Идеальные Я-установки, связанные с представлениями человека о том, каким он хотел бы себя видеть.

Отечественный психолог и философ Алексей Николаевич Леонтьев, разработавший психологическую теорию личности, писал: «Индивид превращается в личность... в ходе своей биографии. В этом смысле личность и есть “сгусток” биографии» [6]. По Юнгу, личность – душа (психе) состоит из трех компонентов: эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного [7]. Американский психолог Эрик Эриксон, автор теории психосоциального развития личности, полагал, что в течение жизни мы проходим восемь стадий развития, сопровождаемых кризисами, в ходе которых наша личность получает импульсы для развития [8]. Как писал Карлос Кастанеда, **мы либо делаем себя несчастными, либо делаем себя сильными – объем работы одинаков...** [9]

Наш проект призван не только открыть дорогу к осознанию себя, своей индивидуальности, своих потребностей и возможностей, но и помочь в развитии психологического потенциала личности.

Мы не будем учить вас менять мир вокруг вас. Эта книга о том, как стать счастливым, имея те индивидуальные особенности и способности, которые у вас уже есть, научившись понимать себя и взаимодействовать с самим собой наилучшим образом.

Для того чтобы процесс личностных изменений был наиболее эффективным, необходима работа на шести уровнях: изменения через мотивы, образы, смыслы, состояния, слова и процессы. Сообразно этой классификации и организованы главы книги. Начинать читать книгу вы можете с любой из них, выбирая ту или иную тему в зависимости от личностных приоритетов (или потребностей ваших клиентов, если вы сертифицированный психолог, психотерапевт или консультант).

Работая на каждом из названных выше уровней, мы тем самым прокачиваем свои личностные ресурсы. Российский психолог, специалист в области психологии личности, мотивации и смысла Дмитрий Алексеевич Леонтьев выделяет следующие личностные ресурсы [10]:

- психологические ресурсы устойчивости (удовлетворенность жизнью, экзистенциальная позиция, субъективная витальность, базовые убеждения и др.). Это ценностно-смысловые ресурсы, создающие чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений;
- психологические ресурсы саморегуляции (каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, рефлексия и др.). Это стратегии и способы взаимодействия с различными жизненными обстоятельствами, мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.;
- мотивационные ресурсы, отражающие наши энергетические возможности по преодолению стрессовых ситуаций и жизненных изменений;
- инструментальные ресурсы (способности, выученные инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования и др.).

Все они имеют отношение к формированию жизненной устойчивости человека, его психологическому потенциалу. «Личностные ресурсы выполняют *буферную функцию*, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуаций: люди с высокими

личностными ресурсами склонны не замечать негативного влияния внешней среды, а у людей с низкими существует прямая связь с динамикой негативного влияния на психологическое благополучие» [11].

По мнению Дмитрия Леонтьева, люди с низким личностным потенциалом тоже могут быть успешны, но платят за это высокую цену: они не могут быть успешны и счастливы одновременно [12]. Либо они отказываются от успеха и радуются жизни, либо достигают успехов, истощая свои ресурсы.

Работая над личностными изменениями, вы не только развиваете свои ресурсы, но и, приобретая навык безусловного, чистого от предубеждений или стереотипов мышления, получаете действенный инструмент управления своей судьбой.

Предисловие Алёны Долецкой

С Алексеем я знакома давно и с большим интересом слежу за развитием его проекта KARMALOGIC.

KARMALOGIC изучает и описывает универсальные законы, которые влияют на судьбы всех людей, – вне зависимости от возраста, расы, вероисповедания и прочих обычно разделяющих нас особенностей.

В первой книге проекта сделана очень успешная попытка собрать и изучить основные закономерности человеческого бытия, следование которым помогает нам самостоятельно управлять своей жизнью. Вторая книга проекта посвящена ресурсам, необходимым для достижения поставленных целей, и умению их развивать и использовать.

Третью книгу проекта я ждала с особенным нетерпением – это сборник практических инструментов, методик, психотехник личностного развития. Что особенно ценно – это инструменты успешных психологов и психотерапевтов, специально адаптированные для самостоятельного использования. С их помощью можно обрести внутреннюю устойчивость и уверенность в себе, разобраться со страхами или фобиями, повысить мотивацию, справиться со стрессом.

Эта книга о том, как научиться понимать себя со всеми своими особенностями, – это уже недюжинная задача. Но куда важнее – как, используя свои способности, найти собственный путь к счастью.

*Алёна Долецкая,
публицист, консультант.*

Предисловие Андрея Плигина

Когда читаешь текст еще не вышедшей в свет книги, испытываешь особый трепет! У меня так происходит и по поводу собственных многочисленных изданий, и в отношении авторских разработок коллег. Но в данном случае мой позитивный отклик даже больше, чем обычно, – двойной! И вот почему... Мы знакомы с Алексеем Петровичем Ситниковым уже более тридцати лет! Наши жизненные пути многократно пересекались, мы сотрудничаем в Академии социальных технологий, у нас есть близкие по тематике области исследований. Одна из таких научно-практических сфер со схожими интересами – **управление человеком своей жизнью**. Я был потрясен, узнав, что мы ведем родственные по целому ряду идей курсы обучения, коучинговые и тренинговые программы, написали книги примерно по одному и тому же кругу вопросов.

Убежден, что такое совпадение не случайно. Занимаясь профессионально научной психологией и личностным развитием людей, закономерно приходишь к пониманию, что без знания того, *как* человек строит свою жизнь, в какой мере он влияет на нее, ему очень сложно оказывать действенную помощь в преодолении трудностей и тем более – построении наивысшего потенциала. Эта тема краеугольная как для науки, так и для практики – ее значимость нельзя переоценить.

Я часто задаю людям вопросы: «Вы живете или вам живется? Вы сами руководите своей “лодкой” жизни или больше плывете по течению реки под названием “Жизнь”?»

Само понятие «*свобода воли*» (возможность самостоятельно строить свой путь, управляя собой и жизнью) имеет *статус самореализующегося пророчества*. То есть если человек верит в то, что он сам влияет на свою жизнь, так в значительной мере и начинает происходить. Лонгитюдные (долгосрочные) психологические исследования в отношении интернального локуса контроля человека (вера в то, что можно на многое влиять) показывают, что *те, кто живут, самостоятельно определяя свой путь, более успешны*.

Психология жизненного пути имеет свою историю развития в науке. Она начинается с зарубежных работ А. Адлера, Ш. Бюлер и отечественных трудов С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева. Но на современном этапе развития психологического знания по-настоящему новых, глубоких исследований крайне мало, а системных технологических разработок, позволяющих эффективно строить изменения, – почти нет совсем.

Поэтому книга KARMACOACH – необычайно актуальна. Она содержит 54 (!) психотехники – инструмента помощи людям, собранные профессионалами, которые на собственном опыте убедились в их эффективности. А сам проект как творчество коллективного разума с талантливым лидером-координатором А. П. Ситниковым завораживает масштабом, оригинальностью, кооперативностью и практической полезностью!

Важное преимущество этого издания – относительно простой и доступный язык описания. Даже такое творческое название KARMACOACH представляет собой метафору: «карма» – действия и законы, определяющие судьбу; «коуч» – консультант, помогающий эффективно продвигаться в будущее.

Данная книга мультизадачна – это и сборник рецептов от Мастеров, и самоучитель, и семинар по обмену опытом, и путеводитель по царству экспертности.

Профессиональные психологи и коучи найдут в этом издании много интересных и действенных методик, заочно познакомятся с плеядой авторов, смогут соотнести разработки между собой, сделают собственные открытия, получат доступ к секретам трансформации и развития личности. Они собраны в относительно условные блоки по изменению опыта человека через смыслы, мотивы, процессы, состояния, образы, слова. Охват тем внутри них очень широк: от преодоления негативных эмоциональных состояний до работы с идентичностью и

сценарием жизни. Все это – золотые россыпи профессиональной компетентности, из которых можно произвести собственный сплав практического опыта!

Желаю вам, уважаемый читатель, вдумчиво и основательно проработать представленные здесь материалы – тогда вас неминуемо ждет успех!

Андрей Плигин, доктор психологических наук, заведующий кафедрой консультативной психологии и научный руководитель магистратуры МПСУ, руководитель модальности ОППЛ, психотерапевт Европейского реестра (ЕАР), коуч, бизнес-тренер, автор психологического метода «Системное формирование жизненного пути личности». Заведующий кафедрой «Нейролингвистическое программирование» Академии социальных технологий.

Кафедра «Нейролингвистическое программирование»

Помогаем сформировать модели поведения, которые приведут к успеху в решении широкого круга персональных и корпоративных задач.



Предисловие Александры Прицкер

Алексей Петрович Ситников – один из легендарных профессионалов в России, кто способствует развитию помогающих практик. Созданная им Академия социальных технологий несет глубокий смысл объединения профессионалов, а мысли Алексея Петровича всегда наполнены глубиной и мудростью, которая дает большее понимание себя.

В книге KARMASOACH Алексей Петрович показывает в том числе и типичные, заслуженные коучинговые инструменты, которыми пользуется профессиональный коуч для развития своего клиента.

Несмотря на то что сегодня слово «коучинг» весьма популярно, его смысл нередко понимается по-разному. Коучами порой называют людей разных профессий и направлений, включая консультантов, бизнес-тренеров, инфобизнесменов.

Я предпочитаю следующую формулировку.

Коучинг – это развивающее общение, строящееся на принципах партнерства и стимулирующее осознанность, раскрытие потенциала личности и достижение экстраординарных результатов.

Коучинг – это мышление современного человека, и его необходимо рассматривать не только как профессиональную услугу, а как философию лидерства, стиль жизни счастливого человека и систему построения партнерских взаимоотношений.

Будучи тесно связанным с психологией, коучинг тем не менее не является ни психологией, ни психотерапией.

- К психологу и психотерапевту обращаются за избавлением от проблем, к коучу – за новым мышлением и системными изменениями, развитием.

- В коучинге нет диагностики и лечения.

- В коучинге основным экспертным лицом является не коуч, а его клиент.

- Коучинг не работает на территории прошлого.

Можно назвать коучинг золотым ключиком, переводящим человеческий мозг в режим максимальной эффективности. Коучинг – это больше, чем просто навыки. Это новый взгляд на реальность, высокая степень осознанности и лучшее понимание себя и окружающих.

Принятие принципов коучинга и освоение коучинговых компетенций позволяет открыть доступ к ресурсным состояниям мозга. Благодаря этому существенно повышается качество принимаемых решений во всех сферах деятельности человека.

Я желаю читателям радости открытия!

Александра Прицкер, президент Национальной федерации профессиональных менторов и коучей, Executive coach, MCC ICF, Founder Международного университета Global Coaching. Заведующая кафедрой «Коучинг» Академии социальных технологий.

Кафедра «Коучинг»

Помогаем сформулировать цели и определить пути их достижения. Обеспечиваем партнерское сопровождение в работе человека над собой.



Предисловие Алексея Филатова

На жизнь каждого человека оказывают влияние множество факторов и событий. На некоторые из них мы порой не в силах повлиять. На другие – лишь частично. Третьи полностью зависят и от нас, и от нашего выбора. Вы, скорее всего, замечали, что есть люди, от которых практически ничего не зависит: их жизнь определяют обстоятельства. Есть те, кто не во всем способен определять свой путь и порой нуждается в поддержке. А есть те, кто сам вне зависимости от обстоятельств, самостоятельно выстраивает свою жизнь лучшим и эффективнейшим образом. Ключевое отличие этих людей находится внутри них – в их характере и личности. Именно это определяет то, как они выстраивают взаимоотношения с миром и управляют своим восприятием, поведением, коммуникацией, приоритетами и, в конечном счете, – своей судьбой.

При этом, несмотря на кажущуюся стабильность, личность человека очень изменчива, особенно если знать принципы и технологии, на основе которых она может меняться и увеличивать собственные возможности по управлению окружающей действительностью. Осознанно трансформируя себя и собственную личность, любой человек может перейти от сценария, когда от него ничего не зависит, к сценарию, в котором именно он является режиссером собственной жизни и судьбы. В своей великолепной книге KARMACOACH Алексей Ситников как самый чуткий и мудрый коуч покажет, научит и лично проведет вас по этому пути глубокой трансформации, целью которого является ваша лучшая версия самого себя. Книга содержит уникальные и практичные технологии, которые полностью изменят ваше отношение к себе и окружающему миру настолько, что именно вы, а не кто-то другой будете управлять вашей жизнью и судьбой.

Алексей Филатов, эксперт-профайлер международного уровня, эксперт в области детекции лжи, руководитель лаборатории цифрового профайлинга (резидент Сколково). Заведующий кафедрой «Персонология и поведенческий анализ» Академии социальных технологий.

Кафедра «Персонология и поведенческий анализ»

Разрабатываем инструменты нетестовой диагностики человека для решения прикладных и бизнес-задач.



Предисловие Алексея Яцыны

Передо мной главы из книги KARMACOACH Алексея Ситникова – книги про личностное развитие и личностные изменения.

Интересное: целостная задумка из 4 книг по 54 техники/инструмента. Не знаю, почему автор выбрал именно эти числа, но подобная структурность и наводит на разные отвлеченные размышления, и задает норму взаимодействия с материалом. Собрание практик и инструментов разных школ как просветительский проект крайне полезно, но как методическое пособие требует знакомства с этими школами. Не хотелось бы увидеть практикующих «специалистов», пролиставших всего лишь эту книгу.

Спорное: используемая автором лексика (личностный рост, саморазвитие, управление судьбой, управление счастьем и проч.) мне неудобна, но признаю, что для многих именно она и понятна. Кроме того, ужасно модна и доходчива. Сейчас материал выстроен как линейный текст, и не хватает интерактива, места под обсуждение. Возможно, это пространство автор планирует занять серией семинаров, разборов приведенных практик, трактовкой общей структуры сборки материала.

Важное: это не моя книга ни по лексике, ни по материалу. Однако хорошего материала должно быть больше, чтобы каждый мог найти себе подходящее пособие.

Алексей Яцына, мастер сюжетно-ролевых игр, разработчик прикладных игр, президент Союза «Гильдия игропрактиков», идеолог Клуба модераторов и игропрактиков. Заведующий кафедрой «Игропрактика» Академии социальных технологий.

Кафедра «Игропрактика»

Создаем искусственную, сфокусированную на четких требованиях среду, которая позволяет решать множество разных задач в управлении и бизнесе, обучении, государственной и социальной сферах.



Предисловие Анастасии Камышевой

Человек постоянно находится во взаимодействии с собой и с обществом. Когда он принимает решение, как ему комфортно поступить, когда оценивает свои поступки, он взаимодействует с собой.

Когда он оценивает слова и поступки других людей, выбирает ту или иную реакцию – он взаимодействует с обществом.

От его общения с самим собой зависит его ощущение своего внутреннего комфорта и счастья; от его взаимодействия с окружающими зависит его успех.

Можно ли сделать эти направления общения и взаимодействия максимально эффективными? И как это сделать?

Можно! – отвечает Алексей Ситников. Через целенаправленное личностное познание себя и развитие на основе имеющихся ресурсов личности.

Каждый из нас имеет уникальный набор качеств, позволяющий на основе их развиваться. Как делать это максимально эффективно и бережно, экологично по отношению к себе и к окружающим? Как сделать это с учетом имеющихся ценностных ориентиров и целей, последовательно и скрупулезно выверенных? Как достичь баланса между счастьем и успехом, а возможно, и осознанного дисбаланса между ними? Книга дает не только ответы на эти вопросы, но и инструменты для достижения результатов в осознанно выбранном направлении.

Как специалист в области современного этикета я прилагаю усилия к популяризации мнения, что развитие навыков эффективного взаимодействия с обществом на основе личностного комфорта позволяет приближать и достигать поставленные жизненные цели. Книга Алексея Ситникова позволяет почувствовать и максимально персонифицировать приложение своих усилий для достижения поставленных целей.

Анастасия Камышева, бизнес-тренер, эксперт по этикету и имиджу, член Национальной ассоциации специалистов по протоколу (НАСП), автор и ведущая мастер-классов, курсов-тренингов по имиджу, этикету и коммуникациям. Заведующая кафедрой «Современный этикет» Академии социальных технологий.

Кафедра «Современный этикет»

Обучаем навыкам деловых и светских коммуникаций, позволяющих выстраивать эффективное партнерство во всех сферах жизни.



Предисловие Артема Мушина-Македонского

Как практика работы с историями историй меня эта книга искренне вдохновляет по двум причинам. Во-первых, вместо того чтобы растекаться мыслью по древу, автор собрал здесь конкретные и очень практично описанные инструменты так, что сама книга становится инструментом авторства: с ее помощью можно помочь себе написать следующую главу своей истории, а не просто прочитать, вдохновиться и пойти дальше. А во-вторых, в книге описаны инструменты, напрямую связанные с историями, – «Проективный сценарий», «Преобразующая метафора» и «Путь героя». Я не раз видел, как эти инструменты в руках профессионалов помогают командам сделать шаг навстречу предпочитаемому будущему, а в этой книге они описаны очень доступным языком и превращены в средство анализа и развития себя! Великолепная работа!

Артем Мушин-Македонский, консультант по развитию организаций при помощи историй, основатель Академии Historia. Заведующий кафедрой «Сторителлинг» Академии социальных технологий.

Кафедра «Сторителлинг»

Помогаем добиваться результатов в общении и развивать организации с помощью сторителлинга и работы с историями.



Предисловие Галины Лабковской

У многих из нас есть несколько самых-самых любимых книг. У меня это книги Павла Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи» – отличное юморное руководство, как не угробить свою жизнь, и Тадеуша Голаса «Руководство по просветлению для ленивых» – все ясно из названия.

И поскольку я, как и многие другие, люблю не только веселиться и лениться, а еще и учиться, развиваться и работать, эта книга рискует стать моей третьей самой-самой и вот почему.

Во-первых, это энциклопедия лучших имеющихся на сегодняшний день психотехник и ментальных практик. Как ленивый человек, я высоко ценю прекрасно сделанную другими работу, которую ты сам так и не начал, хотя долго хотел.

Во-вторых, эти практики собраны воедино и объединены видением и логикой человека, обладающего невероятным объемом мышления и энциклопедическими знаниями, причем все они пропущены через себя или самим автором, или же экспертами, на опыт которых опирается автор. То есть это абсолютно живое руководство и отличный рабочий мануал, а не сухой плод научных изысканий.

В-третьих, автор – это человек, который сам управляет своей судьбой, и у тех, кто держит в руках эту книгу, есть возможность проникнуться магией, которой в совершенстве владеет автор – удивительный Мастер, Ученый, Создатель социальных систем и просто Волшебник – Алексей Петрович Ситников.

Галина Лабковская, Ph.D, официальный тренер EUROTAS, психотерапевт Единого европейского реестра (EAP), действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги. Заведующая кафедрой «Ментальные практики» Академии социальных технологий.

Кафедра «Ментальные практики»

Агрегируем древние и современные практики для улучшения качества жизни, скорости развития, точности решений, воплощения идей и чистоты ума.



Предисловие Инессы Трубецкой

Каждый из нас в своих пожеланиях себе и самым дорогим для нас людям чаще всего использует слово «счастье». Это слово всегда окрыляет, дает надежду, радует и является долгожданным для многих. Но ощущение и понимание счастья для каждого человека свое – веселое или спокойное, глубокое или легкое, теплое или взрывное. Мы всегда его ждем, желаем получить, но иногда не замечаем, что уже обладаем им. Осознание и понимание своего уникального счастья и есть в этой книге, возможность получить его уже здесь и сейчас, ощутить его всеми чувствами, эмоциями, мыслями и телом.

Есть чудесное высказывание Льва Толстого о том, что «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Отчасти это, наверное, так и происходит, когда люди понимают и принимают «тайные знания» о своей счастливой жизни.

Эта книга поможет не просто легче дышать, она дает ключи к «тайным знаниям» и к тому, какой может быть ваша жизнь из состояния, понимания, ощущения и осознания своего счастья.

После прочтения книги ваша жизнь преобразится, станет ярким приключением и тогда от счастья у вас будет захватывать дух!

Инеcса Трубецкова, имидж-эксперт с 25-летним стажем, автор образовательных программ по стилистике и колористике, организатор собственной школы стиля. Заведующая кафедрой «Имидж и стиль» Академии социальных технологий.

Кафедра «Имидж и стиль»

Помогаем научиться эффективной коммуникации и самовыражению посредством стиля.



Предисловие Ирины Никулиной

«Быть счастливым», «жить по предназначению», «найти баланс», «слышать себя» – то, что интересует сегодня многих из нас. Однако если эти функции и были когда-то вшиты в наш первоначальный код, последние поколения их значительно подрастеряли. Все от наших бабушек и дедушек до тех, кому сейчас 30–40 лет были серьезно перестроены нашим постоянно бегущим и потребляющим обществом.

Последние события вновь возвращают нас к базовым ценностям. Мы понимаем, что важно заново учиться слышать себя и нарабатывать утраченные способности. И только когда мы станем себе лучшим другом и собеседником, сможем управлять любым личностным ресурсом – будь то успех, настроение, физическое и эмоциональное здоровье, ясное сознание и вдохновение.

К счастью, «точек входа» на этот путь может быть множество, и наше начало может быть любым: интеллектуальное развитие, «тренировка» этики и экологичного отношения к миру, внимание и уважение к собственному физическому состоянию, эмоциональному или ментальному здоровью.

По своему опыту я знаю, что работать над этими тонкими настройками проще и интереснее с правильным помощником. Очень полезно «подсматривать» за работой неординарных людей, расширяя и обогащая собственную географию реальности. Книга KARMACOACH – лучший выбор для такой коллаборации! Научившись реализовывать свои сильные качества, мы сделаем лучше не только себя, но и окружающий нас мир!

Ирина Никулина, врач-терапевт, нутрициолог, руководитель фармацевтической компании. Заведующая кафедрой «Интегративные технологии здоровья» Академии социальных технологий.

Кафедра «Интегративные технологии здоровья»

Подбираем технологии поддержания здоровья с учетом индивидуальных особенностей человека.



Предисловие Марины Демченко

Книга KARMACOACH – это сборник действенных инструментов управления «собственной реальностью» – нашим восприятием происходящего с пошаговым алгоритмом действий и конкретными примерами применения этих инструментов на практике. Я счастлива, что мне также удалось внести свой небольшой вклад в этот сборник бесценных практик изменения жизни к лучшему!

Для удобства все инструменты в книге сгруппированы в шесть групп: работа с изменениями через смыслы, мотивы, процессы, состояния, образы и слова. Только представьте, сколько подходов, инструментов и техник находится в нашем распоряжении! Любая ситуация, любая задача, любой проект благодаря этой книге теперь могут быть рассмотрены вами не только с объективной стороны (действий, правил, процессов, систем и их взаимосвязей), но и с точки зрения их восприятия вами лично, членами вашей команды, в целом окружающими людьми.

Работая с восприятием – собственным, окружающих и общества в целом, мы можем стать проводниками позитивных изменений – в своей семье, своей организации, в своем городе, в стране и даже в мире. Задумайтесь, каких высот могли бы достичь люди, если бы мы умели видеть красоту и пользу в неприглядном и на первый взгляд бесполезном; воспринимать с интересом и благодарностью взгляды, противоречащие собственным; дополнять свою картину мира чуждыми нам идеями, непохожими на наши убеждениями и образом мысли... Сколько возможностей для развития мы смогли бы использовать, если бы вместо борьбы с инакомыслием и конкуренцией за лидерство мы научились договариваться, находить точки соприкосновения и возможности сотрудничать на благо друг друга и окружающих!

Не беспокоиться и не отчаиваться, справляться с тревогой и злостью, находить новые вдохновляющие смыслы и подходящую мотивацию, подбирать правильные слова и яркие образы, применять поддерживающие ритуалы и развивать в себе полезные ментальные привычки – всему этому можно научиться, если тренировать осознанность и практиковать регулярно.

Начните с малого: выберите ту практику, которая лучше всего соответствует вашим нынешним потребностям и используйте ее регулярно, отслеживая позитивные изменения в своей жизни, в отношениях с близкими, в коммуникациях с окружающими. Меняя свое восприятие происходящего, мы начинаем иначе реагировать на события и тем самым неминуемо меняем окружающую нас реальность! Начните с себя – и вы постепенно запустите каскад позитивных изменений в мире. Ибо чем больше счастливых людей, тем здоровее планета.

Марина Демченко, кандидат экономических наук, футурист, визионер, специалист по спиральной динамике и интегральному подходу в сфере устойчивого развития личности, организаций и территорий. Заведующая кафедрой «Интегральное развитие территорий» Академии социальных технологий.

Кафедра «Интегральное развитие территорий»

Помогаем целостному, всестороннему, интегральному, всеобъемлющему, устойчивому, экосистемному развитию территорий для повышения качества жизни в России и в мире.



Предисловие Марса Сары

Как врач-психотерапевт и сексолог я восхитился очередной книгой Алексея Ситникова и тем, насколько алгоритмы различных техник и подходов для личностных изменений, описанные в книге, коррелируют с основным подходом, используемым нами в психотерапии сегодня, – биопсихосоциодуховным. И когда Алексей пишет о важности личностных изменений в управлении судьбой и приводит конкретные алгоритмы и техники, я как врач-психотерапевт и сексолог могу заявить, что все их смело можно использовать для восстановления психического и сексуального здоровья. Учитывая, что энергия либидо, про которую так много сказали Зигмунд Фрейд и Карл Юнг, имеет непосредственное отношение к нашему творческому и профессиональному проявлению, можно сказать, что процесс личностных изменений является и необходимым жизненным процессом (индивидуация, самораскрытие по Юнгу) и терапевтичным (исцеляющим всю нашу жизнь) одновременно. Личностные ресурсы, которые возможно раскрыть и расширить, используя технологии, приведенные в книге, не только выполняют буферную функцию, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуаций, но и используются человеком для открытия и разработки своей миссии и, соответственно, достижения выдающихся результатов.

Марс Сары, трансперсональный психолог, психотерапевт, сексолог. Заведующий кафедрой «Сексология» Академии социальных технологий.

Кафедра «Сексология»

Ведем консультативную, терапевтическую и образовательную деятельность в области сексологии. Занимаемся сексуальным просвещением, образованием и формированием сексуальной грамотности населения.



Предисловие Ольги Ладоги-Ячменевой

Новая книга Алексея Петровича Ситникова погружает в тонкости человеческой психики и ее взаимоотношения со Вселенной, собой и своей судьбой. Автор отправляет читателя в путешествие самопознания, исследуя концепцию кармы через призму психологии, судьбоанализа, религий и того, как они влияют на нашу жизнь.

Одной из сильных сторон этой книги является умение упростить сложные идеи и сделать их доступными для читателя. Он использует соответствующие примеры и метафоры, чтобы помочь читателям понять нюансы управления своей судьбой и то, как она работает.

Мне было приятно увидеть отсылки к трудам Леопольда Зонди, Леонтьева и других психологов и психотерапевтов и то, как автор проводит параллели и подсвечивает иногда неочевидные взаимосвязи их исследований и гипотез, в которых они так или иначе говорили о том, как именно человек может выйти из предопределенности своей жизни.

Я как коритмер много работаю с темой преодоления инерции мышления, помогаю командам находить новые идеи и решения, и, как мне кажется, это тоже про то, что говорил Зонди: как выйти из «навязанной судьбы» – из колеи привычных мыслей, действий.

Мы делаем это другими способами – различными креативными методиками командного поиска идей и решений, в книге же даются примеры и идеи для личной проработки, но мне было полезно это, потому что, видя у себя эти моменты инерции мышления, «предопределенности», я понимаю, что и при работе с командами смогу более ярко показать и им эти моменты в их поисках новых решений и идей и выйти из привычных паттернов мышления.

Книга также наводит на размышления, поскольку она заставляет читателей задуматься о своей жизни и подумать о том, как их действия и выбор могут повлиять на их судьбу. Автор подчеркивает важность внимательности и преднамеренности в своих мыслях и действиях, поскольку они способны формировать нашу реальность.

KARMA COACH – книга, которая оставит у читателей более глубокое понимание окружающего мира и своего места в нем. Верите ли вы в карму или нет, идеи автора обязательно найдут отклик у любого, кто ищет более осмысленную и целеустремленную жизнь.

Ольга Ладога-Ячменева, коритмер, фасилитатор групповой креативности, практик и исследователь методов интеллектуальной продуктивности и командных методов развития творческого и изобретательского мышления. Заведующая кафедрой «Креативные методологии» Академии социальных технологий.

Кафедра «Креативные методологии»

Развиваем изобретательское и творческое мышление, используем индивидуальные и командные форматы повышения креативной эффективности при поиске идей и решений.



Предисловие Петра Силенка

Материал, излагаемый в книге KARMACOACH, представляет собой новейшую в истории познания собственно человеческого в человеке целостную философскую доктрину. Эта точка зрения, что человек является хозяином своей судьбы и своего счастья, серьезнейшим образом аргументирована достижениями современной системы практических дисциплин. Прежде всего это касается достижений нейролингвистики и структурного подхода к опыту организации человеком своих отношений с миром и с самим собой.

Алексей Ситников определяет основной – центральный и системообразующий – вектор методологической парадигмы как **сознательную, активную и компетентную позицию управления судьбой**: «Мы же предлагаем осознанно отказаться от повторения навязанных жизненных сценариев или родовых паттернов и обрести свободу в управлении собой и своей жизнью». Центральной категорией и, как представляется, витальной и даже **экзистенциальной формой управления судьбой является организация необходимых для личностного прогресса изменений**. Жизнь успешного и счастливого человека предстает в этой парадигме как система управляемых эволюционно значимых изменений.

Особую важность в понимании методологической позиции автора в его парадигме управления судьбой представляет опора на работы классиков отечественной психологии. Преемственность традиционного отечественного научно-психологического наследия в целостном видении закономерностей управления судьбой есть важная веха в построении современной высокоэффективной концепции автора. Категория личностного потенциала и личностных ресурсов (Д. А. Леонтьев) как факторов личностного благополучия в процессах обретения счастья и достижения успеха рассматривается Алексеем Ситниковым как диалектическая необходимость снятия базовых витальных противоречий. Как представляется, именно этот процесс перманентного снятия витальных противоречий является основой парадигмы управления судьбой в книге KARMACOACH Алексея Ситникова.

Книга написана доступным языком, заставляет задуматься о существенных смыслах, условиях и персональной ответственности и субъектности в управлении судьбой, обретения счастья, успеха и личностного благополучия.

Петр Силенок, кандидат психологических наук, специалист в области генеративной психологии и психотерапии. Заведующий кафедрой «Генеративная психотерапия» Академии социальных технологий.

Кафедра «Генеративная психотерапия»

Учим системно и конструктивно решать все жизненные задачи.



Предисловие Ирины Почитаевой

Удивительное свойство человеческой природы в том, что все ответы хранятся у нас внутри. Человек сам является той опорой, которую часто ищет во внешнем мире, вместо того чтобы исследовать собственный.

Поэтому путь к более эффективной, ясной и осознанной жизни – это путь узнавания самого себя. Своих особенностей, индивидуальности, внутренних миссий, потребностей и возможностей.

Только мы решаем, менять жизнь к лучшему или оставаться на месте.

Выбрать веру или неверие в себя.

Сдаться или попробовать снова.

Ставить большие цели или остановиться на достигнутом.

Эта книга – приглашение начать жить по-новому. Узнать, как взаимодействовать с собой наилучшим образом; как совершать выбор – этот величайший дар, – опираясь на собственные ценности.

Все, что нужно, – это обнаружить в себе глубокое намерение для перемен.

Ирина Почитаева, доктор медицинских наук, мама пятерых сыновей. Президент Академии социальных технологий. Заведующая кафедрой «Долголетие и качество жизни Академии».

Кафедра «Долголетие и качество жизни»

Помогаем улучшить ваше физическое и психологическое здоровье, продлить срок активной жизни и реализовать врожденный потенциал.



Академия социальных технологий – сообщество будущего

Академия социальных технологий – это сообщество профессионалов, работающих с человеком, группами, социальными процессами, а также современная инфраструктура, помогающая экспертам развиваться и продвигать себя на рынке.

Миссия Академии – развивать индустрию профессиональных социальных технологий, где у экспертов всегда есть возможность заявить о себе и совершенствоваться в своем деле, где рождаются практики и решения, меняющие жизнь к лучшему.

Основатели Академии социальных технологий: **Ирина Почитаева** – президент Академии, заведующая кафедрой «Долголетие и качество жизни», доктор медицинских наук, руководитель научно-образовательного центра «Информационные и социальные инновации в медицине»; **Алексей Ситников** – ученый секретарь Академии, доктор психологических наук, доктор экономических наук, профессор, коуч, психотерапевт, консультант с опытом работы в более чем 50 странах; **Марк Кукушкин** – вице-президент Академии, заведующий кафедрой «Корпоративная культура антропологии», бизнес-тренер, основатель тренерского университета ОТУМКа, сопредседатель комиссии НАСДОБР по сертификации бизнес-тренеров и аккредитации тренинговых центров, подготовивший и сертифицировавший более 1000 тренеров в России и СНГ.

Официальное открытие Академии состоялось в сентябре 2021 года. А сегодня она уже представляет собой масштабное сообщество, насчитывающее 365 экспертов, объединенных в 30 кафедр по направлениям деятельности в психологической, консультационной, тренинговой областях.

Специфика деятельности кафедр самая разнообразная – от генеративной психотерапии и технологий командного менеджмента до имиджа и стиля и современного этикета. Уникальность Академии заключается в том, что любой клиент – организация или частное лицо – может получить здесь комплексный подход к решению своих задач, который в большинстве случаев является самым эффективным.

АКАДЕМИЯ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ

- Масштабная инфраструктура для поддержки профессионалов, включающая в себя несколько составляющих.
- Возможность развиваться в сообществе, обрести единомышленников, участвовать в разработке междисциплинарных продуктов, презентовать свой опыт, свои достижения, проекты и технологии в сообществе экспертов, а также внешним аудиториям частных лиц и организаций.
- Маркетплейс продуктов, услуг и мероприятий участников Академии.
- Проектный офис для сборки и реализации силами участников Академии заказов для бизнес- и государственных структур.
- Сервисы, помогающие профессионалам продвигать свои услуги, презентовать авторские разработки и защищать права на них.
- Профессиональная информационная поддержка имиджа экспертов в информационном пространстве и просвещение потребителей по поводу видов и качества услуг в области социальных технологий, возможности отличить квалифицированного специалиста от недобросовестных игроков рынка.

АКАДЕМИЯ ДЛЯ КЛИЕНТОВ

Академия – это уникальное сообщество, объединяющее экспертов самых разных направлений социальных технологий. Благодаря этому каждый человек или организация могут найти на маркетплейсе Академии специалиста или мероприятие для решения своих задач, будь то проблемы личностного плана или задачи по переформатированию команды и запуску нового продукта. А проектный офис поможет в сборке и реализации комплексных проектов, требующих создания многофункциональной команды.

Лучшие практики для людей и организаций.



Изменение через Смыслы

Говорят, что «миром правят смыслы». И жизнь свою мы тоже выстраиваем «через» смыслы – обретаем себя, находя связи между своими ценностями, принципами, внутренними потребностями и внешними событиями объективного мира. Когда-то Альберт Эйнштейн сказал, что надо стремиться не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы наша жизнь имела смысл [13]. Развивая эту мысль, мы полагаем, что только таким образом, **осмысляя свою жизнь – как цель и в то же время ценное содержание, – можно ее изменить.**

Но на этом пути нас встречают препятствия. Например, экзистенциальные кризисы, ввергающие в растерянность и препятствующие развитию, – в такие моменты старые значения, содержания и смыслы теряются, а новые еще не успевают сформироваться. Нередки ситуации, когда наши желания и мечты не могут воплотиться в жизнь, потому что противоречат смыслам, заложенным еще в нашем детстве (в период формирования основы личности) и в полной мере зависящим от того, чем живут родители, ближайшее социальное и национальное окружение.

Эти привнесенные извне смыслы мешают нам планировать будущее и не дают идти по направлению к нашим истинным целям и мечтам. Поэтому, если мы действительно хотим изменить свою жизнь, прежде всего мы должны личностно измениться, а для этого – внимательно отнестись к тому, какие смыслы мы считываем в окружающей нас действительности, какие мы сами в нее вкладываем. И при необходимости пересмотреть свое индивидуальное отражение, в котором, как в зеркале, проявляется наше отношение к окружающим явлениям, людям, ситуациям. **Определение и выстраивание новых смыслов в данном случае – это изменение нашего восприятия и построение новых связей, новых логических цепочек, ведущих от потребностей к их реализации.**

Преодолеть эти и другие препятствия на пути изменения призваны приведенные в данном разделе методики: одни помогут сформировать новые смыслы, другие – согласовать прежние смыслы с актуальной жизнью, ценностями, способностями, навыками и паттернами поведения. Используя эти методики, вы сможете находить собственные смыслы, при изменении обстоятельств изменять/формировать их заново и таким образом проживать жизнь на качественно ином уровне.

Слово «смысл», согласно толковому словарю, имеет несколько значений [14].

1. Внутреннее, логическое содержание (слова, речи, явления), постигаемое разумом, значение.
2. Цель, разумное основание.
3. Разум, способность понимать и рассуждать.

Понятие личностного смысла в русскоязычном пространстве было введено в психологию советским психологом и философом Алексеем Николаевичем Леонтьевым. Он понимал смысл как индивидуальное отражение действительности, выражающее отношение человека к тем объектам, ради которых разворачиваются человеческая деятельность и общение [15]. По мнению Леонтьева, структурированная совокупность таких отношений составляет картину или образ мира, формирующийся в глубинных слоях нашей психики. Опираясь на этот образ, мы, используя различные содержательные, метафорические и смысловые критерии, оцениваем все, что нас окружает, выделяя общие признаки и классифицируя. Тем самым мы придаем окружающим нас объектам, явлениям, ситуациям определенные смыслы. Совокупность таких оценочных критериев еще один представитель научной династии, российский психолог, специалист в областях психологии личности, мотивации и смысла Дмитрий Алексеевич Леонтьев определяет как «смысловой конструкт», понимая под ним устойчивую категориальную (позволяющую оценивать и классифицировать смысл событий, явлений и человеческих действий) шкалу, представленную в психике человека на уровне глубинных структур образа мира

[16]. **Смысловой конструкт определяет значимость для человека различных событий, людей и предметов и помогает дифференцировать и оценивать объекты окружающего мира и приписывать им определенные смыслы.**

Среди наиболее известных психологических направлений, исследовавших феномен личностных смыслов, можно выделить:

- логотерапию Виктора Франкла (в работах которого понятие смысла является ключевым);
- теорию личностных конструктов Джорджа Келли;
- экзистенциальный анализ;
- нейролингвистическое программирование;
- когнитивную психотерапию;
- транзактный анализ;
- позитивную психотерапию.

Представим сейчас некоторые из направлений, остальные будут более подробно раскрыты в следующих разделах.

Логотерапия, или «терапия смыслом», была выделена в отдельное направление **австрийским психологом Виктором Франклом**. Смысл жизни является одним из основных понятий логотерапии наряду со свободой воли и волей к смыслу. **Стремление найти и реализовать смысл жизни является основной движущей силой человеческого поведения.** Не найдя или утратив смысл жизни, человек, по словам Франкла, испытывает экзистенциальный вакуум, связанный с отсутствием целей, уникальных смыслов и личных ценностей. Стремясь заполнить внутреннюю пустоту, человек может начать следовать чужим смыслам или попытаться каким-либо способом уйти от пугающей его действительности. **И наоборот – стремление найти и обретение смысла жизни способны помочь выжить даже в самых нечеловеческих условиях [17].**

Франкл рассматривал стремление к осмыслению жизни как основную мотивационную движущую силу нашего поведения, но при условии, что это будет не субъективный, придуманный, искусственно изобретенный смысл, но найденный в окружающем нас мире – через деятельность или переживание.

Личностные конструкты – ключевое структурное понятие теории американского психолога Джорджа Келли [18]. Под личностными конструктами он понимал когнитивные шаблоны, которые человек создает на основе своего прошлого опыта и использует при оценке тех или иных явлений или ситуаций, а также при прогнозировании будущих событий. Поэтому **то, как мы воспринимаем и интерпретируем действительность, зависит в первую очередь от того, какие личностные смыслы мы вкладываем в наши личностные конструкты.** Чем более они для нас значимы, тем труднее будет их изменить.

Личностные конструкты упрощают нам жизнь, но при этом могут препятствовать реальной оценке событий, подменяя ее стереотипным «наклеиванием ярлыка». Поэтому стоит периодически проверять собственные смысловые конструкты на реалистичность и пригодность к использованию в ситуации «здесь и сейчас».

Основатель экзистенциального анализа Альфред Лэнгле видит целью экзистенциальной психотерапии достижение особого рода внутреннего согласия со своей жизнью, вследствие чего человек становится активным ее строителем и проживает жизнь в контакте с внешним миром и с самим собой. Для этого необходимо, чтобы человек верил, что у него есть будущее, и видел его.

Развивая идеи Франкла, Лэнгле утверждает, что «человек лишь тогда действительно имеет свободный доступ к нахождению смысла ситуации, когда выполнены четыре основных условия экзистенции. То есть:

- когда он может принять ситуацию;

- когда он затронут определенной ценностью – расположен к чему-либо;
- когда он свое поведение ощущает как свое (совесть);
- когда он ощущает, осознает вызов (призыв) ситуации (это момент для того, чтобы...)» [19].

По мнению экзистенциальных психологов Джеймса Бьюджентала и Ирвина Ялома, изменение жизни и наполнение ее новым смыслом возможны через личное осмысление и принятие ключевых аспектов, с которыми сталкивается человек: смерти, одиночества, бессмысленности и свободы [20]. **Понимая свои истинные цели, человек способен обнаружить и снять ограничения, наложенные старыми смыслами.** А рискнув увидеть свой потенциал, от воплощения которого он, возможно, ранее отказывался из страха или тревоги, человек может сформировать новые смыслы.

Представители транзактного анализа предлагают находить новые смыслы, изменяя составляющие жизненного сценария (истории собственной будущей жизни, которая формируется в раннем детстве, преимущественно до восьми лет, в основном под влиянием родителей) [21]. По мнению последователей основоположника транзактного анализа Эрика Берна, американских психологов Мэри и Роберта Гулдингов, составляющие жизненного нашего сценария – это родительские послания («Будь совершенным», «Радуй других», «Будь сильным» и др.) и запреты («Не будь близким», «Не достигай», «Не чувствуй», «Не взрослей» и др.), которые формируют определенную картину реальности и допустимых действий в ней.

Именно в детстве закладывается основа наших будущих взрослых решений и поступков (как мы будем жить, какие мы будем вкладывать смыслы в определенные события и связи, как будем относиться к людям, работе, деньгам и т. п.). При помощи процедуры перерешения (re-decision) мы можем внести новые смыслы в нашу историю жизненного пути и получить в жизни иные результаты и иное качество жизни [22].

Позитивную психотерапию иногда называют терапией здравого смысла, ее цель – помочь человеку увидеть свои внутренние ресурсы, способности, сильные стороны и научиться использовать их для решения стоящих перед ним проблем и задач.

Основоположник позитивной психотерапии – немецкий невролог, психиатр и психотерапевт Носсрат Пезешкиан – считал, что человек реагирует на происходящее с ним через четыре жизненные сферы: тело, деятельность, контакты (отношения), фантазии (будущее) [23]. У здорового человека эти сферы развиты соразмерно, нарушение же баланса провоцирует конфликты.

Конфликты в позитивной психотерапии рассматриваются как потенциал для развития, возможность прийти к адекватному восприятию всех граней жизни – как позитивных, так и негативных. **Возникновение конфликтов (нарушение баланса) связано в первую очередь с теми нормами поведения, которые являются для нас привычными и стереотипными.** Поэтому осознание норм, а также тех смыслов, которые в них заложены, и их изменение ведут к разрешению конфликтов и улучшению жизни в целом. Выработка новых способов поведения помогает человеку принять на себя ответственность за свою жизнь и формировать нужное ему будущее. Другими словами, если человек хочет иметь то, чего никогда не имел, он должен делать вещи, которых никогда не делал [24].

КАКИЕ ПСИХОТЕХНИКИ ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ

Выявление и переформирование смыслов в этом разделе предлагается осуществлять при помощи девяти психотехник.

Юнговская методика «16 ассоциаций» первоначально использовалась для выявления лжи и определения истинных мотиваций личности. Эта техника может помочь осознать

свои истинные желания, выработать альтернативный взгляд на ситуацию, поэтому ее можно использовать при принятии решений и в ситуациях выбора.

Согласно основоположнику аналитической психологии Карлу Густаву Юнгу, наша психика включает три уровня: сознание, личное и коллективное бессознательное [25]. **Коллективное бессознательное состоит из архетипов – врожденных типов мышления и поведения, эмоций и чувств, заставляющих нас воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом.** Использование методики «16 ассоциаций» помогает установить контакт с бессознательным и, обращаясь к нашим неосознаваемым влечениям и мотивациям, получить доступ к дополнительной информации и ресурсам, связанным с архетипами.

Техника «Автоматические мысли» относится к методикам когнитивно-поведенческой терапии, основанной психотерапевтом Аароном Беком [26], и базируется на утверждении, что **наши мысли и убеждения оказывают влияние на наше эмоциональное состояние и поведение и в конечном счете на результаты нашей деятельности.** Не последнюю роль в этом играют автоматические мысли – оценочные суждения, спонтанно возникающие в ответ на те или иные события в нашей жизни. Они нами не контролируются и часто не осознаются, что не мешает им оказывать влияние на наше психологическое состояние и оценку событий.

Использование психотехники «Автоматические мысли» помогает выявить скрытые мысли, влияющие на наше поведение, и исследовать смыслы, которые в них заложены. А также научиться контролировать автоматические мысли и заменять их на альтернативные при помощи удаления когнитивных искажений, логических ошибок и устаревших стереотипов.

Самые распространенные когнитивные искажения были описаны американским психиатром Дэвидом Бернсом [27] в 1980 году, они включают в себя десять наиболее частых логических ошибок. В описании психотехники перечислены восемь из них, и при помощи семи шагов вы сможете научиться формировать новые смыслы, убирая дезадаптивные мысли, ведущие к разбалансированным эмоциям и непродуктивным действиям.

Техника «Интеграция логических уровней» одного из первых разработчиков и лидера современного НЛП Роберта Дилтса позволяет объединить разные ступени пирамиды нейрологических уровней, представляющей собой иерархию уровней внутреннего мира человека. Данная методика предполагает перепрошивку соотношения различных уровней, начиная с окружения в физическом мире и наших действий в нем и заканчивая жизненной миссией.

Фактически изменения можно начинать с любого из нейрологических уровней организации личности (например, менять свое окружение и поведение), но для более быстрого и эффективного роста стоит начинать перепрограммирование с более высоких уровней, таких как миссия, ценности и смыслы (верования и убеждения).

Использование этой методики помогает найти новые смыслы для личных изменений – с помощью обнаружения своих скрытых ограничивающих убеждений и изменения их на более продуктивные и соответствующие нашим целям, управляя при этом поведенческими и мыслительными «шаблонами» собственного мозга.

Техника «Шестишаговый рефрейминг» работает сходным образом с предыдущей техникой. При ее применении мы получаем новые смыслы, меняя свое отношение к объектам и ситуациям нашей жизни. Рефрейминг (процедура переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных шаблонов) позволяет обнаружить наше отношение к чему-либо и изменить его, опираясь на случай из прошлого, который послужил источником непродуктивного поведенческого шаблона в настоящем.

Мы можем применять рефрейминг двух видов: рефрейминг смысла и рефрейминг контекста, то есть находить другое значение слова, события, отношений либо переосмысливать контекст (условия) какого-либо события и обнаруживать новый, позитивный контекст.

Техника «Изменение мировоззрения» предлагает пересмотр системы и иерархии ценностей, чтобы можно было сформировать четкое представление о том, что для нас действительно важно, перенастроить наш «внутренний компас» и расставить правильные жизненные приоритеты. Применение техники поможет лучше изучить себя, свои смыслы и ценности, а также обрести внутреннюю гармонию за счет гибкого управления собственным состоянием и жизнью в соответствии со своей миссией.

Техника «Музей убеждений» является близкой по сути к трем указанным выше техникам. Она также предлагает творческую работу с собственными убеждениями и придание им новых смыслов. Дилтс разработал ее для более продуктивной замены деструктивных убеждений на работающие.

Техника помогает обнаружить старые деструктивные убеждения, поместить их в «музей», а также провести процедуру реимпринтинга: перепрограммировать свой способ мышления, чтобы изменить собственные убеждения о себе и окружающем мире. Таким образом, техника позволяет внести новые смыслы в процесс изменений и получить дополнительную поддержку от деструкции старых отживших убеждений.

Техника «Гарвардский квадрант» направлена на еще более глубокое исследование нашего внутреннего мира, позволяющее получить новое видение себя и сформулировать новые смыслы для формирования достижений. В этой технике исследуются четыре сегмента жизни: творчество и развитие, достижения и результаты, отношения с другими, смысл и наследие. Данные сегменты жизни помещаются в так называемый квадрант успеха, после чего мы можем проработать каждый из сегментов, отвечая на ключевые вопросы, и как результат получить более полную диагностику текущей ситуации в жизни, наших целей и убеждений, создающих эту ситуацию, а также сформировать собственную модель жизненного баланса.

Техника «Футуропрактика» психолога и коуча Дамиана Синайского направлена на работу с внутренними ограничениями. Используя эту методику, вы можете создать новые смыслы в видении вашего будущего и ввести в практику управление собственной жизнью.

Техника не является мгновенной по своему воздействию, но, применяя ее, вы сможете в итоге сформировать новые механизмы мышления и выявить свои ложные и подлинные ценности и желания. Также вы сможете высвободить внутреннюю энергию, которая позволит вам «создать» видение будущего, а также сформулировать пошаговое руководство к действию.

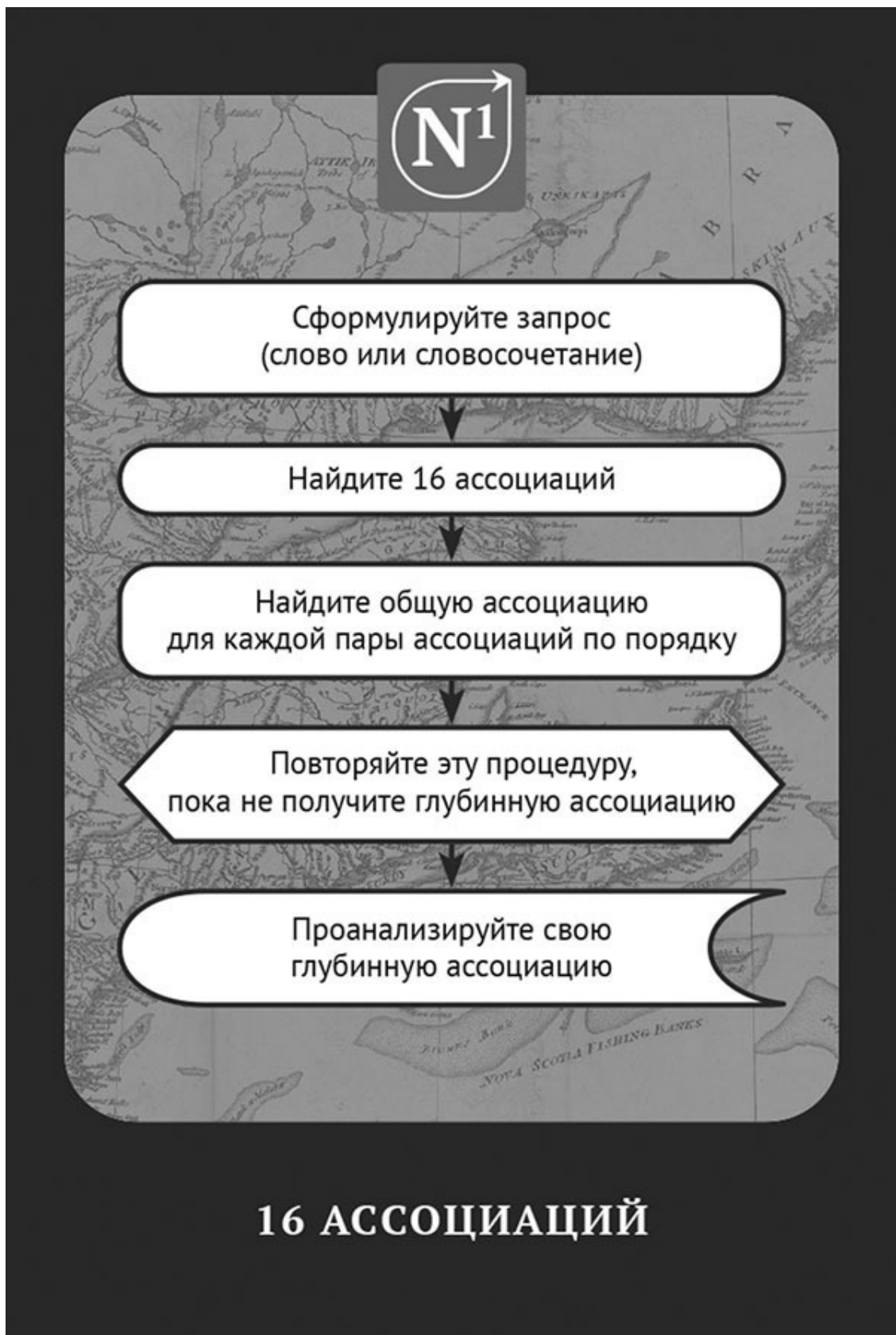
Техника «Проективный сценарий» помогает избавляться от излишнего напряжения, проблем в коммуникации и препятствий в достижении целей – при помощи осознания собственных механизмов проекции (то есть приписывания кому-то или чему-то собственных мыслей, чувств, мотивов и т. д.) и завершения так называемых гештальтов (то есть различных прерванных контактов или незавершенных отношений, а также фрустрированных потребностей).

Осознавая собственные проекции, мы можем не только улучшить отношения с самими собой, но и прожить чувства стыда и вины, научиться принимать реальность как таковую и принять ответственность за собственную жизнь.

Применение техники «Проективный сценарий» позволяет высвободить замороженную и скрытую энергию давних эмоций и превратить ее в личную обновленную силу для введения позитивных изменений в жизнь и достижения собственных целей.

Изменение через Смыслы

№1. 16 ассоциаций



Свободные ассоциации – это высказывание всех, без разбора, мыслей, которые приходят в голову, – либо отправляясь от какого-то элемента (слова, числа, образы сновидения, представления), либо самопроизвольно. Словарь по психоанализу [28]

Первым ученым, который попробовал работать с ассоциациями, был английский психолог Фрэнсис Гальтон. В 1879 году он провел следующий эксперимент: записал на карточках 75 различных слов, а затем, выждав какое-то время, начал работать с каждой карточкой отдельно – фиксируя мысли и ассоциации, которые у него возникали при взгляде на то или иное слово. По итогам эксперимента Гальтон сделал вывод, что **ассоциации обнажают сущность человеческой мысли с удивительной отчетливостью** [29]. Метод, использованный Гальтоном, впоследствии получил название «метод свободных ассоциаций», а его эксперимент стал первым научным опытом в области изучения ассоциаций [30].

Большой вклад в исследование метода свободных ассоциаций внес основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. В основе метода лежит идея, что на самом деле неконтролируемые ассоциации не случайны, а подчиняются логике аффекта. Благодаря цепочке ассоциаций, которую выстраивал пациент, Фрейд помогал ему добраться до сути психического конфликта и выявить ранний травматический опыт [31]. В классическом психоанализе такое использование метода называют линейным ассоциированием.

Ученик Фрейда, основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг заметил, что **ассоциации напоминают круги от брошенного в воду камня – они всегда вращаются вокруг значимых для человека образов**. Такой вариант ассоциирования называли круговым (циркулярным): важно мысленно кружить вокруг образа, постоянно к нему возвращаясь, пока на поверхность не вынырнет его скрытый психологический смысл [32].

В рамках метода свободных ассоциаций в этой книге мы предлагаем вам воспользоваться техникой Юнга «16 ассоциаций».

Она помогает разобраться с собственными чувствами, понять свои истинные желания, осознать причины психологических проблем и найти пути их решения. Эта техника также позволяет повысить осознанность и выявить деструктивные ассоциации.

ПОЧЕМУ МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К ПСИХОАНАЛИЗУ И МЕТОДУ СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ

...Я думаю, что ненамеренное проявление моей собственной душевной деятельности вполне может разоблачить что-либо скрытое, опять-таки относящееся лишь к моей душевной жизни; если я и верю во внешний (реальный) случай, то не верю во внутреннюю (психическую) случайность. Зигмунд Фрейд. Психопатология обычной жизни [33]

Психоаналитическая работа – это долгий процесс исследования и разрешения внутренних конфликтов между бессознательными желаниями и реальными возможностями личности. К примеру, все знают, что курить вредно, но многие все равно продолжают это делать. Психоанализ помогает обнаружить бессознательные причины, которые кроются за подобными ситуациями. Как правило, это психотравмы детства и юности – травмы, нанесенные нашему психическому здоровью.

Психотравмы похожи на компьютерные вирусы. Такие вирусы, попадая в устройство, могут какое-то время оставаться незамеченными, а потом, повинуясь заложенному в них коду, активируются и наносят непоправимый вред отдельному компьютеру или даже всей сети, к которой он подключен. Точно так же действует и психотравма: предположим, что травмиру-

ющее событие произошло в детстве, и со временем человек забыл о нем. **Но психотравма сама по себе не исчезает, и ее влияние может проявиться даже спустя годы после вызвавшего ее события, например вследствие какого-то внешнего триггера.**

От компьютерного вируса (и от психотравмы) можно избавиться тремя способами. Перечислим их от самого радикального до самого доступного.

1. Можно разбить компьютер. – В случае психотравмы это аналогично смерти человека.

2. Можно переустановить весь софт с нуля, удалив из компьютера всю информацию вместе с вирусом. – Аналог этой ситуации в случае психотравмы – стрессовые события, порой приводящие нас на грань жизни и смерти: ДТП, инфаркт и т. д. Но, в отличие от компьютера, после такой перезагрузки человек не всегда готов начать жизнь заново, переосмыслив и изменив, – восстановившись, он может продолжать жить как прежде. Тем не менее сейчас подобную «перестановку софта» можно пройти, не подвергая свою жизнь опасности, – в 2020 году нами был разработан и успешно применяется на практике психотерапевтический метод, направленный на переосмысление личного прошлого, изменение мышления и избавление от заведомо проигрышных паттернов поведения [34].

3. Можно установить антивирусную программу, которая разберется с вирусом и устраним последствия его воздействия. – В случае психотравмы эквивалент антивируса – психоанализ.

Зигмунд Фрейд считал, что первопричиной психотравмы (невроза) является сильная эмоция, пережитая в раннем детстве. Дальнейшие исследования показали, что возникновению психотравмы может предшествовать целый комплекс травмирующих обстоятельств. Поэтому основная задача – найти первопричину, которая через много лет напомнила о себе. Как правило, результатом психоаналитической работы становятся положительные перемены в жизни человека. Люди, прошедшие психоанализ, отмечают, что избавились от мучительных переживаний, наладили взаимоотношения с близкими, смогли найти выход из тупиковых ситуаций. **Качественный психоанализ можно сравнить с полной реконструкцией поврежденного здания, от фундамента до крыши, – в противовес косметическому ремонту, с которым можно сравнить краткосрочные виды психотерапии.**

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Рассказывая о работе с неконтролируемыми ассоциациями, Фрейд использовал в качестве аналогии путешествие на поезде. Он предлагал представить, что мы путешествуем, смотрим в окно и описываем кому-то все, что видим снаружи. **Метод свободных ассоциаций – это работа со спонтанно рождающимися образами, с цепочкой ассоциаций, которые расходятся в разных направлениях.** Он позволяет понять, какие желания, переживания, потребности и страхи скрыты в бессознательном [35].

Карл Юнг использовал метод свободных ассоциаций как детектор лжи: помогал клиентам разобраться в собственных чувствах, выяснить истинные желания и мотивацию личности.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ АССОЦИАТИВНЫХ ТЕХНИК

1. Когда мы пишем свои мысли/ассоциации на бумаге, наш мозг сразу начинает их анализировать.

2. Использование метода свободных ассоциаций запускает трансформацию – меняется наше отношение к рассматриваемой проблеме.

3. Применение ассоциативных техник позволяет увидеть, где мы можем взять ресурсы, и помогает составить план работы над собой с целью улучшения своей жизни.

ПРИ КАКИХ ЗАПРОСАХ ТЕХНИКА «16 АССОЦИАЦИЙ» НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА

1. Повышение удовлетворенности и осознанности в разных сферах жизни (отношения, здоровье, работа и т. д.).
2. Преодоление тревожности, страхов, агрессивности.
3. Выявление причин конфликтов, страхов или болезней на глубоком эмоциональном и психологическом уровне.
4. Построение гармоничных отношений с самим собой и окружающими людьми.
5. Обретение смысла жизни и четкое понимание своих истинных желаний и потребностей.
6. Преодоление неуверенности в себе и своих силах.
7. Необходимость разобраться с причинами психосоматических заболеваний.
8. Изменение своего образа восприятия, мышления и действий.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

ПСИХОАНАЛИЗ. Одно из фундаментальных направлений в психологии. Психоанализ подарил миру Зигмунд Фрейд, и основные методы его работы до сих пор используются его последователями. **Главная идея психоанализа: на нашу жизнь влияют не только наши осознанные намерения и решения, но и неосознанные мотивы, желания, мысли, чувства, воспоминания и прочие проявления нашего внутреннего мира.**

СВОБОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ. Высказывание всех приходящих в голову мыслей и образов, без критики и цензуры, даже если они кажутся нелогичными, нелепыми или бессмысленными. Работа со свободными ассоциациями помогает размыть границы между сознанием и бессознательным.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ. Своего рода склад жизненного опыта, где хранятся вытесненные из сознания переживания, мысли, чувства, инстинкты, желания, потребности, пережитый опыт. Нашу психику часто сравнивают с айсбергом, видимая часть которого – это сознание, а та, что скрыта водой, – бессознательное, оказывающее огромное влияние на наше поведение, стратегии и способы принятия решений.

ИНСАЙТ. Озарение, внезапная догадка, позволяющая понять ситуацию и найти решение проблемы.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «16 АССОЦИАЦИЙ»

Для выполнения техники выберите спокойное место, где вас никто не будет отвлекать.

Шаг 1

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем таблицу.

1	1	1	1	1
2				
3	2			
4				
5	3	2		
6				
7	4			
8				
9	5	3	2	
10				
11	6			
12				
13	7	4		
14				
15	8			
16				

Шаг 2

Подумайте о проблеме, которая вас беспокоит. Например, это может быть поиск ответа на вопрос: «Что в данный момент больше всего меня волнует?» Сформулируйте запрос, над которым будете работать. Запрос – это слово или словосочетание. К примеру, если вы недовольны своим финансовым положением, напишите над таблицей слово «деньги».

Шаг 3

Внимательно посмотрите на свой запрос. Подумайте, что он для вас означает. После этого в первом столбце таблицы запишите 16 собственных ассоциаций, связанных с этим словом. Пишите все, что приходит в голову, даже если ассоциация покажется вам неуместной, глупой, не имеющей отношения к вашей проблеме. Можно использовать существительные, прилагательные, глаголы, наречия. Слова в таблице не должны повторяться. Если какая-то ассоциация появилась больше одного раза, выпишите ее под таблицей.

Шаг 4

Найдите общую ассоциацию для каждой пары ассоциаций в первом столбце (1+2, 3+4, 5+6 и т. д.), не привязываясь к слову-запросу, и впишите во второй столбец. Будьте честны с собой – это гарантия хорошего результата. Если не удастся найти общую ассоциацию, попро-

буйте использовать визуализацию: представьте каждое слово из пары в виде образа и подумайте, что их объединяет.

Шаг 5

После четвертого шага из 16 ассоциаций у вас получилось восемь. Прделайте с ними ту же процедуру: объедините слова попарно и получите четыре новые ассоциации. Далее вновь ищите общую ассоциацию и получаете два слова. **После их объединения вы получите финальную, глубинную ассоциацию – ключ к решению вашей проблемы.**

Шаг 6

Работа с полученным результатом. Прислушайтесь, присмотритесь к своей глубинной ассоциации и попробуйте ощутить, комфортна ли она для вас. Подумайте, как она может повлиять на вас, ваши действия и дальнейшую жизнь. Если ключевое слово ощущается вами как позитивное, оно станет ресурсом и придаст вам сил для дальнейших действий.

Шаг 7

Изучите таблицу – сколько в ней негативных ассоциаций? В каком столбце их больше? Откуда они появились? А в каком столбце больше позитивных ассоциаций? Каким образом эти ассоциации могут помочь в вашем запросе? Попробуйте заменить негативные ассоциации в первом столбце на позитивные, а затем еще раз пройдите всю ассоциативную цепочку до ключевого слова.

Обратите внимание на то, какое значение имеют ассоциации в разных столбцах:

Столбец № 1	Столбец № 2	Столбец № 3	Столбец № 4	Столбец № 5
Уровень реальности. То, что лежит на поверхности: убеждения, которые сформировались под влиянием социума	Уровень разума. О чем вы думаете на самом деле: ваши подсознательные мысли	Уровень чувств и эмоций. Что вы на самом деле чувствуете	Корень проблемы, стратегия, ключевые вопросы, которые нужно решить	Ключ бессознательного, глубинная ассоциация

Рекомендации

1. Для усиления эффекта можно зафиксировать позитивные ассоциации: например, создать на их основе красочный коллаж.
2. Сохраните заполненную таблицу и проделайте технику с тем же запросом через три месяца. Так вы сможете отследить, что удалось поменять/улучшить.
3. Если какая-то ассоциация повторилась несколько раз (и вы ее выписали под таблицей), значит, ассоциативная цепочка, идущая от этого слова, оказывает существенное влияние на решение вашего запроса. Прделайте технику еще раз, выбрав эту ассоциацию в качестве запроса.

ПРИМЕР. У женщины был патологический страх перед полицейскими. С документами все в порядке, машина в отличном состоянии, она пристегнута и не превышает скорость. Но при виде человека в форме у женщины начинались паническая атака, тахикардия, повышалась температура и возникала дрожь по телу. После применения техники выяснилось, что в детстве девочка без разрешения взяла мамину помаду, чем вызвала ее гнев. Мать среди ночи одела дочку и отвела в полицейский участок: «Будешь себя плохо вести – отведем в милицию!» После этого случая у девочки возник страх перед людьми в форме. Теперь, после проработки этой проблемы, проезжая мимо полицейских, женщина понимает, что детская психотравма осталась в прошлом и сейчас нет причин для паники, – и она чувствует себя спокойно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Техника «Спонтанное письмо»

Иногда люди совершают так называемые ошибочные действия. К ним, например, относятся оговорки: человек хотел выразить соболезнование, а произнес что-то противоположное по смыслу. Или не смог вспомнить название определенного предмета, потому что избегает неприятной темы, с ним связанной. **С помощью ошибочных действий бессознательное сигнализирует нам о какой-то проблеме.** Чтобы с ней разобраться, можно воспользоваться техникой «Спонтанное письмо». Для выполнения техники понадобятся лист бумаги, ручка и возможность побыть наедине с собой в спокойной обстановке.

Шаг 1

Для начала необходимо определить ошибочное действие, с которым вы хотите работать. То есть заметить это действие и придать ему смысл. Можно работать со сновидением, паническим синдромом, оговоркой.

Спросите себя: «Что это означает?» И даже если у вас нет ответа на этот вопрос, осознайте, что это не бессмысленное автоматическое действие, а что-то, чего вы избегаете. Необходимо преодолеть страх столкнуться с чем-то неприятным и решить проблему, которая находится глубоко в подсознании.

Шаг 2

Используйте методику свободных ассоциаций: возьмите лист бумаги и опишите вашу ситуацию – все, что приходит в голову. Главное – не фильтровать свои мысли, а записывать любые ассоциации, связанные с событием. Это задание не ограничено по времени – запишите все ассоциации и образы.

Шаг 3

В какой-то момент вы поймете, что ассоциаций больше нет. После этого вам необходимо проанализировать, что скрывается за этими образами. Анализируйте все ассоциации по порядку, обращайтесь внимание, куда они вас приведут. Если в какой-то момент вы почувствуете, что дальше двигаться не хотите, постарайтесь понять, в чем причина. В результате память может привести к воспоминанию (позитивному или негативному). Нужно пройти по каждой ассоциации, чтобы добраться до главной мысли или ситуации, которая была вытеснена вашим подсознанием.

Шаг 4

Когда вы дойдете до события, которое вытесняли, необходимо заново пересмотреть его и проработать чувства, которые вы тогда испытывали, а затем постараться изменить свое отношение к нему. Это и будет **психоанализ – проработка прошлых ситуаций, пересмотр своих эмоций, исследование самого себя**.

Техника «Свободные ассоциации при работе со снами»

Необходимо записать свой сон, стараясь не относиться к нему, как к бессмысленной конструкции. Это будет своеобразный ребус, в котором каждый элемент будет иметь свое значение. Выпишите все ассоциации, которые придут вам на ум. Теперь проанализируйте каждое слово и расшифруйте, что хочет сообщить вам бессознательное.

ПРИМЕР. При выборе спутника жизни женщине постоянно попадаются агрессивные персонажи. После работы с ассоциациями удалось выяснить, что в детстве ее отец вел себя агрессивно по отношению к матери. Этот нездоровый сценарий закрепился в сознании. Чтобы не наступать на одни и те же грабли, нужно распутать эту патологическую связку.

Данная техника позволяет проработать все точки фиксации в бессознательном, освободить заблокированную энергию и направить ее в продуктивное русло.

«Техника самоанализа»

Это авторская методика эксперта KARMASOACH[®], психотерапевта Ильи Суслова, которая направлена на оказание самопомощи, проработку собственного неадекватного поведения с долгосрочным результатом.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Бывает, что нас задевают слова или действия других людей. Нам что-то не нравится, и мы реагируем на происходящее слишком бурно. К примеру, какое-то совершенно безобидное действие ребенка вдруг выводит родителей из себя. Хотя, казалось бы, все в порядке, и повода для агрессии нет. Чтобы понять, что вызвало такую неадекватную реакцию, необходимо разобрать ситуацию на составляющие.

Шаг 1. Фиксация события

Опишите проблемное событие и свое поведение. Ответьте себе на вопрос: что послужило поводом? Желательно сразу фиксировать данные в блокноте или с помощью диктофона: «Произошла такая-то ситуация, я отреагировал(а) так-то и так-то». В момент события вами управляют эмоции, поэтому самоанализ необходимо проводить спустя какое-то время, когда вы успокоитесь. На этом шаге главное – все детально записать, чтобы потом разобрать.

Шаг 2. Похожая ситуация

Вспомните похожие случаи из прошлого. Чтобы ответить на вопрос: «Что меня здесь – в основном анализируемом событии – зацепило?», потребуется вернуться в детство и попробовать вспомнить схожие ситуации. Если самостоятельно вспомнить не удастся, обратитесь к родителям, родственникам, друзьям. Также можно попробовать гипноз или самогипноз. Главное – помнить, что психика не просто так вытесняет негативную информацию. И, если с самопомощью возникают проблемы, стоит обратиться к специалисту.

ПРИМЕР. У взрослой женщины начались панические атаки после прочтения сказки о докторе Айболите (история о том, как «зайчик попал под трамвайчик», и «ему перерезало ножки»). Она не могла понять, почему

это происходит. С помощью техники самоанализа женщина вспомнила, что в детстве она была свидетелем страшного происшествия: трамвай переехал ноги мальчику у нее на глазах. Когда она поняла, в чем причина, панические атаки прекратились.

Шаг 3. Анализ и инсайт

В ходе этого этапа необходимо подробно проанализировать проблемную ситуацию, данные можно собрать в таблицу (пример такой таблицы приведен в конце главы). Вспомните свою и чужую реакцию в подобных случаях из прошлого. Выдвиньте гипотезы относительно своего поведения и поведения других участников ситуации. **Ваша задача – обнаружить триггеры и разобраться в первопричине вашего неадекватного поведения в настоящем.**

ПРИМЕР. У девушки – нарушение пищевого поведения. Ей постоянно хочется шоколада, и если она его покупает, то съедает сразу целую плитку. Она понимает, что есть много сладкого вредно, но ничего не может с собой поделаться. Выяснилось, что в детстве после школы ее встречал дедушка, которого она очень любила, и по дороге домой покупал ей шоколадку. Девушка осознала, что, съедая очередную плитку, она таким образом возвращает себя в то состояние счастья, которое сопровождало ее встречу с дедом в детстве.

Шаг 4. Формирование привычки

Главная задача техники самоанализа – не просто выявить первопричину, а сформировать адекватную привычку реагирования на подобные ситуации в будущем. Заниматься самоанализом можно в любое время, когда почувствуете потребность. У одного человека заполнение таблицы и анализ могут занять несколько часов, у другого – несколько дней, недель или даже месяцев. У каждого свой темп – это нормально.

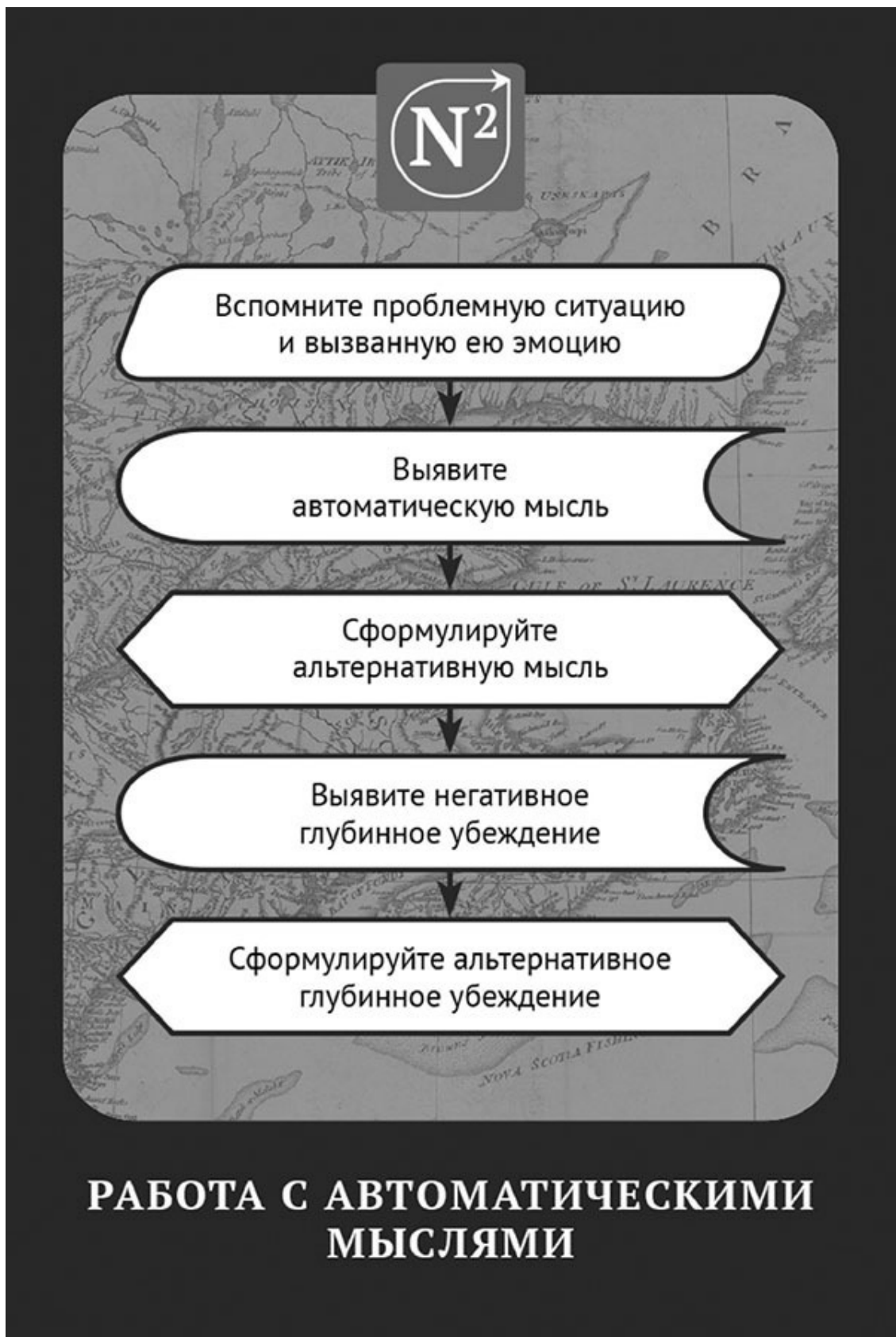
Пример работы с таблицей

Поведенческий паттерн друга/ подруги	Может наехать на меня, если ему что-то не нравится
Конкретный случай	Я опоздал на встречу с ним, он разорался на меня
Как я отреагировал	Я смутился, просил прощения/ наорал в ответ/обиделся и сразу ушел
Реакция друга на мою реакцию	Наехал на меня по ерунде после важной для меня встречи, когда я был разрушен
Дата случая	1 марта
Похожий случай № 1	Наезжает на мой внешний вид
Дата случая	Периодически
Похожий случай № 2	Я не отдал вовремя долг, он читал мне нотации

Дата случая	17 мая
Моя реакция (что я чувствую)	Обиду, боль, злость, отвержение, неприятие
Моя реакция (что я делаю)	Замолкаю, отстраняюсь, посылаю, огрызаюсь, не обращаю внимания, мне неприятно
Мои претензии (что я думаю)	Недоумеваю: вроде друзья! Небезопасно общаться, при том, что он знает или понимает, как мне плохо или хорошо
Реакция друга на мою реакцию	Продолжает настаивать на своем, отшучивается, извиняется
Как отреагировать правильно (работа над ошибками)	Ты говоришь то-то — мне неприятно. Я хотел бы...
На что похоже поведение друга	На ведущего, главного, родителя, старшего брата/сестру
Метафоры из книг, сказок, мультиков, кино	Остап Бендер, поведение пацанов из кинофильма «Приключения Буратино», гусеница из «Лунтика»
Мои гипотезы, объясняющие неадекватное поведение друга	Завидует или добивает, привык быть главным, крутым, безнаказанным
Мои гипотезы, объясняющие мое неадекватное поведение	Меня часто обижали дома, в школе, во дворе, чувствовал себя слабым, беззащитным

Похожие паттерны в поведении моих родителей	Меня дразнили и дергали, как он
Мои гипотезы про моих родителей	У них было тяжелое детство
Похожие паттерны в поведении родителей друга	Они так вели себя с сыном или баловали
Мои гипотезы про родителей друга	Был любимчиком или, наоборот, мальчиком для битья, теперь берет реванш

N2. Работа с автоматическими мыслями



*Меняются не вещи, меняемся мы.
Генри Дэвид Торо.
Уолден, или Жизнь в лесу [36]*

На наши эмоции и поведение, как правило, оказывают влияние не сами жизненные события, а то, как мы их воспринимаем. И нередко наше восприятие искажают так называемые автоматические мысли – непроизвольно возникающие оценочные суждения.

Автоматические мысли представляют собой неосознанную спонтанную реакцию на то, что происходит с нами и вокруг нас, они определяют наши эмоции, поведение и даже физиологический ответ организма на различные ситуации. Автоматические мысли могут быть вполне реалистичными, но чаще всего содержат определенные когнитивные искажения, – и мы принимаем за истину то, что не вполне соответствует действительности, не устраивая проверку на логичность и непротиворечивость. Например, получив единожды отказ при устройстве на работу, решаем, что больше и не стоит пытаться, все равно не повезет.

Автоматические мысли возникают на основе предположений и глубинных убеждений, которые подчас могут нами не осознаваться. Условно их можно разбить на пять групп: самооценка, оценка других людей, стратегии совладания с ситуацией, стратегии уклонения, другие мысли. Даже если наш реальный опыт будет раз за разом опровергать автоматические мысли, они будут возникать снова и снова и приводить к когнитивным искажениям (ошибкам мышления), влияющим на наше психологическое состояние и поведение.

В начале 1960-х годов американский психотерапевт Аарон Бек разработал концепцию когнитивно-поведенческой терапии – директивного, активного психотерапевтического подхода, ориентированного на работу с конкретными проблемами клиентов и центрированного на настоящем [37]. Главные задачи когнитивно-поведенческой терапии – изменение искаженного мышления и связанного с ним поведения, выявление и замена дезадаптивных (искаженных, неадекватных) мыслей и переживаний на рациональные и реалистичные.

В рамках этого подхода была разработана техника работы с автоматическими мыслями, так как дезадаптивная реакция возможна не только в случае реальных и потенциальных травмирующих событий, но и в случае нейтральных или даже благоприятных ситуаций. Поэтому выявление автоматических мыслей, их анализ, критичная оценка и, при необходимости, коррекция способствуют улучшению общего состояния нашей жизни [38].

КОМУ ПОДХОДИТ ДАННАЯ ПСИХОТЕХНИКА

Техника работы с автоматическими мыслями подходит людям, способным к рефлексии, тем, кто готов фокусироваться на собственных ощущениях, брать на себя ответственность за осознание связей между дезадаптивными мыслями и своими эмоциями и менять эти мысли на адаптивные.

Помешать терапии могут нежелание исследовать свои убеждения, высокий уровень тревожности и психическая неадекватность.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ. Непроизвольные мысли, появляющиеся как спонтанная непроизвольная реакция на события. Они не всегда подтверждены фактами, тем не менее чаще всего безоговорочно принимаются нами за истину. Автоматические мысли часто носят негативный характер и строятся на определенных дисфункциональных убеждениях.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ. Одно из современных направлений психотерапии, ориентированных на настоящее. В его основе лежит следующая модель: на наше

поведение и эмоции влияет не сама ситуация, а то, как мы ее воспринимаем и интерпретируем, то есть наши когнитивные процессы. Когнитивно-поведенческая терапия помогает брать под контроль дезадаптивные автоматические мысли, изменять искаженное мышление и поведение.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ. Систематические ошибки в мышлении, связанные с влиянием на суждения ранее сформировавшихся дисфункциональных установок (например, дихотомическое мышление, свехобобщение, иллюзия чтения мыслей и т. д.).

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Учитесь выбирать свои мысли, как выбираете в шкафу одежду каждый день.

Элизабет Гилберт. Есть, молиться, любить [39]

Цель – коррекция процесса искаженной обработки информации, а именно замена дезадаптивных мыслей на адаптивные.

Техника включает четыре этапа [40].

1. Выявление дезадаптивных мыслей.
2. Отдаление дезадаптивных мыслей.
3. Проверка дезадаптивных мыслей на реалистичность (с использованием поведенческих техник).
4. Замена дезадаптивных мыслей на адаптивные.

Если вы выполняете технику самостоятельно, ваша задача – научиться идентифицировать и фиксировать свои автоматические мысли, улавливать связь между отдельными мыслями и болезненными эмоциями. Работа с автоматическими мыслями помогает увидеть картину в целом (как человек систематически неверно, в негативном ключе интерпретирует информацию), сопоставить свои дезадаптивные мысли с определенными темами (к примеру, самооценка, чувство вины и т. д.) и **осознать, что любую ситуацию можно толковать совершенно по-разному.**

Одна из ведущих исследователей и практиков в области когнитивно-поведенческой терапии Кристин Падески отмечает [41], что для работы с автоматическими мыслями лучше всего помогают вопросы:

- на которые вы можете ответить на основании своих знаний;
- которые обращают ваше внимание на сведения, имеющие отношение к обсуждаемой теме, но на которые раньше вы не обращали внимания;
- которые направляют ваши размышления от частного к общему;
- которые помогают подвергнуть переоценке дезадаптивные автоматические мысли и заменить их на адаптивные.

ЧТО МОЖЕТ ПОЙТИ НЕ ТАК

Не всегда работа с автоматическими мыслями завершается успехом. Причин тому может быть несколько.

1. Имеются другие, более значимые автоматические мысли, которые необходимо выявить и проработать.
2. Работа над автоматической мыслью оказалась поверхностной, недостаточной.
3. Автоматическая мысль оказалась негативным глубинным убеждением – необходимо проработать его с помощью других техник.
4. Вы умом понимаете, что мысль искажена, но в душе не верите этому. Нужно найти глубинное убеждение, которое лежит в основе этой автоматической мысли.

ВЫЯВЛЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

*Обычно мы больше верим тем соображениям,
до которых додумались сами, чем тем,
что пришли в голову другим.*

Блез Паскаль. Мысли [42]

Есть различные способы выявления автоматических мыслей. В книге «Техники гештальта и когнитивной терапии» психолог Ирина Малкина-Пых предлагает следующие варианты [43]:

1. Записывать все возникающие негативные мысли и образы. Для этого **рекомендуется каждый вечер выделять 15 минут, для того чтобы вспоминать события прошедшего дня и связанные с ними мысли и переживания.**
2. Вылавливать автоматические мысли, опираясь на события, ассоциированные с депрессией.

ПРИМЕР. Женщина каждое утро ужасно себя чувствовала, пока готовила завтрак своим детям. Она стала записывать свои мысли и выяснила, что постоянно сравнивает себя с матерью, которая всегда была не в духе по утрам.

3. Записывать дезадаптивные мысли, вращающиеся вокруг какой-то определенной темы (например, самооценка, отношения с коллегами, вспышки гнева).

ПРИМЕРЫ ТИПИЧНЫХ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Полный список искажений можно найти в книге ближайшего ученика Аарона Бека, американского психолога Роберта Лихи «Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни» [44]. Ниже приведем некоторые из них.

1. Дихотомическое (черно-белое) мышление – оценка людей, событий, поступков по принципу «всё или ничего».

ПРИМЕР. «Если я не выйду замуж, то я неудачница».

2. Обесценивание позитивного опыта, успехов.

ПРИМЕР. «Я получил золотую медаль, потому что мне просто повезло».

3. Катастрофизация – видеть события лишь в негативном ключе.

ПРИМЕР. «Муж задерживается, значит, завел роман на стороне».

4. Психологизирование – поиск психологических причин для любых событий.

ПРИМЕР. «Я ударился об угол стола, потому что пытался навредить себе».

5. Сверхобобщение – отдельные примеры, относящиеся к какой-либо категории, человек приписывает всему, что связано с этой категорией.

ПРИМЕР. «Я хуже брата, потому что он всегда обгоняет меня на велосипеде».

6. Увековечивание – превращение кратковременных явлений в долговременные.

ПРИМЕР. «Я никогда не выйду замуж».

7. Навешивание ярлыков – наделение себя и окружающих безусловными характеристиками.

ПРИМЕР. «Я не способен заработать деньги».

8. Чтение мыслей – уверенность в том, что человеку известны мысли окружающих.

ПРИМЕР. «Подруга считает, что я ничего не смыслю в косметологии».

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «РАБОТА С АВТОМАТИЧЕСКИМИ МЫСЛЯМИ»

Шаг 1. Выявление автоматических мыслей

Вспомните какую-либо проблемную ситуацию и следующую за ней эмоцию (обида, раздражение, тревога, переживание). Какие мысли промелькнули у вас при воспоминании об этой эмоции? Заполните таблицу.

ПРИМЕР.

Описание ситуации и эмоции	О чем я думаю в этот момент
Я опаздываю на совещание и нервничаю	Меня уволят

Шаг 2. Проверка достоверности автоматических мыслей

Перенесите в таблицу автоматические мысли из предыдущей таблицы. Приведите аргументы за и против, ответив на вопрос: эта мысль соответствует реальности? Ответьте на вопрос: что я могу сделать, чтобы проверить, соответствует ли моя мысль реальности?

ПРИМЕР.

Автоматические мысли	Аргументы за и против	Проверка на достоверность
Меня уволят (потому что я опоздал(а) на совещание)	Это неправда, за такое не увольняют	Можно у кого-то спросить

Шаг 3. Определение искажения мышления

Определите, к какому типу искажения относятся ваши автоматические мысли (катастрофизация, навешивание ярлыков, чтение мыслей и т. д.). Полный список искажений можно найти в книге Р. Лихи «Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни» [45].

Шаг 4. Формулировка альтернативных мыслей

Заполните таблицу. Если альтернативные мысли не приходят в голову, представьте, что вы обратились за советом к другу, учителю, наставнику. Проверьте альтернативные мысли на реалистичность (аргументы за и против). Запишите новые эмоции после проверки.

ПРИМЕР.

Описание ситуации	Автоматические мысли	Эмоции, которые я переживаю	Альтернативные мысли	Новые эмоции
Парень не перезвонил	Я ему больше неинтересна	Я в отчаянии	1. У него разрядился телефон. 2. Он занят на работе. 3. Я найду себе нового парня	Я спокойна

Шаг 5. Выявление глубинных убеждений

Как правило, автоматические мысли основываются на негативных глубинных убеждениях. Цель – выявить эти убеждения. Запишите свою автоматическую мысль. Ответьте на вопросы: Что из этого следует? Что это значит для вас? И так несколько раз.

ПРИМЕР.

Юноша пытался познакомиться с девушкой – она отказала.

Автоматическая мысль: «Я не нравлюсь девушкам».

Что из этого следует? – У меня никогда не будет близких отношений.

Что это значит? – Я всю жизнь буду один.

Что из этого следует? – Я буду несчастным.

Шаг 6. Оценка достоверности

Проверьте, соответствует ли ваше негативное глубинное убеждение реальности. Заполните таблицу.

ПРИМЕР.

Негативное глубинное убеждение	Проверка на достоверность
Я не нравлюсь парням	Попробовать первой начать общение

Шаг 7. Формулировка альтернативных глубинных убеждений

Запишите в таблицу ваши негативные убеждения и придумайте альтернативные. Для этого можно использовать логические доводы или поведенческий прием (что я могу для этого сделать?).

ПРИМЕР.

Негативные убеждения	Альтернативные убеждения	Проверка нового убеждения
Я никому не нравлюсь	Я кому-то нравлюсь, кому-то нет	Подойти и первой с кем-то заговорить

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

«Сократовский диалог»

Эта техника помогает справиться с эмоциями, например с тревогой или раздражением. С ее помощью можно переосмыслить свой опыт (и жизнь в целом) и поменять негативные убеждения на позитивные. Эту технику можно проводить с психологом, в паре с кем-то или самостоятельно.

Шаг 1

Выберите автоматическую мысль.

Шаг 2. Аргументы за

Эта мысль соответствует реальности? Приведите 5–6 аргументов за.

Шаг 3. Аргументы против

Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Приведите аргументы против.

Шаг 4. Аргументы против «за»

Приведите аргументы против тех, которые вы назвали в шаге 2.

Шаг 5. Проверка на достоверность

Ответьте на вопросы:

1. Эта мысль базируется на фактах или чувствах?
2. Эта мысль может быть следствием некорректной интерпретации фактов? Это предположение? Чтение в голове у других людей? Преувеличение и раздувание факта?
3. Могут ли другие люди считать иначе? Почему?
4. Может ли мысль быть просто привычной или ее действительно поддерживают факты?
5. Откуда возникла эта мысль? Из какого источника? Это надежный источник?
6. Эта мысль – возможный сценарий развития событий или самый худший сценарий?
7. Вы когда-либо прежде оказывались в подобных обстоятельствах? Если да, то как вы поступили? К чему это привело?
8. Что вы знаете сейчас из того, чего не знали тогда?
9. Что бы вы посоветовали другу, если бы он обратился к вам с похожей ситуацией?

Шаг 6. Альтернативные версии

Ответьте на вопросы:

1. Может ли существовать альтернативная точка зрения?
2. Что может случиться, если вы будете продолжать верить в то, что?..
3. Каковы наихудшие последствия? А наилучшие?
4. Что произойдет, если вы будете придерживаться противоположной точки зрения?

Шаг 7. Подведение итогов

Возьмите исходную автоматическую мысль и поставьте ее под сомнение. Эта мысль – стопроцентная истина или нет? Действительно ли это так и никак иначе, или все-таки бывает по-другому? Как правило, утверждается альтернативный вывод.

Техника «Пирог»

Нередко мы лучше воспринимаем информацию в графическом виде. Круговая диаграмма оказывается полезной в разных ситуациях: например, когда нужна помощь с постановкой цели или оценка степени своей ответственности за результат.

Графическое изображение идеального и реального времяпрепровождения помогает обозначить имеющиеся проблемы и желаемые изменения.

Шаг 1

Нарисуйте круг и разделите его на части (как пирог) по количеству сфер вашей жизни. Каждая часть круга – одна из сфер. Нарисованная диаграмма отражает вашу реальную жизнь – отметьте, сколько времени вы уделяете каждой из сфер (весь круг берем за 100 %).

Шаг 2

Подумайте, что бы вам хотелось изменить, чтобы жизнь стала идеальной? Например, меньше работать, больше времени проводить с друзьями, больше отдыхать.

Шаг 3

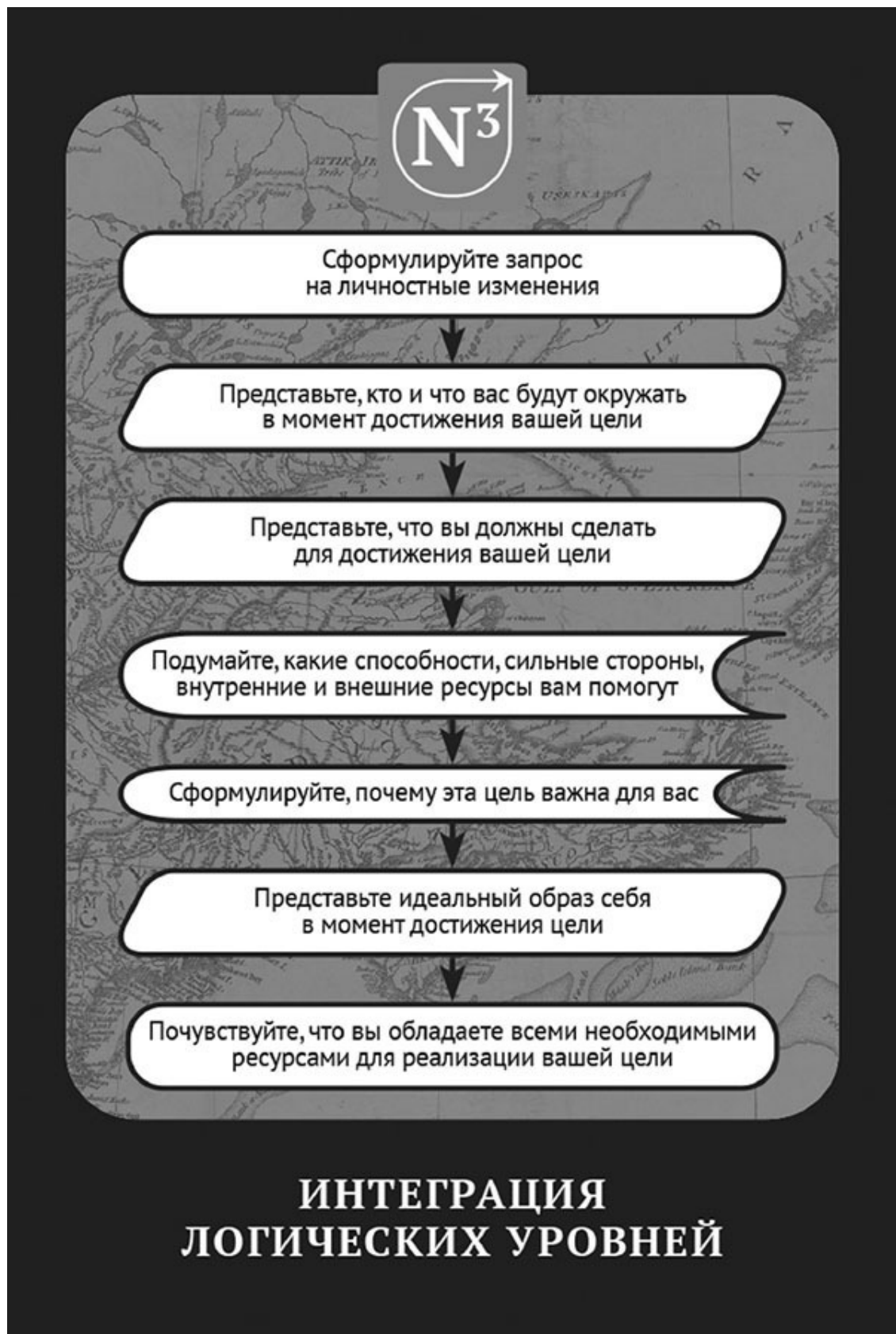
Нарисуйте вашу «идеальную» диаграмму. В процессе рисования комментируйте процесс и отслеживайте свои негативные автоматические мысли. Затем проанализируйте эти мысли и замените их на позитивные.

ПРИМЕР. Девушка хочет меньше работать и больше общаться с друзьями, но думает, что так она добьется еще меньших результатов, чем сейчас. Психолог предлагает проверить эти мысли на реалистичность: это действительно так или может быть по-другому? В результате пришли к выводу: больше времени на отдых – лучше настроение, больше сил и энергии для работы.

Шаг 4

После проработки выявленных автоматических мыслей рассмотрите конкретные предложения по наилучшему распределению времени.

№3. Интеграция логических уровней



*Счастлив тот, кто считает себя счастливым.
Генри Филдинг [46]*

У каждого из нас есть поведенческие паттерны или убеждения, которые не меняются годами и являются причинами повторяющихся жизненных ситуаций (и связанных с ними проблем). Даже осознавая возможные негативные последствия, мы все равно не можем избавиться, например, от привычки опаздывать или конфликтовать с окружающими. К счастью, это поправимо, и помогут нам в этом психологические техники, позволяющие разложить проблему на составляющие и проработать по определенному алгоритму.

В этой главе мы рассмотрим модель интеграции нейробиологических уровней, разработанную лидером современного НЛП Робертом Дилтсом. Ее часто называют пирамидой логических уровней, или пирамидой Дилтса. Эта психотехнология основана на исследованиях математика Бертранда Рассела и антрополога Грегори Бейтсона и является очень эффективным методом перепрограммирования собственного «Я», в результате чего меняется не только сам человек, но и его жизнь.

В рамках технологии предполагается, что у человека или группы (компании, общества) существует естественная иерархия логических уровней (6 уровней вопросов, позволяющих понять тот или иной аспект проблемы). И если любое изменение на верхнем уровне неизбежно отражается на нижних, то изменение на нижнем уровне может оказать влияние на верхние уровни, а может и никак не повлиять.

Изначально Дилтс использовал пять нейробиологических уровней (от нижнего к верхнему) [47].

Окружение (то, что окружает человека и вызывает его реакции). С кем, на каких условиях и в какой ситуации нам имеет смысл меняться? Есть ли противодействие извне, и что с этим делать?

Поведение (то, что человек делает в этом окружении, то есть специфические виды поведения и действий). Какие действия необходимо предпринимать сейчас и что бы мы хотели изменить на перспективу?

Способности (состояния человека и стратегии, с помощью которых он осуществляет управление собой и другими). Ресурсы и внутренние возможности, которые мы могли бы использовать, чтобы изменить ситуацию.

Верования (система ценностей и убеждений, влияющих на мотивацию). Данный уровень позволяет найти точку опоры, вдохновение, мотивацию, без которых изменения невозможны.

Идентичность (то, в качестве кого или кем человек себя осознает и воспринимает, что задает его общее видение, цели и задачи). Находясь в кризисе, мы часто не понимаем, кто мы, зачем работаем, живем, что нам делать с этой жизнью и куда двигаться дальше. Данный логический уровень помогает создать новый идеальный образ себя.

Позднее эта модель была дополнена уровнем миссии человека.

Миссия (видение, смыслы, духовный уровень). Куда мне развиваться? Кем я могу быть? Каково мое предназначение? Зачем я здесь?

Эта шестиступенчатая модель сейчас считается классической, и в нашей книге мы будем опираться именно на нее. Стоит отметить, что некоторые авторы увеличивают количество уровней. Например, замечательный психолог Сергей Ковалев вполне обоснованно довел их число до девяти, добавив уровни желаний, ценностей и смысла [48].

По мнению американского философа, писателя и основателя интегрального подхода Кена Уилбера [49], каждый уровень является целым и одновременно частью другого, более сложного высокоуровневого целого. В качестве аналога можно рассмотреть последовательность «атомы – молекулы – клетки – организм», где с повышением стадии возрастает уровень

сложности. Поэтому, если изменения на первых трех нейробиологических уровнях даются нам относительно легко, то на трех верхних для изменений потребуются гораздо более серьезные внутренние усилия (сменить веру намного сложнее, чем изменить окружение). Это объясняется тем, что нейробиологические уровни тесно связаны с нашей нервной системой, – и чем выше уровень, тем более сложные процессы он активизирует.

Например, если общение с окружением мобилизует нашу периферическую нервную систему, получающую сигналы от органов чувств, то за поведение в целом отвечают более обширные участки. А изменение убеждений и ценностей задействует также те части нервной системы, которые связаны с сердцем и пищеварением. Вот почему, когда мы поступаем вопреки своим убеждениям и ценностям, у нас меняются пульс и частота дыхания. Уровень идентичности соответствует иммунной системе, которая стоит на страже организма, защищая нас от болезней.

Влияние уровня миссии на функционирование нервной системы пока до конца не изучено. Но есть предположение, что высший нейробиологический уровень обеспечивает переключение симпатической нервной системы, которая снабжает нас энергией и увеличивает частоту сердечных сокращений, дыхания, повышает кровяное давление, и парасимпатической системы, которая успокаивает все эти процессы [50].

Поскольку более высокие уровни процесса мобилизуют более глубокие уровни нервной системы и физиологии, включение этих уровней должно происходить постепенно – от низших к высшим, и только потом в обратном порядке. То есть сначала нужно разобраться со своим окружением, поведением и т. д. и только после этого приступить к выяснению своей идентичности и миссии.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

*Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, –
начните делать то, что никогда не делали.*

Чем выше летает чайка, тем дальше она видит.

Ричард Дэвис Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон [51]

Тело и разум взаимосвязаны. **Каждая наша мысль, каждое намерение отражаются на работе всего организма.** В зависимости от направленности они могут как улучшить нашу жизнь, так и спровоцировать возникновение болезни, вызванной психосоматической реакцией. Происходит это благодаря нейропептидам – нейромедиаторам, обеспечивающим связь между мозгом и телом.

Когда у нас возникает какая-либо мысль или чувство, нейропептиды активируют определенные участки тела. Так, мысли, наполненные любовью и состраданием, вызывают изменения в иммунной системе, поскольку они запускают выработку нейропептидов, активизирующих рецепторы, расположенные в некоторых иммунных клетках. Чувство признательности изменяет состояние сердца, поскольку нейропептиды, связанные с признательностью, имеют рецепторы в автономной нервной системе [52]. При этом **влияние разума и тела друг на друга является обоюдным: как наше поведение влияет на наше состояние, так и наше состояние, в свою очередь, выражается в нашем поведении.**

Все это позволяет заявить, что у нас есть уникальная возможность программировать себя, и зависит она от того, как мы распознаем и воспринимаем все, что происходит с нами и вокруг нас. «Какими мы картируем вещи, такими мы создаем и самих себя. Этот процесс начинается с нейроуровня, с нейрофизиологических процессов, со способов использования своей нервной системы и органов восприятия, а затем переходит на уровень лингвистики –

способы использования символов, слов, метафор и классификаций, с помощью которых мы создаем наши ментальные и эмоциональные программы» [53].

Таким образом, используя модели и технологии НЛП, в частности пирамиду нейрологических уровней, мы получаем возможность взять эти процессы под контроль и начать управлять собственным мозгом.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ [54]

ОКРУЖЕНИЕ. Внешний контекст, в котором мы совершаем поступки. Нашим внешним окружением является то, что мы воспринимаем как находящееся вне нас. Оно является не частью наших поступков, а скорее тем, на что мы должны реагировать.

УБЕЖДЕНИЯ. Постоянно хранимые в памяти обобщения о причине, значении и границах: окружающего нас мира, нашего поведения, наших способностей и нашей личности. Убеждения действуют на ином уровне, чем объективная реальность, и служат для направления и истолкования наших восприятий реальности, зачастую путем привязки их к нашей системе ценностей или критериев. Убеждения чрезвычайно трудно изменить, используя обычные правила логики или рациональное мышление.

ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ. Иерархия внутренней организации, в которой каждый последующий уровень психологически является все более всеохватывающим и значимым. В порядке убывания значимости эти уровни включают: 1) миссию, 2) идентичность, 3) убеждения, 4) способности, 5) поведение, 6) окружение.

ИДЕНТИЧНОСТЬ. Ощущение того, кем мы являемся, организующее наши убеждения, способности или поступки в единую систему.

СПОСОБНОСТЬ. Умение управлять целым классом поступков – знание и навык, как нужно что-либо делать. Способности проявляются вслед за развитием ментальной карты, позволяющей нам отбирать и организовывать группы самостоятельных поступков. В НЛП эти ментальные карты принимают форму познавательных стратегий и карт.

ПОВЕДЕНИЕ/ПОСТУПКИ. Особого рода физические действия и противодействия, через которые человек взаимодействует с другими людьми и окружающим миром.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ. Способность изменять свое поведение для получения иной реакции.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИРАМИДУ ДИЛТСА

Данная психотехника позволяет:

- работать с изменением образа своего «Я»;
- улучшить самочувствие;
- разрешать личные проблемы, а также работать с проблемными зонами в учебе и бизнесе;
- рассмотреть любую жизненную ситуацию или проблему со всех сторон;
- найти скрытые мотивы, препятствующие изменениям;
- найти дополнительную мотивацию и составить пошаговый план необходимых изменений себя и своей жизни.

Руководителям данная пирамида поможет лучше понять себя и подчиненных, более эффективно выстраивать взаимоотношения с командой. Пирамида Дилтса также является универсальным инструментом коучей, позволяющим работать с любым запросом, связанным с исследованием внутренних и внешних факторов, влияющих на человека в той или иной ситуации.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ИНТЕГРАЦИЯ ЛОГИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ»

Мы рассмотрим алгоритм выполнения техники в версии психологов, экспертов проекта KARMACOACH® Марины Демченко и Евгении Бардиной.

Шаг 1. Подготовка

Подготовьте шесть листов бумаги формата А4. Напишите на каждом из них название логических уровней (по одному на лист). Разложите листы на полу так, чтобы вы могли встать сначала на один, потом на другой – в последовательности, соответствующей расположению логических уровней.

Четко сформулируйте запрос на личностные изменения. Запрос должен быть сформулирован в позитивном ключе, то есть без использования частицы «не».

ПРИМЕР. «Изменить негативное восприятие денег, начать зарабатывать больше».

Будущий результат должен отражать то, к чему вы стремитесь, а не то, от чего хотите уйти (быть «к» вместо «от»).

Если вы коуч и используете модель нейрологических уровней как коучинговый инструмент, то вопросы, которые вы будете задавать клиенту, должны быть открытыми. Они не должны предполагать четкого ответа «да» или «нет».

Шаг 2. Окружение

Теперь встаньте на лист «Окружение». Закройте глаза и попробуйте представить себе, что вы уже обладаете желаемым новым качеством. **Представьте все то, что будет вас окружать, тех, кто будет рядом, когда вы станете таким, каким хотите.** Для этого нужно мысленно перенестись в тот момент будущего, когда желаемый результат уже достигнут вами самым оптимальным способом.

Начните исследовать свое окружение, ответив на ряд вопросов.

- Как я ощущаю себя там?
- Что происходит вокруг меня?
- Где я нахожусь в этом образе?
- Кто находится в этот момент рядом со мной?
- Кто окружает меня в этот момент?
- Кто те люди, которые сопровождают меня в достижении моей цели?

ПРИМЕР. «Где я работаю, в каких кругах вращаюсь?» И так далее. Постарайтесь учесть все психологические, ментальные и материальные аспекты (вплоть до порядка на вашем рабочем столе), которые влияют на ваш заработок.

Шаг 3. Поведение

Перейдите на лист «Поведение». (Передвигайтесь так, чтобы видеть все те уровни, которые вами уже пройдены.) Затем представьте, что вы будете делать, когда получите желаемое качество.

Опишите, что вы делаете для этого, ответив на следующие вопросы.

- Какие действия приведут меня к желаемому результату?
- Что нужно сделать для достижения моей цели?

- Какие еще шаги порекомендовали бы мне те авторитетные люди, эксперты, которые уже решили эту задачу?

На этом уровне могут возникать инсайты.

ПРИМЕР. Вы поймете, что в текущей жизни совершенно не предпринимаете необходимых действий. Или осознаете, что вы сами делаете все для того, чтобы ваша цель не реализовалась.

Шаг 4. Способности

Перешагните на лист «Способности». Подумайте о новых навыках и умениях, которые вы обретете, став таким, каким хотите.

Подумайте, какими внутренними (собственными) и внешними (чужими) ресурсами вы можете воспользоваться для достижения ваших целей.

Вы можете спросить себя:

- Каковы мои сильные стороны и как благодаря им (опираясь на них) я смогу реализовать свою цель?
- Какие способности и навыки помогут мне достичь желаемого результата?
- Какие возможности других людей доступны мне в данной ситуации?

ПРИМЕР. У вас есть образование, знание, опыт, способности, которые вы не используете. Подумайте, кого из друзей или коллег вы можете привлечь к совместной разработке проекта или организовать нетворкинг, чтобы в итоге зарабатывать больше.

На всех этапах можно фиксировать мысли письменно или устно (на диктофон). После завершения упражнения стоит еще раз просмотреть свои записи или прослушать аудио, для того чтобы систематизировать необходимые шаги.

Шаг 5. Ценности и убеждения

Перейдите на лист «Верования». Подумайте о том, какие убеждения связаны у вас с новым качеством.

Спросите себя:

- Почему для меня важно реализовать эту цель именно сейчас?
- Что ценного для меня в этой цели?
- Какие ценности укрепятся в моем сердце при достижении этой цели?

ПРИМЕР. Подумайте, почему вы зарабатываете мало и для чего именно вам важно зарабатывать больше? Какие возможности для вас откроются, если вы начнете зарабатывать больше?

На этом этапе, как правило, проявляются ограничивающие убеждения, внушенные родителями, окружением и препятствующие достижению цели.

Примерами ограничивающих убеждений в сфере финансов могут быть всем известные изречения:

- Честным трудом много денег не заработать.
- Без труда не вытянешь и рыбку из пруда (то есть, чтобы хорошо зарабатывать, нужно много работать).
- Я не достоин(-йна) больших денег (синдром самозванца).
- Женщинам нельзя зарабатывать больше мужчин.
- Женщине не место в бизнесе.
- В этой профессии столько не платят и т. д.

Мы часто сравниваем себя с другими по уровню заработка. Но при попытке задуматься о том, почему же это так, в голове сразу возникают рамки и проявляются ограничивающие

убеждения, например: «Мне нужно получить еще два диплома или пройти столько-то курсов, и вот тогда все сложится, а пока я не обладаю нужными компетенциями».

Вместе с тем важно помнить, что далеко не все наши убеждения являются ограничивающими. Например, убеждения: «я достоин(а) больших денег» или «деньги – это показатель правильности выбранного пути» – являются полезными. Главное, чтобы они не входили в конфликт с нашими ценностями. То есть с тем, что для нас важно, что будет вдохновлять и мотивировать на пути к переменам.

Например, если для нас ценностью является семья, но одновременно с этим мы убеждены, что важно много работать, то конфликт между ценностью и убеждением неизбежен. В результате – потеря мотивации и непонимание того, как разрешить существующую проблему.

В таких случаях, прежде чем переходить к более высоким уровням пирамиды, необходимо постараться примирить свои ценности (то, что для нас важно) и убеждения (то, во что мы верим, когда делаем или не делаем что-то).

Для этого можно переформулировать исключаящую логическую связку «или/или» (например, заработок или семья) на объединяющий вариант «и/и» (и хороший родитель, и преуспевающий специалист). Если пока это не удастся, то на данном этапе можно ограничиться описанием имеющихся ценностей и убеждений. Когда вы дойдете до вершины пирамиды логических уровней и начнете спускаться обратно, то с пониманием нового образа себя и своей миссии придет и переосмысление некоторых убеждений.

Шаг 6. Идентичность

Встаньте на лист «Идентичность». Задумайтесь о том, о чем давно уже не вспоминали: о своей уникальности и неповторимости.

Подумайте о том, каким вам хотелось бы быть, как выглядеть, когда вы достигнете цели. Очень важно при описании идеального образа себя использовать как можно больше прилагательных.

ПРИМЕР. «Я успешный, свободный человек, который легко зарабатывает деньги, не тратя при этом много времени. Я спокойный и расслабленный, мне не нужно больше беспокоиться об оплате счетов. Я профессионал своего дела, мои услуги стоят тех денег, которые я прошу».

В качестве подсказки вы можете воспользоваться следующими вопросами.

- Как я мог бы назвать человека, ставящего перед собой такие же цели, обладающего такими же способностями и ценностями?
- Кто я в этом проекте? (Назовите свою роль одним словом.)
- Что я почувствую, когда реализуется мое желание?
- Что я скажу себе в этот момент?
- Какие новые горизонты откроются передо мной?
- Кем я стану, когда достигну своей цели?

Шаг 7. Миссия

Прежде чем шагнуть на лист «Миссия», представьте как можно более детально себя в будущем – как человека, полностью реализовавшего свою цель. Опишите свой образ, свое видение мира, частью которого вы являетесь. Затем шагните на лист «Миссия». Почувствуйте, что вы обладаете всеми ресурсами, которые были необходимы для реализации вашей цели. **Ощутите себя духовным существом и частью Вселенной.**

Это единственный уровень, который затрагивает нечто большее, чем интересы и желания отдельного человека, – здесь они подчиняются интересам и желаниям всего мира. Здесь определяется, как мы своими действиями влияем на мир и на окружающих людей, это уровень

нашего взаимодействия со Вселенной. **Часто ответы, найденные на этом уровне, стимулируют людей кардинально изменить весь свой жизненный путь.**

Воспользуйтесь вопросами:

- Зачем я делаю то, что делаю?
- Ради чего важного я это делаю?
- Ради чего большего я это делаю?

Подумайте, какой глобальный смысл может стоять за теми переменами, к которым вы стремитесь. Например, вы хотите повысить уровень своего достатка, чтобы помогать и вдохновлять своим примером других людей. Можно пойти еще дальше и выяснить, частью какой более глобальной системы вы являетесь и чему готовы служить.

Чем более значим масштаб нашей деятельности, тем больше у нас веры в себя, уверенности в своих ценностях и убеждениях. Тем здоровее становится наше окружение, потому что мы привлекаем к себе людей с такими же ценностями, таких же воодушевленных и вдохновленных большой идеей.

Бывает и такое: оказавшись на вершине пирамиды, человек может осознать, что ему вполне достаточно среднего уровня заработка, который даст ему необходимый покой, удовлетворение и счастье вместо изматывающей погони за миллионами.

В завершение, опираясь на новое понимание своей миссии, необходимо пройти все ступени заново в обратном порядке, спускаясь с вершины пирамиды к подножию. В конце упражнения последовательно соберите все листы логических уровней, как бы укладывая их в единый пакет – программу достижения вашего нового образа себя.

Продвигаясь от уровня «миссия» к уровню «окружение», важно сохранять соподчинение всех логических уровней вашей миссии: какое «личностное своеобразие» будет более полно отвечать «миссии»? Какие «ценности/убеждения» будут соответствовать такому «личностному своеобразию»? И т. д.

ПРИМЕР. Ваша цель – своим примером показать, что можно совмещать семью и большой заработок, принося пользу окружающим. Тогда на уровне идентичности вы счастливая, успешная и финансово независимая мама. Ваши убеждения – это вера в то, что семью и бизнес можно совмещать, для работы всегда можно найти свободное от занятий с детьми время, а ваши идеи заслуживают прибавки к зарплате. На этом этапе важно проработать все ограничивающие убеждения. На уровне способностей следует подумать о том, какие еще навыки вам нужны, чтобы повысить свой доход, или какие ресурсы еще не использованы. После чего составьте план действий на ближайшие 72 часа (уровень поведения) и подумайте, как он отразится на вашем окружении. Прекращайте общение с людьми, которые сомневаются в ваших силах и мешают вам добиваться изменений.

Главное – действовать.

Как только мы делаем какие-то шаги по направлению к нашей цели (какими бы незначительными они ни были), пространство возможностей и вариантов сразу расширяется, и появляется видение следующих этапов. **Вариативность шагов не проявится, пока мы не сделаем хотя бы первый шаг.**

Важно отметить, что нет необходимости каждый раз заново проходить все уровни при повторных использованиях этой психотехники. Как правило, решение находится на более высоком нейробиологическом уровне, чем проблема. Например, отвечая на вопросы о способностях («как заработать больше денег?»), мы можем увидеть, что проблема лежит на уровне миссии («зачем мне зарабатывать больше?»). После чего стоит вернуться к окружению и дальше подниматься вверх по уровням, чтобы найти ответ на поставленный вопрос.

Данную психотехнику можно использовать с разными запросами в течение дня, без ограничений. **Самое главное – это начать действовать.** Через две недели после начала работы необходимо подвести промежуточные итоги: что получилось, а что нет.

Если проблема все еще не решена, необходимо установить, на каком логическом уровне произошел сбой. Возможно, проблема в использовании не тех ресурсов. Тогда имеет смысл подумать над расширением своих навыков и умений. Если же вы даже не приступили к реализации плана, возможно, проблема в мотивации (ценности), которую необходимо уточнить.

Также вы можете использовать расширенный вариант пирамиды, в котором она делится по вертикали на две части, где левая сторона олицетворяет духовные потребности, а правая – эгозапросы. В этом случае вверх по пирамиде необходимо двигаться по правой стороне (от бытовых эгозапросов к миссии), а дойдя до вершины, спуститься вниз по левому краю (принимая во внимание, как перемены отразятся на духовном развитии).

В качестве хрестоматийного примера воздействия нейрологических уровней (сформированных в детстве) можно привести следующий, взятый из одной из книг по психоанализу. Это история о женщине и двух ее сыновьях-близнецах. В бытовом общении, как бы в шутку, она часто говорила: «Ну, вы у меня полные психи». Даже общаясь с другими людьми, она шутила: «Вон – посмотри, что мои психи там делают! Вообще взяли и разобрали все на части!», «Ой, а вчера они, как психи, на весь дом кричали!» или «У меня такие два психа – это вообще очень забавно!» и т. д. К этому, конечно, можно относиться с юмором, но судьба двух близнецов в этом хрестоматийном случае сложилась в соответствии с пророчеством «заботливой мамы». Как гласит история, один стал психом, а другой – психотерапевтом [55].

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Техника «Квадрат работы с миссией»

Эту технику можно рассматривать в качестве подготовительной для работы с техникой «Интеграция нейрологических уровней».

На листе бумаги нарисуйте большой квадрат и разделите его на четыре части.

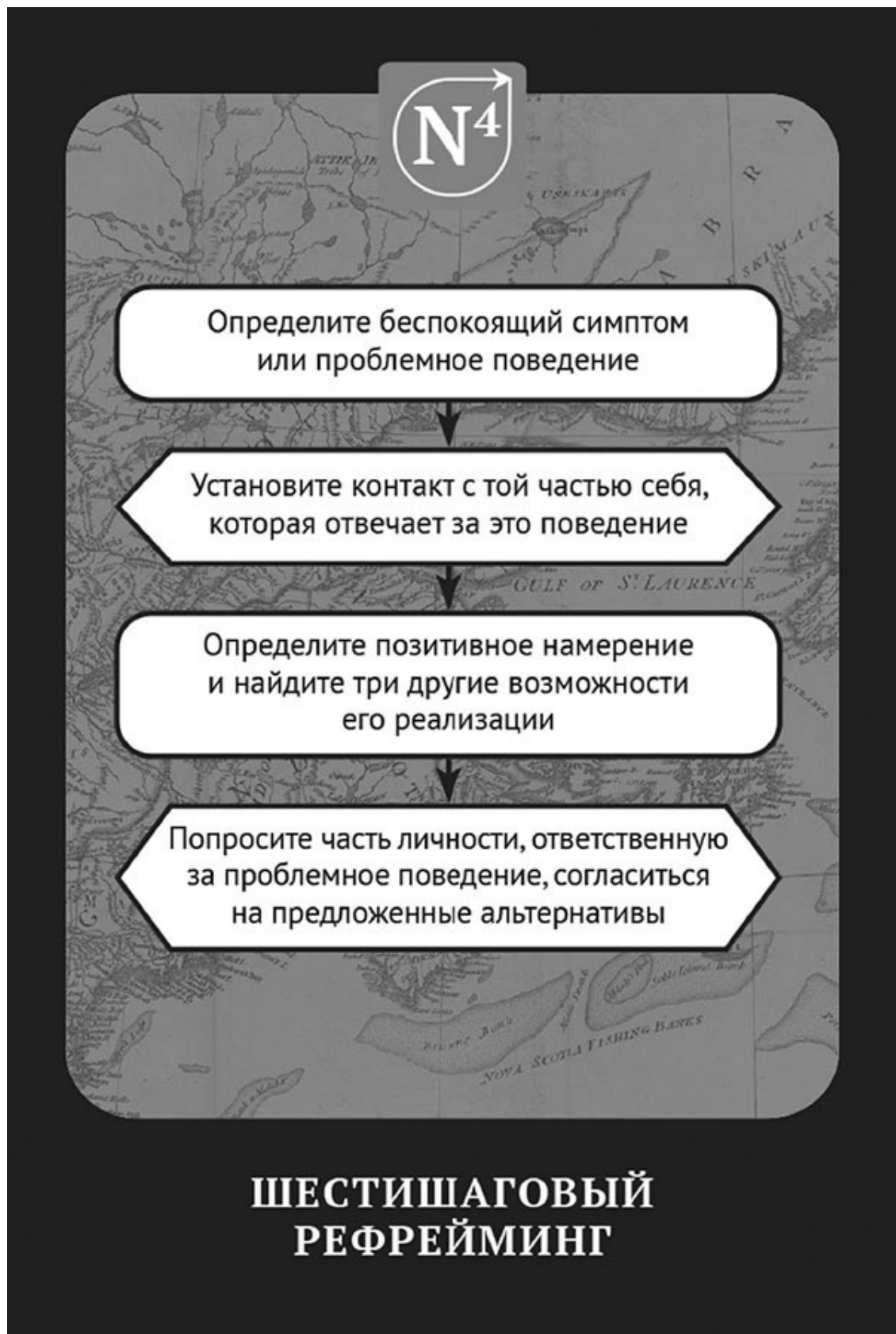
В каждой из частей запишите следующие вопросы и ответьте на них:

- Что вы делали всегда?
- Чем вы занимались в детстве? В какие игры играли?
- За что вам всегда платили деньги?

Если бы завтра за это расстреливали, что бы вы делали в любом случае? (То есть готовы ли вы этим заниматься, несмотря ни на что?)

Когда вы заполните все квадраты, вы увидите, что на их пересечении будет что-то общее. Это и есть направление, связанное с вашей миссией, в котором вам стоит двигаться.

№4. Шестишаговый рефрейминг



*Или ты раб своих иллюзий, или будешь их хозяином.
Леонард Завалкевич. Психология эффективного менеджера [56]*

Наше отношение к жизненным событиям зависит прежде всего от того смысла, которым мы их наделяем. Картина реальности одного человека может совершенно отличаться от того, как ее воспринимает другой. Например, один и тот же объект будет совершенно по-разному осмыслен пятилетним ребенком и человеком зрелого возраста, ученым-физиком и спортсменом – все будет зависеть от контекста, сопутствующего опыта, да даже от настроения.

Если это так, то можно ли трансформировать негативное отношение к какой-либо ситуации в сторону более позитивного восприятия таким образом, чтобы в результате напряжение и гнев сменились улыбкой и хорошим настроением и мы бы получили своего рода «инсайт» для решения проблемы или обрели бы новое видение?

Одной из наиболее эффективных психотехник, которые позволяют это сделать, является рефрейминг – классический инструмент нейролингвистического программирования, разработанный в 80-х годах XX века Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером [57]. Рефрейминг (англ. frame – рамка) в буквальном переводе означает «поставить картинку (содержание) в новую рамку». Факты останутся такими же, а вот их восприятие изменится.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ «ШЕСТИШАГОВЫЙ РЕФРЕЙМИНГ»

- Изменение личностных качеств;
- освобождение от нежелательных стереотипов, привычек, зависимостей (курение, алкоголизм, переедание, привычка грызть ногти);
- снятие внутренних зажимов, комплексов, самокоррекция;
- поиск альтернативных вариантов для принятия более эффективных решений;
- работа с нежелательными психосоматическими проявлениями (например, аллергией);
- для поднятия самооценки;
- для принятия любой жизненной ситуации (например, нелюбимой работы).

Безусловно, опыт прошлого всегда будет влиять на нашу жизнь в настоящем. Однако техника рефрейминга помогает найти в воспоминаниях случай или ситуацию, которые послужили драйвером возникновения проблемы (стереотипа, зависимости), определить имеющиеся вторичные выгоды и сформировать новый взгляд на произошедшее, а также новые модели поведения.

По мнению Дилтса, наши восприятия и убеждения подвержены влияниям извне, поэтому их можно изменить. Для обоснования этого тезиса он использует теорию относительности: «Осознание Эйнштейном относительной природы реальности – более чем просто очередное открытие в физике. Оно обращено к нашей системе убеждений и психологическим моделям мира... **Отдельное поведение или событие может быть воспринято и интерпретировано по-разному, в зависимости от того, откуда и кем оно воспринимается...** Неподвижный наблюдатель олицетворяет традиционную реальность – стабильную устойчивую конструкцию – неподвижные объекты, определенные мерки, логически соотнесенные с линейным временем. Движущийся наблюдатель – это творческое воображение, гибкая реальность, свободное мышление и изменение» [58].

Благодаря простоте техники рефрейминга любой человек может научиться самостоятельно корректировать смысл или контекст фразы (образа) с помощью подбора формулировок, меняющих его отношение к событию.

Различают рефрейминг смысла и рефрейминг контекста.

Рефрейминг смысла – это придание какому-либо событию другого, позитивного, выгодного нам смысла, в результате чего мы совершенно по-другому на него смотрим. **Самый простой способ осуществить рефрейминг смысла – это задать вопрос: «Что бы это еще могло значить?»** В качестве эксперимента напишите на листе то, что вам не нравится в себе (в другом человеке, в вашей жизни или в мире), начиная со слов: «Я слишком... (Он слишком... Ситуация слишком...)». А затем сформулируйте и запишите позитивное продолжение этой фразы, начиная так: «и это значит», «зато», «и именно поэтому», «если я правильно понимаю». Например: «Я слишком долго принимаю решение, зато принятое решение будет взвешенным, обдуманным и верным». Рефрейминг смысла позволяет выявить вероятное позитивное намерение, которое может стоять за проблемным поведением.

ПРИМЕР. У меня старая и потерявшая вид машина.

РЕФРЕЙМИНГ. Зато мне не приходится сильно волноваться, что ее угонят.

Рефрейминг контекста – это поиск условий, при которых та или иная ситуация, событие, факт будут уместны. Для этого необходимо задать вопрос: «В каком еще контексте это возможно?» К примеру, люди, страдающие от жестокой засухи, воспримут дождь как благо, в отличие от тех, кто борется с наводнением. Дождь сам по себе не плох и не хорош. Нужно лишь найти негативному качеству подходящий позитивный контекст. Таким контекстом может быть более длинный или короткий отрезок времени, точка зрения большего или меньшего количества людей. Например, болельщики на спортивных состязаниях могут сильно расстроиться из-за проигрыша любимой команды. Но в масштабах всей жизни те же самые события покажутся им совершенно незначительными.

ПРИМЕР. У меня были тяжелое детство и юность, много горестей и обид, родители плохо относились ко мне.

РЕФРЕЙМИНГ. В юном возрасте мне пришлось пройти много испытаний, и теперь я знаю, насколько я силен, что я могу выдержать и пережить, я закаленный, как сталь.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «ШЕСТИШАГОВЫЙ РЕФРЕЙМИНГ»

Одна возможность для выбора значит отсутствие выбора.

Две возможности – дилемма. И только когда человек имеет три возможности, он может по-настоящему обоснованно выбирать.

Роберт Дилтс. Стратегии гениев [59]

Предлагаемая версия алгоритма приводится в варианте психотерапевтов и коучей, экспертов проекта KARMASOACH® **Анны Яблонских и Наталии Полетаевой.**

1. Определите беспокоящий вас симптом или проблемное поведение, ответив на вопрос: «Какое поведение или симптом вы хотите изменить?»

2. Установите коммуникацию с той частью себя («вторичным сознанием»), которая отвечает за проблемное поведение. Для этого закройте глаза и постарайтесь мысленно пройти внутрь себя и обратиться к этой части вашей личности.

3. Отделите позитивное намерение части своей личности от проблемного поведения. Пойдите внутрь себя и поблагодарите ее за коммуникацию, потом спросите: «Что позитивного ты хочешь сделать для меня или сообщить мне своим поведением?»

4. Найдите три другие возможности, которые реализуют позитивное намерение этой части личности, но не будут иметь негативных последствий симптома или проблемного поведения.

5. Попросите часть личности, ответственную за этот симптом или проблемное поведение, согласиться осуществить новые возможности выбора.

6. Экологическая проверка. Проверьте: может быть, что-то внутри вас высказывает возражения против новых возможностей? В этом случае вернитесь на шаг 2 и вновь повторите весь цикл уже с этой частью личности. В конце не забудьте снова сделать экологическую проверку.

Теперь рассмотрим подробнее алгоритм шестишагового рефрейминга на примере работы с зависимостями. Преимущество этой техники в том, что она не содержит в себе насилия над личностью. Мы исходим из предположения, что, во-первых, любая зависимость дает человеку определенную (вторичную) выгоду, то есть решает какие-то задачи или проблемы. И во-вторых, каждый человек обладает необходимым ресурсом, чтобы совершить желаемое изменение. **В ходе рефрейминга устанавливается контакт с подсознанием, после чего идет поиск других способов удовлетворения вторичной выгоды.**

Перед выполнением техники важно суметь посмотреть на свою ситуацию сквозь призму концепции частей личности. Согласно этой концепции, у нас есть часть личности, которая желает устранить неприятный симптом. Именно она поддерживает наше стремление к изменению и побуждает нас к активным действиям. Но трудность заключается в том, что эта часть не контролирует процесс изменения, поэтому ей и не удастся реализовать свои намерения. Кто-то или что-то мешает ей осуществить задуманное. В этой ситуации логично предположить наличие второй части личности, которая по каким-либо причинам препятствует достижению желаемого результата.

Шаг 1

Определите мешающее вам проблемное поведение и желаемый результат. Например, речь идет о переедании. Необходимо описать желаемые изменения в деталях и подробностях (не менее пяти критериев изменений). Для этого задайте себе вопрос: «Что должно произойти, чтобы мне стало понятно, что результат есть?» Подумайте, почему ранее попытки решить данный вопрос не сработали. Найдите пять причин неуспеха.

Шаг 2

Подумайте, какая часть личности ответственна за проблемное поведение, и установите с ней связь. Для этого определите способ, которым бессознательная часть вашей личности даст сознанию понять, что контакт с ней установлен. Ответ может предстать в визуальных образах, словах, чувствах, ощущениях (пощипывания или покалывания, тепло в руках, учащение сердцебиения). Например, это может быть образ, яркость или интенсивность которого возрастает, если получен ответ «да», и уменьшается, если ответ «нет». **Если контакт установлен, то поблагодарите бессознательную часть личности за сотрудничество.**

Поскольку эта техника основана на принципах работы Милтона Эриксона, то на практике возможно выполнение второго ее варианта – с помощью вхождения в трансовое состояние (эриксоновский гипноз), после чего устанавливается прямой контакт между частями личности при помощи сигналов пальцев рук¹. Данный способ вхождения в транс рекомендуется

¹ Возможная формулировка для обращения к подсознанию: «Уважаемое подсознание! Я хочу принимать от тебя сигналы в виде движения моих рук. Пожалуйста, сообщи мне сигнал “Да”». После этого необходимо прислушаться к сигналам своего тела, чтобы уловить подсознательную реакцию. Рекомендуется попробовать разные варианты для определения более для вас подходящего.

для использования психологами-консультантами и коучами при работе с клиентами, а не для самостоятельной практики.

Шаг 3

Спросите часть своей личности, ответственную за появление зависимости: «Что ты стараешься сделать для меня?» Используйте для получения ответа тот же самый сигнал «да/нет», о котором вы условились на втором шаге.

Например, переедание может быть связано с целым набором вторичных выгод: это может быть желание привлечь внимание близких или избегание чего-то, например интимной близости, когда вы боитесь вступать в отношения из-за страха быть брошенным. Можно задать себе дополнительный вопрос: «Что ты пытаешься сделать для меня?» Это даст возможность выявить позитивное намерение (*например, «если ты вступишь в отношения, тебя обманут»*).

Если вы психолог и работаете с клиентом, то можете использовать технику наложения, включая поочередно все сенсорные модальности (вербальную, визуальную, кинестетическую, обонятельную). Для этого можно попросить клиента представить образ тарелки с едой, затем ощутить ее запах, потом услышать стук столовых приборов и т. д., чтобы в процессе исследования пришло более полное представление о вторичных выгодах.

Шаг 4

Обратитесь к подсознанию (обычно это творческая часть личности) с просьбой найти альтернативные способы решения тех проблем, которые раньше решались при помощи зависимости (в нашем примере – переедания). Эти способы должны быть не менее эффективными, но более здоровыми.

Если клиент утверждает, что у него нет творческой части, вам необходимо помочь ее «создать». Для этого попросите клиента вспомнить ситуацию, когда он ощущал себя творческим человеком, а затем установите якорь, который обеспечивает доступ к этой части личности (см. технику «Якорение» в главе «Х7. Круг совершенства»). Если же человек утверждает, что он никогда себя таким не ощущал, следует уточнить, знает ли он кого-нибудь, кто обладает необходимыми качествами. Затем необходимо предложить клиенту представить этого человека и придумать пять лучших альтернативных способов решения проблемы. В самом крайнем случае терапевт может сам предложить возможные альтернативы, но это наименее желательная ситуация. Когда нужные способы будут найдены, подсознание даст знать об этом при помощи сигналов, которые были выявлены на втором шаге.

Шаг 5

Предложите части, ответственной за зависимость (в нашем примере она отвечает за переедание), принять новые варианты решения проблемы. Для этого спросите эту часть, согласна ли она, что альтернативные варианты так же эффективны, как первоначальное нежелательное поведение. Если она скажет «да», используя ранее установленный способ коммуникации, то следует спросить, согласна ли эта часть принять ответственность за внедрение нового поведения в соответствующих контекстах.

Если часть, отвечающая за зависимость, не соглашается, необходимо попросить ее обратиться к творческой части, чтобы вместе найти другие, лучшие возможности. В случае повторного отказа принять на себя ответственность за новое поведение (что случается очень редко), следует найти ту часть, которая согласится это сделать.

Шаг 6

Проверка на экологичность. Для этого спросите себя: «Есть ли внутри меня какая-либо часть, которая бы возражала против хотя бы одного из этих новых вариантов поведения?» В случае отрицательного ответа процесс завершен!

Проведение рефрейминга контекста предполагает, что всякое поведение или нежелательное действие может быть полезным в каком-нибудь контексте. Поэтому необходимо такой контекст найти, а затем прикрепить к нему это поведение или действие. Шаги рефрейминга в данном случае такие же, за исключением того, что **третий шаг** устанавливает подходящий контекст, а **четвертый** необходим только в том случае, если часть, ответственная за нежелательное поведение или действие, не знает никакого подходящего контекста. Тогда на помощь может быть вызвана творческая часть, чтобы предложить подходящий контекст. На **пятом шаге** часть личности принимает на себя ответственность за внедрение поведения или действия только в соответствующем контексте [60].

НОВЫЕ МОДЕЛИ РЕФРЕЙМИНГА

Психолог Надежда Владиславовна выделяет еще несколько видов рефрейминга [61]. Например, рефрейминг «**Сложная ситуация**» будет полезен, когда мы узнаем, что не устраивающая нас ситуация оказалась для других людей ресурсной. Например, неудача с первым бизнесом и потеря почти миллиона долларов привела Дональда Трампа к осознанию того, что ему еще многому предстоит учиться, а для этого необходимо серьезнее относиться к своему образованию. Понимание этого поможет отнестись к болезненной потере денег, как к уроку, который в будущем может обеспечить более высокий результат. «**Вы можете узнать гораздо больше из проигранной игры, чем из выигранной.** Вы должны проиграть сотни игр, прежде чем станете хорошим игроком», – справедливо заметил по этому поводу великий шахматист Хосе Капабланка [62].

Рефрейминг «**Пережили другие – переживу и я**» подходит для ситуаций, которые здесь и сейчас кажутся нам нерешаемыми, но другие люди уже их решили. Осознание этого помогает поменять отношение к ситуации и понять, что выход всегда есть. Рефрейминг «**Все познается в сравнении**» – о том, что иногда наши проблемы являются лишь каплей в море по сравнению с жизненными ситуациями других людей. Наконец, рефрейминг «**Скоро этого не будет – наслаждайся здесь и сейчас**» [63] (закон KARMALOGIC «Настоящее») позволяет не откладывать жизнь на потом, а наслаждаться каждым прожитым мигом.

Таким образом, **рефрейминг является универсальным инструментом, позволяющим находить новые возможности, неиспользованные ранее ресурсы, расширять рамки сознания, добавлять в свою картину мира информацию, опыт и ощущения, которых там раньше не было.** Но сработает он лишь в том случае, если мы «любым удобным для нас способом придадим опыту или явлению позитивное значение, убедительное для нас и нашего собеседника» [64].

ОГРАНИЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Следует разделять, в каких случаях можно ограничиться рефреймингом (то есть провести работу с отношением к проблеме), а когда стоит обратиться к специалисту для решения самой проблемы. **Рефрейминг очень полезен в ситуациях, когда человек уже видит проблему и осознаёт, что нужно что-то менять.** Но если он не видит необходимости в каких-либо изменениях, то это не вопрос рефрейминга. В этом случае, скорее всего, будет нужна проработка глубинных структур или техника правильной постановки цели. Рефрейминг – это прежде всего осознанное желание исправить существующее восприятие информации.

РЕФРЕЙМИНГ ДЛЯ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ

Для работы с клиентами подойдет вариант рефрейминга с использованием подходов Эриксона. Он предполагает предварительное вхождение в трансовое состояние и установление прямого контакта между частями личности. Но, если вы не специалист, этот метод для самостоятельной работы не подходит.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Упражнения для тренировки навыка рефрейминга

Упражнение «Однословный рефрейминг»

Возьмите любое понятие и придумайте для него различные смысловые расшифровки. Например, возьмем слово «ответственный». «Руководящий», «добросовестный», «виноватый», «критичный», «важный» – все эти слова создают различные фреймы для понятия «ответственный», формируя соответствующие точки зрения.

Затем придайте этому понятию негативный и позитивный смыслы. Например, позитивный смысл ответственности в том, что человек отвечает за свои поступки, он надежный сотрудник. А негативный смысл – в том, что чрезмерная ответственность может довести его до инфаркта. Потренируйтесь в нахождении негативного и позитивного смыслов для слов «скучный», «игривый», «уважительный», «толстый», «рассеянный» и др.

Освоившись с созданием однословных фреймов, вы сможете применять эту технику ко всем ограничивающим утверждениям, с которыми приходится сталкиваться. Например, время от времени мы ругаем себя за «скучность» и «безответственность». Попробуйте поискать другие определения, которые придадут более позитивный оттенок этим понятиям. В частности, скучный может превратиться в спокойного и неболтливого, безответственный – в гибкого или свободомыслящего.

Упражнение «Мыслительный пинг-понг»

Это упражнение выполняется в паре. Один человек формулирует позитивное утверждение, а другой должен увидеть в нем негативный смысл. Например, «гулять в лесу – это хорошо, потому что там свежий воздух, я там отдыхаю». Но: «в лесу могут быть клещи и дикие животные».

С помощью этого упражнения можно тренировать навык расширять рамки – видеть в любой ситуации и хорошее, и плохое. Если рефрейминг прошел удачно, то картина реальности нашей жизни станет более объемной, а жить нам будет интереснее (хотя и не обязательно легче). «Это позволяет уйти разумным образом от того, что угнетает, и не застревать в навязанных догмах», – считает Анна Яблонских.

Упражнение «Даже если»

Данное упражнение позволяет менять смысл сказанного или обдумываемого, просто поменяв связку слов с «я бы сделал, но...» на более эффективную «даже если». Например, вместо «я **хочу** написать книгу, **но** у меня нет времени» лучше сказать: «я **хочу** написать книгу, **даже если** у меня нет времени».

Сформулируйте пять своих убеждений, которые обесцениваются словом «но». Например, «я **хочу** с вами сотрудничать, **но** я вас плохо знаю». Замените связку «да, но...» на «даже

если». Например, «я хочу с вами сотрудничать, даже если я вас плохо знаю». Понаблюдайте за своими внутренними ощущениями – отметьте, как меняется понимание и восприятие этих утверждений.

По мнению Яблонских, **связка «даже если» позволяет расширить рамки восприятия и дает очень мощный энергетический стимул и ресурс для действия**. Это упражнение нужно делать так часто, чтоб оно вошло в привычку (минимум 10 дней).

Упражнение «Изменение размера фрейма» [65]

Представьте ситуацию, которую вы изначально оцениваете как сложную. Определите фрейм, в котором вы ее воспринимаете (например, непосредственный результат, долговременные последствия, отдельный человек, группа, сообщество, прошлое, будущее, конкретное событие, целостная система, как взрослый, как ребенок и т. д.).

Измените размер фрейма, расширяя или сужая его. Например, сначала так, чтобы включить больший промежуток времени, большее число людей, более крупную систему и т. д. А затем так, чтобы сконцентрировать на одном конкретном человеке, ограниченном временном промежутке, отдельном событии и т. д. Обратите внимание на то, как изменяются в процессе этого ваши оценки и восприятие ситуации. То, что в коротком временном промежутке кажется нам неудачей, впоследствии нередко видится как необходимая ступенька к успеху.

Какой из новых фреймов позволяет вам сменить свою оценку ситуации на более позитивную? Данное упражнение чрезвычайно важно для эффективного решения проблем.

Упражнение «Три Н»

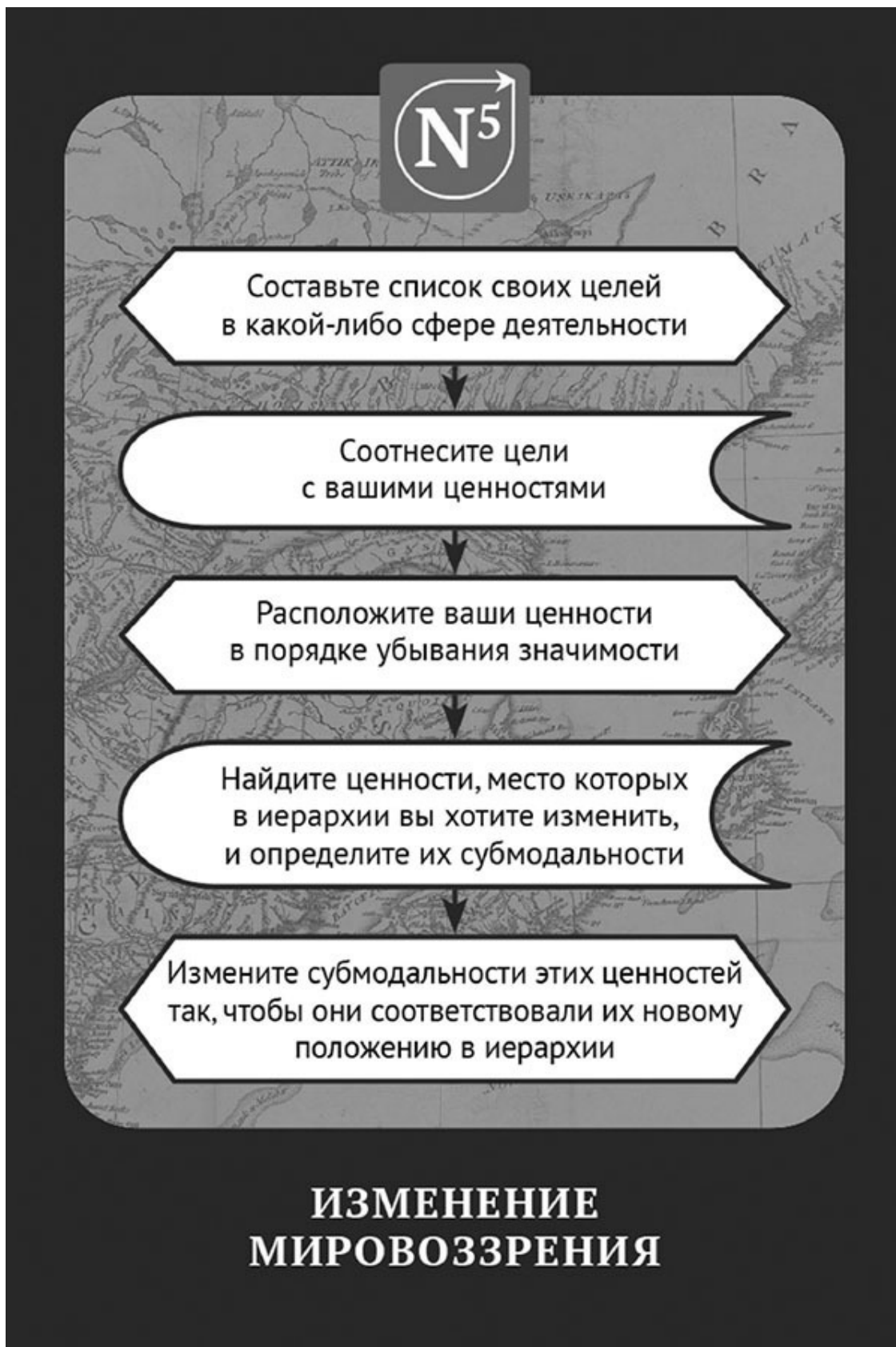
Проговорите ситуацию, которая вам не нравится, вслух с трех позиций.

1-я – негативно. При чем здесь можно использовать все слова словарного запаса, выражающие негативное отношение и раздражение случившимся, проговаривая все, что вам не нравится.

2-я – нейтрально. Используйте спокойную интонацию, осознавая, что такое бывает, и это нормально, все случается.

3-я – позитивно. Попробуйте увидеть, услышать или почувствовать позитивную, хорошую, помогающую сторону случившегося.

N5. Изменение мировоззрения



Когда человек уверенно и решительно движется в том направлении, куда ведут его мечты, то он, сам того не ожидая, может в любую минуту достичь успеха.

Генри Дэвид Торо [66]

Если провести опрос, то каждый второй с уверенностью заявит, что хотел бы вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься спортом, а для этого в ближайшее время планирует отказаться от вредных привычек и приобрести полезные. Но данные себе обещания так и остаются всего лишь обещаниями, а новая жизнь с понедельника (следующего месяца, нового года) почему-то все никак не начинается. **Проблема в том, что за любой целью, которую мы сознательно ставим перед собой, должна стоять какая-то ценность.**

Наши ценности в основном сформированы еще в детстве – под значительным влиянием нашего окружения, но без нашего критического контроля (вследствие недостатка опыта). Поэтому часто даже самая правильная цель оказывается недостижимой, вступая в противоречие со структурой ценностей. Например, если ценность «здоровье» находится у нас далеко не на первом месте (а может, и вообще отсутствует), то мы вряд ли сможем стать адептами здорового образа жизни. И, наоборот, **обладая четким представлением, что для нас важно и ценно, и соответственно этому выстраивая свою деятельность, мы движемся к поставленным целям с удвоенной энергией.**

Но не стоит опускать руки. Несмотря на то что базовые ценности формируются еще в раннем возрасте, они довольно хорошо поддаются перепрограммированию методами уже знакомого нам НЛП, в рамках которого существует специальная техника работы с иерархией ценностей, направленная на гармонизацию взаимоотношений с самим собой и с окружающим миром.

Порой пересмотр ценностей случается без нашего на то желания – в результате стрессовых жизненных обстоятельств или в периоды личностных кризисов. Но лучше не полагаться на судьбу (кто знает, к чему это приведет), а целенаправленно работать в этом направлении – ведь усилия по гармонизации ценностного мировоззрения постепенно приведут к изменениям в лучшую сторону всех аспектов нашей жизни: семьи, работы, здоровья, досуга и т. д.

Известный лайф-коуч, писатель и бизнес-тренер Энтони Роббинс в книге «Неограниченная власть» [67] предлагает рассматривать ценности в качестве внутреннего компаса, который помогает нам расставлять приоритеты, выбирая, что важно, к чему стоит стремиться и чего избегать.

Работа с этим внутренним компасом поможет нам определить, не является ли наша система ценностей изрядно устаревшей и тормозящей наше движение вперед, не приобрели ли какие-либо ценности (например, «быть успешным», «учитывать мнение окружающих») излишнюю значимость, мешающую нам получить удовольствие от жизни.

Иногда наши ценности конфликтуют между собой. Например, когда мы оказываемся перед выбором – потратить время на отдых или выполнить работу, которая приблизит нас к нашей заветной мечте. Регулируя важность ценностей (делая одни более значимыми, а другие – менее), мы приобретем дополнительные творческие ресурсы для достижения наших истинных целей.

КАК ЭТО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Главный урок, который мы можем извлечь из опыта людей, добившихся выдающихся результатов в жизни, заключается в следующем: «Делайте то, что вам нравится».

Стив Андреас, Чарльз Фолкнер. НЛП. Технология успеха [68]

Прежде чем приступать к работе над ценностями, необходимо разобраться, как с их помощью выстраиваются паттерны поведения. Как мы осознаём, что для нас важно, и почему действуем в соответствии с этим представлением? Как изменение ценностей влияет на наше мировоззрение (высшее предназначение) и на всю нашу жизнь?

Обратимся к пирамиде Дилтса (см. главу «Интеграция логических уровней»), нейрологические уровни которой тесно связаны с нашей нервной системой. Необходимо отметить, что именно благодаря включению нервной системы и органов восприятия работа на высших уровнях пирамиды (убеждения/ценности, идентичность и миссия) всегда оказывает влияние на низшие уровни (окружение, поведение и способности).

Когда мы действуем в соответствии с важными для себя ценностями, мы ощущаем себя очень комфортно. Исчезает тревожность, пропадают сомнения, мы полны энергии и готовы горы свернуть на пути реализации дела всей жизни – и в этом кроется секрет огромной внутренней мотивации, позволяющей преодолевать любые преграды. Верно и обратное: если мы ведем себя вразрез с собственными ценностями, то задействованные при этом довольно высокие нейрологические уровни (влияющие на пульс, давление, процесс дыхания) вызывают у нас чувство дискомфорта, неловкости, что приводит к быстрой утрате мотивации.

Наиболее значимые для нас убеждения и ценности, пронизывая самые различные аспекты нашей жизни, формируют нашу идентичность, то есть основу нашего «Я». Соответственно, меняя иерархию ценностей и структуру своих убеждений, мы способны создать новый образ себя. **Трансформация идентичности, в свою очередь, влечет глобальный сдвиг всей жизни в целом: появляется новое ощущение себя, своей миссии (места в мире), подтверждение правильности или ложности которой приходит извне.** Как сказал бы писатель, философ, мистик Карлос Кастанеда, эманации извне затрагивают внутренние нити восприятия, ближе всего с ними связанные [69].

Подтверждением того, что мы живем в соответствии со своей миссией, является непредсказуемость преимуществ, которые несет в себе ее исполнение. Один из классиков НЛП Стив Андреас в качестве яркой иллюстрации данного утверждения приводит историю с высадкой первых астронавтов на Луну. Президент США Джон Кеннеди сумел объединить всех американцев, призвав их осуществить то, что прежде не удавалось никому, – высадку на Луну. За короткий срок была разработана и реализована лунная космическая программа. Но самым важным, по мнению Андреаса, «стало не то, что мы узнали о Луне, а то, как изменилось отношение людей к планете Земля». Пришло осознание взаимосвязи всего живого и понимание того, что земной шар – это наш общий дом. **В конечном счете изменение миссии одного народа привело к изменению мировоззрения огромного количества людей на всей планете [70].**

Исследовав свои ценности и убеждения – и узнав, оказывают ли они ограничивающее или стимулирующее воздействие, – мы можем определить ту самую глобальную цель, которая наполнит нашу жизнь осознанностью и придаст ей направление и смысл, стремясь к которой мы будем получать удовольствие от каждого прожитого момента.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ПРИНЦИПОВ

Активная деятельная жизнь	Возможность узнать новое
Безопасность	Вознаграждение по заслугам
Благодарность	Вызов
Вдохновение	Гармония
Вежливость	Деньги
Вера	Достижение власти
Верные друзья	Достоинство
Возбуждение	Душевное спокойствие

Жизнелюбие	Равенство для всех
Жизненный тонус	Радость жизни
Жизнь, полная удовольствий	Развлечение
Забава	Разрешение проблем
Забота	Расширение своего
Защищенность	образования, кругозора
Изящество	Рационализм
Интересная работа	Реализация потенциальных
Исключительность	способностей
Искусство	Революция/преобразование
Исполнительность	Самоконтроль
Использование всех своих	Смелость в отстаивании своих
возможностей	взглядов
Здоровье	Свобода
Комфорт	Совершенство
Красота	Совершенствование мира
Любовь	Совместная деятельность
Мастерство	Сотрудничество
Материальная обеспеченность	Справедливость
Мирная обстановка в стране	Счастье
Мудрость	Твердая воля
Мужество	Творчество
Наличие детей	Терпимость к взглядам других
Настойчивость	Уважение окружающих
Независимость	Уверенность в своих силах
Новизна	Удовольствие
Обслуживание	Улучшение мира
Общение с людьми	Умение прощать
Общественная активность	Уникальность
Объективность	Упорство
Отвага	Успех в карьере
Покой	Честность
Полезность	Чистая совесть
Получение знаний	Чуткость
Помощь	Широта взглядов
Порядок	Элегантность
Правда	Энтузиазм
Простота	Эффективность
	Юмор

ИЗМЕНЕНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ. КАК ЭТО РАБОТАЕТ И ЧТО ЭТО ДАЕТ

Данная психотехнология позволяет:

- понять, что для нас важно и значимо;
- обрести уверенность в себе, внутреннюю гармонию и удовлетворенность жизнью;
- гибко управлять собственным состоянием;
- определить цели в соответствии со значимыми ценностями;
- сформировать внутреннюю мотивацию движения к цели;
- успешно разрешать существующие проблемы и не создавать новых;
- найти единомышленников с совпадающими или сочетающимися ценностями;
- по-другому смотреть на мир и конфликты в нем.

Руководителям использование изложенного ниже алгоритма позволит лучше понять подчиненных и выстроить соответствующий стиль общения, который обеспечит организации трансформацию, необходимую для реализации поставленных целей. Например, фиксированный график работы, стабильный оклад и четкую формулировку задач для тех, кто ценит стабильность, или многозадачность и свободный график для тех, кому необходим творческий подход. **Наличие общих ценностей в коллективе облегчает понимание и улучшает взаимодействие, а отсутствие ценностей или их конфликт способны разделить людей, превращая их в оппонентов, а организацию в целом – в аутсайдера.**

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «ИЗМЕНЕНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ»

Текст техники приведен по книге С. В. Ковалева «Нейропрограммирование успешной судьбы» [71].

Шаг 1. Формулирование целей

Для выполнения этой психотехники вам понадобятся чистый лист бумаги любого формата и ручка.

Выберите и проанализируйте какую-нибудь сферу своей жизни: это может быть работа, семья, дом, досуг, личные отношения или жизнь в целом. К чему вы стремитесь в этой сфере? Составьте список своих целей.

Помните, что каждая цель должна:

- быть позитивно сформулирована (необходимо исключить слова, несущие отрицание: «не», «прекратить», «чтобы не», «без», «да, но...» и т. д.);
- соответствовать вашим возможностям;
- быть конкретной (то есть учитывать контекст – где, когда и с кем вы хотите добиться этого результата?);
- быть экологичной (ее достижение не приведет к негативным последствиям);
- быть визуализированной (как вы узнаете, почувствуете, услышите, увидите, что вы ее достигли?).

Шаг 2. Выявление и проработка ценностей

После того как цели определены, необходимо соотнести их с вашими ценностями. Для этого задайте себе вопрос: «Что ценного для меня в этой цели?»

ПРИМЕР. Если вашей целью является семья, у вас могут быть следующие ценности: наличие детей, семейные традиции, уважение, честность, прощение, общение, ответственность, забота и т. д. Если у вас еще нет семьи, представьте идеальную семью, которую вы бы хотели иметь, и запишите важные для вас ценности, связанные с этим образом. Количество возможных ценностей не ограничивается, постарайтесь максимально полно ответить на заданный вопрос.

В качестве помощи можно воспользоваться следующими вопросами:

- Что для меня на самом деле важно в этой цели?
- Что для меня означала эта цель десять лет назад?
- Что я хочу, ценю, что меня больше всего заботит в связи с этой целью?
- Как я представляю свою жизнь после достижения цели?
- Какие качества меня раздражают?
- Что меня останавливает при достижении цели? Как это исправить? Легко это или сложно?
- Как моя цель сочетается с тем, что мне дорого?
- Чего я хочу избежать?
- Что я буду испытывать после достижения цели? Какие ощущения?

Если вы испытываете затруднения с формулированием ценностей, то можете воспользоваться универсальным списком принципов и ценностей, который приведен выше.

Шаг 3. Ранжирование ценностей

Возьмите список ценностей, который вы составили на предыдущем этапе, и расположите их в порядке убывания важности (значимости) для вас: на первое место поставьте самую важную для вас ценность, на последнее – наименее значимую.

Иногда после первого ранжирования ценностей бывает полезно попарно сравнить ценности между собой, спрашивая себя: «Если бы мне пришлось ограничиться только одной ценностью из двух предложенных, какую бы я выбрал(а)?» Проведите эту процедуру в отношении всех ценностей, и, возможно, у вас получится новая, более соответствующая действительности иерархия.

ПРИМЕР. Предположим, вы расположили ценности, связанные с семьей, следующим образом: романтические отношения (1), наличие детей (2), уважение (3), ответственность (4). Сравнив их между собой попарно, вы пришли к выводу, что романтика – не самая важная семейная ценность по сравнению с детьми или уважением. Возможно, в процессе сравнения вы найдете ценности, из-за отсутствия которых ваша цель (семья) долгое время не может реализоваться. Не торопитесь, работа над составлением иерархии ценностей может занять некоторое время.

Шаг 4. Поиск глубинных ценностей

Положите перед собой полученный список ценностей и задайте себе вопрос: «Что самое важное для меня во всех этих ценностях?» Таким способом вы определите ценность, которая будет более важной, чем остальные. Знание своих глубинных ценностей даст вам новое понимание своего «Я». Задумайтесь, мотивируют ли вас ваши глубинные ценности, подталкивают ли к свершениям или, наоборот, выступают тормозом на жизненном пути?

Шаг 5. Определение субмодальностей

Найдите ценности, место которых в иерархии вы хотели бы изменить (например, поменять местами), и определите их субмодальности (как правило, визуальные). Какие различия существуют между ними?

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Ассоциирована или диссоциирована? Черно-белая или цветная? Четкая или расплывчатая? Близкая или далекая? Фотография или фильм? В рамке или панорамная? Где она расположена?	Громкие или тихие звуки? Из какого места они исходят? Каков их тон?	Где это ощущается? Как это ощущается?

Большинству людей для субмодального перекодирования ценностей чаще всего достаточно трех параметров – высоты, размера и яркости.

Шаг 6. Субмодальное перепрограммирование

Измените субмодальности двух ценностей (которые вы хотели бы поменять местами) так, чтобы они соответствовали их новому положению в иерархии.

ПРИМЕР. Если вы проводите гораздо больше времени на работе, чем с семьей, из-за того, что вашей основной ценностью является карьера, а семья занимает далеко не первое место в вашем жизненном списке приоритетов, вы можете это изменить. Для этого определите ключевые субмодальности для каждой из этих ценностей. Например, для ценности «карьера» это будет яркая, цветная картинка, расположенная на расстоянии примерно метра от пола. А для «семьи» – маленькая, черно-белая картинка на высоте пяти метров. Тогда вам нужно уменьшить и обесцветить картинку «карьера», поместив ее на высоту картинки «семья» (или даже выше). А картинку «семья», наоборот, приблизить, увеличить и раскрасить.

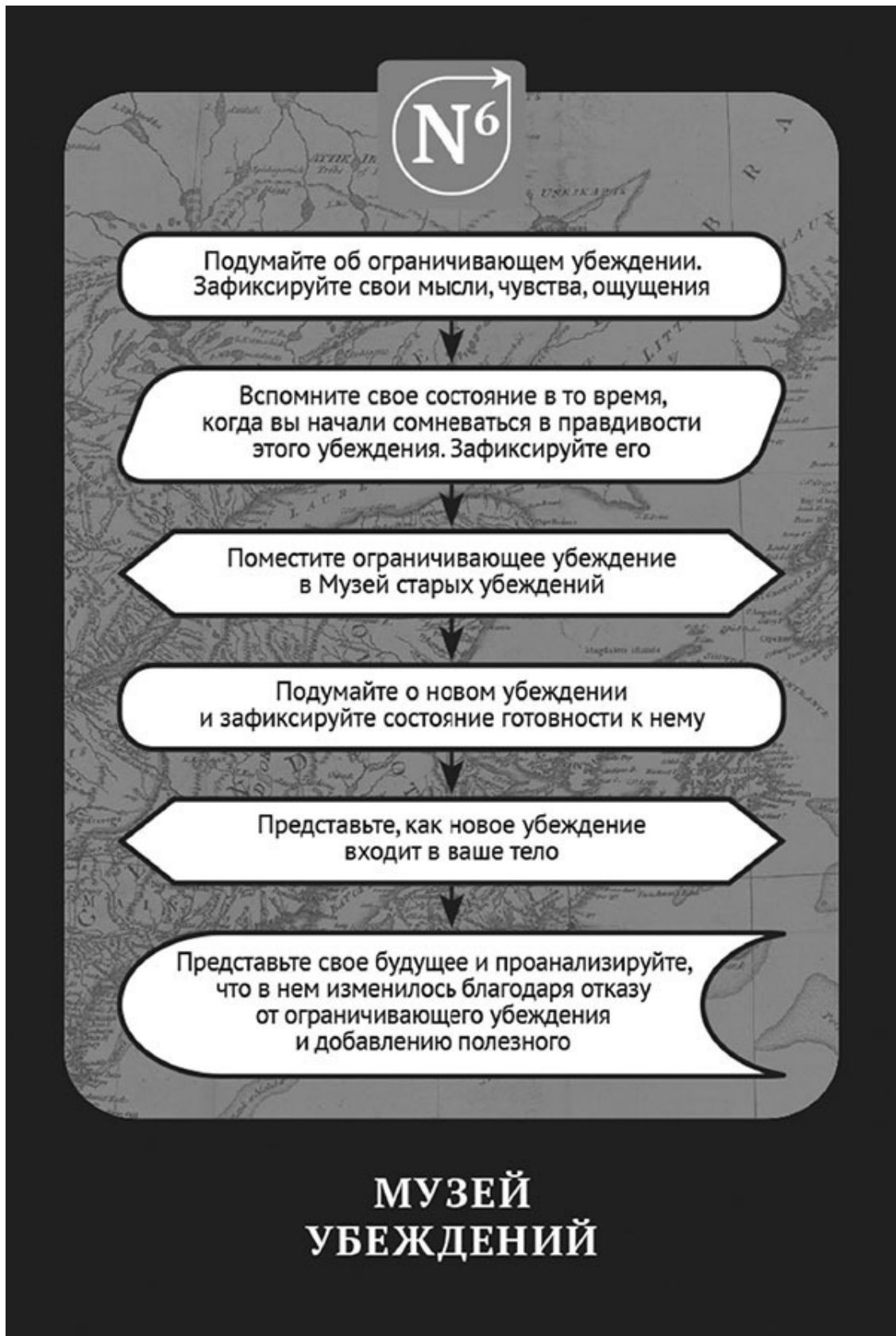
Чтобы добавить в иерархию новую ценность, нужно:

1. Представить ее картинку (доверьтесь своему бессознательному и используйте первый пришедший вам в голову образ).
2. Определить ключевую субмодальность новой ценности и той, на место которой вы хотите ее поместить.
3. Перекодировать вышеописанным способом оба изображения.
4. После того как новая ценность займет нужное место, вы можете ощутить щелчок (звук, покалывание, какой-то другой знак) из глубины бессознательного, свидетельствующий о том, что психотехника проведена правильно.
5. В конце не забудьте проверить результат на экологичность. Для этого представьте себя в ситуациях, где новая ценность должна проявиться. Не забывайте, что смена ценностей – это ответственный шаг, который непременно отразится на вашей судьбе. Если результат вас удовлетворяет во всех контекстах, то работа закончена. Если нет, то вернитесь к шагу № 1 и сформулируйте более экологичную цель.

Если между вашими ценностями существует конфликт, их необходимо переформулировать таким образом, чтобы они сблизились. Например, ценностью одного из супругов может быть быстрая езда на спортивной машине, тогда как второй супруг может быть категорически против этого. Переформулирование ценностей на «физический комфорт» или «одобрение окружающих» открывает для супругов гораздо более широкое пространство вариантов выбора.

В завершение следует также учесть различия в субмодальных кодировках ценностей, относящихся к «движению к» и «движению от». Все ценности «от» целесообразно заменить с помощью субмодального перекодирования на ценности «к». Тогда вы наконец перестанете убегать, например, от лишнего веса («от») и придете наконец к стройности («к»).

№6. Музей убеждений



*Новые возможности появляются благодаря новому взгляду на вещи.
Грей Дейв. Лиминальное мышление.
Как перейти границы своих убеждений [72]*

Убеждения – это система наших представлений о себе, других людях и окружающем нас мире, это установки, укорененные в нашем сознании, которые влияют на то, как мы реагируем в тех или иных ситуациях, как принимаем решения и какой картины мира придерживаемся. Наши убеждения начинают формироваться еще в детстве, но со временем (под влиянием социума, полученных знаний, жизненного опыта) они способны меняться.

Мир вокруг нас непостоянен, и довольно часто убеждения, которые прежде нам помогали, начинают мешать или даже вредить. В таком случае стоит избавиться от устаревших установок и заменить их на более актуальные. Но если от одних убеждений можно отказаться с легкостью, то другие, бывает, так глубоко пустили свои корни, что мы их даже не осознаём, – но и с ними тоже можно и нужно работать.

Чтобы процесс замены деструктивных убеждений на полезные проходил быстро и экологично, мы рекомендуем обратить внимание на технику «Музей убеждений», разработанную Дилтсом. Ее суть в следующем: если убеждение неэффективно, пришла пора, подвергнув разумному сомнению, сдать его в музей. **На замену старому неработающему убеждению необходимо найти новое продуктивное и искренне в него поверить.** Это упражнение можно проводить самостоятельно или под руководством психолога (коуча).

ПОЧЕМУ ВАЖНО РАБОТАТЬ С УБЕЖДЕНИЯМИ

*Если вам что-то нужно, найдите подходящее убеждение, которое станет для вас руководством к действию, и тогда вы получите желаемый результат.
Грей Дейв. Лиминальное мышление.
Как перейти границы своих убеждений [73]*

Система убеждений формируется в семейном, культурном, общественном контекстах и меняется в соответствии с изменением этих контекстов. Большая часть убеждений, особенно глубинных, встраивается в наше сознание еще в детстве – этому способствуют наши родители, учителя, сверстники и другие значимые для нас фигуры. А затем «мы учимся становиться людьми и воспитывать наши “личности”» [74], вырабатывая собственный стиль мышления, реагирования и выражения эмоций.

Убеждение – это опыт, который кодируется и конструируется внутри нас. Часть убеждений мы несем с собой всю жизнь, а некоторые со временем разрушаются, особенно в период кризисов.

По мнению американского психолога Джудит С. Бек, **наши скрытые убеждения влияют на восприятие различных ситуаций, вследствие чего возникают автоматические мысли, характеризующие эту конкретную ситуацию и влияющие на наши эмоциональные реакции и поведение.** Как правило, многие автоматические мысли ошибочны. К примеру, к ним можно отнести обесценивание собственных достижений («Мне просто повезло, поэтому я смог выполнить эту работу»), черно-белое мышление («Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник»), акцент на негативных аспектах ситуации («У моего ребенка ужасный учитель, потому что он постоянно критикует и не чувствует детей») и т. д. [75]. Более подробно о работе с автоматическими мыслями рассказывается в главе «Работа с автоматическими мыслями».

Фрейд утверждал, что убеждения и ожидания человека относительно результатов и собственных способностей определяют, сколько усилий он способен приложить и как долго он будет это делать, преодолевая стрессовую ситуацию [76]. **В ситуациях, требующих напряжения, люди, опираясь на имеющиеся у них убеждения, склонны скорее скептически оценивать свои способности и умения, тем самым мешая своим усилиям.**

Непродуктивные, ограничивающие убеждения заставляют нас бояться себя, своих эмоций, собственных действий и реакций. В результате проблемы остаются нерешенными, наше тело страдает от психосоматических заболеваний, а мы не чувствуем удовлетворения от жизни.

Можно ли повлиять на эту ситуацию? Конечно! **С убеждениями можно и нужно работать.** Различные техники НЛП дают возможность избавиться от устаревших, непродуктивных установок и внедрить в свою жизнь новые актуальные и позитивные убеждения.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

*Если желаешь, чтобы мир изменился, – сам стань этим изменением.
Махатма Ганди. Моя жизнь [77]*

Библейское изречение «По вере вашей да будет вам» (Матф. 9:29), которое можно трактовать как «в соответствии с вашими убеждениями», означает, что **мы получаем от жизни то, во что верим, в чем искренне убеждены.** К примеру, человек с установкой «я смогу» без страха и сомнений возьмется за самое сложное дело, а тот, кто уверен, что «ни за что не справится», с опаской будет относиться к любым возможностям, которые ему предоставляются. Чтобы наполнить свою жизнь новыми идеями и смыслами, **необходимо заменить ограничивающие убеждения на полезные.**

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

УБЕЖДЕНИЯ. Обобщения, которые человек делает о причинно-следственных связях, самом себе, своей идентичности, действиях, других людях [78]. Убеждения связаны с ценностями и направляют нас в восприятии и интерпретации действительности.

ИМПРИНТ. Это значимое событие в жизни человека, в результате которого сформировалось одно или несколько убеждений. В случае позитивного опыта убеждение будет полезным для дальнейшей жизни, в случае травмирующего – формируется ограничивающее убеждение.

РЕИМПРИНТИНГ. Процесс, позволяющий перепрограммировать свой способ мышления, изменить убеждения о себе и окружающем мире. В процессе реимпринтинга создается «линия времени», на которой человек размещает события или временные периоды своей жизни [79]. С помощью этой техники человеку удастся увидеть импринт с позиции восприятия значимых людей, которые были вовлечены в этот опыт.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «МУЗЕЙ СТАРЫХ УБЕЖДЕНИЙ»

Подготовка

Шаг 1

Определите ограничивающее убеждение, от которого нужно избавиться, и сформулируйте новое убеждение, которое хотели бы приобрести.

Обнаружить неработающие установки можно следующим образом:

1. Выберите сферу жизни, которая вас беспокоит (отношения, работа, здоровье и т. д.).
2. Представьте, что в этой сфере у вас все идеально (сформулируйте минимум семь пунктов, свидетельствующих об этом).
3. Отложите список и представьте себя через 3–5 лет. Что изменилось в этой сфере? Составьте список из семи пунктов аналогично п. 2.
4. Сравните списки по пунктам, отвечая на вопросы: «Почему реальная ситуация отличается от идеальной?», «Какие убеждения мешают мне достичь идеала?»

Шаг 2

Подготовьте семь листов бумаги формата А4. Напишите на каждом из них названия шагов техники:

1. Старое убеждение.
2. Открытость сомнению.
3. Музей старых убеждений.
4. Догадка о новом убеждении.
5. Открытость новому убеждению.
6. Священное место.
7. Нейтральное место.

Шаг 3

Разложите листы на полу в порядке, указанном выше, на расстоянии небольшого шага друг от друга. Каждый лист символизирует точку доступа к вашим состояниям. Чем полнее вы будете ощущать, что окружало вас (звук, запах, цвет и т. д.), тем четче зафиксирован образ.

При выполнении техники в первый раз необходимо после каждого шага возвращаться на седьмой лист «Нейтральное место». Например: встать на первый лист, прочувствовать состояние, вернуться на седьмой, потом идти на второй и т. д. Во время следующего выполнения техники можно проходить все семь шагов последовательно, без возвращения в «Нейтральное место».

Выполняем технику

Шаг 1. Старое убеждение

Встаньте на первый лист и подумайте об убеждении, от которого хотите избавиться. Постарайтесь вспомнить то время, когда вы начали в него верить. Вспомните свои чувства, ощущения, мысли в тот момент. Сохраните в памяти этот образ.

Шаг 2. Открытость сомнению

Перейдите на второй лист и вспомните свое состояние в то время, когда вы начали сомневаться в правдивости выбранного убеждения. Прислушайтесь к ощущениям в теле и запомните этот образ.

Шаг 3. Музей старых убеждений

Переместитесь на третий лист и представьте музей. Здесь находится множество старых убеждений, которые больше вам не понадобятся. Представьте, как вы входите в здание, поднимаетесь по лестнице, проходите мимо многочисленных полок и выбираете ту, что вам понравилась. Мысленно упакуйте ограничивающее убеждение в красивую коробку, перевяжите яркой лентой и с благодарностью поместите на полку. Поблагодарите свои старые убеждения за то, что они в свое время вам помогали. Убедитесь, что выбранное место действительно подходит

и при желании вы сможете вернуться в музей, чтобы вспомнить об оставленных там убеждениях. Зафиксируйте свое состояние.

Шаг 4. Догадка о новом убеждении

Перейдите на четвертый лист и вспомните состояние, когда вы начали задумываться о каком-то факте, ставшем в дальнейшем вашим убеждением. Отследите свои ощущения, запомните образ.

Шаг 5. Открытость новому убеждению

Перейдите на пятый лист и вспомните свои ощущения, когда вы были готовы принять какое-либо новое убеждение. Прислушайтесь к своему телу, зафиксируйте полученный образ.

Шаг 6. Священное место

На шестом листе подумайте о новом убеждении, как о том, во что вы точно верите. В священном месте должна сформироваться полная уверенность в этом. Для достижения максимального эффекта проговорите вслух: «В любых обстоятельствах, что бы ни случилось, я верю, я буду, я смогу». Представьте, что новое полезное убеждение экологично входит в ваше тело. Зафиксируйте свое состояние.

Шаг 7. Нейтральное место

Этот шаг еще называют «Привязка к будущему». Перейдите на седьмой лист и загляните в свое будущее. Что изменилось в нем благодаря отказу от ограничивающих убеждений и принятию полезных?

ПРИМЕР. Девушка жаловалась, что окружающие ее используют, что «на ней все ездят». У нее было ограничивающее убеждение, что нельзя отказывать окружающим в просьбах. В результате она тратила основную часть своего времени на удовлетворение чужих желаний и совершенно не понимала, чего она сама хочет. Девушке было сложно найти новое полезное убеждение. На помощь пришли вопросы: «Что ждет вас в будущем, если ничего не изменится?», «Чего вы хотите на самом деле?», «Как вы хотите реагировать в подобных ситуациях?» В итоге удалось выявить и внедрить несколько экологичных убеждений: «Я имею право отказывать людям», «Забота о себе важнее, чем нравиться другим», «Я имею право делать то, что я хочу».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Техника «Выявление своих убеждений через вопросы»

Это упражнение станет прекрасным подспорьем для техники «Музей старых убеждений».

Шаг 1

Определите сферы жизни, в которых вас все устраивает. Соответственно, в этих сферах будут присутствовать полезные убеждения, которые помогают вам добиться желаемого результата.

Шаг 2

Выделите сферу или аспект жизни, который вас не устраивает. Как правило, это связано с прошлым.

Шаг 3

Ответьте на вопросы:

- Почему я делаю то, что меня не устраивает?
- Что я делаю для того, чтобы жить такой жизнью?

Необходимо выявить два негативных убеждения.

ПРИМЕР.

1. Что бы я ни сказал(а), это выглядит нелепо.
2. Нужно избегать контактов и не высываться.

Шаг 4

Выпишите оба убеждения на лист бумаги, мысленно загляните в свое прошлое и ответьте на вопросы:

- Что происходило со мной в прошлом, чем была наполнена жизнь, когда возникли эти негативные убеждения?
- Какие события привели к тому, что я верю в эти убеждения?
- Что мне тогда пришлось пережить, с чем столкнуться, какие люди меня окружали, во что я верил(а), что думал(а)?
- Почему мое прошлое привело меня в такое настоящее?

Запишите подробные ответы, связанные с данными убеждениями. Будет некомфортно, неприятно, возможно, даже больно – это нормально. Проанализируйте, как события из прошлого повлияли на то, что в настоящем сложилась такая ситуация.

Шаг 5

Представьте, что вы продолжаете существовать с этими ограничивающими убеждениями, тащить этот груз, который мешает вам полноценно жить. Представьте, что будет через 5, 10, 20 лет. Каким вы будете, какие люди будут рядом, что будет происходить в вашей жизни, если сейчас вы ничего не измените? Необходимо дойти до пика и затем вернуться в настоящее.

Шаг 6

Ощутите, что все эти годы еще не прошли и у вас есть время все исправить. Для начала совершите какие-нибудь активные действия (бег, прыжки, любая небольшая физическая нагрузка). Затем поменяйте негативные убеждения на позитивные – так, как подсказывает ваше подсознание.

Шаг 7

Представьте, как изменится ваша жизнь через 5, 10, 20 лет, если вы проживете это время с новыми убеждениями. Что будет происходить с вами, кто будет рядом? Так активируются новые нейронные связи, происходит перенастройка мозга.

ПРИМЕР. Мужчина хочет стать суперспециалистом, но что-то ему мешает. Представив свое будущее, он видит себя профессионалом своего дела, но ему 70 лет. Выявляем ограничивающие убеждения – «Уважают только людей с сединами», «Я еще слишком молод, чтобы позволить себе достижение этой цели» – и продолжаем работать с ними. С помощью данной техники мужчина получил два новых позитивных убеждения: «Я заслуживаю уважения» и «Мой возраст идеально подходит для достижения цели».

Техника «Чудесный вопрос»

Еще один вариант выявления убеждений через вопросы. После того как клиент описал свою ситуацию/проблему, психолог предлагает ему представить, что этой ночью, пока он будет

спать, случится чудо. И когда на следующее утро он проснется, его проблема просто исчезнет. Клиенту необходимо представить эту ситуацию и ответить на вопросы:

- Как выглядит день, когда проблемы нет?
- Как отреагируют на это другие люди?
- Как они мне об этом скажут?
- Как я отреагирую на сказанное?
- Как это повлияет на мою жизнь?
- Что я себе позволю нового, чего не позволял(а) при наличии проблемы?
- Какие другие люди придут в мою жизнь?
- Как я пойму, что чудо свершилось?

Клиент должен найти как можно больше подтверждений тому, что его жизнь изменится в лучшую сторону. Так будут выстраиваться новые нейронные связи и появятся новые позитивные убеждения, которые закрепятся в сознании и со временем станут частью характера, личности, судьбы.

Техника «Цикл изменения убеждений»

С течением времени цели, приоритеты и убеждения могут меняться. И для успешного прохождения очередного жизненного этапа нам могут понадобиться новые продуктивные установки, которые часто вступают в конфликт с уже существующими. Чтобы безболезненно избавиться от неактуальных и внести в свою жизнь новые экологичные убеждения, можно воспользоваться техникой Дилтса «Цикл изменения убеждений».

Представьте, что существует восемь пространств (стадий цикла):

1. Хочу иметь убеждение.
2. Открыт(а) для убеждения.
3. Убежден(а) сейчас.
4. Открыт(а) для сомнения.
5. Вера.
6. Музей личной истории.
7. Усиление.
8. Проверка экологичности.

Шаг 1. Хочу иметь убеждение

Выберите новое позитивное убеждение, которым вы хотите обладать. Оно должно вписываться в вашу картину мира и вести к положительным изменениям в жизни.

Шаг 2. Открыт(а) для убеждения

Перейдите в пространство «Открыт для убеждения», удерживая в сознании выбранную установку, и прислушайтесь к своим ощущениям. Представьте, что вы готовы поверить в нее. Здесь помогут вопросы: «Это возможно?», «Какой станет моя жизнь, если я приму новое убеждение?», «Что мне нужно услышать, увидеть, ощутить, чтобы удостовериться в ценности и полезности нового убеждения?»

Шаг 3. Убежден(а) сейчас

Когда вы почувствуете уверенность в своем решении, перейдите в пространство «Убежден сейчас» и сосредоточьтесь на новом убеждении.

Шаг 4. Открыт(а) для сомнения

Попытка принять новую установку может привести к сопротивлению со стороны существующей системы взглядов. В этом пространстве выявляются ограничивающие убеждения,

которые вступают в конфликт с вашей новой установкой. Для освобождения от ограничивающих убеждений нужно усомниться в их истинности. Здесь помогут вопросы: «Возможно, это убеждение перестало быть истинным?», «Какие новые возможности появятся, если избавиться от него?»

Шаг 5. Вера

В естественном цикле изменения убеждений пространство «Вера» – это состояние, которое разрешает вам выйти за границы собственных убеждений и сформировать новые. Подумайте о положительных эффектах нового убеждения. Вы готовы в него поверить? Нет ли необходимости внести какие-то изменения?

Шаг 6. Музей личной истории

Устаревшие убеждения, которые перестали соответствовать вашей картине мира и оказывать положительное влияние на ваши действия, пора отправить в музей. Перенесите в это пространство старые мешающие вам убеждения, которые были выявлены в пространстве «Открыт для сомнения».

Шаг 7. Усиление

Вернитесь в пространство «Убежден сейчас» и сосредоточьтесь на своем новом убеждении. Почувствуйте, как ваше тело наполняется уверенностью и ваша вера усиливается.

Шаг 8. Проверка экологичности

Еще раз представьте себя в пространстве «Вера». Убедитесь, что вы внесли все необходимые изменения. Почувствуйте, что вам удалось мягко и естественно изменить свои убеждения.

Техника «Реимпринтинг»

Содержание техники приведено по книге Р. Дилтса «Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП» [80].

Под импринтом в НЛП понимается значимое событие в жизни человека, в результате которого сформировалось убеждение, или, другими словами, формирующий личность опыт. **Техника «Реимпринтинг» позволяет находить такие убеждения и выяснять, что удерживает нас от осуществления перемены или продвижения вперед.** Эта техника работает через обновление внутренних карт, выделение ресурсов и изменение старых кодов. Если вы работаете с клиентами, то в реимпринтинге вы сможете давать людям, пережившим боль, ресурсы, в которых они нуждаются [81].

Шаг 1

Разметьте линию времени. Определите ситуацию/состояние, с которым вы хотите работать. На линии времени встаньте на точку настоящего (лицом к будущему). Сосредоточьтесь на ощущениях и убеждениях, связанных со сложившейся ситуацией. Не спеша передвигайтесь по линии времени назад до того момента, пока не почувствуете место самого раннего события, связанного с этими убеждениями.

Прислушиваясь к своему состоянию, назовите убеждения, возникшие вследствие данного события. Важно говорить от первого лица и в настоящем времени («я думаю», «я чувствую» и т. д.). После этого сделайте шаг назад – в то время, когда событие еще не случилось. Вспомните свое состояние, когда импринт еще не влиял на вас психологически и физически.

Шаг 2

Сойдите с линии времени и переместитесь в настоящее. Из этой точки оглянитесь на событие, связанное с импринтом. Назовите убеждения, которые появились после этого события. Думайте их в третьем лице и прошедшем времени («он думал», «она чувствовала» и т. д.).

Отыщите вторичную выгоду или положительную сторону тех симптомов/реакций, которые появились после импринта. Какую позитивную роль они играли относительно прошлых событий?

Шаг 3

Вспомните, какие значимые лица способствовали возникновению у вас данных убеждений (эти люди могли физически не присутствовать в том моменте, но могли оказывать на вас влияние). По очереди ассоциируйте себя с каждым из этих людей и почувствуйте ситуацию в прошлом с их точки зрения. Проговорите их опыт от первого лица.

В образе значимых людей сойдите с линии времени и подумайте о положительном намерении в их действиях.

Шаг 4

Для каждого из людей, принимавших участие в импринте, определите ресурсы и возможности, необходимые, но недоступные тогда, но имеющиеся у вас сейчас. Наличие этих ресурсов в настоящем поможет изменить этот опыт.

Выберите точку на линии времени, где вы наиболее полно чувствуете наличие нужных ресурсов. Представьте их в виде энергии, звука, света, чтобы в полной мере ощутить это состояние, и заякорите его. Мысленно отправьте этот ресурс по линии времени каждому человеку в системе, которому он был нужен.

Когда почувствуете, что якорение сработало, сойдите с линии времени и переместитесь в точку, когда произошел импринт. Встаньте в позицию участника события, который нуждался в таком ресурсе, и заново прочувствуйте ситуацию с точки зрения этого человека, уже обладающего новым ресурсом.

Вновь встаньте в свою позицию в точке импринта и подумайте, какие измененные убеждения вы можете вынести из этого опыта. Проговорите их от первого лица в настоящем времени.

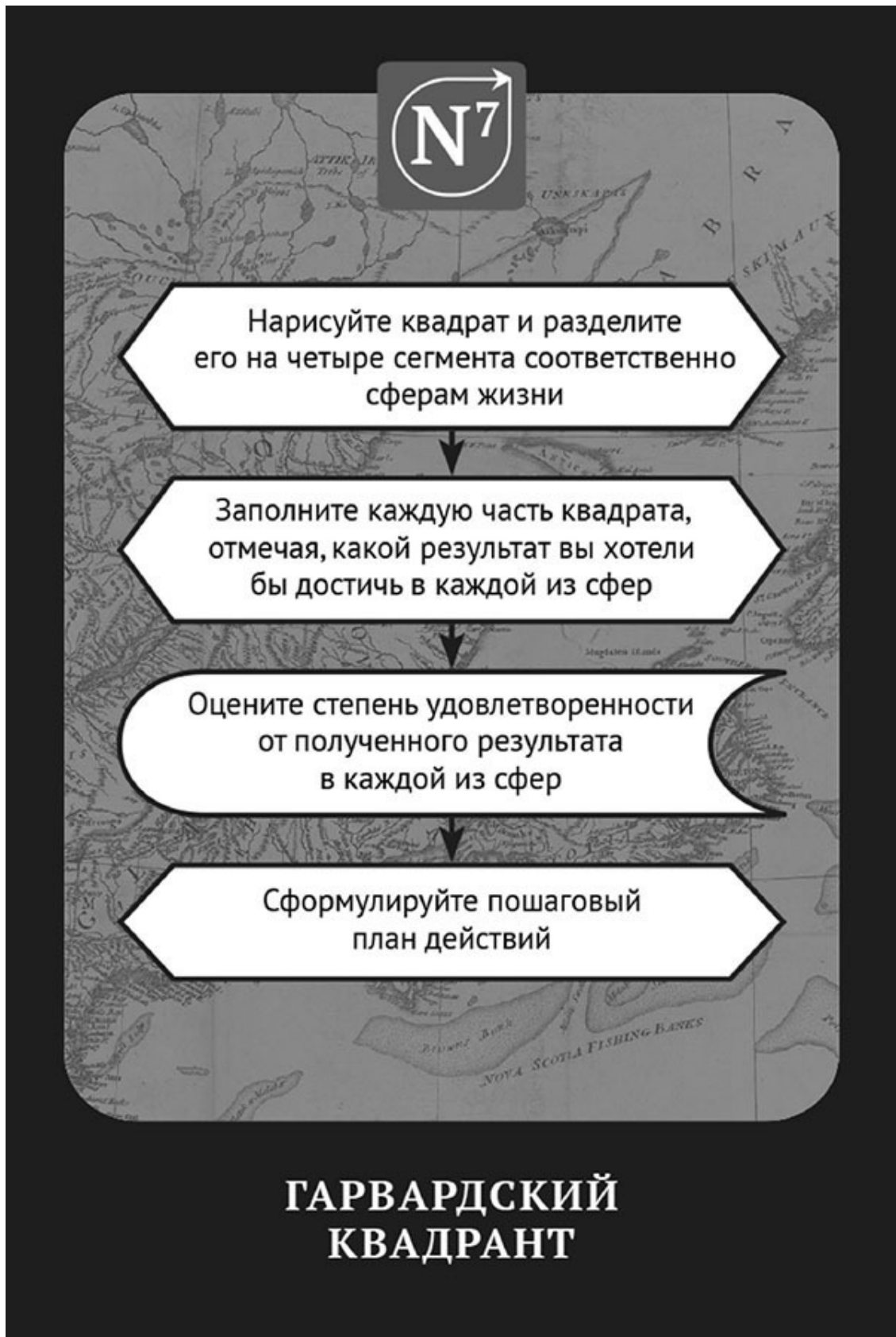
Прodelайте эти шаги для каждого значимого человека, принимавшего участие в импринте.

Шаг 5

Выберите самый главный ресурс (или убеждение), который существенно помог бы вам в прошлом. Зафиксируйте это состояние, заякорите его и перейдите с ним по линии времени до точки импринта. Примите этот ресурс в том моменте и пройдите с ним по всей линии времени до настоящего, отслеживая свои ощущения.

Британский психолог, профессор нейробиологии Ричард Грегори писал, что наши ощущения не воссоздают непосредственную картину мира – они предоставляют возможность для проверки наших гипотез о том, что ожидает нас в будущем [82]. **Все наше восприятие пронизано умозаключениями. Перепрограммируя гипотезы, мы меняем жизнь. Начните это делать прямо сейчас!**

№7. Гарвардский квадрант



Большинство людей проживают свою жизнь по принципу: «Если я буду много и усердно работать (выйду замуж, получу красный диплом и т. д.), то добьюсь успеха, и, только поднявшись на эту вершину, я смогу стать счастливой».

Американский психолог, специалист по позитивной психологии Шон Ачор в книге «Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune» пришел к иному выводу: формула «сначала успех, потом счастье» – неверна [83]. А связь между успехом и счастьем носит обратный характер. Другими словами, **счастье – предшественник успеха, а не его следствие**.

Считается, что наиболее успешные и счастливые люди строят свою жизнь, опираясь на четыре основные сферы:

- Творчество и развитие. Создание чего-либо своими руками.
- Достижения и результаты. Любые победы, реализация проектов, достижение целей (в работе, спорте, хобби), добившись которых можно с гордостью сказать: «Да, я действительно горжусь, что сделал это!»
- Отношения с другими. Взаимопонимание и причастность к сообществу единомышленников.
- Смысл и наследие. Понимание того, зачем я живу. Что я оставляю за собой? Как и кому может быть полезно то, что я делаю, создаю в своей жизни?

Эти сегменты жизни получили название «Гарвардский квадрант», или «Квадрант успеха». Сегодня эта техника широко используется как в самокоучинге, так и в коучинге, направленном на работу с запросами по достижению истинных целей. Она позволяет проработать не только отдельную проблему, но подойти к ситуации комплексно – с учетом всех сторон жизни человека. Обращаем внимание, что данная психотехника не подходит для работы с психозами, неврозами, фобиями, зависимостями.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ТЕХНИКЕ «ГАРВАРДСКИЙ КВАДРАНТ»

- Для диагностики текущей жизненной ситуации.
- Для проработки ограничивающих убеждений по типу «или – или» («или бизнес – или любовь», «или деньги – или любимое дело» и т. д.).
- Для мотивации на личностные изменения.
- Для создания собственной модели жизненного баланса.
- Для того чтобы научиться получать удовольствие от процесса (а не только от результата) и достигать больших результатов.
- Для того чтобы научиться эффективно совмещать разные сферы жизни.
- Для проведения аудита собственной жизни и определения своих истинных целей.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕХНИКУ

Если вы выполняете технику самостоятельно, то предлагаем вам сначала сделать короткую медитацию (например, внимание к дыханию, или сканирование тела, или воображение безопасного места).

Если вы коуч или психолог-консультант и планируете использовать эту технику для работы с клиентами, то для расслабления человека предлагаем вам использовать следующий текст: «Я предлагаю вам простой, приятный и при этом глубокий инструмент. Эта техника дает возможность побыть в чистой исследовательской позиции по отношению к себе и своей жизни, свободной от установок и чужих моделей. Это система создания сбалансированной, счастли-

вой и успешной жизни. Данный инструмент поможет вам получить ответы на свои вопросы. Вы готовы погрузиться в такое исследование?»

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ГАРВАРДСКИЙ КВАДРАНТ»

Шаг 1

Нарисуйте квадрат (или ромб, или прямоугольник) и разделите его на четыре части:

- первая – творчество и развитие;
- вторая – достижения и результаты;
- третья – отношения с другими людьми (коммуникация);
- четвертая – смысл и наследие (то, во имя чего все делается, то, что вы оставляете после себя).

Творчество, развитие	Достижения, результаты
Смысл, наследие	Отношения с другими, коммуникация

Шаг 2

Выберите интересующий вас промежуток времени – месяц, полгода, год, пять лет и т. д. Теперь подумайте о следующем: если бы за этот период вы смогли привнести в свою жизнь все важное и значимое, что дает вам ощущение баланса, успеха и счастья, как тогда изменилась бы ваша жизнь?

Теперь сформулируйте, какой результат вы бы хотели получить в каждой сфере. Каковы критерии его достижения? В течение какого отрезка времени вы хотели бы его получить?

Начинать лучше с той части квадрата, которая вам наиболее понятна, после чего следует перейти к более сложной и т. д., пока вы не заполните все четыре поля.

В этой технике очень важно придерживаться единой конкретной измеримой шкалы результатов и времени, в противном случае она не даст результата. Это означает, что в каждом квадрате необходимо указывать максимально желаемый результат (на 10 из 10, или на 100 %) или самый наилучший результат, к которому вы стремитесь. Одной из наиболее распространенных ошибок является использование в разных квадратах разных временных отрезков. Старайтесь, пожалуйста, этого избегать.

Шаг 3

Ответьте на следующие вопросы, работая отдельно с каждым сегментом квадрата:

- Что еще должно быть достигнуто в этой сфере, чтобы вы почувствовали стопроцентное удовлетворение?
 - Представьте, что вы достигли результата. Насколько он вас удовлетворяет? (Если удовлетворяет полностью, можно двигаться дальше.)
 - Как вы себя чувствуете сейчас, когда представляете себе результат или говорите о нем?
- Если вам сложно сфокусироваться на представлении будущего, закройте глаза и попробуйте представить себя в момент достижения цели (результата):
- Где вы и что происходит сейчас?
 - Кто вас окружает?
 - Что именно вы делаете?
 - Какие качества и навыки вы демонстрируете?

- Как вы выглядите в глазах окружающих? Как вы выглядите, по собственному мнению?
- Какие новые возможности для вас открылись?
- Чтобы повысить вероятность достижения цели, какие ключевые шаги вы готовы сделать в ближайшее время?
- Что в данной сфере (части квадрата) является для вас самым сложным?

Шаг 4

Сформулируйте пошаговый план действий. Для этого можно использовать психотехнику «Логические уровни», которой посвящена отдельная глава.

ПРИМЕР. Женщина семь лет проработала топ-менеджером. Она пришла к коучу с запросом: как восстановиться после выгорания на работе, начать заниматься любимым делом и реализовать свои высокие амбиции? Работа с «Гарвардским квадрантом» вывела ее на ключевой вопрос в сфере «Творчество и развитие»: «Куда двигаться дальше, чтобы изменить текущую ситуацию?» Оценив свои навыки, опыт и образование, она решила освоить новую специальность, благодаря которой она смогла бы реализоваться и помогать другим (амбиции). В результате женщина ушла с прежней работы, освоила фасилитацию, стала бизнес-тренером и сейчас помогает людям и компаниям принимать решения для достижения успешной и счастливой жизни. Своим примером она показала детям, что любую ситуацию можно изменить.

Шаг 5

Посмотрите на все сферы, которые вы проработали, и ответьте на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, после того как выполнили эту технику и видите «картинку» в целом?
- Какой ключевой вывод вы готовы сделать?
- Насколько сейчас решен ваш запрос?
- Есть ли у вас понимание того, на чем важно сфокусироваться в своих действиях?

ПРИМЕР. Женщина в четвертом квадрате «Смысл и наследие» вышла на ключевой вопрос: «Какое наследие я оставляю после себя? В чем смысл моей жизни?» И она осознала, что для нее важно быть ориентиром для своих детей и для окружающих людей. Поэтому надо жить полноценной, яркой, счастливой жизнью, реализовать себя, свои умения и навыки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

После выполнения этой техники у вас может возникнуть страх перемен и новых вызовов, которые могут появиться в связи с грядущими изменениями в вашей жизни. В этом случае предлагаем вам воспользоваться дополнительной техникой, которая называется «Квадрант страхов».

Техника «Квадрант страхов»

Это упражнение помогает проработать имеющиеся у вас страхи в четырех сферах: «Творчество и развитие», «Достижения и результаты», «Отношения с другими, коммуникация», «Смысл, наследие». Необходимо проработать все четыре сектора, тогда у вас сложится целостная картинка. Осознав ее, вы будете способны реализовать свой замысел.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ СО СТРАХАМИ

1. Страхи во всех четырех частях квадранта не могут сосуществовать одновременно.
2. Уделяйте особое внимание уровню ценностей. Периодически задавайте себе вопросы: Во что я верю? Во что важно верить? О чем важно помнить?
3. Держите фокус на том, какой вам хотелось бы видеть идеальную картинку вашей жизни.

С КАКИМИ ЗАПРОСАМИ РАБОТАЕТ ТЕХНИКА

- Хочу научиться хотеть;
- хочу перестать бояться;
- боюсь, что брошу, не доведу до конца;
- боюсь осуждения;
- хочу поверить в себя;
- не понимаю, как построить систему.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «КВАДРАНТ СТРАХОВ»

Шаг 1

Нарисуйте квадрат (ромб, прямоугольник) и разделите его на четыре части:

- первая – страх мечтать;
- вторая – страх идентичности (страх быть жертвой, неудачником);
- третья – страх завершения (успешного завершения);
- четвертая – страх системы.

<i>Творчество, развитие</i> Страх мечтать	<i>Достижения, результаты</i> Страх идентичности (страх быть жертвой, неудачником)
<i>Смысл, наследие</i> Страх завершения (успешного завершения)	<i>Отношения с другими, коммуникация</i> Страх системы

Шаг 2. Страх мечтать

Вспомните свою мечту (идею, желание, цель). Ответьте на вопросы:

- Какова ваша мечта?
- Ради чего большего она вам нужна?
- Если бы было все возможно, какой тогда стала бы ваша мечта?
- Что вы чувствуете сейчас, когда говорите об этом?

Если вы психолог или коуч и видите, что человеку сложно озвучить свою мечту (он ее отрицает или не верит в нее), нужно работать с диссоциацией. Если он вошел в ресурсное состояние, можно использовать якорение.

ПОДСКАЗКА. Используйте метафоры. Представьте, что на небе тучи, дождь, молнии, гроза. Но это не значит, что солнца нет. Мы же знаем, что оно где-то там есть. Так же и в вашей жизни: даже если вы говорите, что не мечтаете, это не значит, что у вас нет мечты. Представьте, что дождь закончился и тучи разошлись. О чем вы тогда бы мечтали?

Шаг 3. Страх идентичности

Ответьте на вопросы:

- Какой(-ая) вы в этой мечте?
- Во что вы верите?
- Что для вас по-настоящему важно?
- Для чего вы это делаете?
- Какие личные качества проявляете?
- Какие знания и навыки помогут вам максимально качественно реализовать мечту?

Здесь также можно использовать диссоциированную позицию. В этом помогут следующие вопросы:

- Каким человеком вам нужно быть, чтобы реализовать эту мечту?
- Кто тот человек, который способен реализовать эту мечту?
- Во что он верит? Что для него важно?
- Какие навыки, знания, личностные качества позволяют ему/ей реализовать эту мечту?
- Что чувствует человек, реализовавший эту мечту?
- А вы могли бы почувствовать то же самое? Как вам с этим?
- Если бы у вас было все, что есть у этого человека, вы смогли бы реализовать мечту?
- Что тогда стало бы самым важным для вас?
- Какие качества, знания, навыки вам понадобятся?
- Кем бы вы тогда стали в своих глазах и глазах других людей?

Шаг 4. Страх системы

Представьте, что все идеально (так, как вам хочется), и ответьте на вопросы:

• Чтобы создать идеальную систему для реализации мечты, какие компетенции вам понадобятся?

- Во что вам важно верить?
- Какие важные моменты должны быть выдержаны в этом процессе?
- Что вам хотелось бы делать во всем этом?
- Кто вы для себя и для других людей?
- Что самое ценное демонстрируете вы?
- Что демонстрируют люди, которые вас окружают?
- На чем необходимо держать фокус, чтобы система работала наилучшим образом?

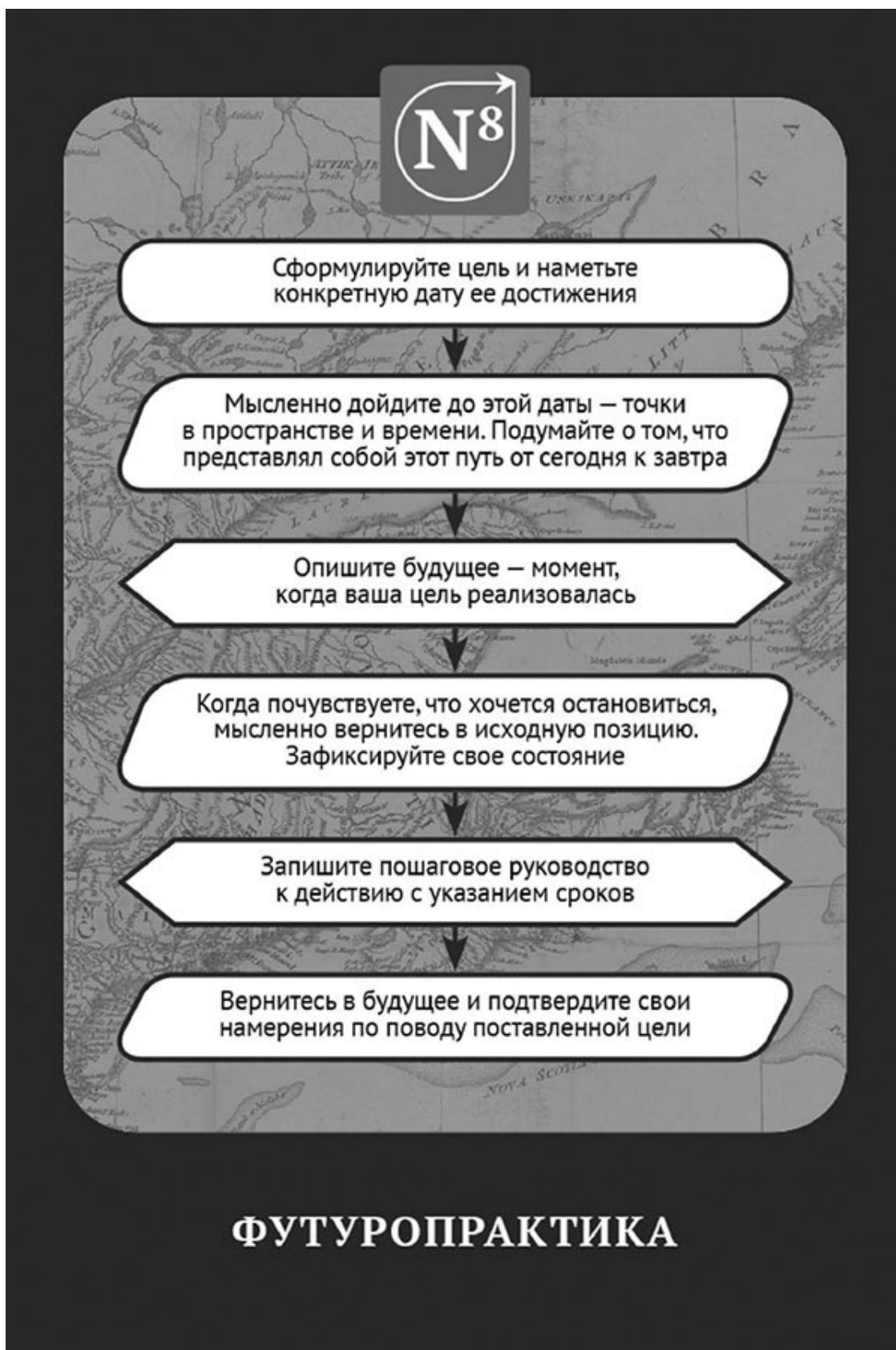
Шаг 5. Страх завершения

Представьте, что ваша мечта уже осуществилась, и ответьте на вопросы:

- Как вы поймете, что мечта реализована?
- Какие критерии станут подтверждением успешного завершения (сроки, цифры, качественные показатели)?
- Что еще необходимо, чтобы вы ощутили ресурсное состояние, почувствовали, что мечта осуществилась?

- Когда вы точно знаете, что мечта стала реальностью, на что еще вы станете способны?
- Как будет звучать ваша следующая мечта (цель, желание)?
- Как вы сейчас себя чувствуете (относительно ваших страхов)?

N8. Футуропрактика



Всех нас время от времени посещают мысли о том, как было бы здорово ставить перед собой большие важные цели и достигать их, взбираться на новые вершины и самостоятельно строить свое будущее. Однако чаще всего наши радужные мечты остаются в планах и быстро забываются в суете дней, и мы продолжаем привычное путешествие по маршруту «дом – работа – дом», все больше отдаляясь от своего истинного предназначения.

Что нам мешает? Возможно, недостаток веры в себя и в то, что в наших силах изменить свою жизнь, а может быть, отсутствие четкого видения желаемого будущего.

Если вы, читая эти строки, узнаете себя и согласно киваете, то у нас есть для вас хорошие новости! Психотехника «Футуропрактика» (разработанная в рамках авторской методики «Трансгредиагентный коучинг Дамиана Синайского» [84] экспертом нашего проекта, психоаналитиком, коучем по развитию лидерства Синайским) поможет преодолеть внутренние рамки и ограничения, вырваться из заколдованного круга и начать управлять своей жизнью так, как вы этого хотите.

В основе методики – синтез теории и практики из области коучинга и психологии, квантовой физики (Н. Бор, В. Гейзенберг, Д. Шредер), математики (К. Гедель), синергетики (И. Пригожин), астрофизики (Н. Козырев), психотерапии (П. Жане), психоанализа (З. Фрейд), аналитической психологии (К. Юнг), психодрамы (Я. Морено).

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Убирая зажимы, эта психотехника помогает высвободить внутреннюю энергию, запускает механизмы активности мотонейронов (двигательных нейронов) и способствует формированию новых нейронных связей. В результате укрепляется дофаминовая система, что усиливает мотивацию к получению результата. В зависимости от приложенных усилий вырабатываются эндорфины, повышается выработка окситоцина и серотонина. Формируются новые механизмы мышления, прорабатываются ложные и подлинные ценности и желания.

ПРИ КАКИХ ЗАПРОСАХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННУЮ ПСИХОТЕХНИКУ

- Сомнения и неуверенность в себе;
- неудовлетворенность своей жизнью;
- фобии;
- детские воспоминания-травмы;
- проблемы в отношениях с внешним миром (близкими, детьми);
- желание улучшить карьеру, будущее, поработать с темами призвания и предназначения.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Не настраивайтесь на мгновенный результат. Эта психотехника требует времени и многократного повторения. Вы можете сами установить временные периоды для результатов. Это могут быть, например, три недели или три месяца, или любой другой подходящий вам период времени.

Психотехнику можно выполнять как самостоятельно, так и в паре. Если вы психолог или коуч, то можете стать «проводником» этой техники для ваших клиентов.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ФУТУРОПРАКТИКА»

Технику желательно делать вечером. Отключите гаджеты, минимизируйте все отвлекающие факторы, приглушите или выключите свет. Убедитесь, что вас никто не потревожит. Выполните любую дыхательную практику для расслабления. Закройте глаза, сфокусируйтесь на дыхании. Позвольте своим мыслям свободно течь, просто наблюдайте, не концентрируясь на них. Сфокусируйте внимание на своем теле. Почувствуйте руки, ноги, живот, спину, голову.

Ответы на вопросы в процессе упражнения лучше всего записывать на диктофон в вашем телефоне, чтобы не отвлекаться на бумажные записи. Также вы можете наговаривать на диктофон все, что почувствуете, все ваши мысли. Спустя день или два прослушайте записи, и вы найдете в них много ценного для себя.

Шаг 1

Четко сформулируйте свой запрос – цель (чего вы хотите). Наметьте конкретную дату в ближайшем или отдаленном будущем – число, месяц, год.

Шаг 2

Закройте глаза и представьте, что эта дата – это точка в будущем, которая занимает определенное место в пространстве.

Если вам сложно визуализировать, вы можете поставить два стула друг напротив друга. Один будет символизировать точку А (настоящее), второй – точку Б (будущее). Представьте себе, где между этими точками находится реализация вашей цели, и положите в этом месте лист бумаги. Сфокусируйтесь на своей цели. Погрузитесь в это состояние.

Шаг 3

Представьте, что вы двигаетесь к этой точке не только в пространстве, но и во времени. Если вам сложно визуализировать, можете встать на лист бумаги, который символизирует дату реализации вашей цели.

Дойдите до этого места. Встаньте в этом месте, ощутите его и это пространство. Закройте глаза и подумайте, что представлял собой пройденный период между сегодня и завтра, где вы находитесь.

Шаг 4

Ответьте на вопросы в определенной последовательности (говорите о будущем, когда ваша цель реализовалась):

- Где вы находитесь?
- Что вы делаете?
- Что вы чувствуете?
- Что вы сделали конкретно, чтобы сделать этот прошедший период успешным?
- Что вам лучше всего удалось сделать на этом пути?
- Что оказалось труднее, чем вы ожидали?
- Какие проблемы можно было предвидеть заранее?
- Что шло легче, чем вы ожидали?
- Какие изменения вас удивили по пути к этой цели?
- Что было самым главным?

Шаг 5

Вернитесь в исходную позицию, когда почувствуете, что вам хочется остановиться и задать другой вопрос. Поразмышляйте и запишите на диктофон возникшие мысли.

Ответьте на вопросы:

- Какую идею, возникшую в будущем, вы хотели бы использовать уже сегодня?
- Хотите ли вы выбрать другую, более удачную идею из возникших?
- Чего бы вы хотели добиться при благоприятных обстоятельствах?

Зафиксируйте свое состояние. Если возникла потребность, то на этом этапе можно переформулировать цель.

Шаг 6

Подумайте, что теперь вы планируете предпринять. Запишите на диктофон пошаговое руководство к действию, желательно с указанием сроков.

Обратите внимание на внутреннее сопротивление (если оно есть): что мешает, есть ли какие-то страхи. Если оно есть, представьте себе самые худшие варианты сценария развития ситуации. Это позволит вам преодолеть внутреннюю скованность и страхи.

Сделайте паузу, осознайте и попытайтесь понять, что эти беспокойство, дискомфорт, негатив напрямую зависят от прежней роли или модели поведения, которые вы использовали ранее.

Шаг 7

Снова вернитесь в будущее и подтвердите свои намерения по поводу вашей цели. (Если есть ощущения, что цель уже не та, значит, надо вернуться в настоящее и до следующего дня подумать о цели, трансформировать ее и затем заново выполнить все упражнение.)

Ответьте на вопросы:

- Чувствуете ли вы себя еще сильнее связанным(-ой) с вашей целью?
- Чувствовали ли вы себя ранее более связанным(-ой) с целью? Сравните ваши ответы на эти два вопроса.
- Когда вы думаете о своих планах действий и желаний, кажутся ли они теперь более целостными и скоординированными друг с другом? Не тянут ли они вас в разные стороны?
- Насколько хорошо, осознанно, глубоко, ответственно вы можете отличить свои желания по достижению вашей цели от ожиданий других людей? Убедитесь, что это именно ваши желания и цели.
- В какой степени вы ощущаете, осознаете, что именно вы управляете своими желаниями, а не желания управляют вами?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Одним из наиболее важных инструментов, помогающих в достижении больших целей и реализации всего, о чем вы мечтаете, является знание и понимание себя – как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне. Именно поэтому мы предлагаем вам дополнить «Футуропрактику», описанную выше, несколькими психотехниками Синайского, которые направлены на выстраивание конструктивного диалога с самим собой. Эти упражнения могут стать действенной практикой осознанности, психогигиены, самонаблюдения и преодоления внутренних ограничений.

Эти техники мы объединили в два больших блока. Первый – это работа со своими эмоциями, отслеживание мыслей и реакций на происходящие события, формирование осознанной позиции в проживании каждого дня своей жизни. Второй – снятие психологических зажимов, вызванных травмами прошлого или страхами по отношению к будущему.

ЧАСТЬ I. САМОПОЗНАНИЕ

Техника «Ведение дневника»

Эта техника поможет вам стать более внимательным, улучшить настроение и самочувствие, нормализовать сон, ваше психоэмоциональное состояние и отношения с людьми. Суть техники в том, чтобы стараться находить позитивные закономерности, связи между своими мыслями и событиями текущего дня/недели и отражать это в дневнике. Дневник необходимо вести каждый день не менее трех недель (21 день).

Шаг 1

Записывайте в дневнике, что значимое сделано вами в течение дня. Добавляйте короткий комментарий о том, как это произошло, а также ваши мысли в связи с этим опытом. Фиксируйте положительные изменения – ведь из маленьких побед создаются большие. Отмечайте положительные качества, которые вы проявили, чтобы в дальнейшем отслеживать и работать над развитием этих качеств. Обязательно указывайте место действия – это важно.

ПРИМЕР. Человек по-разному может воспринимать классическую музыку в зависимости от того, где он ее слушает: дома или на природе. Изменение места действия может сделать вас более эффективным. Важно фиксировать моменты, когда вы более эффективны с точки зрения внутренних ресурсов.

Шаг 2

Визуализируйте, нарисуйте или опишите словами свои страхи. Чего вы боитесь? Попробуйте представить самый негативный сценарий будущего и поработать с ним. Не убегайте и не меняйте его на положительную визуализацию, а попробуйте изменить картину в тех моментах, где возможно.

Ответьте на вопросы:

- Что меня тревожит?
- Чего я боюсь?
- Почему я этого боюсь?
- Как мне это изменить?
- Какую стратегию применить?

ПРИМЕР. Сотруднику необходимо обсудить с руководителем повышение зарплаты, но он боится его реакции. Он визуализирует ситуацию: «Вот утром я иду на работу, беру документы, захожу в кабинет начальника».

Сотруднику: Здравствуйте! Я хочу обсудить систему мотивации, потому что у меня зарплата не поднималась последние год-два.

Начальник: Да кто ты такой! Радуйся тому, что есть. Там целая очередь выстроилась: если мы тебя выкинем, придет другой – на твоё место десять желающих!

Необходимо визуализировать ситуацию страха в мельчайших подробностях. Будущая реальность моделируется в настоящем. Вы проживаете ее через визуализацию, речь и ощущаете себя внутри этой картинки. Негативная реальность начинает смягчаться в соответствии с новыми ресурсами, внутренним уровнем понимания, что вы полны ресурсов. **Чем сильнее вы ее проработаете сегодня, тем легче будет ее реализовать завтра.** Это тактика видения себя в будущей ситуации.

Шаг 3

Подумайте о своей цели на эту неделю/месяц. Запишите ее. Опишите свои сильные и слабые стороны с точки зрения третьего лица (отстранитесь, чтобы быть менее субъективным) в два столбца. Посмотрите на соотношение. Если слабых качеств больше, ваши цели необходимо изменить или смягчить, пересмотреть приоритеты. В отдельных столбцах перечислите свои жизненные успехи и неудачи (которые могут быть новыми возможностями). **Отношение к фактам меняется во время развития ситуации. Сами по себе факты не меняются и не становятся ложными, неправильными, ошибочными, но появляются новые обстоятельства, заставляющие по-другому на них посмотреть.**

Шаг 4

Составьте еще одну таблицу: в одном столбце запишите свои страхи и ошибки, которые вызывают чувство вины или стыда, в другом – мечты и фантазии, которые мотивируют и вдохновляют (например, из детства). Выполняя это задание, обращайте внимание на свои внутренние диалоги (их тоже попытайтесь записать).

Задайте себе вопросы:

- Чего я стыжусь?
- Что я скрываю от себя?

Вы можете размышлять об этом до трех дней, например по пути на работу, а потом вечером, за 2–3 часа до сна, записывать в дневник. Утром может прийти решение.

Техника «Самопознание по методу Соломона»

Вектор, направленный во внешний мир, намного сильнее, чем вектор, направленный во внутренний мир. У многих состоявшихся людей при достижении всех поставленных целей возникают ощущение внутренней пустоты и мысли о том, что они прожили не свою жизнь. С помощью этой техники, через самопознание, вы можете открыть свои уникальные таланты.

При выполнении заданий вам понадобятся внимание, осмысленность, осознанность. Вы будете смотреть на свои мысли, ощущения и эмоции со стороны. Вас будет двое: ваш внешний человек и ваш внутренний человек, который изнутри наблюдает и фиксирует все происходящее. Техника включает элемент самотренинга воли. Чтобы упражнение превратилось в навык, понадобится 21 день. Включатся внутренние ресурсы, и начнется работа на уровне бессознательного. Вы станете более цельным, сфокусированным, резко уменьшится ненужная трата энергии. Вы сможете отслеживать свои мысли, речь, желания, действия. Ваша модель поведения станет эффективнее на всех уровнях.

Техника состоит из трех блоков.

I блок. Я и мой внутренний мир. Я и четыре моих образа:

- образ, который я проецирую на окружающих;
- образ внутри себя, который я скрываю от других;
- образ, который создается у людей обо мне;
- образ того, что на самом деле обо мне думают.

II блок. Я и отношения.

III блок. Я и социум (карьера, бизнес).

Почаще задавайте себе вопросы. Каждое утро, после того как проснулись, спрашивайте себя: «Для чего я проснулся(-ась)?» Возможно, ответ будет приходить не сразу, какое-то время он может находиться в бессознательном. Главное условие – честность.

Каждый вечер по 3–7 минут записывайте по трем блокам ответы на вопросы:

- О чем я сегодня думал(а) в течение дня?
- Что я желал(а)?

- Что я говорил(а)?
- Что я делал(а)?

I БЛОК

Шаг 1

Возьмите восемь листов формата А4. На каждом из них напишите ответ на вопрос: «Кто я?»

ПРИМЕР. Я – дочь. Я – мама. Я – подруга. Я – красивая женщина. Я – опытный специалист и т. д.

Шаг 2

Разложите листы с вашими ролями стопкой по степени важности: снизу будет самое важное, сверху – наименее важное.

Шаг 3

Возьмите верхний лист и произнесите вслух то, что там написано. Какие ощущения у вас это вызывает? Какие мысли? Если вы отказываетесь от этого качества, переверните его и отложите в сторону. Поработайте так с каждым листом.

ПРИМЕР. Исходная ситуация: женщина не может выйти замуж, потому что считает, что все мужчины – слабаки и среди них нет достойных.

Женщина разобрала все восемь листов. У нее осталось «Я – красивая женщина, человек». Комментарии женщины: «Получается, основное “Я”, как я понимала его ранее, – это ложное “Я”. Где настоящее “Я”? Там, где я – женщина, человек, а в прежних “Я” меня не было, в них я была всем должна». Она осознала пропасть между «Я» ложным и «Я» настоящим. А что мешает ей быть такой и опираться на свое истинное «Я»? В ходе выполнения практики выяснилось, она хочет быть прежде всего любимой женщиной. Также она поняла, что делит людей на слабых и сильных. «Кто вас этому научил? Мама? Почему?» – «Она говорила, что папа был слабак». – «А маму кто научил?» – «Бабушка. Бабушка тоже разведена – муж слабак, и мама разведена». Чтобы быть любимой, заниматься благотворительностью, путешествовать, ей надо оказаться в другой реальности.

Шаг 4

После того как вы разберете все свои роли, ответьте на вопрос: «Кто остался?» Посмотрите на те качества, от которых вы отказались. Вы действительно хотите их выкинуть или все же их стоит оставить? Проработайте те качества, которые вы хотите оставить.

II БЛОК

Шаг 1

Сформулируйте конкретный запрос об отношениях. Проанализируйте его, ответив на следующие вопросы:

1. Кто хочет (какое мое «Я»)?
2. Что я хочу?
3. Для кого я хочу?
4. Для чего я хочу?

При необходимости переформулируйте запрос. Трансформируйте его до тех пор, пока он не будет вас устраивать. Ваша задача – из всех правильных решений выбрать лучшее, в идеале – из лучших решений выбрать наилучшее.

ПРИМЕР. Женщина хочет иметь счастливый брак.

- Вы хотите счастливый брак для кого? – Для меня и для партнера.
- Для чего вы хотите счастливый брак? – Чтобы был жизненный друг.
- Для чего? – Чтобы реализовывать мечты.
- Как это поможет в жизни? Что дальше? Для чего? – Буду чувствовать себя более спокойной.

Уже вычленен запрос: спокойствие – это состояние внутреннее. Ей нужен не любимый мужчина, а подпорка, костыль, на который она хочет опереться, чтобы получить спокойствие. Но любой костыль – ситуация временная. Возвращаемся к началу и переформулируем запрос.

- Для чего нужен друг? Для чего нужно спокойствие? – Чтобы нормально чувствовать себя в жизни, это важно.
- Для чего это нужно? – Чтобы получать и отдавать любовь.
- Для чего вы хотите получать любовь? И т. д.

Пока есть неуверенность и новые ответы, значит, запрос рыхлый, неокончательно сформированный. Нужно копать дальше, пока ответы не будут найдены.

III БЛОК

Теперь попробуйте посмотреть на свою жизнь не только из прошлого в настоящее, но и в другую сторону – из будущего в настоящее.

ПРИМЕР I. В прошлом вы получили психотравму (десять лет назад). Сегодня вам тридцать. То есть для того человека в прошлом вы – это человек из будущего. Таким образом, вы из своего сегодня (будущего) можете вернуться в прошлое, переосознать свою травму и снять «проклятие», что позволит высвободить большой объем энергии для изменения своего будущего.

ПРИМЕР II. Вы ставите себе цель на год-три вперед. Соответственно, эта цель из будущего становится причиной ваших дальнейших действий (направленных на ее достижение), а значит, ваши сегодняшние действия будут следствиями этой цели (вашего желания ее достичь). Эта идея основана на теории ретропричинности (это идея лауреата Нобелевской премии Ричарда Фейнмана о том, что позитроны, являющиеся античастицами электронов, на самом деле представляют собой электроны, только совершающие путешествие в прошлое [85]). То есть если вы решили через три года стать чемпионом в каком-то виде спорта, то эта цель становится причиной ваших сегодняшних усилий по достижению будущей цели. А сегодняшние действия становятся следствиями причины из будущего.

Причина предвидения – наша воля. Опираясь на законы квантовой физики, а именно на принцип ретропричинности, или обратной причинности, можно утверждать, что именно будущее определяет прошлое. На этой предпосылке, к примеру, построен фильм Кристофера Нолана «Довод».

К сожалению, многие затрудняются с конкретизацией своих целей. Если вы часто ловите себя на мысли, что ничего не хочется, или у вас есть мечта, но вы не уверены, действительно ли

она двигает вас в направлении вашей миссии, мы предлагаем вам попробовать приведенные далее вспомогательные психотехники, разработанные Синайским. Эти простые, но эффективные упражнения рекомендуется выполнять 21 день.

Техника «Обращение к бессознательному за подсказками»

Проснувшись утром, задайте своему бессознательному вопрос: «Зачем я проснулся(-ась)?» Или: **«Что мне на самом деле сейчас необходимо?»** Записывайте все спонтанные ответы, которые будут приходить в голову в течение первых 15 минут.

Перед сном в течение 3–7 минут проанализируйте прошедший день с помощью следующих вопросов:

- О чем я думал(а)?
- Чего я хотел(а) на самом деле?
- О чем я говорил(а)?
- Чем я занимался(-ась)?

Вечером в воскресенье проанализируйте события недели и дополнительно исследуйте ответ на вопрос: «Что я сделал(а) для вечности?» (для чего-то большего, чем мой сегодняшний день). После этого попробуйте распланировать всю следующую неделю по дням.

Это упражнение позволит вам, кроме конкретизации целей, развить навык осознанности (отслеживать мысли, слова, желания, действия), быть более сфокусированным в течение дня и не отвлекаться на второстепенные дела.

ЧАСТЬ II. ТРАНСФОРМАЦИЯ ОТ ПРОШЛОГО К БУДУЩЕМУ

Техника «Избавление от травм прошлого»

Прошлые психотравмы могут предопределять наше поведение, спонтанные реакции и даже мысли. Не осознавая их, мы не можем эффективно действовать в настоящем и строить свою жизнь по сценарию счастья и полной самореализации. Данная психотехника позволит проработать прошлое всего за несколько сеансов.

Возьмите лист бумаги формата А4 и начертите временной отрезок. Один его конец представляет ваше рождение, а другой – вашу смерть. Поставьте крестик на том месте этого отрезка, где вы находитесь сейчас. То, что вы построили в настоящем, вызвано теми действиями, которые вы совершили в прошлом. Какие ситуации и проблемы настойчиво повторяются в вашей жизни? **Подумайте, какие события прошлого вызывают эти повторяющиеся паттерны?** Отметьте на линии времени ключевые (травматические) события прошлого.

Теперь, чтобы помочь вашему травмированному «Я», возьмите два листа бумаги и два разноцветных фломастера. На одном напишите вашим любимым цветом «Я как Я». А на втором листе (другим цветом) «Я как моя(-й) самая(-ый) лучшая(-ий) подруга/друг». Положите оба листа на пол.

Теперь встаньте на лист бумаги «Я» и опишите какое-нибудь тяжелое событие вашего детства. Как вы себя ощущали в этот момент? Теперь сделайте шаг назад на лист «Подруга/друг» и мысленно посмотрите на себя со стороны как на человека, получившего травму. Обратитесь к себе травмированному и предложите любую необходимую помощь. Скажите слова одобрения и поддержки, которые вы бы хотели услышать тогда, в прошлом. Повторяйте это до тех пор, пока твердо не убедитесь, что травмированная часть слышит вас.

Снова перейдите на лист «Я», повернитесь лицом ко второму листу и поблагодарите воображаемого друга за то, что получили достаточно поддержки и понимания от него. Высказав благодарность, снова вернитесь на лист «Подруга/друг» и спросите, чем еще вы можете помочь.

Возможно, у вас возникнет необходимость повторить это упражнение 3–5 раз, пока вы не освободитесь от прошлого (особенно если травма сильная или достаточно свежая). Если у вас появилось ощущение внутренней свободы, комфорта, радости, значит, у вас получилось избавиться от груза прошлого. В случае дискомфорта, напряжения сеанс лучше прервать и повторить технику через несколько дней.

Когда вы закончите упражнение, подумайте о том, какой один главный совет вы дали бы себе 40-летнему, 50-летнему, 60-летнему? Взгляните на вашу жизнь с другой стороны. Представьте, что вам осталось жить семь дней, которые вы можете провести с кем угодно и как угодно. Что будет ценно для вас в этот момент? **Какой след вы бы хотели оставить после себя?**

Техника «Путешествие в будущее»

У каждого из нас бывают в жизни периоды, когда мы настолько поглощены текущими проблемами, что перестаем держать в фокусе то самое ценное для нас, ради чего мы строим свою жизнь и стараемся прожить ее наиболее эффективно. Когда вы начинаете работать с собой и осознаете свои ограничения, травмирующий опыт, – прекрасное будущее может казаться нереальным. Формулы «если я такой, то меня уже не ждет ничего хорошего» или «лучшее в моей жизни уже случилось и дальше меня ничего хорошего не ждет» знакомы многим людям. И вы либо можете остаться жить в этом сценарии, либо находите в себе смелость и силы переформатировать его. Если вы выберете второй вариант, используйте технику «Путешествие в будущее».

ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ

- Найдите тихое, спокойное, затемненное место. Опустите (или закройте) глаза и сфокусируйтесь на дыхании (вдох-выдох). Сосредоточьтесь на конкретной дате в ближайшем или отдаленном будущем с указанием числа, месяца и года.

- Мысленно представьте эту дату в виде точки, которая занимает определенное место в пространстве. Чтобы усилить визуальный эффект, можно поставить в комнате два стула: первый – точка, где вы находитесь сейчас, второй – пункт назначения в будущем.

- Мысленно войдите в точку в будущем и сконцентрируйтесь на своих чувствах и ощущениях. Где вы находитесь? Что вы слышите? Что вы чувствуете? Не торопитесь. Смотрите, слушайте, ощущайте и запоминайте момент, когда вы станете таким, каким хотите.

- Теперь посмотрите из этой будущей позиции на настоящее.

1. Какие шаги вам предстоит предпринять, чтобы превратить это будущее в реальность?
2. Какие препятствия могут возникнуть у вас на пути и как вы можете обойти их?
3. Что должно произойти в этот промежуток времени между настоящим и будущим?

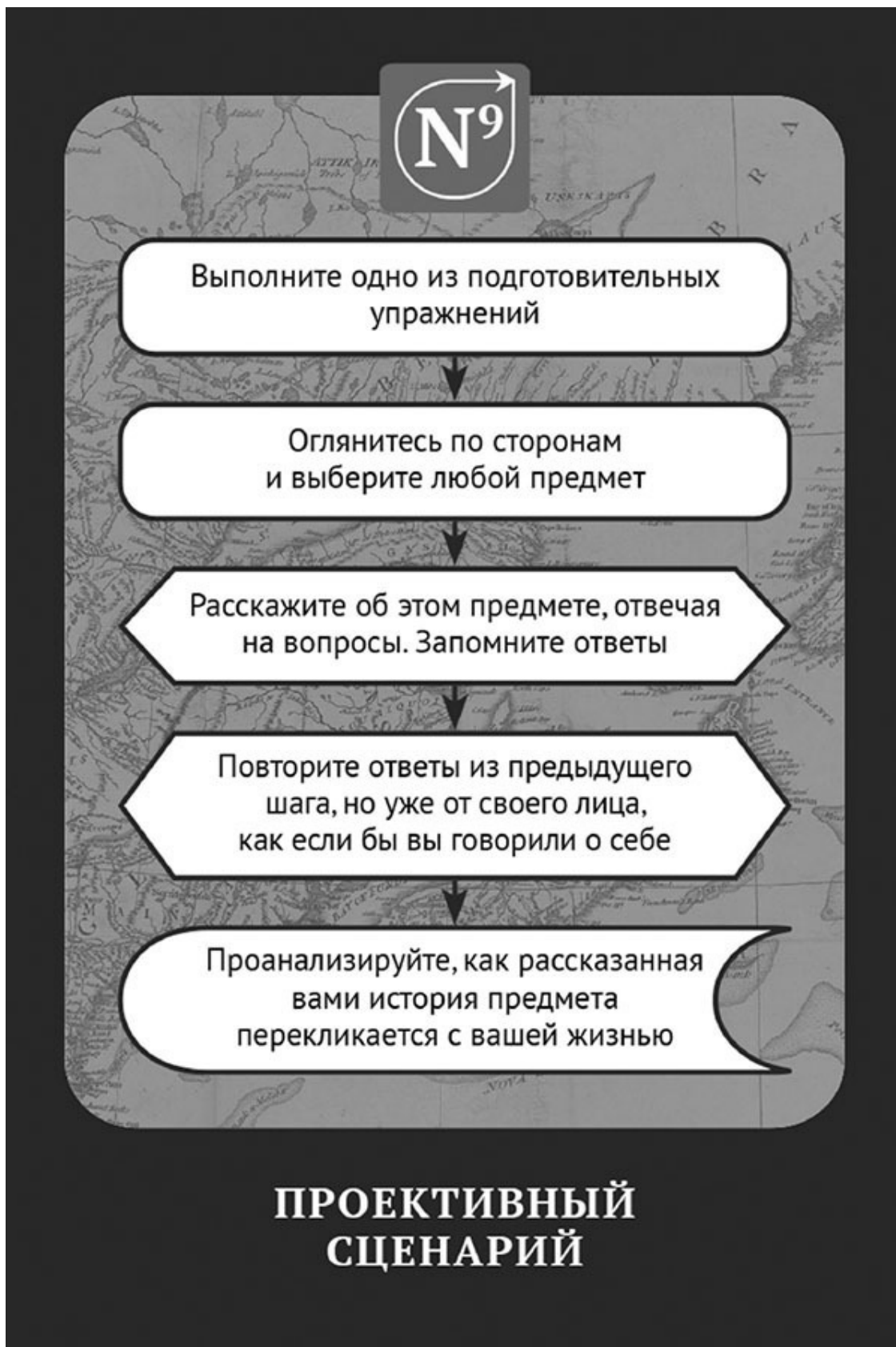
- Зафиксируйте шаги этого процесса на диктофон.

- Вернитесь в будущее и подтвердите цель.

- Помните, что добиться можно только тех целей, которые отвечают вашим подлинным ценностям. Если в процессе работы возникли страхи или внутреннее сопротивление, спросите себя: «Хочу ли я достичь своей цели настолько сильно, что готов(а) трудиться, прилагая все силы и бескорыстно?» Вы также можете спросить себя: «Если эта цель была в моем прошлом, то почему я ее не достиг(ла)?»

- А теперь пришло время действовать! Запланируйте шаги. Определите оптимальные сроки выполнения каждого шага на пути к цели и внесите их в календарь. Данное упражнение необходимо делать 1–2 раза в неделю в течение трех месяцев. Если цель долгосрочная (на 3–5 лет), то необходимо фиксировать промежуточные результаты каждые шесть месяцев.

№9. Проективный сценарий



Если бы двери восприятия были открыты,

*все явилось бы человеку таким,
какое оно есть, – бесконечным.
Но человек закрылся так, что видит все
через узкие створки своей раковины.
Уильям Блейк. Бракосочетание Ада и Рая [86]*

Один из популярнейших в мире подходов психотерапии – **гештальттерапия** – **используется для нахождения решений в ситуациях острого кризиса, а также для работы с серьезными личностными проблемами** [87].

В переводе с немецкого «гештальт» (Gestalt) буквально означает «форма, вид, фигура», а также «целостность», «структура» и «модель». Считается, что используемые в гештальттерапии подходы к осознанию (процессу фокусированного внимания и восприятия своих чувств, мыслей, телесных ощущений в отношениях с людьми или во взаимосвязи с окружающим миром, переживаемых в данный конкретный момент [88]) задолго до появления этого вида психотерапии столетиями применяли в своей работе художники и артисты. В XX веке выдающийся немецкий врач-психиатр, психотерапевт Фредерик Саломон Перлз переработал и дополнил эти практики, став основоположником гештальттерапии в том виде, в каком мы знаем ее сегодня.

В гештальттерапии существуют психотехники, направленные на развитие осознания текущего момента, что дает возможность работы с внутренними зажимами и ограничениями, а также позволяет почувствовать всю полноту жизни. **Освобождение от старых переживаний высвобождает энергию, которую мы можем направить на то, чтобы жить такую жизнь своей мечты.**

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

ПРОЕЦИРОВАНИЕ. Не осознаваемое нами приписывание окружающей среде или другому человеку качеств, которые мы не принимаем в себе.

ОСОЗНАВАНИЕ. Нахождение в контакте с собственным бытием на разных уровнях, невербальное чувство или знание того, что происходит здесь и сейчас [89].

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

*Изменения происходят, когда человек становится тем, что он есть, а не тогда, когда он старается стать тем, чем он не является.
Арнольд Бейссер. Парадоксальная теория изменений [90]*

Согласно гештальтподходу в психотерапии, в основе развития психологических проблем лежит неудовлетворенность какой-либо потребности: в еде, сне, безопасности, самореализации, уважении и т. д. Как следствие, происходит «застревание» в каких-то ситуациях или представлениях о себе.

Например, столкнувшийся с агрессией родителя ребенок, чувствуя страх за свою жизнь, вынужден использовать различные способы защиты (бегство, оцепенение, мышечное напряжение), чтобы как-то справиться с этой ситуацией. Повзрослев, он может демонстрировать такую же первичную реакцию каждый раз, когда встречает человека, даже отдаленно напоминающего ему родителя.

Несмотря на отсутствие угрозы в настоящем, **сложившиеся паттерны поведения будут в похожих ситуациях запускать всю совокупность соответствующих телесных ощущений (мышечных зажимов) и переживаний**. Как правило, они выражаются в чув-

стве беспричинного страха или тревоги, часто маскируемом под скуку, беспокойство или раздражение. В результате этого утрачивается полнота переживания опыта «здесь и сейчас».

Прерывание контакта с реальностью может происходить также вследствие приписывания окружающим чувств, присущих нам самим, то есть через проекцию. Так, если мы чувствуем тревогу или агрессию, то с большой долей вероятности будем замечать вокруг себя тех людей, чьи лица также выражают беспокойство или злость. А если мы полны любви, то не увидим ненависти и в других. Важно отметить, что **мы не можем проецировать на других то, чего не испытываем сами, и можем не заметить у окружающих то чувство или качество, которым мы не обладаем.**

Проекции основаны на скрытых процессах в нашем бессознательном, которые мы по каким-то причинам не осознаем. Обычно это что-то, что не нравится, запрещено или постыдно. Техники, направленные на развитие осознания, помогут встретиться с тем, чего мы избегаем (чувствительной темой, опасностью, фрустрирующей ситуацией), и творчески приспособиться к ней «здесь и сейчас». Для этого не требуется насильно менять себя или кого-то. Достаточно быть тем, кто ты есть на самом деле, и там, где ты есть. Это позволяет принять себя и быть с самим собой в гармонии.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Будьте самым собой. Все остальные роли уже заняты.
Оскар Уайльд [91]*

Эта простая техника открывает для человека широкие возможности:

- для избавления от чувства вины, беспомощности и внутреннего конфликта;
- для осознания и принятия обстоятельств окружающего мира;
- для накопления позитивных переживаний, которые придают силы двигаться к цели;
- для принятия большей ответственности за свою жизнь;
- для личностного роста, включая свободу выбирать то, что нужно именно вам, выбирать лучшее из всех возможных вариантов.

Например, выявляя и принимая свои отвергнутые ранее чувства, супруги становятся более живыми и восприимчивыми к потребностям друг друга, менее замкнутыми на своих ролях. Если один из них глубоко уходит в проекцию, другой может проявить больше понимания, не осуждая и не критикуя с использованием выражений: «Тебе следует...», «На самом деле тебе нужно...» Каждый получает возможность быть тем, кто он есть.

В одной из книг по гештальттерапии приводится такой пример. «Один трудоголик вернулся домой после тяжелого рабочего дня и сказал жене, встречавшей его в дверях: “Какой у тебя усталый вид”. На что жена ответила: “Поспи пару часов”. Когда муж проснулся, она спросила: “Ну что, теперь я выгляжу более отдохнувшей?”» К этой шутке, конечно, можно отнестись с юмором, но в данном случае налицо приписывание мужем жене качеств, которые он не принимает в себе (усталости) [92].

Техника осознания позволяет нам быть в контакте с реальностью, увидеть окружающую обстановку и людей, которых мы часто не замечаем, соскальзывая в абстрактные рассуждения. Все это в конечном счете позволяет настраиваться не на проблемы, а на поиск пространства возможностей и вариантов.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «ПРОЕКТИВНЫЙ СЦЕНАРИЙ»

Шаг 1. Подготовка

Перед использованием психотехники рекомендуем вам выполнить следующие подготовительные упражнения.

Упражнение 1

Упражнение взято из книги Ф. Перлза, П. Хефферлина и Р. Гудмэна «Опыты психологии самосознания. Практикум по геистальттерапии» [93].

В течение нескольких минут попробуйте составлять фразы, начинающиеся со слов: «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас». Это позволит вам выразить то, что вы в данный момент осознаете и замечаете.

Упражнение 2

Упражнение взято из книги Ф. Джойса и Ш. Силза «Геистальттерапия шаг за шагом. Навыки в геистальттерапии» [94].

Постарайтесь сосредоточиться на своем теле: почувствуйте его вес на стуле, свои ноги на полу, напряжение в мышцах. Сконцентрируйтесь на дыхании (вдох-выдох), отметьте, какое оно: прерывистое или спокойное? Постарайтесь осознать то, что происходит внутри вас, и позвольте этому происходить.

Воспользуйтесь вопросами:

1. Течет ли энергия в теле свободно или ее течение нарушается сожалением о прошлом и ожиданием будущего?
2. Чего больше: чувств, ощущений или мыслей?
3. Какие из ваших забот и тревог не относятся к настоящему? Можете ли вы от них избавиться?

Сосредоточьтесь на окружающей вас обстановке (картинках, звуках) и собственных ощущениях. Побудьте целиком «здесь и сейчас».

Шаг 2. Описание объекта

Оглянитесь по сторонам и выберите любой предмет, который привлечет вас. Затем в течение нескольких минут рассказывайте об этом предмете (его цвете, форме, размере, расположении и т. д.). Сформулируйте и запомните ответы на следующие вопросы:

- *Как живет этот предмет?*
- *Каково ему находиться в этом месте? Хорошо ли с ним обращаются?*
- *Чего он боится?*
- *Чего он хочет?*

ПРИМЕР. Предположим, вы остановили свой выбор на чашке. Вы считаете, что чашка боится, что ее поставят в шкаф и забудут о ней.

Шаг 3. Отождествление с объектом

А теперь постарайтесь повторить этот текст, но уже от первого лица, то есть, описывая предмет, говорить «я...». Сравните, насколько история предмета, которую вы рассказали, перекликается с вашей жизнью. Почти всегда есть совпадения, которые дадут вам новое понимание вашей текущей жизненной ситуации.

ПРИМЕР. Отождествив себя с чашкой («Я боюсь... что меня забудут»), вы проявили свой страх по поводу работы, ситуации или отношений – вы боитесь, что вас уволят или с вами расстанутся. Но вы не хотите себе в этом признаться, поэтому проецируете свой страх на чашку. Именно данный страх вам необходимо осознать и проработать «здесь и сейчас».

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Данная техника может выполняться в ходе индивидуальной сессии с психологом или психотерапевтом (что предпочтительно), в терапевтической группе, самостоятельно или с коучем.

Эту технику несколько сложнее проводить самостоятельно, хотя и здесь она может быть полезной. Запишите ответы на вопросы о предмете на бумаге, а затем зачитайте их вслух от первого лица или запишите на диктофон и потом прослушайте.

Если вы коуч, то вы можете использовать технику «Проективный сценарий» как коучинговый инструмент для выявления скрытых потребностей, желаний и страхов клиента. Используйте ее после того, как установите доверительный контакт с клиентом (не на этапе знакомства!). Попросите клиента рассказать о предмете первое, что приходит на ум. В противном случае (если клиент долго думает, сравнивает) техника может не сработать. Чтобы вернуть спонтанность, вы можете предложить клиенту волшебную палочку и попросить сделать одно изменение к лучшему в его объекте.

Если клиент начинает ненавидеть выбранный им объект (то есть себя), предложите ему выбрать другой объект и устроить между ними диалог. Такая конфронтация может быть очень продуктивной для быстрого решения хронических проблем.

Данная техника абсолютно безопасна и подходит для работы с запросами, которые связаны с исследованием причин внутренних личностных конфликтов (например, человек не знает, чего он хочет; понимает бесперспективность работы, но почему-то не уходит с нее). Рекомендуются использовать ее раз в месяц, но можно и чаще по мере необходимости.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Техника «Лицевой блок»

В результате выполнения предыдущего упражнения осознание проблемы может усилить внутреннее напряжение. Если это произошло, мы предлагаем выполнить технику «Лицевой блок», которая эффективно работает с хроническим телесным напряжением, психосоматической симптоматикой. Также данная психотехника эффективно работает с низкой самооценкой у людей, нуждающихся в помощи, но отвергающих ее получение.

1. Определите, какая мышца вашего лица больше всего напряжена.
2. Максимально усильте это напряжение, чтобы получилась гримаса.
3. Определите, что вы чувствуете, когда усиливаете напряжение? Можно назвать несколько чувств (злость, тревогу, ненависть и т. д.).
4. Вспомните одну или несколько ярких историй из прошлого, когда вы испытывали такие же чувства. При работе в связке с предыдущим упражнением это может быть ситуация, которая стала толчком к появлению проективного сценария.
5. Проанализируйте, какую потребность вы не смогли удовлетворить в тот момент.
6. Вернитесь в «здесь и сейчас» и подумайте, как, где, с чьей помощью вы бы могли ее удовлетворить. Например, если вы не получаете признания на работе, то где и как вы бы могли его добиться? Какие слова поддержки вы бы хотели услышать?

Когда вы определите причину возникновения напряжения, вы сможете это использовать: напряжение данной мышцы лица каждый раз будет указывать на то, что эта потребность в данный момент не удовлетворяется. Эту технику можно использовать также для проработки напряжения остальных мышц тела.

Но важно помнить, что техника не избавляет от блока, а лишь помогает понять направление, в котором вам стоит двигаться, чтобы удовлетворить потребность.

Для коучей данная техника является хорошим подспорьем в работе с любым сопротивлением клиента. Если работа идет туго или клиент старается, но нет результата, – это маркер того, что он сопротивляется проговариванию ситуации, которая его беспокоит или пугает. Используйте «лицевой блок», чтобы выявить неудовлетворенную потребность клиента.

Техника «Работа с агрессией»

Это вспомогательное упражнение помогает регулировать агрессию, возникающую в процессе проработки болезненных чувств. Как и в случае с другими техниками самотерапии, проработав у себя агрессию к кому-то, вы сможете контролировать ее и проявлять лишь тогда, когда это необходимо.

1. Представьте агрессивного персонажа. *Например, Терминатора.*
2. Выделите у него самую агрессивную черту внешности либо характера. *Например, готовность нападать.*
3. Подумайте, в чем полезность этой черты для персонажа? *Например, защищает себя и других.*
4. Если бы эта черта была у вас, чем она была бы полезна вам? *Например, отстаиванием личных границ.*
5. Присвойте себе эту черту (примерьте на себя, как одежду). Вспомните, когда вы ее уже использовали в жизни.

Если у вас возникли сложности с выполнением данного упражнения, скорее всего, вы столкнулись с подавленной агрессией, которую сложно проработать самостоятельно. Рекомендуем вам в этом случае обратиться к психологу или коучу.

Изменение через Мотивы

Работу с личностными мотивами практикуют многие психологические школы, поскольку это дает возможность довольно быстро достичь поставленной цели. **Осознавая свои мотивы, мы получаем возможность влиять на глубокие структуры личности и целенаправленно трансформировать свое поведение в нужную сторону.** Это помогает нам эффективно строить свою жизнь через целостное понимание себя, своих потребностей и желаний, других людей, конструктивно воспринимая любые жизненные ситуации.

Чтобы эффективно работать с мотивами как инструментом личностных изменений, необходимо понимать их природу, структуру и процесс воздействия на наше поведение.

Мотив в переводе с латинского означает «приводить в движение, толкать». **Мотивы определяют направленность и устойчивость нашего поведения: мы устремляем свое внимание и энергию на поиск того, что удовлетворит нашу потребность.** И, чем сильнее мотив, тем больше (и дольше) он влияет на наше поведение, действия, а значит, и на нашу жизнь и судьбу.

Совокупность мотивов, потребностей, целей составляет иерархию мотивов – «систему побудительных сил поведения, в которой менее значимые побуждения подчинены более значимым» [95]; чем больше у нас разнообразных мотивов и потребностей (а также желаний, установок, интересов, убеждений и т. д.), тем более развита наша мотивационная сфера.

Еще один важный параметр, характеризующий мотивационную сферу, – гибкость. Более гибкой считается такая мотивационная сфера, «в которой для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня» [96]. Но случается так, что нечто очень лично важное и нужное подменяется нами самими или обществом на неважные, но социально значимые и одобряемые действия, что усложняет наш путь к счастливой жизни. Например, потребность в любви начинает удовлетворяться шопингом, а потребность в безопасности – едой. Именно поэтому так важно **осознавать свои истинные потребности и мотивы, а также находить адекватное их удовлетворение, не подменяя заменителями.**

Ученые давно размышляют о причинах, влияющих на наше поведение, – ведь традиция использования мотивов в целях личностных изменений является довольно древней. Можно даже утверждать, что изучение мотивов и мотивации стало одной из первых и главных задач психологии как науки.

Древние философы рассматривали человека и его поведение как единое целое. Классические античные авторы считали, что нужда (потребность) – это учительница жизни [97]. По мнению Сократа, желания и стремления являются свойством человека и важно определить их место в нашей жизни. **Люди, которые слишком подвержены действию своих желаний, являются рабами своих страстей и не способны управлять собственным поведением.** Аристотель считал, что воля человека к достижению цели и сопутствующие эмоции базируются на его нуждах, таким образом, его мотивы имеют естественную основу и важны для развития [98].

Впервые термин «мотивация» упоминается в статье Артура Шопенгауэра «Четыре принципа достаточной причины» [99]. Существующие психологические теории мотивации человека можно объединить в две большие группы. Первая группа – это содержательные теории мотивации, которые предполагают, что мотивы зависят от содержания потребностей. Вторая группа – процессуальные теории мотивации, согласно которым мотивы создаются в процессе взаимодействия и общения. Рассмотрим поближе основные теории, относящиеся к первой группе.

Наиболее известная теория содержательной мотивации разработана Абрахамом Маслоу и называется «Иерархия потребностей» [100]. Согласно этой теории, поведение людей обусловлено пятью потребностями, расположенными в иерархической последовательности. Наиболее сильно влияет на наше поведение (мотивирует к действиям) актуализированная (неудовлетворенная) потребность.

Американский психолог Фредерик Херцберг сформулировал «Двухфакторную теорию мотивации» [101]. Например, согласно этой теории, поведение людей на работе определяется сочетанием влияния двух факторов – гигиенических (внешних), связанных со средой, в которой трудятся люди, и мотиваторов (внутренних). К внутренним факторам Херцберг, помимо возможностей карьерного роста, должности и т. п., отнес такие психологические аспекты мотивации, как вызов, азарт, самостоятельность, признание.

Еще один американский психолог – Дэвид Макклелланд – разработал «Трехфакторную теорию мотивации» [102], основанную на изучении влияния потребностей на мотивационные процессы в сознании личности. В этой теории рассматриваются три доминирующие потребности: 1) потребность в достижениях; 2) потребность во власти; 3) потребность в принадлежности. При этом предполагается, что базовые потребности должны быть удовлетворены.

В психотерапии также существуют различные подходы к мотивации. Например, психоаналитическое направление предлагает исследовать малоосознаваемые явления психики (влечения, чувства, потребности и мотивы), для того чтобы управлять ими, а не вытеснять и затем бороться со скрытыми внутриличностными конфликтами. Этой точки зрения придерживаются такие направления, как классический психоанализ, юнгианский психоанализ, индивидуальная психология Альфреда Адлера, структурный анализ Жака Лакана, транзактный анализ Эрика Берна, а также терапии, сфокусированные на переносе.

Основоположник **классического психоанализа** Зигмунд Фрейд утверждал, что человеком в его поступках руководят неосознаваемые иррациональные влечения к удовольствию и к разрушению – либидо и мортидо [103]. Знания, опыт и мотивы человека также формируются под влиянием этих влечений. Неосознаваемые мотивы и влечения могут привести к неуспешному опыту, конфликтам, зависимостям. Чтобы этого не происходило, следует осознавать свои влечения, потребности, мотивы и причины собственных поступков.

Согласно **юнгианскому психоанализу**, поведение личности зависит от комбинации осознаваемых влечений и мотиваций, исходящих из неосознаваемых архетипических влечений бессознательного. Исходя из предположения, что каждый человек стремится к развитию и изменению себя и своих обстоятельств к лучшему, юнгианцы называют это стремлением к целостности [104]. Необходимо исследовать и понять себя – свои влечения, потребности, мотивы, которые ранее подавлялись, поскольку, осознавая материал, на котором основывается наша личная история, и мотивацию, присущую архетипам, мы сможем лучше адаптироваться к различным условиям и менять свою жизнь в нужную сторону.

Основатель **индивидуальной психологии** Альфред Адлер полагал, что поведение человека в первую очередь определяется социальными, а не биологическими факторами. Адлер считал, что человека направляют чувство общности с другими людьми и цели, которые закладываются в его индивидуальной истории в первые пять лет жизни [105]. Для использования в личностном развитии собственных мотивов и мотивации следует осознать влияние последствий ранней детской истории и определить защиты человека: компенсацию и **гиперкомпенсацию**. Их действие может привести к тому, что человек сфокусируется на формальных (фиктивных) жизненных целях, стремясь не к тому, что ему реально нужно, а к тому, что, например, приветствуется в социуме. Следствием этого может стать так называемый кризис среднего возраста, для выхода из которого необходимо разобраться с собственными мотивами и целями.

Транзактный анализ Эрика Берна на первое место выдвигает эго-состояния (психологические позиции, принимаемые человеком) и понятие сценария (истории собственной жизни, согласно которой человек реализует свой жизненный путь). Существует три различных эго-состояния [106]:

- Р – «Родитель»: установки и поведение, перенятые у родителей или значимых взрослых, руководство должностованием, нормами и правилами. Выделяют Контролирующего и Заботливого Родителя.

- В – «Взрослый»: рациональное поведение, направленное на реальную ситуацию, получение объективной информации, мысли и чувства «здесь и сейчас».

- Д – «Ребенок» (Дитя): желания, мечты, спонтанное поведение, эмоциональность, творческие проявления. Выделяют Адаптивного и Свободного Ребенка.

Нередко бывает, что наш сценарий состоит из «посланий» и «запретов» наших родителей, которые могут искажать нашу мотивацию в достижении желаемого [107]. Осознание составляющих нашего сценария, присутствующих в нем родительских посланий и запретов, и формирование новых «разрешений» позволят использовать энергию мотивации для того, чтобы действовать из эго-состояния взрослого.

Задача еще одного психотерапевтического направления – **гештальттерапии** – помочь человеку осознать свои гештальты (Gestalt, нем. – «структурированное целое», «целостный образ») и обрести личностную целостность. По мнению основателя гештальттерапии Фредерика Перлза, личностный рост – это процесс расширения зон самоосознавания. Осознание процессов, протекающих «здесь и сейчас», способствует саморегуляции и установлению равновесия между внутренним и внешним миром [108]. В гештальттерапии рассматриваются три связанные между собой зоны осознания:

- Внешняя – внешние события, факты окружающей действительности, которые отражаются сознанием.

- Средняя – мысли и значения, которые мы придаем этой действительности.

- Внутренняя – то, что мы чувствуем и ощущаем в связи со всем с нами происходящим.

В результате человек приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, и делает свою жизнь более наполненной.

Когнитивно-поведенческий подход в психотерапии направлен на выявление неосознанных убеждений человека, их критическую оценку и, при необходимости, коррекцию (в том числе и связанного с ними поведения) в целях личностных изменений. В **когнитивно-поведенческой терапии** (КПТ) выделяют первую (бихевиоризм), вторую (рационально-эмоционально-поведенческая терапия и когнитивно-поведенческая терапия Бека) и третью (КПТ, терапия принятия и ответственности, диалектическая поведенческая терапия, схема-терапия и др.) волны. КПТ предлагает использовать осознание собственных ценностей и мотивов, принимать их и другие свои особенности, а также гибко чувствовать момент и уметь жить в нем. Поведение должно служить определенной цели, для этого необходимо обращать внимание на свою мотивацию. Навыки осознанности используются, чтобы отследить цель своего поведения и понять, насколько оно соответствует ценностям.

Если мы направляем особое внимание на свои мотивы, их содержание, структуру, мы способны целостно и быстро привести себя к желаемым изменениям. Дэниел Пинк в книге «Драйв. Что нас на самом деле мотивирует» [109] указывает, что мотивы являются движущими силами личности, и предлагает для развития и достижения успеха не опираться на внешнюю мотивацию (вознаграждение, похвала и т. п.), а искать истинные внутренние мотивы (личные амбиции, стремление к совершенству), что позволит изменить свое мировоззрение, отношение к работе, людям, любым аспектам бытия. Именно этим мы и предлагаем вам заняться в следующих девяти главах, посвященных личностным изменениям через мотивы.

КАКИЕ ПСИХОТЕХНИКИ ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ

Техника «Преодоление тревоги перед начинанием»

Готовность воспринимать новый опыт и изменения является необходимой частью адаптивности в современном мире, в то время как страх и тревога перед новым тормозят развитие и ограничивают наши возможности в принятии того или иного выбора в жизни. Страх начинаний в современной психологии относят к новым типам фобий (неофобии). Мы бы назвали это проще – боязнь перемен.

Эксперт проекта KARMASOACH[®], коуч, бизнес-тренер, доктор психологических наук Андрей Плигин предлагает для преодоления внутренней тревоги использовать авторскую технику, призванную помочь в развитии конструктивной рефлексии. Человек обучается «заглядывать в себя», «прислушиваться» к своим мыслям и чувствам, анализировать происходящее с ним, соотносить жизненную ситуацию с внутренними причинами беспокойства. Через создание позитивного отношения к самому факту наличия тревожных состояний происходит выбор правильной психологической позиции для управления ими.

Техника «Постановка жизненно важной цели»

Австрийский психолог, психиатр и основатель системы индивидуальной психологии Альфред Адлер считал, что жизненные цели определяют направление жизни [110]. По его мнению, черты характера вырабатываются как интегральные части целевых ориентиров человека. В этом смысле **притяжение будущего сильнее давления прошлого**.

В развитие этих идей Плигин, автор нового метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности», выделил дополнительные факторы, влияющие на эффективность достижения цели человеком. Это жизненная важность цели, уровень инициативной самостоятельности и ответственности человека, связь цели с идентичностью. Психотехника «Постановка жизненно важной цели» позволяет прийти к жизненным ориентирам, меняющим направление, содержание и качество жизни.

Техника «Трансформация видения жизни»

Чтобы изменить видение своей жизни, ее надо осознавать. В аналитической психотерапии в процессе трансформации видения собственной жизни огромная роль отводится методу клиентской работы с символами, образами, метафорами, архетипами и свободными ассоциациями, а именно аналитической интерпретации собственного жизненного пути через создание своего персонального мифа с помощью уникального инструмента – архетипической колоды карт Таро.

Предлагаемая вашему вниманию психотехнология представлена в версии эксперта проекта KARMASOACH[®], аналитического психолога, специалиста по архетипическому Таро Марины Трушиной.

Техника «Выявление жизненного сценария»

Жизненный сценарий – это неосознаваемый план жизни, который мы шаг за шагом реализуем, иногда даже не осознавая этого. Один из создателей транзактного анализа Клод Штайнер отметил в книге «Сценарии жизни людей» [111], что сценарный анализ – это теория решений, а не теория нарушений: «Она основана на вере в то, что в детстве и раннем подростковом возрасте люди составляют жизненные планы, которые делают предсказуемыми дальнейшие события их жизни».

У каждого из нас может быть несколько жизненных сценариев. Для того чтобы управлять своей судьбой, необходимо выявить их и научиться с ними работать. Эта психотехника помогает отследить сценарии в своей жизни, проанализировать, кто повлиял на их формирование, глубже понять себя и найти внутренние ресурсы для выхода из сценария, навязанного извне, и формирования собственного жизненного плана.

Техника «Нейроматрица самоопределения»

Самоопределение в нашей жизни имеет несколько плоскостей: философскую – поиск смысла жизни и определение жизненного пути; социальную – поиск себя в конкретных социальных условиях; профессиональную – интеграция личности в общество с помощью имеющихся навыков и знаний и т. д. Наиболее важным является психологический ценностно-смысловой аспект самоопределения. В этом контексте психотехника «Нейроматрица самоопределения» дает возможность настроиться на осознание наиболее важных мотивов и смыслов, услышать себя и перейти к воплощению образа себя настоящего в жизнь. Психотехника интегрирует методы коучингового знания и нейрографики. Авторами техники являются эксперты проекта KARMACOACH® – визуальный коуч, инструктор нейрографики, бизнес-трекер Вероника Леонова и коуч ICF, астропсихолог Ирина Эйр.

Техника «Стратегия творчества Уолта Диснея»

Эта психотехника относится к инструментам организации стратегического мышления и формирования умения выходить за рамки привычных паттернов при решении жизненных задач. В современных условиях нестабильности она также является способом раскрыть в себе новые мотивы и ресурсы творческой адаптивности к жизненным вызовам. Мы предлагаем вам посмотреть на креативность как на возможность управления переменами через видение большего количества альтернативных решений и реакций.

Техника «Противостояние экзистенциальной вине»

Данная психотехника относится к методикам экзистенциальной психотерапии, которая обращается к глубоко личностным вопросам человека – истинность отношений (любви и дружбы), искренность жизненного выбора, свобода выбора, истинные достижения и право на ошибку – для получения личного опыта и осознания, одиночество и потеря, принадлежность, смысл существования, смысл жизненного цикла.

Экзистенциальная вина – это эмоциональное состояние, связанное с переживанием неправильных действий, которому сопутствует чувство тревоги [112]. Экзистенциальная вина перед самим собой – это цена, которую мы платим за отсутствие реализации подлинной, в нашем представлении, судьбы. Предлагаемая психотехника помогает увидеть истинные проблемы, которые заводят нас в тупик, заново осознать себя в этом мире и найти новые драйверы и мотивы для развития.

Техника «Путь героя»

Истории, сказки, мифы оказывают на нас огромное влияние. Например, считается, что древнегреческие боги (равно как и герои русских народных сказок) отражают определенные архетипы личности [113]. А за каждым архетипом стоят свои сюжеты, которые ориентируют нас на определенные ценности, аффекты и действия. При этом активными обычно оказываются несколько архетипов (и сюжетных сценариев, соответственно), каждый из которых стремится к своему выражению [114].

Американский мифолог Джозеф Кэмпбелл, анализируя известные мифы древности, пришел к выводу, что все они имеют одинаковую структуру, которую он назвал «Путь героя». С

помощью этапов, которые проходит главный персонаж любой истории, составляющих своеобразный конструктор, можно собрать модель любого мифа [115].

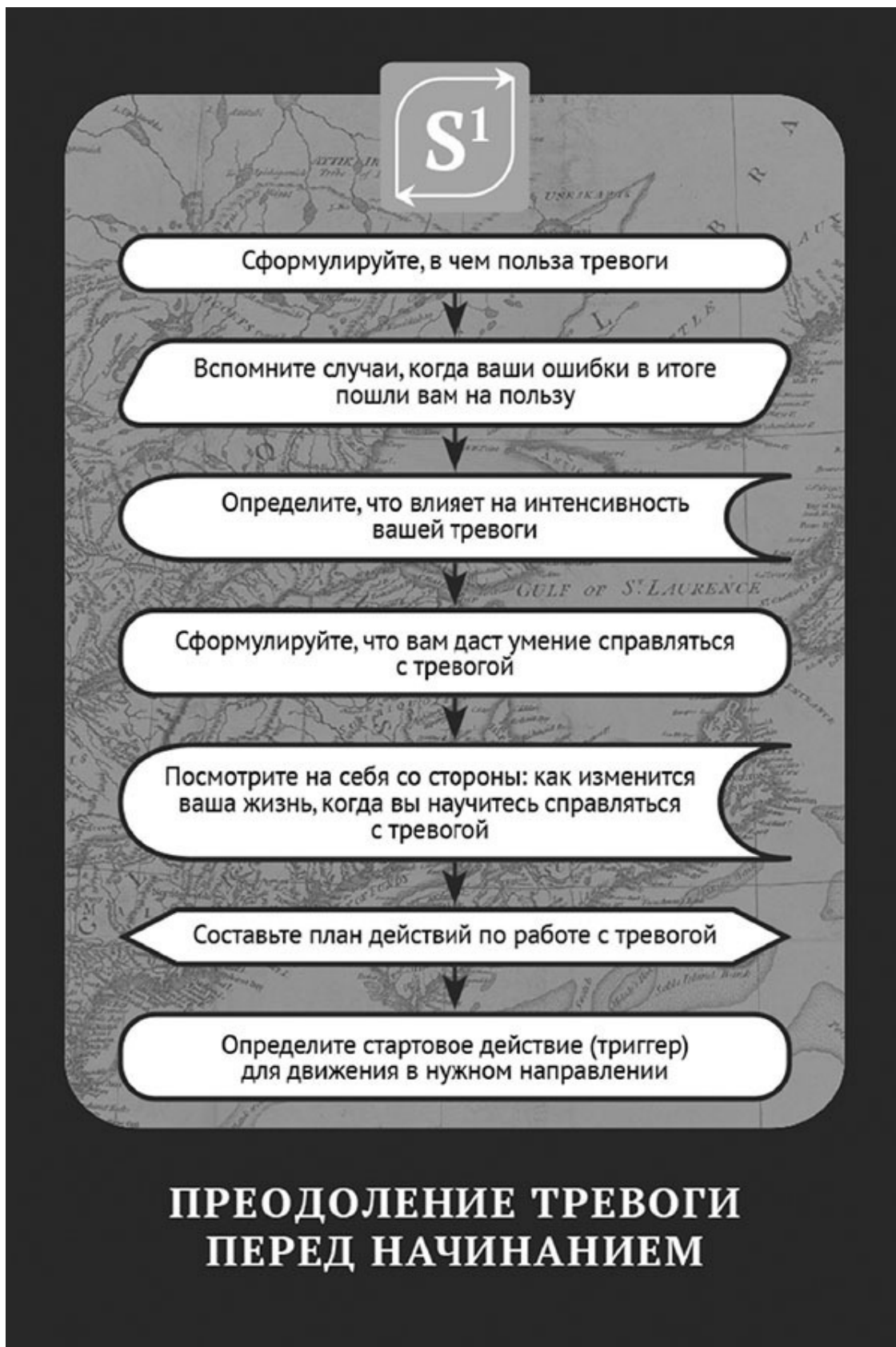
Нашу жизнь также можно условно разбить на несколько циклов, в ходе которых мы проходим свой путь героя. И наша задача – настроиться на архетипические паттерны, которые являются наиболее подходящими для нас в конкретный момент.

Психотехнику «Путь героя», разработанную на основе работ Кэмпбелла, можно использовать как для анализа всей жизни в целом, так и отдельных жизненных этапов. Она помогает выйти из позиции жертвы, понять, как строить жизнь дальше, обрести ресурсы для необходимых изменений и начать свой путь личностного роста. Используя визуализацию, мы приходим к прояснению своих истинных желаний, целей и ценностей и обретаем новые творческие подходы для решения проблем.

Техника «Трансформация экзистенциальной мотивации»

Психотехника также относится к методикам позитивной динамической психотерапии В. Слабинского. Она помогает осознать, что движет нами в той или иной ситуации, выявить имеющиеся страхи, по-новому взглянуть на происходящее в жизни, изменить экзистенциальную мотивацию и отношение к самим себе. В результате происходит преодоление патологической фиксации на травматических переживаниях, что помогает гармонизировать систему отношений личности.

S1. Преодоление тревоги перед начинанием



Страх перемен, боязнь всего нового в современной психологии относят к новым типам фобий (неофобии). Их все чаще стали диагностировать не только в обыденной жизни, но и в профессиональной деятельности человека. Особенно подвержены неофобиям люди, которые боятся смены привычных способов осуществления деятельности, их обычно называют консервативными. В группе риска – люди, имеющие относительно продолжительный стаж работы в одной сфере. Есть исследования, которые показывают, что *возможность появления неофобии* особенно повышается у людей после 40–45 лет.

Действительно, все мы нередко испытываем страх при попытках вносить важные изменения в свою жизнь и боимся начинать что-либо важное: вступать в отношения, получать еще одно образование или новую профессию, ускорять карьерный рост, менять работу или создавать с нуля собственный бизнес, изменять место жительства (квартиру, город, страну), менять свое окружение, погружаться в новое увлечение (хобби) и т. д. Нередко мы сокрушаемся: «Надо бы начать все сначала, но уже поздно!» – и не замечаем, что используем при этом следующие «токсичные» установки: «поменять следует сразу все»; «придется вернуться к состоянию нуля»; «есть срок, после которого предпринимать что-либо уже не имеет смысла».

Следует различать страх (фобию) и тревогу.

Тревога – это проявление негативных эмоций, связанных с несоответствием ожиданиям и привычному положению дел, предчувствие негативного исхода или опасности. Это состояние связано с подсознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально негативной, опасной ситуации. Людям свойственно тревожиться, в противном случае мы были бы лишены важнейшей информации от наших биологических индикаторов, которые все время на чеку. Например, почувствовав запах дыма или бытового газа, мы начинаем беспокоиться о своей безопасности. Иногда тревогу определяют как легкое (невысокой интенсивности) проявление страха.

Фобия – это сильно выраженный (очень высокой интенсивности), патологический страх, не поддающийся логическому объяснению, устойчивое переживание излишней, неконтролируемой тревоги. Она сопровождается мощной физиологической реакцией: оцепенением, напряжением мышц, задержкой дыхания, потением ладоней и т. д. Фобия неопределенности имеет, как правило, широкий охват ситуаций. Иными словами, если человек боится любых новых обстоятельств (позвонить в новую организацию, пойти в незнакомое место, поехать другой дорогой, записаться на прием к незнакомому врачу и т. д.), то у него фобия. На Западе неофобию эффективно лечат при помощи психофармакологии, но так же хорошо с неофобией работают и психотерапевтические практики.

В первую очередь необходимо определиться: то, что мы испытываем, – это тревожность в отношении новых начинаний или же действительно паническая боязнь всего неизвестного? В случае неофобии, что бывает крайне редко, следует обратиться к психотерапевту.

Знание того, что именно вызывает беспокойство, уже является частью решения. Более того, тревога (страх) способна сообщать дополнительную энергию, которой можно пользоваться. Как же это можно сделать? Один из общих механизмов *трансформации тревоги* довольно прост, он связан с изменением мотива отношения сначала к самому состоянию, а затем к его причине, после чего полезно прояснить все, что связано с неопределенностью, так как неизвестность следует «лечить» ясностью.

ПРИЧИНЫ ТРЕВОГИ НАЧИНАНИЙ

У человека существуют последовательные фазы личностного развития и организации жизни. **Как и все животные, мы обладаем способностью приспосабливаться к постоянно меняющемуся миру – адаптивностью, которая предполагает небольшие изменения с последующим стремлением к стабильности.** Но мы также наделены еще более

мощной способностью: коренным образом преобразовывать себя и внешнюю действительность. Она-то и является драйвером перемен и прогресса всего человечества. Даже в одном эмоциональном состоянии человек не может пребывать слишком долго. Поэтому период отдыха должен смениться новым, пусть даже небольшим, вызовом. Так спокойное существование сменяется последовательным движением к решению намеченной задачи. В целом можно сказать, что **внутри нас всегда будут бороться два начала: стремление к стабильности и жажда перемен**. То, какой из двух полюсов будет преобладать, во многом будет определяться индивидуальными условиями жизни и внутренним мировоззрением (установки, убеждения и ценности).

ОБЪЯСНЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ РАБОТЫ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ДАННОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Большинство сложностей можно воспринимать как ошибки неправильной интерпретации событий внутренней и внешней действительности и вытекающие из них ошибки внешних действий и способов поведения. Психотехника помогает наладить контакт между бессознательным (спонтанное проявление тревоги) и сознанием (способствует четкому определению причин беспокойства). Во время ее выполнения развивается конструктивная рефлексия (мы учимся «заглядывать в себя», «прислушиваться» к своим мыслям и чувствам, анализировать происходящее, соотносить жизненную ситуацию с внутренними причинами беспокойства), которая обеспечивает правильную интерпретацию текущих событий и действий. Происходит создание позитивного отношения (метасостояние) к самому факту наличия тревожных состояний, что приводит к выбору правильной позиции управления данным состоянием. В технике предусмотрен механизм саморегуляции эмоционального состояния (осознание «сенсорного порога» тревоги для его последующего изменения). Она помогает усилить мотивацию по преодолению тревоги (позитивная социальная оценка и актуализация изменений на уровне идентичности). Ее алгоритм обеспечивает ментальное проектирование правильного поведения в будущих событиях, что перенаправляет наше внимание от «застывания» в негативном состоянии к активным действиям по изменению ситуации. В итоге техника усиливает психологическую готовность эффективно действовать, преодолевая причины тревоги, определяя четкий план действия, подбирая необходимые индивидуальные триггеры.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СИТУАЦИИ ТРЕВОГИ И КАК ВЕРНУТЬ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ

Для этого сначала надо выяснить, что именно вызывает беспокойство. Выделим наиболее распространенные причины. Самые общие и наиболее распространенные поводы тревоги следующие:

- Нехватка опыта построения своих действий в незнакомой ситуации.
- Страх ошибки или провала.
- Отсутствие каких-либо ресурсов для реализации дел и целей (денег, времени, сил, здоровья и т. д.).
- Страх потерять то лучшее, что уже есть.
- Мысли, что это слишком поздно для данного возраста.
- Боязнь растратить понапрасну свои усилия и энергию.
- Страх не соответствовать ожиданиям значимых для нас людей.
- Преувеличенное чувство ответственности за результат (мышление в стиле «результат должен быть самым лучшим, либо вообще не стоит начинать дело»).

- Страх осуждения.
- Страх потери (нажитого добра, финансов, здоровья, близких и т. д.).

В первую очередь необходимо осуществить диагностику поводов своих состояний тревоги. Для этого расставьте рядом с приведенным выше списком баллы. Предлагается использовать две шкалы оценки: частота проявления (от 1 до 3 баллов) и интенсивность состояния (от 1 до 7 баллов), где 1 балл – минимальное значение, а 3 и 7 баллов – максимальные. Так, например, страх ошибки может проявляться в любом новом деле или обучении очень часто, а его интенсивность – проявляться не так значительно. В этом случае оценка будет такой: 3/4. Иногда бывает наоборот. Например, страх осуждения бывает только с некоторыми значимыми людьми по отдельным поводам, а неприятные эмоции, которые он вызывает, значительны. Тогда оценка может быть такой: 1/5. Следует отметить, что в шкале интенсивности к 1–2 баллам относится *опасение*, к 3–6 баллам – *тревога*, а к 7 баллам относится такое негативное состояние, которое парализует человека, что уже является *фобией*.

В итоге вы поймете, сможете ли вы самостоятельно справиться с тревогой. Конечно, в случаях фобии имеет смысл обратиться к специалисту. Кроме того, станет ясно, куда следует направлять свое внимание. Ведь если не знаешь истинных причин, то тогда сложно что-либо менять в себе.

В тревоге есть еще один плюс: одновременно это беспокойство обеспечивает прилив энергии. Именно в целях создания мотива воспользоваться возросшей энергией, созданной в тревожных ситуациях, доктор психологических наук, коуч, бизнес-тренер, консультант по оргразвитию, психотерапевт Европейского реестра, автор нового метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности», технологий «Коучинг жизненного пути» и «Терапия жизненного пути», эксперт проекта KARMASOACH® Андрей Плигин разработал пошаговый алгоритм преодоления тревоги.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ ПЕРЕД НАЧИНАНИЕМ»

Если вы почувствовали тревожность, начните искать ее причину, а затем проделайте с собой следующие **трансформирующие опасения шаги**.

Шаг 1

Ответьте на вопрос: что важного и полезного есть в тревоге? Что, помимо негатива, она вам дает?

ПРИМЕР. Может быть, это подсказка, что надо хорошо подготовиться, прежде чем начинать какое-либо новое дело? Тогда слабая тревожность говорит о хорошей подготовке, а сильная – свидетельствует об обратном. Уже одна мысль о том, как можно повлиять на свою готовность действовать, обычно снижает опасения. Чем детальнее вы прорабатываете готовность, тем лучше. Это происходит за счет переключения внимания с самого состояния и возможного негативного исхода на ресурсные действия.

Шаг 2

Вспомните случаи в жизни, когда причина беспокойства являлась плюсом, создайте новый смысл.

ПРИМЕР. Подумайте о том, что любая ошибка дает важный опыт и приближает к цели. Были ли у вас ошибки, которые в итоге принесли больше позитива в жизни, чем изначально негатива? Ошибка – частый спутник освоения новых компетенций. Поразмышляйте о том, в чем конкретно

вы можете стать опытнее. Порой опыт даже важнее какого-либо одного результата. Большинству известен афоризм «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Так приходит понимание, что «непотопляемость» – это накопительное качество человека, которое приходит ко всем, кто ищет решения, не боясь провала. Смещение подобного фокуса внимания в сторону приобретения жизненно важных компетенций дает особый запас прочности.

Шаг 3

Найдите то, что влияет на интенсивность вашей тревоги. Что вызывает больше негативных эмоций, а что уменьшает их воздействие? Найдите способ влияния на интенсивность этих эмоций и с его помощью научитесь управлять вашим состоянием.

ПРИМЕР. Если вы боитесь выступать перед большой аудиторией, оцените свой порог тревоги. Начиная с какого количества человек вы перестаете испытывать страх? Если это два человека – это страшно? 5? 7? 10? 12? И т. д. Порог чувствительности всегда индивидуален. Поиск порога помогает также выявить, какие составляющие могут на него повлиять. А если это будет 30 человек, и при этом все станут улыбаться и кивать, поддерживая вас? А если это будет выступление на свадьбе у друзей? А если это пять человек, и при этом двое из них будут демонстрировать, что они недовольны?

Ответьте на вопрос, как детализированные причины и пороги чувствительности могут изменить ваши действия.

ПРИМЕР. Во время выступления вы можете сфокусировать свое внимание только на поддерживающих вас людей и т. д.

Детальная проработка порогов тревоги снижает негативное состояние и позволяет действовать более эффективно.

Шаг 4

Найдите то хорошее, что произойдет в вашей жизни, когда вы справитесь с беспокойством. Какие в этом плюсы? Что вы получите в результатах и эффектах?

Мышление результатами и эффектами также смещает рамки внимания, фокусируя человека на позитивных будущих событиях, и создает мотивацию для действия.

ПРИМЕР. Вы испытываете опасения за своих родных. После того как вы преодолеете это чувство, как вы сможете им помочь? Куда вы денете ваши высвободившиеся от беспокойства личные ресурсы: время, силы, внимание и т. д.? Что вы сделаете, в том числе дополнительно, для устранения причин тревоги, помогая родным? Может, проще купить им новый телефон, чаще звонить, обсудить возможные эффективные действия, начать вместе искать решения и т. д.?

Шаг 5

Посмотрите на себя глазами других людей для усиления своей роли и самооценки. Как они вас воспримут, когда вы изменитесь? Как вы сами воспримете себя? Дайте наименование своей обновленной личности.

ПРИМЕР. Может быть, вы сами станете для них примером по управлению своими состояниями? Можно ли в таком случае назвать вас ответственным за себя и других людей? Важно найти правильное название своей новой роли. Кто вы обновленный?

А как ведет себя такой человек? Что он говорит? Как действует? Представление своего нового поведения также смещает фокус внимания с тревоги на эффективное поведение.

ПРИМЕР. Когда родители звонят и беспокоятся о своих детях, сам голос и интонация могут вызывать отторжение. Нужно ли звонить с призывом о помощи в позиции жертвы, преследователя или избавителя? В какой роли это будет наиболее эффективно? Тогда какие слова стоит говорить из этой роли? Смена позиции влечет за собой и изменение содержания беседы. Тогда с каких новых слов стоит начать разговор?

Шаг 6

Проверка системной эффективности изменений (экология). Ответьте на вопросы: если вы научитесь так управлять своими переживаниями, не ухудшит ли это другие стороны вашей жизни; какие шаги еще можно предпринять, чтобы устранить эти негативные последствия, если они наступят?

ПРИМЕР. После того как вы преодолеете страх потери денег, не станете ли вы слишком сильно рисковать с вложением денег в ценные бумаги? Не начнете брать необоснованные кредиты, набирать множество долгов? Что вас удержит от подобных негативных действий? Например, страховкой может быть уточнение конкретной суммы денег, после которой риск становится опасным. Или знание, какие действия с деньгами вам вообще не стоит осуществлять.

Что следует предпринять, на что обратить внимание для усиления надежности и позитивного исхода изменений? Сформулируйте для себя систему простых правил.

ПРИМЕР. Может быть, это будет правило: живу только на свои средства, их приумножая. Оно убережет вас от возможных проблем?

Шаг 7

Сформируйте четкий план действий, снижающий тревогу до слабого сигнала о необходимости что-то менять. Запишите, что влияет на вашу тревогу, обозначьте свои шаги ее преодоления, которые нашлись в ходе выполнения предыдущих пунктов.

Шаг 8

Определите стартовое действие (триггер), осуществив которое вы точно будете двигаться в нужном направлении. Можно выработать себе управляющую фразу, которая не только успокаивает вас, но и переключит в оптимальный тип реагирования.

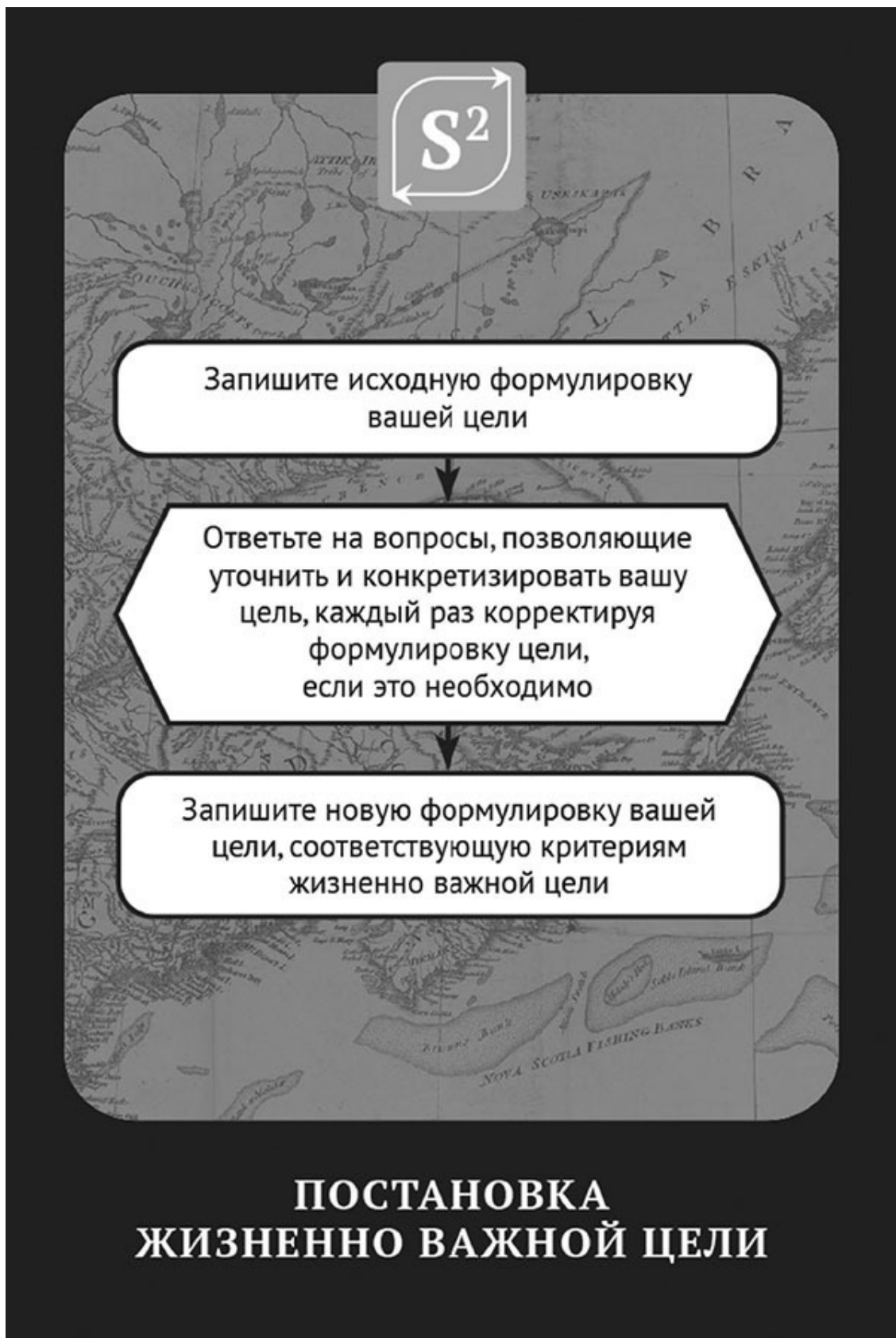
ПРИМЕР. Вы можете сказать себе: возникшие опасения помогают мне понять, что именно следует предпринять как можно скорее.

Также определите, что в данном случае будет первым шагом к изменениям.

ПРИМЕР. В случае страха потери денег этим может быть определение критичной суммы. Снижает ли это для вас накал страстей? Или лучше подействует получение советов в сложное время от нескольких опытных экспертов по действию с деньгами?

Выполняя психотехнику, приведенную выше, вы можете обнаружить несколько поводов для возникновения чувства беспокойства. В таком случае в отношении каждой причины надо проделать все перечисленные шаги еще раз.

S2. Постановка жизненно важной цели



Чем сознательнее мы подходим к постановке и достижению жизненных целей и задач, тем больше шансов у нас прожить нашу жизнь, максимально эффективно распоряжаясь своим временем и гарантированно получая желаемые результаты. **Наши достижения направляют поток жизни в важное для нас русло.** Поэтому, чтобы стать хозяином своей судьбы, необходимо сознательно наметить важные цели и пройти путь их осуществления, получая опыт самостоятельности и ответственности за себя и свою жизнь.

Постановка целей и их осуществление являются одним из способов осознанного программирования жизни [116]. Но на практике можно заметить, что люди часто «замирают» на периоде планирования, не приступая к реализации намеченных задач. Тому есть ряд причин, среди которых выделяют следующие:

- качество представлений (система внутренних образов), лежащих за общей идеей реализации цели;
- отсутствие мотивации (значимость цели, которая создает побуждение к действию);
- непричастность самого человека к достижению будущего результата;
- отсутствие веры в возможность достижения результата (свои силы, реалистичность достижения);
- отсутствие речевых структур, позволяющих направлять свое внимание на различные характеристики цели, ее качество и процесс достижения результата.

В рамках авторского метода эксперт проекта KARMASOACH[®], доктор психологических наук, автор нового метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности», технологий «Коучинг жизненного пути» и «Терапия жизненного пути», психотерапевт и коуч Андрей Плигин выделил дополнительные факторы, влияющие на эффективность достижения цели человеком:

- жизненная важность цели (возможность стать событием в жизни, влияние ее на этапы жизни, участие в изменении образа жизни и т. д.);
- уровень инициативной самостоятельности и ответственности человека (субъектность);
- связь с идентичностью (образы «себя нового», осуществляющие цель и достигшие результата).

В психотехнике «Постановка жизненно важной цели» он вводит понятие «жизненно важная цель» и предлагает критерии, по которым цель можно отнести к жизненно важной, то есть меняющей направление, содержание и качество жизни.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Большинство человеческих сложностей в достижении целей можно объяснить недостаточностью созданной ориентировки во внутреннем плане действия, «туманными» представлениями будущего результата, неадекватными лингвистическими структурами, использующимися в качестве моделей для управления будущей реальностью (качеством и процессом достижения результата), отсутствием жизненно значимых мотивов и субъектной позиции в отношении цели.

КРИТЕРИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ ЦЕЛИ

- Меняет не отдельные качества или условия жизни, а саму жизнь (варианты жизни, образ жизни) и личность.
- Направлена на реализацию принципа «быть, а не иметь». Это значит, что человек видит свое личностное развитие и процесс реализации цели (образ «Я»).

- Реализует лучшим образом личность: личностное своеобразие («Я»), мечтания, способности и таланты, компетентность, дерзкие идеи о лучшем будущем и т. д.
- Выводит из зоны комфорта, создает такую мотивацию, при которой человек не хочет жить по-прежнему.
- Становится событием на «Линии жизни».
- Вносит вклад в создание нового «способа жить», является своего рода «вратами» в следующий этап жизни.

Достижение целей, соответствующих этим критериям, следует планировать в первую очередь, если мы хотим построить новую версию себя и существенно улучшить свою жизнь. Еще Сенека говорил, что **если капитану корабля и его команде неизвестен конечный пункт назначения, то этому паруснику ни один ветер не будет попутным** [117].

Фромм заметил, что большинство людей не хотят быть, а хотят лишь иметь [118]. Согласитесь, намного чаще мы говорим: «Я хочу иметь много денег, машину, любимого человека и т. д.». Совершенно иное дело, когда вместо этого звучит, например: «Хочу создать и развить бизнес, который будет мне приносить стабильную прибыль!» Эти формулировки существенно различаются. Вторая является субъектной (включает инициативу и самостоятельность) и имеет значительно больше шансов быть принятой к реализации. Поэтому выдвижение жизненно важных целей непосредственно влияет на нашу психологическую готовность их самостоятельно реализовывать. Для проработки целей мы предлагаем вам воспользоваться психолингвистической технологией «Постановка жизненно важной цели»².

ПАРАМЕТРЫ ПОСТАНОВКИ ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ ЦЕЛИ

Постановка жизненно важной цели включает в себя следующие параметры:

1. Позитивность.
2. Конструктивность.
3. Представляемость (в чувственном опыте).
4. Причастность.
5. Ответственность и влияние других.
6. Мотивированность.
7. Значимость и жизненная важность.
8. Реалистичность.
9. Вложения.
10. Измеримость результата.
11. Рамки уместности и контекст.
12. Риски и экология.
13. Критерии достижения.
14. Препятствия, сдерживающие факторы (вторичные выгоды).
15. Предварительная готовность действовать.

КЕЙС ИЗ РАБОЧЕЙ ПРАКТИКИ

Для того чтобы освоить постановку жизненно важных целей, познакомьтесь с примером из практики и затем пройдите самокоучинг. Чтобы знакомство с технологией стало мак-

² При разработке психотехнологии были использованы: теория ориентировочной деятельности, когнитивная психология, системное мышление, закономерности функционирования психолингвистических механизмов, модели SMART и «Хорошо сформулированный результат».

симально активным, сформулируйте и запишите жизненно важную цель, которую вы хотите достичь.

Приведем пример уточнения формулировки цели из практики консультирования на основе параметров, указанных выше.

Человек записал цель в следующей формулировке: *«Я не хочу иметь скучную и низкооплачиваемую работу»*.

1. Позитивность

Вопрос: Что вы действительно хотите важного достичь? Если вы хотите от чего-то избавиться или что-то уменьшить, устранить и т. д., то сформулируйте, что конкретно позитивного вы получите взамен? (*«Хочу похудеть – хочу стать стройным»*).

Ответ: *«Я хочу иметь работу, которая для меня является интересной и высокооплачиваемой»*.

2. Конструктивность

Вопрос: Из каких компонентов состоит цель?

Ответ: Из получения дополнительного образования, из карьерного роста и поиска новой работы.

ПРИМЕР. *«Я хочу повысить квалификацию, найти работу с карьерным ростом, интересную и высокооплачиваемую»*.

3. Представляемость (в чувственном опыте)

Вопросы: Какие внутренние представления («слайды», «кино» и т. д.) изначально связаны с целью? Как субъективно цель вам представляется: что видите, слышите, чувствуете?

Ответ: *«Вижу себя успешным маркетологом, который управляет федеральным брендом, в крупной компании, с перспективами стать директором по маркетингу. Представляю, как посещаю курсы по современному брендингу, прохожу успешно разные собеседования. Сам выбираю место работы из нескольких вариантов»*.

ПРИМЕР. *«Я хочу стать профессиональным бренд-менеджером, найти работу с карьерным ростом и с возможностью самостоятельно создавать новый бренд и им управлять, получать достойные деньги»*.

4. Причастность

Вопросы: Эта цель желательная или желаемая? Откуда пришла к вам идея ее реализации: вы самостоятельно поставили перед собой эту цель или это социально одобряемая позиция в культуре, желание других людей?

Ответ: *«Цель моя. Пару лет назад я услышал историю одного бренд-менеджера про его карьерный рост и хочу достичь чего-то похожего»*.

ПРИМЕЧАНИЕ. В данном случае параметр удовлетворен, можно переходить к следующему пункту. Если же причастность человека к данной цели невелика, то следует либо заменить цель, либо переформулировать ее так, чтобы она соответствовала этому параметру.

5. Ответственность и влияние других

Вопросы: Как отражено ваше личное участие в цели: вы хотите «иметь» или «быть» (совершить, достичь, сделать и т. д.)? В какой мере реализация цели находится под

вашим контролем? Перечислите ресурсы, которые вы точно контролируете. Если не только вы влияете на возможность ее реализации, то как вы можете повысить ее контролируемость (поставить целиком под ваш контроль)? При необходимости внесите изменения в формулировку цели.

Ответ: «На достижение цели влияю в основном я сам. Правда, на карьерный рост и зарплату влияют отношения с руководством и мои достижения в работе».

ПРИМЕР. «Я хочу стать профессиональным бренд-менеджером, найти работу с карьерным ростом и с возможностью самостоятельно создавать новый бренд и им управлять, выстроить позитивные отношения с руководством, получать достойные деньги».

6. Мотивированность

Вопрос: В каких терминах вы думаете о цели: «сгораю от нетерпения», очень хочу, мне интересно реализовывать цель, желаю иметь, могу реализовать, мне полезно получить результат, цель необходима в моей ситуации, мне следует реализовать цель, я должен ее достичь и т. д.?

Ответ: «Очень хочу стать профессионалом!»

ПРИМЕЧАНИЕ. В данном случае параметр удовлетворен, можно переходить к следующему пункту. Если же мотивация человека в достижении цели невысока, то следует выяснить ее причины и задать дополнительный вопрос: «Что повысит вашу мотивацию?», а затем внести необходимые изменения в формулировку цели.

7. Значимость и жизненная важность

Вопросы: Какие более глубокие намерения, мотивы скрываются за целью? В чем ее важность? Какие ценности она реализует? Почему она так важна? Что она даст вам и другим людям? В чем смысл и значение этой цели в итоге для вашей личности? Кто вы в реализации цели? Как ваша цель изменит вашу жизнь к лучшему? Каким событием она станет?

Ответ: «Намерение: „В перспективе хочу стать высокого уровня экспертом, известным маркетологом“. Ценности: «Профессионализм, жизненный успех, высокий доход, высокий уровень возможностей и жизни». Я стану профессионалом, и поэтому другие будут брать с меня пример. Моя жизнь изменится по многим направлениям: благосостояние, круг общения, статус и уважение коллег. В итоге я смогу замахнуться на большее. Выход на региональный уровень бренда под моим управлением станет событием, после которого я начну работать над организацией самостоятельного бизнеса».

8. Реалистичность

Вопросы: Ваша цель реальна? Что ее делает реальной (знания/опыт, усилия, время, деньги и др.)? Когда ее реалистично достичь?

Ответ: «Получить дополнительное образование и найти новую работу можно легко за один год, а выйти на уровень управления собственной торговой маркой можно примерно за пять лет. Цель реалистична».

ПРИМЕР. «Я хочу стать профессиональным бренд-менеджером, найти в течение года работу с карьерным ростом, выстроить позитивные отношения с руководством и в течение пяти лет самостоятельно создавать новый бренд,

управляя им так, чтобы он стал федеральной маркой, и, как следствие, получать высокий доход».

9. Вложения

Вопросы: Что конкретно вы готовы вложить в ее достижение: время, усилия, средства и т. д.? Сколько конкретно?

Ответ: «Готов вложить собственные силы, время – год на обучение (три раза в неделю по вечерам) и поиски нового места работы! А затем еще четыре года – на развитие бренда. Также готов вложить 300 000 рублей в обучение».

10. Измеримость результата

Вопросы: Какого качества результат вы хотите получить? Есть ли у него уникальные составляющие? Охарактеризуйте, как можно прямо и косвенно измерить качество, результат?

Ответ: «Бренд должен стать известным во всех крупных городах России, а работа должна приносить доход – не менее 300 000 рублей в месяц».

ПРИМЕР. «Я хочу стать профессиональным бренд-менеджером, найти в течение года работу с карьерным ростом, выстроить позитивные отношения с руководством и в течение пяти лет самостоятельно создавать новый известный в крупных городах России бренд, управляя им так, чтобы получать высокий доход не менее 300 000 рублей в месяц».

11. Рамки уместности и контекст

Вопросы: Цель актуальна сейчас? Не станет ли эта цель уходом от чего-то более важного в жизни? Где, когда, с кем лучше всего цель реализовывать? Каков оптимальный контекст? Какие другие контексты она обогатит?

Ответ: «Цель сейчас очень актуальна, она укрепит мою профессиональную самореализацию, поможет твердо стоять на ногах, затем создать семью и т. д. Контекст реализации цели – продукты питания в одной из лучших компаний. Есть несколько коллег, с которыми можно это сделать вместе. Работа над этой целью расширит общение с коллегами, и, таким образом, будет обогащен контекст дружбы».

ПРИМЕР. «Я хочу стать профессиональным бренд-менеджером, найти в течение года работу в крупной компании в области продуктов питания, с карьерным ростом, выстроить позитивные отношения с руководством и в течение пяти лет самостоятельно создавать новый известный в крупных городах России бренд, управляя им так, чтобы получать высокий доход не менее 300 000 рублей в месяц, расширить свое профессиональное и дружеское окружение».

12. Риски и экология

Вопросы: Могут ли быть негативные последствия для вас в других контекстах или в других системах? Не пострадают ли другие ваши цели или другие люди? Не обескровит ли эта цель ваши ресурсы в других контекстах жизни, например, не уменьшится ли время для друзей, семьи, иных важных видов деятельности? Какие риски связаны с реализацией цели? Чем вы рискуете в случае, если что-то пойдет не так: репутацией, деньгами, личной свободой и т. д.? Как можно защитить себя от негативных последствий и рисков? Как учесть заранее возможные негативные последствия и риски?

Ответ: «В достижении цели можно объединиться с друзьями. Могут немного пострадать финансы, но если заранее подготовиться к оплате обучения, то с этим будет все хорошо. Могут ухудшиться отношения с руководством на текущей работе, но я там не вижу перспектив роста. Стоит это прямо обсудить с ними. Риск – потерять старую работу и не найти новую. Решение: в переходный период (год) учиться и искать, не увольняться с работы без точной гарантии, что все будет в порядке. Сохранить хорошие отношения с руководством, не сжигать мосты».

13. Критерии достижения

Вопрос: По каким критериям вы поймете, что цель уже достигнута?

Ответ: «В стране известен мой бренд, например в пяти самых крупных городах России (Москва, Санкт-Петербург, Казань, Нижний Новгород, Екатеринбург), моя зарплата как минимум соответствует задуманному. Реклама моего бренда транслируется по федеральным каналам телевидения. Ко мне за советами обращаются коллеги».

14. Препятствия, сдерживающие факторы (вторичные выгоды)

Вопросы:

- Почему вы не реализовали цель раньше? Что мешало?
- Какие основные препятствия могут встретиться в реализации цели?
- Какие есть выгоды не реализовывать цель? Что хорошего в прежнем состоянии? Перечислите как можно подробнее все выгоды.
- Что может стать лимитирующим (самым сдерживающим) фактором? Как с ним справиться? Что и кто может этому способствовать?
- Как в итоге можно преодолеть все сдерживающие факторы и препятствия?

Ответ: «Раньше этой идеи не возникало, потому что не чувствовал, что потяну такую ответственность. Самый сдерживающий фактор – нет опыта создания бренда, могут не доверять. Чтобы его преодолеть, можно расспросить маркетологов, которые уже имеют опыт построения бренда с нуля. Мне известны несколько человек, с кем можно поговорить. Выгода текущего состояния – нет рисков, можно спокойно себя чувствовать, когда нет такой ответственности за чужие деньги. Меньше головной боли за все, меньше работы. Чтобы учесть выгоды этого состояния, важно работу выстроить так, чтобы она была в комфортном темпе и учитывала рациональный расход средств собственника компании».

15. Предварительная готовность действовать

Вопросы: Какова ваша компетентность относительно путей достижения цели? Сколько способов/стратегий вам известно? Как вы представляете основные этапы реализации цели? Что вы уже знаете о ключевых действиях? Есть ли секреты, позволяющие существенно повысить эффективность и продуктивность деятельности? Где можно относительно легко расширить свою компетентность? Что является относительно простыми шагами включения себя в реализацию цели? В каком состоянии важно реализовывать цель (эмоции, тонус, распределение внимания и т. д.)? Как его включать и поддерживать? Как свою готовность сделать оптимальной?

Ответы:

1. Поговорить с руководством про возможности роста и, может быть, улучшить условия работы на ближайший год.
2. Расспросить маркетологов о том, что и в какой последовательности они делали, что им помогло эффективно достичь результата, какие у них есть секреты.
3. Сделать подборку курсов в нескольких бизнес-школах, выбрать наиболее оптимальный вариант для себя.

4. Собрать информацию о подходящих компаниях (не менее 10) в Москве и Санкт-Петербурге.

5. И т. д.

ПРИМЕЧАНИЕ. Созданный план был доработан до оптимального варианта в соответствии со следующими критериями:

- Оптимальная последовательность шагов.
- Простые для реализации действия.
- Каждый шаг может быть автономной задачей.
- Оптимальное время реализации.

Для того чтобы научиться эффективной постановке жизненно важных целей, осуществите самокоучинг с учетом рассмотренного выше кейса.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ПОСТАНОВКА ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ ЦЕЛИ»

Для выполнения техники мы предлагаем вам использовать чистый лист бумаги и ручку, чтобы записывать ваши ответы на вопросы, указанные ниже.

Уточните исходную формулировку вашей цели с учетом параметров постановки жизненно важной цели. Ниже в каждом пункте запишите собственные ответы, каждый раз корректируя формулировку цели, если это необходимо.

1. Позитивность

Вопрос: Чего вы действительно хотите важного достичь? Если вы хотите от чего-то избавиться или что-то уменьшить, устранить и т. д., то сформулируйте, что конкретно позитивное вы получите взамен.

2. Конструктивность

Вопрос: Из каких компонентов состоит цель?

3. Представляемость (в чувственном опыте)

Вопросы: Какие внутренние представления («слайды», «кино» и т. д.) изначально связаны с целью? Как субъективно цель вам представляется: что видите, слышите, чувствуете?

4. Причастность

Вопросы: Эта цель желательная или желаемая? Откуда пришла к вам идея ее реализации: вы поставили перед собой самостоятельно эту цель или это социально одобряемая позиция в культуре, желание других людей?

5. Ответственность и влияние других

Вопросы: Как отражено ваше личное участие в цели: вы хотите «иметь» или «быть» (совершить, достичь, сделать и т. д.)? В какой мере реализация цели находится под вашим контролем? Перечислите ресурсы, которые вы точно контролируете. Если не только вы влияете на возможность ее реализации, то как вы можете повысить ее контролируемость (поставить целиком под ваш контроль)? При необходимости внесите изменения в формулировку цели.

6. Мотивированность

Вопрос: В каких терминах вы думаете о цели: «сгораю от нетерпения», очень хочу, мне интересно реализовывать цель, желаю иметь, могу реализовать, мне полезно получить результат, цель необходима в моей ситуации, мне следует реализовать цель, я должен ее достичь и т. д.?

7. Значимость и жизненная важность

Вопросы: Какие более глубокие намерения, мотивы скрываются за целью? В чем ее важность? Какие ценности она реализует? Почему она так важна? Что она даст вам и другим людям? В чем смысл и значение этой цели в итоге для вашей личности? Кто вы в реализации цели? Как ваша цель изменит вашу жизнь к лучшему? Каким событием она станет?

8. Реалистичность

Вопросы: Ваша цель реальна? Что ее делает реальной (знания/опыт, усилия, время, деньги и др.)? Когда ее реалистично достичь?

9. Вложения

Вопросы: Что конкретно вы готовы вложить в ее достижение: время, усилия, средства и т. д.? Сколько конкретно?

10. Измеримость результата

Вопросы: Какого качества результат вы хотите получить? Есть ли у него уникальные составляющие? Охарактеризуйте, как можно прямо и косвенно измерить качество, результат?

11. Рамки уместности и контекст

Вопросы: Цель актуальна сейчас? Не станет ли эта цель уходом от чего-то более важного в жизни? Где, когда, с кем лучше всего цель реализовывать? Каков оптимальный контекст? Какие другие контексты она обогатит?

12. Риски и экология

Вопросы: Могут ли быть негативные последствия для вас в других контекстах или в других системах? Не пострадают ли другие ваши цели или другие люди? Не обескровит ли эта цель ваши ресурсы в других контекстах жизни, например, не уменьшится ли время для друзей, семьи, иных важных видов деятельности? Какие риски связаны с реализацией цели? Чем вы рискуете в случае, если что-то пойдет не так: репутацией, деньгами, личной свободой и т. д.? Как можно защитить себя от негативных последствий и рисков? Как учесть заранее возможные негативные последствия и риски?

13. Критерии достижения

Вопрос: По каким критериям вы поймете, что цель уже достигнута?

14. Препятствия, сдерживающие факторы (вторичные выгоды)

Вопросы: Почему вы не реализовали цель раньше? Что мешало? Какие основные препятствия могут встретиться в реализации цели? Какие есть выгоды, если цель не реализовывать? Что хорошего в прежнем состоянии? Перечислите как можно подробнее все выгоды. Что может стать лимитирующим (самым сдерживающим) фактором? Как с ним справиться? Что и кто может этому способствовать? Как в итоге можно преодолеть все сдерживающие факторы и препятствия?

15. Предварительная готовность действовать

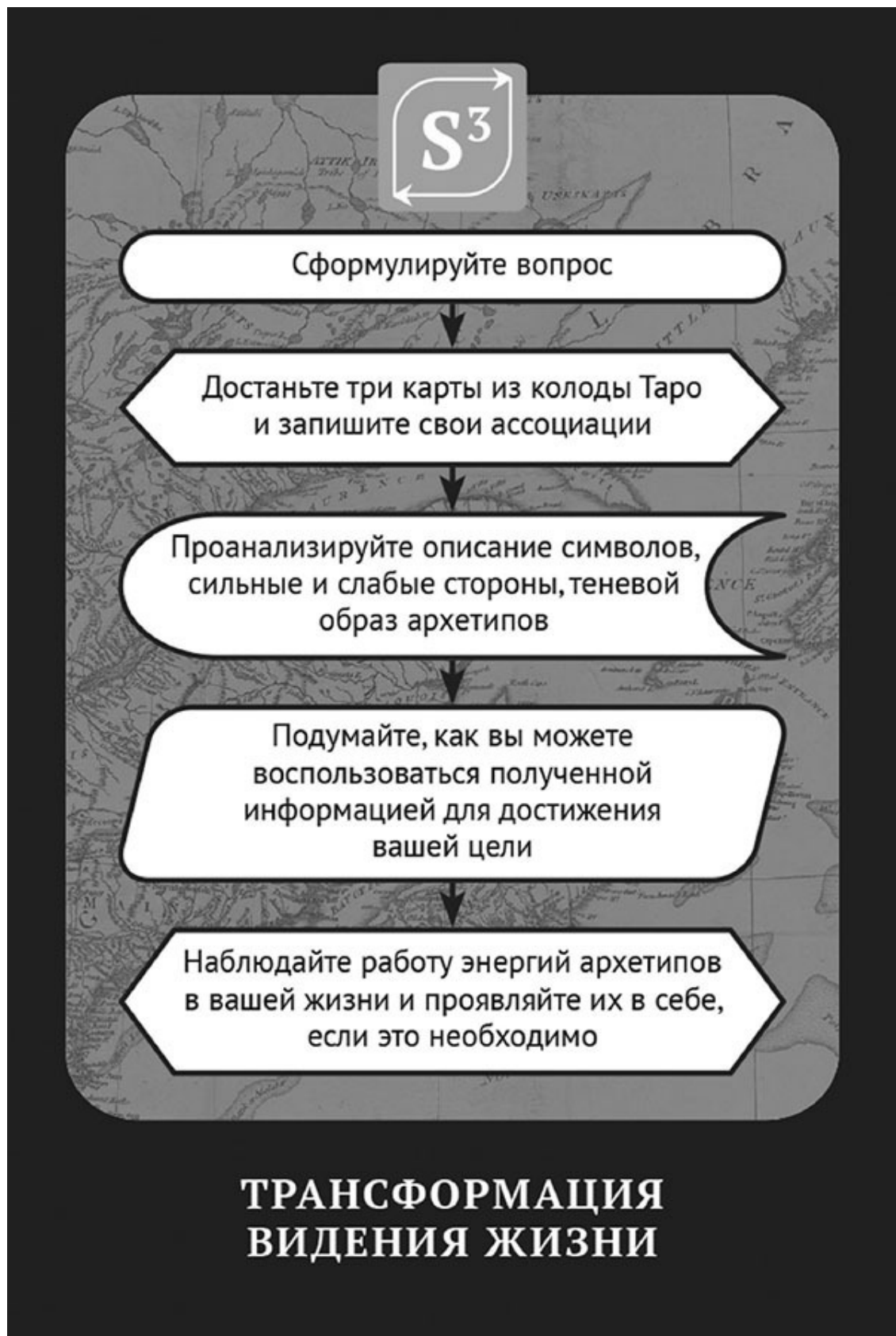
Вопросы: Какова ваша компетентность относительно путей достижения цели? Сколько способов/стратегий вам известно? Как вы представляете основные этапы реализации цели? Что вы уже знаете о ключевых действиях? Есть ли секреты, позволяющие существенно повысить эффективность и продуктивность деятельности? Где можно относительно легко расширить свою компетентность? Что является относительно простыми шагами включения себя в реализацию цели? В каком состоянии важно реализовывать цель (эмоции, тонус, распределение внимания и т. д.)? Как его включать и поддерживать? Как свою готовность сделать оптимальной?

ПРИМЕЧАНИЕ. Обратите внимание, чтобы созданный план соответствовал следующим критериям:

- оптимальная последовательность шагов;
- простые для реализации действия;
- каждый шаг может быть автономной задачей;
- оптимальное время реализации.

Можете повторить работу с этим форматом несколько раз, чтобы выдвижение жизненно важной цели стало вашей стратегией мышления в настоящем и будущем. **Для того чтобы любые продуктивные идеи в отношении изменения жизни превратить в реальность, их необходимо сформулировать как цели будущих событий на следующих этапах жизни, а затем довести до результата.** Это один из самых простых способов программировать обогащение своей жизни и личности!

S3. Трансформация видения жизни



*Единственное стоящее жизни приключение человек может найти
внутри самого себя.*

Карл Густав Юнг [119]

Когда мы размышляем о своей жизни в контексте происходящих событий, обычно мы без труда можем объяснить, что же с нами происходит. Но как только нас начинает волновать что-то очень значимое для нашей судьбы, мы ищем ответы в глубине своей души. Именно там, в самой потаенной сути нашего бытия, скрыты ключевые и часто непонятные нам причины происходящего. Эта иррациональная глубина наполняет жизнь чувствами, переживаниями, смыслами и желаниями. В этой таинственной части нашей души рождаются все наши стремления, взлеты и падения, формируются процессы и рождаются события, которые определяют нашу судьбу. Из этой личной глубины мы видим и строим собственный жизненный путь.

Существует два значимых оперативных метода обработки информации. Первый – рациональный, основывается на научном и логическом подходе. Вторым – иррациональный – обращен в первую очередь к чувствам, эмоциям. И если в научной психологии существует множество учений, техник и практик, то ко второму мы подходим с осторожностью, опираясь на мощнейший инструмент, встроенный в психику, – силу интуиции, и обращаемся к духовным и часто архаичным знаниям культуры и истории. **Каждый из нас в определенный момент своей жизни неминуемо встречается с величием мироздания и его тайной.** Мы сталкиваемся с рождением, смертью, любовью, Божественным проявлением, счастливыми или несчастными совпадениями. Именно в эти моменты и происходит сближение двух подходов в обработке опыта видения будущих событий.

«Случайный» итог любых совпадений является частью уникального духовного процесса. Величайший психолог, философ и мистик XX столетия Карл Густав Юнг, описывая подобные совпадения, называл этот принцип «синхронистичностью» [120]. Он считал, что, казалось бы, случайными совпадениями на самом деле руководит наше подсознание, которое переполнено внутренними событиями и стремится проявить себя во внешнем мире.

Сегодня, в эпоху «эпидемии иррациональности», интуитивный способ познания мира становится все более востребованным для изучения и понимания собственной жизни. Актуальная картина мира обычного современного человека построена по принципу интеграции (соединения) и конвергентности (от лат. *con* – «вместе» и *vergere* – «сближаться») разных научных, околонаучных, конфессиональных, философских, эзотерических знаний и определений моделей мира. Все религии, разновидности искусства, прорывы научной мысли и озарения, существовавшие в истории человечества, были рождены в большом магическом общем Мифе.

Чтобы изменить видение своей жизни, ее надо осознавать. В аналитической психотерапии в процессе трансформации видения собственной жизни огромная роль отводится методу клиентской работы с символами, образами, метафорами, архетипами и свободными ассоциациями. А именно аналитической интерпретации собственного жизненного пути через создание своего персонального мифа с помощью уникального инструмента – архетипической колоды карт Таро.

Предлагаемая вашему вниманию психотехнология представлена в версии эксперта проекта KARMASOACH[®], аналитического психолога, специалиста по архетипическому Таро Марины Трушиной.

ПОЧЕМУ И КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

Человек, который думает, что он сможет прожить без мифа или вне мифа, напоминает существо, лишенное корней, не имеющее подлинной связи

ни с прошлым, ни с жизнью предков, которая продолжается внутри нас, ни с современным человеческим обществом.

Карл Густав Юнг. Символы трансформации [121]

Практика трансформации видения собственной жизни опирается на теорию личности Карла Густава Юнга, в которой он утверждал, что развитие личности не заканчивается в детстве. Психика человека всю жизнь развивается и стремится к своей целостности. Центр личности – эго – состоит из сознательных ощущений, воспоминаний, мыслей. А в структуре личного бессознательного живут страхи, комплексы и вытесненные или «забытые» переживания. Содержание этого уровня доступно для осознания, но требует определенных усилий человека. Невозможно переоценить глубинное значение образов, символов и знаков, обитающих в этой области психики. Именно они являются ключом к бессознательным процессам, которые происходят в нашей душе.

Человек взаимодействует с собственным восприятием мира сквозь призму своих убеждений, утверждений и фантазий о нем. **Система Таро – это символический способ описания любого момента нашей жизни через своеобразное «зеркало», в котором можно увидеть правдивое отражение своих состояний, энергий и моделей поведения.**

Этой практикой можно воспользоваться для личного самоанализа, прибегнув к литературе, описывающей трактовки карт Таро. Настольный вариант колоды Таро может являться ежедневной подсказкой и советом относительно интересующей вас темы. Но для лучшего погружения в процесс и увеличения эффективности мы рекомендуем работать с этой психотехникой под руководством специалиста (коуча, психотерапевта), глубоко изучившего символический язык карт Таро и владеющего знанием о бессознательных процессах человека.

ЧТО ДАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Основная задача и глобальная суть изменения картины мира при помощи карт Таро – это возможность выявить свою проблему на глубинном, неосознаваемом уровне восприятия, освободиться от тревог, увидеть негативные программы и личные внутренние противоречия.

Полученные инсайты и их осмысление помогут избавиться от ограничений в поведении и достичь желаемого. Интерактивная работа с мастером Таро способна помочь создать новые мотивации к преодолению трудностей жизни и выстроить вдохновляющие мотивы жизнетворчества. Поиск и обретение новых смыслов и трансформация собственного жизненного пути – главная идея работы с архетипическим Таро.

Мы получаем доступ к хранилищу информации в поле коллективной души, что может дать эмоциональный толчок и сигнал к новому действию в реальной жизни. Интерпретация выбранных карт мастером-тарологом – ключ для прохождения в бескрайний мир возможностей – к озарению, изменению и трансформации видения своей жизни.

ПСИХОТЕРАПИЯ И ТАРО

«Магический» – просто другое слово для обозначения психического.

Карл Густав Юнг [122]

Почему этот древний инструмент так полюбился в работе современным психологам? Инструментарий Таро – это символическая система. Ее суть – знаки и образы, которыми оперирует наша бессознательная часть психики. На этом ключевом принципе и построена работа аналитического погружения в расклады с помощью карт Таро.

Колода Таро – это древняя архетипическая структура единого мифа о человеке и его пути (теорию единого мифа разработал и описал американский мифолог Джо-

зеф Кэмпбелл [123], более подробно мы рассказываем о ней в главе «Тысячеликий герой»). В ее двадцати двух старших Арканах прописаны базовые формы личности, которые присутствуют абсолютно во всех людях. Таро – это двадцать две встречи с врожденными структурами психики через встроенные в нас поведенческие программы. **Колода карт Таро является ключом к бессознательному, где каждый символ представляет собой концентрацию информации в одном образе, и мостом к содержанию неосознанных мотивов.**

Поэтому работа с символикой карт Таро позволяет погрузиться в глубинные слои психики человека и произвести желаемые для него изменения, трансформировать собственную реальность и подключиться к новым источникам внутренней энергии.

В работе с картами Таро персональный миф можно рассмотреть в трех разных значениях:

- как индивидуальный сценарий;
- как психодинамический образ;
- как родовую систему ценностей.

Путешествуя по картам Таро, мы путешествуем по собственной жизни через примеряемые образы различных архетипов и их психические состояния. Все они встроены в нашу бессознательную структуру и проявляются в нас в зависимости от внешних обстоятельств и сложившейся ситуации.

Работая с картами Таро, аналитик и клиент изучают и реконструируют персональный миф. Благодаря новому самовосприятию клиент получает уверенность в собственных силах, способность справляться с проблемами и смотреть в будущее с оптимизмом.

ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ ТАРО

Двадцать два старших Аркана (в пер. с лат. «тайна», «таинство») – это карты, описывающие архетипические образы, события и явления духовного мира. Влияние архетипа можно проследить в движении к цели, в конфликте и примирении, во влечении к другому человеку. Мотив, который задает архетип, может воплощаться во множестве различных образов. Поэтому их названия условны.

Шестнадцать фигурных карт изображают ролевые модели поведения человека и обозначают присутствующих в нашей жизни людей и характер взаимоотношений с ними.

Сорок числовых карт отображают сюжетные истории и смысловые уровни, которыми описывается индивидуальный мир и связанные с ним переживания. Это своеобразный рассказ о странствии человеческой души.

Все пятьдесят шесть карт разделены на четыре стихии – огонь, вода, воздух и материя, которые символизируют четыре масти – четыре качества души:

- стихия огня – воля, энергия и духовно-творческая сфера;
- стихия воды – чувства и эмоциональная сфера;
- стихия воздуха – мышление, интеллект, сфера разума;
- стихия земли – опыт, материально-телесная сфера.

Целостную систему карт Таро можно назвать уникальной и символической моделью Мироздания. Сегодня практика Таро зарекомендовала себя как мощный инструмент самопознания, позволяющий раскрыть всю глубину нашей личности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ТЕХНИКА

Основной целью практики является изменение конкретной проблемной жизненной ситуации.

Мы можем использовать Таро для саморазвития и создания портрета собственной личности, а также для раскрытия самых важных жизненных тем в данный момент.

По аналогии с коуч-сессией и работой с метафорическими картами мы задаем вопросы о себе, обращаясь к полю Таро, и получаем ответы через картины и символы.

Возможные вопросы в практике Таро:

- Кто я есть?
- И в чем смысл моей жизни? (часто мы осознаем, что я есть то, что со мной происходит).
- Чему я должен научиться?
- Какие у меня сильные и слабые стороны личности?
- Какие жизненные приоритеты у меня в данный момент?
- Как освободиться от прошлого?
- Что поможет избавиться от страхов и сомнений?
- На какие энергии опираться, чтобы принять правильное решение?

Существует огромное количество раскладов для изучения разных сфер жизни и личных историй. Чтобы понять, что с вами происходит сейчас, можно использовать следующие простые расклады из трех карт.

Первый расклад символизирует прошлое, настоящее и будущее:

1-я карта – прошлое;

2-я карта – настоящее;

3-я карта – будущее.

Второй расклад «Проблема: совет и разрешение»:

1-я карта – корень проблемы;

2-я карта – что нужно сделать для ее разрешения;

3-я карта – разрешение проблемы.

Задавая вопросы о своем возможном будущем, стоит помнить, что результатом погружения в Таро будет проекция того будущего, которое определено вашими действиями в настоящий момент.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «ТРАНСФОРМАЦИЯ ВИДЕНИЯ ЖИЗНИ»

Шаг 1

Сосредоточьтесь на себе, сформулируйте и запишите вопрос, который вы хотите исследовать. Освободитесь от суетных мыслей, расслабьтесь и перемешайте колоду карт. Не концентрируйтесь ни на чем, а лишь позвольте потоку мыслей течь через ваше сознание.

Шаг 2

Выберите в произвольном порядке три карты из колоды. Повторите вслух свой вопрос.

Теперь внимательно изучите выбранные вами карты. Попробуйте понять, какое значение несет каждая карта в контексте вашего вопроса. Включите интуицию. Если не получается ухватить значение карты, подумайте о том, какую ассоциацию она у вас вызывает.

Если вас пугает карта, не отказывайтесь от интерпретации. Возможно, ее значение очень важно для вас, но пока вы не можете этого осознать. Помните, что не существует плохих или хороших карт – есть только различные архетипы и их проявления в «солнечной» и «теневой» стороне. При раскладе из нескольких карт одна из них будет более «красноречивой» и может вызвать инсайт, или озарение.

Записывайте все мысли, образы и чувства, которые приходят к вам.

Шаг 3

Найдите описание символов карты в литературе о Таро и сравните пришедшие к вам фразы со значением изображения на карте.

Задайтесь вопросом: какое основное значение карты может быть полезно для меня? (Вчера, сегодня, завтра?) Какие эмоции затрагивает послание этих образов и символов? Как это проявляется в моей жизни сейчас? Какая карта вызывает во мне больший резонанс?

Шаг 4

Остановитесь на каждой карте, определите сильные и слабые стороны архетипа. Попробуйте найти психологические, энергетические и сюжетные отражения Аркана в заданном вами вопросе.

Шаг 5

Исследуйте теневой аспект архетипического образа. Вызывает ли он у вас тревогу? Если да, пропишите или прорисуйте свои чувства и мысли. Что он транслирует и для чего появился в вашем поле?

Шаг 6

Как вы можете воспользоваться полученной информацией для достижения своих целей?

Шаг 7

В ближайшие дни наблюдайте работу энергий архетипа в происходящих событиях вашей жизни. Проявляйте его в себе, если это необходимо для усиления качеств вашей личности и обретения новых убеждений и ценностей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Таро-медитация

Еще одним прекрасным способом для изучения себя и своих бессознательных мотивов может служить медитация с картами Таро. Лучше использовать только двадцать два старших Аркана Таро, которые описывают все глобальные архетипические свойства вашего мифа.

Шаг 1

Сядьте в удобное положение. Выберите карту наугад или достаньте определенную, привлекающую ваше внимание. Поместите карту картинкой вверх перед собой. Сконцентрируйтесь на карте. Начните прислушиваться к своему дыханию. Постарайтесь освободиться от всех приходящих мыслей.

Шаг 2

Рассмотрите карту как отдельную историю, изображенную на картине. Дышите спокойно; на вдохе визуализируйте, как вы входите внутрь карты. Вы становитесь частью изображенного на ней сюжета. Расслабляясь, открывайте ум, тело и душу навстречу образам, изображенным на карте. Почувствуйте поток энергии карты.

Шаг 3

Сейчас вы входите в мир архетипов – можете встретиться со знакомыми «персонажами». Ими могут быть ваши родственники, друзья, учителя, враги и все те, кто соответствует качествам этого архетипа. Постарайтесь запомнить все чувства и идеи, приходящие к вам во время погружения в медитацию.

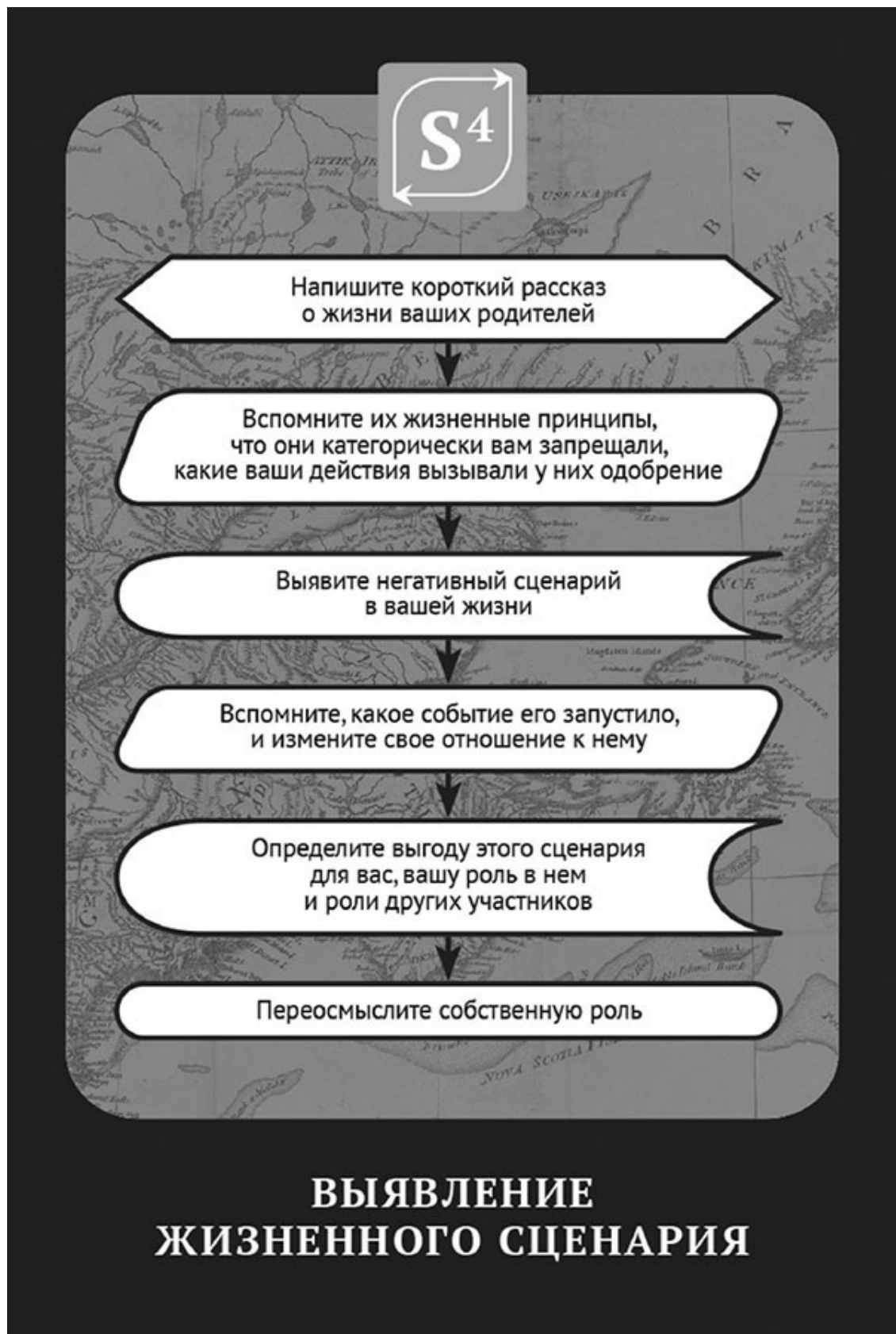
Шаг 4

Когда почувствуете желание ослабить концентрацию на карте, откройте глаза и поблагодарите себя за проделанную работу. В течение ближайших дней наблюдайте связь между энергией карты, ее изображением и текущей ситуацией в вашей жизни.

Во время медитации с Таро происходит глубокое проживание эмоциональных и психических возможностей архетипа. Осуществляется некое слияние с выбранным, значимым образом для вас. Попробуйте услышать звуки, различить цвета. Карты будто оживают в вашем воображении – и даже могут транслировать запахи.

Слияние с возможностями архетипа добавит вам силу и ресурс, необходимый для достижения заданных целей. Даст возможность собирать их, встраивать в себя и творить лучшую версию своей личности и желаемый персональный миф будущего.

S4. Выявление жизненного сценария



Ваше личное, семейное, профессиональное и социальное положение есть следствие, которое не может быть изменено без изменения вашего самосознания.

Чемпион Курт Тойч. Второе рождение, или Искусство познать и изменить себя [128]

Очень часто мы словно ходим по кругу, попадая в одни и те же ситуации. И, даже понимая, что причина кроется в нас самих, не всегда знаем, как это изменить. А все потому, что чаще всего **наш жизненный сценарий – это не осознаваемая нами программа, заложенная еще в детстве.**

Американский психолог Клод Штайнер писал, что по своей природе человек стремится к счастью и здоровью и хочет жить в гармонии с собой, другими и природой. Люди становятся несчастными из-за влияния извне [129]. Сценарии, которым они бездумно следуют, как правило, негативно отражаются на их жизни и могут передаваться по наследству. Чтобы выйти из такого сценария, необходимо избавиться от влияния родителей или других значимых людей, которые изначально повлияли на формирование жизненного плана, и научиться чувствовать и грамотно распределять в себе роли «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка».

Эта идея берет начало в транзактном анализе (ТА), который, собственно, и направлен на изучение эго-состояний человека и работу с жизненными сценариями. Техники ТА хорошо работают в терапии супружеских пар, помогают наладить отношения между родителями и детьми, эффективны при решении проблем личностного развития и выбора жизненного пути.

САМ СЕБЕ РОДИТЕЛЬ, ВЗРОСЛЫЙ И РЕБЕНОК

Итак, в каждом из нас присутствуют роли «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка». При взаимодействии с миром мы всегда находимся в одном из этих эго-состояний. Создатель транзактного анализа Эрик Берн писал, что необходимо научиться различать их голоса, чтобы понять, почему мы по-разному ведем себя с теми или иными людьми, а они, в свою очередь, с нами [130].

Ребенок – это эго-состояние, которому соответствуют мысли, чувства и поведение, свойственные человеку в детстве. Особенность этого состояния – сильные эмоциональные интонации, спонтанная подвижность, бегающие глазки, надутые губы и детские выражения: «Я злюсь на тебя!», «Вот здорово!»

Родитель – состояние, в котором человек повторяет эмоции, поведение и мысли, присущие его родителям или другим значимым фигурам. В состоянии «Родителя» человек использует критические, снисходительные интонации, неудовлетворенное или обеспокоенное выражение лица, позы типа руки в боки. Из его уст звучат «родительские» фразы: «Ты должен», «Я лучше знаю», «Как ты это допустил?»

Взрослый – это самое «логичное» состояние. Оно активизирует разумную обработку поступающей информации и предполагает чувства, мысли и реакции «здесь и сейчас». Характерные для «Взрослого» слова: «Вероятно», «Почему?», «Что?», «Где?», «Когда?» В таком состоянии человек сосредоточен, его поведение соответствует реальной ситуации.

ПРИМЕР. Менеджеру нужно идти на совещание, но он не хочет этого делать. Внутренний «Взрослый» говорит ему: «Это напрасная трата времени, у тебя и так дел невпроворот». «Родитель» возмущается: «Это не входит в мои обязанности!» «Ребенок» боится: «Не пойду – начальник разозлится, будут неприятности». В результате менеджер находит компромисс между эго-

состояниями и принимает разумное решение: «Пойду, но сяду в стороне, поработаю с бумагами» [131].

ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ

Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в Лягушек.

Клод Штайнер. Сценарии жизни людей.

Школа Эрика Берна [132]

Берн писал: «Сценарий – это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни – то, что реально происходит» [133]. Детям окружающий мир может казаться враждебным, поэтому многие сценарные решения для них на грани жизни и смерти. Например, ребенок думает: если родители рассердятся, они меня убьют. При формировании сценария детская логика, как правило, идет от частного к общему. К примеру, мать не реагирует на просьбы и слезы. Ребенок чувствует, что «матери доверять нельзя», и делает свой вывод: «нельзя доверять всем женщинам» или «нельзя доверять людям вообще».

Сценарии базируются на отношении родителей к своему ребенку и окружающему миру. В транзактном анализе отмечены четыре концепции, на основании которых пишутся жизненные сценарии в детстве:

1. Родители прекрасно относятся к ребенку и учат его, что в окружающем мире ему будет комфортно и безопасно. Идеальная концепция, направленная на достижение успеха.
2. К малышу относятся позитивно, а вот к миру – нет. Ребенок вырастает с осознанием, что он хороший, но миру доверять нельзя, полагаться можно только на себя. Такие люди часто достигают успеха, но в одиночку, постоянно с кем-то соперничая.
3. Отношение к ребенку отрицательное, а к миру – положительное. Такие родители постоянно сравнивают своих детей с чужими: «Посмотри, соседка Катя учится отлично, а ты бездарь», «Твои друзья – почти чемпионы, а ты портфель еле поднимаешь». С детства человек чувствует, что он не соответствует окружающей действительности, и считает себя неполноценным.
4. Ребенок плохой, окружающий мир плохой, все вокруг виноваты во всем – самая негативная и травмирующая концепция.

ПРИМЕР. Женщина учит свою дочь не обращать внимания на других, думать только о себе. Девочка слышит: ты хорошая, все вокруг неправильные. Когда женщина стала вспоминать, как воспитывали ее, она поняла, что концепция была такой же. Она осознала, что ее ребенок думает, что он хороший, а мир вокруг плохой.

Наполнение жизненных сценариев уникально, как форма ушной раковины. Но сценарный процесс можно разделить на определенные паттерны. Опираясь на них, Берн выделил шесть основных видов осуществления сценария.

1. «Пока не». Человек живет с мыслью, что он не может получить что-то хорошее, пока не закончится нечто менее хорошее. Например: «Я буду отдыхать только после выхода на пенсию».
2. «После». В таком сценарии ситуация, противоположная предыдущему. К примеру: «Сегодня будет праздничный банкет, но завтра я буду мучиться от головной боли».
3. «Никогда». Человек уверен, что он никогда не получит то, о чем мечтает. Например: мужчина мечтает об отношениях, но ни разу не был в местах, где можно встретить представительниц прекрасного пола.

4. «Всегда». Такой человек изводит себя вопросом: «Почему со мной постоянно что-то случается?» К примеру, женщина постоянно жаловалась на своего мужа и в итоге развелась. Но затем она вновь идет под венец, а ее супруг оказывается копией предыдущего.

5. «Почти». Такой человек постоянно почти достигает своей цели, но не доходит до конца. Например: мужчина моет машину, но оставляет грязными колеса.

6. Сценарий с открытым концом. Когда человек достигает чего-то, он чувствует пустоту, не знает, что делать дальше. К примеру, после выхода на пенсию он хотел отдохнуть, но теперь чувствует тревогу и не понимает, чем себя занять.

Все перечисленные паттерны присущи каждому из нас. Как правило, один из них доминирующий, еще один – подчиненный, остальные выражены слабо.

Например, у человека работают сценарии «Пока не» и «Никогда». Он убежден: «Я не могу бездельничать, пока не выполню задание. Но я никогда этого не сделаю, так что веселья в моей жизни не будет никогда». Дети же часто копируют сценарный процесс своих родителей.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

ЭГО-СОСТОЯНИЯ. Внутренние состояния личности, которые внешне отличаются поведением в зависимости от выбранной роли.

РОДИТЕЛЬ. Эго-состояние, в котором человек копирует мысли, чувства, слова, реакции своих родителей или других значимых людей.

ВЗРОСЛЫЙ. Человек беспристрастно оценивает окружающий мир в текущем моменте и делает выводы, основываясь на собственном опыте.

РЕБЕНОК (ДИТЯ). Состояние, в котором человек говорит, мыслит, действует, воспринимает мир так, как это было в детстве.

СЦЕНАРИЙ. Жизненный план, который выстраивается в раннем детстве под влиянием значимых фигур (как правило, родителей), часто приобретает негативную окраску и лишает свободы выбора.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ «ВЫЯВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ»

Техника помогает отследить сценарии в своей жизни, проанализировать, какие люди повлияли на их формирование, глубже понять себя и найти внутренние ресурсы. Если у человека есть глубинные проблемы, тяжелое состояние, то мы советуем работать со специалистом. Если речь идет о самопознании, можно работать самостоятельно, с партнером или в группе.

Для выполнения техники мы предлагаем вам использовать чистый лист бумаги и ручку, чтобы записывать ваши ответы на вопросы, указанные ниже.

Шаг 1

Ответьте на вопрос: как звучал главный жизненный принцип ваших родителей?

Шаг 2

Вспомните, какую жизнь вели родители? Напишите краткое изложение. Пишите все, что придет в голову, – это будет отголоском вашего восприятия.

Шаг 3

В чем состоял главный родительский запрет? Человек может смириться и принять этот запрет либо действовать ему вопреки. Необходимо вспомнить конкретный пример, событие.

Шаг 4

Какие ваши действия вызывали у родителей улыбку и смех? (Что родителям на самом деле было приятным в вашем поведении?) Если вы пережили трагические события, у вас не было контакта с родителями и сложно вспомнить, можно записать, по какому поводу родители улыбались, если это касалось вашего брата, сестры, племянника.

Шаг 5

Какие драматические события сформировали вашу жизнь, повлияли на нее?

ПРИМЕР. Люди, которые живут очень бедно, после крупного выигрыша в лотерее не становятся богачами, потому что они не умеют тратить деньги. Большие деньги разрушают их жизнь: через какое-то время они возвращаются в прежнее состояние или в более тяжелое.

Шаг 6

Какие жизненные принципы доставляют вам неудобства, но вы продолжаете их исповедовать? Какие негативно окрашенные события повторяются в вашей жизни? События, которые вызывают гнев, печаль, тоску, разочарование, отвращение?

Проанализируйте, кто вызывает у вас гнев в этих событиях. Если события почти одинаковые, а люди в них разные – это сценарий.

ПРИМЕР. Девушка считает, что «все мужики козлы». Вступая в отношения с мужчинами, она ищет этому подтверждение. Она будет включаться в психологические игры и ждать негативной реакции, что даст ей право сказать, что ее выводы верны. Игра позволяет ей продвинуться на шаг к реализации своего сценария. А сценарий состоит в том, что она должна быть одинокой, потому что «все мужики козлы».

Шаг 7

Какая выгода от этой игры? Когда вы впервые начали играть в игры? Важно вспомнить, что это было за событие и что послужило ключевым фактором, запустившим реакцию. Нужно вспомнить первую неудачу, изменить свое отношение к ней и осознать, что никто не несет ответственность за это событие, кроме вас самих.

ПРИМЕР. Мужчина считает, что все женщины изменщицы. Чтобы выйти из этого сценария, надо вспомнить самую первую женщину, которая ему изменила, и понять, что она – не все, и все – не она.

Шаг 8

Сформулируйте выгоду своего сценария. Что будет в результате реализации сценария? Проанализируйте, какую роль вы играете в этом процессе. Какие роли отведены другим участникам? С чего начинается сценарий и к чему приводит?

Главная задача – осознать роль значимых фигур в сценарии и переосмыслить собственную роль. Чтобы изменить сценарий, надо понять, что невозможно бесконечно обижаться на участников игры, ошибки совершают все – и это нормально, ненормально – терпеть последствия этих ошибок.

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.