



Дизайн внутренних состояний (ДВС) Обретая бесстрашие

Первая редакция. 2011 год.

Слава Смеловский
<http://nlp.grusla.com>



Оглавление

Вступление: Вы уже боитесь?!!!	4
Внимание: Угроза Жизни!.....	5
Хищник на горизонте	6
А я выживу?.....	7
Формула страха.....	8
Алгоритмом, да по страху!.....	9
Там, за привычной реакцией.....	10
Минус один миф.....	11
Поговорим с самим собой?	12
Пять (5!) шагов к Абсолютному Бесстрашию	14
О пользе «не полезного».....	17
Каким образом мы оказываемся в неполезных для нас состояниях, и как этого избежать?	18
Обо всем, кроме подвигов	20
Состояния зависимости	21
Все есть все	22
Семейная система	24
Колода ролей.....	25
Как научиться не откладывать дела на потом, или борьба с прокрастинацией	27
Теория временной мотивации.....	29
Когда мотивация перестает работать.....	31
Рекурсивные состояния, или два слова о белом бычке	33
Тень на плетень	39
Как стать Мастером Сновидений, или Три с половиной недели наедине с Самыми Сокровенными Тайнами Вашего Бессознательного	41
Старинные техники работы со снами в современных условиях	42
По ту сторону психологии сновидений.....	45
Искусство и практика, или Что могут вам дать осознанные сны?.....	47
Делюсь приятным.....	48
Партнерская программа	51
Прозрачный мир. Почему мы имеем то, что имеем, и как "заиметь" то, что сделает нашу жизнь лучше	52
Послесловие.....	54

Вступление: Вы уже боитесь?!!!

*Между
тем, что я думаю,
тем, что я хочу сказать,
тем, что я, как мне кажется, говорю,
тем, что я говорю,
и тем, что вы хотите услышать,
и тем, что, как вам кажется, вы слышите,
тем, что вы хотите понять
тем, что вы понимаете,
стоит десять вариантов возникновения
непонимания.
Но все-таки давайте попробуем...*

*Эдмонд Уэллс
(из дневника Травницы Аль)*

Вот я Вас сейчас буду пугать, а Вам при этом совсем не будет страшно. И не потому, что я плохо и не страшно пугаю. А потому, что я буду скорее рассказывать про страх, чем предъявлять Вам предмет страха. Хотя некоторых пугает и само упоминание страха. Такое случается. И не редко.

Ведь страхи, по большому счету, делятся на два вида. Первый – понятный и простой: вижу пугающий меня объект и боюсь. Второй устроен чуть сложнее – предмету страха вовсе не обязательно появляться в поле вашего внешнего внимания. Достаточно лишь одной мысли. Или двух... И все. Побежала-поехала по телу дрожь, а мысли уже не такие и управляемые... Я знаю это, я часто консультирую людей, которые боятся.

Как? Вы ничего в жизни не боитесь? И не смущаетесь? Вас ничто не тревожит? Кошмары не мучают? Во сне не кричите? Нигде и никогда не «подвисаете»? И во сне Вы видите лишь прекрасные зеленые луга, залитые солнечным светом, на которых пасутся овечки? Или же Вы не помните своих снов, вытесняя приснившееся обратно в глубины своего бессознательного – в долгий ящик, в котором чего только не спрятано. А голова все не находит да не находят времени, дабы все это разобрать. Или же Вы сомневаетесь, что это в принципе разбираемо?.. Сомнения, страх, тревога, паника, зависания... Это все очень родственные переживания. И я предлагаю сейчас, опираясь на свой опыт, помочь Вам разобрать страхи по косточкам, осветить на них фонариком и заглянуть в самые темные уголки. А страшно при этом не будет.

Более того – будет полезно и познавательно.

Внимание: Угроза Жизни!

«Классификация животных китайскими придворными мудрецами»: «Животные подразделяются на: а) принадлежащих Императору, б) бальзамированных, в) прирученных, г) молочных поросят, д) сирен, е) сказочных, ж) бродячих собак, з) включенных в настоящую классификацию, и) буйствующих, как в безумии, к) неисчислимых, л) нарисованных очень тонкой кисточкой из верблюжьей шерсти, м) и прочих, н) только что разбивших кувшин, о) издали кажущихся мухами».

Списано Борхесом из китайской энциклопедии

И так, страх - это эмоция, возникающая в угрожающей ситуации. Реальной или кажущейся угрозы.

Это так называемая астеническая эмоция. Эмоции вообще делятся на два вида: стенические и астенические. Первые – позитивные, вторые – негативные. У каждой негативной эмоции есть позитивный двойник. Для страха - это уверенность, которая является следствием знания и информированности. Знание побеждает страх, потому что основа страха - недостаточная подготовленность, которая возникает из-за недостатка опыта. Мы будем сейчас набираться опыта и изучать страх.

Давайте посмотрим на физиологию страха. Что же происходит с нашим телом, когда мы боимся?

- Зрачки расширяются - изображение делается более резким. У страха глаза велики. Увеличивается частота сердечных сокращений (иногда в 3-4 раза).
- Расширяются легкие, чтобы в кровь поступало больше кислорода. Это, кстати, может идти на пользу.
- Мозг выделяет в кровь адреналин, эндорфин и кортизол.
- В печени выделяется глюкоза, и организм мгновенно получает дополнительную энергию. Организм все больше готовится к действию и мобилизуется. И тут...
- Изменяется голос. Из-за возможного мышечного спазма голос становится зажатым. Появляется особая мимика страха, новые лишние для контекста и ситуации суетливые движения, дрожание конечностей, отрицательные и положительные галлюцинации...

А все так хорошо начиналось... Последний пункт списка, что выше, характерен не для всех. *Некоторые* используют те ресурсы, которыми их снабжает организм для того, чтобы выйти из ситуации страха. Но почему *не все*?

Хищник на горизонте

У страха есть свое непреодолимое очарование. Он завораживает – во всяком случае, когда это происходит впервые.

Макс Фрай

Знаете, как зоологи выделяют вожака стада? Когда к стаду приближается хищник, стадо, учуяв его запах, начинает отходить. Так вот во время отхода между стадом и хищником всегда остается один зверь. Это и есть вожак. Риск? Ого! Еще бы! Ему не страшно? Очень страшно. Он выживет? Никто не знает. Но стадо благодаря ему спасено.

Вот так и внутри нас – всегда какая-то часть нашего «Я» должна быть обращена лицом к страху. А иначе мы превращаемся в панически убегающее вдаль стадо коров. И лишь пыль на горизонте. Или бифштекс с кровью. Как повезет. Но все-таки мы не животные, поэтому есть и много отличий с приведенным показательным примером.

Но прежде еще немного теории. У страха есть шкала интенсивность. Вот она – от слабого к сильному переживанию:

- Неуверенность
- Опасение
- Тревога
- Испуг
- Страх
- Отчаяние
- Парализующая мозг и тело паника
- Ужас

Чем дальше, тем интенсивнее. А знаете, что остановит Вас от продвижения по этой шкале?

- Знание
- Начальная установка на позитивное мышление
- Сила воли

Вот они – инструменты борьбы со страхом. Разберемся. Мы обязательно со всем этим разберемся. Вообще говоря, единственная разница между смелым и не очень человеком состоит в том, что смелый человек задает себе вопрос: «Я хочу жить или умереть?». Вы не жертва – Вам нужно активно защищаться. Вы ведь знаете, что в ситуации страха есть три возможных действия: активное нападение на предмет страха, замирание и побег. Кто выбирает, какое из этих действий предпринять? Вы!

А я выживу?

Когда выбирать особо не из чего, процедура принятия решения становится особенно долгой и мучительной.

Макс Фрай

Но начинается выбор действий установкой, закладываемой до ситуации страха. Вам нужно быть внимательным и разумными. Я приведу пример, который проиллюстрирует важность предварительных установок. Видели когда-нибудь инструктаж, проводимый бортпроводницами в самолете? Там, где говорят про кислородные маски в случае разгерметизации? В случае полета с маленькими детьми в обязательном порядке в случае разгерметизации маску велют сначала надевать на себя, а потом на ребенка. 99% случаев заканчивается тем, что родители пытаются в случае аварии надеть маску на ребенка, забыв о себе. Ребенок вертится, крутится, родители теряют запас воздуха... Все в стрессе. В результате родители без воздуха теряют сознание, маска на ребенка не одета. Ребенок отрубается следом. Вот она сила страха. И в свете этого приведенный выше пример с вожаком стада становится не таким уж очевидным. В самолетной разгерметизации подобные приоритеты и самопожертвование опасны для всей семьи. Сначала маску на себя. И быстро. Потом, обеспечив себе доступ к кислороду, без паники - на ребенка. Только так. И об этом многие разы говорят во время предполетной подготовки пассажиров. А кто об этом помнит? А кто из запомнивших это сделает? А после того, как Вы об этом прочли сейчас?.. Сдается мне, что этим абзацем я не сильно изменил процент эффективных действий авиапассажиров в случае возможной аварии... Нужна более длительная подготовка для того, чтобы сформировать веру в то, что «Я выживу. И только тогда у меня будет шанс помочь другим».

Чтобы пример не был слишком конкретным, мы поговорим о разных видах страхов.

- Страх смерти. Дело в том, что достижения человека в обществе, как, например, его социальный рост или материальное благополучие, реализуются и являются актуальными только при сохранении его жизни. У страха смерти есть множество различных последствий и проявлений.
- Страх боли и ранений. Тут и Ваш эмпирический опыт и впитанные картинки из фильмов, книг... Образы различных кошмаров и ужасов. Эти картинки замедляют скорость реакции человека. Они всплывают в голове человека в момент страха, и тогда этот страх формирует следующий страх. И так без конца. Пока не приходит паника и ужас.
- Страх за близких. Пример с маской в самолете я уже привел.
- Страх последствий: «а вдруг я не справлюсь»...

Что-то из этого Вам знакомо? А может быть Вы сможете расширить список?..

И я приглашаю Вас обдумать следующие темы.

- Что Вы уже знаете о страхе? Чего Вы боитесь?
- Где Вы найдете силу воли, которая поможет Вам в случае чего справиться со страхом?
- Чем для Вас является позитивное мышление?

Формула страха

Вообще-то пропáсть можно где угодно было бы желание.

Макс Фрай

Есть несколько способов реакции на страх и иногда нам присущ лишь один из них. Подчас мы не имеем возможности выбора нашей реакции – словно мы чем-то ограничены.

Самая распространенная реакция на страх - это ажитация. Кровь устремляется к крупным группам мышц: ноги и руки. Тем самым человек получает возможность убежать. Но интересно, что реакция эта настолько примитивна, что подчас человек бежит не от опасности, а именно в ее сторону. Направление движения зависит от того, насколько адаптировался человек к опасной ситуации. Насколько он готов реагировать и знает, что делать.

Почему же некоторые из нас замирают в ситуации страха? Это вариант *дезадаптивного* поведения, которое ведет не к разрешению проблемно-конфликтных ситуаций, а к их усугублению. Это непродуктивная реакция, не способствующая выживанию. Тут приток крови к мышцам становится причиной замедления физических и ментальных процессов. Часто бывает, что человек даже осознает происходящее, но не может сдвинуться с места.

Реакция борьбы возникает тогда, когда не срабатывают предыдущие стратегии. В основе этой реакции может лежать неконтролируемая агрессия. Таким образом человек выигрывает время, чтобы суметь адаптироваться к ситуации, фактически пытаясь испугать объект своего страха.

Ответьте для себя на следующие вопросы: Какая из этих реакций (ажитация, замирание, борьба) характерна для Вас в ситуациях тревоги и страха? Как Вы думаете, что внутри Вас выбирает именно этот тип реакции? Вы где-то научились именно ему сознательно или бессознательно? Что Вам может помочь научиться реагировать иначе?..

Я задаю эти вопросы потому, что у страха есть рамки времени и контекста. А есть у нас состояния и вне этих рамок. Ведь до и после страшных и пугающих нас ситуаций мы тоже живем. Да Вы и сейчас (я надеюсь) находитесь вне рамок страха. Именно поэтому Вам легко анализировать происходящее. Именно нахождение вне рамок позволяет Вам изменять то, что находится внутри них.

А в «формуле страха» внутри этих рамок стоят приблизительно следующие коэффициенты.

- Неконтролируемость – человек не управляет ситуацией.
- Непривычность – отсутствие у человека адаптации к ситуации.
- Впечатлительность – представление страшных последствий ситуации.
- Сострадание – возможные страх и физические повреждения окружающих людей влияют на человека.
- Несправедливость – мысли вида: За что это мне? Почему это происходит именно со мной?..

Каждый из этих факторов влияет на интенсивность переживания страха, о которой мы говорили в прошлой главе. Вы можете изменить каждый из этих коэффициентов, влияющий на степень переживания. Для этого у вас должен быть алгоритм, который будет задействован в пугающих Вас ситуациях как знакомых, так и не знакомых.

Алгоритмом, да по страху!

Не старайтесь меня рассердить – это довольно легко. А вот успокоить меня потом будет не просто.

Макс Фрай

А

лгоритм борьбы со страхом строится по приблизительно следующей схеме:

- Осознание опасности.
- Осознание желания выжить.
- Отрепетированные до автоматизма действия.
- Внутренняя команда «Вперед».

Но иногда сложно представить себе даже тот простой факт, что свою реакцию на страх можно изменять. Один из самых простых примеров-упражнений, позволяющих прочувствовать свободу в выборе своей реакции, носит название «идентификация с объектом страха». Дело в том, что в тот момент, когда Вы отождествляете себя с предметом своей фобии (например, с агрессором), это позволяет Вам в своем воображении создать некую иную «жертву», напуганную «агрессором-Вами». И это помогает перенести (спроецировать) свой страх на кого-то еще, на некоторое время избавляясь от него.

Например, если Вы боитесь змей, то представьте себя змеей. Увидьте перед собой человека, который Вас боится и ощутите то, что чувствуете Вы по отношению к этому человеку. Может быть Вы, например, ощутите, что «Вы-змея» сами здорово боитесь того, кто перед Вами. А теперь снова станьте собой и увидьте перед собой напуганную до ужаса змею, которая просто не знает, что делать. Или же «Вы-змея» можете ощутить в процессе такой игры свою внутреннюю уверенность и силу. А теперь возвращайтесь в свою обычную роль «жертвы», сохраняя это ощущение уверенности и силы. Правда ведь, стать жертвой страха уже не получается? Вам может показаться, что я предлагаю какие-то мистические и требующие большой фантазии упражнения, но все это просто требует тренировки. Хорошим способом потренироваться в управлении Вашими внутренними состояниями является моя аудиокнига «ДВС-2» («От мечты к ее реализации»), которую [можно заказать на моем сайте](#).

Проделайте это и убедитесь в том, что ситуация страха может быть изменена. Мы даже не ищем сейчас устойчивых изменений – мы ищем способ убедиться в том, что они возможны. Но ситуация тут интересна тем, что в очень небольшом проценте случаев изменения, к сожалению, могут последовать в нежеланную сторону. Тут дело в том, что фобией подчас являются привязка более глубокого, общего и неосознанного страха к конкретной и более управляемой человеком ситуации.

Но поскольку мы исследуем страх, находясь за скобками, я считаю возможным проведение подобного упражнения в защищенных «лабораторных» условиях за чашкой чая и в предвкушении новой главы.

Там, за привычной реакцией...

Счастье — это всегда правильно, не зря момент, когда оно перестало быть естественным состоянием человека, описан таинственным свидетелем происшествия как изгнание из рая. А способ достижения счастья — дело десятое. Хорошо, если хоть как-то получается.

Макс Фрай

Моя работа интересна тем, что в ней много практики. Как правило, тема, которую я затрагиваю, это тема, которая в данный момент актуальна для большинства моих клиентов. Кто-то боится замкнутых пространств, кто-то - пространств открытых. Кто-то боится перемен, а кто-то – того, что все останется как прежде. Разные люди приходят с разными страхами, и работа, которую мы ведем, чем-то похожа на занятия в тренажерном зале. Тут, как и там, после плотной тренировки могут начать болеть мышцы. Вплоть до того, что сложно будет заставить себя идти на следующую тренировку или вообще двигаться. И субъективно это может ощущаться, как ухудшение состояния. Вот и в работе с консультантом-коучем похожая история. Поначалу часты эдакие откаты (качели, маятник), а потом человек втягивается. Это естественный процесс...

И частью естественного процесса является самостоятельная работа (например, чтение соответствующей литературы). Это очень важно! Это чем-то похоже на зарядку в перерывах между тренировками. Это поддерживает тонус. Помогает «проснуться»... Но это не полностью заменяет тренировку в тренажерном зале под руководством инструктора. Ему со стороны виднее, что и как Вы делаете, есть ли проблема в выполнении того или иного движения, и почему стоит делать именно это упражнение именно столько раз и именно с таким весом.

Я работаю по такому же принципу: обращаю внимание на словесные и телесные реакции человека и помогаю им быть скорректированными, чтобы принести клиенту максимальную пользу. Это сложно сделать самостоятельно, и именно поэтому даже сами консультанты (и я не исключение) регулярно обращаются к другим консультантам за помощью. Со стороны, как правило, виднее, что именно происходит. Это как если бы машина, в которой Вы движетесь, застряла бы и забуксовала. Можно, конечно, сидеть внутри и жать на газ, но иногда приходится выйти из машины, чтобы подтолкнуть ее снаружи. И в большинстве случаев, одному тут не справиться. Придется обращаться за помощью.

Даже такие полярные реакции на страх, как побег или отпор человеку в момент переживания страха могут быть не видны и не очевидны. А вот со стороны сложно их не различить. И если в предыдущих главах мы говорили о самых первых элементах цепочки, в конце которой расположены страх и паника, то сейчас я говорю о завершающих элементах.

Оказывается, что выбор есть и тут. И даже этой реакцией (побег/отпор) можно управлять. Идея состоит в том, что данная реакция является следствием совокупности Ваших привычек.

Минус один миф

– Ужас в том, что я сама прекрасно понимаю, что веду себя как идиотка. Но это совершенно ничего не меняет!

– Все мы ведем себя как идиоты, – примирительно сказал я. – Просто некоторые особо одаренные экземпляры это о себе знают, а все остальные – нет. Так что добро пожаловать в ряды интеллектуальной элиты.

Макс Фрай

Если для примера взять реакцию, связанную с убеганием, так это следствие привычки подавления эмоций, выискивания именно опасных и проблемных ситуаций среди того, что Вас окружает. Тут же повышенное внимание к реакции окружающих Вас людей. В ряду жизненных ценностей, которые разделяет человек, реагирующий убеганием, - покой и удовольствие... Эти ценности ставятся человеком очень высоко и именно ради их сохранения человек предпочитает убежать или замереть в ситуации страха. А еще таким человеком переоценивается сам фактор решительности. Такой человек подчас даже критикует сам себя за то, что он недостаточно решителен, сравнивает себя с другими более решительными и активно встречающими страх людьми. Меж тем, тут важно понять, что физиология страха одна и та же – и в случае, побега, и в случае нападения на объект страха.

А как устроен внутренний мир тех из нас, кто реагирует на страх агрессивно и с нападением? Они позволяют себе гневаться. Они все время думают о позитивном исходе потенциальных столкновений с предметом фобии или страха. У них в ценностях присутствуют прямолинейность, откровенность, открытость. Фокус внимания на собственных потребностях, а не на потребностях окружающих.

Итак, если суммировать, то становится очевидным, что нашу реакцию на страх определяют следующие шкалы:

- Гнев – спокойствие
- Фокус внимание на себе – фокус внимание на других
- Поиск позитивных и расширяющих исходов – поиск потенциальных сложностей
- Открытое проявление эмоций – сдержанность

И местонахождение на каждой из этих шкал это и есть Ваша привычка. А совокупность не устраивающих Вас привычек (которые Вы якобы не выбираете) подчас приводит к появлению проблем и накоплению оных. А что в свою очередь обычно случается с проблемами и их накоплением? Откладываем решение задачи, а она тянет за собой еще и еще... Но про феномен «откладывания» (прокрастинацию) скажем чуть позже.

И сейчас я развенчаю один миф. Время от времени происходит так, что проблемы рассасываются как будто «сами собой». Но это кажущееся «само собой». На самом деле те проблемы, которые разрешаются якобы без Вашего видимого участия, разрешаются так легко потому, что Вы уже накопили достаточный опыт решения актуальных жизненных задач и у Вас есть изрядное количество силы, способов и мотивации для разрешения сложностей. Все происходит легко тогда, когда Вы проявляете активную позицию, а Вы ее уже отчасти проявили, дочитав до данных строк. Дело осталось за малым – продолжить все решать.

Поговорим с самим собой?

Оказывается, если человека лишить необходимости восемнадцать часов в сутки бороться за выживание, он тут же начинает думать, зараза такая. По большей части о смысле жизни, а такие размышления добром не заканчиваются. Не успеешь опомниться, а уже стоишь на краю мира, голенький, беззащитный и до отвращения невежественный, не понимая, что делать со всей этой сомнительной роскошью.

Макс Фрай

Итак, для того, чтобы понять, как именно формируются страхи и фобии, а также узнать, что именно их поддерживает, стоит обратить внимание на две привычки, характерные для каждого из нас. Это диалог с самим собой и склонность к обобщению. Обе эти привычки могут сыграть как положительную, так и отрицательную (в случае страхов) роль в нашей жизни. Проявление каждой из них можно увидеть у человека, который боится чего-либо...

Напоминаю, что в данном тексте я рассматриваю ряд не полезных для нас состояний, от которых мы никак не можем «отклеиться». Это и состояния зависимости от вредных привычек, и состояния откладывания, когда на осуществление некоего важного для Вас дела ну никак не находится времени/сил/желания...

Пару дней назад мне позвонил новый клиент, боящийся, как оказалось, черных собак. Для того чтобы хоть как-то описать по телефону данную проблему, с которой он собирался прийти на прием ко мне, он начал расписывать собачий лай, темный окрас шерсти, острые зубы, с которых капает слюна... Уже через 20 секунд стало понятно, что человек скорее разговаривает сам с собой, чем со мной, описывая, по меньшей мере, собаку Баскервилей. Он торопился, а речь его становилась все более эмоциональной. А еще через пару секунд он и вовсе перестал слышать меня. Мне пришлось даже несколько повысить голос для того, чтобы прервать этот изначально внутренний диалог, столь нелюбезно вытасченный наружу в данном телефонном разговоре. Но за то время, что мне довелось его слышать, он ни разу не нашел для себя ни единого успокаивающего его слова. И он ни разу не сбился с темы под названием «страшные черные собаки». Напротив - он все больше и больше детализировал эту тему, как бы описывая перед своим внутренним взором особо пугающий его экземпляр. И дело тут не только в том, что в этом диалоге с самим собой отсутствуют попытки утешения и успокоения (такие попытки, может быть, даже не столь важны, сколь важен навык прерывания подобного внутреннего диалога). Тут дело скорее в том, что даже если бы какие-то из ободряющих слов появились в его внутреннем пространстве, он бы их не услышал. А услышав, не поверил бы в них. А если бы эти слова приходили извне, то он проигнорировал бы говорящего, покуда говорящий не стал бы настолько сильным раздражителем, что вынужденно обратил бы на себя внимание. А слышали бы вы, насколько убедительно этот человек умел пугать...

Если бы не моя любовь к собакам, я бы засомневался после такого рассказа, протягивать ли руку к соседскому догу, когда он проходит мимо меня по лестнице. Убедительность самозапугивания есть следствие следующих факторов:

- Ограниченный фокус внимания. Человек рассматривает только предмет страха. Ему не интересно (не видно и не слышно) идет ли в это время дождь, светит ли солнце, и проходят ли по улице люди, которые, возможно, реагировали бы на предмет страха как-то иначе... При этом чаще всего рассматривается либо самый первый момент, когда этот страх пришел в жизнь человека, либо самое интенсивное переживание этого страха.

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

- Речь. Сокращающиеся паузы между словами внутри предложений. Увеличивающаяся громкость. Голос на доли секунды пропадает – словно дрожит. Море эмоций.
- Синестезия. Очень подробное воссоздание из памяти предмета страха. Одновременно и в визуальном канале, и в аудиальном, и в чувственном. Вспоминаются картинки, звуки и ощущения. Все трехмерно, стереофонически, с накрывающей волной ощущений...

В этом диалоге присутствуют как бы два внутренних голоса: один – испуганный и ничего не слышащий кроме своего страха, другой – тот, что мог бы утешить или найти слова, но не находящий их.

А вот как приблизительно работает склонность к обобщению: «Я испугался черной собаки, значит, я боюсь черных собак, значит, я и буду бояться черных собак, значит, белые собаки тоже страшные, значит, собаки страшные все, и плюшевые собаки тоже меня пугают, да и плюшевые игрушки, игрушки вообще страшны до ужаса...». Я чуть приукрасил, но, честное слово, совсем чуть-чуть. Если не сумеешь остановиться вовремя, цепочка страхов будет плюс-минус такой.

И это значит, Дорогой Мой Бесстрашный Читатель, что для выхода из состояния переживания страха (или множественных страхов) стоит обратить внимание вот на что:

- Расширение фокуса внимания. Стоит время от времени задавать себе вопросы вида: О, а что это такое интересное там слева? А что там, за горизонтом? А какого цвета вот тот лист на дереве? А откуда доносится это мяуканье? На каком канале работает телевизор у соседей снизу?.. Понимаете? Учитесь не только собирать все свое внимание в точку, но и расширять его в пространстве и во времени.
- Остановка внутреннего диалога. Да и просто управление внутренним диалогом не помешает. Понимаете ли какая штука... Ведь этот внутренний голос всецело принадлежит Вам. И именно Вам решать, с какой скоростью он будет тараторить внутри Вас. Попросить его прочесть Вам рэп. Или уложить то, что он хочет донести до Вас, на мотив песни «В лесу родилась елочка»... Научитесь менять характеристики этого диалога/монолога. А затем и останавливать его. Тут есть одна важная тонкость, но о ней как-нибудь потом...
- Займите свою творческую часть уже хоть чем-нибудь. Да, каждый из нас в чем-то творец. А творческой жилке нужна отдушина. И если Вы самостоятельно не направите Ваш творческий потенциал в какое-либо русло, то он отправится куда-нибудь сам. И тут Вам такое 3D-кино покажут в Вашей же голове, что в пору будет сказать «Ой!». А сценарист ужастика «Пила» будет завистливо смотреть на Вас снизу вверх.
- Контролируйте Ваш навык обобщения. Осознавайте, когда именно оно происходит. Обобщение – классная штука, когда обобщаются приятные переживания, но бесконтрольное обобщение может срабатывать совсем не так, как Вам бы этого хотелось. Тренируйтесь обобщать и детализировать осознанно.

Пять (5!) шагов к Абсолютному Бесстрашию

*Мы с тобой молодцы, сделали все, что могли.
Осталось еще сделать все, чего мы не можем, и тогда успех гарантирован.*

Макс Фрай

Я хочу поделиться с Вами действенной и рабочей техникой, основанной на разработках терапевта Дэвида Гроува. И технику эту мы научимся использовать для выработки состояния Бесстрашия. И не мне Вам говорить, для чего и в каких ситуациях это самое Бесстрашие можно использовать.

Шаг 1. Нахождение метафоры

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: когда (если) я бесстрашен, я похож на что (на кого)? Каким Вы себя видите и ощущаете в тот момент, когда Вы по-настоящему бесстрашны? Я приведу примеры, чтобы Вам было понятнее, на что может быть похож Ваш ответ, который, конечно же, от приведенных мною примеров будет отличаться.

Когда я бесстрашен – я похож на льва, который стоит на горе и смотрит сверху вниз, выискивая добычу.

Когда я бесстрашен, я похож на высокое и мощное дерево, которому исполнилось уже сто лет, которое стоит в центре леса и которое простоит там еще несколько столетий.

Шаг 2. Развитие характеристик метафоры

Ваша задача теперь на протяжении 5-10 минут задавать себе следующие вопросы для уточнения качеств и сущности метафоры:

- И эта метафора – это что? Например: «И это высокое и мощное дерево, которому уже исполнилось сотня лет, и которое стоит в центре леса - это что»? И примерный ответ (конечно же – у Вас будет своя метафора и свои описания): «Это зеленое дерево с мощными ветками, на которых вьют свои гнезда птицы, которые прилетают сюда весной. Это единственное в таком роде дерево, которое растет в этом лесу. Это дерево, в корнях которого есть несколько нор, в одной из которых живет лис...».
- Есть ли что-нибудь еще об этой метафоре? Например: «Есть ли что-нибудь еще в высоком и мощном дереве, которое стоит в центре леса?». И примерный ответ: «Да, это дерево с листьями, которое выше всех других деревьев, и с верхушки этого дерева можно было бы увидеть весь лес, если на него взобраться».
- И где находится эта метафора? (В пространстве, во времени или в теле). Например: «И где находится это дерево?». А возможное развитие характеристик-описаний: «Это дерево существовало еще 100 лет назад в далекой-далекой стране, которая находится где-то за горами на юге. Образ этого дерева живет у меня в сердце...».

На этом этапе важно «привязать» образ Вашей метафоры к Вашему телу. Но если это не выходит, то не страшно. Главное – уделите минут 10 для описания характеристик образа Вашего бесстрашия. У Вас могут появляться дополнительные элементы. Так в вышеприведенном примере у нас появились: лис, птицы, лес, ветки, норы, центр, сердце...

И следующие 10 минут в этом же шаге техники задавайте вопросы такого вида:

- И есть какая-нибудь связь между X и Y (где X и Y – элементы Вашей метафоры)? – Например: «Есть ли какая-нибудь связь между сердцем и деревом? Есть ли какая-нибудь связь между лисом и лесом? Есть ли какая-нибудь связь между ветками и норой?..». Но не ограничивайтесь ответами да или нет. Ответы должны быть подробными.
- Есть ли что-нибудь еще об этом (X, Y, Z...)? – Опишите тут чуть более подробно новые элементы Вашей метафоры бесстрашия.
- И этот элемент (X, Y, Z...) – что это? Например: «И эта нора – что это?».
- И этот элемент (X, Y, Z...) – где он? Например: «И этот лес – где он?».
- И когда есть (X...), что происходит с (Y, Z...)? Например: «И когда есть ветки, что происходит с листьями?».

На данном шаге происходит интересный эффект: Вы словно начинаете проживать состояние бесстрашия, описывая Вашу личную метафору данного состояния.

Шаг 3. Линия времени

Очередная серия вопросов задействует понятие времени. Эти вопросы, как будто создают из статической картинки кинофильм.

- Что происходило с «X, Y, Z» вплоть до текущего момента?
- Что происходит с «X, Y, Z» сейчас?
- Что произойдет с «X, Y, Z» потом?
- Откуда вообще эти «X, Y, Z» могли бы появиться?

В процессе исследования этих вопросов Вы будете вспоминать те события Вашей жизни, когда Вы были бесстрашны, но вспоминать Вы их будете на некотором особом языке – языке образов. Пусть даже Вы уже и подзабыли, что все образы, о которых Вы в данный момент рассуждаете, порождены Вашим бессознательным и однозначным образом связаны с состоянием Бесстрашия. Бессознательное-то помнит.

Я рекомендую выделить минут 15, отвечая для себя на данные вопросы. Кстати, если Вы умеете рисовать, то замечательной опцией является попытка зарисовать ответы на вопросы.

Шаг 4. Необходимо и достаточно

Вопрос один и он важный: «Что должно произойти, чтобы я мысленно вошел в мир, который описывает моя метафора, и испытал ощущение Бесстрашия? Должно ли произойти что-то еще? А еще?». Несмотря на то, что вопрос на данном шаге один-единственный, я рекомендую выделить столько времени, сколько Вы сочтете нужным, пока не ответите на него.

Здесь же Вам стоит подумать о том, достижимы ли все эти условия. Обратите внимание на то, что ответ может быть также дан Вами на языке Вашей метафоры. Например: «Чтобы ощутить себя мощным деревом, я должен выпрямиться, мысленно услышать шум ветра и почувствовать как мои корни уходят глубоко в землю, а крона уходит высоко в небо».

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

Задайте серию вопросов, целью которых будет выявление всех условий, необходимых для того, чтобы максимально ощутить ресурсы, содержащиеся в найденных Вами образах.

Шаг 5. Подведение итогов

Соберите всю картину вместе. Пусть она возникнет в объеме и в движении. Ощутите себя частью ее (или ее частью себя). И еще один вопрос: «А что нового я теперь могу сделать для того, чтобы бороться со своими страхами?».

Вся техника продолжается приблизительно час. По крайней мере столько она продолжается в тот момент, когда я использую ее в работе с клиентами. Смею Вас заверить в том, что этот час Вы проведете не только с пользой, но и с интересом. А в том, что у Вас получится следовать найденным для себя самого рекомендациям, я не сомневаюсь.

Как правило, мои клиенты отмечают даже тот факт, что и ночные тревожные сны (а то и кошмары) на длительное время пропадают. Кстати, о снах мы еще поговорим, и пожелайте, пожалуйста, удачи лису, спящему в норе, вырытой им под деревом...

О пользе «не полезного»

Скептический ум - страшное оружие в борьбе с собственным счастьем.

Макс Фрай

Вообще-то говоря, бытует мнение, что для лучшего развития необходимо опираться на сильные стороны человека, а есть мнение, что стоит усиленно развивать именно слабые стороны.

Я за то, чтобы мои клиенты получали то, чего у них нет. Так, если у обращающегося ко мне человека замечательно развита спонтанность и ему вольготен хаос, я предлагаю осваивать структурированное мышление с возможностью продумывать свои шаги. Если слишком человек уперся во что-то одно, то помогаю развивать широту взгляда. Если он живет только чувствами и эмоциями, то мы вместе исследуем возможность логически размышлять. Если у клиента нет возможности заранее нащупать собственные границы и ограничения, то я за развитие возможности чувствовать их заранее, чтобы ненароком не вляпаться во что-то. Если человек слишком дезинтегрирован/разобран, то предлагаю ему интеграцию/сборку... Но и наоборот...

Да я вижу плюсы и в разобранности... Вижу плюсы в дезинтеграции... И вот пример, чтобы было понятнее, о чем я.

Фортепиано может быть настроено квалифицированным настройщиком музыкальных инструментов. И тогда на нем можно исполнять классику. А еще оно может быть расстроено, и тогда исполненное произведение будет звучать ужасно. Зато специально написанная для такого разлаженного инструмента композиция (подобному тому, как это делал Джон Кейдж) будет звучать на нем интересно, по-новому и сильно.

В моем опыте внутренняя целостность и интегрированность – это нечто однобокое. Для каждой интегрированной системы найдется нечто, что будет существовать вне ее и что в потенциале может оказать некоторое влияние.

Для человека это будут другие люди. Для планеты - другие планеты. Для Вселенной найдутся другие Вселенные. Для Мира – другие Миры... Все эти миры бесконечны, и как нельзя объять необъятное, так нельзя раз и навсегда отыскать незыблемую и непоколебимую целостность и бесстрашие.

Ведь влияние может быть непонятным, незнакомым, интригующим, интересным, да пусть даже разрушающим и пугающим... Оно может быть разным и не всегда за этим влиянием непосредственно последует еще большая целостность. Иногда система может даже перестать существовать или неузнаваемо меняться. Так бывает. Периоды интегрированности могут сменяться периодами разлаженности. Но это не есть предмет для паники или страха. Это основа для роста.

Каждый Ваш страх – это основа для роста.

Каким образом мы оказываемся в бесполезных для нас состояниях, и как этого избежать?

Людам свойственно бояться неизвестного. Этот страх самое общечеловеческое свойство. Наверное, гораздо более значительное, чем прочие антропологические признаки.

Макс Фрай

Подчас жизнь складывается не так, как мы бы того хотели. И я не столько о тех моментах, когда внешние обстоятельства собираются в грозные облака, а бьющие из них молнии того и гляди попадут прямоком в темечко. Я скорее о тех случаях, когда эти облака скапливаются где-то глубоко внутри и **внутренняя** погода становится нестерпимо холодной или жаркой, или влажной, или сухой...

В общем, не **оптимальной**.

И ведь не помогут зонтики с перчатками, когда, например, вдруг понимаем, что злимся на кого-то, на кого, по сути, не стоит злиться. Или обнаруживаем, что ленимся уже которую минуту подряд. Или боимся чего-то... Или что-то внутри мешает, саботирует, раздражает... И фраза о том, что «у природы нет плохой погоды» кажется чем-то к нам совсем не относящимся.

Что происходит перед тем, как мы обнаруживаем себя в том или ином не подходящем для текущей ситуации состоянии?

- Во-первых, как правило, к моменту осознания этого факта мы уже некоторое время в этом состоянии находились.
- Во-вторых, у этого состояния была некоторая динамика – способ, которым оно фактически оформлялось и развивалось.
- В-третьих, что-то вокруг нас (да и внутри нас) происходило до того, как состояние начало зарождаться и мы оказались не там, где хотели.

Давайте поговорим о первом пункте: внимании к своему внутреннему миру и к проходящим в нем процессам. Чем быстрее мы обратим внимание на царящие там тенденции, тем больше шансов остаться не просто наблюдателем внутренней пасмурной погоды, будучи затопляемым собственными эмоциями или выжигаемым ими же, а еще и освоить профессию синоптика. А ведь можно и научиться разгонять тучи. Или, в крайнем случае, загодя оказываться в некотором убежище, предвидя приближение внутренних смерчей.

Это навык. И как в случае с другими навыками, успешное управление вниманием к внутреннему пространству, его изучение и обустройство зависит от двух факторов:

- Интерес к освоению навыка и принятие важности его применения, а также любопытство по отношению к своему внутреннему миру.
- Понимание структуры навыка – пути его освоения.

Мотивационная часть, позволяющая испытать интерес к тому, как же все это работает, может являться как следствием внешних обстоятельств, так и следствием обстоятельств внутренних. Я сейчас не пишу об этом. Я опишу, каким образом мы можем находить *не оптимальные* состояния

на максимально раннем этапе их возникновения. В идеале – это может происходить в самом начале. При самых, так сказать, первых ударах грома.

А структура навыка в упрощенном описании такова:

1. **Активное инспектирование внутреннего мира.** Проще говоря – мы время от времени спрашиваем себя: все ли с нами в порядке, не собирается ли дождик где-то на периферии нашего сознания. Есть, конечно, шанс упустить что-то важное между подобными вопросами в случае, если они задаются слишком редко. Но эта задача решается уточненным расписанием опросов и успешно дополняется пунктом вторым, о котором ниже. Еще хорошо, конечно, не стать эдаким подозрительным типом, мрачно выискивающим всяческие неполадки там, где их нет, и придирающимся по всяким пустякам. Речь идет о спокойном и доброжелательном намерении по-хозяйски проверять, что там внутри и как.
2. **Выделение части внимания, которая пассивно ожидает поступающих из глубин нашего внутреннего мира сообщений-весточек.** Я говорю о фоновом состоянии ровного и спокойного ожидания. Какой-то частью себя ждем, пока что-либо внутри нас самостоятельно отчетливо не произнесет, что, *кажется, дождь собирается*, активно привлекая тем самым наше внимание к месту локальной непогоды.

Фактически момент обнаружения того, что наше состояние изменяется в направлении, которое нас не обрадует, и есть та самая первая точка, в которой мы можем что-либо предпринять. И чем раньше мы ее обнаружим, тем больше у нас разнообразных опций для привнесения изменений.

Обо всем, кроме подвигов

Ты можешь практически всё и при этом почти ничего не умеешь.

Макс Фрай

Как организовать подобную схему взаимодействия с самим собой? Навскидку приходят несколько идей-направлений:

- [Эриксоновский гипноз](#)
- [Практика аутентичного движения](#)
- [Работа со сновидениями](#)

Это то, что использую я в работе с собой и со своими клиентами. А у Вас возможно есть другие способы реализации подобных работающих моделей.

Теперь рассмотрим динамику развития состояния. У любого состояния есть период нарастания его интенсивности, есть плато и есть период, когда интенсивность состояния идет на спад. Эта динамика соотносится со временем жизни состояния.

Стоит ли прерывать вход в состояние в те моменты, когда оно наращивает свою интенсивность, вступая тем самым в противоборство с теми внутренними силами, которые увеличивают в тот момент свое присутствие у нас внутри? Если чувствуете себя достаточно уверенным, чтобы встать на пути ускоряющегося паровоза собственной ярости или подхватить и удержать разрушаемый усиливающимися порывами ветра домик внутренней стабильности, то это, конечно замечательно.

Лично у меня на это не всегда есть силы. Как правило, я оказываюсь унесенным ветром. Я поэтому предпочитаю представлять себе некоторое внутреннее убежище, в котором спокойно и хорошо в то время, как вокруг царит непогода. Если мне в какой-то момент удастся понять, что и то спокойствие, о котором я пишу, и то состояние защищенности – это нечто мое личное, то следующим шагом я понимаю, что и вихри враждебные являются какими-то проявлениями моего внутреннего мира. И что-то с чем-то как будто примиряется внутри. Вихрь превращается в нежный ветерок, а вялое спокойствие наполняется силой и мощью.

Когда нежелательное состояние выходит на плато, его легче изучать – в нем меньше изменяющихся показателей. Оно стабильно. Знакома ведь Вам наверняка идея о том, что сам факт наблюдения за чем-либо приносит изменения в поведение наблюдаемого объекта? Вот и посмотрите на Ваше состояние, прикрыв правый глаз или левый, отступив на шаг или приблизившись к нему.

А избавляться от нежелательного состояния в те моменты, когда оно и так пропадает – само собой – что может быть проще? Тут главное найти в себе силы, чтобы автоматом не выпалить «до скорого!».

А третий пункт, посвященный теме суровых обстоятельств, которые раз за разом подвигают нас на героическую борьбу с самим собой, и которые, чего греха таить, мы отчасти и создаем – рассмотрим особо. В одной из следующих глав.

Состояния зависимости

У него была наглая, хитрая, самодовольная рожа бессмертного существа, которое может сделать все, что пожелает, и ему за это ничего не будет.

Макс Фрай

Речь пойдет и о химической зависимости (алкоголь, наркотики), и о зависимости от людей, вещей, обстоятельств, шаблонов поведения. Обращаясь к предмету зависимости человек испытывает кайф. К нему он и стремится при следующих обращениях. Если речь идет, например, о приверженности к алкоголю, то повышается доза. А поскольку ценным является именно состояние опьянения, то существует тенденция следования от дорогих напитков к напиткам более дешевым и более пьянящим. Если же речь идет о каком-то ином поведении, от которого зависит человек, то имеется стремление воспроизводить это поведение все чаще и более интенсивно.

Со временем происходит утрата контроля над злоупотреблением химическим средством (либо утрата контроля над иным разрушающим человека способом поведения). В этом сложность - в непредсказуемости срыва. У людей, злоупотребляющих спиртным, есть эдакая характерная присказка «Ой». Это происходит, когда человек, наполняя стаканы, доликает свой почти до краев, почти с переливом. Якобы случайно, сопровождая при этом этот импульсивный поступок присказкой «Ой».

Для него это и есть случайность, ведь поскольку признать факт собственной болезни требует большой смелости (а это случается нечасто), зависимый начинает использовать защитные механизмы, так как признать собственное бессилие перед очередным срывом ему нелегко.

Базовый психологический защитный механизм при зависимости - это отрицание. Человек отрицает факт своей зависимости и перед собой, и перед своими близкими. Вот пример того, как работает отрицание в жизни почти каждого из нас. Все знают, что летать самолетами опасно, но когда мы летим, то большинство из нас думает, что «с мной-то этого не случится». А у тех, кто такой защитой не обладает, развивается фобия перелетов. Так и с зависимым: признать факт бессилия перед охватывающей этого человека раз за разом воспроизводящийся и разрушающей его зависимостью – это больно. Отрицать – проще.

Используются также и другие защиты:

- Преуменьшение («Подумаешь, я всего-то 3-4 сигареты выкурил» - хотя на деле скуривается пачка).
- Рационализация («Я употребил это вещество (прибегнул к такому-то поведению), потому что мне сложно жить – на работе наезжают, денег нет, да и жена зараза»).
- Проекция («Это не я, это она» - хотя на самом деле...).

Также используется интеллектуализация и искажение (другие типы защит), а если защит нет, то человек ощущает боль. И вопрос в том, как помочь ему эту боль пережить. В основе зависимости лежат подавленные репрессированные эмоции, которые важно уметь выражать. А чтобы научиться испытывать позитивные эмоции, бывает важно прожить эмоции негативные.

Все есть все

Нет на свете невозможных вещей. Бывают только вещи невозможные лично для тебя - причем временно невозможные, если правильно к ним относиться.

Макс Фрай

Вот приходит человек на консультацию с просьбой: «закодируйте меня, хочу бросить пить». Что у него внутри? Страх, дискомфорт и вина...

При этом он на все это не жалуется, он об этом не говорит. И он будет отрицать, если об этих эмоциях ему сказать прямо. Добраться до таких глубоких слоев можно только через атмосферу взаимного доверия. Как? Для снятия защит нужно заботиться о человеке. Эмпатия растворяет защиты. Только в ней можно «зацепить» истинные эмоции. Есть хороший терапевтический принцип: «Все есть все». За любым движением человека что-то стоит.

- Вот вы постоянно качаете головой.

- Да? Я не заметил.

- Хорошо. А какое чувство вы при этом испытывали?

- Да никакого!

- Ммммм, хорошо, хорошо, а что вы еще хотели мне сказать?

Если мы постоянно *отражаем* язык тела зависимого человека, то постепенно он начинает говорить. И когда он говорит о своих чувствах, он оказывается в некотором подобии транса. И мы «въезжаем» с ним в этот транс, прорабатывая возникшие эмоции. А иногда просто полезно поплакать или посмеяться, ведь эти два произвольных поведения являются надежными критериями того, что человек уже находится в трансе, а значит имеет доступ к более глубоким слоям себя.

О чем еще бывает полезным помечтать в таком состоянии зависимым людям? Я использую три основных направления «управляемого воображения в своей работе».

1. **Идея выбора.** Проблема зависимости – это проблема отсутствия выбора. В подобном трансе должна быть представлена идея наличия выбора. Человеку надо показать наличие выбора и проверить, что он может этим воспользоваться. Это могут быть различные образы, связанные с указателями на дорогах и с планированием маршрута по карте.
2. **Идея ре-паттернинга.** Дело в том, что часто человек, тщетно впихивающий в свою жизнь некоторую не влезавшую туда модель, попросту где-то ее подсмотрел. И теперь имитирует ее, стараясь сделать этот поведенческий шаблон рабочим и для себя. Это похоже на вот какой пример: вы берете ручку у сидящего рядом человека, который этой ручкой только что писал, и вдруг начинаете писать не совсем своим почерком. Или же подцепляете какое-то слово-паразит у собеседника и начинаете использовать его в своей речи. Обращали когда-либо внимание?
3. **Идея обновления.** Мне нравится образ дерева и сезонных изменений. Об этом образе можно думать долго. Дерево постоянно меняется, оно всегда находит нужные ему ресурсы, уходя корнями в землю, а листьями куда-то высоко вверх. На дереве живут птицы. Они вьют гнезда... Несмотря на простоту образа, он очень богат и ресурсен.

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

У зависимого человека изменяется окружение. Это действительно так. Вокруг пьющего появляются пьющие. И где-то внутри него появляется убеждение о том, что «все пьют». А дальше назревает внутренний конфликт: с одной стороны, ощущение собственной ущербности и отсутствия реализации в этом мире (хотя снаружи это снова редко признается из-за тех же защит), с другой стороны, он уверяет, что «всегда сможет прекратить данное поведение, если захочет, победит силой воли». Но поведение становится все более и более неуправляемым: человек что-то намечает на завтра, а из-за своей зависимости уже не делает этого. Уходит понимание смысла жизни... А акцентироваться на поиске осмысленности жизни важно, потому что таким людям этого смысла не видно (особенно наглядно это проявляется в случае химической зависимости).

Самая страшная проблема зависимости в том, что это семейная проблема. Вокруг зависимого человека окружение формирует свои защиты – сверхконтроль, сверхответственность. Появляются свои «правила игры». Например, в такой семье часто считается неправильным выносить сор из избы. И муж (жена, отец, мать...), обращающийся к специалисту за помощью по поводу своей жены (мужа, сына, дочери...), чувствует стыд. Но еще хуже в такой семье приходится детям.

Хочу процитировать письмо одной из читательниц моих рассылок, поскольку пожелания в нем обращены не только ко мне, но, возможно, и к Вам:

«Счастье всегда внутри нас, если мы не поддаёмся плохому настроению. Знайте, что есть один человек, который благодарен за Вашу деятельность. Это я. С удовольствием и некоторой пользой для себя читаю Ваши рассылки.

В прошлом году я завершила одно важное и значимое для себя, а может, и для людей дело. И что же? Счастлива была недолго - оказалось, дело надо внедрить, и впереди еще немало дел. Подустала. Одолевают мысли о бренности бытия, бесконечности усилий и еще кое о чём. Поразительно, как быстро летит время! Иногда хотелось бы встретиться и побеседовать с Вами о многом, о Ваших взглядах и картине мира.

В общем, желаю Вам наслаждаться этим миром и другими Вашими мирами. Того же желаю себе. А людям желаю больше осознанности и быть более добрыми и бесстрашными»...

Семейная система

Прошлое – это локомотив, который тянет за собой будущее. Бывает, что это прошлое вдобавок чужое. Ты едешь спиной вперед и видишь только то, что уже исчезло. А чтобы сойти с поезда, нужен билет. Ты держишь его в руках. Но кому ты его предъявишь?

Виктор Пелевин. Желтая стрела

Основное соображение, которое я хочу донести, это то, что если Вы зависимы от какой-то модели поведения, то хорошо бы для начала узнать, где Вы видели такую модель. Я сейчас не говорю о том, что «в семье алкоголика дети обязательно будут алкоголиками» (хотя, процент мальчиков-алкоголиков в семье даже с одним пьющим родителем более 60%, а девочкам тоже приходится несладко). И я по большому счету не говорю только о химической зависимости. Я даже не говорю о зависимости игровой или о сексоголиках. Я пишу о копировании не эффективного и не гибкого поведения из семейной системы (под этим термином подразумевают ряд родственников, находящихся в активном взаимодействии друг с другом, не обязательно при этом друг с другом непосредственно проживающих). Причем это не копирование один в один. Что-то может быть усвоено вопреки наблюдаемым моделям, что-то, действительно, в прямом следовании им, что-то ради «наказания» кого-то из членов семьи, а что-то для самонаказания или искупления вины. И так далее.

В этой семейной системе часто возникают некоторые искажения и тогда можно искать причины болезни, неудач, одиночества и зависимости, о которой я пишу данную статью, внутри семейной системы. Например, если на консультацию обращается мать или жена пьющего мужчины, то ей частенько кажется, что она «выносит сор из избы» и предает семейные интересы, обращаясь к консультанту. Она испытывает и стыд, и напряжение. И в этом хорошо видны те неявные правила, которые существуют внутри семейной системы.

Работу можно начать непосредственно с обратившимся за помощью членом семьи. И фактически он становится помощником консультанта. Это действительно так – работу с зависимым можно начинать не непосредственно с него. Каждый член семьи играет определенную роль в удержании и поддержании проблемы. Эта роль не выбирается сознательно. И как бы членам семей зависимых не казалось, что они делают все, что могут, и хороши в этом, им, как правило, также нужна помощь. Я приведу ниже несколько типичных ролей, разыгрываемых в семье алкоголика, и еще раз напомним, что пишу я не только о химической зависимости, и что не в любой семье будет присутствовать вся «колода ролей».

Колода ролей

Привычка - ржавчина, которая разъедает металл всякого драгоценного оружия. Самая опасная вещь во Вселенной.

Макс Фрай

Итак, роль «Заблудшее Дитя». Как правило, это ребенок ощущающий одиночество, переходящее практически в аутизм. Его надо учить общению. Да, по большому счету, общаться с ним так, чтобы он через это общение учился.

Роль «Герой». Как правило, успешно реализовавшийся сын в семье. Он многое знает и умеет, но не испытывает удовольствие от жизни. Бежит и боится остановиться. Иногда за помощью к консультанту обращается именно он – напряженный, амбициозный, успешный... С ним успешнее всего проходят техники релаксации.

А я предлагаю Вам потихоньку обращать внимание на то, каких именно ресурсов и качеств не хватает в семейной системе зависимого человека: это расслабление, доверие, открытость по отношению к внешнему миру, общительность... Вместо всего этого в семье царит контроль, страдание, жертвенность, давление, боль и конфликт. К величайшему сожалению все это семьей не осознается, как и сама проблема зависимости.

Зависимому же кажется, что прибегая к своему не экологичному поведению, он получает защищенность и уверенность в себе, что сама жизнь становится ярче. Однако это не так. Он теряет контроль над своим поведением, срывы становятся все чаще. Желание реализовать в жизни ту самую, по его мнению, главную модель поведения становится нестерпимым. Желание найти вне себя то, что обычно ищут в себе самом, приводит к тому, что в окружении зависимого остаются только самые близкие ему люди, которые, впрочем, и поддерживают зависимое поведение, но об этом чуть ниже.

А вот и роль «Козла Отпущения» в семье зависимого. Уличный хулиган. Все внимание, которое он получал в семье, – отрицательное. Ему угрожали. Его били. Он единственный, кому вообще нечего терять в процессе консультаций. И это важный момент – все остальные роли устойчивые. Несмотря на существующие в них значимые искривления, система поддерживает их существование. И не только семейная система, но и весь социум. Если говорить все о том же алкоголе, то социум буквально требует потребления алкоголя (но при этом и осуждает). Если человек не употребляет алкоголь, то на него частенько смотрят косо в компании. Это не глюк, о котором Вам расскажут пьющие, это факт. Так вот – «Козлу Отпущения» требуются длительные консультации. И базовым качеством, которое проявляет тут терапевт-консультант, является уважение. Это еще один параметр, которого не хватает в семьях зависимых, которые жестко привязаны к единственному способом видимыми ими семейными отношениями.

Роль «Талисман» - инфантильная и веселящая всех личность. Эдакий плюшевый мишка. Но внутри него не опилки - внутри него страх. Работа здесь проводится с неуверенностью, страхами и также с неумением расслабиться.

Обращусь к роли «Пособника» - муж, жена, мать, отец... Это кто-то, кто покрывает зависимого. Давайте я снова приведу пример с алкоголем, как типичный пример. Мы говорим обратившемуся за профессиональной помощью Пособнику вот что...

- Хорошо, что Вы пришли. Ведь если бы не Вы, то кто бы ему помог? А что Вы делаете на сегодняшний день, чтобы ему помочь? Это Вам приходится звонить его начальнику и говорить, что он болен после его очередного ухода в запой? Как же он до сих пор не вылетел с работы? А что бы произошло, если бы Вы не позвонили начальнику один раз?

- Ой, его бы уволили, - отвечает «Пособник».

- И что было бы дальше? Детей нечем кормить будет? А если он вылетит с работы на более поздней стадии алкоголизма? Чем тогда Вы будете кормить детей? Ведь на более позднем этапе развития зависимости разобраться с ней еще сложнее...

Мы подводим «Пособника» к мысли, что контролировать поведение в семье зависимого человека невозможно. И что тему зависимости не получится скрывать всегда. Нельзя поощрять адаптацию к предмету зависимости!

«Пособник» приходит, чтобы изменить алкоголика, а мы объясняем, что если он изменится сам, то это изменит всю ситуацию в семье. Помощь нужна и самому «Пособнику». Его нужно выслушать и солидаризироваться с ним. Потом постепенно перемещать фокус внимания с зависимого на него самого.

Не стоит ставить себе цель восстановить семейные отношения к той точке, в которой уже начиналась зависимость. Ведь та точка уже была проблемной, мы уже знаем, в каком направлении будут развиваться из нее события. Не стоит также браться за решение всех существующих в семье проблем (их будет много). Для начала стоит ограничиться предметом зависимости. Но что именно делать? Готовить «Пособника» ко дню X.

Это будет день искусственно созданного кризиса. День конфронтации «Пособника» и зависимого. Это длительная работа, которая может занять несколько месяцев. В ходе подготовки следует показать, что зависимость это не часть семейных проблем, а самая главная проблема. Обязательно стоит показать последствия развития зависимости и объяснить «Пособнику», что то, что делалось до сих пор для сокрытия «подвигов» зависимого (утаить от начальника, жены, мужа, матери, друзей) – это вред.

После этого планируется конфронтация: тут составляется объективный список конкретных негативных поступков зависимого с указанием даты, времени и участников. Списку следует быть большим, но без упреков и обвинений. Консультант предлагает «Пособнику» попрактиковаться и уточняет, какое действие от зависимого будет запрашиваться. Устанавливается дата конфронтации. Если конфронтация прошла успешно, то зависимый обращается за профессиональной помощью сам, но это уже не тема данной главы. Об этом я уже написал.

Как научиться не откладывать дела на потом, или борьба с прокрастинацией

"Завтра" - одно из самых опасных слов на свете. Парализует волю похлеще иного заклинания, склоняет к бездействию, в зародыше уничтожает планы и идеи.

Макс Фрай

Прокрастинация – модное слово, заполонившее интернет-пространство, колонки практических психологов в газетах и блоги, посвященные тематике саморазвития... Слово это означает стремление отложить дела на завтра и сделать все в последний момент, если сделать вообще.

Знакомо?

И кажется, что достаточно только заставить себя, побороть лень, убедить себя в том, что «это дело необходимо закончить», но сами собой закрываются глаза и наваливается сон. Или наоборот - появляются в бесконечном количестве сиюминутные «неотложные дела», такие важные, такие нужные...

А «то самое дело» как стояло, так и стоит, и причина тут в этой самой прокрастинации. И не удастся ее победить, потому как используемые вами способы борьбы с ней напоминают борьбу с ленью, а отличия от лени тут, меж тем, глобальные. Сейчас объясню разницу.

Ленясь, человек выбирает какое-то альтернативное занятие вместо того, чтобы заняться делом. Например, сравнивает тяжкую и нудную подготовку к экзамену с сидением в интернете. И выбор делает не в пользу экзамена. А в ситуации с прокрастинацией такого сравнения не происходит. Там само по себе требуемое к выполнению дело вызывает **тревогу**. А альтернативное ему дело не так уж и важно. Оно, по большому счету, может быть любым. И сон, и сидение в интернете, и пинание камушка с одного конца улицы к другому.

Лень – она в сиюминутном моменте. Именно сейчас человек предпочитает более приятное времяпрепровождение чему-то сложному и скучному. Прокрастинация простирается в будущее. Наша мудрая психика блокирует все действия, связанные с возможным источником тревоги. Прокрастинация всегда очень эмоциональна и подчас бывает очень мучительной.

Вторая причина – **перфекционизм**. Человек не хочет приступать к выполнению действия, пока не ощутит себя субъективно готовым, чего может вообще никогда не произойти. По большому счету, любое действие является незавершенным и несовершенным в более широких рамках, чем те, что мы рассматриваем в данный момент. Ощущение готовности к следующему шагу является сложной смесью объективных и субъективных факторов. Чем больше мы предоставлены сами себе, тем больше в этой смеси субъективных критериев.

По правде говоря, если чему-то внутри нас что-то внутри нас же мешает (либо мы чем-то внутри самих себя недовольны), то это значит, что внутри нас уже имеются две работающие структуры. Одна из них создает представление о том как «должно быть», а вторая - умеет сравнивать текущее положение с желаемым. Эти структуры могут быть использованы для постановки цели и отслеживания пути к достижению этой цели соответственно.

Их же структур наличие - это признак того, что возможный ответ «не знаю» в ответ на вопросы вида «а как бы мне сделать, чтобы было так-то и так-то»... попросту является потерей контакта с этими структурами или забыванием того, для чего они предназначены.

Третья причина прокрастинации – **ответственность**. Не брать на себя ответственность удобно. Это экономит силы. В конце концов, ведь действительно сложно просчитать последствия того или иного поступка. Проще не делать ничего.

Четвертая причина, плавно вытекающая из третьей, – **неопределенность**. В чем-то это следствие взятой на себя ответственности. Если мы не можем дать себе гарантий в том, что то или иное действие приведет нас в определенное место и состояние, то нам сложно мотивировать себя в том, чтобы делать это действие.

Для всех названных выше причин – решение одно. Вам придется изменить свое отношение к планированию, к времени, к распорядку дня... То есть по факту начать осваивать технологии тайм-менеджмента. На моем сайте [доступен к приобретению курс по этой теме](#), и я не вижу необходимости повторяться с темами уже в нем изложенными. Забавно, конечно, если Вы вдруг поймали себя на том, что Вы откладываете (в том числе) и момент приобретения этого курса...

Теория временной мотивации

Все по-настоящему интересные вещи существуют по ту сторону причинно-следственных связей.

Макс Фрай

Я приведу еще несколько известных причин, ведущих к прокрастинации.

Страх успеха. Вам может показаться это странным, но некоторые из нас боятся именно преуспеть. Ведь в их понимании это означает выделиться, взять на себя еще большую ответственность, возможно еще чаще сталкиваться с ситуациями, в которых придется действовать в состоянии неопределенности.

Неумение принимать решения, обеспечивая себе минимальные риски. На эту тему у меня также есть курс, позволяющий [научиться за несколько часов принимать решения](#). Принимать решение – это навык, который можно развить.

Главной теорией прокрастинации на сегодняшний день считается «Теория временной мотивации». По ней мы оцениваем полезность того или иного нашего действия с точки зрения следующих факторов: величина *ожидания от действия*, умноженная на его *ценность* для нас, уменьшается за счет *величины чувствительности* умноженной на *уровень нашего беспокойства*.

Я вижу из этой не слишком сложной формулы несколько практических следствий:

- Полное отсутствие ожиданий в каком-либо контексте может временно сбить наш внутренний прицел, что может стать полезным в случае уже существующей отрицательной мотивации. Но вряд ли сработает в случае, когда мотивация нужна надолго.
- Гибкость в ранжировании собственных ценностей помогает нам управлять нашей мотивацией. Можно искусственно завышать ту или иную ценность. И знаете – эта гибкость очень даже свойственна прокрастинатору. Он и так занимается похожими процессами у себя внутри.
- Планировать очередные действия имеет смысл в максимально спокойном состоянии. Если нас напрягает сам факт планирования, то можно попробовать начать планировать именно с периодов отдыха и развлечения.
- Прокрастинаторы не бездействуют. Просто их день занят выполнением менее важных дел. А самые важные дела откладываются в сторону. Прокрастинация - это способ не выполнять важные дела. И этот факт можно использовать для себя. Вы ведь представляете иерархию Ваших дел по степени важности (*система планирования Бенджамина Франклина*)? Вот и осознайте, что выполнение чуть менее важных (но все-таки важных) дел – это способ избежать выполнения самых важных дел. Уделите время тем делам, которые стоят на 2-3-4-х местах по степени важности.
- Прокрастинаторы часто думают, что сокращение количества дел пойдет им на пользу. Нет. Когда в списке останется 2-3 дела, альтернативой все-таки будет не делать ничего. Они так и не возьмутся за выполнение этих 2-3 дел в силу тревожности, чувствительности, перфекционизма и всего того, о чем я написал выше.
- Как выполнить те самые важные дела? Установкой «**дедлайна**» - крайнего срока их выполнения. Если этот дедлайн существует и объективен, то все просто. Если мы предоставлены сами себе, то и дедлайн выставлять нам самим. Приблизительно 10%

прокрастинаторов испытывают кайф в ситуации дедлайна. Вы постоянно откладываете и в этом случае и это дело не становится срочным из-за внешних обстоятельств? Я хочу Вас поздравить – тогда это неважное дело. Ну, отдайте себе отчет, если желание изучить японский язык регулярно переносится из одного списка дел в другой на протяжении последних пяти лет, то это неважное желание. Вычеркните его.

Начните работать над собой прямо сейчас. Не через минуту, не через час или день... Теперь, возможно, Вам становится понятнее, почему я время от времени раз и навсегда убираю из продажи те или иные свои аудиокурсы или услуги. Это борьба с прокрастинацией.

«Я сделаю это завтра» - в сегодняшнем мире уже не работает. Завтра Вас ждет уже совсем другой мир.

Когда мотивация перестает работать

...я никогда не слышал, чтобы волк заблудился в лесу, даже если это и не тот лес, в котором он родился.

Макс Фрай

Ну нет, не все так плохо... Я хочу поговорить с Вами о тех нетипичных случаях, когда привычные способы стимулирования себя на выполнения того или иного действия уже не работают. Перестает быть желанной та шоколадка, которой Вы награждаете себя после удачно завершеного рабочего дня... Не радуется заслуженный выходной в конце непростой рабочей недели, которого Вы так ждали еще в начале и который Вы планировали посвятить походу в театр, заранее приобретя билеты... Откладывается в дальний ящик стола только что купленный новенький гаджет, о котором Вы мечтали и приобретение которого обещали себе в случае если вот то (да-да, вот то самое никак не удававшееся до этого...) дело будет качественно завершено в срок.

А на мысль о том, почему так происходит, и что же с этим делать, меня навела история о письме, отправленном некоторой общественной организацией ряду адвокатов, а также последующие исследования профессора по имени Дэн Ариэли...

В письме, о котором идет речь, представители некой организации просили адвокатов помочь в ряде судебных дел малоимущим людям, предлагая от своего имени оплату в несколько десятков долларов за час работы, что составляло небольшой процент от реальной рыночной стоимости адвокатских услуг. Почти все адвокаты ответили гордым отказом. Деньги и правда были по их меркам небольшими.

Однако все те же адвокаты пошли навстречу представителям этой же организации, когда в следующем письме речь шла о посильной бесплатной помощи.

Почему же иногда стимуляция не срабатывает? Почему съеденная в качестве поощрения вкусная еда, купленная в подарок себе любимому новая одежда, гаджет или украшение подчас проигрывают простому «спасибо», сказанному кем-то со стороны или же произнесенному своим же внутренним голосом в своем же внутреннем пространстве?

Дело в том, что каждый из нас живет, работает, да и вообще существует одновременно в нескольких контекстах. Все возможные контексты описать не реально, поэтому для решения задачи «как же, блин, наконец, себя заставить/соблазнить/убедить сделать это и вот это?» я использую следующее достаточно грубое упрощение...

Контекст общения – это все, что связано с Вашими отношениями с другими людьми. Да и с самим собой. Тут мотивирующим может оказаться «поглаживание», благодарность, улыбка (причем и внутренняя улыбка подойдет)...

Контекст материальный – деньги, предметы... Все, что продается и покупается. Рынок: деньги и товар, покупатель и продавец.

Интересно, что у представителей некоторых профессий эти контексты могут не пересекаться вовсе. То есть по-настоящему близко общаются они с одними людьми, а вот в товарно-денежные отношения вступают принципиально с людьми другими. Как, например, психологи, которые не станут использовать свои профессиональные навыки дома со своими близкими и редко когда перейдут к настоящему близкому общению со своими клиентами на работе, сохраняя с ними дистанцию. Более того, в ряде специальностей и профессий подобные непересекающиеся контексты называются профессиональной этикой и будут передаваться от наставника к ученику. Стоит ли удивляться тому, что и внутри некоторых из нас материальный контекст и контекст общения устроены по-разному, имеют различную структуру и различные мотивационные стратегии?

Именно поэтому сложно бывает подобрать материальный стимул, «долженствующий» подвигнуть нас на то или иное действие. В этих случаях где-то внутри мы ждем другого – благодарности (пусть даже и самому себе) или приветливого ответного кивка, поощрения. Подробно в своих работах это рассматривал профессор Дэн Ариэли. В его эксперименте студенты должны были выполнять достаточно бессмысленное и монотонное действие. А в конце некоторых из них ожидала шоколадка, а некоторым не давали и ее. Ожидаящие шоколадку, работали чуть более бойко, выполняя эту скучную и монотонную работу. Их результаты оказались лучше. Потом условия опыта несколько изменили. В очередной, разделенной надвое группе студентов, первой половине предлагали половину шоколадки. А второй половине говорили, что они участвуют в супер-опыте, который должен продвинуть вперед все человечество, только вот денег заплатить за участие в опыте пока у экспериментатора нет. Конечно же, те, кто работал за полшоколадки, работали хуже, чем те, кто работал в свое время за шоколадку целую. Но те, кто «продвигал вперед человечество» добились лучших результатов, чем те, кто был мотивирован сладостями. Они почти догнали по результативности и тех, кто был награжден целой шоколадкой. Надо справедливости ради сказать, что как только экспериментатор отказался от шоколада и стал предлагать за участие в опыте деньги, причем для студенческого братства немалые, то баланс результативности снова сместился. И те, кому в прямом смысле этого слова платили, все-таки вновь обогнали тех, кто работал «за идею», но надо сказать, что разрыв в результатах был минимальным.

Я уже писал о четырех составляющих любой мотивации, и о том, как построить свою внутреннюю мотивационную команду в своей мини-книге «Мастерство управления состояниями». Эта мини-книга бесплатно доступна на моем [сайте](#). Так что можно рассматривать данный текст, как добавление к той главе.

Рекурсивные состояния, или два слова о белом бычке

Отпустить на свободу кого-то другого гораздо проще, чем сделать то же самое для себя самого.

Макс Фрай

Ох уж эти сказки. Ох уж эти сказочники...

Один придумает себе большой и красивый мир, жизнь в котором (как принято сейчас писать в новорусских лингвистических образованиях) *доставляет* (ага, так и пишем сейчас, без указания на то, что именно доставляет эта самая жизнь; получается емко и со вкусом).

Другой придумает себе сказочку докучную:

- *Рассказать ли тебе сказку про белого бычка?*
- *Расскажи...*
- *Ты расскажи, да я расскажи, а рассказать ли тебе сказку про белого бычка?*

И так по кругу. Уходя в рекурсию, во фрактал, да в голограмму. Видно, каждый из нас согласно своим мыслительным процессам сказку придумывает. Мне вот рекурсия (она же «сказка о попе и его невинно убиенной собаке») еще в бытность моей работы программистом не очень давалась. Я в ней буквально тонул, не видя выхода. Без возможности понять, где же тут начало, а где конец. Я вот привык видеть цепочку действий, приводящих к конечному результату. Мне так проще думать.

- *Хочу больше зарабатывать.*
- *Зачем?*
- *Чтобы рано прекратить работать, выйти на пенсию и быть счастливым...*

Или

- *Хочу пойти в тренажерный зал.*
- *Зачем?*
- *Быть здоровее охота, тогда смогу чувствовать себя лучше и быть счастливым...*

Понятный и несложный стиль мышления. Виден объект, субъект, действие. Видно, что к чему и почему. И все счастливы. А вот Вам пример поставленной задачи от приверженца рекурсивного мышления.

- *Хочу поднять свою самооценку.*

И заявка вроде бы не отличается от задачи вида: хочу прибить вон ту полочку повыше. Только вот за словом *самооценка* спряталось действие. Смотрите, что оно значит: *я хочу оценивать себя лучше*. Оценивает-то по факту заявки **оцениваемый**. Объект идентичен субъекту. И я не знаю, как у вас, а у меня возникает миллион вопросов, одним из которых является вот какой: *А кто оценивает того, кто дает данную оценку? Снова он сам?*

Да это же два зеркала, которые поставлены друг против друга и отражают друг друга. Как в этот процесс влезть рациональным умом, дабы одно из зеркал не провалилось в Зазеркалье зеркала другого?

Или другая сказка: *любовь к себе*. Вот вы знаете, если между теми отражающими друг друга зеркалами каким-то чудом привнести огонек, то он многократно и бесконечно отразится в каждом из них. Зеркала друг напротив друга поставить – дело нехитрое. А вот огня не подкинете?

А еще неплохо бы, чтобы сквозняка там не было, а кислород наоборот был бы. А то все погаснет. Не нужна ведь никому потухшая оплавленная свеча миллиардами отражений уходящая в бесконечность лет и километров?

А где же выход?

Если поблизости нет выхода, следует создать его самостоятельно, из подручных материалов.

Макс Фрай

А посему: **делай раз!**

Находим задачу сформулированную нами рекурсивно. И высматриваем в чередѐ отражений, теней и теней отражений действие. То действие, которое скрылось в подобной формулировке. Как конкретно Вы хотите оценивать? Любить? Понимать?..

Что скрывается за этими глаголами? Вот представьте, что Вам нужно объяснить значение слова человеку, который с этим словом не знаком. Я могу понять, как можно зажечь свечу, особенно если мне это покажут и дадут возможность повторить, но что стоит за словами «любовь», «понимание», «поддержка», «самооценка»?.. Только вот словари мы не пишем, поэтому дайте свое индивидуальное субъективное описание.

Хотите научиться «поддерживать себя»? Это как Мюнхгаузен, тянущий себя за волосы? Увидьте за словом реальное действие.

А теперь: **делай два!**

Кто объект, а кто субъект? Какая Ваша внутренняя часть будет отвечать за воплощение подобного действия в жизнь?

Кто-то Вам скажет: «Надо беречь себя». И Вы покиваете. Это разумно. И возможно, даже понятно, какие конкретно действия стоит предпринимать, называя их в совокупности словом «беречь». Но где конкретно находится этот Ваш внутренний источник, который будет заниматься воплощением этих действий в жизнь, несмотря ни на что, в бесперебойном режиме? И почему бы ему не повесить на дверь приемной табличку с надписью «ушел на отдых, не звонить, не писать» в некоторый момент времени, а Вы такой в дверь стучитесь и требуете как раз, чтобы Вас поберегли? Что его удержит там, и что даст ему силы на то, чтобы постоянно беречь, беречь и беречь?

Будет ли свеча давать более яркий свет, если обставить ее сотней зеркал? И где, кстати, продаются вечные несгораемые свечи?..

Делай три! Свечка гори!

Со свечой просто. Их можно друг от дружки поджигать раз в какое-то время. Можно поставить газовую горелку, подключив ее к трубопроводу. Но где найти трубопровод, по которому течет любовь или понимание, или бережное отношение?..

В чистом виде, боюсь, что нигде. А посему все это нужно искать в каждом моменте своей жизни. В листьях на дереве и в тех тенях, которые дерево в дуэте с Солнцем рисует на асфальте. В шуме ветра, приправленном шумом дождя и тихим разговором, доносящимся с кухни. В спокойном и красочном сне, в очередном вашем достижении, в качественной музыке, в интересном фильме или книге, в общении с близкими по-настоящему людьми... Да мало ли где оно. Оно везде.

Или я это создал очередной большой и красивый мир, о котором написал в самом начале прошлой главы?

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

Борьба с внутренним саботажем!

Если время от времени не совершать невозможное, непонятно, зачем вообще было рождаться на свет.

Макс Фрай

Саботаж – это намеренная некомпетентность. Саботажнику кажется, что мир к нему несправедлив (мир вообще редко бывает справедлив), и что, когда он заявит о себе громко и во всеуслышание, мир его услышит, мир ему поможет (миру при этом обычно все равно)... Я буду говорить о Вашем Внутреннем Саботажнике, благодаря которому Вы в очередной раз не пошли в спортзал, не стали вести более здоровый образ жизни, не выучили что-то или не приобрели какую-то новую полезную привычку.

Когда-то давно в самом начале Перестройки мне довелось увидеть по телевизору интервью с Лазарем Моисеевичем Кагановичем. Старенький. Ему было за 90 лет. Я плохо помню детали интервью, но, по-моему, речь шла о начинавшихся в Советском Союзе забастовках на железной дороге. А также о том, как Каганович отвечал в годы Великой Отечественной Войны за какие-то железнодорожные поставки или что-то в этом роде. И это была одна из отраслей, которая действовала безукоризненно с первых дней войны.

Корреспондент задал тогда Кагановичу вопрос: «Лазарь Моисеевич, а как Вы относитесь к саботажу на железной дороге?».

Я могу не вспомнить уже деталей интервью (мне было лет 16-17), но я помню металл в голосе старика: «Я НЕ ПОНИМАЮ, что такое саботаж на железной дороге». И сразу стало ясно, что и в его годы он бы разобрался с саботажем одним телефонным звонком.

Очень часто Вашему Внутреннему Саботажнику не хватает ни внимания, времени, денег или отдыха... Очень часто ему не хватает дисциплины. И вот как работает привнесение дисциплины в Ваш внутренний мир.

Схема формирования личной ответственности и устранения самосаботажа проста:

1. Что ты хочешь, чтобы произошло? (Сформулировать желаемый результат).
2. И что нужно для того, чтобы (.....) произошло? (По кругу, до исчерпания условий).
3. И можешь ли ты (.....) это сделать? (Если нет, то переход в пункт 2).
4. И сделаешь ли ты (.....)? (Если нет, то переход в пункт 1).
5. И что тогда произойдет? (Если это нежелательно, то переход в пункт 1).

Проиллюстрирую на примере работы с одним из моих клиентов, который решил бросить курить.

Я: Что ты хочешь, чтобы произошло?

Он: Это Вы мне скажите, что должно произойти (пример самосаботажа и уклонения от личной ответственности).

Я: Нет. Что Ты хочешь, чтобы произошло?

Он: Я хочу бросить курить.

Я: И что нужно чтобы бросить курить?

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

Он: Нужно перестать покупать сигареты.

Я: Что нужно, чтобы перестать покупать сигареты?

Он: Нужно перестать смотреть на них в магазинах.

Я: Что нужно, чтобы перестать смотреть на них в магазинах?

Он: Нужно всегда иметь список покупок, заходить и покупать только по списку.

Я: Что нужно, чтобы всегда иметь список покупок?

Он: Это я у Вас хочу спросить (уход от темы, пример самосаботажа).

Я: А что ты хочешь, чтобы произошло?

Он: Хочу бросить курить.

Я: И что для этого нужно делать?

Он: Иметь список желаемых покупок и не заглядываться на сигареты.

Я: Что нужно, чтобы иметь список покупок?

Он: Нужно вечером уделить время на его написание.

Я: Что нужно, чтобы вечером уделить время на его написание?

Он: Нужно сейчас вот поставить «напоминалку» в мобильник, которая ежедневно будет об этом напоминать.

Я: И можешь ли ты это сделать (перехожу, наконец, к третьему шагу)?

Он: Да, нет, я не знаю, как это делается (самосаботаж).

Я: И что нужно чтобы узнать?

Он: Почитать инструкцию.

Я: И ты можешь почитать инструкцию?

Он: Да.

Я: И ты считаешь инструкцию (перехожу к четвертому шагу)?

Он: Да. Прямо когда приду домой.

Я: И что тогда произойдет?

Он: Я перестану покупать сигареты и брошу курить.

Друзья, это пример реальной работы, после которой человек вот уже три месяца не курит и не собирается. Конечно же, это фрагмент часовой беседы, в которой мы говорили о том, как себя мотивировать, исследовали причины, согласно которым человек в свое время начал курить, и выясняли, как бросить курить так, чтобы не было внутреннего конфликта. То есть, чтобы решение

бросить курить было бы однозначным, сильным и чтобы надежность изменений была гарантирована...

Но фрагмент этой работы может быть вполне воспроизведен Вами с помощью приведенной выше техники. Кое-чему остальному, кстати, поможет моя аудиокнига – «От мечты к ее реализации (Дизайн внутренних состояний 2)». Книга стоит на сегодняшний день совсем не дорого – 15\$, а техники, в ней приведенные, позволяют окупить затраты на нее буквально за пару дней в самом худшем случае (в зависимости от поставленной Вами задачи). А если Вы еще добавите к ним то, о чем я пишу в данной главе, то результат окажется просто броней!

Книга прошла испытание временем, это не новомодный продукт. Гордо заявлю о том, что за все время, пока она находится на рынке аудиотренингов, у нее не было ни одного недовольного покупателя. Так что я не буду устраивать «распродаж» и заявлять о каких-то скидках – стоимость книги и так не велика. К тому же – бывалый читатель знает о том, что цены на мои продукты и услуги периодически увеличиваются. Так что [приобретение этой книги сегодня](#) поможет сэкономить Вам деньги не завтра, а прямо сейчас.

Тень на плетень

«Будущее – это то, навстречу чему каждый из нас приближается со скоростью 60 минут в час»

Льюис Кэрролл

Набор воспоминаний и фантазий - лучики из прошлого и будущего. Они пересекаются в пространстве, которое некоторые из нас называют словом «настоящее», но станет ли это пространство другим, если мы воскресим в памяти иные образы из прошлого, а также заменим мечтательные образы будущего прочими фантазиями?..

А вот и набор наших представлений о самом себе, а также то, какими нас видят другие люди. И все это также, подобно лучам фонарей, а то и прожекторов, пересекается в некоторой точке... Точнее в двух точках...

В одной из них собирается все то, что мы о себе знаем и признаем. А в другой точке фокусируются те наши качества, наличие которых мы у себя отрицаем. И пусть нам хоть тысячу раз расскажут наши друзья о том, что мы, например, злые или, что этика у нас отсутствует напрочь, мы все равно лихо отмахнемся от подобных мнений, пусть даже они и вызовут слабый-слабый отклик внутри нас. Ничего. Мы и отклик этот поборем и задавим. Но, тем не менее, точек все же две: признанное (а подчас и любимое нами) и вытесненное куда-то глубоко и далеко (как правило, то, чего мы стесняемся и от чего будем отсекаться)...

И выходит, что есть Я – сегодняшний, эдакий любимый... Пусть даже и не образцовый, не идеальный. Пусть с недостатками, но с недостатками, которые Я в себе признаю... С некоторыми из них, может быть, даже и борюсь, но, так сказать, с поднятым забралом... А есть тот Я - сегодняшний, который спрятан куда-то глубоко и который с моим сознательно избранным образом жизни вроде как и не совместим. И тот другой «Я» может быть сильным – эдакий «монстр» внутри меня. А может быть забитым – эдакий «слабак». А это значит, что в нем есть как сила, от которой Я добровольно отказываюсь, так и проблемы, которые Я раз за разом отказываюсь решать.

Хотите знать, где наиболее часто встречаются эти две Ваши стороны? Во снах. Там Ваши внутренние монстры наиболее часто проявляются в кошмарах и в тревожных сновидениях. Не снятся тревожные сны? Ну, значит, та вторая половина Вас стала совсем уже автономной. Скоро, того и гляди, купит билет на ближайший пароход в Зазеркалье и отчалит. И только гудок, доносящийся из тумана...

У меня есть друг, который всегда помогает своим приятелям и товарищам в решении всякого рода компьютерных проблем. То вирус вылечить, то программу поставить, то просто *«ой, ничего вообще не работает, глянь, ты же бывший программист»*... Он всегда отвечает с улыбкой и всегда находит способ задачу решить, а у самого компьютер работает, ну довольно таки неважно. Времени на себя не остается. И вот как-то раз решил он провести опыт. Представил, что он сам и есть свой друг, которому нужно с компьютером помочь. Ну, чтобы таки разобраться со своим «железом». И неожиданно для самого себя реализовал давнее желание: в грубых словах послал сам себя куда-то далеко...

Есть такие сюжеты в нашем внутреннем мире, в которых всегда царит полумрак и Тень. Там живут переживания, которые мы и почувствовать-то себе не позволяем. Посему корректнее было бы

другое слово для них придумать, да что уж тут придумаешь. Там живут потаенные обиды (*я же не такой – мужчины не плачут*), страхи (*да нет времени бояться – жить надо, работать, семью кормить*), агрессия (*как же так я на него наору, ведь я цивилизованный человек, да и в суд на меня потом подадут, а мне надо работать, семью кормить...*) и многое другое.

Хотите познакомиться с тем, что там? Только предупреждаю заранее – вряд ли Вам будет весело. Там Вы встретите страхи, о которых мы говорили некоторое время назад, там поселился Ваш Внутренний Саботажник, которому был посвящен уже прочитанный Вами тест. Там укоренились различные виды зависимостей, о которых мы также уже упоминали, хронические болезни, причины часто повторяющихся травм, телесные «зажатости»...

Игнорирование всего этого и преодоление иногда может стать полезным. Пример мы уже видели в прошлой главе.

Следование «этому», становление «этим»... Также иногда неплохо...

Две грани, два пути, два способа работы, каждый из которых подразумевает признание того, что «это тоже я» и знакомство с «этим Я». Знакомство. Узнавание. Осознание.

Роберт Зайонц – американский социальный психолог писал: «Если оно уже знакомо, значит, оно тебя не съело», имея в виду древнейшие стратегии выживания времен одноклеточных организмов. И это очень сильные стратегии в случае реальной опасности. Но частенько мы перестаем расти, добровольно ограничив себя, вознеся «удобство» в ранг абсолютной ценности. Узнать же того себя, который шел Тенью рядом с Вами по линии Вашей жизни, может стать чрезвычайно неудобным, но расширяющим опытом. Является ли этот процесс одноразовым? Нет. Он требует постоянного внимания к себе и осознанности.

Да, есть задачи, для решения которых требуется **постоянное внимание** к ним. Приведу наглядный пример. Я несколько раз работал с людьми, которые заикались и хотели избавиться от этой проблемы. Найти способ, который помогает им говорить гладко, не так сложно. Это 2 или 3 встречи. Гораздо сложнее - научиться следовать выбранному способу. Причем следовать постоянно. И это также требует времени. Причем, уже больше, чем 2-3 встречи. Но самое сложное – это научиться продолжать идти выбранным направлением в те моменты, когда задача уже решена.

Ведь когда человеку кажется, что все уже хорошо, то пропадает мотивация – «*к чему же работать над собой?*». Но если забывать исследовать себя, то происходит «откат». Жизненная ситуация иногда становится даже более сложной и запутанной, чем та, с которой начался процесс изменений. Осознанность, время и самодисциплина обязательны при решении подобных задач.

Пригласите сегодня же в Ваше сновидение Тень. Не дайте возможной тревоги ворваться в Ваш сон без приглашения, но вместе с тем не раскисайте в сладкой усталости ночного спокойствия.

Позвольте себе тревожиться, бояться и ошибаться.

Хотя бы во сне!

Как стать Мастером Сновидений, или Три с половиной недели наедине с Самыми Сокровенными Тайнами Вашего Бессознательного

Ни одна реальность не способна долго оставаться таковой, если ты в нее не веришь.

Макс Фрай

Много историй про сны и сновидения проходят сквозь века. Так много, что я в данный момент теряюсь в выборе, какой же из этих историй проиллюстрировать описание того курса, на который я Вас приглашаю. Я уверен, что и без этого в памяти каждого из Вас имеется несколько историй, связанных со снами, для того, чтобы озадачивать Вас еще одной. Я решил остановиться на цитате Элифаса Леви – «*Сном жизнь приучает нас к смерти. Жизнь говорит нам, что в сновидениях есть еще одна жизнь*».

В детстве нам внушают, что сны и ощущения, приходящие во сне, - это что-то очень малозначительное и, в сравнении с "реальностью", - глубоко вторичное. А многие так и вырастают, игнорируя все то богатство, которое возникает перед их глазами каждую ночь, и каждое утро тает со звонком будильника. Между тем, в психологии бытует мнение, что в сновидениях кроется ключ, дающий нам возможность узнать, как мы устроены на самом деле. И именно благодаря некоторому особому знанию и отношению ко снам это становится возможным.

Знаете, если бы я обращал такое внимание на сны, которое я обращаю на них сейчас, но еще лет эдак 30 назад... Впрочем, не буду предполагать... Вместо этого признаюсь в том, что я виноват перед Вами. Виноват в том, что еще год назад я замыслил оформление проводимого мною курса по Осознанным Сновидениям в интернет-формате, чтобы он стал доступным не только для очного прохождения, да все медлил. Конечно, если бы те знания и умения, которые мы приобретем с Вами на курсе, были бы у Вас еще год назад, то все эти невидимые цепи Бытия... Впрочем, обещал же не предполагать... Лучше приведу отзыв участницы курса.

Наташа Р: Благодаря курсу я вычислила один неприятный элемент в своем поведении - я давно за ним охотилась, но не могла его увидеть, никакой анализ его не брал, уж очень много всего было наворочено, всякого антуража, эмоций, людей, стран, городов, браков и занятий... В итоге моя ближайшая цель вырисовалась довольно ясно и цельно, в соответствии с моими сегодняшними запросами. Слава словно использует одновременно всевозможные языки передачи знаний, и все «в одном флаконе»... Все многоуровнево.

Старинные техники работы со снами в современных условиях

Я устыдился и дал себе слово больше никогда не выдавать желаемое за действительное, но не учел, что у меня вряд ли хватит мудрости отличить одно от другого.

Макс Фрай

Этот курс посвящен миру снов - тому странному, непостижимому, удивительному и красочному миру, в котором мы оказываемся после того, как засыпаем. Этот мир - царство Гипноса - древнегреческого бога сна, сына Ночи и брата бога смерти Танатоса.

Почему-то принято думать, что человек во время сна "вылетает" из общественно-полезной жизни. Ну лежит себе, - иногда сопит или храпит. С виду ничем таким особо не занят, а значит, треть Вашей жизни вроде как и непродуктивно проходит. И тратите вы ее с одним лишь пожеланием выспаться и отдохнуть. Да еще время от времени возникает мысль, что неплохо бы сократить сон часиков эдак до 5-6, чтобы больше времени осталось на работу и учебу.

Но если Вы **каждую ночь** "теряете" себя во сне, что Вы на самом деле знаете о себе?

То, чем мы будем заниматься, называется осознанным сновидением. Это такое сновидение, когда Вы спите и одновременно с этим понимаете, что спите. Вы научитесь оставаться в состоянии осознанности во сне и это приведет, в частности, к тому, что Вы будете контролировать свои сны и управлять ими. Например, Вы сможете осмысленно общаться с теми персонажами, которых встречаете во сне и даже выбирать, кого Вы бы хотели во сне увидеть. Вы можете решать, по какой улице идти в этом *городе снов*, и какой там быть погоде. А, может, вы хотите пролететь над одной из улиц? Ведь во сне не действуют физические законы. Да и мораль там несколько иная. Интересной была бы вам возможность попробовать пережить **все, что угодно**, черпать могущественную силу из сновидений и познавать тайны мира снов? Без ограничений и без малейшего риска?

Я предлагаю участие в мастерской сновидений. Речь идет об интернет-аналоге курса, который я провожу очно последние шесть лет. Задания курса построены таким образом, что каждое следующее является продолжением предыдущего, и все они ведут к появлению целого комплекса новых навыков. Для получения гарантированного результата необходимо регулярно и ежедневно на протяжении всего курса выполнять домашние задания. А говоря о гарантии, я имею в виду 100% гарантию возврата денег в случае, если Вы недовольны курсом. Правда, к сожалению, я после этого не смогу работать с Вами и в дальнейшем.

А теперь я хочу представить Вам еще один из отзывов, в котором Вы, возможно, увидите несколько незнакомых Вам слов и понятий, но постарайтесь почувствовать эмоции, стоящие за данным текстом, а с терминологией мы разберемся на самом курсе:

Татьяна, Москва: В общем, начну с самого начала. Почти сразу после тренинга я поехала на Приполярный Урал, в горы, в поход. Мы каждый год устраиваем себе такие

путешествия, однако столь непростой поход был впервые. Тяжелый рюкзак, погодные условия, ритмичные передвижения ног и рук, величие окружающих гор и красота природы создавали очень глубокий транс, и надпись на карточке проверки реальности, которая была у меня с собой, была одинаковой только при первом и третьем прочтении. А третье прочтение было вызвано тем, что на голове волосы дыбом вставали, глаза округлялись, и очень четко в голове звучала мысль: "Не может быть!". Таким образом я заякорила себе желтые цветы, ягель, плеск воды, особый вид кустарников, который в нашей команде называется карликовая береза, крики ястребов и еще много всего того, что было там. Однако, поначалу все сны были не о том. Вернее, я не видела в них ничего из того, что было заякорено. Так продолжалось весь поход, т.е. около 3х недель.

Я исправно вела записи всех своих снов, и была очень удивлена тому факту, что когда я начинаю записывать свои сны, появляется все больше и больше подробностей. За этими подробностями появляется ощущение того, что я только что это все нафантазировала. И тогда я четко начала осознавать, что есть фантазия, а что было во сне, и теперь я знаю эту разницу, но описать ее достаточно сложно. Кроме этого, я заметила, что воспоминания о трансах, которые я испытывала при ходьбе в горах и при наведении опытными гипнотизерами, совсем не отличаются от того, что я вспоминаю, как сон.

И только когда я вернулась из похода, мне удалось воспользоваться своими многочисленными якорями. Все было, как вы описывали: карточка чудным образом оказалась при мне. Я по привычке прочитала первый раз, потом повертела в руках, второй раз оказалась другая надпись, потом я удивилась настолько, что проснулась... и так было несколько раз за следующий после похода месяц...

Итак, опишу, что же именно я Вам предлагаю.

- Курс рассчитан на 4 недели и он содержит 2 блока.
- В первом блоке 7 занятий, а во втором - 5 занятий. Темы распределены будут приблизительно также, как и в моем очном курсе. Каждое занятие - это текст, включающий в себя необходимые описания упражнений.
- Первый блок на данный момент стоит 2.000 рублей (~70 долларов), а цена второго блока и вовсе невелика – 600 рублей. Согласен с тем, что цена смешная – мне это неоднократно говорили прямым текстом. Я пока не знаю, когда именно я подниму цену участия.
- Доступ ко второму блоку оплачивается отдельно и становится возможным только после выполнения и сдачи мне домашних заданий по первому блоку. Я буду строг, но справедлив в оценке отчетов по первому блоку. Некоторые из них будут возвращаться на доработку.
- На протяжении всего курса у участников есть возможность задать вопрос мне с помощью удобного «Личного Кабинета» на моем сайте, что выгодно отличает данное предложение от просто покупки некоторой книги-самоучителя по схожей тематике. Правда я уверен в том, что вопросов у Вас будет совсем немного, так как предлагаемая мною технология много раз опробована за последние 6 лет в формате как групповой, так и индивидуальной консультации.
- На курс дается 100% гарантия возврата денег. Если Вы по какой-либо **любой** причине курсом недовольны, деньги Вам возвращаются.

- Кому не надо участвовать в курсе? Тому, кто не готов учиться, исследовать и искать. Да, Вас ведь не удивит, что курс этот нужен не каждому? Халявщикам и лодырям там не место.

По ту сторону психологии сновидений

Одни сказки читают, а другие в них живут.

Макс Фрай

Я знаю, что в описании курсов принято рассказывать о прогнозируемых результатах и делать это еще в начале текста. Но мне нравится использовать несколько перевернутую логику снов, поэтому и блоки в данном тексте могут стоять не на своих местах – Вам решать, в каком порядке с ними ознакомиться.

В процессе курса Вы узнаете...

- Как правильно засыпать и просыпаться, чтобы чувствовать себя в **замечательном** эмоциональном и физическом состоянии в течение дня. В ваших руках оказывается **практическое руководство** по эмоциональному исцелению. Исцеление во сне – это реальность, как бы странно не прозвучала эта фраза.
- Как «досмотреть» сон, прерванный неожиданным пробуждением... **эх, там ведь иногда такоооооооооооо!**
- Как очутиться именно в том сне, в котором Вы бы хотели оказаться, что может быть полезным для получения решения именно той задачи, которая беспокоит Вас в реальности. Вы сможете сами писать **сказки для приятных сновидений**.
- Как выработать индивидуальный подход к трактовке ваших снов. Открою тайну: **сонники не работают!**
- Как развить **перспективную** память, предназначенную для запоминания того, что вам нужно сделать в будущем – особый вид памяти, который улучшит Вашу жизненную эффективность в разы.
- Как развить навык «**обратного хода**». С этим навыком Вам не будет грозить склероз.
- Как вести себя во время ночных кошмаров, или почему во сне (да и в жизни) иногда бывает страшно, и что с этим страхом делать. Вы получите шанс избавиться даже от тех страхов, которые забываются после пробуждения и, тем не менее, подспудно влияют на Вашу жизнь.
- Как научиться вести дневник сновидений, чтобы узнать больше о своем внутреннем мире и прийти к лучшему пониманию мира бодрствования. Вы ведь помните многочисленные и ставшие известными примеры того, как людям во сне виделось нечто, что меняло их жизнь? А это может быть Вашим **еженощным чудом**.
- Как улучшить **качество** сна и отдыха. Я не говорю о сокращении количества часов на сон. Я говорю о том, что если воспринимать сон, как своего рода практику, позволяющую отрабатывать все новые и новые варианты поведения, сохраняя ощущение безопасности, то это совсем не потеря времени. А развитие навыков обработки сновидческой информации, запоминание интересных снов, возможность качественной переработки полученной в течение дня информации, возможность отождествления себя с героями Ваших снов (элементами Вашего бессознательного) и взгляд на себя их глазами – все это складывается в новый способ решения повседневных задач.

- Как прийти, собственно, к осознанию сна, которое поможет Вам испытать невероятные приключения и получить удовольствие...
- ... и это еще не все...

Искусство и практика, или Что могут вам дать осознанные сны?

Если наша жизнь - всего лишь сон, представляешь, какими усталыми и разбитыми мы проснемся, Макс?

Макс Фрай

Зачем мне вести этот курс в Интернете?

Я лично заинтересован в том, чтобы количество людей в разных странах, которые интересуются темой снов, росло. Работа со снами – это одно из направлений, которым я занят и в контексте коучинга.

Ваши сны - это своего рода фильмы, в которых вы можете быть и режиссером, и актером, и постановщиком, и сценаристом, и даже композитором. Все это Ваш выбор. Единственное ограничение тут - Ваша фантазия. И Вы даже не представляете себе, насколько она у Вас развита. Наверное, это первый такой курс, на котором никто не будет Вас расталкивать, если заснете. А в перерывах между упражнениями никто из участников не будет пить кофе литрами, мучительно протирая глаза. Сон во время прохождения данного курса поощряется.

Я могу принять на курс только 30 человек в месяц в силу того, что мне предстоит проверять Ваши отчеты по домашним заданиям и отвечать на Ваши вопросы. А это занимает время, которого у меня почти нет. После записи 30 человек запись на курс будет временно остановлена. Я не предупреждаю об этом особо, просто ссылка на оплату курса перестанет быть действующей до того момента, пока у меня снова не появится время. Кстати, после каждых следующих 30 записавшихся на курс участников цена будет становиться все более и более высокой. Группа будет заниматься не одновременно – каждый начнет в своем темпе (благодаря системе АвтоКонтакт).

[Запишитесь и оплатите онлайн-курс прямо сейчас](#)

Делюсь приятным

Выбирающий книгу выбирает судьбу.

Макс Фрай

Я уважаю анонимность тех, кто ко мне обращается за частными консультациями, равно как и анонимность участников тех или иных проводимых мною курсов. Поэтому в отзывах, которые последуют ниже, будут оставлены только инициалы. Сами же отзывы посвящены завершившемуся в данный момент первому блоку моего курса, посвященному осознанному сну (да-да, это промежуточные результаты). А многое из прочитанного меня приятно удивило, ведь несмотря на то, что я провожу этот курс уже несколько лет, я постоянно слышу о все новых и новых применениях того, что изучают участники курса. И вот фрагментами этих откровений (со скрытой личной информацией) я и хочу поделиться с Вами.

- Теперь каждый отход ко сну интересен - в том плане, что воспринимается как новое путешествие неизвестно куда. Можно сказать, жду этого с нетерпением :) А еще интересно читать дневник и вспоминать сны. Как книга, но про тебя, про те места, где был. И картинки всплывают из снов, и ощущения... (П.К.)
- Я стал намного лучше спать. Я высыпаюсь. Понятно, что наверно на 90% из-за того, что курс заставил меня уделять сну внимание, спать достаточно, засыпать не «когда попало» и «насколько получится». А вся методичность занятий как-то успокаивает перед сном и напрямую, и подсознательно, т.к. наводит на то, что «спать и сон это важно» и «сегодня выспимся», а там еще и «сон запомним»... Я часто помнил утром сны, но никогда не думал, что мне снится так много. (С. М.)
- Сны для меня всегда были некой загадкой, неизведанной зоной, в которую я не совался. Под влиянием одного пройденного курса я стал пересматривать и перетряхивать многие свои ценности и табу. В этом списке среди прочего оказались и осознанные сновидения. Курс уже на первом этапе порадовал меня возможностью запоминать и отлавливать задним числом сюжеты снов. Пока лишь отрывками, без снов-продолжений, но зато с красками, звуками и ощущениями, заполнявшими мои сны. Признаться, это оказалось не только забавно, но и полезно. Потому что теперь, просыпаясь, я сразу же настраиваюсь на «рабочую волну», с удовольствием, без раскачки и без напряжения. И, конечно, косвенный эффект не менее приятен: улучшилась память на мелочи. Пока не знаю насколько реально научиться решать реальные проблемы через осознанные сновидения, но немаловажные для меня бонусы я получил уже сейчас. (А. Ю.)
- Одно из упражнений курса, которое продолжилось в уже иных вариантах осознания того, что я делаю, здорово помогло мне. Поскольку, вспоминая в тот или иной момент об игре, я осознавала также, что все остальные события в моей реальности происходили на автомате и как бы в трансе. Было не очень комфортно от осознания того, что сплю и в реальности. Например, я могла пройти мимо магазина, в который нужно было зайти и что-то купить, или проходила часть дороги, не видя ее, а потом вдруг, обнаруживала, что я уже в конце улицы. Думаю, мне стоит продолжать это упражнение и дальше, пока я не стану делать осознанно все, или почти все. Другое упражнение тоже дало мне возможность больше вспоминать и осознавать, как я провела этот или другой день на неделе. Потому что иной раз, дни словно близнецы. Неделя бежит, и ты не видишь, чем она отличается от

уже прошедшей недели. Иные мелочи указывают, что все же дни прошли по-разному. А то как оглянешься назад, так и непонятно, жила ли вообще... (Р. К.)

- Что дали упражнения курса? В основном и прежде всего - самоорганизацию. Например, уже давно решила записывать сны, даже взяла красивую тетрадочку. Но до сих пор там было только два сна. Теперь же записи перевалили за середину. Ну и все тренировки тоже помогли мне себя организовать. В принципе, форматом курса довольна. Практически все было изложено понятно, на вопросы получала быстрый и исчерпывающий ответ. Может быть, не хватало немного личного общения, пожаловаться, что не получается, получить поощрение и поддержку. Но с другой стороны, на то он и интернет-курс... :) (Е. К.)
- Мне стало легче просыпаться. Если раньше процесс пробуждения занимал 1-1.5 часа, а я постоянно нажимал на кнопку отсрочки будильника, то сейчас я просыпаюсь во время записи сна, и это занимает у меня 10-15 минут. (Д. Ш.)
- Я и раньше читала Ваши книги про сны, а сейчас некоторые места пересмотрела вновь. Для меня это был очень интересный пример трансового письма, пример расширения границ творчества до безграничного мира бессознательного и возможность прикоснуться к этому огромному бессознательному миру, где все возможно, все текуче, где законы плавно переходят в свои исключения. Запомнились некоторые приемы поведения во сне, когда были описаны примеры битвы с нападающими призраками. В общем это очень увлекательное путешествие в увлекательный мир необычной реальности. Спасибо за возможность в нее заглянуть, хоть и Вашими глазами! (А. Б.)
- Ну что сказать? Курс необычный, точнее, сам-то курс вполне конкретный, с четким описанием и упражнениями. Это, кстати, очень помогло. Просто сама тема курса настолько не тривиальна, что до последнего момента какая-то часть меня не верила, что возможно достичь описанных результатов. И даже, получив результат, все равно продолжаю терзаться сомнениями, а не личный ли это мой глюк. Как таковое осознание в сновидении произошло только два раза. Первый раз я просто понял, что происходящее вокруг сон, но как-то вяло. Как бы сквозь марево. То есть понять-то я понял, но вот мысли текли так необычно, что не смог их перенаправить на управление. Второй раз произошло все иначе, я проснулся дома, начал одеваться, а когда обернулся, увидел свое тело на кровати. На этот раз получилось вполне осознанно пройтись по квартире. И что самое интересное - она была почти идентична реальной квартире, только некоторые места были как бы из другого пространства. Но во сне это не вызывало смущения. Пока это все первые успешные осознания, но я думаю не последние. Из бонусов, наверное, можно заметить общее расширение восприятия. Звучит как-то не конкретно, но я просто не знаю, как это еще описать. Ну, вроде того, что на глазах были шторы, ограничивающие поле зрения, а сейчас шторы чуть-чуть раздвинулись, и видно стало больше. Обычно это проявляется в мелочах, я им радуюсь, но не запоминаю. Это скорее на уровне мимолетных ощущений. Вот оно, происходит что-то новое! Из конкретных достижений - появилась способность просчитывать по шагам. То есть сделаю «действие один», тогда получу «реакцию два» и надо будет сделать «действие три». Примерно так. Конечно, это никак не связано со сновидениями, но т.к. до курса этой способности у меня не было, а теперь она появилась, склонен приписать этот неожиданный талант к побочным эффектам от упражнений. (А. Т.)

Я, конечно, не могу процитировать отзывы всех участников, хотя мне и хотелось бы это сделать. Кроме того, не все так радужно, есть и критика, но автор программы ([АвтоКонтакт](#)), которую я использую для проведения данного курса, регулярно работает над ее развитием. Так что критики с каждым следующим курсом будет, надеюсь, все меньше, а вот цена курса будет расти.

Партнерская программа

Сервис [АвтоКонтакт](#) на моем сайте также поддерживает партнерскую программу. Об этом расскажу особо.

В тот момент, когда Вы [регистрируетесь в сервисе](#), Вы получаете уникальную партнерскую ссылку на каждый из представленных на моем сайте продуктов. За каждую покупку или заказ услуг по Вашей ссылке в течение года вы получаете финансовые отчисления, которые можете вывести в любое время на Ваш Webmoney кошелек. Так, например, если по ссылке покупает кто-то из Ваших друзей, то Вы можете просто вернуть ему полностью Ваши партнерские проценты, и тогда Вы не переходите в товарно-денежный контекст, который часто может просто ухудшить отношения между людьми или изменить их для неузнаваемости.

В общем, как иронизировал цитируемый мною выше Дэн Ариэли, чтобы проверить факт влияния материального контекста на мотивацию и на отношения между людьми, попробуйте ради интереса предложить своей жене (мужу) деньги за секс...

А в нашем случае Ваш друг благодаря Вам просто получит хороший и интересный продукт дешевле, чем если бы платил за него напрямую. Если у Вас есть блог или рассылка, то Вы можете заработать на продаже моих продуктов. Разумеется, спам запрещен. Если кто-то из партнеров будет в этом уличен, я удалю его партнерский ID из программы. В партнерской программе имеется гибкая бонусная система, включающая несколько настраиваемых уровней поощрения наиболее активно работающих партнеров. Более того - партнерская программа на моем сайте двухуровневая... Но это все детали – они интересны скорее тем, кто уже решил принять участие в партнерской программе.

Прозрачный мир. Почему мы имеем то, что имеем, и как "заиметь" то, что сделает нашу жизнь лучше

Правда ли, что страхи живут в левой ноге? Знакомо ли Вам ощущение беспомощности перед Грядущим?

А ведь Вы можете заранее предвидеть, какие изменения станут благоприятными, а какие нет. И научитесь идти именно в сторону первых. И да, тут нет никакой магии. Но, честно сказать, и логики в ее привычном понимании тоже нет. И это совсем не страшно - жить в нелогичном мире, ведь мы в нем уже живем.

Из этого курса Вы узнаете, в чем истинная причина того, почему Вы не делаете зарядку по утрам (замените данный пример на любую другую привычку, которую у Вас не получается выработать) и как найти те тайные ниточки (*тсссс, никому не говорим!*), подергав за которые можно сменить одно поведение на другое. Да, и речь идет не только о Вашем поведении, но и поведении Вашего окружения.

Я расскажу, где найти силы для изменений, и как прийти к ситуации, в которой эти изменения даются легко. Без напряжения. Вы будете не только знать, где находится нужная дверь, но и представлять, потянуть ее или толкнуть, для того, чтобы она открылась. Ломились когда-либо в уже открытую дверь? Хватит. Пора перестать это делать. Большинство окружающих Вас дверей не просто давно открыты - на них четко написано "к себе" или "от себя".

Вы поймете, когда порядок оказывается во вред, и зачем может понадобиться «развешивать карандаши на резинки». Вы сделаете около **десяти** разных выводов из этого знания, каждый из которых укажет на определенный факт, мешающий некой ситуации в вашей жизни измениться к лучшему раз и навсегда.

Вы увидите, что мир прозрачен и красив. И будете жить, получая большее удовольствие от жизни, если не непосредственно в процессе проработки материала данного курса, то сразу после него. *Четкость, прозорливость, широта восприятия, понимание* - вот те качества, которые увидит в Вас Ваше окружение после проработки данного курса. Я же во время проработки буду пугать Вас словами: *бифуркация, аттрактор, упреждающая обратная связь* и другими выражениями. Только Вам не будет страшно. Вам все будет понятно, хотя, возможно, и не с первого раза.

Вы, наконец, выйдете за пределы круга повторяющихся ситуаций, в которых, в лучшем случае, меняются действующие лица, но сюжет остается таким же. А то и вовсе ничего не меняется. Ей Богу, там за кругом есть чем заняться.

Вы научитесь сохранять, развивать или рвать связи "**Техникой Перетекания Цветов**". Еще один плюс в карму тех, кто хотя бы раз в жизни собирал пазл или хотя бы разок заглядывал в калейдоскоп. Как же, наконец, увидеть закономерности в Вашей жизни?

Вы поймете, когда и почему большинство оказывается неправым, и как выживать в мире, окруженным неправыми людьми. Куда при этом деть чувство вины или обвинения в свой или в чужой адрес. Не держать же все это в себе. А то, чего доброго, случится интоксикация.

Вас ждет "**Техника Контур**" и развитие четкости Вашего системного мышления. Теперь и в долгосрочной перспективе Вы сможете похвастаться наилучшими результатами в самых разных

Слава Смеловский (<http://nlp.grusla.com>). «Коучинг, консультации и онлайн курсы».

жизненных контекстах: финансы, здоровье, личное развитие, работа, семья, общение... Тут же вы измените и сами мыслительные процессы, которые ранее порождали проблемы. А самыми продуктивными в этой технике могут оказаться именно те полторы минуты, которые я собираюсь промолчать.

Даже просто прослушав материал, не сделав при этом ни единого домашнего задания и не ответив ни на один заданный мною вопрос, вы все равно измените свой способ мышления. Оно станет более всеобъемлющим и всеохватывающим. Так устроен этот курс. Он сам выстроен по тем принципам, которые в нем изложены. Этим достигается его эффективность. Эффективность контроля над своим здоровьем, в работе, в финансах, в личных взаимоотношениях.

Небольшой по времени двухчасовой курс готовился два года. Знаете почему? Выверялись акценты, слова, точки воздействия, уточнялись примеры, отслеживалась обратная связь через год и два после того, как идеи впервые запускались в этот мир.

Условия приобретения курса: этот курс подготовлен для клиентов моих длительных коучинг-программ. Будучи не заинтересованным в том, чтобы курс «ушел» в слишком уж вольное плавание по волнам Интернета, я решил ограничить количество продаваемых копий.

[Как Вы видите](#), у курса еще даже нет полноценной обложки и я не поставил его в свой магазин аудиокниг. Для заказа своей копии запишетесь ко мне на [коучинг](#). Напишите мне мейл на grusla@gmail.com и укажите предпочитаемый способ оплаты. Я принимаю PayPal (возможна оплата кредитной картой), Яндекс-деньги и Webmoney. В ответ я вышлю реквизиты, мы спланируем расписание коучинг-встреч, а после оплаты я вышлю Вам ссылку на скачивание двухчасового файла с моей последней разработкой. Обратите также внимание на прочие бонусы, которые Вам, как моему клиенту, полагаются. Хочу также сообщить, что ранее доступная для всех [библиотека](#) на моем сайте, теперь доступна только моим клиентам. И в ближайшее время в ней ожидаются массовые обновления.

Послесловие

Совершить невозможное - не такая уж великая проблема, если знаешь, с чего начать.

Макс Фрай

Данный текст лишь небольшой фрагмент, показывающий направление моей работы за последний год. Большая часть актуальных статей появляется, например, в моем [ЖЖ](#), где Вы можете увидеть циклы статей на следующие темы:

- [О беге на бегу](#). Про медитацию во время бега трусцой.
- [О деятелях и о бездействии](#). О тех, кто регулярно ходит на тренинги, но в его жизни при этом ничего не происходит.
- [О том, как написать мейл, который прочтут](#).
- [Переводчик с собачьего](#). Интересный на мой взгляд материал о том, можно ли применять методы, используемые в дрессировке собак, для саморазвития и личностного роста...

А вообще я мало пишу в последнее время. И делаю это сознательно. Работать в прежнем режиме не планирую. На досуге занимаюсь музыкой, общаюсь, гуляю, занимаюсь спортом. А консультирую в основном постоянных клиентов... Основное мое рабочее присутствие именно в проводимых мною консультациях. Но и их по часам выходит не слишком много. Я собираюсь уделять им еще меньше времени, в связи с чем цены на мои коучинг-сессии будут расти.

По любому вопросу мне можно написать на мейл: grusla@gmail.com, а можно найти меня, например, в [Фейсбуке](#) (или в других социальных сетях). Смотря что Вам удобнее.

Пишите и прочитаны будете!

Ваш Слава Смеловский, коуч-консультант