

**РОБЕРТ ДИЛТС**

# СТРАТЕГИИ ГЕНИЕВ

том 3

**ЗИГМУНД ФРЕЙД, НИКОЛА ТЕСЛА,  
ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ  
И КОЛЛЕКЦИОННЫЕ  
**ВЫПУСК 41**

«Представьте, что мы сможем освободить навыки мышления Леонардо и использовать их сегодня... От открывающихся возможностей просто захватывает дух!» Слова Роберта Дилтса, автора этой книги, призывают нас поверить в современное Возрождение человеческих способностей.

В настоящем томе речь идет о необычайно интересных личностях — Зигмунде Фрейде, Леонардо да Винчи и Никола Тесла. Но это не биографии, а исследование с позиций НЛП процессов и глубинных структур, лежащих в основе мыслей, идей, открытий и изобретений гениальных личностей. Эта книга серьезна и увлекательна одновременно. Она посвящена поиску мудрости, идущей не только от ума, но и от природы, тела, воображения и сердца.

Книга будет полезна всем, кто интересуется последними достижениями психологии и хотел бы глубже понять процессы человеческого мышления.

---

---

# Заклинания Роберта Дилтса

Книга Роберта Дилтса сложная и многоплановая. Она и о гениях, и, возможно, об их когнитивных стратегиях, и очень во многом — о самом Роберте Дилтсе. Это придает работе определенный шарм. Если посмотреть с культурологической точки зрения, то Дилтс выразил устремления многих авторов за последние две с половиной тысячи лет: “узреть Метиду-мысль” — с одной стороны, и сотворить Сверхчеловека — с другой. Увлечение технологиями неизменно ведет к Франкенштейну.

На протяжении всей книги отчетливо прослеживается желание Дилтса наконец-то войти в психологическое сообщество, быть признанным за своего. Перекочевать с книжных полок о магии и колдовстве в раздел психологической литературы. И здесь ключевой в его книге становится глава о Фрейде. Психоанализ вообще и Фрейд в частности для разработчиков НЛП — тема опасная. Слишком много камней брошено, слишком много вызовов сделано. Уже само упоминание Фрейда в литературе по НЛП настораживает. “Стратегии гениев” — первая ласточка примирения и признания. И если в предыдущих книгах Дилтс писал про различия, то теперь он подошел к интеграции.

Примечательно, что для анализа мыслительных стратегий Фрейда автор выбрал его культурологические исследования. В этом есть своя этика — стараться не затрагивать теории психоанализа и рассматривать Фрейда в ряду других ученых и художников. Но “Стратегии гениев” являются книгой неординарной именно для самого Дилтса. Если раньше Дилтс и его коллеги предлагали “новые очки” для просмотра “старых вещей”, то теперь Роберт рекомендует, надев все имеющиеся “линзы”, посмотреть на что-нибудь новое. По построению книга сочетает в себе все основные разработки НЛП и похожие описания техник и состояний души, сделанные гениальными персонажами книги Дилтса. Книга — манифест. Манифест технологий. На примере самых разных содержаний показывается единство принципа формы. Стратегии разнообразны. Но Дилтс не только выявляет некоторые из них. Он показывает, что для серьезной работы необходимы глобальные стратегии, общий план.

В определенном смысле в книге не хватает еще одной главы. О стратегии самого Роберта Дилтса. Хотя читатель может попробовать выявить их сам. Работа Дилтса интересна не только исследованиями разных гениев, но и методом, с помощью которого это делается. От технологий — к методологии.

И все же, при всей научности и некотором занудстве, свойственном толстым академическим изданиям, “Стратегии гениев” несут в себе легкий аромат колдовства.

Роберт Дилтс произнес свои заклинания — и герои заговорили. О том, что, может быть, мы когда-то пропустили мимо ушей. Ведь недаром одним из любимых персонажей Дилтса является Уолт Дисней. Это магия оживления, магия своего, ни с чем не сравнимого взгляда на самые обычные вещи. Само слово “гений” содержит мистический смысл. И Роберт Дилтс предлагает прикоснуться к тайной магии. Магическими заклинаниями, по Дилтсу, могут быть и философские теории, и музыка, и мультипликация. Есть они и у самого Роберта Дилтса.

В известном мифе Сфинкс, выслушав ответ царя Эдипа на свою загадку, таинственно улыбнулся. И в его непостижимой улыбке словно был заключен вопрос: что может знать человек? На страницах книги Роберта Дилтса нет-нет да мелькнет между строк эта мистическая улыбка.

# Благодарность

*Эта книга с любовью и уважением посвящается моему отцу, Роберту У. Дилтсу, научившему любить идеи и изобретения, ценить настоящий гений и силу человеческой мудрости.*

Я хотел бы выразить благодарность следующим людям:

Джону Гриндеру и Ричарду Бэндлеру, которые способствовали началу моего путешествия в поисках гения и которые вооружили меня многими инструментами, необходимыми для этого поиска.

Питеру Крузе и Вольфгангу Эберлингу за введение в принципы самоорганизующихся систем, в их огромный потенциал.

Полу Юрту, который указал мне источники материалов по Тесла.

Эйми Саттингер, которая помогла мне в редактировании и корректировании рукописи моей книги и поддержала на трудных этапах этого процесса.

Моей жене Аните и моим детям Эндрю и Джулии, чье постоянное понимание, терпение и поддержка позволили мне сделать все необходимые усилия для того, чтобы написать эту книгу.

# Предисловие

Название этой книги — “Стратегии гениев”, но она, в конечном итоге, не столько о гениях, сколько о *мудрости*. Это исследование стратегий гениев стало моим личным поиском, поиском мудрости, который я начал около двадцати лет тому назад, впервые столкнувшись с нейролингвистическим программированием. Это был поиск мудрости не только ума, но и мудрости природы, мудрости тела, мудрости воображения и мудрости сердца.

Я считаю, что *совершенство* происходит из страстной преданности одной перспективе, одной точке зрения. Для того чтобы быть мастером в своей области, надо научиться быть верным одной точке зрения, иметь одну перспективу и фокус. Это важный принцип, соблюдение которого необходимо, когда чему-либо учишься и чего-то добиваешься, но этот способ необязательно связан с мудростью. И в самом деле, иногда он вызывает неэкологичные следствия и побочные явления.

*Гений* рождается из страстной преданности идее интеграции множественных перспектив. Дж. Броновски, автор книги “Восхождение человека”, утверждал, что “гений — этот человек, у которого есть две великие идеи”. Работа гения возникает из попытки этого человека совместить их. Когда личность достигает совершенства в нескольких областях, а затем оказывается способной к их синтезированию, вот тогда она начинает приближаться к гению. Только посредством интеграции множественных перспектив нам открываются глубинные структуры идей. Именно открытие глубинной структуры, лежащей в основе множества различных поверхностных структур, и определяет гений.

Мудрость возникает при страстной преданности постоянному процессу видения нескольких перспектив и принятия различных точек зрения. Поскольку мир находится в постоянном изменении, мы не можем ожидать, что ответы, которые были правильными вчера, будут правильными и завтра. Мудрость не является чем-то таким, что вы делаете или приобретаете. Скорее, это нечто, в чем вы непосредственно участвуете.

Говоря словами антрополога Грегори Бейтсона:

“Мудрость возникает тогда, когда мы сидим рядом и честно обсуждаем наши различия, — без намерения их изменить”.

Намерения изменить чью-либо модель мира подразумевает суждение об этой модели. Никто из нас, однако, не всеведущ настолько, чтобы знать, какая “карта” является правильной, и чтобы представлять, какое влияние наши действия могут оказать на все системы внутри систем. Мудрое и экологичное изменение происходит при открытии, создании и предложении альтернатив, при постоянном расширении и обогащении наших карт путем:

- 1) принятия всех перспектив и точек зрения, имеющих отношение к системе, внутри которой мы взаимодействуем;
- 2) рассмотрения и сопоставления всех уровней опыта в отношении системы, внутри которой мы находимся;
- 3) принятия во внимания всех временных рамок, необходимых для экологичного введения изменения внутри этой системы.

Я думаю, что гении, о которых идет речь в данной книге не просто рождали новые идеи или производили методы, но способствовали расширению наших карт мира способами, описанными выше. Два предыдущих тома “Стратегий гениев” посвящены исследованию когнитивных

стратегий и мыслительных процессов пяти известных личностей, каждая из которых считалась гениальной в некоторой области. Это Аристотель, Шерлок Холмс сэра Артура Конан Дойля, Уолт Дисней. Вольфганг Амадей Моцарт и Альберт Эйнштейн. Три человека, о которых идет речь в настоящем томе, — Зигмунд Фрейд, Леонардо да Винчи и Никола Тесла — также являются необычайно интересными личностями. (Я планирую написать четвертый том о Грегори Бейтсоне, Милтоне Эриксоне и Мойше Фельденкрайзе, а также пятый том, посвященный исключительно гениям-женщинам.) Эта книга — не биографическое описание. Целью ее является не описание конкретного поведения и достижений людей, а исследование их мыслительного процесса и, что еще важнее, глубинных структур, лежащих в основе мыслей, идей, открытий и изобретений.

Как и во втором томе, посвященном Альберту Эйнштейну, моей целью в данном случае является попытка сделать некоторые из идей и стратегий трех гениев более явными и “дружественными”, в особенности это касается Зигмунда Фрейда. Однако многие из этих идей являются весьма глубокими и стимулирующими дальнейшие размышления, поэтому весьма полезно прочитать некоторые разделы дважды — просто для того, чтобы они лучше усвоились и “осели”. Практические разделы главы о Фрейде вообще могут считаться своего рода “рабочей тетрадью”.

Как вы увидите, большая часть данного тома посвящена Фрейду. Сначала я хотел написать о Фрейде не более ста страниц, но чем больше я писал о нем (в особенности о том, что касалось практического приложения его идей), тем больше понимал, как глубоко он повлиял на меня и вообще на работу в моей области. Фрейд считал, что психическое и даже физическое излечение может осуществляться при использовании языка, что как раз и является основой многих методов НЛП. В разработке метода реимпринтинга, например, основное влияние на меня оказал именно Фрейд. Одной из задач столь детальной разработки идей Фрейда стало стремление “расширить карту” его работы — в духе моих исканий в данной книге. Я решил, что наконец настало время кому-то объяснить, с точки зрения НЛП, как и почему психоаналитические методы оказались действенными и почему и как техники НЛП оказались действенными — с точки зрения психоанализа. Кроме того, следуя совету Бейтсона, я хотел понять, что НЛП может добавить к методам Фрейда, а идеи и принципы Фрейда — к методам НЛП.

Я знаком с работами Леонардо да Винчи и Никола Тесла с детства. Мой отец был юристом по вопросам патентного права и большим поклонником великих изобретателей и новаторов. Леонардо, “святой=покровитель” всех изобретателей, стал для него героической фигурой, а для нас обоих — предметом восхищения. Узкой областью специализации моего отца была новейшая электроника, и он хорошо знал работы Никола Тесла, и обладая коллекцией патентов Тесла, которые с восторгом изучал (идеи Тесла настолько опережали свое время, что ему приходилось самому писать свои патенты, так как юристы и эксперты не могли достаточно хорошо в них разобраться). Вспоминаю благоговейный трепет, который охватил меня, когда я был ребенком и отец объяснил мне, как с помощью невидимой магнитной силы вырабатывается электричество. (Одним из моих первых экспериментов стала попытка воссоздать “спираль Тесла”.)

Я не стал вдаваться в конкретное содержание работ Леонардо и Тесла (и в этом состоит отличие тех глав, которые им посвящены) от главы о Фрейде (возможно, эти части книги покажутся некоторым читателям более легкими для понимания).

Как и в предыдущих двух томах, три части исследования расположены таким образом, чтобы охватывать определенные темы и для того, чтобы главы книги соотносились друг с другом. С другой стороны, совсем не обязательно читать их последовательно, и вполне возможно пропускать некоторые части при чтении. Кроме того, поскольку глава о Фрейде получилась очень длинной, вы можете выбирать из нее только те части, которые вам интересны.

Исследование Фрейда, например, имеет две части: одна концентрируется на сути его мыслительного процесса, а другая — на том, как можно применять его идеи для нахождения решения и управления изменениями, касающимися душевных и эмоциональных проблем. Если Вы — физиолог или терапевт, то можете обратиться прямо к разделу о практическом приложении. Если Вас больше интересует мыслительный процесс Фрейда, чем приложения его идей к решению проблем, опустите практическую часть или прочитайте ее лишь выборочно.

Я уже говорил, что подлинная цель обучения заключается не в том, чтобы идти по стопам учителей, а в том, чтобы “искать то, что они искали”. Предлагаю вам оценить по достоинству и изучить не только гений личностей, о которых говорится в этом томе, но и всю их мудрость. Надеюсь, что стратегии, которые я представил в этой книге, помогут вам лучше “искать то, что они искали” и помогут Вам в Ваших собственных исканиях, какими бы они ни оказались.

Роберт Б. Дилтс  
Санта Крус, Калифорния,  
февраль 1995 г.

# Зигмунд Фрейд

## Поиск глубинной структуры

Зигмунд Фрейд (1856–1939) считается одним из самых влиятельных мыслителей XX века. Его теории о бессознательных психодинамических силах, лежащих в основе человеческого поведения, определили современное понимание работы сознания. Методы, которые он разработал для психоанализа, не только легли в основу современной психотерапии, но также были применены к пониманию социального поведения, природы художественного творчества, религии и развития цивилизации. Работы Фрейда во многом определили тот факт, что психология из любопытного лабораторного опыта стала прикладной наукой.

Исследование мыслительных процессов самого Фрейда может во многом помочь исследованию стратегий гения. Сам Фрейд бесспорно считается гением, а его методы наблюдения и анализа могут помочь углубить понимание мыслительных процессов, характеризующих работу гения. Абсолютно ясно, что способности Фрейда к наблюдению и аналитическому мышлению были совершенно исключительными. Эта работа была систематической и осталась хорошо документированной в его письменных трудах.

С помощью инструментов моделирования и выявления различий, которые нам предоставило нейро-лингвистическое программирование, мы можем достичь более глубокого проникновения в стратегии, лежащие в основе наблюдений, интерпретаций и интервенций, которые делал Фрейд. В то время как Фрейд сам выдвигал много теорий и гипотез о работе сознания, а также о психологических процессах, определяющих работу гения, внимание НЛП концентрируется не на содержании этих теорий, но, скорее, на попытке определения когнитивных стратегий, с помощью которых эти теории формулировались и применялись. Инструменты НЛП позволяют нам исследовать использование Фрейдом таких процессов, как видение, язык и ощущения при изучении окружающего мира и при формировании модели этого мира.



## 1.1. Эпистемология сознания Фрейда

Чтобы определить структуру стратегий Фрейда, полезно сначала понять контекст, в котором они возникли, а также “проблемное пространство”, в котором они использовались. Ясно, что главной областью применения микро— и макростратегий Фрейда стало выявление и лечение психических и эмоциональных проблем. Фрейд получил образование врача, и его привлекали “психосоматические” явления — та область образования симптома, где психика и тело наиболее сильно взаимосвязаны. Кроме исследования *кокаина* как обезболивающего средства, ранние работы Фрейда включали в себя исследование медицинских применений *гипноза* и физических симптомов, связанных с “*истерией*”. Хотя Фрейд позже обобщил свои методы для лечения более обычных невротических симптомов и для работы по толкованию сновидений, именно это исследование гипноза и истерии заложило основу его методов работы и аналитического подхода, т. е. его “метастратегии”.

Как мы уже установили в предыдущих томах, *метастратегия* является более высоким уровнем стратегии, и все другие стратегии человека выводятся из нее. Метастратегия человека связана с его или ее общими моделями мышления и с основными убеждениями и предположениями относительно мира. Другой термин, применяемый для понятия метастратегии, — “*эпистемология*”. Термин “эпистемология” произошел от греческих *эпи* (“над”), *истанаи* (“помещать”, “располагать”, “устанавливать”) и *логос* (“слово”, “понятие”, “разум”) — “то, на чем мы строим наше мышление”. Итак, эпистемология — это фундаментальная система познания, лежащая в основе всех знаний человека.

Результатом работы с гипнозом и истерией явилось формирование Фрейдом эпистемологии работы психики, определившей его стратегии анализа и изменений. Он разработал убеждение, что “*психические процессы сами по себе бессознательны, сознательны лишь отдельные акты и стороны душевной жизни*” (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1991, с.11). Фрейд придавал все большее и большее значение бессознательным процессам в человеческом поведении, утверждая, что большая часть процессов, происходящих в нашей нервной системе, происходит вне нашего осознания. Считая, что “*признание бессознательных процессов представляет собой решительный шаг к новой ориентации в мире и в науке*”, Фрейд утверждал:

“Мы склонны думать о сознательном и бессознательном в психических процессах как только об одном из их качеств, причем необязательно определяющем... Каждый отдельный процесс принадлежит прежде всего к бессознательной психической системе; из этой системы он может при некоторых условиях перейти далее в сознательную систему”.

З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1991

Согласно Фрейду, некоторые нервные процессы могут достигать сознания, но их цель или значение не определяются не независимо от контекста и экологии системы бессознательного, частью которой они являются. В связи с этим, его взгляд на поведение человека аналогичен убеждению Эйнштейна, что “Бог не играет в кости во Вселенной” еСТЬ, ни внешний физический мир, ни внутренний психический не являются наборами случайных или статистически вероятных событий. В том, что может показаться странным или хаотическим набором событий, заключается скрытый порядок. Мы считаем события случайными или хаотическими потому, что не в состоянии осознать большую систему, частью которой они являются.

В своем анализе и интерпретации симптомов пациентов Фрейд стремился вскрыть, как конкретный поведенческий акт вписывается в большую и невидимую систему, частью которой он являлся. Он утверждал:

“Каждый раз, когда нам встречается симптом, мы можем заключить, что в мозгу пациента происходят определенные бессознательные действия, содержащие в себе значение этого симптома”.

### 3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1991

Для Фрейда разрешение симптома человека возникало из нахождения “значения” симптома в терминах его цели, или того, как симптом “вписывался” в большую систему, к которой он принадлежал. Таким образом, методы наблюдения и анализа Фрейда были предназначены для решения головоломок, представленных симптомами пациента; для нахождения объяснения в первую того факта, *зачем* возник данный симптом.

[Психоанализ] “стремится понять, что означают симптомы, какие инстинктивные импульсы лежат за ними и удовлетворяются ими и каких образом таинственное прошлое превратило эти импульсы в симптомы”.

### 3. Фрейд. Характер и культура



Фрейд стремился определить отношение между симптомами и “инстинктивными импульсами”

В этом утверждении Фрейд коротко выразил три основные цели своих стратегий наблюдений и анализа, применяемых для решения проблем, а именно:

- 1) что “означает” симптом;
- 2) какие “инстинктивные импульсы” лежат за этим симптомом;
- 3) какие последовательности “превращений” привели эти конкретные “импульсы” к образованию данных конкретных симптомов.

По существу же, Фрейд считал, что при проведении этих скрытых элементов, ответственных за образование и поддержание симптома, через “условия”, которые позволили бы им “перейти дальше в сознательную систему”, они подвергнутся своего рода естественному процессу самокоррекции, и при этом “вся психическая система” снова достигнет равновесия.

Центральным свойством любой естественной системы является ее постоянное стремление к состоянию гомеостаза и равновесия. Системы устроены таким образом, что они внутренне настраиваются и самоорганизуются для поддержания равновесия при добавлении или удалении элементов внутренней системы или внешней среды. Нервная система человека устроена так, чтобы естественным образом корректировать саму себя. Фрейд был убежден, что симптомы образуются тогда, когда этот естественный процесс останавливается или на его пути возникают

препятствия. “Симптом” является признаком того, что нервная система все еще пытается вылечить сама себя, но на каком-то этапе процесс излечения застопорился.

“Из наличия симптома следует, что некоторый психический процесс не осуществился до конца нормальным образом, чтобы стать сознательным [и таким образом войти в самокорректирующуюся петлю обратной связи — (Р. Дилтс)]; симптом является замещением того, что не осуществилось”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Согласно Фрейду, нормальный процесс останавливается потому, что: 1) отсутствуют связи между частями системы (что-то еще не соединилось с другой частью системы, с которой оно должно было соединиться); 2) часть системы не смогла соединиться с другой ее частью из-за внутреннего конфликта (процесса, который Фрейд называл “подавлением”).

С точки зрения Фрейда, обе эти проблемы решаются путем выяснения цели, которой служит данный симптом внутри системы путем обнаружения его “значения” и осознания этого значения самим пациентом. Он утверждал, что “осознание неосознанного, удаление подавления, заполнение пробелов в памяти, — все это ведет к одному и тому же”. Фрейд полагал, что при осуществлении процессов, необходимых для сознательного обнаружения значения симптомов, — пробелы заполняются сами и конфликты автоматически разрешаются.

“Именно превращение бессознательных мыслей в сознательные и делает нашу работу эффективной... При переходе бессознательного в сознание подавление снимается, условия, необходимые для образования симптома, удаляются, и патогенный конфликт заменяется нормальным конфликтом, который надо разрешить тем или иным способом. Единственное, что мы делаем для наших пациентов, — позволяем произойти в них этому психическому изменению; степень, в которой нам это удастся, и есть степень пользы, которую мы приносим”.

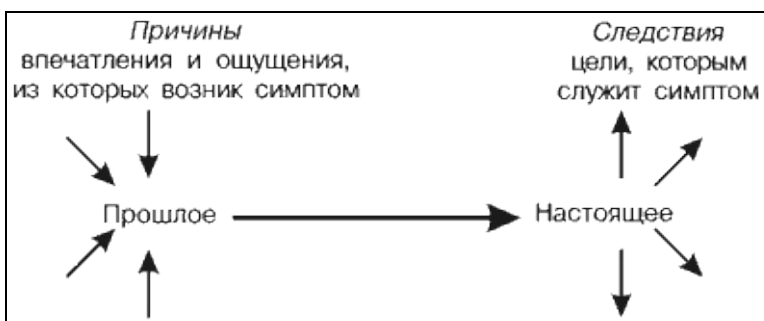
*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Согласны мы или нет с убеждениями Фрейда, ясно, что все стратегии и методы Фрейда были направлены на решение головоломки о “симптомах” человека путем выяснения невидимого смысла, лежащего в основе его поведения и мыслей, определяющих поведение, и затем — на создание сознательного понимания этого смысла.

Фрейд считал, что “бессознательная деятельность”, которая содержит значение симптома, представляет собой внутренний процесс, связанный со своими причинами и следствиями внутри большей системы, частью которой эта деятельность является. Он пояснял:

“Две вещи соединяются и составляют смысл симптома...впечатления и ощущения, из которых он возник, и цели, которым он служит”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*



### Смысл симптома

Значение этого принципа заключается в том, что симптом удерживается на месте и сохраняет свое значение через систему взаимодействий, которая соотносится как с прошлым, так и с будущим. По Аристотелю, (см. Стратегии гения, Том 1), Фрейд говорит о 1) “предваряющих” или “предшествующих” причинах симптома (например, “впечатления и ощущения, из которых он возник”), и о 2) его “вынужденных” причинах (“цель, которой он служит”). Именно обнаружением причин такого рода Фрейд занимался в первую очередь, и на это ориентировал свои стратегии.

Можно представить модель Фрейда в виде симптома, который образует своего рода точку “слияния” внутри нервной системы, мобилизующей и соединяющей кластеры <sup>[01]</sup> деятельности из других частей системы. Выяснение смысла симптома связано со способностью обнаружения кластеров условий прошлого, при которых он образовался, и с пониманием причины, которой он служит внутри настоящей системы. Когда это сделано, новая информация может быть введена в систему. Данная информация изменяет динамические взаимодействия симптома с другими частями системы, что служит толчком для запуска естественного процесса самокоррекции; а это приводит, в свою очередь, к разрешению проблемы. Фрейд утверждал:

“Чтобы рассеять симптомы, необходимо вернуться в точку, где они возникли, для того чтобы пересмотреть конфликт, из которого они произошли, и с помощью движущих сил, в то время недоступных, направить этот конфликт в сторону нового решения”.

3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука

### Роль языка в метастратегии Фрейда "Роль языка в метастратегии Фрейда"

Ключевым элементом эпистемологии и “метастратегии” Фрейда была роль, которую играл язык в решении проблем и в человеческом взаимодействии. По Фрейду, язык является главным инструментом, с помощью которого можно находить источник возникновения симптома, вскрывать конфликт, лежащий в основе симптома, и направлять человека к новому решению. Фрейд считал язык не просто средством коммуникации, не просто сигнальной системой, но высшим достижением человеческого развития, оказывающим уникальное по силе воздействие на процессы понимания и изменения. Он верил, что слова представляют собой основной инструмент работы сознания и сами по себе обладают особой силой. Фрейд писал:

“Слова и магия были вначале одним и тем же, и даже сегодня слова во многом сохраняют свою магическую силу. Словами один человек может осчастливить другого или повергнуть его в бездну отчаяния; словами учитель передает свои знания

ученикам; словами оратор увлекает слушателей и формирует их суждения и решения. Слова вызывают эмоции и вообще являются универсальным средством воздействия людей друг на друга”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

То важное значение, которое Фрейд придавал языку, перекликается с ключевыми принципами нейро-лингвистического программирования. Суть нейро-лингвистического программирования заключается в том, что функционирование нервной системы (“нейро”) тесно связано с нашей способностью использования языка (“лингвистическое”). Стратегии (“программы”), с помощью которых мы организуем и направляем наше поведение, строятся из нейрологических и вербальных (словесных) паттернов. В своей первой книге, “Структура магии”, Ричард Бэндлер и Джон Гриндер (основоположники НЛП) попытались определить некоторые принципы, лежащие в основе кажущейся “магии” языка, о которой говорил Фрейд.

“Все достижения человеческой расы, как положительные, так и отрицательные, использовали язык. Мы, люди, используем язык двумя способами. Во-первых, для того, чтобы представлять наш опыт — мы называем этот процесс размышлением, думанием, фантазированием, репетированием. Используя язык как репрезентативную систему, мы воспроизводим модель нашего опыта. Та модель мира, которую мы создаем через наше репрезентативное использование языка, основана на нашем восприятии мира. Наше восприятие частично определяется нашей моделью представления мира... Во-вторых, мы используем наш язык для сообщения друг другу нашей модели представления мира. Используя язык для коммуникации, мы называем это разговором, обсуждением, письмом, выступлением, пением”.

### *Р. Бэндлер, Дж. Гриндер. Структура магии. Том 1*

Таким образом, по Бэндлеру и Гриндеру, язык служит как средством репрезентации или создания моделей нашего опыта, так и средством коммуникации, передачи этого опыта. У греков существовало два разных слова для обозначения двух видов использования языка. Слово “рема” [rhema] — для обозначения слов как средств коммуникации, и “логос” [logos] — для обозначения слов, ассоциированных с мышлением и пониманием. “Рема” (rhma) означало употребление “слов как вещей”. “Логос” (logos) обозначал слова, связанные с “проявлением разума”. Великий греческий философ Аристотель описывал отношение между словами и психическим опытом следующим образом:

“Слова являются символами психического опыта, а на письме — символами произносимых слов. Все люди пишут по-разному, так и речь всех людей звучит по-разному, но психический опыт, прямо символизирующий слова, одинаков для всех, а также одинаковы те вещи, образом которых является наш опыт”.

### *Аристотель*

Утверждение Аристотеля, что слова “символизируют” наш “психический опыт”, перекликается с представлением НЛП о том, что письменные и произносимые слова представляют собой “поверхностные структуры”, являющиеся результатом трансформаций других психических и языковых “глубинных структур”. В результате, слова могут как отражать,

так и формировать психический опыт. Это делает слова мощным инструментом не только мышления, но и других сознательных и бессознательных процессов. Достигая глубинных структур, лежащих за используемыми человеком конкретными словами, мы можем выявить и изменить процесс функционирования психики, выражаемый через языковые паттерны этого человека.

Если подходить к данной проблеме таким образом, язык перестает быть просто “эпифеноменом”, или набором случайных знаков, с помощью которых мы передаем наш психический опыт; он становится ключевой частью нашего психического опыта. Как указывали Бэндлер и Гриндер:

“Нервная система, которая ответственна за возникновение репрезентативной системы языка, — нервной системой, с помощью которой люди строят любую другую модель мира — визуальную, кинестетическую и др.... В каждой из этих систем работают одни и те же структурные принципы.

*Р. Бэндлер, Дж. Гриндер. Структура магии. Том 1*

Таким образом, язык может параллельно отражать и даже замещать опыт и деятельность в других наших репрезентативных системах. Важным следствием данного явления стало то, что разговор о чем-либо может означать нечто большее, чем простое отражение наших ощущений; он может в действительности создавать или изменять наши ощущения. Отсюда следует особая роль, которую язык играет в процессе изменения и лечения.

В философии Древней Греции считалось, что “логос” представляет собой управляющий и объединяющий принцип во Вселенной. Гераклит (540–480 до н. э.) определял “логос” как “универсальный принцип, через который все вещи связаны между собой и через который происходят все события в природе”. Стоики утверждали, что “логос” является космическим управляющим или генерирующим принципом, который имманентно присутствует и действует в любом явлении и который пронизывает всю реальность. Согласно Фило, греческому философу еврейского происхождения (современнику Иисуса), “логос” являлся посредником между высшей реальностью и чувствующим миром.

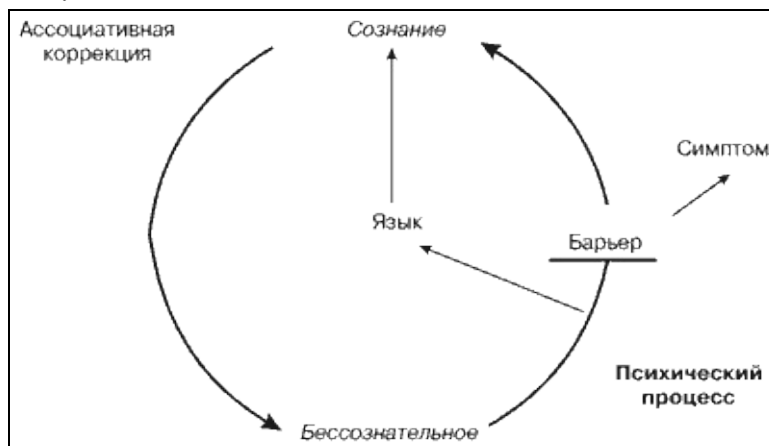
Взгляд Фрейда на язык, по-видимому, включал эти глубокие представления. По Фрейду, симптомы изменяются при обнаружении их “значения” и при последующем сознательном выражении этого значения с помощью слов. Он считал, что смысл и цель какого-либо события определяются его отношением к большей системе событий. Для него язык — это основное, доступное человеку средство обнаружения и активирования неврологических связей, необходимых для понимания какого-либо явления, придания значения и, таким образом, для его изменения. Важное значение, которое Фрейд придавал языку как основному средству “осознания” и изменения, ярко проявилось в центральном положении его так называемого “лечения словом”. Фрейд писал:

[Наше лечение] “помогает покончить с движущей силой, [условий, лежащих в основе образования симптома] позволяя его зажатому аффекту найти выражение через речь; это приводит аффект к ассоциативной коррекции при введении его в нормальное сознание”.

*З. Фрейд, Ж. Брейер. Исследования истерии*

Фрейд утверждал, что язык создает альтернативный канал или путь к “нормальному

осознанию”. Таким образом, если “какой-то психический процесс не осуществляется до конца нормальным образом”, потому что “застревает” или “закисляется”, тогда в качестве инструмента для обратного связывания этого процесса с “нормальным сознанием” можно использовать язык — так, чтобы данный процесс было снова разрешено путем естественной “ассоциативной коррекции”.



*Движущая сила, лежащая в основе образования симптома, способна достигать “ассоциативной коррекции” при использовании языка для приведения ее к “нормальному осознанию”*

Конечно, для людей язык является очень высоко развитым способом формирования “конвергентных зон”<sup>[02]</sup> для кластеров других когнитивных действий. Недавние неврологические исследования с использованием ПЭТ-сканирования показали, что слово служит точкой конвергенции, или слияния, для других нервных цепей. “Значение” и смысл слова для определенного индивида является функцией того объема неврологической энергии, который оно мобилизует. Вербальное обозначение ощущения позволяет этому ощущению ассоциироваться и связываться с другими нервными цепями.

В НЛП механизм работы языка описывается в терминах “Четырехкратного механизма” (Гриндер, Делозьер, Бэндлер, 1977 г.; Дилтс, Гриндер, Бэндлер, Делозьер, 1980 г.). Иными говоря, слова, или “поверхностные структуры”, являются триггерами для группы хранящихся в памяти сенсорных репрезентаций, или “глубинных структур”, основных четырех сенсорных каналов: визуального, аудиального-тонального, кинестетического и ольфакторного (связанного с запахом). Основное отношение языка к ощущению представляется в виде  $Ad < At, V, K, O >$ ; где вербальные поверхностные структуры (A) как запускают, так и выводятся из сенсорных глубинных структур, представленных как  $< At, V, K, O >$ <sup>[02a]</sup>.



*Поверхностные структуры*

В соответствии с моделью SOAR (см. Стратегии гениев, том 1), внутренние элементы четырехкратной схемы (репрезентации, которые приходят от наших пяти чувств) комбинируются и создают возможные “состояния” внутри “проблемного пространства”,

созданного с помощью наших психических моделей мира. Язык является “оператором”, влияющим и изменяющим порядок репрезентаций, из которых конструируются эти состояния.

Применяя термины четырехсторонности, Фрейд предполагает, что слова выступают как “операторы” связывания кластеров ощущений с другими частями нервной системы для того, чтобы служить катализаторами некоторого процесса и таким образом “метаболизировать” блоки или конфликты, возникающие в процессе “ассоциативной коррекции”.

Использование Фрейдом таких терминов, как “импульсы”, “конфликты”, “подавление” и “движущие силы”, подразумевает процессы, связанные с генерированием и утилизацией некоторого рода энергии — важного признака жизни и психики. Через нервную систему проходят сигналы, но не просто линейным, механическим образом — как бильiardные шары, бьющие друг по другу или как электрический ток, бегущий по проводам. В механических системах начальный импульс энергии, запускающий цепь ответов в системе, постепенно становится слабее, поскольку он рассеивается в механической цепи событий. Каждая нервная клетка, наоборот, генерирует свою собственную энергию. Клетка “выстреливает” в ответ на получаемый ею сигнал. Энергия, вырабатываемая клеткой, оказывается часто большей, чем тот сигнал, который она получила. Нервные сети могут усиливать или амплифицировать интенсивность первоначального сигнала. Поэтому слова на самом деле “нейролингвистически” “двигают” или “подавляют” путем высвобождения или торможения энергии в обширных нейронных сетях.

***Принципы, лежащие в основе стратегий Фрейда "Принципы, лежащие в основе стратегий Фрейда"***

Итак, стратегии Фрейда при наблюдении и анализе были основаны на следующих пресуппозициях:

1. Психический процесс в своей основе бессознателен. Каждый психический процесс “в первую очередь бессознателен и только потом может перейти в сознательную систему”.

2. Психологические явления, такие, как “симптомы”, являются результатом трансформаций и “переходов” инстинктивных импульсов, которые придают “движущую силу” психическим процессам.

3. Существует естественный жизненный цикл самокоррекции психических процессов и “инстинктивных импульсов”, лежащих в их основе, который включает движение между сознательной и бессознательной системами.

4. Симптомы возникают, когда психический процесс не может завершить свой полный “жизненный цикл”. Симптом является “заменой того, что не наступило”.

5. Симптомы являются частью большей системы бессознательного, которая придает им смысл. Симптомы служат определенной цели внутри этой большей системы.

6. Перевод бессознательных процессов и мыслей, лежащих в основе возникновения симптома, в сознание позволяет им естественным образом самоскорректироваться.

7. Язык играет особую роль в переводе бессознательных психических процессов в сознание и таким образом катализирует и направляет процесс трансформации и изменения.



Фрейд разработал свои терапевтические методы и стратегии как средство помощи пациентам путем исследования бессознательных процессов для того, чтобы:

- а) обнаружить происхождение “симптомов”;
- б) вскрыть бессознательные конфликты;
- в) ввести новые “движущие силы”, которые не были доступны тогда, когда симптом сформировался.

Тогда как Фрейд развил и определил свои стратегии для наблюдения и анализа в контексте работы с психологическими симптомами, гений его познавательных процессов не ограничился решением эмоциональных проблем или проблем индивида. Не нужно делать больших скачков для того, чтобы распространить его принципы определения симптома на многие другие области человеческого поведения. Например, Фрейд рассматривал произведения искусства как явления, подобные симптомам, считая, что любой продукт нервной системы человека можно объяснить в терминах большей бессознательной психической системы, из которой тот произошел. Фрейд воспринимал искусство как язык другого рода, язык, через который внутренние “силы” человека могут быть освобождены и мобилизованы.

В самом деле, Фрейд даже написал несколько статей о применении своих аналитических методов к работе и жизни нескольких гениев, включая Микеланджело и Леонардо да Винчи. Исследование Леонардо было задумано как полновесная “психобиография” великого художника эпохи Возрождения, а работа о Микеланджело сконцентрировалась на анализе одной скульптуры. Поэтому исследование Фрейдом личности Леонардо да Винчи больше сообщает нам о макростратегии самого Фрейда, тогда как его исследование скульптуры Моисея работы Микеланджело раскрывает в большей степени микростратегии.

Таким образом, представляется весьма целесообразным исследовать стратегии гения самого Фрейда путем изучения его анализа творческих процессов других гениев. Давайте исследуем письменные работы Фрейда (так поступил бы и сам Фрейд) и посмотрим, какие тайны нам откроются в том, что и как он думал.

## 1.2. Анализ личности Леонардо да Винчи, сделанный Фрейдом

В короткой книге, озаглавленной “Леонардо да Винчи и память его детства”, Фрейд очертил “психобиографию” великого художника, ученого и изобретателя как квинтэссенцию человека эпохи Возрождения. Фрейд начал исследование личности Леонардо да Винчи (1452–1519) осенью 1909 года и опубликовал ее в мае 1910 года. Его монография о Леонардо да Винчи была первой и последней попыткой написания широкомасштабной биографии. В ней он попытался расширить область применения психоанализа — от понимания симптомов того, кого он называл “бренным человеком”, до анализа “того, кто стоит среди величайших представителей рода человеческого”, в соответствии с “законами, которые с одинаковой неопровержимостью управляют как нормальной, так и патологической деятельностью” (Зигмунд Фрейд. Леонардо...). Фрейд находился на середине шестого десятка своей жизни и, очевидно, хотел показать применимость своих теорий и методов к пониманию как патологий, так и выдающихся качеств психики.

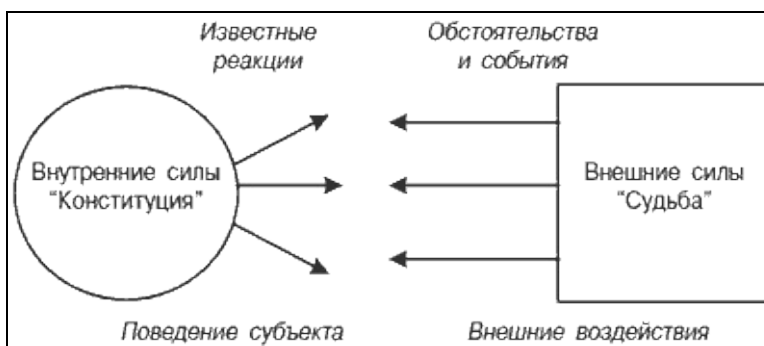
И действительно, в своем труде о Леонардо Фрейд излагает многие из фундаментальных элементов своей метастратегии анализа и интерпретации. Он пишет:

“Мы должны определить в общем границы того, что можно достичь с помощью психоанализа в изучении биографии... Материал, который находится в распоряжении психоаналитического исследования, состоит из фактов истории жизни человека: с одной стороны, случайные последовательности событий и внешние воздействия, а с другой стороны, известные реакции субъекта. Используя знание психических механизмов, психоанализ стремится установить динамический базис естественной силы его реакций и выявить первоначальные мотивирующие силы в его психике, а также их последующее развитие и трансформацию. Если это достигается, то поведение человека в течение его жизни удастся объяснить в терминах комбинированного воздействия конституции и судьбы, внутренних сил и внешних воздействий” (*ibid.*).

В этой работе Фрейд явно стремился расширить набор своих стратегий — от понимания и объяснения смысла симптома в отношении бессознательного, которому принадлежал симптом, до понимания и объяснения “поведения человека в течение его жизни”. Для достижения этой цели Фрейд стремился соединить “данные личной истории жизни” со “знанием психических механизмов”.

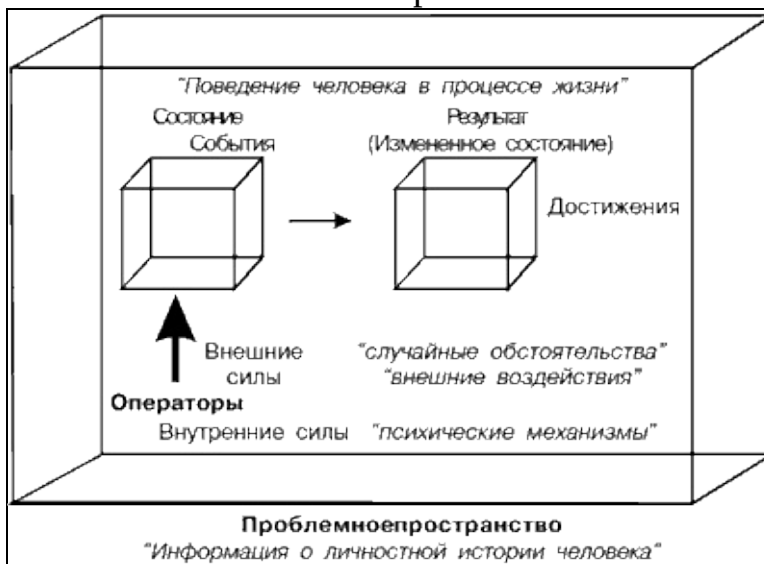
На языке модели SOAR (см. главу об Аристотеле в томе 1), Фрейд определял “проблемное пространство”, которое он намеревался исследовать как состоящее из “данных личной истории человека”, включающих в себя:

1. “Случайные последовательности событий и влияние среды” на человека, т. е. влияние “внешних сил”, или “судьбы”.
2. “Известные реакции субъекта”, которые Фрейд воспринимал как результат действия “внутренних сил”, возникающих из “конституции” индивида.



### Виды влияния на “Поведение субъекта в течение его жизни”

Ключевыми достижениями изучаемого индивида является последовательность “состояний”, которая сформировалась внутри “проблемного пространства” в жизни данного человека. “Психические механизмы”, о которых Фрейд говорил как об “операторах”, которые могут быть мобилизованы для того, чтобы повлиять на конкретное состояние, и которые определяют путь достижений или “переходных состояний” в жизни индивида. Другими словами, “состояния” складываются из особых комбинаций или взаимодействий “внешних” влияний и “внутренних” сил. Особенности “состояния” определяются влиянием “психических механизмов”, “действующих” для создания или изменения конкретного состояния.



### Проблемное пространство “Психобиографии”

Глядя на взаимоотношения между поведением субъекта и внешними окружающими обстоятельствами и применяя “знание о психических механизмах”, Фрейд предпринял попытку проанализировать цепь переходных состояний, из которых складывалась личная история человека для того, чтобы:

- 1) установить “динамический базис” природы субъекта;
- 2) выявить “первоначальные движущие силы” психики субъекта;
- 3) проследить их “последующие превращения и развитие”.

Согласно Фрейду, тип и сила реакций субъекта на конкретные обстоятельства дают ключи к “мотивирующим силам” внутри его психики. Стратегии анализа Фрейда направлены на объяснение и интерпретацию взаимоотношений между а) конкретным поведением человека в некотором контексте и б) психическими процессами или “операторами”, которые вызывали это поведение в ответ на данный контекст. Подобное исследование включает в себя способность находить “паттерны” поведения и затем связывать их с конкретными психическими процессами

или “психическими механизмами”.

“Паттерн” поведения является, по сути, чем-то повторяющимся во времени, или же чем-то, что с необходимостью повторяется в ключевые моменты или в каком-то конкретном окружении. Такие паттерны можно выявить по тому, что человек *делает* или *не делает*, при этом сравнивая его поведение с поведением других. Одна из базовых аналитических стратегий Фрейда основывалась, например, на способности замечать, что могло или должно было быть, но не было. Фрейд искал такое поведение, которое оказалось бы значимым или уместным, и при этом он обращал внимание на то, что не вписывалось в типичную картину.

Фрейд начал свой анализ личности Леонардо с комментария по поводу некоторых общих макропаттернов поведения, определяющих контекст жизни Леонардо да Винчи. Указывая на необычайную разносторонность Леонардо, которая проистекающую из его ненасытной страсти к познанию, Фрейд заключил, что тот не являлся типичным человеком своей эпохи, и утверждал, что хотя Леонардо и вызывал восхищение при жизни как “один из величайших людей итальянского Возрождения”, “уже тогда он казался загадкой, каковой является для нас сейчас”. Конечно, принимая во внимание славу и уважение, которые окружали Леонардо при жизни, сведения о его жизни весьма скудны. Биографам, по-видимому, было мало известно о детстве, близких личных отношениях или увлечениях Леонардо. Фрейд удивлялся:

“Что же все-таки помешало личности Леонардо быть понятой современниками? Причиной явилось, конечно, не разнообразие его талантов и широта познаний... Поскольку в эпоху Возрождения такое сочетание широких и разнообразных способностей в одном человеке не было необычным явлением, мы должны признать, что сам Леонардо — одно из наиболее ярких тому подтверждений”(ibid.).

Фрейд далее указывал, что для Леонардо да Винчи характерным паттерном явилась способность браться за многие вещи одновременно, с научной и художественной точки зрения, но до конца он доводил лишь некоторые из них, и многие из его научных открытий оставались неопубликованными и неиспользованными в течение нескольких столетий. В самом деле, Леонардо часто настолько сильно увлекался своими научными исследованиями, что это отвлекало его от художественного творчества, благодаря которому в основном и родилась его слава. Сам Леонардо, по-видимому, знал об этом паттерне, в своих последних словах упомянув отвлекавшие его влияния. Фрейд пишет:

“В последний час своей жизни, по словам, которые Вазари [современник и биограф Леонардо — Р.Д.] приписывает ему, он упрекал себя за то, что оскорбил Бога и человека тем, что не смог выполнить свой долг художника... “Он даже поднялся и сел на своей постели, преисполнившись чувства благоговения, что при его болезненном состоянии показывало, насколько сильно он оскорбил Бога и человечество тем, что не работал в искусстве так, как должен был”.

Леонардо учили, ему поручали платили за создание произведений искусства, но его научные исследования были само-мотивированными. Леонардо занимался ими сам, для себя, без какого-либо внешнего стимула, признания или награды со стороны внешнего мира. Поскольку этот факт трудно с очевидностью объяснить через внешние подкрепления, Фрейд рассматривал паттерн разнообразных, но незаконченных исследований Леонардо как результат действия внутренней силы или механизма, сходного с “симптомами” своих пациентов.

Базовым убеждением Фрейда явилось утверждение, что исследования да Винчи стали

результатом “психического механизма”, который Фрейд называл “сублимацией”; т. е., направлением его сексуальных стремлений на художественные и научные исследования. Фрейд утверждал: “то, что художник создает, одновременно дает выход его сексуальным желаниям”. Этот взгляд Фрейда поднимает одну из самых важных тем в его мышлении:

“...Импульсы, которые можно описывать только как сексуальные как в узком, так и в широком смысле, играют особенно важную роль в возникновении нервных и психических расстройств; ранее этой роли не придавалось достаточного значения, как и не признавался тот факт, что эти импульсы внесли неоценимый вклад в величайшие культурные, художественные и социальные достижения человеческого ума”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

С точки зрения Фрейда, изменение направления сексуальных импульсов может привести либо к возникновению патологии, либо к величайшим культурным или художественным достижениям в зависимости от природы и степени их перенаправленности, или “сублимации”. Если какому-либо живому существу становятся недоступны нормальные сексуальные отношения, оно превращает эти импульсы в поведение, которое может показаться патологическим или извращенным, как это можно наблюдать в зоопарке у изолированных животных в клетках. С другой стороны, Фрейд был убежден: если сексуальным импульсам придать соответствующие стимулы и каналы для трансформации, тогда они превращаются в движущую силу важных социальных, научных и художественных свершений.<sup>[03]</sup>

“Мы считаем, что культура была создана под влиянием жизненной необходимости за счет удовлетворения влечений, и она по большей части постоянно воссоздается благодаря тому, что отдельная личность, вступая в человеческое общество, снова жертвует удовлетворением своих влечений в пользу общества. Среди этих влечений значительную роль играют сексуальные; при этом они сублимируются, т. е. отклоняются от своих сексуальных целей и направляются на цели, социально более высокие, уже несексуальные”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Согласно Фрейдю, паттерн поведения Леонардо да Винчи можно объяснить в терминах процесса сублимации: Леонардо “отклонял” всю свою сексуальную энергию и “направлял ее на другие цели”. Фрейд отметил, что описания жизни Леонардо да Винчи лишены каких бы то ни было упоминаний о его сексуальной или любовной жизни, за исключением неподтвержденного обвинения в гомосексуализме в молодые годы. Фрейд считал, что это случилось потому, что у Леонардо не было настоящей сексуальной или любовной жизни и он заместил свои любовные и сексуальные исследования научными исследованиями.

“Превращение психической силы в различные виды деятельности не может, вероятно, быть достигнуто без таких же потерь, какие происходят при превращении физических сил... Он занимался исследованиями вместо любви... Бурные страсти природы, которые вдохновляют и поглощают, страсти, в которых другие люди испытывали самое глубокое наслаждение, по-видимому, не коснулись его вообще... Исследование также заняло место действия и созидания”.

### 3. Фрейд. Леонардо...

Убеждения Фрейда о центральной роли сексуальности и его теории о роли сублимации являются наиболее провокационными и противоречивыми.<sup>[04]</sup> И все же, если мы на секунду посмотрим на то, что лежит за содержанием убеждений Фрейда, то увидим: что по сути, он говорит, что “глубинные структуры” (примитивные инстинктивные импульсы) могут быть преобразованы в бесконечное число различных “поверхностных структур” (социальных, художественных и научных достижений). Фрейд подразумевает, что манера и тщательность, с которой выражается глубинная структура, определяет, будет ли она “превращена” удовлетворительным образом или же приведет к возникновению “расстройств” и “патологий”.



*Направление "Инстинктивных импульсов" на социальные и культурные достижения*

С точки зрения Фрейда, “стратегии гения” должны включать в себя использование каналов и правил трансформации, через которые может быть успешно изменено направление примитивных импульсов и инстинктивных сил и они могут быть сублимированы в другие способы выражения. “Гений” появляется из того количества деталей и степени совершенства, через которые достигается сублимация. С этой точки зрения, такие люди, как Леонардо, Шекспир или Моцарт были способны более совершенно и полно трансформировать свои примитивные импульсы и выражать их в картинах, словах или музыке вместо того, чтобы использовать обычные каналы сексуального или романтического поведения. Таким образом, Фрейд был убежден, что Леонардо отличался от своих современников в 1) степени, 2) способе и 3) причинах этого изменения направления “примитивных импульсов”.

Заключение Фрейда об отношении поведения Леонардо да Винчи к “физическому механизму” сублимации привело его к следующему шагу в стратегии. Он построил теорию, дал объяснение и после этого стал искать дальнейшее экспериментальное “подтверждение”. Общая исследовательская макростратегия использует процесс “индукции” для формирования объяснения внешних факторов и поведенческих ключей (как уже было показано при исследовании паттернов Аристотеля и Шерлока Холмса в первом томе). Вторая исследовательская макростратегия включает построение гипотез и предсказаний, основанных на этой теории, а также последующий поиск деталей, содержащихся в окружении и поведении тех, кто подтверждает эти предсказания. В этом смысле Фрейд, как и Эйнштейн, часто пытался исследовать глубинные паттерны и принципы путем построения теорий, которые в основе своей являлись плодами “свободного творчества” его воображения, а затем в окружении и в поведении искал подтверждение этим теориям.

*Макростратегия 1:*

*Сбор доказательств/ключей к разгадке —> Построение теории для объяснения существующих доказательств/ключей к разгадке*

## Макростратегия 2:

Создание теории —> Поиск доказательств, подтверждающих теорию

Часто эти две стратегии оказываются связанными в один цикл таким образом, что, во-первых, исследователь строит теорию из набора ключей, а потом, во-вторых, ищет новые доказательства, которые либо подтверждают, либо опровергают эту теорию (“силлогизмы” Аристотеля или процесс дедукции у Холмса). Фрейд писал:

“Когда мы видим, что в характере человека один инстинкт развит чрезмерно — как это было с неумемной жадностью знаний у Леонардо, — тогда мы ищем объяснение в особой предрасположенности, хотя об определивших его обстоятельствах (вероятно, носивших органическую природу) практически ничего не известно. Наши психоаналитические исследования невротизированных людей, однако, привели нас к построению двух дальнейших предположений, подтверждение которым желательно было бы обнаружить в каждом отдельном случае. Мы считаем возможным, что такой инстинкт, как эта избыточная сила, активно проявлялся уже в самом раннем возрасте субъекта и его превосходство было закреплено впечатлениями детства. Далее мы предполагаем, что он закрепился через первоначальные сексуальные инстинктивные влечения таким образом, что позднее смог занять место в сексуальной жизни субъекта. Соответственно, подобный человек будет, например, увлечен исследованиями столь же страстно, как другой — своей любовью, и первый будет способен заниматься исследованиями вместо того, чтобы любить”.

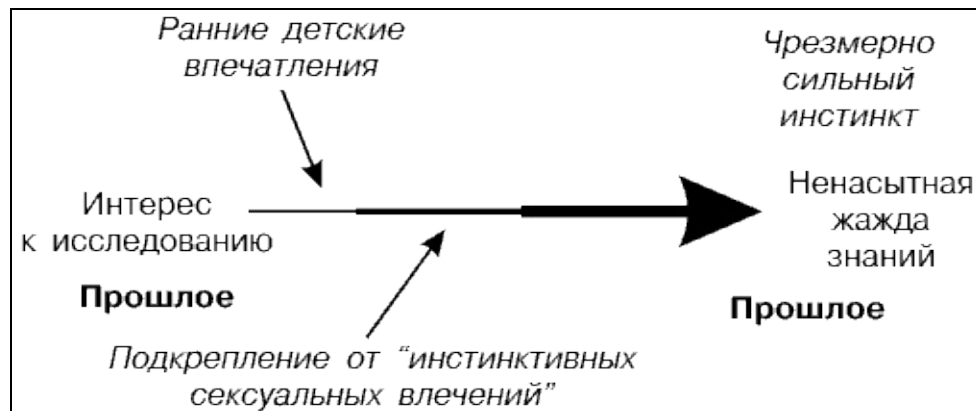
### 3. Фрейд. Леонардо...

Фрейд обращает наше внимание на то, что макропаттерны (“неумемная жадность знаний у Леонардо”) говорят нам, где мы скорее всего можем найти микроуказания (самое раннее детство субъекта и его сексуальная жизнь) и какого рода указания следует искать. Он также описывает и другую важную часть собственной стратегии — использование предположений и ожиданий, взятых из одной (например, симптомы пациента) в качестве аналогий и указаний для анализа совершенно другой (например, исследований Леонардо). Обычно Фрейд использовал паттерны, которые обнаруживал у своих пациентов, для того, чтобы сделать заключения о литературе. И применял примеры из литературы для выводов относительно своих пациентов. Сходным же образом Фрейд применял паттерны своих пациентов для объяснения художественного творчества Леонардо. И также обращался к паттернам, которые обнаружил у Леонардо для понимания своих пациентов. Например, вскоре после выхода книги о Леонардо Фрейд написал письмо Юнгу, где отметил, что у него был пациент, по-видимому, с такой же конституцией, как Леонардо, но без его гения.

Эти ожидания и аналогии, взятые из других областей, определяют границы “пространства”, в котором человек готов находить другие подсказки и другую информацию. Принимая “ненасытную жадность знаний Леонардо” за своего рода симптом, подобный тому, что он мог найти у своих психоаналитических пациентов, Фрейд привносит сюда предположение, что устойчивый паттерн поведения в настоящем:

1) имел “предшествующие”, или “ускоряющие”, причины в прошлом: *инстинкт, подобный этому, активно проявлялся в самом раннем возрасте человека и его доминирование было определено впечатлениями детства;*

2) имеет ограничивающую причину, которая поддерживает его в настоящем — в том смысле, что этот паттерн служит определенной цели по отношению к большей системе, частью которой он является: он закрепился через первоначальные инстинктивные сексуальные влечения, так что позднее смог занять место среди сексуальной жизни субъекта.



*Предполагаемые Фрейдом воздействия на развитие паттерна поведения Леонардо*

Применяя эти предположения, Фрейд подходил к Леонардо так, как подходил бы к одному из своих психоаналитических клиентов. Сначала он искал в записных книжках Леонардо упоминания о событиях его детства. Затем проверил, не имели ли они отношения к основным “инстинктивным влечениям” (в данном случае, сексуальным), которые могли бы придать этим воспоминаниям особое значение. Он замечал:

“Совершенно не безразлично, что человек помнит о своем детстве; как правило, остаточные воспоминания, которых он сам не понимает, — скрывают бесценные обрывки свидетельств о наиболее важных чертах его психического развития”.

### *3. Фрейд. Леонардо...*

Утверждая, что ему известно “только одно место в научных записных книжках Леонардо, где тот оставил только одно упоминание о своем детстве”, Фрейд построил основную часть своего исследования личности Леонардо да Винчи на единственном отрывке из его тетради о полетах. В нем, сообщая о своих наблюдениях за коршуном, Леонардо “внезапно прерывает сам себя, чтобы рассказать о воспоминании очень раннего детства, которое всплыло в его мозгу” Леонардо да Винчи пишет:

“Кажется, что сама судьба очень глубоко связала меня с коршунами; я вспоминаю одно из самых ранних событий моего детства, когда я лежал в моей колыбели: коршун слетел ко мне, открыл мой рот своим хвостом и несколько раз легко ударил меня хвостом по губам”.

### *3. Фрейд. Леонардо...*

Внимание, которое Фрейд уделяет этому сообщению Леонардо да Винчи, и его попытки придать особое значение данному событию, очень многое говорят нам о его стратегиях и методах анализа. Вначале можно было удивляться, почему для построения умозаключений о характере человека Фрейд обратил внимание на нечто такое, чья ценность весьма сомнительна.



“Воспоминание” Леонардо кажется более мечтой или фантазией, чем собственно воспоминанием. Достаточно невероятно, чтобы птица склонилась над ребенком, намеренно “открыла” его рот хвостом, а затем прикоснулась хвостом к его губам.

В своей аналитической работе Фрейд признал сомнительную природу подобного воспоминания, но утверждал:

“Детские воспоминания, реконструированные или восстановленные в последующем анализе, в некоторых случаях, без сомнения, являются ложными, тогда как другие безусловно правдивы; и в большинстве случаев правда и ложь переплетаются друг с другом. Поэтому симптомы представляют собой в один момент воспроизведение опыта, который на самом деле имел место... а в другой момент — воспроизведение фантазий пациента... К фантазии и реальности надо относиться одинаково, не делая различий между детскими воспоминаниями одного или другого рода”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Это высказывание Фрейда перекликается со следующим убеждением НЛП: *“карта не является территорией”*. Иными словами, будучи человеческими существами, мы никогда не сможем точно узнать реальность. Нам известно только наше восприятие реальности. Мы ощущаем мир вокруг нас и реагируем на него в основном через наши собственные уникальные внутренние “модели мира”. В этом смысле именно наши “нейролингвистические” карты реальности влияют на наше поведение вообще и придают ему некоторое значение, а вовсе не сама реальность. Таким образом, не “объективная” реальность определяет нашу реакцию, но, скорее, наша “субъективная” карта реальности.

Об этом особенно важно помнить, когда территорией, которую мы хотим исследовать становится внутренняя карта человека. Фантазии, воспоминания и даже текущее восприятие внешней реальности являются функциями процессов, протекающих в нашей нервной системе. Таким образом, все они потенциально одинаково влияют на наше поведение. Следовательно, как указывал Фрейд, *“к фантазии и реальности надо относиться одинаково, не делая различий между детскими воспоминаниями одного или другого рода”*.<sup>[05]</sup>

Фрейд считал: неважно, было ли воспоминание Леонардо его собственным опытом или мечтой и фантазией. Важно, что это “воспоминание” Леонардо по какой-то причине сохранил в памяти.

“Не должен быть безразличным или не иметь значения тот факт, что какая-то деталь жизни ребенка избежала исчезновения из памяти. Скорее можно предположить следующее: то, что осталось в памяти, явилось наиболее значимым элементом того периода жизни, и все равно, было ли это так важно тогда или приобрело важное значение потом, благодаря последующим событиям...”

Обычно они кажутся малозаметными, даже незначительными событиями, и сначала совершенно не ясно, почему именно эти воспоминания не поддались амнезии: и даже сам человек, хранящий их долгие годы в своей собственной памяти, видит в них больше, чем в любом новом воспоминании, с которым он может их связать. До того, как было понято их важное значение, необходимо проделать определенную работу по интерпретации, показывающей, как содержание этих воспоминаний замещается чем-то иным, и как эта работа проясняет их связь с некоторыми другими, бесспорно

важными ощущениями, для которых они явились так называемыми “воспоминаниями-экранами”.

В любой аналитической работе по истории жизни всегда возможно, следуя этим правилам, объяснить значение самых ранних воспоминаний”.

### 3. Фрейд. Характер и культура

Используя такой подход к поиску “ускоряющих причин” поведения, Фрейд применяет к процессу памяти одну из своих основных стратегий поиска паттернов: он ищет нечто не вписывающееся в общую картину. Говоря о детских воспоминаниях, он указывает, что большинство из них вообще исчезает из памяти, — у большинства людей остаются только обрывочные и туманные воспоминания о событиях раннего детства. По модели Фрейда, подобная “амнезия” не представляет из себя проблемы, а, скорее, служит фильтром — “то, что осталось в памяти, было наиболее значительным элементом всего этого периода жизни”.

На первый взгляд, может показаться, что если бы это действительно было так, люди запоминали бы только очевидно “значительные события”. Но часто случается, что воспоминания, остающиеся у людей, не имеют отношения к делу. Они “малозаметны” или даже “незначительны”, так что “неясно, почему именно эти воспоминания не поддались амнезии”. Конечно, сначала кажется удивительным, как ценность имело такое странное детское “воспоминание” Леонардо. Оно больше похоже на нечто, что следовало бы отбросить, чем на то, что можно было бы использовать как полезную информацию о развитии гения Леонардо.

Ответ Фрейда на этот вопрос заключался в том, что “необходимо было проделать определенную работу по интерпретации, показывающей, как содержание этих воспоминаний замещается чем-то иным; и как эта работа проясняет их связь с некоторыми другими, бесспорно важными ощущениями”. Это высказывание открывает нам одну из наиболее важных макростратегий Фрейда — “*интерпретацию*” содержания психического опыта, имеющую своей целью прояснение его “значения”. Интерпретация включает в себя объяснение действий, событий или утверждений при помощи использования предположения или указания на внутренние отношения или мотивы, связанные с более широкими схемами или общими принципами через соответствующие частности. Целью интерпретации является прояснение значения чего-либо, что сначала не было ясным. Часто она включает в себя некоторую работу по “переводу” содержания опыта. Как и в случае со всяким эффективным переводом, эта работа требует понимания отношения отдельного утверждения или события к большему “проблемному пространству”.

В этом смысле цели и методы Фрейда напоминают стратегии анализа и дедукции, используемые великим детективом Шерлоком Холмсом.<sup>[06]</sup> В первом томе этой работы, в главе, посвященной Холмсу, мы установили, что “проблемное пространство” определяется частями системы, имеющей отношение к исследуемой проблеме. То, что вы считаете “проблемным” пространством, будет определять, какого рода события или обстоятельства вы ищете и какое значение вы придаете тому, что находите. Мы также определили несколько факторов, влияющих на точность, значимость и полезность выводов, сделанных относительно исследования конкретного явления.

#### 1. Конкретная интерпретация значения события или входной информации.

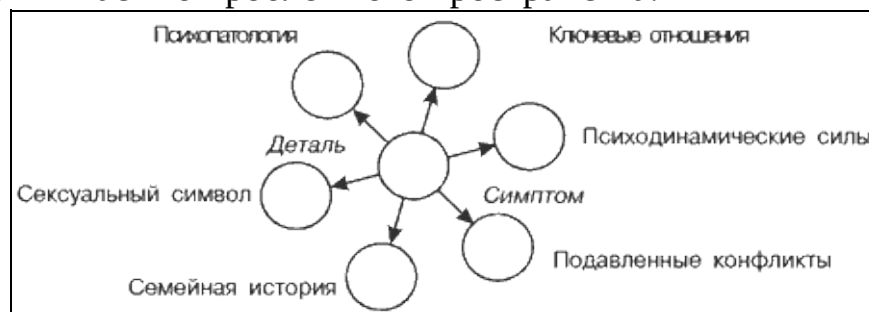
Интерпретации включают в себя соединение и подстройку конкретного события или информации в другие схемы. Таким образом, для того, чтобы интерпретировать значение чего-либо, необходимо сделать предположения о проблемном пространстве, которым вы оперируете.

Многие из интерпретаций Фрейда основаны на фундаментальных предположениях, таких, как влияние событий раннего детства и роль инстинктивных сил (например, сексуальное влечение) на поведение индивида. Проблема состоит в том, что некоторые предположения могут быть значимыми только в узкой социальной или исторической перспективе. Это нередко приводит к тому, что интерпретация ключей и событий в значительной степени оказывается подверженной разным вариациям.

Далее, проблема заключается в следующем: поскольку следствием интерпретации конкретной информации или события является заключение, что *“их содержание замещается чем-либо иным”*, сами интерпретации нередко оказываются основанными на других интерпретациях. Каждый дополнительный элемент в цепи интерпретаций открывает новый возможный источник ошибки в переводе.

## 2. Полнота/тщательность охвата проблемного пространства.

Поскольку всегда при придании чему бы то ни было смысла приходится делать предположения, можно задать вопрос: “Как свести к минимуму проблемы, вызываемые неправильными предположениями или ошибочными интерпретациями?” Значимость заключений соотносится с тем, насколько тщательно охвачено все возможное пространство проблемы. Фрейд, конечно, признавал, что сознательные ментальные процессы *“являются лишь отдельными актами и частями единой психической целостности”*. Всегда можно принять несколько различных перспектив любого конкретного паттерна поведения. Перспектива — один из ключевых элементов проблемного пространства. Временная рамка — другой ключевой элемент. Восприятие событий из разных временных рамок часто изменяет их значение. Как указывал Фрейд, конкретное поведение или событие может приобрести *“важное значение благодаря последующим событиям”*. Ключевым элементом аналитической стратегии Фрейда является его способность определять и включать возможные перспективы и временные рамки, которые могут составлять частью проблемного пространства.



*“Интерпретация” конкретной детали или симптома включает в себя соотнесение с элементами, составляющими более широкое “проблемное пространство”*

## 3. Порядок, в котором рассматриваются черты/элементы проблемы.

Последовательность, в которой делаются наблюдения и выводы также может влиять на заключения, которые при этом делаются. В особенности это справедливо в тех случаях, когда выводы вытекают один из другого. Некоторые выводы невозможно сделать до тех пор, пока не будут сделаны другие. “Состояния”, составляющие путь внутри проблемного пространства, располагаются в логической последовательности, неявно подразумеваемой в концепции “стратегии”. Мы уже определили последовательность макроуровня в процессах Фрейда, включающих в себя: а) формирование теории из набора доказательств; б) создание проекций, основанных на этой теории; в) поиск дальнейших доказательств, которые либо подтверждают, либо опровергают проекции, выведенные из теории. Фрейду, по-видимому, было свойственно двигаться от крупного к мелкому, в том смысле, что он стремился вначале обращать внимание

на общности как на ключи к разгадке, дающие контекстуальную информацию, а затем он переходил к поиску деталей или особенностей действий или событий, которые могли бы подтвердить данный контекст или вписаться в него.

#### 4. *Приоритет среди элементов/черт проблемы.*

В дополнение к последовательности приоритет, или акцент, придаваемый различным ключам и элементам, определяет их влияние на формирование вывода или заключения. Как уже говорилось ранее, Фрейд придавал особое значение вербальным ключам. Он подчеркивал всю важность значения различных элементов или черт в зависимости от его восприятия их отношения к исследуемому предмету или явлению — *“все равно, было ли это так важно тогда или приобрело важное значение потом благодаря последующим событиям”*. Например, одни ключи больше указывают на характер человека, другие — предоставляют больше информации о недавнем поведении человека, а третьи более важны при определении физического или социального окружения человека. Фрейд, как и Холмс, мог оценить всю важность значения мелочей, утверждая: *“Разве невозможно, чтобы при некоторых условиях и в некоторые моменты очень важные вещи не выдавали себя в совершенно незначительных проявлениях?”* Подобно Холмсу, который указывал, что *“странность почти наверняка является ключом”* (Артур Конан Дойль. Тайна Боскомбской долины), Фрейд в первую очередь стремился уделять внимание субъективным воспоминаниям и опыту, не вписывающемуся в ожидаемую или обычную картину. Он утверждал, что такие аномалии *“скрывают бесценные свидетельства о наиболее важных чертах в психическом развитии”*. Фрейда привлекло к себе *“детское воспоминание”* Леонардо да Винчи, потому что оно было *“одним из самых странных... странным из-за своего содержания и возраста, к которому оно относилось”* (Зигмунд Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи о раннем детстве. В кн.: З.Фрейд. Художник и фантазирование. М., Республика, 1995).

#### 5. *Дополнительные сведения о проблеме, полученные из источников вне проблемного пространства.*

Предположения, используемые для придания смысла ключам и чертам, часто выводятся из информации, содержащейся в знаниях, переносимых на проблему из схем и источников, прямо не связанных с проблемным пространством. Эта информация часто *“проявляет свою связь с каким-то другим, бесспорно важным опытом”*. Как мы увидим далее, Фрейд для своих выводов и заключений использовал не только знание о *“данных личностной истории жизни”* и *“физических механизмах”*, но также и знания о культуральных паттернах, литературные труды и исторические данные.

#### 6. *Степень участия фантазирования и воображения.*

Другим источником знаний, который возникает вне пространства конкретной проблемы, является *воображение*. В то время как процесс *“индукции”* включает в себя обнаружение паттернов внутри кластеров эмпирических наблюдений, *“интерпретация”* содержит указание или предложение значения явления посредством установления связи его деталей с более широкой схемой или более общими принципами. Когда пространство проблемы очень широко и сложно, часто появляется много *“пропущенных связей”*. При столкновении с большим пробелом в информации многие люди воспринимают это как препятствие, опускают руки и отступают от проблемы как от *“неразрешимой”*. Именно тогда *“гений”* использует свое воображение для того, чтобы заполнить пустоту и двинуться дальше. Как и Альберт Эйнштейн, утверждающий, что *“воображение важнее знания”*, Фрейд также в своей работе по интерпретации использовал

значительную дозу воображения и “свободного творчества”.

Собрав эти разные факторы, относящиеся к “воспоминанию” Леонардо да Винчи, Фрейд заключает, что взрослый Леонардо в самом деле “вспоминает” нечто из своего детства, но это не является воспоминанием о конкретном событии. Скорее, это воспоминание о ранней метафорической фантазии, символизирующей что-то еще, фантазии, “которую он сформировал позднее и перенес в свое детство”. Фрейд поясняет:

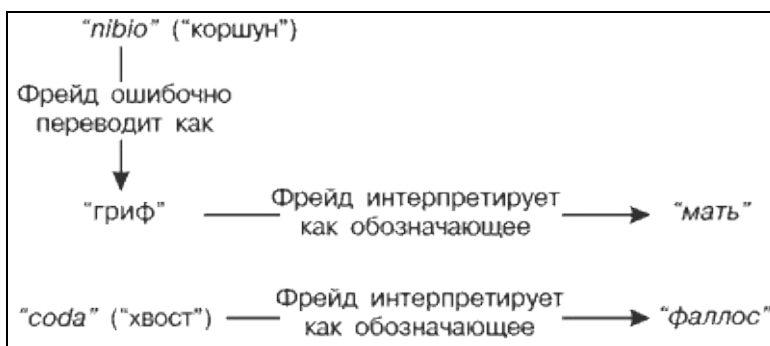
“Если мы посмотрим на фантазию Леонардо о коршуне глазами психоаналитика, она покажется нам отнюдь не странной; мы помним, что неоднократно, например, в сновидениях, обнаруживали нечто подобное, так что можем отважиться на перевод этой фантазии с ее своеобразного языка на общепонятный. В этом случае перевод носит эротически характер. Хвост, ‘coda’, — один из известнейших символов, замещающих изображение мужского члена в итальянском и других языках; фантастическая ситуация — коршун открывает ребенку рот и проворно двигает в нем хвостом — соответствует представлению о поцелуе полового органа, о половом акте, при котором член вводится в рот человека, который его принимает. Довольно странно, что эта фантазия сама по себе носит совершенно пассивный характер; она походит также на некоторые сновидения и фантазии женщин или пассивных гомосексуалистов (исполняющих при сексуальном общении женскую роль)...

...Исследование сообщило нам, что это так сильно преследуемое обычаями действие может возникать самым безобидным образом. Оно представляет собой всего лишь переработку иной ситуации, в которой все мы некогда чувствовали себя уютно, когда, будучи в грудном возрасте, брали в рот сосок материнской груди или кормилицы и сосали ее о... Мы толкуем эту фантазию как кормление грудью матери и считаем, что мать заменена коршуном”.

3. Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи о раннем детстве. В кн.: 3. Фрейд. Художник и фантазирование. М., Республика, 1995

Таким образом, согласно Фрейду, птица является символическим представлением матери Леонардо; а хвост птицы представляет мужской фаллос. На первый взгляд, может показаться, что интерпретация Фрейдом странного “остаточного воспоминания” Леонардо мало проясняет его смысл и мало способствует установлению его отношения к художественному и научному гению. Хочется спросить, как это сделал Фрейд: “Откуда взялся коршун и как он попал на это место?”

Интересно отметить, что исторические и культурные доказательства, которые Фрейд использует для подтверждения интерпретации птицы как символа матери, основаны на неправильной интерпретации слова “коршун”, которое он упорно переводит как “гриф”.<sup>[07]</sup> Итак, хотя эта ошибка оказалась неудачной для Фрейда в смысле точности его выводов о воспоминании Леонардо да Винчи, на самом деле она может оказаться весьма полезной для нас. Поскольку нам уже не надо заботиться, а, следовательно, и отвлекаться на достоверность “содержания” исследования Фрейда, мы можем более полно сконцентрироваться на его “стратегии”.



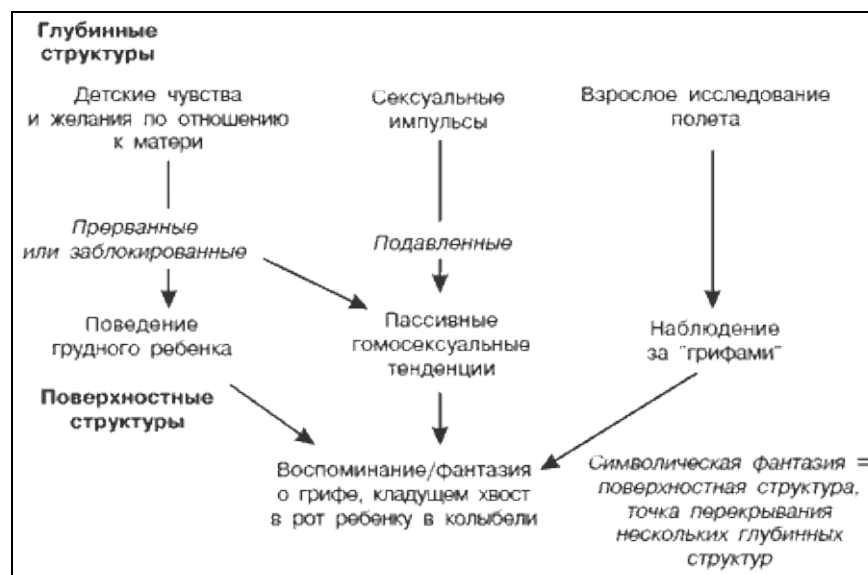
### Первоначальная интерпретация Фрейдом “воспоминания” Леонардо

Первый шаг, сделанный Фрейдом в интерпретации “воспоминания” Леонардо, высвечивает один из ключевых элементов его аналитической стратегии: восприятие симптомов и необычных психических явлений не непосредственно, а в качестве символов. Символ, по сути, является “поверхностной структурой”, и чтобы понять его смысл, необходимо обратиться к его “глубинной структуре”. Одна и та же глубинная структура может привести к возникновению ряда различных поверхностных структур — как это происходит в процессе “сублимации”. Например, Фрейд указал на то, что “в иероглифическом письме древних египтян образ матери был представлен изображением грифа”. Таким образом, для человека, знакомого с этой системой символов, глубинная структура “мать” превращается (сознательно или бессознательно) в поверхностную структуру — “мать” или “гриф”.

В то же время, одна поверхностная структура может представлять собой точку, где перекрываются несколько глубинных структур. Так, согласно Фрейду, увлечение Леонардо “грифами” могло явиться результатом и его исследования процесса полета, и результатом проявления бессознательных чувств и желаний, испытываемых к матери. С этой точки зрения, фиксация образа грифа может быть рассмотрена одновременно как 1) символическое отражение неосуществленных, но забытых детских желаний и как 2) часть исследования процесса полета. Другими словами, мы находим точку, где прошлое и настоящее Леонардо перекрываются.

Замечание Фрейда, что хвост птицы указывает на некое эротическое содержание, наводит на мысль о наличии третьей области возможного перекрывания — на сексуальные влечения. Фрейд подразумевает, что данная фантазия также связана с “сублимацией” подавленных гомосексуальных чувств со стороны Леонардо да Винчи. Фрейд приходит к выводу, что это воспоминание/фантазия было отчасти символическим отражением смеси бессознательного желания “кормления грудью” и орального секса. Он утверждал, что фантазия родилась в результате процессов подавления детского сексуального любопытства, а также в связи с теми трудностями, которые возникли у Леонардо с его настоящей матерью (он был незаконнорожденным ребенком). Фрейд постулирует, основываясь на историях своих пациентов, что прерывание его отношений с матерью в грудном возрасте могло вызвать у Леонардо “фиксацию” на ее образе и привело к возникновению гомосексуальных тенденций.

Фрейд подразумевает также: вместо того, чтобы стать источником заболевания, перекрывание этих нескольких глубинных структур и слияние в одну поверхностную структуру — “грифы” — могло также послужить позитивной цели и предоставить дополнительную бессознательную мотивацию взрослых исследований Леонардо да Винчи; оно толкало его к тому, на что другие никогда бы не потратили столько времени и энергии, оставшись без внешнего “вознаграждения”.



### Интерпретация Фрейдом источников “воспоминания” Леонардо

Далее Фрейд исследует следствия своей интерпретации и “заводит дело” в манере, более напоминающей поведение детектива или юриста, чем врача или ученого. Основываясь на столь разнообразных источниках, как египетская мифология, симптомы и сны своих пациентов, произведения литературы и личные дневники и картины Леонардо, Фрейд пытается показать, что воспоминание последнего выдает силы, лежащие в основе развития его уникальной личности и необыкновенных способностей.

Поиски исторических источников своей интерпретации “коршуна” как образа матери Фрейд начинает с подробного экскурса в египетскую мифологию (по его мнению, что Леонардо да Винчи мог быть знаком с египетской мифологией и символизмом). Фрейд отмечает тот факт, что египтяне поклонялись Матери Богине, которая изображалась в виде женщины с головой коршуна (или с несколькими головами, одна из которых была головой коршуна); древние египтяне были убеждены, что существовали только коршуны-самки, самцов не существовало.

Далее Фрейд указывает на сексуальную коннотацию слова “птица” во многих языках, а также на истории, существовавшие во многих европейских культурах, которые повествовали о том, что аист приносит младенцев; о повсеместной распространенности “полетов во сне”. Фрейд заключает: “...все это является только малыми фрагментами целой массы взаимосвязанных идей, из которых мы узнаем, что во сне желание летать означает не что иное, как стремление обладать способностью к сексуальному поведению” (З. Фрейд, *ibid.*). Применяя следствия этого заключения к “воспоминанию” Леонардо да Винчи, Фрейд утверждает: “Леонардо своим признанием, что он с детства чувствовал особое личное отношение к проблеме полета, подтверждает — его детские искания были направлены на сексуальное...” (З. Фрейд, *ibid.*).

Замечания Фрейда о том, что “все это является лишь малыми фрагментами целой массы взаимосвязанных идей”, указывает и на другую значительную часть его макростратегии на стремление складывать вместе “фрагменты” на уровне “поверхностной структуры” для того, чтобы вскрыть “целую массу взаимосвязанных идей” на уровне “глубинной структуры”. Эта стратегия является продолжением убеждения Фрейда в том, что “психические процессы являются по большей части бессознательными и те из них, что представляются сознательными, просто представляют собой изолированные проявления и части психической целостности... Каждый отдельный процесс в первую очередь принадлежит бессознательной психической системе; из этой системы при некоторых условиях он может перейти далее в сознательную систему”. Фрейд полагал, что большая часть информации была удалена или ее переход от

бессознательной глубинной структуры “психической целостности” к выражению в сознательных поверхностных структурах был заблокирован. Его макростратегия организована таким образом, чтобы выявлять и складывать в единое целое “фрагменты” поверхностных структур для того, чтобы попытаться понять “психическое целое”; точно так же, как археолог может раскопать, а затем сложить вместе осколки, пытаясь восстановить культуру, от которой они остались.

Фрейд еще более явно демонстрирует эту стратегию, исследуя дневники Леонардо в поисках дополнительных ключей, которые могли бы подтвердить его гипотезу. Сначала он указывает на бросающееся в глаза отсутствие эротических или сексуальных рисунков на многочисленных анатомических набросках Леонардо как на доказательство его подавления сексуальных чувств. Он упоминает неточности в изображении Леонардо мужских и женских гениталий и его рисунки с изображением полового акта, которые Леонардо называл “омерзительными”. Фрейд также указывал на эксцентрические привычки Леонардо писать обратным письмом (справа налево) и говорить о себе в своих дневниках во втором лице. Он отмечает странную привычку Леонардо постоянно записывать такие детали, как траты мелких сумм денег. Фрейд утверждает, что подобные заметки, “записанные с точностью, как будто это писал педантичный и крайне расчетливый хозяин”, встречаются у пациентов, страдающих “навязчивым неврозом”. Фрейд утверждает, что подобные навязчивые действия на самом деле являются “верхушкой айсберга” более глубоких навязчивых чувств.

“Противостоящим силам удалось настолько уменьшить проявление этих вытесненных чувств, что их интенсивность следовало бы оценить как в высшей степени незначительную; но во властном напоре, с которым пробивается это пустяковое действие, угадывается реальная, коренящаяся в бессознательном, власть порывов, от которых хотело бы отречься сознание”.

### *3. Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи о раннем детстве. В кн.: Художник и фантазирование. М., Республика*

Фрейд указывает, что большинство этих заметок относится к расходам, сделанным учениками Леонардо, к которым, по интерпретации Фрейда, тот испытывал подавленные сексуальные чувства. Фрейд отмечает, что эти ученики — Чезаре да Сесто, Больграффио, Андреа Салаино и Франческо Мельци — не добились известности как художники и с очень большим трудом смогли стать не зависимыми от своего учителя. Он заключает, что “*Леонардо отбирал их за красоту, а не за талант*”.

Одна заметка, однако, является бесстрастным отчетом о расходах на похороны некоей Катерины; это имя настоящей матери Леонардо. Фрейд интерпретировал эту ссылку как замечание, относящееся к матери Леонардо, и это единственное упоминание о матери во всех дневниках Леонардо. Согласно Фрейду, это еще один ключ, который показывает глубокие и противоречивые чувства Леонардо к матери. Фрейд полагал, что именно лежали в основе формирования характера Леонардо и привели к появлению его таинственного “воспоминания”.

Далее Фрейд собирает информацию о детстве Леонардо для того, чтобы подтвердить свою гипотезу о запутанности отношений Леонардо к матери и фиксации на ее образе. Он указывает на тот факт, что Леонардо был незаконнорожденным ребенком (хотя, как указывал Фрейд, в те времена это не считалось в обществе таким позорным). Отец Леонардо, сэр Пьеро, женился на другой женщине, донне Альбиере, которая оставалась бездетной.<sup>[08]</sup> Его мать, Катерина, вероятно, крестьянская девушка, позднее вышла замуж за другого человека. Фрейд упоминает, что Леонардо жил в доме своего отца, а не в доме матери. Согласно Фрейду, мать Леонардо



вообще никак не фигурировала в его жизни, если не считать возможной зашифрованной ссылки о затратах на ее похороны. Фрейд видит причину, по которой характер Леонардо сформировался именно таким образом (на основании чего Фрейд и строит свои выводы) в том, что в раннем возрасте Леонардо был отделен от матери.

Фрейд утверждает, что в раннем детстве Леонардо жил с матерью, и привязанность к нему со стороны матери была очень сильной. Фрейд интерпретирует воспоминание Леонардо о “коршуне” как указание на бессознательную эротическую привязанность, существующую между матерью и сыном. Он высказывает предположение, что по причине “бесплодия” первой жены отца Леонардо его в сравнительно юном возрасте взяли жить в дом отца — в качестве некоторой “компенсации”. С точки зрения Фрейда, это привело к разрыву типичного круга привязанности и вскармливания (между родной матерью и ребенком), а также к возникновению у Леонардо-ребенка неясности о личности его истинной “матери”.

Фрейд утверждал, что эти же самые бессознательные конфликты, возникающие по поводу матери, и лежащие в основе возникновения воспоминания о коршуне, проявляются также в картинах Леонардо. Например, согласно Фрейду, эта же тема выражена в его картине “Мадонна и Младенец со Святой Анной”. Мария изображена сидящей на коленях Св. Анны (ее матери) и протягивающей руки к младенцу Христу и придерживающей его, в то время как Св. Анна отклоняется назад. Фрейд писал:

“Детство Леонардо отличает то же, что и эту картину. У него было две матери: одна настоящая, Катерина, которой он лишился в возрасте от трех до пяти лет, и юная ласковая мачеха, жена его отца, донна Альбиера”.

С точки зрения Фрейда, именно эти тонкие, но глубокие и бессознательно выраженные эмоциональные темы придают работам Леонардо их настоящую силу, а не только их техническое или эстетическое совершенство. Например, по поводу наиболее знаменитого произведения Леонардо да Винчи, “Моны Лизы”, Фрейд пишет:

“Эта женщина [Мона Лиза], которая кажется то обольстительно улыбающейся, то застывшей, холодно и бездушно смотрящей в пространство... [являет] самое совершенное изображение антагонизма, управляющего любовной жизнью женщины, сдержанности и обольщения...” (*ibid.*).

Фрейд указывает на то, что Леонардо было уже под пятьдесят, когда он начал работать над портретом Моны Лизы дель Джоконды Леонардо четыре года “рисовал портрет” и все же никогда не считал его законченной работой. Вместо того, чтобы передать работу заказчику, Леонардо держал картину у себя и взял ее с собой во Францию, где провел последние годы своей жизни и где эта картина была в конце концов куплена его покровителем Франциском I для Лувра. Фрейд объяснил фиксацию Леонардо на этой картине и силу его аффекта как прямой результат его смешанных чувств по отношению к своей матери.

“...Улыбка Моны Лизы дель Джоконды пробудила в зрелом человеке воспоминание о матер... ..Леонардо в образе Моны Лизы удалось воспроизвести двоякий смысл ее улыбки, обещание безграничной нежности и зловещей угрозы...”

Фрейд идет дальше, предполагая, что динамика детской ситуации Леонардо заложила основу гомосексуальных тенденций Леонардо. Фрейд утверждал:

“У всех наших гомосексуалистов в первую пору детства, позднее забываемую индивидом, существует очень сильная эротическая привязанность к особе женского пола, как правило, к матери, вызванная или поддержанная излишней нежностью самой матери, позднее подкрепленная устранением отца из жизни ребенка”.

Фрейд полагал, что вся эта динамика нашла свое отражение в символике “воспоминания о коршуне”. Интересной частью стратегии Фрейда стало то, что на разных этапах своего анализа он “переводил” различные аспекты визуального символизма воспоминания Леонардо “с его специфического языка на общепонятный”. Если эти утверждения расположить последовательно, то получится:

*”Когда я был в колыбели [коршун] подлетел ко мне и открыл мне рот своим хвостом”. (“Это был момент, когда мое любящее любопытство было направлено на мать, и когда я еще думал, что у нее есть половой орган такой же, как у меня”).*

*“Он много раз толкал меня хвостом в губы”. (“Моя мать бесчисленное число раз страстно целовала мой рот”).*

*“Кажется, что мне всегда суждено было испытывать глубокий интерес к коршунам” (“И в результате этих эротических отношений с моей матерью я стал гомосексуалистом”).*

Более поздние отношения Леонардо с отцом были, по-видимому, хорошими, и Фрейд утверждает, что они стали такими лишь после определенного критического периода и сэр Пьеро да Винчи играл лишь “незначительную роль” в раннем детстве своего незаконного сына. Фрейд указывает на мелкие или кажущиеся тривиальными детали в дневниках Леонардо с тем, чтобы найти подтверждение своим выводам, отмечая, что “Среди записей в дневниках Леонардо находится одна, которая из-за своего важного содержания и одной крошечной формальной ошибки задерживает внимание читателя”. Эта запись гласит:

*“9-го июля 1504 г., в среду, в седьмом часу ночи скончался отец мой, сэр Пьеро да Винчи, нотариус во дворце Подеста, в седьмом часу. Ему было восемьдесят лет. Он оставил десять человек детей мужского пола и двух женского”.*

Далее Фрейд объясняет, что же привлекло его внимание, и при этом применяет еще раз свою стратегию придания первостепенного значения деталям, противоречащим обычной картине.

*“Стало быть, запись сообщает о смерти отца Леонардо. Маленькое недоразумение в ее форме состоит в двойном повторении времени смерти (a oge 7), словно в конце фразы Леонардо забыл, что уже написал ее вначале. Это всего лишь мелочь, из которой никто, кроме психоаналитика, ничего бы не извлек. Может статься, ее никто вообще не заметил бы, а обратив на нее внимание, сказал: это может произойти с каждым, кто пребывает в состоянии рассеянности или волнения, и не имеет иного значения.*

Психоаналитик мыслит иначе; для него даже малость выражает скрытые психические процессы; он давно узнал, что такое забывание или повторение знаменательного и что нужно благодарить “рассеянность”, если она выдает скрытые в

противном случае порывы”.

Комментарий Фрейда о том, что “для него даже малость выражает скрытые психические процессы”, подчеркивает ключевое положение, составляющее ядро его микростратегии анализа и интерпретации. Для Фрейда поведение является выражением психического процесса (а не просто бездумных рефлексов) — поведение представляет собой поверхностную структуру, отражающую глубинные структуры. Фрейд имеет в виду, что поведенческие микроключи, такие, как случайное “повторение” Леонардо, представляют больше информации о глубинных процессах, чем очевидное содержание поведения, легче подвергаемое контролю сознания. Фрейд называл повторения подобного рода “упорными намерениями” и считал, что “такие случаи забывания или повторения являются значимыми и что именно “рассеянность” позволяет проявиться импульсам, которые в противном случае остались бы скрытыми”.

“При отсутствии у Леонардо эмоционального торможения запись в дневнике могла бы звучать, скажем, так: “Сегодня в 7 часов умер мой отец, синьор Пьеро да Винчи, мой бедный отец!” Но акцент инерционности на самой безразличной части сообщения о смерти, на момент смерти, лишает запись всякого пафоса и позволяет нам еще раз понять, что здесь нечто скрыто или подавлено”.

Фрейд подразумевал, что ошибка, сделанная Леонардо в сообщении о смерти отца, отражала паттерн подавленного чувства к нему, чувство, которое возникло еще в самом раннем детстве, потому что отец отсутствовал в его жизни все эти годы.

Чтобы найти дальнейшие доказательства того факта, что отца рядом с Леонардо не было, Фрейд обращается к макроповеденческим паттернам, таким, как отвергание Леонардо авторитетов и его видимый недостаток “религиозного чувства”. Фрейд интерпретировал веру в личного “Бога”, представленного могущественной мужской фигурой во многих культурах, как сублимацию чувств по отношению к своему отцу. По представлению Фрейда, разнообразные исследования Леонардо да Винчи, а также отсутствие какой-либо сильной религиозной или политической привязанности в его жизни указывали на необычную степень независимости его от отца в раннем детстве.

“Тогда как у большинства людей сегодня, как и в первобытные времена, потребность в опоре на какой-либо авторитет столь настоятельна, что для них колеблется мир, когда этот авторитет оказывается под угрозой, один Леонардо мог обходиться без такой подпорки; он был бы не способен на это, если бы в первые годы жизни не научился обходиться без отца. Смелость и независимость его более позднего научного исследования предвосхищается не обуздываемым со стороны отца инфантильным сексуальным исследованием и продолжается после отхода от сексуального.

Когда кто-то, подобно Леонардо, в раннем детстве избежал запугивания отцом и в своих исканиях отбросил оковы авторитета, то нашему предположению решительно противоречило бы открытие, что тот же самый человек остался верующим и не сумел избавиться от догматической религии. Психоанализ познакомил нас с тесной связью, существующей между комплексом отца и верой в Бога, и показал, что личный Бог — это не что иное, как возвеличенный отец, и каждодневно демонстрировал нам, что молодые люди утрачивают религиозную веру, как только у них рушится авторитет отца”.

Замечание Фрейда, что “смелость и независимость” научных исследований Леонардо да Винчи “предвосхищается не обуздываемым со стороны отца инфантильным сексуальным исследованием и продолжается после отхода от сексуального”, вновь подчеркивает основную тему работы Фрейда и фундаментальный уклон его аналитических стратегий. Фрейд предполагает, что 1) форма базовых инстинктивных глубинных структур определяется некоторыми условиями раннего детства и что 2) эти формы, или паттерны поведения, продолжают во взрослой жизни, когда их первоначальное содержание заменяется другими элементами.

Фрейд утверждал, что условия, сформировавшие базовые паттерны поведения Леонардо, относились к комбинации ранних стадий психосексуального развития и к ряду событий, которые вызвали слишком сильное замешательство или боль чтобы их сознательно вспоминать. Фрейд писал:

“О любознательности маленьких детей свидетельствует их неустанное желание задавать вопросы, загадочные для взрослого, пока тот не поймет, что все эти вопросы — только околичности и что они не могут закончиться, поскольку ребенок хочет заменить ими только один, так и незаданный вопрос. ...многие, быть может, большинство, во всяком случае, наиболее одаренные дети в возрасте примерно трех лет переживают период, который позволительно назвать периодом сексуального инфантильного исследования. Насколько мы знаем, любознательность пробуждается у детей в этом возрасте не самопроизвольно, а под впечатлением одного важного события...”

Согласно Фрейду, причина, по которой жизнь Леонардо да Винчи была посвящена исследованию в противоположность к осуществлению, заключалась в замещении того, что ему на самом деле хотелось или необходимо было исследовать, но он считал, что должен подавлять эти стремления. Интенсивность подобного любопытства “пробудилась под впечатлением одного важного события” — травмирующего отрыва от родной матери.

Фрейд отмечает: “говорят, что все великие люди неизбежно сохраняют нечто инфантильное”, и ссылается на страсть Леонардо к конструированию сложных механических игрушек как на еще одно доказательство того, что он на самом деле сохранил необычно много детского любопытства. Фрейд утверждал:

“Великий Леонардо вообще всю жизнь был во многих отношениях ребенком... Он играл, даже будучи взрослым, и из-за этого казался иногда своим современникам злоещим и непонятным”.

В понимании Фрейда, Леонардо да Винчи испытал фиксацию в определенный момент своей жизни из-за того, что травмирующая ситуация с его родными родителями в некоторый критический момент жизни воспрепятствовала его развитию. Поскольку не “было доведено до конца нормальным образом”, Фрейд заключил, что страсть Леонардо к исследованиям явилась “замещением того, что не было осуществлено”. По Фрейду, “его жажда знаний была направлена на внешний мир и почти не подпустила его к исследованию душевной жизни людей”.

Таким образом, Фрейд заключает, что исследования Леонардо явились в основном результатом постоянного проигрывания паттерна, с помощью которого он научился справляться с прерыванием своего детского сексуального любопытства; паттерна, который он применял в новых и новых ситуациях, чтобы избежать замешательства и боли прошлого. Выразим эту мысль

словами Фрейда:

Если период инфантильного сексуального исследования заканчивается в результате сильного сексуального вытеснения, в дальнейшем развитии жажды исследования, связанном с предшествующими сексуальными интересами, выделяются три различных возможности.

В одном случае исследование разделяет судьбу сексуальности, любознательность с этого момента остается заторможенной, а свободная деятельность ума — некоторое время ограниченной, особенно тот короткий промежуток времени, когда в процессе воспитания обретает силу мощное религиозное сдерживание мысли. Это тип невротического торможения. Мы очень хорошо понимаем, что приобретенная таким образом слабость мышления энергично подталкивает к возникновению невротического заболевания.

Рассматривая второй тип исследования, мы замечаем, что интеллектуальное развитие оказывается достаточно мощным, чтобы противостоять уродующему его сексуальному вытеснению. Некоторое время после крушения инфантильного сексуального исследования, когда усиливаются проявления разума, оно, памятуя о старой связи, предлагает свою помощь для обхода сексуального вытеснения, и подавленное исследование возвращается из бессознательного как тяготение к умствованиям, конечно же, извращенное и несвободное, но достаточно мощное, чтобы сексуализировать само мышление и окрасить умственные действия удовольствием и страхом перед собственными сексуальными процессами. В данном случае исследование становится сексуальной деятельностью, часто единственной; освобождение мыслей, просветление занимает место сексуального удовлетворения; впрочем, нескончаемый характер детского исследования воспроизводится еще и в том, что это умствование никогда не заканчивается, искомое интеллектуальное чувство разрешения все сильнее отодвигается вдаль.

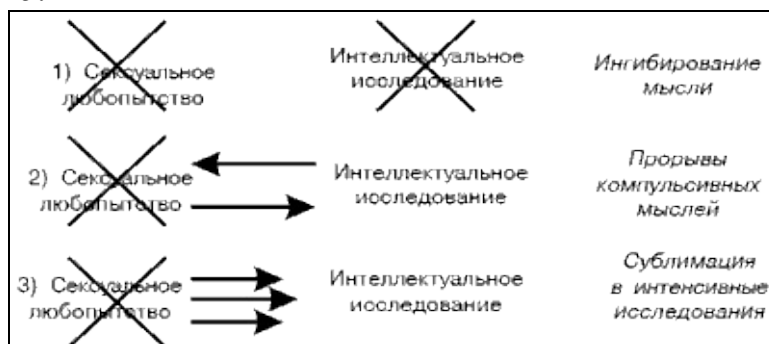
Третий, самый редкий и совершенный, тип в силу особой предрасположенности избегает задержки мышления и невротического насилия над ним. Хотя сексуальное вытеснение и здесь оставляет глубокие следы, ему не удастся спровадить влечение к сексуальному удовольствию в бессознательное, а либидо избавить от судьбы вытеснения, сублимируя его поначалу в любознательность, хватаясь за мощное влечение к исследованию как за средство усиления. Даже в этом случае исследование становится принудительным и заменяет сексуальную деятельность, но из-за полного различия лежащих в его основе психических процессов (сублимация вместо прорыва из бессознательного) не проявляет характерные черты невроза, теряет оковы начального комплекса инфантильного сексуального исследования, и влечение становится способно свободно обслуживать интеллектуальный интерес. Сексуальное вытеснение, так усилившее его путем добавления сублимированного либидо, обязывает избегать занятия сексуальными темами.

Если мы осмыслим это совпадение чрезмерной жажды исследования у Леонардо с убожеством его сексуальной жизни, ограничивающейся так называемой идеальной гомосексуальностью, то будем вынуждены объявить его образцовым примером третьего типа умственного развития.

По модели Фрейда, инстинктивное детское сексуальное любопытство лежит в основе интеллектуальной деятельности взрослого и образует базис бессознательной мотивации его

более поздних интеллектуальных исследований. Согласно Фрейду, когда это естественное детское любопытство по отношению к собственной сексуальности подавляется или прерывается, может повлиять на интеллектуальное развитие взрослого несколькими способами: во-первых, подавление сексуального любопытства нередко приводит к атрофии или ингибированию<sup>[09]</sup> как взрослой сексуальной активности, так и интеллектуальной любознательности; во-вторых, подавленное любопытство может вновь проявиться либо как взрыв компульсивных мыслей (содержание которых может быть или не быть сексуальным), подменяющих сексуальную активность; либо стать своего рода интеллектуальным “фундаментализмом”, потому что “чувство освобождения мыслей, просветление занимает место сексуального удовлетворения”; в-третьих, если индивид еще ребенком научился “сублимировать” сексуальное любопытство в другие формы поведения, тогда подавленное сексуальное любопытство полностью направляется на интеллектуальное исследование, усиливая интеллектуальные искания еще в большей степени.

Фрейд определил личность Леонардо да Винчи как пример третьего типа, в котором полная сила сексуального любопытства “сублимирована” в интеллектуальную и творческую деятельность. По Фрейду, нормальное сексуальное развитие у Леонардо да Винчи в детстве было прервано при отделении его от родной матери в критический период жизни, когда мальчика взяли жить в дом отца. Фрейд утверждал, что поскольку вначале Леонардо мог свободно заниматься своими инфантильными сексуальными исследованиями без помех со стороны отца, более поздняя волна “энергичного сексуального подавления” не полностью смяла любознательность Леонардо, но, скорее, направила всю ее силу на художественные и интеллектуальные искания. Фрейд предполагает, что вначале сильная связь с родной матерью и отсутствие отца не только создали условия для гомосексуальных наклонностей Леонардо, но также и привели к формированию уникального характера. Фрейд утверждает: вследствие того, что Леонардо еще в раннем возрасте научился сублимировать свои чувства и свою потребность в отцовском присутствии, он оказался способным легче изменить направленность своего сексуального любопытства.



*Представление Фрейда о возможных видах влияния подавления детского сексуального любопытства на интеллектуальное развитие взрослого*

Применяя свои стратегии выявления и интерпретирования микро— и макроключей поведения, не вписывающихся в типичную картину, Фрейд, как он думал, смог объяснить некоторые тайны, лежащие в основе неповторимого характера Леонардо и его достижений. Фрейд считал, что достиг цели выявления смысла квинтэссенции “человека эпохи Ренессанса” путем:

а) определения “динамической основы его природы” через взаимодействие и взаимосвязи инстинктивных влечений, циклов развития, событий раннего детства, семейных взаимодействий, обстоятельств и интересов его взрослой жизни;



*Объяснение Фрейдом развития поведенческих паттернов взрослого Леонардо*

б) выявления “изначальных движущих сил его психики” в форме “примитивных инстинктов”, имевших отношение к трудностям в установлении отношений с отцом и матерью и в его борьбе с развитием собственного сексуального любопытства и собственных сексуальных импульсов;

в) объяснения “позднейших трансформаций и развития” этих сил путем прослеживания и объяснения последовательности развития и связей между ранним опытом и более поздними паттернами поведения (такими, как влияние сублимирования детского сексуального любопытства во взрослые интеллектуальные исследования);

г) объяснения поведения Леонардо “в течение жизни” в терминах влияния этих динамических паттернов на записи, сделанные Леонардо в дневниках, на его картины, научные исследования и отношения с близкими людьми.

Хотя Фрейд и признавал всю важность значения взаимодействия “конституции” и “судьбы” в развитии личности, в своем исследовании и определении жизни и достижений Леонардо он придал “судьбе” решающую роль. Делая заключительные замечания о личности Леонардо да Винчи, Фрейд задает вопрос:

“Но не вправе ли [мы] считать странными результаты исследования, которые придают случайной ситуации с родителями решающее значение в судьбе некоего человека, к примеру, делают судьбу Леонардо зависимой от незаконного рождения и от бесплодия его первой мачехи, донны Альбиеры? Полагаю, это неправомерно...

...Мы охотно забываем, что все в нашей жизни — случай, начиная с нашего зарождения при встрече сперматозоида и яйцеклетки; случай, который по этой причине все-таки соучаствует в закономерности и необходимости природы, обходясь, впрочем, без связи с нашими желаниями и иллюзиями”.

На уровне процесса мы можем суммировать основные этапы макростратегии Фрейда как последовательность следующих позиций:

1. Определение пространства исследуемой проблемы.
2. Перечисление набора элементов и ключей, имеющих отношение к этому проблемному пространству.
3. Определение предположений и убеждений, которые описывают и объясняют эти ключи.
4. Выявление ключей или элементов, не вписывающихся в полученную карту.
5. Проверка текущих предположений.
6. Формулирование нового набора предположений и убеждений, объясняющих аномалии.
7. Поиск других доказательств, подтверждающих новые предположения и убеждения.

Размышляя над тем, как Фрейд применял данный процесс при анализе личности Леонардо, мы можем наблюдать как преимущества, так и возможные трудности, возникающие при применении его стратегий. С одной стороны, перед нами предстает богатая и вызывающая картина, изображающая великого человека эпохи Возрождения, который в истории своей жизни восполнил недостающее измерение. С другой стороны, у нас остается некоторый скептицизм по поводу значимости некоторых выводов, сделанных Фрейдом и связанных с природой некоторых из его предположений, которые мы должны при этом принять (таких, как центральная роль сексуальности, механическая природа “подавления” и т. д.), а также из-за того, что многие из выводов Фрейда в большей степени основывались на его частных интерпретациях содержания воспоминания Леонардо.<sup>[10]</sup>

Методы Фрейда по применению этой базовой последовательности в своих лучших проявлениях находят параллели в восхитительной проницательности его вымышленного соратника, Шерлока Холмса. Подход Фрейда во многом отражает взгляды Холмса, утверждавшего, что жизнь — это “великая цепь, природа которой становится известной, как только нам бывает показано одно звено этой цепи”, и говорил: “Идеальный мыслитель, как только ему будет показан один-единственный факт со всеми деталями, должен быть способен вывести из него не только всю ту цепь событий, которая к нему привела, но и те результаты, которые из него последуют”. (Артур Конан Дойль “Этюд в багровых тонах”).

Похоже, что подобные убеждения играли важную роль в исследовательских стратегиях Фрейда. Например, исследование “воспоминания” Леонардо ярко иллюстрирует убеждение Фрейда, что часть любой системы некоторым образом выражает ее всю полностью. При рассмотрении фрейдовского анализа воспоминания Леонардо да Винчи приходит на ум замечание Холмса, что “из существования капли воды можно сделать заключение о существовании尼亚гары или Атлантического океана”. К воспоминанию Леонардо Фрейд подходит как к “капле воды” в низвергающейся Ниагаре его страсти к научным исследованиям и искусству и в обширном Атлантическом океане его невероятных достижений.

И в самом деле, та манера, в которой Фрейд исследует странное воспоминание Леонардо, по-видимому, имеет много общего с исследованием Холмсом часов незадачливого брата Ватсона (описанного в деталях в первом томе этой книги). Оба они делают свои выводы на основе незначительных на первый взгляд деталей. Потом соединяют их, делая предположения и



призывая на помощь свое воображение, а затем собирают по кусочкам общую картину, приходя к удивительным выводам о характере и поведении их субъекта.

Однако бывает так, что возникает необходимость поставить под сомнение значительность выводов Фрейда. Когда мы размышляем над тем, как Фрейд интерпретирует воспоминания Леонардо, то ловим себя на мысли, что повторяем первые впечатления Ватсона о методах Холмса; анализ Фрейда оказывается “замечательной смесью проницательности и абсурдности. Способ мышления очень близок и ярок, но выводы кажутся... слишком далеко идущими и преувеличенными” (Артур Конан Дойль. “Этюд в багровых тонах”).

На заключения и выводы Фрейда, конечно, повлияли некоторые его очевидные неправильные интерпретации; такие, как замена слова “коршун” словом “гриф” (которая в его анализе привела к ложному следу). Упор Фрейда на “грифа” приводит к самому уязвимому месту в его анализе и интерпретации. Из-за того, что он сознательно концентрируется на содержании деталей опыта своего субъекта, его теория рассыпается в той же степени, в которой интерпретация этого содержания оказывается ошибочной.

Этот факт, также как и неправильное понимание связи судьбы Леонардо с “полетом”, показывает ловушки, возникающие при поисках доказательств теории. Когда кто-то очень хочет найти детали, подтверждающие его теорию, часто бывает легко обнаружить именно то, что человек ищет (и только то, он ищет). Шерлок Холмс предупреждал: *“Незаметно человек начинает подгонять факты под теорию, вместо того чтобы соотносить теорию с фактами”* (Артур Конан Дойль. “Этюд в багровых тонах”).

В НЛП существует явление, которое юмористически окрестили “рыбой во сне” это процесс бессознательного проецирования чьих-либо собственных убеждений на поведение другого человека и дальнейший избирательный поиск (или бессознательное создание) только тех ключей, которые подтверждают эти убеждения. Название этого явления происходит от одной комедийной радиопередачи, где комик изображал психоаналитика, создавшего теорию о том, что все проблемы людей возникают из-за того, что в снах они видели рыбу. Поэтому когда к этому психоаналитику приходил клиент, он всячески толкал пациента к тому, чтобы найти подтверждение своей теории. Обычно его беседа выглядела примерно так:

**Доктор:** Ну, хорошо. Видели ли вы сегодня ночью сны?

**Пациент:** Не думаю. По крайней мере, я не помню.

**Доктор:** Подумайте об этом. Вы, должно быть, видели сны. Просто постарайтесь вспомнить. Нам надо поработать над вашим сопротивлением.

(И конечно, поскольку это хороший пациент, он найдет способ согласиться с доктором)

**Пациент:** Ну, если это поможет мне поправиться, то да, я видел сон.

**Доктор:** Была ли в этом сне какая-нибудь рыба?

**Пациент:** Да нет, я не помню никакой рыбы.

**Доктор:** Х-м-м-м... А что вы делали?

**Пациент:** Я просто шел по тротуару.

**Доктор:** А не было ли там рядом какой-нибудь речки или озера?

**Пациент:** Нет.

**Доктор:** Вы уверены? Не сопротивляйтесь.

**Пациент:** Я не знаю.

**Доктор:** Просто подумайте об этом. Возможно, там рядом была речка или какой-нибудь водоем. Может быть, лужи? Могли же быть лужи рядом с тротуаром?

**Пациент:** Да, я думаю, там могла быть лужа.

**Доктор:** А рыбы не было в этой луже?

**Пациент:** Нет-нет.

**Доктор:** Ну, а рестораны были на этой улице?

**Пациент:** Нет. По крайней мере, я не помню.

**Доктор:** Да ну же, отпустите ваше сопротивление. Там же мог быть ресторан, не так ли?

**Пациент:** Ну, хорошо. Я думаю, там мог быть ресторан.

**Доктор:** Там подавали рыбу?

**Пациент:** Я не знаю.

**Доктор:** Но могли же там в принципе подавать рыбу?

**Пациент:** Да, я думаю, там могли подавать рыбу.

**Доктор:** Поразительно! Ну вот опять! Надо это записать: “Пациент видел рыбу во сне”. Снова подтверждается моя теория. Невероятно, как она сильна! Я удивлен, как это никто до меня не обратил на это внимание. Я все-таки гений.

Очевидно, что все это — сильное преувеличение, сделанное с юмористической целью. Но оно показывает, как часто слишком легко избирательно обращают внимание только на те ключи, которые вписываются в чьи-то теории. Невозможно не увидеть параллели между “рыбой”, которую комический психоаналитик обнаружил в снах пациента, и “грифом”, которого Фрейд нашел во “сне о полете” Леонардо. (Как я указывал выше, анализ Леонардо, вероятно, говорит намного больше о мышлении самого Фрейда, чем о мышлении Леонардо).

Хотя Фрейд, конечно же, высоко ценил логику и ясное мышление, он, по-видимому, не проверял свою логику так же тщательно, как это делали другие гении, о которых говорится в этом исследовании. Например, Фрейд не применял Аристотелеву стратегию поиска примеров, противоположных его предположениям. Не использовал он также и стратегию проверки и опровержения альтернативных гипотез выдуманного персонажа, столь родственному по духу, Шерлока Холмса. Если проводить рассуждение в терминах стратегии Диснея, в анализе воспоминания Леонардо Фрейд действовал преимущественно как мечтатель и лишь иногда в малой степени становился реалистом или критиком по отношению к своим интерпретациям. Интересно, что стратегия Фрейда больше всего напоминает стратегию сочинения музыки, которую использовал его земляк, австриец Моцарт. Так же, как Моцарт собирал звуки, Фрейд собирал фрагменты и соединял их вместе в одно целое, существующее только благодаря своей собственной внутренней согласованности. Стратегии Фрейда, скорее всего, параллельны стратегиям его коллеги, Альберта Эйнштейна, который использовал свободные порождения своего воображения для того, чтобы находить и подвергать сомнению базовые предположения.

В связи с этим, следует помнить, что Фрейд не претендовал на объективность. Он хотел показать, скорее, что его методы отражают новый взгляд на “психические механизмы”, лежащие

в основе поведения исторических персонажей и его пациентов. Фрейд признавал, что “карта — это не территория”, в особенности, мы создаем карту чьей-то карты. В противоположность Шерлоку Холмсу Фрейд не имел дела с “вещественными доказательствами” — в мире Фрейда не было трупа, дымящегося ружья, следов. Когда территорией, которую мы исследуем является внутренняя карта человека, “к фантазии и к реальности надо относиться одинаково”. Как я уже замечал ранее, с точки зрения “нейролингвистической” перспективы, фантазия, память и даже непосредственное восприятие внешней реальности являются функциями процессов нашей нервной системы. Поэтому их влияние на наше поведение потенциально одинаково, и при этом неважно, присутствуют ли в “объективной реальности” убедительные доказательства. Здесь важно влияние собственных выводов человека на его внутреннюю карту и на его последующее поведение.

Точно так же одним из ключевых элементов аналитической стратегии Фрейда, отличавшего свою стратегию от стратегий Аристотеля и Холмса, явилось восприятие Фрейдом симптомов и некоторых других необычных психических явлений как *символов*, а не восприятие их непосредственного смысла. Символы и метафоры — “поверхностные структуры”, отражающие “глубинные структуры”. С этой точки зрения, конкретная поверхностная структура является лишь одним из многих “фрагментов” “целого множества связанных идей”. Неправильная интерпретация Фрейдом образа “коршуна” Леонардо да Винчи как “грифа” произошла на уровне поверхностной структуры. Как могли бы утверждать сторонники Фрейда, это лишь один из множества фрагментов, указывающих на сходные паттерны и процессы, происходящие на уровне глубинной структуры.

Сам Фрейд утверждал, что конкретная поверхностная структура могла являться точкой перекрытия нескольких разных глубинных структур. Таким образом, она подвергалась более чем одной интерпретации. В самом деле, потенциальной ловушкой при применении и оценке стратегии интерпретации Фрейда может стать предположение, что для конкретного символа существует только одна глубинная структура, а общий ход интерпретации может иметь только одно направление.

Например, однажды на вечеринке я встретил женщину, которая за много лет до того обращалась к психоаналитику. Она сказала, что тот постоянно спрашивал ее о снах. Если женщина сообщала, что ей снилось, как она ехала на поезде, психоаналитик интерпретировал поезд как пенис и говорил, что она подсознательно стремилась к сексуальным отношениям. В другой раз ей приснилось, что она летела на самолете. Психоаналитик интерпретировал этот сон как “мечту о полете”, что тоже было выражением сексуального желания. Некоторое время подобные интерпретации продолжались в том же ключе. Однажды женщина пришла к психоаналитику, и тот спросил ее, как она себя чувствовала. Пациентка ответила: “Думаю, что я готова отправиться в длительное путешествие”. “Правда? А почему это?” “Потому что всю ночь мне снилось, что я занимаюсь сексом, — ответила она. — Я решила, что если поезд — это пенис, тогда пенис — это, наверное, поезд, поэтому мне, наверное, очень хочется отправиться в путешествие”. По ее словам, психоаналитик пришел в такую ярость, что тут же прекратил терапию.

Хоть карта — это не территория, но все же можно впасть и в другую крайность, считая, что может существовать только одна “правильная” карта.

Если рассмотрим интерпретацию Фрейда с той точки зрения, что он не пытался доказать правильность карты единственно возможной универсальной системы символов, тогда мы обнаружим интересную и полезную стратегию открытия новых перспектив и объяснений. В самом деле, если мы применим стратегию Фрейда к интерпретации образа птицы как “коршуна”, то сможем обнаружить и другие выводы, вытекающие из теории Фрейда о детстве

Леонардо, возможно, столь же интересные, как и выводы, полученные при использовании образа “грифа”. Например, если мы удалим обязательное сексуальное объяснение из воспоминания Леонардо, то станет возможным существование других интерпретаций, в которые так же вписываются элементы гипотезы Фрейда. Одним из отличительных признаков коршуна как птицы является глубоко раздвоенный хвост, который может интерпретироваться как символ двух матерей. Поскольку Фрейд вначале интерпретирует значение птичьего хвоста, находящегося во рту у ребенка, как метафору вскармливания, то два хвоста могли изображать двух матерей и птица могла оказаться самим Леонардо или его отцом.<sup>[11]</sup>

Вместо того, чтобы замыкаться на споре об обоснованности конкретной системы символов, более полезным окажется рассмотрение выводов, вытекающих из стратегий Фрейда, для того, чтобы лучше разобраться в динамике глубинной структуры. На уровне глубинной структуры Фрейд представлял жизнь человека состоящей из рекуррентных<sup>[12]</sup> циклов сексуальных, эмоциональных и психических постоянно повторяющихся процессов. Эти циклы носят *итеративный характер*, в том смысле, что каждое повторение включает в себя замещение новым содержанием, изначально ответственным за установление или активацию цикла. Симптомы появлялись тогда, когда цикл не мог завершить своего естественного развития. Подобно колесу автомобиля, застрявшему в песке, цикл продолжает прокручиваться все быстрее и быстрее, но никак не может продвинуться вперед.

Различные интерпретации Фрейда предполагают, что жизнь человека состоит из макро— и микроциклов. Каждая новая волна явлений, находящихся на поверхности, представляет собой результат повторения циклов на более глубоком уровне. Отношения между этими циклами привязаны к паттернам циклов, составляющих наше существование на Земле. Например, существует годовой цикл, состоящий из четырех циклов, которые мы называем “времена года”. Времена года, в свою очередь, состоят из месячных циклов, в основе которых лежат фазы луны. И, наконец, есть суточный микроцикл восхода, заката и др. Каждый день, месяц или год приносят новые “поверхностные структуры” в виде изменения погоды, урожая, животных, людей и так далее, но содержание этих явлений возникает на фоне глубинных глобальных циклов.

Интерпретация Фрейдом поведения Леонардо да Винчи неявно подразумевает, что подобные циклы происходят на уровне глубинных структур и у человека. Эти макроциклы глубинных структур включают в себя такие фундаментальные паттерны, как отношения человека с отцом и матерью, этапы детского развития и становления сексуальности. По мнению Фрейда, макроциклы глубинных структур всегда повторяются в течение всей жизни человека, заполняясь различным содержанием на уровне поверхностной структуры. Фрейд подразумевал, что степень, до которой эти циклы влияют на человека, зависит от того, насколько индивид осознал существование данных циклов и их содержание. (Аналогично, если мы не осознаем сезонные паттерны изменения погоды, такие, как дождь, снег, засуха и т. д., то будем сильнее подвержены их влиянию, потому что они захватывают нас врасплох.) Фрейд указывал: поскольку Леонардо да Винчи “подавлял” свою сексуальность и чувства по отношению к матери и отцу, эти проблемы играли необычайно заметную роль в его жизни на бессознательном уровне.<sup>[13]</sup>

Вот некоторые примеры, приводимые Фрейдом:

Леонардо вновь проигрывал:

- а) свой конфликт в изображениях женщин на своих картинах и испытывал замешательство по поводу отношений с матерью;
- б) подавление чувств в отношениях с отцом на той дистанции, которую он

соблюдал во взаимоотношениях с другими мужчинами (например, со своим учителем Андреа Вероккио, с покровителем Франческо Сфорца, со своими коллегами и учениками);

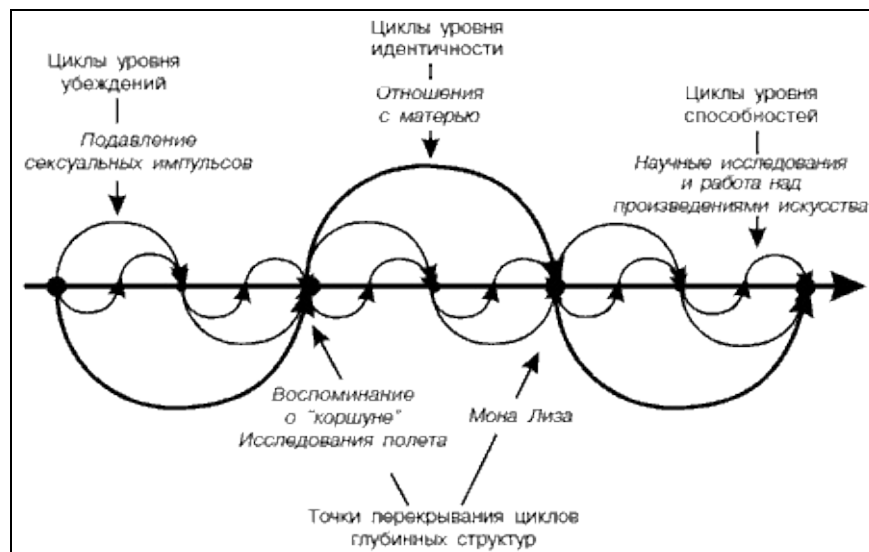
в) сублимацию своего сексуального любопытства безостановочных научных исканиях;

г) разрыв развития отношений со своим отцом в постоянном отвержении власти и разрыв развития отношений с матерью в своей неспособности доводить проекты до конца.

Фрейд также предполагал, что некоторые аспекты этих циклов могли периодически перекрываться и иметь сходные элементы в определенной поверхностной структуре. Такое перекрывание могло происходить само по себе или же могло быть вызвано событиями, которые привели к объединению двух или более циклов. Точка перекрывания этих циклов часто обозначала критические периоды или ключевые поворотные моменты в жизни человека.

Например, замечание Фрейда, что “Мона Лиза дель Джоконда пробудила во взрослом Леонардо ранее детские воспоминания о матери”, является примером перекрывания макроцикла (отношения Леонардо да Винчи с матерью) с началом микроцикла (работа над произведением искусства). Из того факта, что Леонардо работал над этой картиной четыре года, бросил ее как незаконченную и все же продолжал писать ее до самой смерти, можно предположить, что он вновь проигрывал свои отношения с матерью. Четырехлетние отношения Леонардо с картиной как бы отобразили его детские взаимоотношения с матерью. И таким образом, эта картина стала зримым выражением его памяти о матери.

Фрейд предполагает существование подобного перекрывания нескольких циклов в начале исследования Леонардо процесса полета. Он указывает на то, что воспоминание/фантазия о “грифе” обозначает точку перекрывания (а) макроцикла взаимоотношений Леонардо с матерью, (б) цикла, включающего “подавление” сексуальных импульсов и (в) микроцикла, включающего “сублимацию” этих двух циклов в научное исследование полета птиц, что, как он чувствовал, ему было “суждено”.



*Развитие и перекрывание микро- и макроциклов во времени*

Свести эти циклы воедино можно, предположив, что они существуют на разных уровнях. Макроциклы включают в себя глубинные процессы, относящиеся к *самоидентичности* (такие, как отношения Леонардо с матерью и отцом), и к его *убеждениям и ценностям* (например, борьба Леонардо да Винчи с сексуальностью и властью). Микроциклы относятся к развитию или применению *навыков и способностей* — таких, как научные исследования (анатомии,

полета, машин и т. д.) и работа над произведениями искусства, а также определенные паттерны поведения, например, записи в тетрадях, навязчивые бухгалтерские записи Леонардо и прочее. Эти циклы развиваются в разных временных рамках, начинаются и заканчиваются в разные моменты времени. Бывает, однако, что начало и окончание этих циклов перекрывается, приводя к возникновению значительных моментов и периодов в жизни человека.

### **Влияние разных уровней опыта на психобиографию**

Я уже упоминал ранее, что одним из способов избегания связанных с интерпретацией проблем, возникающих при использовании методов Фрейда, является *тщательное* рассмотрение “проблемного пространства”. Тщательность связана с тем, сколько точек зрения и временных рамок может исследователь применить к одному определенному объекту. Например, в предыдущих томах этой книги я указывал на то, что, пытаясь смоделировать или понять человека, мы можем исследовать ряд различных аспектов или уровней систем, на которых данный человек действовал.

На одном уровне мы рассматриваем историческое или географическое *окружение*, в котором живет индивид — *когда и где* действует этот человек. Иначе говоря, мы рассматриваем жизненное пространство человека, окружающую его природу, рабочее место и т. д. Далее, мы можем исследовать как макроокружение, так и микроокружение. Микроокружение будет включать в себя конкретную обстановку — кабинет или студию человека, детали его дома. Макроокружение — это общая среда, социальный контекст, события общественной жизни его времени и т. д. В дополнение к возможному влиянию окружения на человека можно исследовать влияние и воздействие человека на его окружение и те следы или изменения, которые оставил этот человек в своей среде.

На другом уровне мы исследуем конкретное *поведение* и действия человека — *то, что* человек сделал, находясь в своем окружении. Каковы были паттерны работы, действий и ролей этого человека? Мы можем сосредоточиться на микро— или макроаспектах его поведения. Макроуровень поведения включает общие паттерны коммуникации, работы, привязанностей и т. д. Микроуровень поведения — более детальное рассмотрение конкретных действий, таких, как определенные характеристики голоса или движений, привычки, связанные с работой и питанием, а также значимые особенности и черты характера.

Также мы можем проследить мыслительные и познавательные стратегии и *способности*, с помощью которых данный человек выбирал и направлял свои действия в среде — *то, как* человек генерировал свое поведение в данном контексте. На макроуровне способности включают в себя общие стратегии и навыки, такие, как стратегии обучения, работы памяти, мотивации, принятия решений и творчества. На микроуровне, исследование умственных способностей человека подразумевает детализованное исследование использования человеком когнитивных микропаттернов, таких, как визуализация, внутренний диалог или разговор с самим собой, а также использование своих органов чувств при определенном поведении или при выполнении конкретного задания.

Далее мы исследуем *убеждения и ценности*, обусловившие мотивацию и вид мыслительных стратегий и способностей, которые индивид развил для того, чтобы достигать своих целей в среде — *то, почему* человек в определенное время и в определенном месте делал именно то, что он делал и именно так, как он это делал. На макроуровне глубинные убеждения определяются тем, какой смысл, причинно-следственные связи и границы человек относит к событиям или воспринимает в окружающем его мире. На микроуровне, убеждения и ценности человека могут

относиться к любому из уровней, которые составляют его опыт. Иначе говоря, человека может иметь убеждения по поводу своей среды, поведения, способностей, идентичности, профессии, общины, функционирования семьи и т. д. Человек может даже иметь убеждения по поводу своих убеждений, считая их хорошими, плохими, прогрессивными, конфликтными и т. д.

Заглянем еще глубже для того, чтобы исследовать восприятие индивидом самого себя или своей *идентичности*, которую он проявляет через этот набор убеждений, способностей и действий в данной среде — “кто”, лежащее за всеми почему, как, что, когда и где. Для этого нужно будет исследовать черты характера человека, его личность и восприятие себя (я-концепцию).

Мы можем также исследовать, каким образом эта идентификация проявляет себя во взаимоотношениях с семьей, коллегами, современниками человека, с западным обществом и культурой, с планетой, с Богом — исследовать то, кем этот человек является, “кто и что еще?” Другими словами, исследуем, как это поведение, способности, убеждения, ценности и идентичность человека взаимодействуют с большими системами, частью которых он является в личном, социальном и, наконец, *духовном* смысле.

На уровне *семьи*, например, мы можем исследовать взаимоотношения человека с отцом, матерью, братьями, сестрами, супругой или супругом и детьми. На *профессиональном* уровне — рассмотреть учителей, наставников, коллег и учеников данного человека. На уровне *общества* проследим религиозную, политическую и социальную принадлежность человека. Мы можем также рассмотреть образование, которое получил человек, местную культуру и его социальный статус. На уровне *глобальных систем* рассмотрим пол, расовую принадлежность, национальность, генетическое наследие этого человека, а также географическое положение, историческую эпоху и глобальные события и уровень социального и технического развития, которые определяли большую систему, в которой он действовал и существовал.

Работа по созданию “детальной” модели, или психобиографии, конкретного человека будет включать в себя заполнение каждого из этих уровней и установление связей между информацией на разных уровнях.

Наглядно представить отношения между этими элементами можно, изобразив их в виде сети взаимосвязанных референтных точек, которые фокусируются или конвергируют на уровне идентификации человека (центральном взаимодействии).



Сеть логических уровней

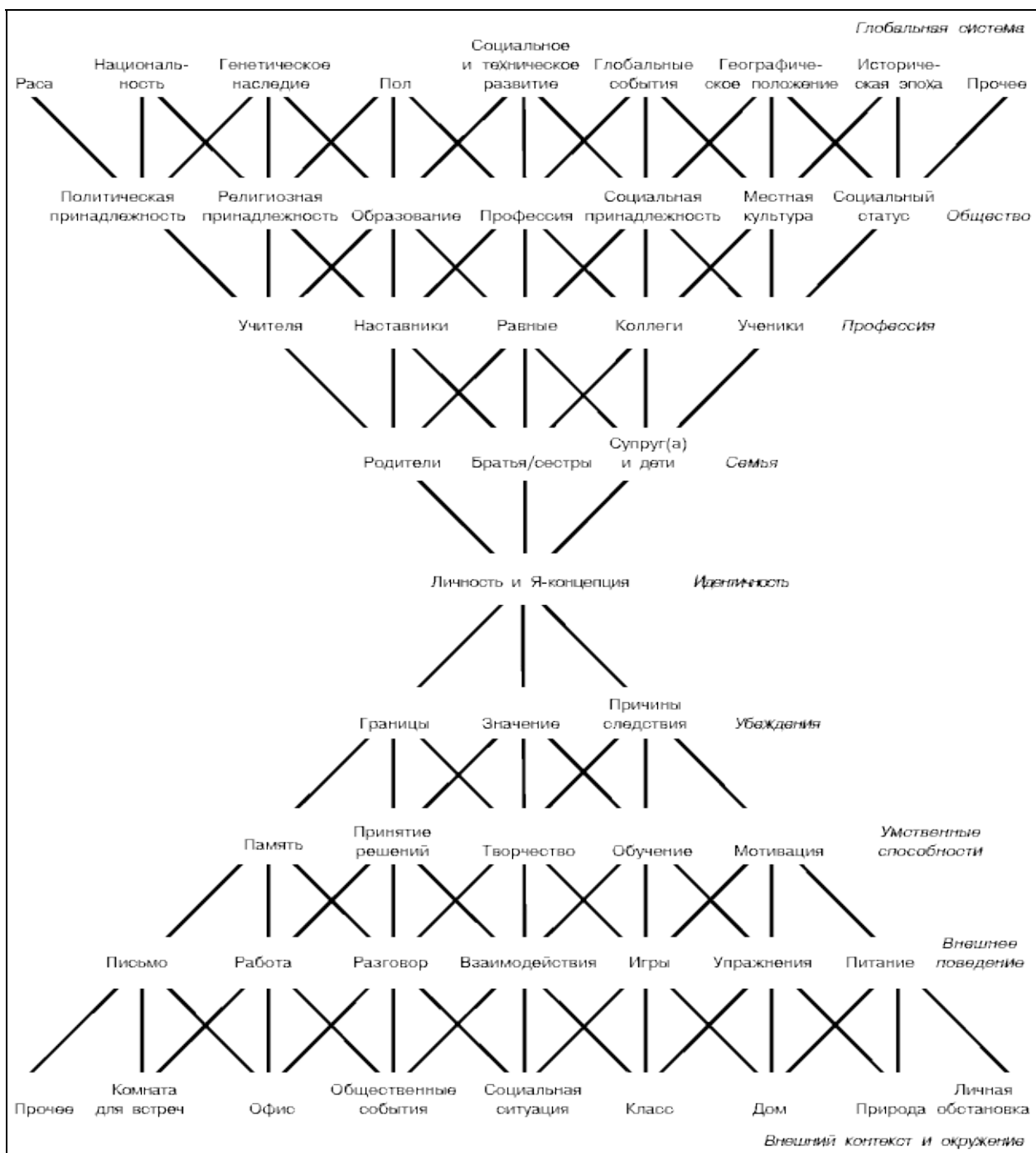
В соответствии с этой диаграммой, “идентификация” наиболее тесно выражается и определяется через глубинные убеждения и ценности индивида, с одной стороны, и через его

отношения с близкими в семье, с другой. Убеждения и ценности проявляются во внешней реальности через развитие умственных способностей и навыков. В свою очередь, внутренние способности стимулируют и направляют конкретное поведение, которое, с одной стороны, определяется, а с другой, само формирует конкретные внешние обстоятельства индивида. Аналогично, отношения, которые человек устанавливает с членами семьи (особенно в начале жизни), распространяются и влияют на профессиональные отношения этого человека. Семейные и профессиональные отношения определяют ту роль или место, которое он занимает в сообществе, и, в свою очередь, сами определяются данной ролью. Эта система отношений определяется и, в конечном итоге, сама определяет место человека в мире или в глобальной системе.

Наша идентификация подобна стволу дерева; она является центральной частью нашей сущности. Ствол дерева сначала развивается из семени с помощью системы невидимых корней, которые проникают глубоко в землю и доставляют ему питание и придают силу. У ствола также есть другая сеть “корней” — ветви и листья, которые устремлены к воздуху и свету и доставляют ему питание другого рода. Корни и ветви дерева одновременно формируют экологию, в которой существуют и сами формируются под воздействием этой экологии. Аналогично, наша идентификация поддерживается внутренними, невидимыми корнями в форме нейронных цепей, которые приводят в действие наше восприятие личных ценностей, убеждений и способностей, а также наше физическое бытие и окружение. С внешней стороны идентичность выражается через наше участие в больших системах, частью которых мы являемся; это наша семья, профессиональные отношения, сообщество и часть общей глобальной системы, к которой мы принадлежим. Явления, формирующие жизнь человека, проявляются путем идентификации и выражаются и усиливаются в результате развития, обогащения и роста этих двух систем корней: 1) невидимой нервной системы, которая произрастает в почве нашего тела и 2) листьев и ветвей семьи, сообщества и глобальных сетей, частью которых мы являемся.

На следующей диаграмме приведены некоторые примеры тех типов информации, которые относятся к разным уровням элементов, из которых и соткана ткань человеческой жизни.





Уровни системы влияний и проявлений, относящиеся к развитию идентификации

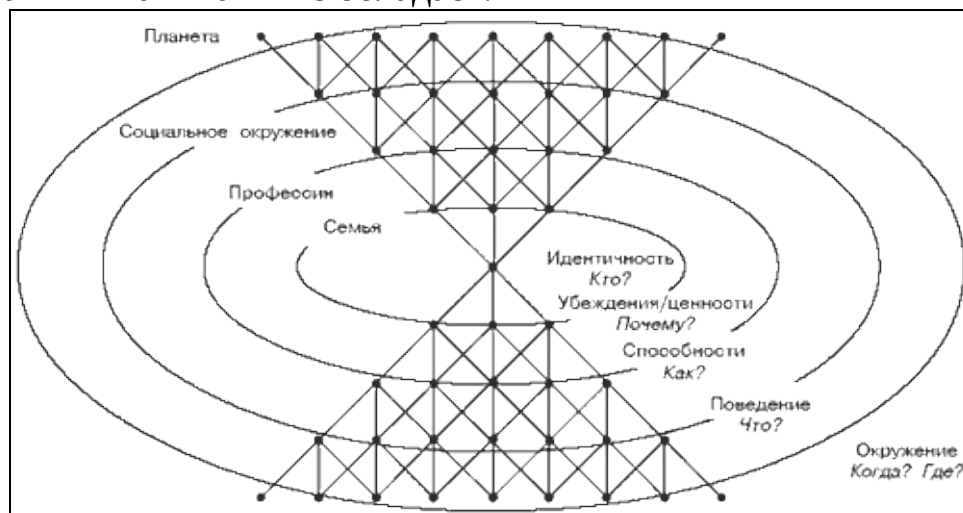
Эта диаграмма показывает, что крайние точки сети на верхней и на нижней части диаграммы более близки к поверхностным структурам. Чем ближе мы подходим к точке, обозначающей “идентификацию”, тем больше приближаемся к глубинным структурам. Обычно те явления, что находятся по краям сети, легче поддаются наблюдению и пониманию, чем глубинные процессы, но они также являются и более удаленными от влияния и выражения глубинных процессов. Иными словами, легче сенсорно наблюдать действия человека и влияние его поведения на окружение (например, рисунки и тетради Леонардо), чем следить за невидимыми умственными способностями художника и внутренними мотивами, выраженными в этих действиях. Точно так же легче узнать, что Леонардо был “кавказским мужчиной, который жил в Северной Италии в эпоху Европейского Возрождения”, чем разобраться в сложных деталях его отношений с родной матерью, приемной матерью и отцом.

Кроме того, диаграмма показывает, что между соответствующими уровнями верхней и нижней части существуют потенциальные взаимодействия. Например, глубинные убеждения индивида могли сформироваться в связи со взаимоотношениями между членами семьи в самом

раннем детстве. Профессиональные отношения, скорее всего, определялись навыками и способностями, развившимися у этого человека в период взросления. В то же самое время, профессиональные отношения человека являются контекстом дальнейшего развития навыков и способностей. Внешнее поведение и внешние действия человека обычно и определяют отношение человека к тому социальному окружению, в жизни которого он участвует. И наконец, след, который человек оставляет во внешнем окружении, скорее всего, и определяет окончательное место человека в той части глобальной системы, в которой тот существует. Некоторые люди, такие, как Леонардо и Фрейд, оставили глубокий след очень надолго. Влияние других личностей менее заметно и, возможно, более временно и преходяще.

Важно иметь в виду, что отношения, описываемые этой диаграммой, не являются простой “иерархией”. Скорее, это целая система “отношений”. Каждый уровень влияет и подвержен влиянию отношений элементов, находящихся на более низком уровне. Точно так же отношения между элементами, составляющими отдельный уровень, служат основой для уровня, который располагается над ними. Таким образом, между ближайшими уровнями существует взаимное влияние.

Так, конкретное убеждение может способствовать развитию одних способностей и помешать развитию других. Например, убеждение, что “человек должен много трудиться, чтобы выжить”, приведет к развитию способностей, относящихся к концентрации, организованности и принятию решений. Это же убеждение будет мешать развитию творчества, способностей к исследованию и воображения. В то же самое время, конкретная способность может усиливать и поддерживать некоторые другие убеждения и ценности. Предположим, человек, у которого развиты навыки и способности к коммуникации и решению проблем, будет развивать и усиливать убеждение, что “конфликты можно разрешать не только с помощью силы”, чем человек, который такими навыками не обладает.



*Отношение между частями верхнего и нижнего уровней сети*

Такой тип взаимного влияния действует подобным же образом и между другими уровнями. Наши навыки открывают путь к целым классам новых поведенческих реакций. И в то же самое время, когда необходимо вести себя определенным образом, приходится прилагать усилия к тому, чтобы развивать навыки и способности, поддерживающие такое поведение. Между нашим поведением и окружением существуют параллельные отношения. Поведенческая компетентность позволяет нам выживать и преуспевать в более широком контексте окружения; а для выживания и успеха в условиях окружения, в которых мы оказываемся, требуется развитие определенных паттернов поведения.

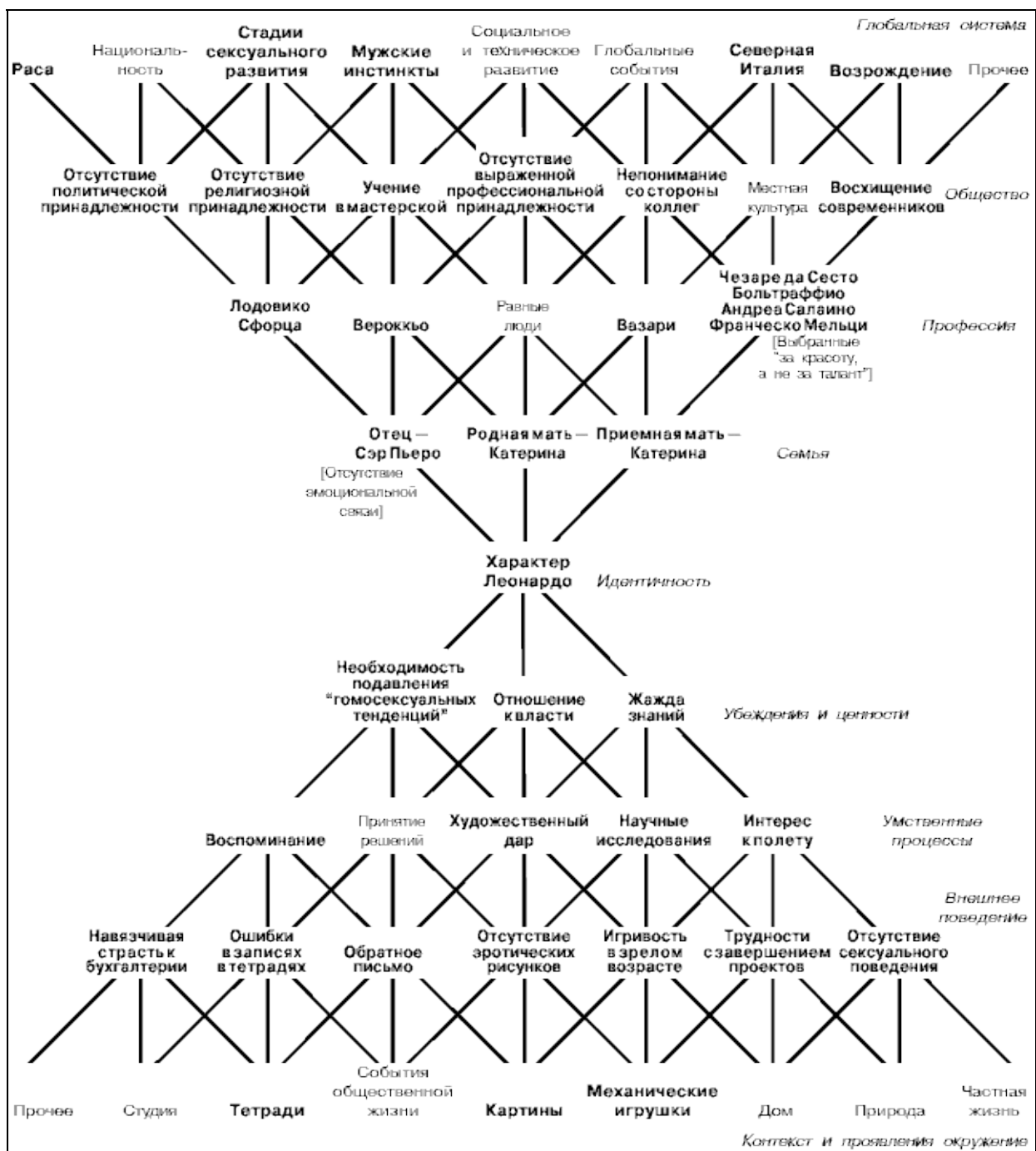
Верхняя часть сети действует подобным же образом. Качество отношений, которые у нас

сложилась с нашей семьей, часто переносится в некоторой степени на наши профессиональные отношения. Точно так же, профессиональные отношения поддерживают семейные или же оказывают давление на них, требуя изменений или развития. Наше влияние на социальное окружение нередко определяется нашими профессиональными достижениями и профессиональной принадлежностью. Эти достижения и принадлежность также могут быть подвержены сильному влиянию со стороны нашего положения в социальном окружении. И наконец, то место, которое индивид занимает в глобальной системе, является результатом роли, которую он играет как профессионал и член социума; а место, занимаемое индивидом в глобальной системе, оказывает огромное влияние на его положение профессионала и члена социума.

В 1-м томе книги “Нейро-лингвистическое программирование” мы обсуждали одно представление, взятое из *теории принятия решений*. Элементы, влияющие на наши решения, могут рассматриваться либо как переменные окружения, либо как переменные принятия решения. *Переменные окружения* — это окружения, которые находятся за пределами наших возможностей контролирования или прямого влияния. *Переменные принятия решения* мы можем по своей воле изменять. Верхняя часть сети по большей части находится вне нашего “локуса контроля” — она не связана с нашими “иллюзиями и желаниями”, как мог бы сказать Фрейд. Нижняя часть сети находится в пределах нашего локуса контроля, хотя мы по мере приближения к нашему уровню идентификации все меньше отдаем себе в этом отчет. Таким образом, нижняя половина сети имеет большее отношение к нашим “внутренним силам” и к нашей “конституции”, тогда как верхняя часть сети больше связана с “внешними силами” и “судьбой”.

Переплетение всех этих элементов и представляет нам историю жизни человека. В своем исследовании личности Леонардо Фрейд, проследившая его жизненный путь, проделала огромную работу по заполнению большого количества деталей этой сети. На следующей диаграмме представлены некоторые из элементов головоломки, отражающей характер Леонардо да Винчи, которые Фрейд попытался сложить в целостную картину.

Начиная с одного тонкого умственного процесса — странного “воспоминания” — Фрейд в конце концов охватывает целый спектр уровней, связанных с жизнью Леонардо. Он пытается показать, как *поведенческие паттерны на макроуровне и детали поведения на микроуровне* (такие, как навязчивая страсть к бухгалтерии, ошибки в записях в тетрадах, обратное письмо, отсутствие эротики и точных сексуальных изображений, детская игривость во взрослом возрасте, трудности с доведением до конца проектов и отсутствие сообщений о сексуальной активности) являются результатом существования *убеждений и ценностей*, лежащих на более глубоком уровне. Эти убеждения и ценности включают в себя: подавление гомосексуальных тенденций, отсутствие зависимости от власти и необычайную жажду знаний. Выражение убеждений и ценностей Леонардо на уровне поведения определилось его творческим даром, стратегиями научного исследования и теми особыми интересами, которые он развил у себя на уровне *способностей*. Вся эта система процессов служила каналом для видимых проявлений, которые Леонардо привнес в свое *внешнее окружение* в виде записей в тетрадах, картин, механических игрушек и т. д.



Карта системы влияний и проявлений, связанных с развитием характера Леонардо, созданная Фрейдом

Фрейд также попытался показать, что основные убеждения и склонности Леонардо сформировались во взаимоотношениях с динамикой семейных связей между его отцом сэром Пьеро, родной матерью Катериной и его молодой приемной матерью Донной Альбиерой. Согласно Фрейду, эти ранние семейные отношения определили многие из паттернов профессиональной деятельности и профессиональных отношений имеющих место во взрослой жизни Леонардо. Например, Фрейд указывает на отсутствие привязанности Леонардо к отцу как на источник его слабой профессиональной привязанности к учителю Вероккио, к ученикам и даже к своим главным благодетелям, таким, как Лодовико Сфорца, одному из могущественных князей эпохи Возрождения. Фрейд считал, что замешательство Леонардо по поводу его отношений с родителями и последующая диссоциация от своих чувств к ним также отсутствия политических и религиозных пристрастий и (хотя им и восхищались современники) это привело к непониманию Леонардо со стороны коллег. Фрейд изображает всю эту динамику на более общем и глубоком фоне влияния мужских инстинктов и этапов сексуального развития,

разворачивающегося в эпоху Возрождения в Северной Италии.

Утверждение Фрейда о важной роли “случая” в формировании характера Леонардо и его достижений указывает на то, что он стремился придать особое значение более высоким уровням влияния. Из его заключений вытекает, что нижняя часть сети выражает связи и отношения, сформированные в верхней части структуры. (НЛП, наоборот, считает, что нижняя часть сети также оказывает влияние на верхнюю в том смысле, что способности и убеждения определяют типы переплетений, которые будут происходить на более высоких уровнях этой структуры.)

Акцент Фрейда на случайности приводит на ум теорию Дарвина о естественном отборе в процессе эволюции и, возможно, является результатом осознанной в то время необходимости подчеркивать “прецеденты” в науке. Другими словами, считалось, что если объяснение не указывает на некоторую объективную внешнюю причину в прошлом, оно не может считаться по-настоящему “научным”. Получалось, что Фрейд словно бы ощущал необходимость проследить движение взрослого мира человека назад, к “большому взрыву” в детстве, определившему направление всей остальной жизни человека.

Это приводит нас к пониманию одного из потенциально слабых мест в анализе Фрейда. Хотя исследование Фрейдом внешних сил, определивших формирование характера и поведения Леонардо, является интересным (и, вероятно, даже точным), Фрейд признает, что его исследование все же несколько не поможет нам научиться думать, анализировать явления или рисовать так, как это делал как да Винчи.

“Мы охотно объяснили бы, каким образом художественная деятельность сводится к первичным психологическим влечениям, если бы именно здесь не отказали наши средства... Так как художественное дарование и продуктивность тесно связаны с сублимацией, мы вынуждены признать, что и существо художественных достижений не доступно психоанализу”.

### *Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи о раннем детстве*

Признавая некоторые ограничения своей модели и своих методов, Фрейд подводит нас к мысли о том, что тщательность рассмотрения должна уравниваться “глубиной”. Например, Фрейд очень детально рассмотрел некоторые микроаспекты поведения Леонардо да Винчи, потенциальную динамику его семьи и влияние инстинктивных сил. Однако он весьма схематично рассмотрел уровень конкретных когнитивных процессов и психических способностей, лежащих в основе “художественного дара и способностей”. Некоторое время спустя Фрейд писал:

“Все, на что оказался способен психоанализ, это рассмотрение взаимоотношения между впечатлениями жизни художника, его случайным опытом и работами; психоанализ способен воссоздать его конституцию и импульсы к работе, ту его часть, которую он разделял со всеми людьми... Психоанализ не может сделать ничего для того, чтобы прояснить природу художественного дарования, не может также объяснить и те средства, с помощью которых творит художник — художественную технику”.

### *3. Фрейд. Автобиографическое исследование*

Подход Фрейда фокусировался на “внешних силах” и “внутренних силах”, которые формировали мотивы и причины, лежащие в основе действий индивида; т. е. касался вопроса

“почему?” в поведении человека. Фрейд писал, что концентрировал внимание на “той части, [художника] которую разделял со всеми людьми” в противоположность тем элементам его гения, которые сделали его уникальным. Таким образом, фильтры, которые использовал Фрейд для анализа поведения и мыслительных процессов Леонардо да Винчи были разработаны не для того, чтобы разобрать компоненты его психических стратегий на “кусочки” подобного рода для их изучения или воспроизведения. (В противоположность этому нейро-лингвистическое программирование фокусирует внимание на когнитивных “программах” и структурах — визуальной, аудиальной, кинестетической и языковой, — через которые направляются и проявляются действия — вопрос “как?”).<sup>[14]</sup> Конечно, целью, которую ставил перед собой Фрейд было объяснение “поведения личности в течение жизни... в терминах совместного воздействия конституции и судьбы”, а не понимание того, “как” изучить и воспроизвести его способности. Задачей Фрейда стало прояснение элементов идентификации, убеждений и ценностей, лежавших в основе поведения Леонардо да Винчи; Фрейд не стремился моделировать его стратегии исследования и творчества. С этой точки зрения, Фрейд был силен более как философ или терапевт, а не как биограф или “создатель модели”.

Действительно, в конце концов начинаешь удивляться тому, каковы были цели Фрейда, когда он опубликовал историю Леонардо. Было ли это попыткой написать “правду” о характере Леонардо? Или демонстрацией спектра своих психоаналитических методов? Попыткой представить широкой публике свои провокационные идеи о силе влияния раннего детства, “бессознательного” и секса? Или он просто хотел представить новый взгляд, новую перспективу? Может быть, это было сделано для того, чтобы помочь своим пациентам, показав, что даже “тот, кто стоит в ряду самых великих представителей рода человеческого”, подвержен действию “законов, которые управляющих как нормальной, так и патологической деятельностью”.

Интересный взгляд на этот вопрос был дан самим Фрейдом в начале исследования Леонардо. Фрейд пытается провести аналогию роли любопытного “воспоминания” Леонардо, утверждая, что “сознательное воспоминание человека о событиях его взросления во всем подобно первым историческим записям”. Далее он утверждает:

“Эта ранняя история неизбежно должна была стать выражением убеждений и желаний современности, а не правдивым отображением прошлого, поскольку многие вещи выпадали из памяти нации, тогда как другие подверглись искажениям, а некоторые пришли из прошлого, подвергшись неправильной интерпретации, чтобы соответствовать современным идеям. Кроме того, мотивы, по которым люди пишут историю, представляют собой не объективное любопытство, но желание повлиять на своих современников, вдохновить и возвысить их или поставить перед ними зеркало”.

### 3. Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи о раннем детстве

Действительно, Фрейд “держал зеркало” своего собственного исследования, когда говорил, что “некоторые явления прошлого подверглись неправильной интерпретации, чтобы соответствовать современным идеям”. Вместо того, чтобы создать “правдивую картину” жизни Леонардо или следовать “объективному любопытству”, мотив Фрейда в изучении “воспоминания Леонардо”, возможно, возник из желания “повлиять на своих современников, вдохновить и возвысить их или “поставить перед ними зеркало”.

Как терапевт Фрейд менее всего беспокоился о точности конкретной интерпретации или объяснения; его больше интересовало воздействие этого объяснения. Опираясь на опыт своей

работы с пациентами, Фрейд знал о воздействии “заблуждений, недоступных логической критике и которые противоречат реальности”. Излечение необязательно приходит через точные логические аргументы и приверженность к “реальности”. Как выразился Эйнштейн, излечение зависит от нового подхода к решению проблемы, подхода, отличающегося от того, что создал данную проблему. Стремясь к достижению этой цели, “к фантазии и реальности надо относиться одинаково”, и неважно, принадлежат ли рассматриваемые поверхностные структуры “к одному классу или к другому”. Важна та степень, с которой они влияют на человека на уровне глубинных структур. Даже полностью придуманное объяснение может иметь терапевтическую ценность.

В самом деле, в последние годы жизни Фрейд утверждал, что предпочитал термин “конструирование” термину “интерпретация”. Он утверждал, что задачей аналитика при работе с воспоминаниями, фантазиями или даже маниями было “выяснение того, что оказалось забыто, по следам, которые остались, или, более точно, его конструирование”. Он даже заявил: “*Мании пациентов представляются мне эквивалентами конструкций, которые мы строим в процессе аналитического лечения, пытаясь дать объяснение и излечить...*” (З. Фрейд. Терапия и техника). Проблема заключалась в том, что расстройства пациентов, к несчастью, являются результатом применения способа мышления, создавшего эту проблему.

Стратегии анализа и интерпретации Фрейда были направлены на то, чтобы бросить вызов принятым предположениям, открыть новые перспективы, выявить потенциальные недостающие связи и подвести к рассмотрению влияния глубинных структур, причем в равной степени эти стратегии были направлены на то, чтобы дать нам “пуленепробиваемые” объяснения. Первые процессы как раз и выявляют “значения” симптома, подвергают его “ассоциативной коррекции” и дают “движущие силы”, направляющие индивида к новым решениям. Степень, в которой эти цели достигаются, как раз и отличает “расстройства” психотического пациента от конструкций терапевта.

В соответствии с теорией информации, “информация” — это, по сути, восприятие отношения или различия между чем-либо. Новые перспективы и, следовательно, новая информация о конкретном предмете естественным образом возникает, когда тот движется или изменяется, позволяя наблюдателю видеть другой угол, новую сторону данного предмета или выявляет его новое качество относительно чего-либо. Другой способ получения информации — движение или изменение самого наблюдателя относительно объекта, который он наблюдает. Гениальность можно представлять как функцию способности двигать и изменять перспективы по отношению к чему-либо. Средний же человек — из страха, неспособности или просто лени — сидит и ждет, когда предмет сам начнет двигаться или изменяться. А гений обладает мужеством, способностью и мотивацией двигаться и изменяться самому по отношению к остальному миру.

Стратегии Фрейда позволили ему продвигаться вглубь через поразительный узор психических “пространств”, в результате чего его мыслительные процессы в большой степени являются богатыми, свободными и обладают такой провоцирующей мысль способностью, которую многие из нас испытывают только в мечтах. Мне кажется, что применяя данные стратегии к воспоминанию Леонардо, Фрейд стремился сделать его жизнь по-новому реальной. Мы можем видеть Леонардо дышащим, думающим, чувствующим человеком, живущим под действием тех же “законов”, что управляют всеми нами, — в противоположность прославленной, но хрупкой и бесцветной статуе.

### 1.3. Анализ статуи Моисея работы Микеланджело, сделанный Фрейдом

Если анализ Фрейдом личности Леонардо да Винчи показывает некоторые потенциальные возможности и проблемы, открывающиеся и возникающие при применении этих стратегий, — исследование Фрейдом Микеланджело и его шедевра, Моисея, ярко демонстрирует некоторые из самых сильных аспектов данных стратегий.

Указывая на тот “парадоксальный факт, что именно некоторые из великолепнейших, потрясающих творений остаются темными для нашего сознания” (З. Фрейд. Моисей Микеланджело. В кн, Художник и фантазирование. М., Республика, 1995), исследование Фрейдом Микеланджело (1475–1564) сфокусировано на анализе и интерпретации мраморной статуи Моисея в скромной церкви Сан Пьетро в Винколи в Риме. Хотя мраморная статуя может не показаться столь же интересной и важной, как цивилизация, война, невроз и другие глубокие темы, которые затрагивал Фрейд, его анализ статуи Моисея ярко демонстрирует многие стороны стратегии Фрейда, характеризующие его гений. Замечая и исследуя некоторые кажущиеся тривиальными детали, которые, казалось, были не совсем к месту, Фрейд пришел к абсолютно необычному и поразительному взгляду не только на саму статую, но и на Микеланджело, Моисея и даже на Библию! Это и является одной из характерных черт гения — способность находить деталь, не вписывающуюся в принятую парадигму или систему убеждений и впоследствии приводящую к переформированию старой парадигмы или самой системы убеждений.

Фрейд написал свою работу в 1914 году и сначала опубликовал ее анонимно в психоаналитическом журнале. Фрейд писал, что “не испытывал более сильного впечатления ни от одной скульптуры” и указывал, что многие считали статую Моисея “вершиной современной скульптуры”. В своем вступлении к исследованию Фрейд делает некоторые интересные открытия о структуре своих собственных когнитивных микростратегий, когда утверждает:

“...Произведения искусства оказывают на меня сильное воздействие, в особенности литература и скульптура, в меньшей степени — живопись. Я склонен, когда это возможно, долго стоять перед ними и намерен понимать их по-своему, то есть постигать, почему они впечатляют меня в первую очередь. Там, где мне это не удастся, например, в музыке, я почти не способен испытывать наслаждение. Моя рационалистическая или, быть может, аналитическая склонность противится тому, чтобы я был захвачен художественным произведением и не сознавал, почему я захвачен и что меня захватило”. (*ibid.*)

В модели НЛП Фрейд предлагает довольно много информации об использовании своих органов чувств и предпочтений относительно когнитивных модальностей. Замечание Фрейда о том, что он должен объяснить себе конкретный эффект, указывает на явную связь когнитивного процесса с языком. В НЛП этот тип внутреннего разговора с самим собой входит в категорию внутреннего диалога (*Aid*). Он указывает на явное предпочтение вербальной репрезентативной системы путем выражения желания понять что-либо на сознательном уровне в результате получения вербального объяснения. Тот факт, что “литература” влияла на него наиболее сильно и что ему было трудно наслаждаться музыкой и картинами, является дополнительным подтверждением, что язык для Фрейда был, вероятно, наиболее ценной и развитой репрезентативной модальностью. Картины определенно являются зрительным ощущением, а



музыка обращается к тональности в противоположность вербальному измерению аудиальной репрезентативной системы.

Считается, что восприятие музыки и восприятие картин сфокусировано в недоминантном полушарии мозга (так называемом, “правом мозге”), тогда как язык в основном связан с доминантным полушарием мозга (“левым мозгом”). Как мы установили ранее, Фрейд считал, что речь представляет собой дверь в сознание и понимание. Фрейд, казалось бы, говорил, что стремился интегрировать оба полушария своего мозга, заставляя “левый мозг” кодировать работу своего менее сознательного “правого мозга”.

Замечание Фрейда, что ему необходимо понять, “*почему он захвачен и что его захватило*”, указывает на то, что его не столько интересует понимание процесса рисования, ваяния или сочинения музыки, сколько его собственные чувства, возникающие по поводу произведения искусства. То, что Фрейд ценит скульптуру выше живописи и музыки, указывает на вторичное предпочтение им “кинестетической” репрезентативной системы, поскольку скульптура наиболее тактильное или кинестетическое искусство из всех упоминаемых Фрейдом. Стратегия кодирования в языке таких бессознательных или невербальных процессов, как чувства (*K i a A d*), играла главную роль в терапевтической работе Фрейда, проявляясь наиболее живо в качестве центральной части его “лечения разговором”.

Акцент Фрейда на уровне *почему* и *что* также является важной стороной его стратегии наблюдения и интерпретации. Как мы уже убедились, сила Фрейда состоит в его способности соединить то, что кто-либо произвел как действие и результат с тем, *почему* он сделал это в смысле убеждений, ценностей или других глубинных структур, лежащих в основе этих действий. Фрейд не концентрировал внимание на промежуточных когнитивных процессах, на том, как конкретные убеждения привели к возникновению конкретного поведения. Например, в своей работе о сновидениях Фрейд исследовал содержание снов и возможные мотивы, лежащие за этим содержанием. Его не интересовало то, как люди видели сны, но, скорее, то, что они видели в снах и почему. Сходным образом, его интерес к искусству состоял не в том, как создавать произведения, но, скорее, в том, что создал художник и почему.

“По моему глубокому убеждению, в наибольшей степени нас захватывает лишь замысел художника — насколько ему удалось воплотить его в произведении и насколько он может быть понят нами. И понят не только рациональным путем; мы должны вновь почувствовать те аффекты художника, особое состояние его психики, которые стимулировали его к совершению творческого акта и которые вновь воспроизводятся в нас”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

С точки зрения НЛП, Фрейд утверждает, что стимулы разного рода (слова, музыка, картины, скульптуры и т. д.) активируют или “пробуждают” паттерны деятельности в нашей нервной системе в форме эмоционального или когнитивного опыта. С точки зрения Фрейда, наиболее эффективными произведениями искусства являются те, что способны запустить или “пробудить” в зрителе эмоциональное или психическое состояние, близкое к тому состоянию, которое привело или подтолкнуло художника к созданию творения.

Важно замечание Фрейда, что “это не должно быть понято чисто рациональным путем”. Именно данная черта, без сомнения, отличала Фрейда от обычного критика искусства и также делала его эффективным терапевтом. Стратегии Фрейда не были направлены на простое описание или понимание чего-либо только на когнитивном или интеллектуальном уровне, но на

глубокое понимание во всех измерениях. Он искал объяснения, но не тривиального или простого. Существует разница между простым объяснением и таким, которое адекватно покрывает все “проблемное пространство” конкретного явления. Имело ли это отношение к проблеме его пациента или к произведению искусства, Фрейд не хотел просто “прогнать проблему, объяснив ее”; скорее, он хотел разработать более богатую и глубокую карту человеческого опыта, такую, которую можно было бы не только выразить словами, но и почувствовать.

В самом деле, как и многие другие гении, Фрейд полагал, что слишком большое количество разных и противоречащих друг другу объяснений указывают на то, что был затронут только поверхностный уровень, а глубинный уровень понимания остался не достигнутым. Во многих случаях объяснения являются просто вольными приложениями некоей теории или логики или могут быть просто проекциями собственных пристрастий наблюдателя. Фрейд считал, что хорошее объяснение должно вызывать такое же точно эмоциональное отношение и состояние психики, которое оно стремится описать. Фрейд утверждал, что возможно достичь объяснения, которое могло бы охватить все наблюдаемые черты явления и одновременно оставаться простым и элегантным.

“Вспомним “Гамлета”, шедевр Шекспира, созданный более 300 лет тому назад... лишь психоанализу с его комплексом Эдипа удалось в полной мере раскрыть тайну воздействия этой трагедии на зрителя. А сколько существовало до этого различных, часто взаимоисключающих попыток его толкования, какое многообразие мнений о характере героя и замысле автора! Какому герою заставляет нас сострадать Шакспир — больному или, может быть, страдающему комплексом неполноценности, а может быть, это один из идеалистов, слишком чистый для этого мира? И какое количество попыток толкования оставляет нас совершенно холодными, не объясняя причины воздействия поэтических творений! Они, скорее, призваны убедить нас в том, что чары поэтического шедевра сводятся лишь к глубине мыслей и блеску языка. И, однако, не являются ли эти опыты толкования свидетельством того, что существует насущная потребность поиска других источников этого воздействия?”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Так же, как и в примере с шедевром Шекспира, Фрейд был неудовлетворен тем, что воспринимал как множество видимо противоречивые и тривиальные описания и объяснения величия Моисея Микеланджело, статую которого он называл “непостижимой”.

“Почему я называю эту статую загадочной? Ведь ни у кого не возникает ни малейшего сомнения, что изображенный — это Моисей, законоположник иудеев, держащий в руке скрижали со священными заповедями. Сомнения начинаются дальше... Один критик... сказал: “Ни о каком другом произведении мирового искусства не было высказано таких противоречивых мнений, как об этом Моисее с головой Пана. Даже несложный анализ фигуры вызывает крайние точки зрения...”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Например, часто говорилось о том, что эта статуя является превосходным воплощением *terribilita* — качества, внушающего ужас, которое ассоциировалось с работами Микеланджело и которое заставило одного критика заметить, что он не захотел бы остаться в комнате наедине с

нею. Однако Фрейд указывает на то, что другие интерпретации статуи Моисея варьируют от “смеси гнева, боли и презрения” до “гордой простоты, вдохновенного достоинства, живой веры”. Одни воспринимают глаза Моисея как “пылающие бесконечным гневом и всесокрушающей энергией”; другие видят эти глаза “благословляющими и предсказывающими, с отражением вечности на его челе, когда он навсегда прощается со своим народом”.

Далее Фрейд указывает на то, что существуют большие различия даже в описании физических деталей статуи. Говорится, что руки Моисея “тянут”, “прижимают”, “захватывают” или же “отдыхают”. Наблюдатели часто путают левую руку статуи с правой. Одни говорят, что каменные скрижали удерживаются крепко, другие утверждают, что они вот-вот выскользнут из его рук. Один критик даже ошибочно написал, что Моисей положил подбородок на левую руку! Такое разнообразие мнений заставило одного критика разочарованно заявить: “В общей концепции нет смысла, и это не дает проявиться идее самодостаточного целого...”

Фрейд задает вопрос: “В самом деле, вложил ли великий мастер в камень столько неопределенности и двусмысленности, что стал возможным такой широкий спектр разнообразных толкований?” Рассматривая этот вопрос, следует помнить, что Микеланджело работал над статуей более трех лет, между 1513 и 1516 годами (сразу после окончания работы над Сикстинской Капеллой). Эта статуя, вообще говоря, является фрагментом большого произведения, гробницы могущественного папы Юлия II; гробница должна была стать “восьмым чудом света”. Нынешнее непритязательное окружение этой статуи не передает тех “больших ожиданий”, с которыми она была задумана. Фрейд задавался вопросом: стал бы человек, только что закончивший роспись Сикстинской Капеллы тратить три года на создание статуи, которая должна была стать частью “восьмого чуда света” и которая стала венцом современной скульптуры — так, чтобы “в ее общей концепции не было смысла и это не давало бы проявиться идее самодостаточного целого”? Совершенно ясно: Фрейд полагал, что такое наполненное глубоким смыслом произведение нуждалось в глубоком объяснении. Возможно, на каком-то уровне Фрейд не хотел признать, что на него самого могло так воздействовать что-либо пустое или поверхностное. То, что Микеланджело сделал интуитивно, Фрейд хотел воссоздать рационально (то, что Микеланджело создал с помощью правого полушария мозга, Фрейд хотел перенести в левое полушарие).

То, что заставляло других людей пожимать плечами или озадаченно махать руками, для Фрейда представлялось наиболее интересным. И действительно, ситуация, сложившаяся вокруг толкования статуи Микеланджело, является хорошей метафорой условий, окружавших многих пациентов Фрейда и их невротические симптомы, вызывающие замешательство, разочарование и, видимо, не доступные пониманию. Это похоже на то, как большинство людей воспринимают свои сны, которые оказывают сильное эмоциональное воздействие, но по большей части не поддаются объяснению. И именно в таких парадоксальных ситуациях стратегии Фрейда могли сиять наиболее ярко. Он уверенно заявлял:

“На основании сопоставления различных исследований, опубликованных пять лет тому назад, я изложу, какие сомнения вызывает анализ фигуры Моисея. Нетрудно будет показать, что за ними скрывается самое существенное для понимания этого произведения”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

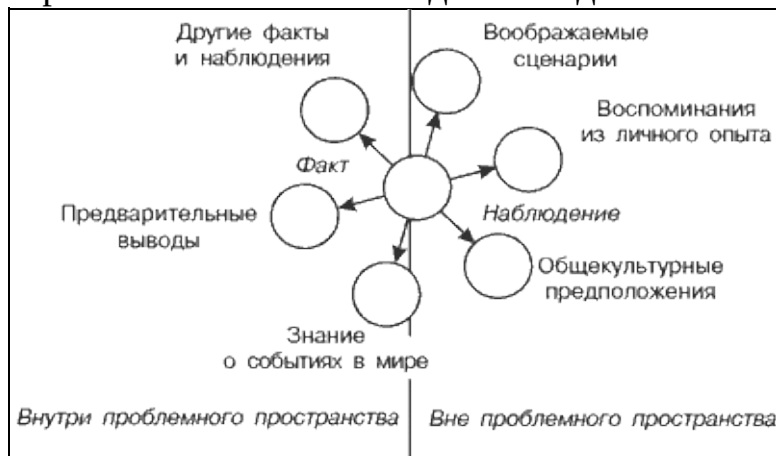
Первым шагом стратегии Фрейда, применяемой при анализе статуи Микеланджело, стало стремление поместить ее в более широкий контекст, который мог предложить существование

некоторого смысла. На языке НЛП это можно было бы описать как определение “проблемного пространства”, окружающего конкретное явление. Проблемное пространство определялось частями системы — как материальными, так и нематериальными, которые могли считаться относящимися к конкретной проблеме. Как мы установили ранее, то, что один человек может считать проблемным пространством, определяет ключи, которые он будет искать и смысл, который он будет придавать этим ключам. Определение проблемного пространства и предположения о нем влияют на интерпретацию явлений, которые наблюдаются в данном пространстве. Так, Фрейд спрашивал:

*“Хотел ли Микеланджело воплотить в образе героя “вневременные характер и настроение” или, наоборот, стремился изобразить Моисея в определенный, очень важный момент его жизни?”.*

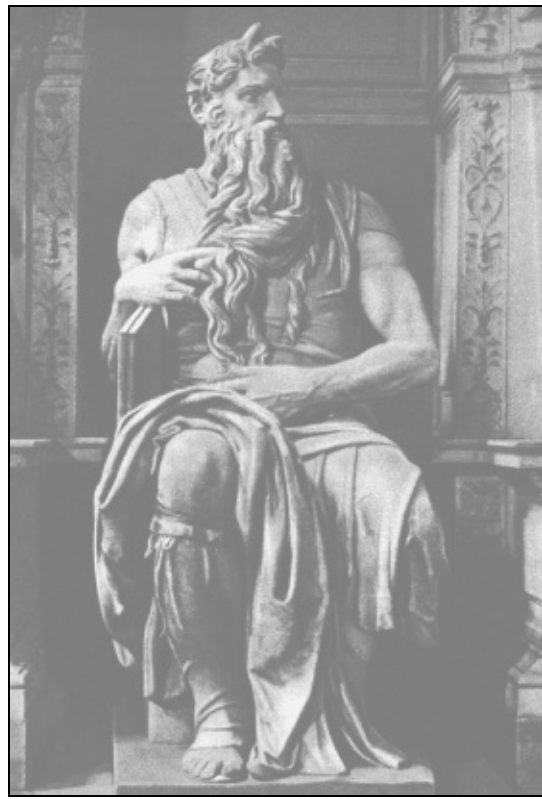
### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Одной базовой метастратегией анализа и интерпретации является соединение конкретных наблюдений с рядом схем — как внутри, так и вне принятого проблемного пространства, к которому обращается исследователь. Это создает обогащенное когнитивное пространство, расставляющее приоритеты и придающее значение наблюдениям и выводам. После этого можно синтезировать данную информацию в единое объяснение, которое подтверждается другими наблюдениями и путем отбрасывания лишнего сводится к единственной возможности.



*Связывание фактов и наблюдений с рядом структур внутри и вне проблемного пространства*

Поскольку статуя Моисея изображает человека, сжимающего скрижали с десятью заповедями, Фрейд устанавливает, что набор различных контекстов сужается до “очень важного момента в его жизни”. Принимая во внимание библейское повествование о жизни и деяниях Моисея, Фрейд выстраивает типичные предположения, связанные с событиями, сопровождавшими получение Моисеем заповедей Господних для своего народа.



*Моисей Микеланджело*

“Сцена, запечатленная Микеланджело, рассказывает о схождении Моисея с Синая, где он принял от Бога скрижали с заповедями, и об известии, что во время его отсутствия евреи сделали золотого тельца и с ликованием пляшут вокруг него... Микеланджело изобразил последний момент колебаний героя — как бы затишье перед бурей, в следующее мгновение Моисей стремительно поднимется с места... бросит наземь скрижали и обрушит всю свою ярость на неверных”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Мы уже убедились, анализируя исследование Леонардо, что, как только Фрейд установил конкретный контекст интерпретации некоторого явления, следующим его шагом становится поиск деталей, не согласующихся с обычными для данного контекста предположениями.

“Теперь позволительно было бы спросить, что означает такое расположение и чем оно вызвано. Если соображения линейной и пространственной перспективы действительно побудили художника повернуть направо бороду устремившего свой взгляд в левую сторону Моисея, то каким странным несоответствием этому жесту становится используемый в качестве средства для этого один лишь палец? И кто же, по каким-либо соображениям оттесняя бороду на другую сторону, додумается лишь с помощью одного пальца фиксировать одну половину бороды над другой?”

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Установив исторические события жизни Моисея, запечатленного в этой статуе, Фрейд перешел к проверке того, как детали статуи вписываются в общий невидимый контекст и приобретают смысл в данном контексте. Как это было с деталями записных книжек Леонардо, Фрейд попытался соединить “что?” с более глубоким “почему?”. Относительно физических деталей статуи он задает вопрос: “Что означает такое расположение и чем оно вызвано?”.

Для Фрейда ключевыми элементами часто становятся именно те детали, которые видимо противоречат контексту и обычным для этой культуры предположениям. Сила стратегии Фрейда и его гения заключается в его способности находить значимое в скоплениях деталей, которые большинство людей пропускали незамеченными. Он спрашивает:

“А может быть, эти в сущности незначительные детали не так уж важны, и мы напрасно ломаем голову над тем, что для художника не представляло ни малейшего интереса?”

Однако продолжим анализ при условии, что и эти детали играли для него определенную роль”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Фрейд писал в своей работе о Леонардо, что “ничто не являлось слишком малым для того, чтобы служить проявлением скрытых психических процессов”. В соответствии с этим положением, Фрейд стремился найти смысл явлений, которые другие обычно пропускали или не придавали значения. Он писал:

“... Стало традиционным использовать... технику психоанализа... для обнаружения скрытого, тайного смысла в незначительных или незамеченных деталях, в куче мусора, в ... отвале наших наблюдений”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

По убеждению Фрейда, во взаимосвязанной системе каждая часть согласуется со всеми другими частями. В этом смысле анализ Фрейда статуи Микеланджело сразу приводит на память стратегии наблюдения и интерпретации, использовавшиеся Шерлоком Холмсом. Главным отличием этих двух стратегий было то, что Холмс стремился раскрыть тайну, выяснив как это произошло, а Фрейд стремился раскрыть тайну, выяснив почему это произошло, тем самым раскрыв “более глубокий смысл”.

Подобно Холмсу, одним из ключевых элементов методов Фрейда была его способность расширять свое восприятие в пространстве, в котором он действовал, за пределы обычных предположений и интерпретаций и находить альтернативные объяснения. Например, вместо того, чтобы интерпретировать физические детали изваяния Моисея как представления “последнего момента колебаний, спокойствия перед бурей”, Фрейд предлагает нам рассмотреть другую перспективу.

“...Можно предположить, что этому зафиксированному в скульптуре положению предшествовал более близкий контакт между правой рукой и левой частью бороды. ... борода теперь свидетельствует об имевшем здесь место движении. Гирлянда из прядей бороды образует след пройденного рукой пути”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Вместо того, чтобы считать позу Моисея началом некоторого движения, Фрейд предлагает нам посмотреть на нее как на “последнюю стадию движения, которое только что произошло”. Другими словами, Фрейд определяет позу статуи как конец некоторого действия, а не как начало, как это обычно делалось. При этом сдвиге в “пунктуации” Фрейду понадобилось

“заполнить пустые места”, возникшие при ее изменении. Он должен попытаться “сконструировать” или “реконструировать” предшествующий путь действий, который привел к положению, запечатленному в статуе.

“Итак, мы пронаблюдали движение правой руки назад. Однако из одного этого предположения с неизбежностью вытекает другое. Воображение дорисовывает нам весь процесс, в который вовлекается и борода... спокойно сидящий Моисей встрепенулся, услышав шум пляшущего вокруг золотого тельца народа. ...он поворачивает голову и смотрит в направлении, откуда доносится этот шум, и теперь он видит всю сцену и понимает, в чем дело. Гнев и возмущение тотчас охватывают его, ему хочется вскочить, наказать богоотступников, уничтожить их ...он всю свою ярость обрушивает на собственное тело. Нетерпеливая, готовая сейчас же прийти в движение рука впивается в бороду ...но потом стремительным движением оттягивается назад и отрывается от нее, пальцы разжимаются, однако они так глубоко потонули в волосах, что при обратном движении потянули за собой мощную прядь волос с левой стороны бороды направо... И это новое положение... может быть понято только из контекста всего предшествующего движения...”

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Вместо того, чтобы просто принять статую так, как она есть, Фрейд попытался заглянуть за пределы “поверхностной структуры” позы статуи, чтобы обнаружить предшествующую последовательность трансформаций и “глубинных структур”, которые привели к возникновению этой поверхностной структуры. Он определил ход событий в терминах того, какие действия произошли и почему они произошли. Утверждая, что настоящая поза статуи “может быть понята только из контекста предшествующего движения”, он предполагает существование физических “переходных состояний” и сопутствующих когнитивных и эмоциональных операторов, которые привели к запечатленному в статуе состоянию Моисея. Другими словами, он сконструировал серию бихевиоральных действий и реакций, которые связал с соответствующей последовательностью внутренних эмоциональных и перцептивных процессов.



Реконструкция Фрейдом последовательности событий, приведших к позе Моисея, запечатленной Микеланджело в статуе

Для того, чтобы определить такую последовательность, Фрейд добавил новый, отличный от

других наблюдателей, способ восприятия статуи. НЛП определяет три фундаментальных “позиции восприятия”, из которых наблюдатель может воспринимать событие (Делозьер, Гриндер, 1987; Дилтс, 1990). Перспектива “первой позиции” — это собственная точка зрения человека на некоторое взаимодействие или ситуацию. Перспектива “второй позиции” включает в себя попытку посмотреть на ситуацию с точки зрения одного и более значимых “других” наблюдателей, участвующих в этой ситуации или этом событии, с тем чтобы попытаться “надеть их ботинки” или “влезть в их шкуру”. Перспектива “третьей позиции” — точка, откуда находящийся вне ситуации наблюдатель смотрит на взаимодействие всех действующих лиц, включая и самого себя.

Рассмотрим на минуту положение Фрейда, рассматривающего статую Моисея. Находясь в первой позиции, Фрейд смотрит на статую со своей собственной точки зрения, при этом он видит поверхность мрамора и различные внешние детали статуи, ощущает на себе “мощное воздействие” статуи. Принятие второй позиции в этом случае означало бы для Фрейда попытку стать на место статуи, как если бы он физически сам стал статуей и на мгновение превратился в Моисея.<sup>[15]</sup>

Для того чтобы принять “третью позицию”, Фрейду нужно было бы посмотреть на самого себя, смотрящего на статую как бы через видеокamеры или как смотрела бы “муха со стены”; то есть он наблюдал бы взаимодействие и отношения между самим собой и человеком в камне и пытался бы объяснить самому себе, почему статуя воздействует на него именно так и что в ней так воздействует на него.

Для того чтобы сконструировать последовательность восприятий, эмоций и действий, которые привели к непосредственной позе статуи, Фрейду надо было бы встать во “вторую позицию”, в позицию Моисея в камне. При этом Фрейд проследил цепочку ответных реакций, которая связывала предполагаемый контекст действий фигуры (спуск с горы Синай) и физическую позу статуи.

Однако в этой цепочке есть одно звено, отсутствие которого очень заметно. Фрейд делает вывод, что после того, как Моисей охватил свое тело и бороду, “полный негодования и гнева”, он “быстро отдернул руку и разжал кулак на бороде”. Но, в отличие от других реконструированных действий, здесь Фрейд не дает перцептивной или эмоциональной причины того, почему Моисей отдернул руку. Именно поиск этого недостающего звена позволил Фрейду заметить другую деталь статуи, которая на первый взгляд кажется тривиальной.



Рис. 1

“Если мы посмотрим на рисунок 1, то в положении скрижалей заметим две



замечательные детали, на которые до сих пор никто не обращал внимания. Обычно писали: рука опирается на скрижали, или рука подпирает скрижали. Однако сразу видно, что обе прижатые одна к другой прямоугольные скрижали находятся на кромке. Если присмотреться повнимательнее, станет очевидно, что форма нижней кромки отличается от верхней, наклоненной вперед. Верхняя кромка прямая, тогда как нижняя имеет в ближней к нам части выступ, напоминающий рог; кроме того, скрижали касаются каменного сиденья. Каково же может быть значение этой детали? Не подлежит сомнению, что этот выступ должен обозначать верхнюю кромку скрижалей по отношению к писаниям. Ведь только верхний край таких прямоугольных досок имеет слегка закругленную форму или вырез. Таким образом, мы видим, что скрижали находятся в перевернутом виде. Довольно странное обращение со священными предметами. Они перевернуты и опираются только на уголок. Какое значение в общем замысле имеет это положение? Или эта деталь также была безразлична Микеланджело?”

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Фрейд заметил, что “нижняя кромка скрижалей по форме отличается от верхней” и на нижней кромке скрижалей есть “выступ, похожий на рог”. Применяя общее для данной культуры предположение, Фрейд отмечает, что “только верхний край прямоугольных досок имеет слегка закругленную форму или вырез”. Таким образом, заключает он, “мы видим, что это обозначает положение верхней кромки досок по отношению к писаниям” и “скрижали находятся в перевернутом положении”.

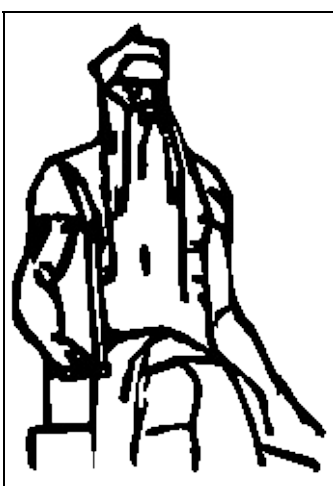
Фрейд утверждает: представляется весьма маловероятным, чтобы Микеланджело, которого большинство критиков признает “величайшим из когда-либо живших скульпторов”, мог “случайно” изобразить скрижали с десятью заповедями вверх ногами, при том, что он работал над этой статуей три года. Отмечая, это “довольно странное обращение со священными предметами”, Фрейд задается вопросом, что могло “привести к такому их положению”?

Применяя ту же самую стратегию, которую он использовал при анализировании странного положения пальцев Моисея, Фрейд заключает, что на самом деле десять заповедей выскальзывают из-под руки Моисея, это-то и заставило его торопливо убрать руку из бороды, чтобы схватить таблички до того, как они упадут и разобьются на куски. Иными словами, Моисей заметил, что скрижали падают из его рук, и подавил свой гнев, чтобы защитить священный объект.

Совмещая видимые на статуе детали со своими собственными выводами, Фрейд следующим образом реконструирует цепь событий, представляемых статуей:

“На рисунке 4 статуя изображена в том виде, в каком мы ее видим; рисунки 2 и 3 представляют собой предшествующие стадии, постулируемые в моих рассуждениях, на первом — состояние покоя, на втором — стадия наи-высшего напряжения, последний миг перед вставанием, в положении отведенной от скрижалей руки, скольжение скрижалей вниз”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*



*Рис. 2*



*Рис. 3*



*Рис. 4*

Применяя свои стратегии при рассмотрении необъясненных деталей и становясь в различные позиции восприятия, Фрейд приходит к новой и неожиданной интерпретации статуи Моисея и ее “интенции”. Он пишет:

“...Реконструированный нами Моисей не будет соскакивать с места и отбрасывать от себя скрижали. В его фигуре угадывается не начало действия — это последняя фаза завершенного движения”.

В подтверждение своей интерпретации Фрейд указывает на некоторые невербальные сообщения, которые, как он понимает, содержит поза статуи. Он предполагает, что тонкие физические паттерны, представленные в теле Моисея не только являются “остатками движения, которое уже имело место”, но и представляют собой поверхностные структуры, дающие информацию о лежащих в глубине когнитивных и эмоциональных процессах, вызвавших эти движения. Как и Шерлок Холмс, который читал “самые затаенные мысли” Ватсона, наблюдая за тонкими паттернами движений его глаз и выражений лица (см. том 1), Фрейд интерпретирует значение некоторых из ключевых физических деталей статуи в свете своей воображаемой реконструкции поведения Моисея.

“На этой фигуре представлены три различные эмоциональные слоя. В выражении лица отражаются доминирующие аффекты; в средней части фигуры — следы подавленного движения; а нога все еще находится в позе неосуществленного движения. Похоже на то, что контролирующее влияние распространяется как бы сверху вниз”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Фрейд подразумевает, что видимое положение тела человека является своего рода “голографическим” воплощением как прошлых действий, так и когнитивных и эмоциональных “глубинных структур”, сопровождавших эти действия. Таким образом, наблюдая за настоящим, мы видим не только текущий временной срез, но также и остатки истории переходных состояний, которые привели к появлению нынешнего состояния. Стратегии Фрейда были разработаны для того, чтобы попытаться открыть и рассказать историю этих переходов.

По Фрейду, различные аспекты физической позы тела Моисея все еще удерживают в себе и представляют различные части целой истории, лежащей за пределами их нынешней конфигурации. Фрейд видит путь влияния как волну, которая “прошла сверху вниз”, при этом голова отражает самую последнюю реакцию, нога — наиболее удаленные во времени когнитивные влияния, а “средняя часть фигуры” показывает связь или переход между ними.

Поскольку история, простиравшаяся за пределы настоящего момента передается всей физиологией статуи, разные части этой истории будут выходить на поверхность, в зависимости от того, на какой части скульптуры наблюдатель сосредоточивает свое внимание. Таким образом, различные интерпретации значения и интенции этой статуи становятся возможными. Как указывает Фрейд:

“Примечательно, оба рисунка реабилитируют ранее сделанные некоторыми авторами неудачные описания... авторы оказались бы правы, если бы описывали не саму статую, а лишь среднюю стадию по нашей интерпретации. Можно почти с уверенностью сказать, что авторы отошли от толкования лица статуи и, сами того не замечая, занялись исследованием побудительных мотивов, которые привели их к аналогичным посылкам, выдвинутым нами, но только мы это сделали более осмысленно и определено”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Утверждение Фрейда, что ранее авторы “отходили от толкования самой статуи” и начинали бессознательно анализировать лежащие за пределами образа побудительные мотивы, указывает

на то, что до него авторы невольно смотрели как бы сквозь поверхность статуи. Фрейд имеет в виду, что их кажущиеся противоречивыми интерпретации отражали глубинные структуры, лежащие в основе формы статуи, на самом деле всегда существовавшие на бессознательном уровне.

Утверждение Фрейда, что его новая интерпретация придает смысл кажущимся неправильными описаниям, высвечивает одну из самых уникальных и восхитительных сторон его анализа. Он не просто утверждал, что его интерпретация была “правильной” за счет других точек зрения, — в интерпретации Фрейда признается ценность всех точек зрения. В этом смысле “микрокосм” фрейдовского анализа статуи Микеланджело отражает паттерны, являющиеся общими для гениев. Одну из характеристик гения составляет следующая особенность: вместо того, чтобы просто опровергать существующие интерпретации, выдвинутая гением новая интерпретация включает в себя все предшествующие объяснения и придает им смысл, добавляя при этом другие элементы, объясняющие элементы и детали, которые в предшествующих концепциях не были объяснены. Эйнштейн, например, в своей теории относительности не опроверг законов механики Ньютона. Напротив, его идеи и уравнения включили в себя и одновременно расширили значение Ньютоновской модели физического мира.

Если мы примем предположение, что карта не является территорией и что всякая карта объективно “правильна” не более, чем любая другая, тогда с помощью какой же из карт действовать? Это просто случайное решение? Поскольку мы не можем сделать выбор, основываясь на “объективной ценности”, в игру должны вступить другие критерии, такие, как “внутренняя согласованность”, “экологическая совместимость” с другими картами и “ряд выборов”, которые становятся возможными при помощи определенной карты. Таким образом, наиболее желательной будет та карта, которая включает выборы и выводы других доступных карт и, кроме этого, предлагает новые возможности.

Конструкция Фрейда окружающей скульптуру цепи событий включает в себя как “бесконечный гнев и всепоглощающую энергию”, так и “благодетельное и пророческое” отношение, о котором писали другие авторы. Его цепь событий также учитывает “удерживающее”, “прижимающее”, “сжимающее” и отдыхающее положение рук, данное в разных описаниях статуи. Это также объясняет, почему некоторые авторы считают, что каменные скрижали удерживаются с силой, тогда как другие утверждают, что они вот-вот выскользнут из руки Моисея.

Все же, хотя реконструкция Фрейда и решает некоторые из противоречивых проблем и снимает со статуи обвинение в “отсутствии смысла в общей концепции, которая не дает проявиться идее самодостаточной целостности”, тем не менее она создает другую, более значительную проблему. Объясняя одни предположения, Фрейд вступает в прямую конфронтацию с другими глубинными предположениями. Например, одна из проблем, сразу возникающая в отношении интерпретации Фрейдом статуи Моисея связана с тем, что образ Моисея, реконструированный Фрейдом, противоречит традиционной интерпретации Моисея, данной в Библии. Фрейд пишет:

“Нам могут, однако, возразить: ведь это же не тот Моисей, которого мы знаем по Библии, Моисей, который в действительности воспламенился гневом и разбил скрижали, бросив их наземь. Этот Моисей вызван к жизни ощущениями художника, позволившего себе изменить текст Священного Писания и исказить характер Божьего человека. Однако можем ли мы обвинять Микеланджело в такой вольности, весьма близкой к богохульству?”

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

В этом отрывке Фрейд говорит не только о Микеланджело, но и о себе. Нет сомнения, что дерзкие религиозные и психологические взгляды Фрейда представлялись окружающей его культуре и коллегам столь же богохульными, как и намеренно искаженная интерпретация Моисея Микеланджело восприятию его современников. И в самом деле, публично высказанные Фрейдом взгляды на роль секса, природу религии и воздействие бессознательных процессов принесли ему дурную славу в профессиональных кругах и в обществе.

Далее, подобную искаженную интерпретацию статуи предложил Фрейд, а вовсе не Микеланджело. Именно Фрейд предположил, что имело место “изменение текста Священного Писания и искажение характера этого святого”. Приписав свою собственную интерпретацию “ощущениям художника”, Фрейд смог временно отвести от себя негативную реакцию, а затем свободно и смело пришел на помощь художнику. Как и Платон, вложивший собственную философию в уста своего умершего учителя Сократа (чтобы избежать страшной участи человека, чьи идеи были приближены к богохульству; участи, которая постигла Сократа), Фрейд приписал свою интерпретацию Микеланджело, как если бы и в самом деле художник стремился выразить именно это.

Конечно, версия Фрейда явно противоречит тем действиям Моисея, о которых сообщается в Библии; эта история хорошо известна всем представителям иудейского и христианского мира. Однако, как только мы приготовились начать кивать головами, как это делал Доктор Ватсон, и утверждать, что, хотя мы и восхищаемся “точной и пронизательной” логикой рассуждений, но должны отвергнуть выводы как слишком “далеко идущие и преувеличенные”, Фрейд вынимает из рукава еще одну карту. Пожалуй, в самой замечательной части анализа статуи Моисея Фрейд подвергает пересмотру саму Библию и заставляет нас переоценить наши предположения о Моисее и сообщения о его действиях.

...Место из Священного Писания, где говорится о поведении Моисея в сцене с золотым тельцом (Вторая Книга Моисеева; Исход, глава 32):

“7. И сказал Господь Моисею: поспеши сойти; ибо развратился народ твой, который ты вывел из земли Египетской;

8. Скоро уклонились они от пути, который Я заповедал им: сделали себе литого тельца, и поклонились ему, и принесли ему жертвы, и сказали: “вот бог твой, Израиль, который вывел тебя из земли Египетской!”

9. И сказал Господь Моисею: Я вижу народ сей, и вот, народ он — жестоковыйный;

10. Итак, оставь Меня, да воспламенится гнев Мой на них, и истреблю их, и произведу многочисленный народ от тебя.

11. Но Моисей стал умолять Господа, Бога своего, и сказал: да не воспламенится, Господи, гнев Твой на народ Твой, который Ты вывел из земли Египетской силою великою и рукою крепкою...

14. И отменил Господь зло, о котором сказал, что наведет его на народ Свой.

15. И обратился и сошел Моисей с горы; в руке его были две скрижали откровения...

17. И услышал Иисус голос народа шумящего и сказал Моисею: военный крик в стане.

18. Но Моисей сказал: это не крик побеждающих и не вопль поражаемых; я слышу

голос поющих.

19. Когда же он приблизился к стану и увидел тельца и пляски, тогда он воспламенился гневом и бросил из рук своих скрижали и разбил их под горою.

20. И взял тельца, которого они сделали, и сжег его в огне, и стер в прах, и рассыпал по воде, и дал ее пить сынам Израилевым...

30. На другой день сказал Моисей народу: вы сделали великий грех; итак я взойду к Господу, не заглажу ли греха вашего.

31. И возвратился Моисей к Господу, и сказал: о, народ сей сделал великий грех; сделал себе золотого бога.”

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Если внимательно прочитать этот фрагмент, становятся видны несовпадения в цепи событий. Фрейд указывает на очевидные расхождения в тексте.

“Под воздействием современной критики Библии становится практически невозможным читать это место и не видеть в нем знаков неумелой компиляции из разных источников. В 8-м стихе Библии сам Господь сообщает Моисею, что народ отрекся от Бога и сделал себе золотого тельца. Моисей просит не карать грешников. Однако в 18-м стихе он ведет себя так, как будто ему ничего не известно, и, видя поклонение золотому тельцу, внезапно воспламеняется гневом (стих 19). В стихе 14 Моисей уже получил у Бога прощение для своего грешного народа, однако в стихе 31 и далее он вновь отправляется на гору (Синай), чтобы вымолить это прощение...”

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Конечно, мы должны согласиться с тем, что Моисей испытал несколько разных эмоциональных реакций на происшествие с золотым тельцом; этот факт не привлекал особого внимания в традиционном толковании Старого Завета. Моисей то отговаривает Бога излить свой гнев на “народ упрямый”; то вдруг сам “воспламеняется таким гневом”, что разбивает Священные скрижали. Может показаться, что, подобно интерпретации Фрейдом статуи Моисея, само библейское описание выражает несколько разных точек зрения на эмоциональное состояние Моисея. Фрейд подразумевает, что в традиционном толковании Библии некоторая часть описания была как бы на переднем плане, но другие элементы оказались скрыты в нашем “коллективном бессознательном”, и Микеланджело намеренно решил отразить противоречивый характер Моисея.

Фрейд заключает, что в некотором смысле Микеланджело “освободился” от видимых противоречий, присутствующих в библейском рассказе, и создал Моисея, основываясь на глубинных структурах, лежавших за библейским описанием великого законодателя: в незамеченных деталях статуи он выразил различные аспекты характера Моисея. И именно путем исследования этих “незначительных деталей” мы пришли “к поразительному результату — толкованию смысла и значения всей фигуры в целом”. (3. Фрейд. Моисей Микеланджело).

“В библейской традиции Моисей предстает человеком вспыльчивым, склонным к бурному проявлению страстей... Микеланджело, однако, установил на гробнице Папы совсем другого Моисея, во многом превосходящего традиционную и историческую фигуру Моисея... Этим Микеланджело вложил в фигуру Моисея нечто новое, возвышающее его над людьми: мощное тело, наделенная исполинской силой фигура

становятся воплощением самого высокого духовного подвига, на который только способен человек, подвига подавления своих страстей для тех целей высокого предназначения, к которым он был призван”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Согласно Фрейду, Микеланджело рассматривал поверхностную структуру фигуры Моисея только как “конкретное выражение” глубинной структуры, которую представляет фигура Моисея в истории и развитии человечества. Фрейд видит статую и характер Моисея как воплощение “самого высокого духовного подвига, на который только способен человек” (использования физической силы для великих целей). С точки зрения Фрейда, Моисей Микеланджело является не просто традиционным представлением “временного среза” некоторого пыльного исторического события, доставляющим эстетическое наслаждение “исследованием настроения и характера”. В этой фигуре он видит выражение глубокой и общей истории рода человеческого, историю борьбы и изменения направления, или “сублимации”, “внутренней страсти” для великих “целей” или “миссии”. По словам Фрейда, *“замысел Микеланджело подразумевал стремление проследить высшую степень порыва страсти по тем следам, которые остались в последовавшем спокойствии”*. (З. Фрейд. Моисей Микеланджело).

В заключительной части своего анализа Фрейд переносит внимание со статуи Моисея к ее создателю. В дополнение к обычной “второй позиции” существует еще одна “вторая позиция”, относящаяся к пониманию того воздействия, которое оказывает произведение искусства: это позиция самого художника. Фрейд упоминает в начале своего исследования, что “именно намерение художника, настолько, насколько ему удалось выразить его в своем произведении, захватывает так неотступно наше внимание”. Он пишет:

“Стоило бы еще поставить вопрос о том, что побудило художника установить на гробнице Папы Юлия II именно такого, нетрадиционного Моисея... причины этого кроются в самом характере Папы и в отношении к нему Микеланджело”.

### 3. Фрейд. Моисей Микеланджело

Фрейд полагал, что миссией художника явилось стремление “пробуждать в нас то же самое эмоциональное отношение, то же психическое состояние, которое вызвало у него самого порыв к творчеству”. Поэтому скульптура как дополнение к истории Моисея также передает историю Микеланджело.

Известно, что идея создания гробницы своего покровителя (а иногда и врага) Папы Юлия II сформировалась у Микеланджело в 1505 году, когда Папа был еще жив. В то время, как указывает Фрейд, на эту работу возлагались “больше надежды”. Микеланджело провел 8 месяцев в горах, отбирая мраморные глыбы для изготовления 40 фигур, которые должны были украсить гробницу (призванную стать “восьмым чудом света”). Однако, когда он вернулся, Папа сообщил ему, что от грандиозного плана по возведению гробницы было решено отказаться в пользу реконструкции базилики Святого Петра.<sup>[16]</sup> По этому проекту Микеланджело поручили роспись потолка Сикстинской Капеллы (над которой он работал с 1508 по 1512 годы). Микеланджело, считавший себя сначала “поэтом”, потом “скульптором” и совсем не “художником”, воспринимал это предложение как предательство и унижение.

В продолжение многих лет Микеланджело высказывался за завершение строительства гробницы. Наконец, в 1513 году, после завершения работы над Сикстинской Капеллой и смерти

Папы Юлия II, Микеланджело удалось уговорить наследников Папы на возведение уменьшенной версии гробницы, состоявшей из скульптур Моисея и двух рабов.

Свидетельством эмоциональной вовлеченности самого Микеланджело служат его жалобы по поводу проекта, в который входила эта статуя.

“Я потратил свою юность и зрелые годы на эту гробницу, которую отстаивал как мог перед Папами Львом и Клементом, и моя излишняя верность, которую никто не принимал, меня погубила. Так распорядилась моя судьба.”

*Британская Энциклопедия, Чикаго, 1979*

Фрейд высказывает предположение, что изображение Моисея является метафорой его собственных отношений с Папой и его наследниками и выражает собственный ответ Микеланджело на “трагедию гробницы”. С этой точки зрения, базилика Святого Петра может быть уподоблена золотому тельцу, Папы и наследники подобны “упрямым сынам Израилевым”, и гробница является “землей обетованной”, которую Моисей только видел, но на которую никогда не смог ступить. Фрейд воспринимает статую Моисея как воплощение сложных “эмоциональных отношений и психических состояний”, которые Микеланджело испытывал к обстоятельствам, сопровождавшим возведение гробницы.

Фрейд объяснял:

“Художник обуревали такие же неистовые порывы, однако, будучи более дальновидным мыслителем, он, возможно, предчувствовал провал, на который были обречены эти планы. Поэтому он и установил своего Моисея в гробнице Папы как упрек умершему и предупреждение самому себе, возвышаясь таким образом через критику над своей собственной природой”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*

Итак, Фрейд доказывает, что три явные эмоции, которые он почувствовал глядя на эту статую, — гнев, обуздание и спокойствие — также отражают то, как Микеланджело справился с величайшим разочарованием в своей жизни.<sup>[17]</sup>

Интересно отметить, что в Добавлении к работе о Моисее Фрейд сам следует тем же эмоциональным паттернам, которые он отметил и у Микеланджело и у Моисея. Необычайно гордясь оригинальностью собственной мысли, Фрейд описывает свою реакцию на эссе, в котором предвосхищались некоторые из его взглядов и открытий, сделанных в отношении статуи Моисея. Он пишет:

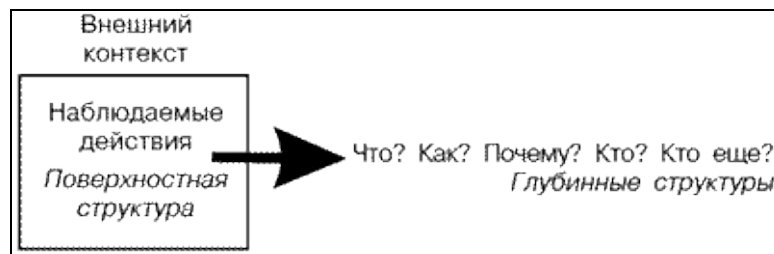
“Я достал это короткое эссе из сорока шести страниц. Когда я прочел его, содержание вызвало во мне смешанные чувства. Мне представилась возможность вновь убедиться, какие недостойные инфантильные мотивы способствуют решению больших задач. Сначала я сожалел, что он во многом предвосхитил то, к чему привели меня собственные раздумья и чем я дорожил; и лишь при повторном чтении я обрадовался, найдя в этой книге подтверждение некоторых своих мыслей”.

### *3. Фрейд. Моисей Микеланджело*



Как и в случае с Леонардо, Фрейд создал многоуровневый профиль статуи Моисея и ее создателя. Начиная с кажущихся малозначительными деталями, Фрейд пришел к выводам и интерпретациям, которые в конце концов потрясли основы ранее не подвергавшихся сомнениям предположений о Микеланджело, Моисее и даже Библии. Для этого Фрейд использовал многоуровневую стратегию “макромоделирования”, которая объединяла разные уровни глубинных структур, лежавших в основе поведения. В общей форме эта стратегия включала в себя последовательность позиций, состоящую из:

- 1) наблюдения или пересмотра поведения индивида с учетом анализа окружения или контекста, в котором он действовал;
- 2) определения специфических поведенческих паттернов и деталей в наблюдаемых действиях (поверхностных структурах) индивида — в особенности, тех, которые очевидно “не вписываются” в контекст;
- 3) начиная с ключевых поведенческих деталей, исследования, как, почему, кто и кто еще составляли глубинную структуру, находящуюся за пределами анализируемого видимого поведения;
- 4) установления недостающих связей или изменений в предположениях относительно уровней “глубинной структуры” и их соотношений друг другом;
- 5) исследования влияния этих открытий или изменений на другие уровни глубинной структуры и их воздействие на интерпретацию или значение поверхностной поведенческой структуры.

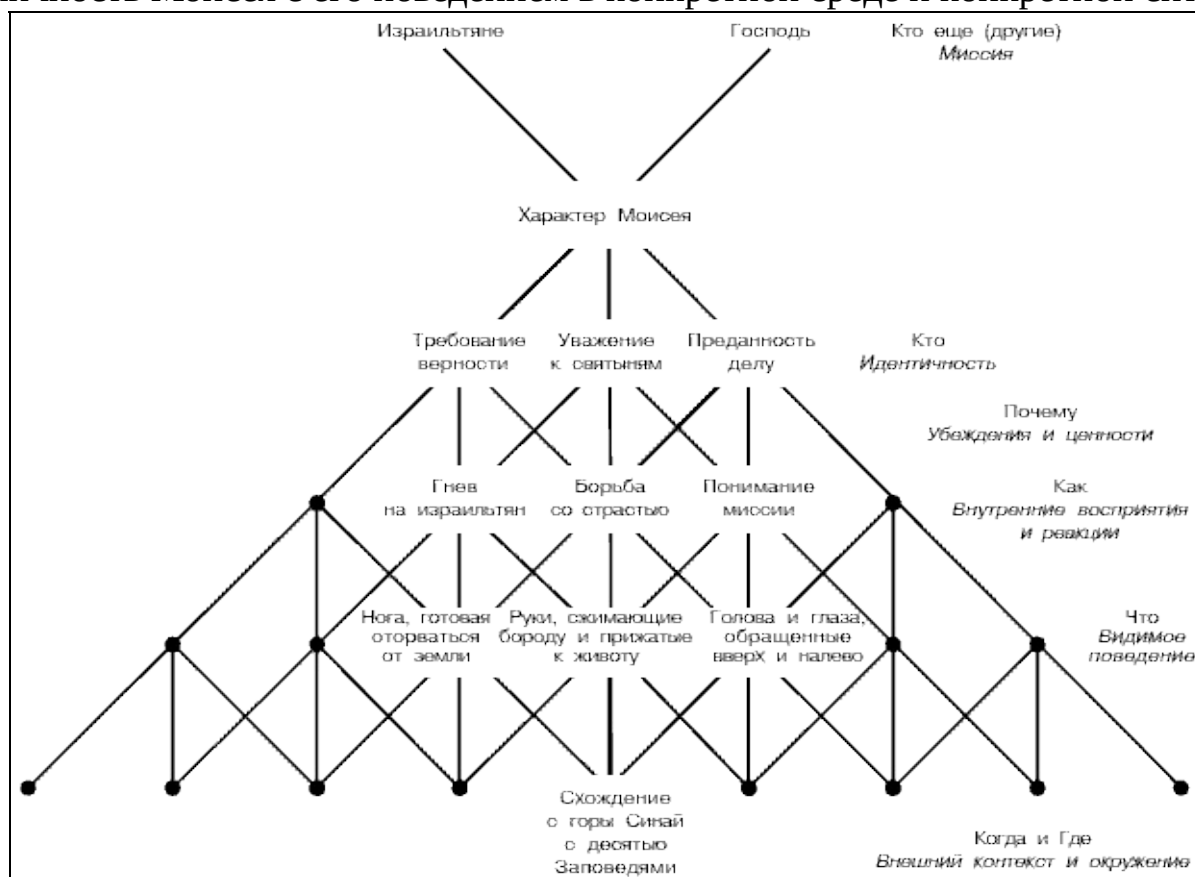


### *Многоуровневая стратегия “макромоделирования” Фрейда*

Например, в анализе фигуры Моисея стратегия Фрейда включала в себя, во-первых, установление контекста, в котором было возможно интерпретировать значение и смысл статуи — ответы на вопросы: “где” и “когда” изображен Моисей (после схождения с горы Синай). Далее Фрейд внимательно исследовал, что делал его объект, находясь в данном контексте; при этом внимание обращалось на ранее не упоминавшиеся детали физической формы статуи. Затем, используя свое воображение, Фрейд реконструировал следующий процесс: как эта фигура могла прийти к ее видимым физическим проявлениям — в смысле психической и эмоциональной последовательности, которая привела к подобной позе. Далее Фрейд перешел к рассмотрению вопроса, как могла возникнуть эта последовательность, что привело его к пересмотру традиционной интерпретации всего события, а также всех убеждений и ценностей, относящихся к Моисею. Это, в свою очередь, привело к переоценке того, кем был Моисей (идентичности), его восприятия цели, или миссии, относительно того, кто и кто еще составляет большую систему, частью которой он является. Это заставило Фрейда подвергнуть сомнениям традиционные представления о характере Моисея и, следовательно, пересмотреть и изменить интерпретацию описания и смысла тех действий Моисея, о которых сообщалось в Библии. В

конце своего исследования Фрейд снова связал эти новые интерпретации с “поверхностной структурой” статуи и с воздействием этой статуи на зрителей и исследователей.

Систематически исследуя последовательные уровни глубинной структуры, Фрейд смог построить цепочку выводов, каждый элемент которой оказывался идущим более глубоко. Каждое звено в цепи выводов служило контекстом, смыслом и основанием следующего звена. Как показано на диаграмме, Фрейд смог соединить между собой различные, но взаимосвязанные факторы на нескольких разных уровнях опыта, а потом убедительно связать характер и личность Моисея с его поведением в конкретной среде и конкретной ситуации.



*Переплетение Фрейдом элементов разных уровней, связывающих характер Моисея с конкретным контекстом окружения*

Фрейд вдохнул жизнь в статую Моисея так же, как до того он рассматривал Леонардо — живым человеком, а не как безжизненную статую. Там, где большинство людей видело интересную впечатляющую работу в камне, Фрейд разглядел голограмму истории и человеческого духа. Фрейд видел эту статую не в скромном физическом пространстве церкви, а в “пространстве” нематериальных рамок, каждая из которых что-нибудь добавляла к эмоциональной насыщенности скульптуры. Для Фрейда статуя явилась фокусом динамических событий от Исхода его предков из Египта до Возрождения, Реформации и, наконец, до глубинной структуры паттернов психической и эмоциональной жизни, одинаковой для всех человеческих индивидов.



*“Пространство” различных смысловых рамок, окружавших анализ Фрейдом статуи Моисея работы Микеланджело*

Когда мы размышляем об исследовании Фрейдом статуи Моисея, нас охватывает благоговейный трепет перед необузданным творчеством, глубиной и отвагой его мыслительных процессов и их результатов. Фрейд проявлял такую же “отвагу” и при рассмотрении воспоминания Леонардо, и при анализе и интерпретации проблем и симптомов своих пациентов, и тогда, когда он подвергал сомнению сами основы природы нашего восприятия реальности. Даже если мы не согласны с выводами Фрейда, мы все равно восхищаемся его мыслительными стратегиями. Завидуем высокой степени его уверенности в своих мыслительных способностях. Фрейд считает, что его мысли и идеи столь же ценны и значительны, как и мысли и идеи любого другого человека на этой планете. Незаметно, чтобы у него были внутренние запреты на то, что он мог или должен был думать, Фрейд позволял своим мыслям переходить к любым предметам, доступным “человеческому разумению”; он шел даже туда, “куда боялись ступить ангелы”.

## 1.4. Использование стратегий Фрейда

Как я уже указывал в предыдущих томах этой книги, цель процесса моделирования в НЛП состоит не просто в получении “правильного” или “правдивого” описания мыслительных процессов определенного человека, но, скорее, в том, чтобы сделать *рабочую* карту, позволяющую использовать смоделированные стратегии каким-либо полезным образом. Рабочая карта — это такая карта, которая позволяет нам действовать более эффективно; “точность” или “реальность” этой карты не так важны, как ее “полезность”. Таким образом, рабочее применение микро-, макро— и метастратегий, которые мы смоделировали с какого-то человека или группы людей, включает в себя использование данных стратегий внутри структур, позволяющих нам применять их для неких практических целей. Эти цели могут быть похожи, а могут и отличаться от тех, в которых данная модель первоначально использовалась.

Например, некоторые распространенные приложения моделирования включают:

1. Лучшее понимание чего-либо через развитие “метазнания” о процессах, которые лежат в его основе, для того чтобы, например, иметь возможность учить этому других людей.
2. Повторение или совершенствование исполнения (как, например, в спорте или в ситуации управления) путем выделения конкретных шагов, которые делают выдающиеся мастера или которые совершаются во время оптимального выполнения этой деятельности. В этом суть процесса “реинжиниринга” в организациях.
3. Достижение конкретного результата (например, эффективного правописания, лечения фобий или аллергий). В этих случаях моделируют не отдельного человека, но, скорее, разрабатывают “техники”, основанные на моделировании ряда различных успешных примеров или случаев.
4. Выделение и формализация процесса с тем, чтобы уметь применять его в разных контекстах или ситуациях. Например, эффективная стратегия управления спортивной командой может быть применена в управлении бизнесом и наоборот. Развитие “научного метода” родилось из использования именно таких процессов, когда стратегии, наблюдения или анализ, разработанные для одной области (такой, как физика) были перенесены на другие (как, например, биология).
5. Дальнейшее развитие и распространение изучаемого процесса на области, не имеющие непосредственной связи с теми, где работает эта модель. Хорошим примером может служить описание сэром Артуром Конан Дойлем Шерлока Холмса, основанное на диагностических методах профессора медицинской школы Джозефа Белла.

Таким образом, информация, полученная в процессе моделирования гения, может быть использована полностью или частично. Говоря о Фрейде, например, мы можем применять смоделированные нами стратегии путем:

- а) применения его принципов, стратегий и методов к темам или областям, которые он сам не рассматривал или которые не рассматривались при его жизни;
- б) соединения элементов его стратегий с другими методами и подходами (такими, как подходы НЛП) для их усиления и обогащения;
- в) или использования их для построения совершенного нового подхода к

мышлению о чем-то или работе с чем-то.

Имеется огромное поле для применения макро-, микро— и метастратегий Фрейда. В этом, без сомнения, и состоит одна из причин, по которой Фрейд оказал такое огромное влияние на современное мышление. Например, убеждение Фрейда по поводу природы симптомов и их излечения имело очевидное воздействие на процессы психотерапии и лечения; эти процессы могут помочь определить и соотнести между собой разные уровни воздействий внутри системы. Однако стратегии Фрейда также имеют ценность для анализа и решения более широкого круга проблем.

Далее мы покажем, как можно использовать информацию, собранную в процессе моделирования стратегий Фрейда.

## 1.5. Исследование глубинных структур

Один из способов использования стратегии Фрейда состоит в том, чтобы сделать более явными процессы, которые он использовал интуитивно. Проследив анализ, сделанный Фрейдом личности Леонардо да Винчи и статуи Моисея, мы определили стратегию, которую Фрейд использовал для исследования многочисленных “уровней” “глубинных структур”, лежащих в основе поведенческих ключей поверхностного уровня. Если использовать предоставляемые НЛП различия, необходимые для более явного определения элементов данного процесса, эту многоуровневую стратегию моделирования можно применять для исследования почти любого “проблемного пространства”. Например, подумайте на минуту о человеке, которого вы знаете, чье поведение: (1) представляет собой для вас проблему, и вы хотели бы изменить это его поведение; либо (2) вызывает ваше восхищение и желание лучше понять и научиться делать это самому.

Когда вы думаете о поведении данного человека, рассмотрите следующие вопросы:

а) Вопросы об “Окружении”: *когда и где* этот человек проявляет или проявлял поведение, которые вы анализируете?; какие внешние обстоятельства сопровождали или сопровождают этого человека и его действия?

б) Вопросы о “Поведении”: *что* конкретно делал или делает человек в эти моменты в этих местах?; каковы детали его поведения?; как это поведение вписывается(вписывалось) в окружающие обстоятельства, имеющие место в этот момент?; какие проявления не вписывались в обычные предположения, относящиеся к контексту?

в) Вопросы о “Способностях”: как этот человек использовал(использует) когнитивные или психические процессы для осуществления этого поведения?; какие способности необходимы для того, чтобы запустить или направить эти действия в том месте в определенное время?

г) Вопросы о “Ценностях и Убеждениях”: *почему* этот человек использовал(использует) эти конкретные когнитивные процессы или способности для осуществления этих действий?; какие убеждения мотивируют или определяют мысли человека и его когнитивную деятельность?; какие ценности являлись или являются важными для человека, когда он (или она) были вовлечены в когнитивную или иную деятельность?

д) Вопросы об “Идентичности”: *кто* был (есть) тот человек, который использовал эти конкретные убеждения, ценности, способности и это поведение в этом конкретном месте в это конкретное время?; каково было восприятие этим человеком своей миссии и своей идентичности?

е) Вопросы о “Большей Системе”: *кто еще* мог определять или повлиять на убеждения, когнитивные стратегии или поведение человека в отношении этой деятельности?; каким являлось(является) более широкое видение того, чему следовал или представлял себе этот человек?

Когда вы будете искать ответы на эти вопросы, представьте себе, что вы — Зигмунд Фрейд, который хочет проникнуть в тайны мышления. Заметьте, как рассмотрение каждого из этих вопросов изменяет и обогащает ваше восприятие данного человека и его поведения.

Имейте в виду, что искать ответы на эти вопросы можно с разных точек зрения. Когда вы

анализируете поведение другого человека, можете рассматривать его со своей собственной точки зрения, с точки зрения другого человека или с позиции независимого наблюдателя или комментатора. Например, отметьте разницу в том, как вы будете отвечать на этот вопрос, если “наденете ботинки” или “влезете в шкуру” другого человека (как это сделал Фрейд со статуей Моисея).

Можно использовать эту же аналитическую стратегию применительно и к собственному поведению или задать такие вопросы, находясь в позиции консультанта или советчика, чтобы помочь другим увидеть новые перспективы, открывающиеся в ситуации, в которой они застряли.

Конечно, одним из основных способов функционирования Фрейда как раз и была роль психотерапевта; он помогал другим лучше понимать и преодолевать проблемы и симптомы. Давайте посмотрим, как можно применять то, что мы узнали о стратегиях Фрейда, в рамках решения более конкретных проблем.

## 1.6. Метамодел

Как я уже упоминал, Фрейд подчеркивал значение языка как главного средства для “осознавания” и изменения. Терапевтическое использование языка явилось центральной частью его так называемого “лечения разговором”. Действительно, он зашел далеко, заметив: “*В психоаналитическом лечении не происходит ничего, кроме обмена словами между пациентом и врачом*”. (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука). Однако, Фрейд утверждал, что при помощи слов можно “*открыть тот нормальный психический процесс, который был удален и замещен проявлениями тревоги или каким-либо другим симптомом*” (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука), а затем “*положить конец движущей силе симптома, позволив его подавленному аффекту найти выход через речь*”. Таким образом, если “некоторый психический процесс не был доведен до конца нормальным образом”, потому что застрял или оказался подавленным, язык может быть использован в качестве инструмента, который снова свяжет этот процесс с “нормальным осознанием” таким образом, что данный процесс сможет органично разрешиться через естественную “ассоциативную коррекцию”.

Фрейд писал об этом:

Наша терапия работает путем преобразования чего-либо бессознательного в нечто сознательное и оказывается успешной только в той степени, в которой ей удастся осуществить данное преобразование.

*З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

По сути, Фрейд говорит, что излечение приходит через развитие “метаосознания” или через усиление сознательного понимания глубинных структур, лежащих в основе собственной карты мира человека. В работе Фрейда преобразование этих психических глубинных структур в сознательные осуществлялось с помощью слов. Он утверждал, что язык является главным каналом или путем к “нормальному сознанию”. В этом смысле, миссия его работы состояла в том, чтобы помочь его пациентам обогатить и расширить их сознательные карты мира в результате использования языка.

При оценке и использовании методов Фрейда важно помнить, что нашей целью является стремление помочь *пациенту* расширить его карту. Он писал:

“Понимание врача — это не то же самое, что понимание пациента, и оно не дает такого эффекта”.

*З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Таким образом, ключом к терапевтическому использованию языка является помощь пациенту в осознании его *собственных* психических процессов. Объяснение и понимание симптома пациента со стороны врача или психотерапевта полезны ровно настолько, насколько они помогают пониманию пациента. С этой точки зрения, “интерпретации” Фрейда опыта его пациентов представляли собой не попытку найти правильную карту проблем пациента, а способ пробуждения у пациента его собственного осознания.

Терапевтический подход Фрейда во многом отражает предположение НЛП, что у людей уже существует (или же имеется потенциально) все ресурсы, необходимые для эффективных действий. Изменение приходит при освобождении или запуске соответствующих ресурсов (или



при активизации потенциальных ресурсов) для конкретного контекста, когда человеку оказывается помощь в обогащении его модели мира. Причина того явления, что люди не применяют свои ресурсы автоматически для решения своих проблем, заключается том, что они упускают информацию или обратную связь, необходимую для мобилизации подходящих способностей. В НЛП разработан ряд инструментов, помогающих людям находить и “восполнять” эти недостающие связи.

Одним из очень мощных способов применения моделирования является выявление паттернов мышления и поведения изучаемого человека с помощью новых различий и структур, которые ранее были недоступны. Эти новые различия часто могут выявить и прояснить отношения и связи в поведении модели, которые ранее были “невидимы”. Например, многие принципы и различия из области *трансформационной грамматики* (Наум Хомски, 1957, 1965) использовались в НЛП в качестве средства создания моделей вербального поведения людей. НЛП включило многие основные элементы трансформационной лингвистики в структуру, известную под названием “метамодель”. Применяя различия метамодели к методам Фрейда, мы можем исследовать то, что современная лингвистика добавляет к нашему пониманию и к использованию стратегий Фрейда.

В самом деле, метамодель первоначально была разработана основателями НЛП Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером как средство описания и ответа на проблемные паттерны, содержащиеся в речи людей в терапевтической обстановке. Метамодель возникла после наблюдения за исключительно успешными психотерапевтами, такими, как Фриц Перлз, Вирджиния Сатир и Милтон Эриксон. Представляется, что Фрейд, как и его современные коллеги, также интуитивно применял в своих исследованиях и в своей терапии принципы и паттерны трансформационной грамматики.

Метамодель состоит из серии категорий, определяющих разнообразие областей вербальной коммуникации, которые подвержены значительной двусмысленности и которые могут создавать ограничения, замешательство и непонимание. Кроме того, перед каждой из этих категорий метамодель ставит ряд вопросов, которые могут быть использованы для пояснения, прояснения и обогащения вербальных неясностей и для оказания помощи в преодолении потенциальных ограничений. Идентификация паттернов метамодели и применение соответствующих вопросов, однако, не ограничивается областью терапии и может пролить свет на структуру речи и мыслительных процессов применительно к решению любого типа проблем.

Основным принципом, лежащим в основе метамодели является следующее положение: *карта не есть территория*. Иными словами, модели окружающего нас мира, которые мы создаем с помощью мозга и нашего языка, не являются самим миром, а лишь его представлением. Метамодель утверждает, что наши психические и вербальные представления подвержены трем основным видам проблем: генерализации (обобщению), опущению и искажению. Вот что об этом пишут Гриндер и Бэндлер:

“Наиболее распространенным парадоксом человеческого существования является тот, что процессы, которые позволяют нам выживать, расти, изменяться и испытывать радость, это те же самые процессы, которые поддерживают нашу обедненную модель мира; это наша способность манипулировать символами — создавать модели. Процессы, позволяющие нам осуществлять наиболее удивительную и сложную человеческую деятельность, сами же и блокируют наш дальнейший рост, если мы допускаем ошибку и принимаем модель нашего мира за реальность. Можно определить три наиболее общих механизма, по которым это происходит: генерализация, опущение и искажение.

Генерализация — процесс, при котором элементы или части модели человека отделяются от их первоначального опыта и начинают представлять целую категорию, примером которой является данный опыт. Наша способность к обобщению является исключительно важна для нашего взаимодействия с миром... И этот же процесс генерализации может привести человека к установлению правила — “не выражай никаких чувств”.

Опущение — процесс, при котором мы селективно обращаем внимание на некоторые стороны нашего опыта и исключаем другие. Возьмем, например, нашу способность исключать и не обращать внимания на звуки в комнате, где разговаривают много людей, для того чтобы слышать голос лишь одного человека... Опущение уменьшает мир до таких размеров, при которых мы чувствуем, что можем с ним справиться. Это уменьшение может оказаться полезным в некоторых контекстах и стать источником боли в других.

Искажение — процесс, который позволяет нам совершать сдвиги в нашем восприятии сенсорных данных. Фантазия, например, готовит нас к переживанию того, что еще не произошло... Это процесс, который позволил создать все произведения искусства, известные в истории человечества... И, аналогично, все великие произведения литературы, все революционные открытия в науке были сделаны с использованием нашей способности исказить и по-иному представлять реальность”.

*Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. Структура магии. Том 1*

В языке эти процессы происходят во время перевода глубинной структуры (мысленных образов, звуков, и других сенсорных ощущений, которые хранятся нашей нервной системой) в поверхностную структуру (слова, звуки и символы, которые мы выбираем для описания и представления нашего первичного сенсорного опыта).

Функция метамоделей заключается в том, чтобы определять проблемные генерализации, опущения или искажения, возникающие в процессе анализа “синтаксиса” или формы поверхностной структуры, и чтобы исследовать систему для получения обогащенного представления глубинной структуры.

### ***Естественное группирование паттернов метамоделей***

В своей первой книге, “Структура магии”, том 1 (1975), Бэндлер и Гриндер определили 12 основных синтаксических категорий, которые представляют собой проблемные области, общие для вербальных описаний и коммуникации. Эти паттерны особенно интересны для нашего исследования Фрейда, если мы будем иметь в виду исключительное значение, которое он в своих аналитических и терапевтических методах придавал языку.

Ниже следует краткий обзор основных паттернов и соответствующих вопросов; эти паттерны составляют три упомянутые выше области метамоделей. Описание сопровождается обсуждением отношения паттернов к аналитическим и терапевтическим методам Фрейда. Различные паттерны сгруппированы по трем областям: 1) сбор информации, 2) установление и определение границ и 3) семантическая “неоформленность”.

#### ***А. Сбор информации***

Языковые паттерны, собранные в раздел сбора информации, в основном включают те из

них, которые имеют отношение к восполнению опущений — *недостающих связей* и *ключевых деталей*, относящихся к вербальному описанию или к коммуникации. Они включают в себя:

**1. Простые опущения.** Во многих утверждениях человек, предмет или отношение, которое может обогатить и даже изменить смысл утверждения, опускается или удаляется из вербальной поверхностной структуры. Например, в утверждении “Опасно высказывать свои собственные идеи” в поверхностной структуре удален ряд понятий. “Опасно, собственно, для кого?”, “Кому именно высказывать свои собственные идеи?”, “Высказывать собственные идеи о чем конкретно?”, “Высказывать свои собственные идеи *каким* конкретно *способом*?”. Обнаружение опущений в поверхностной структуре часто помогает идентифицировать области, которые не были хорошо определены внутри самой глубинной структуры индивида или группы, сделавших это утверждение.

Ясно, что главной целью терапевтических и аналитических методов Фрейда явилось определение и восстановление тех элементов глубинных структур, которые были удалены из вербальных, поведенческих или эмоциональных поверхностных структур. Фрейд замечал: “... осознать то, что находится в бессознательном, убрать подавление, заполнить пробелы в памяти, — все это собирается в одно”.

**2. Сравнительные опущения.** Существует отдельный класс опущений, включающий сравнительные и превосходные степени (слова *лучше, лучший, наиболее, наименее, наилучший, наихудший* и т. д.). Например, в утверждении “*Лучше всего* не задавать слишком много вопросов” используется превосходная степень — “лучше всего”. В этом случае можно было бы задать вопрос: “*Лучше* по сравнению с чем?” В утверждениях, включающих сравнительные степени, — “Было бы хуже, если бы я сказал, что на самом деле чувствую”, “То, что я думаю, *менее* важно” или “Лучше просто делать все как раньше” — недостает ключевой части подразумеваемого сравнения. Этот важный элемент глубинной структуры, отсутствующий в поверхностной структуре, может быть восстановлен путем постановки следующих вопросов: “Хуже/лучше/меньше по сравнению с чем?” или “Хуже/лучше/меньше, чем что?” Это поможет понять, на какого рода референтный опыт опирается говорящий в процессе сравнения и получения соответствующих выводов.

Обычно при сравнении выпадают или удаляются те ощущения и предположения, на которых основаны оценки. Как видно из исследования личности Леонардо да Винчи и статуи Моисея работы Микеланджело, Фрейд искал лежащие в глубине, часто не подвергавшиеся уточнениям предположения и к ним и обращался. При этом, часто появляется возможность достигать глубинного уровня понимания и синтеза идей или мнений, кажущихся противоречивыми. Хорошим подтверждением данного положения может служить “оправдание” Фрейдом различных интерпретаций статуи Моисея. Задаваясь вопросом, интерпретация какого критика оказалась “лучшей” или “лучше”, Фрейд продвигался к рассмотрению все более и более глубоких уровней глубинной структуры статуи. Он пришел к тому, что обнаружил структуру, в которой все кажущиеся противоречивыми мнения могли стать законной частью некоторых элементов внутри глубинной структуры, определившей ее создание.

Аналогичным образом Фрейд исследовал тот лежащий в глубине референтный опыт и предположения, определявшие формы и значения симптомов его пациентов. В некотором смысле симптом можно рассматривать как попытку излечения самого себя, но такую, при которой достигается лишь частичный успех. Это происходит потому, что симптом не учитывает полную глубину структуры, связанной с проблемным пространством (подобно тому, как Фрейд рассматривал интерпретации разными критиками статуи Микеланджело и анализировал

неустанно исследовал Леонардо). Фрейд, по-видимому, разделял предположение НЛП, что люди делают “наилучший” доступный для них выбор, если принять во внимание те возможности и способности, которые открыты в их собственной модели мира. С этой точки зрения, любое поведение, каким бы злым, сумасшедшим или странным оно ни казалось, является “наилучшим” выбором, доступным человеку в данный момент времени. Помогая человеку расширить его карту ситуации открытия и заполнения сравнительных опущений, мы увеличиваем возможность, что будет найден более подходящий, или “лучший”, выбор (в контексте модели мира этого человека).

**3. Неопределенные существительные** (или **Неопределенный референтный индекс**). Во многих утверждениях может заключаться неопределенный или неясный ключевой референтный индекс, или ключевое существительное (человек, люди или предметы, к которым относится данное утверждение). Например, в утверждении “*Власти* не интересуются новыми идеями”, слово “власти”, к которому относится это утверждение, оставлено неопределенным. При искажении подобного рода поведение нескольких человек может быть отнесено к целой группе или к целой культуре. В этом скрыта тенденция к обесчеловечиванию (дегуманизации) в модели говорящего или слушателя той группы, к которой относится высказывание. Некоторые другие примеры неопределенного референтного индекса могут включать в себя утверждения, подобные следующим: “*Люди* вообще эгоцентричны”, “*Они* ответственны за проблемы в обществе”, “*Женщины* более эмоциональны, чем *мужчины*”, “*Психоаналитики* не заботятся о практических результатах”. Вопрос, который следует задавать в этом случае, таков: “Какие именно власти/люди/женщины и т. д.?” Это помогает нам сфокусировать внимание говорящего на том конкретном референтном опыте, на котором построена данная генерализация.

Паттерн неопределенного референтного индекса лежит в основе того, что Фрейд называл “переносом”, — в основе проекции характеристик одного человека на другого. Например, восприятие всех мужчин как “фигур отца” или “фигур власти”. Символы также следует рассматривать как форму неопределенного референтного индекса, в которой содержание может быть заменено кем-то или чем-то иным. Фрейд верил, что определение индивида или индивидов, к которым первоначально относился перенос, помогает более эффективному решению проблем путем концентрации на том конкретном контексте, на котором сформировалась подобная генерализация.

**4. Неопределенные действия** (или **Неопределенные глаголы**). Нередко глаголы и наречия, употребленные в утверждении, не проясняют конкретный способ действия. Очень часто бывает важно определить или исследовать детали конкретного действия или отношения, о которых идет речь в вербальном описании. Например, утверждение “*Я не смог контролировать* мою тревогу” не определяет, как именно человек “не смог” или как именно он пытался “контролировать” свою тревогу. Утверждение “*Мы тщательно проанализировали* проблему” ничего не говорит о стратегиях, предположениях, перспективах, уровнях и т. д., которые практически использовались в процессе “анализа”. Однако бывает очень важно убедиться в том, что вы точно понимаете конкретный способ действия, до того, как будет принято решение. Обычно это можно сделать, задавая вопросы типа “*Как именно вам не удалось контролировать* вашу тревогу?” или “*Как именно вы тщательно проанализировали* проблему?”

Очевидно, что одной из главных задач Фрейда явилась попытка уточнить детали работы некоторых психических и психологических процессов и того как они привели к возникновению симптомов у пациента. Замечание Фрейда, что психоанализ “желает знать, что означают симптомы, какие инстинктивные импульсы лежат за ними и ими удовлетворяются и каким

образом таинственное прошлое привело от этих импульсов к этим симптомам”, по существу, представляет собой высказывание о том, что целью психоанализа является восстановление опущений в отношениях с глубинной структурой симптомов его пациента. Другими словами, значимость симптомов проявляется путем прояснения неопределенных существительных (“инстинктивные импульсы, которые лежат за ними и ими удовлетворяются”) и неопределенных глаголов (“каким образом таинственное прошлое привело от этих импульсов к этим симптомам”), которые и составляют их “глубинную структуру”.

**5. Номинализации.** Процесс номинализации происходит, когда действие, имеющееся условие или отношение (глагол или наречие) представляются предметом или существительным. Когда говорится, например, “Мой *страх* охватил меня”, это совсем не то, что сказать: “Мой *отец* схватил меня” — в том смысле, что отец — существо, которое можно увидеть, услышать и потрогать. “Страх”, с другой стороны, это сложное эмоциональное состояние, процесс, а не объект, который можно прямо наблюдать, хотя о нем часто говорят как о предмете или “существе”. Точно так же, “*тревога*”, “*невроз*” и “*агрессия*” — это слова, выражающие оценку и отношения, которые разные люди могут испытывать совершенно по-разному. На уровне глубинных структур эти понятия представляют собой процессы, а не предметы или существа. Они были “номинализированы” путем превращения в предметы на уровне поверхностной структуры.

Часто номинализация представляет собой неопределенный глагол (или наречие), который подвергся дальнейшему искажению при использовании существительного. Когда язык слишком отдален от опыта, возникает возможность замешательства или неверной коммуникации. Способ преодоления номинализации является возвратом к глагольной форме и восстановлением опущений. Например, в отношении приведенных выше примеров можно было бы спросить: “Чего вы *боитесь* и каким образом это проявляется?”, “Кто *тревожится* и о чем именно, и как?”, “Кто *действует невротически*, кто говорит, что это невротические действия, при каких обстоятельствах и каким образом это происходит?”, “Кто *ведет себя агрессивно*, по отношению к кому именно и по какому именно поводу?”

Замечание Фрейда, что симптом является заменой “некоторых психических процессов, которые не были доведены до нормального завершения”, подразумевает, что сам симптом представляет собой своего рода “номинализацию” — процесс, оказавшийся каким-то образом замороженным или остановленным на уровне поверхностной структуры. Терапевтические методы Фрейда были разработаны для использования языка в качестве средства, позволяющего “удушающему действию симптома найти выход через речь”, причем в основном через “деноминализацию” симптома с помощью языковых паттернов, с ним связанных. [\[18\]](#)

Во многих смыслах “символы” также являются номинализациями — процессами, которые представлены определенными предметами или образами. И во многих смыслах Фрейд трактовал их как эквиваленты вербальных номинализаций. Его подход к символическому “воспоминанию” Леонардо был сходен с процессом деноминализации. И действительно, как мы уже видели, он практически переводил аспекты символа на обычный язык (“с его собственного особого языка на общепонятный”) и затем приступал к исследованию опущений и неопределенных глаголов.

### **Б. Установление и определение границ**

Вербальные категории, входящие в эту группу, относятся к словам, связанным с “генерализациями”, когда человек устанавливает (или предполагает) *границы* и *ограничения* в отношении либо своего собственного поведения, либо действий других людей. Эта группа

содержит такие паттерны:

**1. Универсальные квантификаторы.** Они обычно характеризуются употреблением таких слов, как *“все, каждый, никогда, всегда, только, всякий, каждое и т. д.”*; по сути, это утверждения о генерализациях или обобщениях. Сложности возникают, когда такой язык приводит к чрезмерной генерализации поведения или отношений, наблюдаемых лишь в некоторых (или даже во многих) случаях во всех подобных ситуациях. Примерами подобных генерализаций являются утверждения типа *“Мы никогда не поймем человеческий разум”* или *“Улучшение этих симптомов никогда не наступит”*. Вот еще примеры: *“Все знают, что Моисей в приступе гнева разбил скрижали с десятью заповедями”*, *“Физические симптомы можно лечить только физическими методами”*, *“Все симптомы психических заболеваний являются результатом сексуального подавления”*, *“Поведенческие проблемы могут всегда быть прослежены до своих органических причин”*.

Подразумеваемая здесь универсальная значимость данных утверждений может быть исследована или поставлена под вопрос путем поиска исключений из этого правила или примеров, противоположных тому, о чем в них говорится. Можно, например, спросить: *“А существует ли что-нибудь, что мы можем понять о человеческом разуме?”*, *“А был ли когда-нибудь случай, когда при таких симптомах наступило улучшение?”*, *“А можно ли привести какие-либо примеры успешного излечения физических симптомов с помощью каких-то других методов, отличных от физических?”* и т. д.

Стратегии Фрейда хорошо подходили для того, чтобы находить примеры, противоположные генерализациям подобного рода. Он постоянно искал элементы, не вписывающиеся в общепринятую картину (как он сделал в случаях с Леонардо да Винчи и с Микеланджело). И действительно, кажется, что одной из главных миссий Фрейда являлось исследование и подвергание сомнению генерализаций такого рода для того, чтобы влиять на своих современников, заставляя их думать и *“держаться перед ними зеркало”*.

**2. Модальные операторы.** Модальные операторы — это слова типа *“следует, не следует, должен, не может, необходимо, невозможно и т. д.”*. В утверждении они устанавливают ограничения по поводу того, что возможно, невозможно, обязательно или необязательно. Например, утверждения *“Невозможно изменять поведение людей просто при помощи обмена словами”* или *“Вы не можете излечивать тело через психические процессы”* являются выражениями ограничений, которые могут быть, а могут и не быть правильными. Вот еще примеры: *“Перед тем, как высказывать свои идеи, вы должны быть абсолютно уверены в том, что их примут”*, *“Вам не следует противоречить традиционным способам мышления”*, *“Такая мелкая деталь не может иметь какого-либо заметного значения”*.

Модальные операторы можно рассматривать как лингвистическое выражение того, что Фрейд называл сопротивлением. Очень часто их принимают просто как неизменяемые ограничения. Обычный способ рассмотрения модальных операторов — состоит в том, чтобы задавать такие вопросы, как: *“Что вас останавливает?”*, *“А что бы произошло, если бы вы это сделали (или смогли сделать)?”*, *“Что вам нужно для того, чтобы суметь это сделать?”*. Они представляют собой разные способы помощи человеку в рассмотрении *“а что если”* или помогают вести себя *“как если бы”* границы или ограничения могли быть преодолены.

Похоже, что Фрейд был весьма проницателен в обнаружении и преодолении подобного рода ограничений. В своих работах он постоянно просил читателей рассмотреть, что случилось бы, если бы некоторое условие или ситуация были такими, или действовать так, как если бы некоторое предположение или возможность чего-либо на самом деле реализовались. В своем

анализе зашифрованных деталей в примерах с Леонардо да Винчи и с Микеланджело, Фрейд предлагает читателю “считать, что даже эти детали имеют важное значение”. Подобным образом, Фрейд предлагал своим пациентам преодолевать такие ограничения с тем, чтобы освободить “подавленный аффект”, лежащий в основе симптомов и по возможности подвести их к “ассоциативной коррекции путем введения в нормальное сознание”.

**3. Пресуппозиции.** Пресуппозиции наблюдаются, когда некоторое предположение принимается как истинно верное для того, чтобы некоторое утверждение имело смысл. Например, чтобы понять утверждение “Когда вы перестанете саботировать наши терапевтические усилия, мы сможем продвинуться дальше”, следует предположить, что человек ранее уже саботировал терапевтические усилия. Это утверждение также заставляет предположить, что предпринималось некое терапевтическое усилие и некоторый прогресс уже был достигнут. Точно так же утверждение “Поскольку они нам не оставили альтернативы, мы должны будем прибегнуть к насилию” предполагает, что на самом деле альтернатив больше не существует, что именно “они” определяют, есть альтернативы или нет. К пресуппозициям можно обращаться, спрашивая: “Как вы это знаете?”

Фрейд постоянно искал такие пресуппозиции и в языке, и в поведении. Например, Фрейд явным образом искал то, что “предполагалось”, анализируя детали загадочного воспоминания Леонардо и прослеживая его навязчивую бухгалтерскую практику, любопытные “упорные намерения”, проявившиеся в записи о смерти отца. Его анализ статуи Моисея включает в себя поиск действий, выраженных в физическом расположении рук, головы и ног статуи, а затем — в поиске мыслей и эмоций, предполагаемых этими действиями. Когда Фрейд указал на то обстоятельство, что “борода теперь свидетельствует о движении, которое только что произошло”, — по сути, он имел в виду, что борода Моисея явилась эквивалентом вербальной пресуппозиции. Замечание Фрейда, что “петля в бороде, ... может служить указанием на предшествующее движение руки”, подразумевает, что положения руки Моисея и его бороды *предполагают* другие действия, которые должны были произойти до того момента и для того, чтобы рука и борода оказались в их нынешнем положении. Большая часть методов Фрейда по интерпретации симптомов и рассказов его пациентов, по-видимому, была основана на процессе поиска предшествующих действий, опыта или превращений, которые предполагались их тогдашним состоянием или тогдашней поверхностной структурой.

## ***В. Семантическая неоформленность***

Паттерны, собранные в этом разделе, относятся к процессам, с помощью которых люди выносят суждения и придают *смысл* поведению, действиям и событиям. Эти процессы могут быть “плохо оформленными”, когда они ведут к чрезмерным упрощениям или искажениям. Это следующие паттерны:

**1. Сложная эквивалентность.** Данный паттерн имеет место, когда о двух или более переживаниях говорят, как если бы они были “эквивалентными” в поверхностной структуре говорящего. Например, в утверждении “У него плохое здоровье, он, должно быть, себя просто ненавидит” говорящий подразумевает, что “плохое здоровье” каким-то образом является эквивалентом “ненависти к себе”. Однако, эти два понятия совершенно не обязательно являются эквивалентными на уровне сложных эмоциональных и физических глубинных структур, составляющих человеческую сущность. Другими примерами “сложных эквивалентов” могут служить такие высказывания: “Если вы мыслите и действуете вне социальных норм, это значит, что вы психически нестабильны”, “Безопасность означает, что у вас есть силы бороться с

врагами”, “Если вы не говорите много, это должно означать, что вам нечего особенно сказать”. Каждое утверждение устанавливает некоторую “эквивалентность” двух понятий. Возможно, что более точно это явление можно было бы назвать “упрощенной эквивалентностью”. Опасность подобных утверждений заключается в том, что в этом случае сложные взаимоотношения на уровне глубинной структуры чрезмерно упрощаются на уровне поверхностной структуры. Эйнштейн сказал: “Все следует делать настолько простым, насколько это возможно, но никак не проще”. Часто бывает важно исследовать такие эквивалентности путем постановки следующих вопросов: “Как именно вы об этом знаете?” Это помогает вскрыть предположения, presupпозиции и референтный опыт, лежащие в основе данной эквивалентности.

Кажется очевидным, что суть “интерпретации” заключается в установлении кластеров сложных эквивалентностей, которые, с одной стороны, придают смысл, а, с другой, стремятся ответить на вопрос: “Как вы об этом знаете?” Ясно, что большая часть аналитических и терапевтических методов Фрейда основывалась либо на формировании, либо на расшатывании кластеров “сложных эквивалентностей”. Например, интерпретация символов почти полностью основана на формировании таких эквивалентностей. Когда говорится, что “гриф означает мать” или “хвост означает фаллос”, мы имеем дело с классическим примером создания лингвистических “сложных эквивалентностей”. Анализ и интерпретация Фрейдом жизни Леонардо включает установление, а затем подгонку многочисленных “фрагментов” эквивалентностей в “целую массу связанных идей”. Его анализ непостижимой статуи Моисея, о которой “было высказано так много различных суждений” и которая вызвала появление “столь разных точек зрения”, включал в себя установление новой схемы сложной эквивалентности, необходимой для интерпретации позы статуи и характера великого лидера; это открыло новую перспективу, разрешившую конфликт между ранее существовавшими точками зрения.

Таким образом, с положительной стороны, связи, установленные при некоторых интерпретациях могут помочь либо упростить, либо объяснить сложные взаимоотношения. Однако, с другой, проблемной стороны, сложные эквивалентности нередко искажают или чрезмерно упрощают системные отношения. Пациенты (и семьи пациентов) часто интерпретируют свои симптомы в очень негативном смысле, или же таким образом, что это помогает сохранению симптома. Как мы уже замечали ранее, задача состоит не столько в том, чтобы найти “правильную” эквивалентность, сколько в том, чтобы оказаться способным найти интерпретации, открывающие новую перспективу, более широкую карту или способ мышления, отличающийся от того типа мышления, который создал проблему. (Целью Фрейда при интерпретации поведения Леонардо и статуи Моисея явилось не столько нахождение правильной интерпретации двух великих гениев Возрождения, но, скорее, стремление показать, что возможно существование карт с более широкой перспективой, карт, основанных на других сложных эквивалентностях). Если представить себя на секунду одним из пациентов Фрейда, можно вообразить, каким приятным сюрпризом было бы, если бы кто-то сказал вам, что ваши проблемы связаны с процессами, которые также повлияли на Леонардо, Шекспира, на формирование египетской мифологии, и вы тогда не воспринимали бы себя просто как противную занозу для своих родственников. Интерпретации Фрейдом симптомов пациентов были намного богаче и привлекательнее их собственных интерпретаций.

**2. Причина-следствие.** Это утверждения, в которых между двумя переживаниями явно или неявно подразумеваются причинно-следственные отношения. Как и в случае со сложной эквивалентностью, подобные отношения могут быть, а могут и не быть точными и достоверными на уровне глубинных структур. Например, из утверждения “Критика заставит его уважать правила” неясно, как именно действие критики заставит человека, о котором здесь



идет речь, выработать уважение к правилам. Такое действие может вызвать и противоположный эффект. Утверждения данного типа оставляют неопределенными большое количество потенциально важных недостающих связей.

Конечно, это не означает, что все причинно-следственные утверждения недостоверны. Некоторые из них достоверны, но неполны. Другие верны лишь при определенных условиях. В самом деле, утверждения о причине-следствии являются одной из форм неопределенных глаголов. Главная опасность утверждений о причине-следствии заключается в том, что при этом отношение, о котором идет речь, представляется слишком простым или механистичным. Поскольку сложные системы составлены из большого количества взаимно причинных связей (таких, как человеческая нервная система), многие явления представляют собой результат действия не единственной, но множественных причин.

Так, для утверждений, подобных следующим: “Близкие отношения Леонардо с матерью в раннем детстве *послужили причиной* того, что он стал гомосексуалистом”, “Подавление сексуальных влечений *вызывает* эти симптомы”, “Бессознательные конфликты *вызывают* симптомы истерии” или “Разговоры о ваших проблемах *заставят* их рассеяться”, можно попытаться исследовать и проверить достоверность причинных связей, о существовании которых здесь делается утверждение. Этого можно добиться, исследуя детали подразумеваемой причинной цепи. Чтобы сделать это, следует спросить: “Каким именно образом близкие отношения Леонардо с матерью *послужили причиной* того, что он стал гомосексуалистом?”, “Как именно подавленные сексуальные влечения *вызывают* появление симптомов?”, “Как именно бессознательные конфликты *вызывают* симптомы истерии?”, “Как именно разговоры о проблемах *заставят* их рассеяться?” Если ответов на эти вопросы не последует, тогда подразумеваемые причинно-следственные отношения могут быть отброшены за недостатком доказательств или же приняты на веру (или они могут быть приняты по причине отсутствия лучшего объяснения). Фрейд потратил много времени, пытаясь заполнить недостающие связи в таких причинно-следственных утверждениях, помогая другим исследовать и пересмотреть их собственные убеждения по поводу причин и следствий. В самом деле, кажется, что большая часть его труда была посвящена объяснению деталей и исследованию ответвлений некоторых предположений о причинах и следствиях.

Вместе со сложной эквивалентностью причинно-следственные утверждения и убеждения являются ключевым элементом процесса интерпретации. Они составляют основу, на которой мы совершаем наш выбор действий. В конце концов, именно эти убеждения определяют, как именно мы применяем то, что знаем. Например, если мы убеждены, что аллергия вызывается внешним аллергеном, тогда будем стараться избегать этого аллергена. Если убеждены, что аллергия вызывается гистамином, будем принимать антигистаминные препараты. Если стрессом, будем стремиться уменьшить стресс, и так далее. Комбинация сложных эквивалентностей и причинно-следственных отношений образует основу наших систем убеждений и представляет собой фундаментальные процессы, лежащие в основе программирования и диагноза. Такие утверждения, как “Если  $X=Y$ , тогда делайте  $Z$ ”, включают в себя начало причинного действия, основанного на восприятии эквивалентности. Очевидно, что аналитические и терапевтические методы Фрейда были основаны на некотором наборе убеждений о причинах и следствиях. Как и в случае со сложной эквивалентностью, проблема состоит не в том, удалось ли кому-то найти правильное убеждение о причинах и следствиях, а в том, каких практических результатов человек может достигнуть, если будет действовать “как если бы” некоторое причинное отношение уже существовало.

**3. Чтение мыслей.** В этих утверждениях говорящий убежден: он знает, что чувствует,

думает или имеет в виду другой человек или группа людей. В утверждении “Фрейд думал, что все зависело от секса” говорящий претендует на то, что знает внутренний опыт другого человека, на то, что обладает способностью “читать его мысли”. Это может оказаться в большей степени интерпретацией говорящего, чем утверждением о действительном факте, подтверждающем собственные мысли Фрейда. Подобным примером чтения мыслей являются такие высказывания, как: “Психологи *не интересуются* биологическими воздействиями на здоровье” или “Доктора *не обращают внимания* на чувства своих пациентов”. Для того, чтобы проверить степень достоверности данных утверждений, обычно задается такой вопрос: “А как именно вы об этом знаете?”

Конечно, мы не хотим сказать, что утверждения, подразумевающие “чтение мыслей” некоторого рода, являются непременно плохими. Чтение мыслей в некоторых формах лежит в основе эмпатии и сочувствия ровно настолько же, насколько и в основе предубеждений. Как и другие паттерны вербальной поверхностной структуры, чтение мыслей включает в себя просто некоторый объем генерализации, опущения и искажения. Проблема состоит не в том, чтобы избежать чтения мыслей как некоего нарушения, но, скорее в том, чтобы получить ясное представление о цепи сложных эквивалентностей, пресуппозиций и причинно-следственных предположений, сделанных в процессе получения вывода.

Вообще, в некотором смысле чтение мыслей является конечной целью интерпретации, а также и моделирования. Когда мы говорим, что “Микеланджело *намеревался* изобразить другого Моисея, нежели тот, который был описан в Библии” или “Леонардо *хотел* компенсировать потерю матери, когда писал Мону Лизу”, или “Фрейд *поставил себя в позицию* восприятия Моисея”, мы очевидно используем некоторого рода чтение мыслей. Достоверность данных утверждений основана на некоторой цепи сложных эквивалентностей, пресуппозиций и причинно-следственных предположений, сделанных в процессе получения выводов; а для этого следует ответить на вопрос: “Как вы об этом знаете?” Задачей НЛП в не меньшей степени, чем задачей Фрейда, является способность получать ответ на этот вопрос. Другие могли бы смутиться или начать защищаться, но Фрейд, по-видимому, считал ответ на подобный вопрос интересной, стимулирующей ум и достойной задачей. Может быть, причиной, по которой Фрейда не забыли до сих пор, как раз и является то, что он с таким упорством искал ответ на вопрос: “Как вы об этом знаете?”

**4. Утраченный перформатив.** Оценочные слова — “*правильно, неправильно, хорошо, плохо, справедливо*” и т. д. — имеют тенденцию к диссоциации от действий, причин и референтного опыта, впервые установивших их ценность. Другими словами, процесс и перспектива, через которые суждение было сделано вначале, оказалось утерянным на уровне поверхностной структуры. Такие слова часто могут носить более жесткий или претенциозный характер, чем быть полезными. Сказать, что “у Фрейда была *правильная* карта мира” или что “у Фрейда была *неправильная* карта мира” в равной степени догматично и бесполезно. В обоих этих утверждениях говорящий уравнивает или путает свое собственное представление о мире с самим миром. В сложной системе существует множество разных перспектив, каждая из которых имеет свою собственную ценность и важность. По словам антрополога Грегори Бейтсона, “мудрость приходит тогда, когда мы садимся вместе и правдиво обсуждаем наши различия... без намерения их изменить”. Таким образом, в ответ на утраченный перформатив следовало бы задать вопрос: “Правильно или неправильно, в соответствии с чьим мнением?” или “Плохо в соответствии с какими критериями?” или “Хорошо в сравнении с чем?”

Положительная задача “утраченных перформативов” заключается в том, чтобы придать значение и смысл наблюдаемым действиям и событиям. Они часто являются конечным

результатом интерпретаций. Не так важно избавиться от оценок, как определить и знать путь, по которому человек пришел к конечному выводу. Часто мы принимаем вывод без проверки и без исследования тех шагов, которые к нему привели. Фрейд, по-видимому, твердо намеревался “восстановить” перформативы, лежащие в основе его оценок. И может быть, как раз в этом и заключается ключ к его успеху и славе. Он проследил собственные мыслительные процессы путем развития высокой степени “метазнания” собственных мыслительных паттернов. Замечание Фрейда, что ему нужно было проанализировать путь своей собственной глубинной реакции на статую Моисея работы Микеланджело, потому что “некоторая рационалистическая или, возможно, аналитическая часть моего ума восстает против того, чтобы подвергнуться воздействию чего-либо, не зная почему так сильно это воздействие на меня и что именно на меня воздействует”, указывает на значительное осознание утраченных перформативов. Хотя у него были отдельные “белые пятна” относительно других паттернов метамоделей, но все же данная способность явилась самой сильной стороной Фрейда, той сильной стороной, которая сделала его тем, кем он был.

В таблице, приведенной ниже, основные паттерны метамоделей и вопросы, которые следует задавать для того, чтобы исследовать глубинные структуры, лежащие в их основе. Если посмотреть на различные паттерны метамоделей, станет ясно, что к одному слову или группе слов можно применить одновременно более одной из этих категорий. Некоторые слова представляют несколько областей неясности. Точно так же и некоторые утверждения часто содержат более одного паттерна метамоделей.

### **Упражнение по самоанализу метамоделей — пример**

Итак, похоже, что в своей аналитической и терапевтической работе Фрейд бессознательно руководствовался паттернами, определенными в метамоделей. Следующее упражнение представляет метод, с помощью которого можно научиться сознательно применять паттерны метамоделей в качестве инструмента для анализа и исследования самого себя.

ПАТТЕРНЫ МЕТАМОДЕЛИ	ОТВЕТ	НАПРАВЛЕНИЕ
СБОР ИНФОРМАЦИИ		
ПРОСТОЕ ОПУЩЕНИЕ Ключевой элемент выпал из поверхностной структуры. Пример: “Я в замешательстве”	“В замешательстве по какому поводу?”	Восстановить утраченный элемент в проблемном состоянии.
СРАВНИТЕЛЬНОЕ ОПУЩЕНИЕ Ссылка в сравнении опущена в поверхностной структуре. Пример: “Лучше ничего не говорить” (больше/меньше, хуже/лучше, более/меньше)	“Лучше, чем что конкретно?”	Определить и уточнить критерий сравнения.
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ РЕФЕРЕНТНЫЙ ИНДЕКС Существительное или объект не определен. Пример: “Люди просто не учатся” (они, это, человек, НЛПисты, им)	“Какие именно люди?”	Уточнить, к кому именно относится утверждение.
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ ГЛАГОЛ Детали действия или отношения не определены. Пример: “Мне сложно выражать мысли словами”	“Как именно вам сложно выражать мысли словами?”	Определить проблемное состояние, действие или отношение.
НОМИНАЛИЗАЦИИ Говорится о действии или процессе как об объекте или существе. Пример: “Я разорвал отношения”	“Кто относится к кому, по поводу чего и каким образом?”	Поместить искаженное действие обратно в утверждение о процессе.

ПАТТЕРНЫ МЕТАМОДЕЛИ	ОТВЕТ	НАПРАВЛЕНИЕ
<b>ОГРАНИЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ МИРА</b>		
<b>МОДАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ НЕОБХОДИМОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ</b> Определяются правила и ограничения поведения. Пример необходимости: "Мужчины не должны выражать эмоции" Следует, нужно, должен, надо, необходимо; Пример возможности: "Я не могу выучить этот материал" Не могу, невозможно, не буду	"А что произойдет, если они это сделают?"  "Что вас останавливает?"	Определить последовательность возникновения правила или ограничения.  Определить причину симптомов проблемного состояния.
<b>ПРЕСУППОЗИЦИИ</b> Что-то, что неявно требуется для того, чтобы понять утверждение. Пример: "Если бы он знал, как я страдала, он бы больше так не делал".	"Как вы знаете, что он не знает?" "Как именно вы страдаете?" "Что именно он делает?"	Уточнить и прояснить неявно предполагаемые в утверждении процессы и отношения.
<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КВАНТИФИКАТОРЫ</b> Обобщенная генерализация Пример: "Она всегда меня критикует"	"Всегда? А было ли когда-нибудь так, чтобы она вас не критиковала?"	Найти примеры, противоположные ограничивающей генерализации.
ПАТТЕРНЫ МЕТАМОДЕЛИ	ОТВЕТ	НАПРАВЛЕНИЕ
<b>СЕМАНТИЧЕСКАЯ НЕОФОРМЛЕННОСТЬ</b>		
<b>ПРИЧИНА-СЛЕДСТВИЕ</b> Подразумеваемая причинно-следственная связь между конкретным стимулом и реакцией. Пример: "Тон ее голоса меня злит" Заставлять, делать, вызывать, вынуждать	"Как именно он вас злит?"	Определить причинную связь, которая предполагается в утверждении.
<b>ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ</b> Претендовать на знание чьего-либо внутреннего опыта. Пример: "Он обо мне не думает"	"Как вы знаете, что он о вас не думает?"	Определить критерии, использованные для предположений о внутреннем состоянии другого человека.
<b>СЛОЖНАЯ ЭКВИВАЛЕНТНОСТЬ</b> Когда о двух разных переживаниях говорится так, как если бы они значили одно и то же. Пример: "Он не успевает в школе... у него проблемы с обучением".	"Как именно его неуспехи в школе означают, что у него есть проблемы с обучением?" "Если бы у вас были неуспехи в школе, означало бы это, что у вас проблемы с обучением?"	Проверить достоверность отношения, которое подразумевается в сложной эквивалентности.
<b>УТРАЧЕННЫЙ ПЕРФОРМАТИВ</b> Оценочное суждение, в котором опущено сообщение о том, кто вынес это суждение и как оно было сделано. Пример: "Думать о своих собственных чувствах — это эгоизм".	"Кто сказал, что это эгоизм?"	Определить источник и критерии, использованные при вынесении суждения.

На первой строке напишите предложение, описывающее проблему, результат или ситуацию, которую вы хотели бы проанализировать и исследовать. Посмотрите на слова, которые вы употребили в описании и подчеркните или обведите ключевые. Используя приведенную выше таблицу, определите, к какой категории метамодели относится каждое из них. Вы можете использовать приведенные ниже аббревиатуры для того, чтобы пометить категории, к которым относятся конкретные слова или фразы.

- НГ = Неопределенный глагол
- Н = Номинализация
- О = Опускание
- ПС = Причина-следствие
- ЧМ = Чтение мыслей
- СО = Сравнительное опущение
- НС = Неопределенное существительное
- МО = Модальный оператор
- УК = Универсальный квантификатор
- УП = Утеранный перформатив

Напишите под своим предложением соответствующий вопрос из метамодели к каждому выделенному слову. Интуитивно выберите наиболее важный вопрос для исследования и

напишите собственный ответ на строке с номером 2. Повторяйте эту операцию с каждым предложением, пока не заполните все строки. Ниже приведен пример.

1. Проблема: **Я хотел бы выражать[НГ] себя с большей легкостью[СО].**

Вопросы: **Как именно выразить себя?** С легкостью, большей, чем кто и как именно?

2. **Сообщать[НГ] мои идеи другим[НС] людям[НС].**

Вопросы: **Как именно сообщить?** Какие именно идеи? Каким именно “другим людям”?

3. **Изложить[НГ] их в статье или книге[НС], я знаю, что мог бы[МО] это сделать.**

Вопросы: **Как именно изложить?** В какой именно статье или книге? **Что вас останавливает?**

4. **Я становлюсь[СО] слишком критичным[НГ] по отношению[НГ] к самому себе и блокирую свои возможности.**

Вопросы: **Слишком критичен в сравнении с чем или с кем? Как именно критичен?** Как именно блокируете свои возможности?

5. **Я начинаю[НГ] думать, что моя работа[Н] недостаточно[УП] хороша[СО].**

Вопросы: **Как именно думать?** Ваша работа над чем и каким образом? Достаточно хороша для кого? Хороша по чьему мнению и в соответствии с какими критериями? Хороша по сравнению с чем?

6. **Послушайте мои внутренние негативные комментарии о том, что я пишу.**

### Упражнение по самоанализу метамоделей

А теперь попробуйте проделать это сами. На строке номер 1 напишите предложение, описывающее проблему, результат или ситуацию, которую вы хотели бы проанализировать или исследовать. Посмотрите на слова в описании и пометьте те из них, которые являются ключевыми. Используя таблицу, определите к какой категории метамоделей относится каждое из ключевых слов. Для указания категорий можете использовать сокращения.

На строке, расположенной непосредственно под предложением, напишите соответствующие категориям метамоделей вопросы к каждому из помеченных слов. Интуитивно выберите наиболее важные для вас вопросы и запишите ваши ответы на следующей пронумерованной строке. Повторяйте этот процесс с каждым новым предложением, пока не заполните все строки.

1. Проблема: \_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Важно иметь в виду, что целью метамоделей является не столько поиск “правильных” ответов, сколько умение задавать хорошие вопросы, стремление скорее расширить нашу карту мира, чем построить “хорошую карту мира”. Целью метамоделей является помощь в хождении и восстановлении пропущенных связей, бессознательных предположений и референтного опыта, составляющего “глубинную структуру” наших сознательных моделей мира. В процессе этой работы мы можем использовать язык как средство, облегчающее естественный процесс “ассоциативной коррекции”, который, как полагал Фрейд, является источником исцеления.<sup>[19]</sup> Таким образом, процесс постановки вопросов в метамоделях имеет открытые перспективы; это исследование, которое может привести ко многим озарениям и открытиям.

## 1.7. Изменение личной истории

Фрейд утверждал, что инсайт часто сам по себе и вызывает изменения, но метамоделю не предназначена выполнять функцию “терапии” или техники решения проблем. На самом деле одной из ее целей является направление к нахождению тех областей, которые возможно сузить для решения проблемы”. Например, когда мы задаем себе или другим вопросы по метамоделе, можно попасть в некоторый тупик. Часто получается, что возникает блок или пустой участок по отношению к информации, которую мы пытаемся собрать, или появляется чувство, что мы просто ходим по кругу. Явления подобного рода Фрейд называл сопротивлением. Вот как он описывал это на примере одного из своих пациентов:

“Когда бы мы ни подходили к моменту, при котором некоторая часть бессознательного материала, особенно для него болезненная, должна была попасть в сознание, он начинал выражать крайнюю степень критики; даже если ранее уже понял и принял его большую часть, все равно в такие моменты все эти достижения забывались; в своем стремлении противостоять любой ценой пациент может вести себя так, как если бы он был умственно неполноценным, и проявляет своего рода “эмоциональную тупость”. Если удастся помочь преодолеть это новое сопротивление, он вновь обретает свои озарения и понимание”.

3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука

По мнению Фрейда, это часто случалось именно в тот момент, когда вот-вот должна была появиться наиболее значимая информация — ответ, который с таким старанием искали и пациент, и терапевт; именно в данный момент пациент неожиданно начинал наиболее сильно сопротивляться — как если бы он на самом деле боролся *против* перенесения в сознание ответа, необходимого для изменения его личности. Подобное “сопротивление” представляет собой своего рода метасимптомом в том смысле, что является интерференцией, не дает исследовать или соприкоснуться с теми выявленными симптомами, которые человек пытается разрешить. Этот тип тупиковой ситуации может иметь разные проявления. Фрейд назвал лишь один из видов — “эмоциональную тупость”. Иногда это бывает иррациональное чувство тоски, гнева, замешательства или своего рода психологический “туман”. Возможно, это чувство, с которым человек уже много раз боролся, но которое, не поддаваясь контролю, снова и снова возникает в ключевые моменты.

Хотя у многих людей подобная реакция вызывала разочарование и раздражение, для Фрейда она являлась именно той тайной, которая интриговала и привлекала внимание.<sup>[20]</sup> Вместо того чтобы огорчаться или негодовать по поводу подобного сопротивления со стороны пациентов, Фрейд задумался над вопросом:

“Как мы могли бы объяснить тот наблюдаемый факт, что пациент борется столь энергично против освобождения от своих симптомов и против того, чтобы его психические процессы вернулись к нормальному функционированию? Мы говорим, что здесь столкнулись со следами работы могущественных сил, которые противостоят любому изменению в состоянии; это могут быть те же самые силы, которые первоначально вызвали появление данного состояния”.

3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука

Вместо того чтобы испытывать замешательство или раздражение по поводу своих пациентов, Фрейд искал причины и “смысл” их сопротивления. Как и в своих исследованиях, Фрейд искал значение этого “метасимптома” во “впечатлениях и ощущениях, из которых оно появилось, и в той цели, которой служило”<sup>[21]</sup>.

С точки зрения Фрейда, это кажущееся иррациональным сопротивление имело больше смысла по отношению к прошлому, чем по отношению к настоящему. Он полагал, что подобное сопротивление происходило, когда нечто в настоящем служило пусковым механизмом для того, чтобы человек “регрессировал” к более раннему опыту и бессознательно вновь переживал этот опыт или некоторые его эпизоды. Прошлые события действовали как своего рода инерционный механизм, “противодействующий любому изменению состояния”.

Согласно Фрейду, когда реализация некоей психической, эмоциональной или инстинктивной функции встречала какой-либо внешний блок или затруднение, сформировавшиеся в значимой точке личностной истории человек “регрессировал” к более ранним проявлениям этой функции. Фрейд описывал это явление так:

“Импульс найдет возможность для того, чтобы таким образом регрессировать, когда выполнение его функции в более поздней и развитой форме встречает мощные внешние преграды, препятствующие в достижении цели, заключающейся в удовлетворении”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Фрейд сравнивал этот процесс с освоением границы пионерами или “переселенцами, которые оставили позади на своем пути большое количество стоянок... самые первые естественно отходили на эти позиции, когда терпели поражение или когда встречались со слишком сильным врагом. И... чем больше из них останется позади в процессе продвижения вперед, тем больше будет опасность поражения”. (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука). Фрейд придумал термин “фиксация” для описания “мест остановок” в личностной истории человека; места, где происходила “задержка составляющего импульса на ранней стадии”. Подобная “фиксация” может сформироваться или образоваться после какого-либо важного события в жизни человека (например, разлуки с родной матерью — в случае с Леонардо). Позже человек в определенных ситуациях или при определенных условиях может “регрессировать” к этим событиям. По мнению Фрейда, “чем сильнее фиксация на пути развития, тем легче будет эта функция отступить перед внешними препятствиями, регрессируя к фиксациям...”

Таким образом, в восприятии Фрейда и симптомы, и сопротивления часто являлись результатом действия возвращающих причин, связанных с важными событиями, происшедшими в раннем детстве, когда была сформирована фиксация. Например, в классическом исследовании истерии (вместе с Джозефом Брейером, 1895) Фрейд утверждал, что:

“В травматических неврозах действующей причиной болезни является не пустяковая физическая рана, но аффект страха, то есть психическая травма. По аналогии, наше исследование показало, что для многих, если не для большей части истерических симптомов существуют возвращающие причины, которые могут быть описаны только как психические травмы... В случае обычной истерии довольно часто случается так, что вместо единственной большой травмы мы наблюдаем ряд частичных травм, которые формируют группу провоцирующих причин”.



### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Фрейд полагал, что для людей, у которых проявлялись “невротические” или “истерические” симптомы, “психическая травма” или группа “частичных травм”, возникших в результате некоторых событий в их жизни, создали “фиксацию”, к которой человек постоянно регрессирует при определенных обстоятельствах. Утверждая, что “истерики страдают главным образом от воспоминаний”, Фрейд заключал:

“Нормальный человек способен устранить сопровождающий аффект через процесс ассоциаций... Воспоминания, которые определяют истерические явления, существуют в течение длительного времени с поразительной свежестью и со всей своей аффективной окраской... Эти ощущения полностью отсутствуют в памяти пациента, когда он находится в нормальном психическом состоянии, или же присутствуют, но лишь в свернутом виде”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Фрейд утверждал, по сути, что человек регрессировал и вспоминал событие на эмоциональном и психологическом уровне, но не имел или имел очень слабое сознательное психическое представление данного опыта. По Фрейду, эта ситуация препятствовала завершению естественного цикла “ассоциативной коррекции” воспоминания и блокировала “разрядку” эмоционального аффекта.<sup>[22]</sup>

“Стирание воспоминания или утрата его аффекта зависит от различных факторов. Наиболее важен факт присутствия энергичной реакции на событие, которое вызвало аффект. Под реакцией мы понимаем целый класс спонтанных и невольных рефлексов — от слез до актов отмщения, — когда, как показывает наш опыт, эти аффекты получают разрядку. Если такая реакция имела место в достаточной степени, большая часть аффекта исчезает... Если же реакция была подавлена, аффект остается привязанным к воспоминанию”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Итак, по Фрейду, фиксация образуется, когда некоторый процесс не завершает своего естественного жизненного цикла и не оказывается отпущенным или “отреагированным”. Фрейд объяснял:

“Представляется... что эти воспоминания соответствуют травмам, которые не были в достаточной степениотреагированы; и если мы более детально рассмотрим те причины, которые этому помешали, то увидим по крайней мере два ряда условий, при которых реакция на травму не может происходить.

Первую группу составляют те случаи, когда пациенты неотреагировали на физическую травму, поскольку либо сама природа травмы исключает реакцию, как, например, в случае невозвратной утраты любимого человека, либо потому, что социальные обстоятельства сделали эту реакцию невозможной, либо потому, что это было связано с чем-то, что пациент хотел забыть и поэтому намеренно стремился удалить его из своего сознания, запретить и подавить...

Вторая группа ситуаций определяется не содержанием воспоминаний, но

психическим состоянием, в котором пациент получил исследуемый опыт. Среди других причин истерических симптомов различаются идеи, которые сами по себе не являются значительными, но их навязчивость связана с тем фактом, что они возникли во время воздействия сильно парализующих аффектов — таких, как испуг, или во время абсолютно аномальных психических состояний — таких, как полугипнотическое сумеречное состояние мечтаний, состояние самогипноза и т. д...

В первой группе пациент намерен забыть огорчающий опыт и, соответственно, помещает его как можно дальше от ассоциаций; во второй группе ассоциативная проработка не может происходить успешно из-за того, что не существует обширной ассоциативной связи между нормальным состоянием сознания и патологическими состояниями, в которых эти идеи возникли”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Фрейд утверждал, что есть две причины, из-за которых воспоминания не завершают своего цикла и не становятся “в достаточной степени отреагированными”: 1) внешние обстоятельства помешали этому, или содержание их является чем-то таким, что человек “намеренно подавляет”, потому что желает это забыть;

2) человек находился в необычном состоянии сознания в то время, когда произошло это событие, и оно помешало установлению естественной “ассоциативной связи” с “нормальным состоянием сознания”.

В обоих случаях задача состоит в том, чтобы полностью связать воспоминание с естественным ассоциативным процессом, чтобы воспоминание могло достичь точки завершения. И именно таким образом, считал Фрейд, можно было “довести до завершения действующую силу идеи, которая не была отреагирована в первый момент, позволив ее подавленному аффекту найти выход через речь”. Он утверждал:

“Реакция раненного человека на травму производит полное “катарсическое” действие, только если это адекватная реакция, например, месть. Но язык служит заменой действию; с помощью языка аффект может быть отреагирован почти так же эффективно”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Для того, чтобы язык был эффективен как механизм излечения, он должен быть использован определенным образом. Фрейд описывал эту закономерность следующим образом:

“Мы обнаружили, к нашему величайшему удивлению, что каждый индивидуальный истерический симптом немедленно и навсегда исчезал, когда нам удавалось вывести на свет воспоминание о событии, которое спровоцировало его появление, и возбудить сопровождавший его аффект, когда пациент описывал это событие с максимально возможной точностью и выражал аффект словами. Воспоминание без аффекта почти никогда не приносило результата. Физический процесс, некогда который имевший место должен быть воспроизведен так живо, как только возможно... после чего он получает выход в словах.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Итак, успех “лечения разговором” при устранении симптомов был основан на способности а) вынести на свет воспоминание о событии, вызвавшем его появление, б) описать это событие “с максимально возможной точностью”, в) возбудить сопровождавший его аффект и г) выразить аффект словами. Это не просто “разговор о” событии. И событие, и связанный с ним эмоциональный аффект, должны быть сначала вновь пережиты, а затем выражены словами. Фрейд указывал: “Воспоминание без аффекта почти никогда не давало результата”. Разговор просто о чем-либо приводит к диссоциации и не ведет к появлению необходимой связи между аффектом и “нормальным сознанием”. Слова должны иметь отношение и выражать переживаемые ощущения и эмоции. “Физический процесс, некогда имевший место, должен быть повторен так живо, как только возможно... после чего он получает выход в словах”.

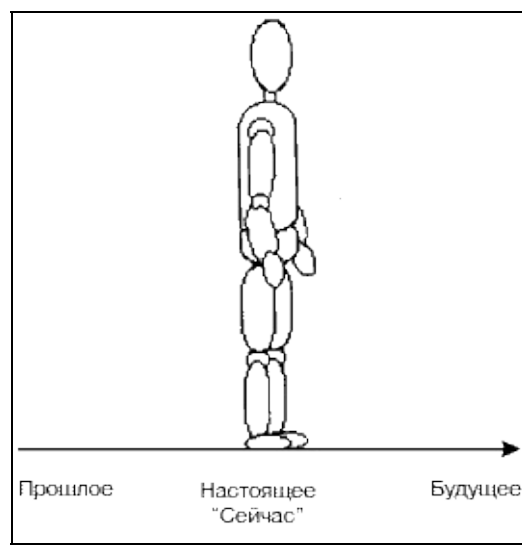
В модели НЛП Фрейд подразумевает, что репрезентация, изначально являющаяся в основном кинестетической (относящейся к чувствам и эмоциям) должна получить перекрытие со зрительной (“вынести на свет воспоминание о событии”), а затем с вербальной (“описать это событие”, “выразить аффект словами”) репрезентативными системами.

Как только прошлое событие оказывалось “вынесенным на свет” и получало словесное выражение, могла начаться “ассоциативная коррекция”. Частью процесса “ассоциативной коррекции” явилась разработка “метаосознания” отношения нынешнего выражения симптома к прошлым событиям и обстоятельствам. Например, основываясь на принципах своей работы с навязчивыми идеями и компульсиями, Фрейд утверждал:

Самые дикие и эксцентричные навязчивые или компульсивные идеи могут быть развеяны, если их исследовать достаточно глубоко. Решение достигается путем привнесения навязчивых идей во временное отношение с опытом пациента — то есть путем выяснения, когда конкретная навязчивая идея появилась впервые и при каких внешних обстоятельствах она имеет обыкновение проявляться вновь.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

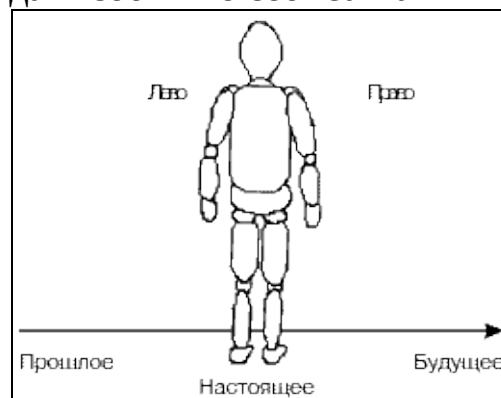
В модели НЛП возможны две фундаментальные точки наблюдения “временных отношений”: восприятие чего-либо “во времени” (включенное время) или “сквозь время” (сквозное время). Восприятие события “во включенном времени” означает выбор позиции, связанной с событием, которое разворачивается перед нами; это означает видеть, слышать и чувствовать все, что происходит своими собственными глазами, ушами и телом, со всей “полнотой его аффективной окраски”. В этой позиции восприятия, “настоящим временем” является настоящая физическая позиция, а “будущее время” представлено в виде линии, направленной от человека вперед, тогда как прошлое время направлено по этой линии от него назад. Таким образом, человек идет в будущее, а прошлое оставляет позади. Для того, чтобы вновь пережить или “регрессировать” к переживаниям, необходимо переживать их во включенном времени.



*Линия “включенного времени”*

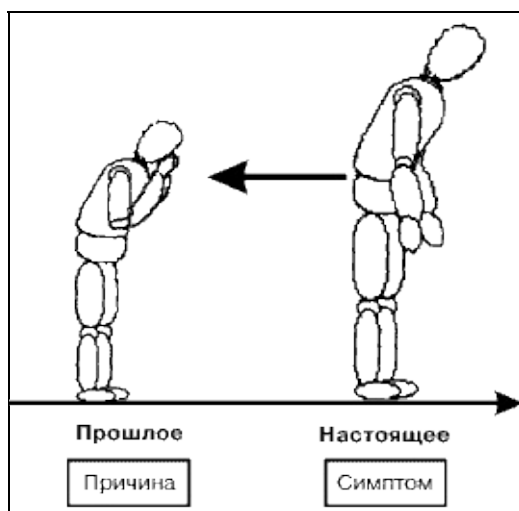
Если воспринимать события в “сквозном времени”, тогда удобной позицией наблюдения будет позиция нахождения вне последовательности событий. Человек диссоциирован от всего, что наблюдается. С этой позиции “линия времени” обычно представляется нам таким образом, что “прошлое” и “будущее” находятся на линии, которая тянется слева направо, причем “настоящее время” находится где-то посередине. Чтобы описать событие и сопровождающий его аффект, а затем установить временные отношения с другим опытом человека, следует воспринимать данное событие из “сквозного времени”.

Эти две позиции, которые можно представлять либо зрительно, либо используя реальное физическое пространство, создают разные восприятия одного и того же события. Позиция сквозного времени эффективна для анализа, но является более пассивной, поскольку наблюдатель диссоциирован. Позиция включенного времени оказывается более активной и вовлеченной, но при этом проще дать событию себя захватить и “потерять видение целого”.



*Линия “включенного времени”*

С точки зрения Фрейда, многие психические и эмоциональные симптомы, которые он наблюдал в настоящем, являлись результатом регрессии к прошлому опыту “во включенном времени”, при этом у человека не было выбора для принятия более удаленной позиции наблюдателя “сквозного времени”. И, как следствие, человек бессознательно реагировал на события настоящего времени так, как делал это ранее в своей жизни. Вот пример: человек, у которого при некоторых обстоятельствах возникал иррациональный страх выступления перед публикой, обнаруживает, что в детстве у него был эпизод, когда его высмеяли или унизили перед классом или группой людей. И теперь, когда он вырос и стал взрослым, похожие обстоятельства могут запустить его ассоциации назад, к той детской ситуации, которую этот человек ощущает эмоционально, но не осознает.



*Симптом в настоящем часто является результатом регрессии к событию в прошлом “во включенном времени”*

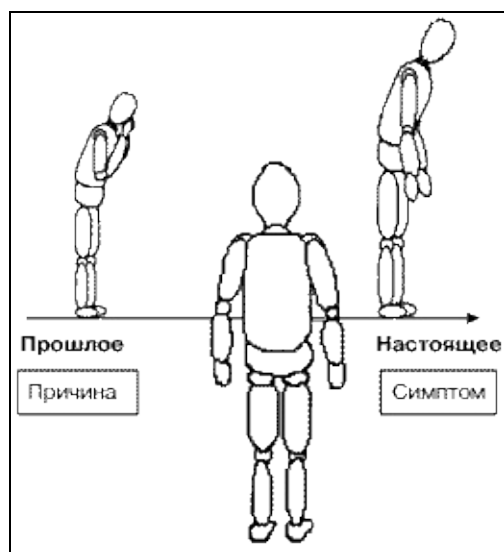
По Фрейду, подобные чувства могут быть прояснены с помощью анализа в результате “установления временных связей с опытом пациента”. Этот результат достигается путем выяснения того, когда данная реакция “впервые появилась и при каких внешних обстоятельствах она имеет обыкновение проявляться вновь”. Одна из ценных сторон такого анализа ощущений и мыслей человека заключается в том, что анализ сдвигает перспективу этих ощущений и мыслей от регрессированной или ассоциированной позиции “во включенном времени” к более диссоциированной и широкой позиции “сквозного времени”. Эта новая позиция также позволяет человеку понять, как и почему он имеет реакцию, которая больше уже не кажется иррациональной и пугающей. Нередко новая позиция может автоматически произвести изменение в реакции человека, приводя к явлению, которое Фрейд называл “ассоциативной коррекцией”.

Однако первый шаг состоял в том, чтобы вновь получить доступ к травмирующему событию и “как можно более живому” ответу пациента. Чтобы помочь своим пациентам обнаружить, когда конкретная реакция “впервые появилась и при каких внешних обстоятельствах она имеет обыкновение проявляться вновь”, Фрейд разработал процесс “свободных ассоциаций”. Он описывал это явление следующим образом:

“ Мы просим пациента погрузиться в состояние спокойного самонаблюдения, чтобы он не пытался ни о чем думать, а затем просим рассказывать обо всем, что появляется перед его внутренним взором, — о чувствах, мыслях, воспоминаниях — в том порядке, в котором они возникают в его мозгу”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Через паттерны ассоциации и с помощью аналитика пациент в конце концов наткнется на ключевой опыт прошлого, имеющий отношение к пониманию его реакции в настоящем.



*Рассмотрение временных отношений опыта в прошлом и настоящем из позиции сквозного времени*

Одна из главных ценностей моделирования заключается в том, что мы также можем рассматривать результат использования других инструментов и операций, которые не были доступны Фрейду в то время, когда он разрабатывал свои методы. В НЛП, например, результат “свободных ассоциаций” достигается через процесс, который уместно было бы назвать “направленными ассоциациями”. Человека просят сконцентрировать свое внимание на конкретном эмоциональном аффекте (представляющем собой проблему) и позволить этому чувству (даже если оно не совсем приятное) повести его или ее назад к событиям в прошлом, когда наблюдалась подобная эмоциональная реакция. Этот процесс называется “трансдеривационный поиск”. Смысл его состоит в том, что человек осуществляет поиск тех событий, из которых родился симптом или появилась “поверхностная структура”.

Трансдеривационный поиск облегчается при использовании мысленной или физической линии времени или якоря. Использование линии времени означает, что человек мысленно или физически движется вдоль своей линии времени по направлению к прошлому. Например, линия времени обозначена на полу. Человек начинает с того, что становится на нее в точке, представляющей настоящее, лицом к будущему. Затем человека просят двигаться спиной “в прошлое” и при этом направлять свое внимание на проблемные чувства или ответы и отмечать любые возникающие воспоминания или ассоциации.

Якорение использует процесс ассоциации, для того чтобы создать пусковой механизм, или “якорь”, для проблемного чувства или реакции. Позже якорь может быть использован для помощи человеку в концентрации своего внимания. Обычно якорь применяется следующим образом: терапевт касается плеча, руки или колена пациента в том момент, когда человек переживает проблемное состояние. Через ассоциативное обуславливание такое прикосновение становится пусковым механизмом, или “якорем”, для переживания данного состояния. Удерживая якорь, терапевт во время поиска может помочь человеку удерживать фокус внимания на чувствах и мыслях, связанных с конкретным состоянием.

Оба эти метода нередко используются для того, чтобы помочь человеку быстрее найти “обстоятельства, породившие” проблемные состояния, что, по мысли Фрейда, является главным в процессе исцеления. Они могут быть особенно полезны, когда пациент начинает сопротивляться тому, чтобы некоторое воспоминание попало в его сознание из-за своего травмирующего или пугающего содержания. Например, однажды я работал с мужчиной, профессиональным ныряльщиком, который начинал испытывать иррациональную, по его мнению, нервозность и страх, если ему приходилось погружаться в грязную или мутную воду. Я

попросил его сосредоточиться на ощущении и позволить себе пойти назад по линии времени. Чтобы помочь ему удерживать внимание, я использовал якорь для его устрашающего состояния. После некоторого поиска у пациента неожиданно возникло воспоминание детства. Он вместе со своим другом плавал в озере рядом с домом. Только что прошел шторм, и вода была мутной. Они увидели, как какие-то люди в лодке прочесывали сетью дно озера в поисках тела человека, который утонул во время шторма. Мой клиент, который тогда был мальчиком, наступил на что-то необычное и потрогав “это” под мутной водой, нашел тело. Он испытал шокирующее и страшное ощущение, но давно про него забыл (или, возможно, “подавил”). Вспомнив и описав давнее событие и свои чувства, мой пациент смог завершить эмоциональный цикл, остановленный из-за шока, и через слова освободил или “отреагировал” аффект, увидев его через “сквозное время” как часть прошлого. Это привело к немедленному исчезновению его симптома.

Бывают, конечно, случаи, когда озарения, наступающего при обнаружении породивших симптом обстоятельств, недостаточно для его исчезновения. Например, однажды я работал (вместе с моим коллегой, Эдом Риз) с человеком, который сильно сопротивлялся точному определению своих будущих целей и результатов. Когда его просили быть точным, он впадал в состояние замешательства или некоего “тумана”. Это сильно затрудняло работу с ним, поскольку он никогда не мог сказать, чего хотел.

Вместо того, чтобы расчистить “туман”, как это делали другие, мы попросили его сконцентрировать свое внимание на этом “тумане” и позволить отвести себя назад, в прошлое. Мы использовали в качестве якоря прикосновение к его колену. Через несколько секунд, пациент, по мере погружения в травмирующие события прошлого начал заметно содрогаться. Он очень эмоционально рассказал нам о событии из своего детства, когда будучи мальчиком, играл в бейсбол с друзьями. Он выбивал битой мяч с поля. И вот, установив цель, собирался ударить по мячу изо всех сил — так, чтобы мяч перелетел через окружающую поле изгородь. Все свое внимание и всю свою силу он вложил в то, чтобы достичь этой цели и так сосредоточился, что не заметил, как трехлетний брат одного из его друзей пробежал сзади. Он изо всех сил размахнулся битой, промахнулся, но ударил мальчика по голове и убил его. Когда мы обнаружили это воспоминание, стало ясно, почему нашему пациенту было так трудно устанавливать конкретные цели.

Однако осознания инцидента недостаточно для осуществления “ассоциативной коррекции”, необходимой для работы с эмоциями. Иногда карта, которая сформированная в первый момент, является единственной картой для подобных ситуаций, доступной этому человеку. Необходимо, чтобы существовала возможность обновления этой карты. По словам Фрейда, для того, чтобы полностью снять сопротивление или симптом, необходимо помочь человеку привнести что-то новое в прошлый опыт:

“Для того, чтобы убрать симптомы, необходимо вернуться к тому моменту, когда они появились впервые, чтобы пересмотреть конфликт, из-за которого они появились, и с помощью движущих сил, которые в тот момент не были доступны, направить его к новому решению”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Это одна из вариаций того, что в НЛП называется “подстройкой и ведением”. Подстройка подразумевает следование за человеком туда, куда он наиболее вероятно пойдет сам; иными словами, она включает в себя возможность “вернуться назад в тот момент, когда они

(симптомы) впервые появились”. Ведение представляет собой постепенное добавление чего-либо к ответу или сдвиг ответа в новом направлении; цель ведения состоит в том, чтобы “направить его [конфликт] к новому решению”. Огромную помощь в такой работе оказывают инструменты НЛП — линия времени и якорение.

Например, для человека в приведенном выше примере оказалось важным получение доступа к некоторым своим взрослым способностям для того, чтобы обновить карту, на которой было начертано: “ставить четко определенные цели опасно”. Этот результат был достигнут, когда пациент полностью сосредоточился на своем взрослом теле, на взрослых восприятиях и знаниях. Данное состояние было “заякорено” прикосновением к плечу. Потом я попросил его вновь пережить травмирующую ситуацию, но при этом привнести в нее свои взрослые ресурсы двумя способами — используя сквозное и в включенное время. Для того, чтобы добавить ресурсы в сквозном времени, пациент встал в позицию наблюдателя — как если бы он был взрослым; из этой позиции он мог обращаться к своему молодому “Я” как гид, старший брат или ангел-хранитель; говорить с собой молодым, утешать себя, давать советы.

Добавление ресурсов во включенном времени означало регрессию к эпизоду детства, но на этот раз с использованием якоря, чтобы привнести в модель мира и опыт своего молодого “Я” понимание и способности, “которые в тот момент были недоступны”. Использование якоря было важно потому, что это помогало уравнивать естественную тенденцию к возвращению сильной эмоциональной реакции, первоначально создавшей “фиксацию”. Держа свою руку на плече пациента (ресурсный якорь), я попросил его вновь пережить различные эпизоды давнего события, но уже с новыми ресурсами, чтобы найти иной способ реагирования. Например, можно было бы установить цель и сосредоточиться на ней, но так, чтобы его внимание не было поглощено ей настолько, чтобы при этом забыть: можно кого-то случайно ударить. Или же он мог бы сохранить боковое зрение. Пациент вновь пережил свою реакцию на ситуацию, когда ударил малыша, но теперь сделал это, обладая взрослым знанием и ресурсами. Он понял: то, чему ему надо было научиться на этом несчастье, заключалось не в том, чтобы “не ставить себе цели”. Наоборот ему следовало расширить свое внимание и карту системы, где он пытался достичь цели, чтобы убедиться, что результаты его усилий явились экологичными для всей системы. Новый опыт принес ему чувство умиротворения и исцеление, и его сопротивление к постановке целей рассеялось.

Очевидно, что воспоминание этого человека о первоначальном событии и его эмоциональная реакция на него не были просто “стерты”. Они продолжали существовать, но при этом он уже обладал альтернативной картой, относящейся к тому же опыту, и эта карта предлагала другую реакцию и “новые решения”. Цель процесса исцеления состояла не в том, чтобы избавиться от важного жизненного опыта, но в том, чтобы “подстроиться и вести” этот опыт к другому выбору и новым альтернативам.

Коротко говоря, применяя инструменты НЛП к принципам и стратегиям Фрейда, мы смогли получить относительно простой, но мощный процесс изменения. Согласно Фрейду, симптомы и сопротивления нередко имели “глубинные структуры”, относящиеся к прошлым событиям, когда некая психическая, эмоциональная или инстинктивная функция оказывалась “фиксированной”. Определенные внешние ключи или ограничения в настоящем могут вызывать “регрессию” к прошлой ситуации, и человек при этом будет реагировать в соответствии с картой мира, сформированной в тот момент. Карта и ответ, которые существовали в тот момент и при тех обстоятельствах и являлись наилучшим возможным (а может быть, и вполне успешным) выбором, доступным этому человеку, часто оказываются устаревшими и неподходящими для ситуации в настоящем.





*Регрессия к прошлому опыту и “фиксированная” карта приводят к симптомам и сопротивлению в настоящем*

Осознав регрессию и событие, к которому эта регрессия возвращает, человек может сдвигать перспективы и связывать друг с другом разные части своего опыта. Это осознание позволяет человеку получить понимание, ресурсы и другие “движущие силы, которые в тот момент не были доступны”, и найти “новое решение”. Прошлая карта ситуации может быть обновлена, и к ней добавляются новые варианты выбора и новые альтернативы.

Изъясняясь в терминах описанной выше метамоделю, Фрейд сначала помогал человеку определить причинно-следственные процессы, отражавшиеся в “поверхностной структуре” его симптомов, — ключи и ограничения в настоящем, *заставляющие* человека регрессировать к раннему опыту, что, в свою очередь, тоже *заставляет* человека действовать плохо адаптированным способом. Потом Фрейд заполняет “пропуски” и недостающие связи — ведет человека к тому, чтобы вновь ярко пережить событие прошлого и ассоциированный с ним аффект и описать все это в деталях. Затем он исследует и обновляет генерализации (сложные эквивалентности и утраченные перформативы), связанные с прошлым событием — через “ассоциативную связь” с “нормальным сознанием” он вводит новое понимание и новое осознание, которые ранее были не доступны.

Поскольку новые альтернативы и ресурсы связаны с теми ключами и тем опытом, которые составляют “глубинную структуру”, лежащую в основе проблемного состояния, они будут достигаться автоматически и в будущем станут доступны без какого-либо усилия со стороны этого человека.

В языке компьютерных программистов существует термин “история изменений”. Это запись всех исправлений в программе или учебнике. Это список первоначальных ошибочных кодов или описаний и, одновременно, — исправленный текст. Процесс, описанный выше, называется в НЛП “изменением личностной истории”, поскольку он позволяет сделать нечто похожее в отношении “нейро-лингвистического” программирования человека. Он дает способ пересмотреть первоначальную “программу” и также увидеть элементы программы, в которой содержится “вирус”.



*Диаграмма добавления новых ресурсов к событиям прошлого в результате процесса изменения личностной истории*

Ниже приводится краткое описание основных шагов процесса изменения личностной истории в НЛП.

### ***Краткое описание шагов процесса изменения личностной истории***

1. Определить нежелаемое или неприятное чувство или сопротивление.

“Что это за чувство или реакция, которые вы хотите изменить? Ощутите его сейчас и заметьте, где и как вы чувствуете его в своем теле”.

1.1. Создайте “якорь”, дотрагиваясь до своей руки, запястья или колена в тот момент, когда вы ощущаете проблемное состояние.

2. Удерживая якорь, вернитесь назад по вашей линии времени и найдите моменты в прошлом, когда чувствовали то же самое (трансдеривационный поиск). Поиск ведите из позиции “включенного времени”, чтобы видеть то, что видели, слышать то, что слышали и чувствовать то, что чувствовали прежде.

2.1. Когда вы заметите усиление чувств или физиологической реакции, связанной с проблемным состоянием, зафиксируйте, что тогда происходило и сколько вам было лет в момент, когда вы испытали прошлый опыт.

2.2. Ищите до тех пор, пока не обнаружите самое раннее или самое интенсивное воспоминание, связанное с этим проблемным чувством или ответом.

“Направьте ваше внимание на чувство и позвольте ему отвести вас назад во времени. Ощутите, как становитесь моложе и моложе. Отыщите в вашем прошлом те моменты, когда вы испытывали подобные чувства. Вернитесь назад к самому раннему воспоминанию о таком чувстве”.

3. Когда найдете самое раннее воспоминание, вернитесь в настоящее и посмотрите на вашу линию времени из позиции “сквозного времени”, — как если бы были наблюдателем (а не участником) событий, которые только что обнаружили.

3.1. Признайтесь себе, чтобы сделали все, что было в ваших силах, в той ситуации, с теми ресурсами и той картой мира, которая была вам тогда доступна.

3.2. Ясно почувствуйте, что сейчас вы более зрелы и многими ресурсами и новым пониманием, которого у вас не было в том времени, когда возникло данное проблемное состояние.

“Теперь полностью оставьте это чувство и те события. Вернитесь сюда и сейчас — так, чтобы можно было взглянуть назад на эти события более зрело. Вы можете видеть, что произошло тогда, как если бы смотрели фильм. Вы можете заметить, что сделали все, что могли в той ситуации с теми ресурсами, которыми тогда обладали. Одновременно вы можете осознать, что сейчас более зрелы и ваше понимание и ресурсы значительно увеличились”.

4. Определите, какие ресурсы могли бы понадобиться вам прошлой ситуации для того, чтобы суметь найти более адекватное решение.

4.1. Проясните связанный с этим референтный опыт, необходимый для нахождения нужных ресурсов. Создайте новый якорь для этих ресурсов, дотрагиваясь до себя в ином месте, чем то, где вы закорили проблемное состояние.

“Ощутите себя полностью в своем теле, в своем нынешнем понимании, в своих ощущениях; почувствуйте, что имеете полный доступ к вашим ресурсам и к вашему потенциалу. Когда вы смотрите на свое более молодое “Я”, присутствующее в той ситуации в прошлом, какие ресурсы и какое понимание становятся вам доступны сейчас, — ресурсы и понимание, которых у вас не было тогда и которые вы могли бы передать тому более молодому “Я”. Почувствуйте, что эти ресурсы сейчас во всей полноте присутствуют в вашем теле.”

5. Измените историю, используя ресурсный якорь, пройдите через каждый из эпизодов прошлого (начиная с самого раннего и двигаясь вперед во времени), добавляя новые ресурсы таким образом, чтобы теперь этот опыт приносил вам удовлетворение.

5.1. Если вам сложно изменить любую часть прошлого опыта или вы не удовлетворены результатом, вернитесь на позицию (шаг) № 4, найдите и закорите более сильные и более подходящие ресурсы.

“Удерживая эти ресурсы в своем теле во всей их полноте, вернитесь к вашему более молодому “Я” и предложите ему утешение и совет, которые ему были необходимы тогда. Затем перенесите эти новые ресурсы в ваше молодое “Я”. Встаньте на его место со всеми новыми ресурсами и со всем новым пониманием. Отметьте, как ваши ощущения и восприятие ситуации изменяются, принося новое важное знание о той ситуации и о себе самом. После чего пройдите весь путь во времени обратно к настоящему, изменяя и обновляя весь опыт, ассоциированный с этим прошлым событием”.

6. Как только вы изменили ваш опыт прошлых событий, вспомните их снова, не применяя якорей, и посмотрите, изменились ли ваши субъективные воспоминания. Если нет — повторите данный процесс с другими, более подходящими ресурсами.

“Когда вы вернетесь в настоящее, к вашему настоящему и более зрелому телу,

снова вспомните прошлые события. Отметьте, как изменилось ваше восприятие этих событий. Теперь они стали опытом обучения, который может напоминать вам о ресурсах и о новых возможностях выбора”.

7. Когда вы измените ваши ощущения прошлого, сосредоточьтесь на внешних ключах и на тех ситуациях, когда у вас возникали проблемные состояния или вообразите, как вновь могла бы возникнуть подобная ситуация. Если изменение было интегрировано, у вас появятся ощущения и изменения в физиологии, ассоциированные с ресурсами. Если этого не происходит, найдите другие необходимые ресурсы и повторите весь процесс.

*“Подумайте о ситуациях, которые вызывали это проблемное состояние. Представьте себе, как вы оказываетесь в подобной ситуации в следующий раз. Полностью войдите в будущие обстоятельства и отметьте, как изменились ваши чувства и реакция. Теперь вам доступны новые ресурсы и новые альтернативы, и вы можете реагировать таким образом, который наиболее адекватен и экологичен для вас”.*

Заметьте, НЛП не требует, чтобы обстоятельства, первоначально вызвавшие проблему, имели сексуальное содержание, хотя это и не исключается. Таким образом, процессы НЛП могут важным дополнением к терапевтическим принципам и методам Фрейда.

## 1.8. Рефрейминг

Согласно Фрейду, “значение” симптома приходит от “впечатлений и опыта, из которых он возник, а также от той цели, которой служит”. Процесс изменения личностной истории в первую очередь фокусируется на событиях и “впечатлениях”, способствовавших установлению симптома. Целью данного процесса является привнесение в переживание события “движущих сил, которые в тот момент были не доступны”, с тем, чтобы помочь человеку найти “новое разрешение” прошлой ситуации и, таким образом, “закончить это дело”.

Также важно признавать и отдавать себе отчет о цели, которой служит это поведение или симптом в системе настоящего времени. Фрейд указывал, что симптом часто служит полезной цели или ведет ко “вторичной выгоде” в реальности человека в настоящем, выгоде желательной или необходимой этому человеку или той системе, членом которой он является. Если положительные цели или вторичные выгоды не определены и об их достижении не позаботились, тогда, отмечал Фрейд, нередко наблюдается “отсутствие постоянства в результатах”, и человек снова соскальзывает к симптоматическому поведению или ответу. Или же у человека может возникать “замена симптома”, при которой на месте старого симптома появляется новый. Фрейд утверждал, что “старая болезнь появлялась вновь или замещалась на другую”, поскольку “условия удовлетворительного результата оставались скрытыми”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Например, в своем объяснении того обстоятельства, почему мании и навязчивые идеи не поддавались рациональному или опытному излечению, Фрейд говорил:

“Недоступность маний, так же как и навязчивых идей логической аргументации и фактическому опыту требует объяснения в связи с тем, что они несут в себе тот бессознательный материал, который одновременно выражается через манию или навязчивую идею и ограничивается ею”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Замечание Фрейда, что такие иррациональные симптомы одновременно “выражают” и “ограничивают” некоторый “бессознательный материал”, отражается в представлении НЛП о том, что ни один ответ, опыт или поведение не имеет смысла вне контекста, в котором он появился, или вне ответа, который он за собой влечет. Таким образом, любое поведение, опыт или ответ могут служить ресурсом или ограничением в зависимости от того, как они вписываются в систему. Тем не менее, очень важно иметь в виду, что не все процессы в системе относятся к одному и тому же уровню. То, что является отрицательным на одном уровне, может оказаться положительным на другом, и наоборот. Например, в своих размышлениях по поводу симптомов паранойи Фрейд отмечал, что “*пациент, у которого наблюдалась первичная тенденция считать, что его преследуют, делал вывод, что он представляет собой очень важную персону, и поэтому у него развивалась мания величия*”. (3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции.) Таким образом, из этого примера следует, что положительная цель паранойи могла заключаться в том, что человек испытывал ощущение собственной значимости. Мании величия, возникающие из слишком сильного ощущения собственной значимости, однако,

“ограничиваются” страхами преследования. Если что-то вызывает некое явление на одном уровне, на другом уровне оно может его “ограничивать”.

Точно так же, если нечто является положительным на одном уровне, то на другом — может привести к чему-то отрицательному. Фрейд утверждал:

“Ребенок не приходит в мир с подозрениями и страхами по поводу всепроникающей агрессивности мира. Наоборот, ребенок в страхе отшатывается от незнакомой фигуры потому, что привык к любимой и знакомой фигуре, в первую очередь, к фигуре своей матери, и ожидает ее появления. И как раз это его разочарование и желание превращаются в ужас...”

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Смысл данного утверждения Фрейда состоит в том, что человек изначально не является иррациональным, злым, подверженным маниям, страхам и не бывает негативно настроенным. Наши инстинкты и импульсы первоначально развились для того, чтобы способствовать нашему благосостоянию. Маниакальные или агрессивные реакции развиваются у людей как следствие ограничений, вызванных их собственными моделями мира.

Одним из наиболее важных терапевтических принципов НЛП является принцип “позитивного намерения”. Фундаментальной предпосылкой данного принципа является то, что системы (в особенности, самоорганизующиеся или “кибернетические”) эволюционируют в направлении адаптации. Иными словами, некая движущая сила стремится оптимизировать какой-то важный элемент в системе или пытается поддерживать эту систему в состоянии равновесия. Таким образом, конечной целью всех действий, ответов или реакций внутри системы является адаптация. Ради этого они, реакции и поведение, и появились в том контексте, когда это было необходимо. Можно сказать, что на некотором уровне все поведение имеет (или в какой-то момент имело) “положительное намерение”; и это положительное намерение является одним из ключевых элементов “глубинной структуры”, лежащей в основе “поверхностной структуры” поведения или симптома. Положительной целью страха часто служит безопасность. За агрессией нередко скрывается потребность в защите. Положительной целью гнева может быть сохранение границ. Ненависть часто имеет своей положительной целью мотивацию человека к действию. Проблемы возникают, когда карта мира человека представляет эти ответы как единственную возможность для достижения позитивных целей. В этом случае человеку необходимо помочь найти иные возможности для достижения своих целей.

Если смотреть с этой точки зрения, тогда любое поведение, независимо от того, каким бы злым, ненормальным или странным оно ни казалось, является лучшим из доступных данному человеку возможностей в данный момент времени при его данной модели мира. Иными словами, с точки зрения участника, в определенном контексте всякое поведение воспринимается или воспринималось как необходимое или уместное. Таким образом, еще одна причина того, что “пациент борется столь энергично против освобождения от своих симптомов и против того, чтобы его психические процессы вернулись к нормальному функционированию”, состоит в следующем: позитивная цель симптомов пациента не была определена или о ее достижении не позаботились в достаточной мере. Другими словами, “те мощные силы, работу которых мы здесь наблюдаем, это, должно быть, те же силы, которые обусловили образование данного состояния”. То есть мы имеем дело с позитивным намерением или позитивной целью, для достижения которой это поведение изначально возникло. И хотя ситуация, в которой

изначально появилась проблемная реакция, уже отошла в прошлое, позитивное намерение или цель, лежащие в основе этой реакции, все еще продолжают быть значимыми.

Когда позитивные намерения и цели проблемного состояния или симптома не достигнуты, тогда, по странной иронии, “нормальное функционирование” может также приводить к проблематичным или патологическим результатам. Человек, перестающий быть агрессивным, но не имеющий иного способа защиты, просто заменяет одну серию проблем на другую.

Иногда некоторое поведение или симптом служат даже нескольким положительным намерениям. Я работал с людьми, которые хотели бросить курить и внезапно обнаружили, что курение служило многим позитивным целям. Они курили утром для того, чтобы “проснуться”, днем — чтобы “уменьшить стресс”, “сконцентрироваться” и “не отвлекаться”. Они курили ночью, чтобы “расслабиться”. Часто курение служит прикрытием или дымовой завесой для отрицательных эмоций. Возможно, наиболее важным являлся момент, что курение было единственным, что они делали “просто для себя”, для того, чтобы привнести в жизнь хоть какое-то удовольствие. Если человек бросает курить и при этом не находит альтернатив удовлетворения этих важных функций, это может привести к возникновению огромного количества новых проблем.

Даже физические симптомы нередко служат выполнению позитивной цели. НЛП рассматривает любые симптомы, включая и физические, как сообщение о сбое в работе. Физические симптомы часто сигнализируют людям: что-то вышло из равновесия. И действительно, иногда физические симптомы являются даже признаком того, что находится в процессе излечения.

В некоторых ситуациях позитивная функция симптома или поведения не являлась частью иницирующих обстоятельств, но позже возникла как “вторичная выгода”. Например, один человек не намеревался заболеть, но, тем не менее, ему стали уделять много внимания и освободили от обязанностей, когда он заболел. Внимание и облегчение, полученные в качестве побочного продукта болезни, могли стать вторичной выгодой, а эта выгода указывает на те области дисбаланса в “нормальной” жизни этого человека, которые нуждаются в изменении. Если на них не обратить должного внимания, у человека может произойти срыв обратно в проблемное состояние.

Следовательно, позитивные намерения, лежащие в основе “сопротивления изменению” включают в себя целый ряд проблем — потребность в признании и уважении прошлого, потребность в собственной защите путем сохранения чего-то привычного, попытку удержать позитивные моменты прошлого и так далее.

Важно, конечно, понимать тот факт, что какое-то действие или симптом имеют в своей основе позитивную цель, не оправдывает подобное поведение и не делает его приемлемым или хорошим. Скорее, принцип позитивного намерения подтверждает, что необходимо уметь постоянно изменять свое поведение, справляться с симптомами или сопротивлением. Исцеление, или “ассоциативная коррекция”, с этой точки зрения, будут означать открытие новых возможностей для выбора в обедненной модели мира человека. Новые возможности выбора должны отвечать тем позитивным намерениям или целям, которые человек (сознательно или бессознательно) пытается осуществить, но без негативных или патологических последствий данного симптома. <sup>[23]</sup>

Конечно, позитивные намерения не всегда бывают осознанны и очевидны. Поскольку мы не привыкли думать в терминах позитивных намерений, иногда бывает трудно сразу их обнаружить, и поэтому легко можно скатиться к другому объяснению поведения или симптома. Но если поставить себе задачу отыскать их и посмотреть достаточно глубоко, мы найдем их. Иногда намерение, или глубинная структура, находится далеко от поверхностной структуры

поведения. В таких случаях отношение намерения и поведения может показаться парадоксальным. Например, я работал с суицидальными пациентами, чья позитивная цель заключалась в “достижении мира”. Родители иногда физически наказывают или даже обижают своих детей, чтобы “показать им, что они их любят”. Видимо, тайна парадоксальных отношений, существующих между позитивным намерением и результирующим поведением, кроется в событиях прошлого и в той модели мира, где эти отношения сложились.

Нередко позитивная цель, ради которой возникает некоторое поведение, не достигается. Например, позитивным намерением “возмездия” часто служит желание “установить справедливость” для того, чтобы попытаться исправить ситуацию. Но вместо этого может возникнуть нескончаемая или усиливающаяся междоусобица (вспомним вражду Монтеки и Капулетти в известной пьесе Шекспира).

Кроме того, позитивные намерения, или цели, часто возникают только по отношению к той части полной системы, которую люди осознают или с которой они себя идентифицируют. При этом человек, который видимым образом намеренно наносит какой-либо вред другому своими действиями, нередко имеет некоторую собственную позитивную цель, не совпадающую с целью своего “противника”. В самом деле, понятие “негативное намерение”, скорее всего, возникло из опыта подобного рода. Позитивное намерение, лежащее в основе негативного намерения, и отвержение понятия “позитивного намерения”, без сомнения, являются защитой. Люди, отвергающие понятие позитивного намерения, часто боятся казаться наивными. Однако, важно не путать понимание того факта, что людьми движут “позитивные намерения”, с осознанием того, что люди всегда способны помнить об интересах и благе других. Люди движимы позитивными намерениями, но это не делает их автоматически мудрыми или способными к альтруизму, что как раз является результатом их умственного развития, навыков и карты мира. Задача заключается в том, чтобы расширить собственную модель мира и включить в нее другие возможности выбора, способность к защите, мудрость и научиться помогать другим делать это. Вот в чем состоит одна из главных целей и один из главных вкладов НЛП.

Люди нередко впадают в заблуждение по поводу принципа позитивного намерения. Им кажется, что другой человек или другие люди “должны были бы знать лучше”. Они, казалось бы, достаточно умны и зрелы для того, чтобы находить альтернативы осуществления своих намерений и целей. Но часто человек лишь говорит, что понимает: это плохо для него или для достижения целей, к которым он по-настоящему стремится, и все же продолжает вести себя по-старому. Фрейд, конечно, знал о таких несообразностях и стремился их понять. В результате своих исследований истерии он пришел к следующему объяснению данного явления:

“Чем больше мы занимались исследованием этих явлений, тем больше убеждались в том, что расщепление сознания, которое так поражает в хорошо известных классических случаях в форме “двойственного сознания”, присутствует в зачаточном виде в любом случае истерии, и эта тенденция к диссоциации, а вместе с ней и возникновение необычных состояний сознания (которые мы соберем вместе под общим названием “гипноз”), лежат в основе неврозов... Мы хотели бы уравновесить распространенное утверждение, что гипноз является искусственно вызванной истерией, другим положением: основой и непременным условием истерии являются гипнотические состояния. Все эти гипнотические состояния и сам гипноз имеют нечто общее между собой, как бы сильно они не различались в других отношениях; общее состоит в том, что идеи, возникающие в этих состояниях, очень интенсивны, но отрезаны от ассоциативной коммуникации с другим содержанием сознания”.



### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Из замечания Фрейда следует, что влияние прошлых событий часто распространяется намного дальше конкретного воспоминания о ситуации. При некоторых условиях события могут вызывать необычные или “гипнотические” состояния, которые ведут к “расщеплению сознания”, — к состоянию, когда часть мыслительного процесса человека отделена от остального процесса. Эта диссоциированная или отделенная часть сознания нередко вызывает идеи, которые “очень интенсивны, но отрезаны от ассоциативной коммуникации с другим содержимым сознания”. Согласно Фрейду, это — общее явление, лежащее в основе всех неврозов или психических проблем.

Конечно, очень важно помнить о том, что события нашей жизни влияют на нас на разных уровнях. Некоторые — на наше поведение, другие действуют на нас уровне способностей — либо помогают нам их развивать, либо показывают, что нам их не хватает. Ситуации и события могут также влиять на усиление или формирование нашего уровня идентичности. Фрейд имел в виду, что при некоторых особых обстоятельствах и в особых состояниях, события вызывают диссоциацию или расщепление психических и неврологических процессов, связанных с разными уровнями, — даже на уровне убеждений и идентичности. Он объяснял:

“...В истерии присутствуют группы идей, происходящих из гипнотических состояний, и эти идеи отрезаны от ассоциативной связи с другими идеями, но могут быть связаны между собой, и таким образом формируют более или менее организованный зачаток вторичного сознания”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Фрейд замечает: вместо того, чтобы просто регрессировать к воспоминанию о событии в прошлом, человек переключается на ту часть своего сознания, которая сформировалась в результате события. Эта часть сознания содержит в себе кластеры “идей”, связанных между собой, но отделенных от “нормального сознания”. Такой тип явлений, описанный Фрейдом, составляет основу того, что в НЛП называется “моделью частей”. “Части” в своей основе представляют собой “группы идей”, которые “связаны между собой”, но имеют слабую “ассоциативную связь” с “нормальным” состоянием сознания человека. В таком виде они функционируют как своего рода “вторичное сознание”. Например, люди говоря о себе, что они “уверенные” и “сильные”, но иногда они бывают “подвержены сомнениям” или “уязвимы”. Человек может думать, что он вообще реалистичен, но также имеет “части” — “творческие” или “критические”. Часто случается, что люди говорят о собственных “частях”, которые как бы являются “ребенком” или похожи на него. У нас у всех, вероятно, был опыт, когда одна наша “часть” хотела сделать что-то, тогда как другая не решалась или боялась этого.

Согласно Фрейду, такие “части” человека возникали из “гипнотических” состояний и сами по себе не могли полностью ассоциироваться с остальным сознанием. Следует указать, однако, что эти измененные или “гипнотические” состояния необязательно “патологичны” и в большинстве случаев обладают адаптивной ценностью. Они возникают по ряду причин. Например, человек может пребывать в состоянии высокой концентрации сознания, выполняет сложную работу или пытается справиться с необычно трудной ситуацией.

С точки зрения НЛП, люди всегда перемещаются между разными “состояниями” сознания. Существует огромное количество разнообразных состояний, которых способна достигать наша нервная система. С позиции НЛП, полезно и желательно иметь подобные “части”. Например,

при обстоятельствах, требующих высокого мастерства, люди нередко ввергают себя психически и физически в состояния, которые отличаются от “нормального состояния” сознания. Решение некоторых задач требует, чтобы человек использовал свои тело и нервную систему особым образом. Спортивные соревнования, роды и рождение, занятия, требующие высокой степени сосредоточенности (например, хирургия), часто сопровождаются наступлением особого состояния сознания. Идеи, восприятия и мысли, наступающие при этих состояниях, могут быть легче “связаны или ассоциированы между собой”, чем ощущения, возникающие при других состояниях или обстоятельствах. Процессы такого рода являются одним из способов, который помогает не захлебнуться обширным содержанием нашего сознательного опыта и наших ощущений.

Степень воздействия конкретных “частей” зависит от “уровня”, на котором они были сформированы. Некоторые “части” находятся на уровне способностей — “творческая”, “логическая” и “интуитивная” части. Другие различаются на уровне убеждений и ценностей — часть, которая “ценит здоровье выше успеха” и часть, которая ставит “семью выше карьеры”. Другие части могут находиться на уровне идентичности; — часть, которая является “взрослым” в противоположность той, которая является “ребенком”. Эти разные уровни представляют собой результат последовательно более “высоко организованных” групп мыслей и ассоциаций. Например, части, находящиеся на уровнях убеждений и идентичности содержат некоторые кластеры способностей. Ценность “здоровье”, например, скорее всего связана с некоторой группой способностей (способности, которые появляются в результате физических упражнений, диеты, управления стрессом и т. д.). Части, созданные на уровне идентичности, содержат кластеры убеждений, ценностей и способностей и нередко выглядят как разные личности или персоны.

Разные части, следовательно, могут иметь различные намерения, цели и способности, более или менее связанные с другими частями человека и с его нормальным состоянием сознания. Таким образом, в то время как одна часть человека осознает нечто, другая может этого не делать. Одна часть человека убеждена в важности чего-либо, а другая считает, что это вообще нечто необязательное. В результате, человек может иметь разные части с различными намерениями, нередко конфликтующими друг с другом или приводящими к поведению, которое кажется странным или иррациональным другим частям сознания человека.

Подход Фрейда к работе с ситуациями подобного типа подразумевал, в первую очередь, помощь человеку в осознании этого процесса или в построении “метазнания” о нем. Например, если мы рассмотрим знаменитый случай Человека-Предателя, то убедимся, что Фрейд потратил много времени на то, чтобы помочь своему пациенту понять динамику, лежащую в основе гнетущих мыслей и действий:

“Я объяснял, что бессознательное было инфантильным; это была та часть самого себя, которая оказалась отделенной от него еще в детстве; она не прошла более поздних стадий развития вместе с остальным “Я” и вследствие этого оказалась подавленной”.

### *3. Фрейд. Три случая из терапевтической практики*

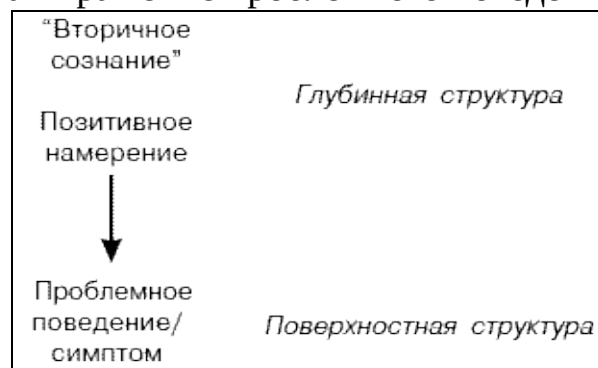
В модели НЛП, даже этот уровень понимания помогает создавать форму “ассоциативной коррекции”, известную под названием “рефрейминг”. Применить рефрейминг (“сменить рамку”) означает изменить значение чего-либо путем помещения его в другой контекст или в другую “рамку”, чем та, в которой оно было первоначально воспринято. Определив

“бессознательное” своего пациента как ту часть, которая была “инфантильной”, Фрейд начал помогать ему изменять способ мышления и реакции на свое собственное поведение. Фрейд продолжил “рефрейминг” неприемлемых мыслей и поведения Человека-Предателя следующим образом:

“Я указал на то, что ему следовало логически рассмотреть следующий факт; он не был никоим образом ответственным за эти черты своего характера, поскольку все эти постыдные импульсы возникли в детстве и являлись лишь производными его инфантильного характера, которые сохранились в его бессознательном; и он должен знать, что на детей нельзя возлагать моральную ответственность”.

### 3. Фрейд. Три случая из терапевтической практики

Тот путь, по которому Фрейд пошел со своим пациентом, является еще одним примером “подстройки и ведения”. Вместо того, чтобы попытаться пристыдить пациента или начать бороться за искоренение “фиксации” или симптома пациента, “подстройка” включает в себя признание различных частей человека и подразумевает попытку рассмотреть позитивные цели и намерения, стоящие за его проблемным поведением. Одним из основных принципов НЛП является полезное отделение поведения от человека, иными словами, отделение позитивного намерения, функции, убеждения, вызывающих некоторое поведение, от самого этого поведения; намного продуктивнее, экологичнее и уважительнее по отношению к человеку отвечать на “глубинную структуру”, а не на выражение проблемного поведения.



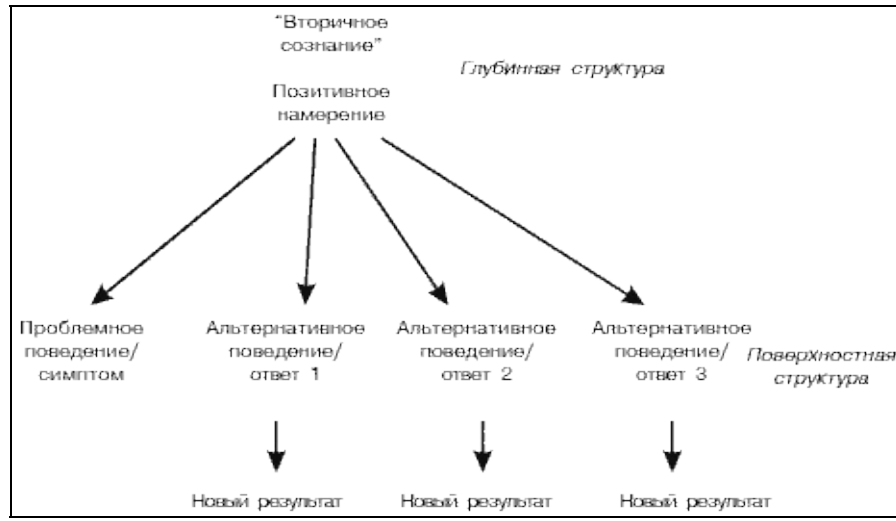
*Проблемное поведение как результат позитивного намерения*

“Ведение” включает в себя помощь человеку в нахождении более подходящих возможностей для успешного достижения позитивных намерений. Конечно, тот факт, что “нормальное сознание” человека признает другие возможности, не означает, что “вторичное сознание”, вызывающее это поведение, понимает или принимает данные возможности выбора. Симптом полностью “переформирован” только в тех случаях, когда часть человека, генерирующая проблемный ответ, идентифицирована, позитивное намерение, лежащее в основе этого ответа, понято и принято и другие эффективные возможности для осуществления позитивного намерения интернализированы этой частью.

Важно помнить, что между “альтернативами” и “возможностями” существует тонкое, но важное различие. “Альтернативы” находятся вне человека. “Возможности” — это альтернативы, ставшие частью карты этого человека. Человек нередко наблюдает несколько вариантов или альтернатив, но при этом на самом деле возможности для выбора у него может и не быть. Возможность выбора включает в себя наличие способностей и контекстуальных ключей для того, чтобы человек мог внутри себя выбрать наиболее подходящую альтернативу. Вот почему так важно проверять, чтобы “вторичное сознание” не только понимало, но и принимало любую

альтернативу, предложенную терапевтом или “нормальным сознанием” самого человека.

В НЛП также считается важным, чтобы человек обладал не одной, а несколькими альтернативами, кроме симптома или проблемной ответной реакции. В НЛП существует поговорка: “Одна возможность для выбора значит отсутствие выбора. Две возможности — дилемма. И только когда человек имеет три возможности, он может по-настоящему обоснованно выбирать”.



“Рефрейминг” включает в себя добавление по крайней мере трех новых возможностей выбора, которые отвечают позитивному намерению, но не имеют негативных последствий

Из-за того акцента, который Фрейд делал на речи, его способ осуществления процесса “переформирования” заключался в дискуссии и речевом взаимодействии с “нормальным сознанием” пациента. Подход НЛП заключается в том, чтобы установить прямую коммуникацию с той частью пациента, которая каким-то образом “откололась” от остального сознания. Нередко случается, что части, которые были отрезаны от сознания, оказываются невербальными, и поэтому данный способ коммуникации бывает трудно установить сразу. Поэтому, хотя коммуникация и начинается при помощи речи, необязательно, чтобы человек давал вербальный ответ. Он может подавать сигналы через иные репрезентативные модальности — образы или чувства. Часто переживание самого симптома используется в качестве средства коммуникации. (Тонкости, осуществления такой коммуникации были изложены в деталях в других книгах по НЛП: “Корни НЛП”, “Из лягушек в принцы”, “Решения”, “НЛП, том 1” и “Рефрейминг”).

Вместо того, чтобы проводить умственные рассуждения о “вторичном сознании”, НЛП пытается прямо привлечь его к высказыванию позитивных целей или намерений и к одобрению и принятию ценностей новых возможностей выбора при осуществлении этих намерений. Поскольку у “вторичного сознания” не всегда бывает тесный ассоциативный контакт с “нормальным сознанием” человека, сам человек может не понимать всех деталей его различных сообщений. Однако, с точки зрения НЛП, если сигналы достаточно понятны для обнаружения позитивного намерения и нахождения эффективных альтернатив, тогда полное осознание и не требуется. Ключевым моментом в этом случае является установление канала “ассоциативной коммуникации” со “вторичным сознанием”.

Для того, чтобы найти эти новые возможности, важно получить доступ к такому способу мышления, который “отличается от того мышления, которое создало проблему”. Идеи и предположения могут быть высказаны терапевтом, но при этом следует помнить, что “знание со стороны целителя — совсем не то, что знание со стороны пациента, и знание целителя не имеет подобного воздействия”. Если помогать пациенту самому генерировать свои новые

возможности, это будет намного более экологично и эффективно. Но ясно, что “вторичное сознание” не способно само по себе достигать точки “ассоциативной коррекции”. В НЛП новые возможности обычно генерируются при получении пациентом доступа к его творческой части, той части сознания, которая происходит из творческого состояния или связана с ним.

Поскольку идеи, связанные со “вторичным сознанием” оторваны от “ассоциативной коммуникации”, важно удостовериться, что эта часть пациента понимает и принимает предложенные альтернативы. Если же этого не происходит, новые возможности могут генерироваться и предлагаться до тех пор, пока не найдется по крайней мере три приемлемые.

Последним шагом в процессе рефрейминга в НЛП стала проверка “экологии” новых возможностей выбора “нормальным сознанием” пациента и всеми другими его “частями”. Это делается для того, чтобы убедиться: новые альтернативы не вступают в конфликт и не препятствуют достижению позитивных целей или осуществлению позитивных функций других частей индивидуальной системы пациента. Если возникают возражения, то та “часть”, которая за них отвечает, попадает в фокус данного процесса. Цикл рефрейминга повторяется с этой частью для выяснения ее позитивного намерения и определения возможностей, которые необходимы для осуществления позитивных намерений в контексте изменений в поведении, намерений, ассоциированных с другой “частью”.

Процесс рефрейминга может быть использован с физическими симптомами. Приведу пример из моей личной практики. Много лет тому назад, когда я только начинал работать с НЛП, у меня образовалась так называемая “пилонидальная киста” в основании позвоночника. Она была болезненной и очень неприятной и. Я ходил к разным врачам, и они все говорили, что, вероятно киста была врожденной и единственный способ от нее избавиться — это хирургическая операция, которая впоследствии потребовала бы нескольких недель для восстановления организма.

Перед тем, как согласиться на операцию, я решил попробовать “вступить в коммуникацию” с той “частью” меня самого, которая отвечала за эту кисту, как если бы она была симптомом поведения. Только я начал, как понял, что карта кисты и той части моего тела, где она помещалась, была очень ограниченной. Я просто воспринимал ее как “боль в заднице”. Для установления “ассоциативной коммуникации” с кистой, я сконцентрировал на ней свое внимание и отбросил все негативные суждения. Я спросил, что она хотела мне сообщить и какова была ее позитивная цель. После нескольких повторений данного вопроса и терпеливого ожидания некоторого ответа, я услышал слова: “Слезь со своей задницы”. Подумав над этим несколько странным ответом, я понял, что у меня не было постоянной привычки заботиться о своем здоровье. В результате такого сообщения, я создал себе три альтернативы в виде упражнений, диеты и личной гигиены. Через три недели после того, как я начал реализовывать эти свои возможности, киста бесследно исчезла и вот уже двадцать лет как не возвращалась.

Ниже приводится общая схема процесса “шестишагового рефрейминга”. Этот вид рефрейминга включает в себя коммуникацию с “частями”, как в приведенном выше примере.

### ***Схема шестишагового рефрейминга***

1. Определите симптом или проблемное поведение.

“Какое поведение или симптом вы хотите изменить?”

2. **Установите коммуникацию** с той частью (“вторичным сознанием”), которая отвечает за это поведение.

“Пойдите внутрь самого себя и попросите ту вашу часть, которая создает данное поведение:

“Пожалуйста, дай мне сигнал, если хочешь разговаривать со мной”. Обратите внимание на любые внутренние слова, образы или ощущения, которые могут послужить сигналами, исходящими от этой части”.

2.1. Если вы не получили ясного сигнала, попросите эту часть усилить сигнал. Вы можете также использовать сам симптом, попросив: “Пожалуйста, усиль симптом, если это “так””.

2.2. Если ваша часть не хочет вступать в коммуникацию, тогда спросите: “Какова позитивная цель твоего молчания?”

[Если вам все еще трудно установить коммуникацию с этой частью, попытайтесь использовать приведенный выше процесс изменения личной истории или один из процессов, описанных ниже.]

3. Отделите **позитивное намерение** части от проблемного поведения.

“Пойдите внутрь самого себя и поблагодарите свою часть за коммуникацию, потом спросите: “Что позитивного ты хочешь сделать для меня или сообщить мне своим поведением?”

3.1. Если намерение части кажется негативным, продолжайте спрашивать: “А что *позитивного* это мне принесет? Какова твоя позитивная цель?”

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

“Пойдите к “творческой части” и попросите ее предложить вам по крайней мере три разных способа удовлетворения данных позитивных намерений проблемного поведения”.

5. Попросите часть, создающую этот симптом или проблемное поведение, согласиться осуществить новые возможности выбора.

“Пойдите внутрь себя и попросите часть, ответственную за проблемное поведение: “Просигналь мне, если принимаешь эти альтернативы”.

5.1. Если какая-то из альтернатив неприемлема, или сигнала не последует, вернитесь на позицию № 4 и измените или добавьте другие возможности.

6. **Экологическая проверка.** Проверьте: может быть, некоторые части, высказывают возражения против этих новых возможностей?

“Пойдите внутрь себя и спросите: “Есть ли какие-либо части, возражающие против новых возможностей?”

6.1. Если такая часть есть, идентифицируйте ее, вернитесь на позицию № 2 и вновь повторите весь цикл уже с этой частью.

Важно отметить, что пресуппозиция (базовое предположение) НЛП в процессе шестишагового рефрейминга заключается в том, что “расщепление сознания” само по себе не является чем-то патологическим или проблемным, но, скорее, проблема вызывается недостаточной согласованностью действий данной “части” с другими психическими процессами человека. Это реально для проблем на уровне поведения и способностей. В тех случаях, когда отделение является проблемой само по себе, что может наблюдаться при конфликтах систем убеждений или расщепленной идентичности, более подходящими и экологичными являются другие техники (см. следующие разделы по реимпринтингу и интеграции конфликта).

## 1.9. Реимпринтинг

Мы уже несколько раз говорили о том, что события могут оказывать на нас влияние на разных уровнях. Изменение личной истории и рефрейминг обычно хорошо помогают справиться с проблемами, относящимися к конкретному поведению, чувствам или симптомам. Проблемы более высокого уровня, затрагивающие убеждения и идентичность человека, связаны с целыми группами симптомов и проявлений. Процессы формирования и изменения убеждений и идентичности человека во многом отличаются от процессов развития и изменения способностей и поведения.

Согласно Фрейду, уровень, на котором воздействует отдельное событие на нас, часто связан с аспектом. С его точки зрения, события, которые более всего повлияли на формирование нашей идентичности и глубоких убеждений, в основном имели место на ранних этапах жизни. Фрейд утверждал, что *“вера повторяет историю своего собственного происхождения”*. (З. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука), и говорил:

“В первые три или четыре года жизни некоторые впечатления становятся зафиксированными и при этом устанавливаются такие способы реагирования на внешний мир, значение которых не может быть поколеблено через более поздние переживания”.

### *З. Фрейд. Воспоминание Леонардо да Винчи. М., Республика*

Эти ранние впечатления и опыт, по-видимому, более связаны с этапами жизненного развития, чем определенные события или временные изменения в состоянии человека. Хотя подобные состояния могут оставаться важной частью данного процесса, формирование ощущения собственной идентичности и убеждений по ее поводу часто связаны с более длительными отношениями другими значимыми личностями (родители, братья и сестры, наставники и т. д.). Фрейд полагал, что подобные ключевые взаимоотношения формировали фон, на котором разыгрывались другие изменения и ощущения. Например, Фрейд еще в начале отметил:

“...Даже самые блестящие результаты (гипноза) внезапно ускользали, если мои личные отношения с пациентом расстраивались. Правда, они восстанавливались, если вновь достигалось согласие, но это только доказывает, что личные эмоциональные отношения между доктором и пациентом в конце концов сильнее, чем весь процесс катарсиса, и именно этот фактор ускользает от любых попыток контроля”.

### *З. Фрейд. Автобиографическое исследование*

Понимание Фрейдом того обстоятельства, что “личные эмоциональные отношения между доктором и пациентом были в конце концов сильнее, чем весь процесс катарсиса”, привело его к теории “переноса”. Основной смысл данной теории Фрейда заключается в том, что терапевтические отношения более важны, чем любое предложение, метод или поведение, происходящее в контексте данных отношений. Фрейд пришел к убеждению, что отношения между “доктором и пациентом” подобны “воде, в которой они (доктор и пациент) плавают”. Отношения окружают и определяют многое в их поведении, при этом все же “ускользают от любых попыток контроля”. Например, Фрейд заметил, что в ключевые моменты

терапевтического процесса отношения между ним и его пациентами внезапно оказывались в самом центре внимания.

“Мы наблюдали, что пациент, который должен был не думать ни о чем, кроме решения собственных конфликтов, начинал проявлять необычайный интерес к личности врача”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

В такие моменты пациент обычно начинал действовать по-другому по отношению к врачу и интерпретировать его поведение, что не вписывалось в ситуацию и не соответствовало намерениям врача. Другими словами, пациент обычно начинал реагировать на врача таким образом, как если бы врач был кем-то иным, например, родителем. Если врач или терапевт об этом не знал, то реакция клиента, скорее всего, казалась ему иррациональной, неуместной и непонятной. И, конечно, именно подобные проблемы являлись для Фрейда наиболее интересными и привлекательными.

Фрейд придумал термин “перенос” для описания того, что казалось ему “перенесением” целого комплекса мыслей, чувств и реакций, развившихся в отношении одного человека на совершенно отличные от них отношения с другим человеком. Он пояснял:

“Под этим мы понимаем перенос чувств на личность врача, потому что не думаем, что ситуация лечения может повлечь за собой возникновение подобных чувств”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Фрейд полагал, что эти чувства не возникают при лечении, но являются проекциями важных отношений с другими значимыми личностями; отношений в прошлом, установившихся в тот момент, когда возникли формирующие переживания пациента.

Наблюдения и замечания Фрейда, видимо, относятся к особой форме обучения, известной в исследованиях поведения животных под названием “импринтинг”. Считается, что импринтинг является результатом инстинктивного поведения, при котором молодяк определенного вида учится быстро узнавать определенного представителя своего вида и следовать за ним; обычно им оказывается мать. Таким образом, данное явление связано с установлением отношений со значимой ролевой моделью — такой, как “фигура матери”. Это происходит лишь на некоторой критической стадии раннего детства. Например, утята, гусята, цыплята и индюшата, которые способны покинуть гнездо вскоре после того, как вылупятся из яйца, инстинктивно начинают следовать за первым объектом, который видят. Чаще всего это бывает мать. Они продолжают следовать за ней до тех пор, пока не станут почти совсем взрослыми. Если во время этой критической стадии мать отсутствует, тогда птенцы будут следовать за любым заметным объектом, таким, как чучело птицы или человек.

Еще в первом веке нашей эры римский император Плиний Старший писал о “гусе, который следовал за Лацидом, как верная собака”. В 1873 году один исследователь наблюдал, как только что вылупившийся утенок или гусенок следовал практически за любым движущимся объектом точно так же, как за своим родителем. Немецкий орнитолог наблюдал подобное явление в 1910 году и назвал его *Pragung*, что было переведено на английский язык термином “импринтинг” (imprinting — запечатление).

При исследованиях животных импринтинг состоит в основном в привыкании к движущемуся объекту, которое начинается вскоре после того, как новорожденное животное



сможет передвигаться. Временной промежуток образования импринтинга относительно короток. Например, у птенцов утки период импринтинга имеет продолжительность всего несколько часов, и пик его эффективности приходится на 13–16 часов после вылупления. В течение этого периода времени утенок “запечатлевает” человека или резиновый мячик так же легко, как свою собственную маму утку. Восприимчивый период заканчивается, по-видимому, при естественной утрате последующего ответа в процессе взросления или при установлении других типов поведения, в частности, реакции страха, которые не позволяют проявляться тенденции к следованию. Важной чертой импринтинга является следующее: если детеныш привязался к тому или иному объекту — живой он или искусственный — он больше не будет следовать за своей матерью после окончания периода импринтинга.

Нобелевский лауреат Конрад Лоренц доказал: импринтинг на любой объект является необратимым, хотя другие исследования показали, что иногда реакции следования могут частично угасать. Лоренц также предположил, что через импринтинг животное выбирает себе партнеров своего вида для размножения. И действительно, другую важную черту импринтинга составляет воздействие, которое он оказывает на последующее социальное, сексуальное и родительское поведение взрослой особи. Известны случаи, когда сексуальные предпочтения взрослой птицы более или менее необратимо определялись тем типом особей или объектов, запечатление которых произошло у данной птицы на ранней стадии ее жизни.

Итак, импринтинг уникален в том смысле, что он, по-видимому, представляет собой комбинацию “инстинктивного” и “наученного” поведения. Инстинктивная склонность к запечатлению является частью биологического наследия животного, тогда как объект, на который направлен импринтинг, связан с непосредственным опытом. Для того, чтобы произошел импринтинг, совсем не обязательно вознаграждение — пища или контакт с движущимся объектом. Но по-видимому, необходимо, чтобы раздражитель импринтинга ассоциировался с ответной реакцией некоторого рода, хотя при последующей активации импринта (запечатленного образа) ответная реакция необязательно должна быть в точности такой же. В самом деле, объекты, вначале вызывающие страх, могут позднее вызывать реакцию следования (после того, как станут более знакомыми). Точно также и незнакомые объекты быстрее вызывают реакцию следования, если предъявляются в ситуации, когда животное вначале импринтировало другие объекты. Поэтому ясно, что импринтинг относится к обучению более высокого уровня, чем формирование простых рефлексов стимул-реакции.

Хотя явление импринтинга первоначально исследовалось на поведении детенышей животных по отношению к их родителям, существуют указания на то, что процесс, сходный с импринтингом, может происходить в жизни человека при прохождении им различных стадий развития. Некоторые современные психологи, такие, как Тимоти Лири, считают, что импринты у людей формируются на тех стадиях развития, которые определяют некоторые аспекты интеллектуального и эмоционального развития человека в его позднейшей жизни. Лири считал, что импринты непосредственно связаны с некоторыми биохимическими состояниями и если этих состояний достичь с помощью наркотических препаратов (например, ЛСД), человек нередко “реимпринтируется” и заменяет новыми переживаниями те, что сформировались в первоначальный период импринтинга.

Теория переноса Фрейда похожа на явление импринтинга. При импринтинге глубинная структура — “мать” или “отец” — принимает различные выражения на уровне поверхностной структуры. Так, доктор или аналитик могут стать воплощением фигур матери или отца. Подобно тому, как люди имеют тенденцию регрессировать к прошлым событиям, на которых они оказались “зафиксированными”, они могут также регрессировать к ключевым отношениям, внутри которых сформировались их впечатления. Чтобы понять это явление или увидеть в нем

некий смысл, следует рассмотреть его по отношению к системе людей, объектов и событий, где оно произошло или происходит. Другими словами, “смысл” или “цель” чего-либо рождается из контекста и системы отношений, находилось это “что-либо”. Так, в периоды излечения человеку может понадобиться регрессировать к “фиксированным” или “импринтированным” переживаниям (сюда относятся отношения с другими значимыми личностями, у которых сформировались симптомы. Поскольку некто значимый другой не может присутствовать при этом по причине физического отсутствия или смерти, постольку отношения человека с врачом или консультантом становятся наиболее осязаемым контекстом, в котором человек может вновь ощутить или пережить и обновить прошлые отношения со значимым другим.<sup>[24]</sup>

Согласно Фрейду, данный тип “импринтинга” представляет собой результат “объект-идентификации” или “интроекции” значимого другого в “эго” человека. Фрейд полагал, что это способ, с помощью которого люди справляются с такими переходными моментами в жизни, когда они должны отказаться от привязанности к чему-то значимому. По Фрейду, “*тот объект, который был утерян, находит свое место внутри эго*”. (З. Фрейд. Я и Оно). Фрейд утверждал, что черты характера человека содержат “историю этих объект-выборов”<sup>[25]</sup>.

Нейро-лингвистическое программирование считает, что импринты связаны с высоко стабильными “нейролингвистическими” паттернами, или “программами”, которые записаны глубоко в центральной нервной системе. В НЛП “импринты” относятся к “моделированию” других значимых личностей — через процесс бессознательного принятия “второй позиции”. Хорошо известно, что дети учатся подражая другим; чаще всего своим родителям. В самом деле, исследования показывают, что дети начинают подражать выражениям лиц окружающих уже через несколько часов после рождения. Имитация является мощной формой принятия “второй позиции”, когда человек “действует, как если бы” он был кем-то другим. Этот тип действия “как если бы” создает высоко организованные ассоциации идей или психических моделей.

Наше выживание и успех во многом зависят от нашей способности справляться с ключевыми отношениями, составляющими нашу жизнь. Эти отношения часто включают взаимодополняющие роли, такие, как:

Родитель — Ребенок;  
Учитель — Ученик;  
Врач — Пациент;  
Руководитель — Подчиненный.

Для того чтобы понимать и уметь предсказывать то, что может происходить при таких отношениях, недостаточно представлять только нашу половину данных отношений. Следует создавать модель целостных отношений и их динамики. Необходимо не просто обращать внимание на собственные ощущения, но и на “карту отношений”, сложившихся между нами и другими. Этот процесс включает в себя образование модели — “себя” и “другого” — в процессе отношений, а также подразумевает установление причинно-следственных убеждений о поведении различных ролей, участвующих в наших отношениях.<sup>[26]</sup>

В дополнение к переносу процесс такого типа, по-видимому, лежит в основе созависимости и передачи поведенческих паттернов из поколения в поколение. Подобно другим процессам, составляющим глубинную структуру нашей эмоциональной и психической жизни, цели импринтинга и переноса по сути своей позитивны. Например, наше социальное поведение во многом направляется нашими импринтами. Когда люди образуют группы и команды с другими людьми, которых не знают, они должны определить, как себя вести, через “перенесение” того, что им уже известно из других отношений. Поскольку наши отношения с родителями и братьями

и сестрами — это самые ранние и самые сильные референтные переживания отношений с другими вообще, постольку в других ситуациях мы часто стремимся устанавливать социальные, личные и рабочие отношения подобного вида. Например, люди часто относятся к своему начальнику или хозяину, как к своему отцу или матери. Если у них были трудности с родителями, может оказаться, что у них также возникнут трудности с начальниками. Кроме того, наблюдения социальных психологов за групповым поведением показали, что лидерство в группе обычно спонтанно формируется вокруг человека, который является своего рода “фигурой отца” или “фигурой матери”.

В самом деле, люди, которые в компаниях играют роли лидеров, иногда оказываются в положении, которое Фрейд как врач описал следующим образом. Во время кризисов или нестабильности начинают вновь переживать и проецировать на отношения с начальником свои давно забытые проблемы, возникшие из отношений с родителями. Их реакция может показаться неуместной или нереалистической, потому что не имеет связи с ситуацией в настоящем. Недостаток понимания и осознания данного процесса нередко приводит к возникновению большого количества ненужных конфликтов.

Существуют еще и другие проблемы, возникающие в результате “импринтинга” и появляющегося при этом переноса. При психической травме или в условиях измененных или “гипнотических” состояний сознания, упомянутых Фрейдом, ощущение собственной идентичности человека может дестабилизироваться. В таких ситуациях внутренняя модель значимого другого может оказаться “отщепленной от идей, которые человек воспринимает как свои собственные”. Так, у людей может возникать ощущение того, что их отец или мать находятся как бы у них “внутри”. Пациенты часто говорили мне, что чувствуют, как их родители “владеют” ими. Они вдруг обнаружили, что ведут себя так, как их родители, и даже воспроизводят те действия своих родителей, которые им особенно не нравились. Так случается, потому что эти люди восприняли паттерны “глубинной структуры”, относящиеся к значимым другим так полно и глубоко, что те стали функционировать в качестве “второго сознания”. В определенных ситуациях, эти глубинные структуры могут проявляться в виде поверхностной структуры в поведении человека. Данные обстоятельства сходны с описанием Фрейдом “приступов истерии”.

“Во время приступа контроль над всей соматической нервной системой переходит к гипнотическому сознанию. Нормальное сознание... не всегда полностью подавлено. Оно может даже осознавать моторные проявления приступа, в то время как сопровождающие этот приступ психические явления находятся вне пределов его восприятия... Даже если нормальная личность может вернуть себе контроль, остатки гипнотического содержания идей возвращаются во время приступов истерии и время от времени погружают человека в такое же состояние; это состояние само по себе подвержено влияниям и открыто для травм. Между двумя психическими группами, которые соединены в одном человеке, может затем установиться, так сказать, равновесие: истерические приступы и нормальная жизнь при этом протекают бок о бок, не взаимодействуя друг с другом.

Приступы происходят спонтанно — так, как приходят воспоминания у нормальных людей; однако, при этом подобный приступ можно спровоцировать, точно так же, как и любое воспоминание может быть спровоцировано по законам ассоциации. Оно вызывается либо путем стимуляции истерогенной зоны, либо через новые переживания, которые запускают его благодаря своему сходству с патогенными переживаниями... В других случаях равновесие бывает очень неустойчивым. Приступ

возникает как проявление остатка гипнотического сознания, когда нормальная личность оказывается истощенной или ослабленной”.

### 3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследования истерии

С точки зрения Фрейда, даже если “нормальное сознание” человека и осознает то, что физически происходит во время “приступа истерии”, его поведение определяется “гипнотическим сознанием”. Поскольку, человек не осознает “психические явления”, ответственные за возникновение приступа, ситуация никогда не исправляется и две части “сознания” могут “существовать бок о бок, не взаимодействуя друг с другом”. “Приступы” вызываются либо (а) особыми стимулами (“истерогенная зона” или “якорь”), либо (б) переживанием, сходным с тем, в котором произошел “импринт”, либо (в) ситуацией, когда “нормальная личность оказалась истощенной или ослабленной”. Тогда как “истерические приступы” — явление довольно драматическое, у “нормальных людей” постоянно происходят менее интенсивные переживания подобного рода.

Впервые я увидел подобные явления при наблюдении за видимыми аномалиями в поведении людей, с которыми вместе работал. Вспоминаю, что однажды говорил с одной женщиной о том, как кинофильмы могут оказывать эмоциональное воздействие на людей. Она согласилась, упомянув, как сильно на нее подействовал фильм Альфреда Хичкока “Психо”. Она смотрела этот фильм еще молодой девушкой, однако до сих пор ощущает ужас и панику при воспоминании о “сцене в душе”, когда молодую женщину насмерть забивают ножом. Когда женщина рассказывала об этой сцене, я заметил, что она бессознательно сделала правой рукой движение — как будто держала нож и вонзала его в свое собственное тело. Все выглядело так, как если бы некоторая ее часть интернализировала<sup>[26]</sup> часть, представлявшую убийцу, и часть, которая представляла жертву.

Вскоре после этого, я работал с другой женщиной. У нее был рак горла. Она жаловалась на то, что горло было как бы “не ее”, она никогда не ощущала его как часть собственного тела. Собираясь осуществить процесс изменения ее личностной истории, я попросил женщину сосредоточиться на чувствах, связанных с ее горлом и вернуться в прошлое по своей линии времени для того, чтобы найти источник переживаний. Она начала описывать воспоминание раннего детства и произнесла: “Я маленькая девочка, моя мама держит меня и *трясет*”. Когда женщина описывала этот случай, она делала руками трясущие движения и разговаривала гневным и жестоким голосом. Когда я наблюдал за ней, мне стало понятно, что она не регрессировала к состоянию испуганной беспомощной девочки, а, скорее, демонстрировала поведение рассерженной матери. Она и в самом деле регрессировала назад к этому переживанию, но ступила на позицию восприятия своей матери, а не самой себя. Стало очевидно, что изменять надо было не только переживания маленькой девочки, но психический и эмоциональный импринт ее матери.

Вот как сказала об этом одна женщина, подвергшаяся физическому насилию со стороны своей матери: “Когда я была моложе, мне было легче идентифицироваться с испуганной маленькой девочкой. Теперь — с рассерженной и агрессивной матерью”. Это изменение идентификации, вероятно, происходит из-за сдвига в восприятии образа тела. Поскольку тело женщины теперь стало больше похоже на тело ее матери, и меньше — на тело ребенка, ей было легче кинестетически ассоциироваться с матерью и ее поведением.

Подобная динамика способствует тому, что воздействие некоторых импринтов кажется “ретроактивным” — в том смысле, что их влияние дремлет, пока человек не попадает, по словам Фрейда, в ситуацию, близкую к переживанию импринтинга, роль человека сдвинулась к тому,

чтобы приблизиться к роли другого значимого лица. Например, импринты возникают когда люди сталкиваются с переломными моментами в жизни — брак, рождение ребенка, серьезное заболевание, новая работа и т. д. Только когда человек становится отцом или матерью, начинают значимо возникать некоторые родительские импринты. Происшествия и затруднения, о которых человек думал, что они давно остались в прошлом, неожиданно вновь возникают как проблемы. Причина кроется не в том, что с ними неадекватно справились. Ситуация в прошлом на самом деле могла быть успешно разрешена с точки зрения “человека в юности”, но не с позиций другого участника отношений. Когда человек становится родителем, часть импринта, относящаяся к значимому другому внезапно выходит на первый план: теперь человек идентифицирует себя с этой частью отношений.

Поскольку процесс “импринтинга” до некоторой степени включает в себя принятие “второй позиции”, люди могут получить импринт даже от событий и травм, не произошедших непосредственно с ними (вспомним женщину, на которую так подействовал фильм “Психо”). Они могут принять точку зрения и паттерн поведения другого человека. Однажды я работал с женщиной, которая многие годы боялась, что ее ребенком изнасиловал отец. Однако, когда пациентка смогла вернуться к этому событию, она обнаружила, что на самом деле нечаянно подслушала: мать рассказывала кому-то о том, как ее (мать этой женщины) изнасиловал ее дядя, когда та была ребенком. Женщина, с которой я работал, во время регрессии к этому событию находилась в полусне и интернализировала страх и стыд своей матери, как если бы те были ее собственными. Поскольку в тот момент она находилась в “гипнотическом состоянии”, ее ощущение самой себя было до некоторой степени “ослаблено” или дестабилизировано.

Эта дестабилизация сознательного состояния своей идентичности в сочетании с процессом принятия “второй позиции”, по-видимому, является ключевым фактором в установлении “импринтов”. И действительно, спустя некоторое время после разговора с той женщиной, я посмотрел еще раз знаменитую “сцену в душе” из “Психо”. Просмотрев ее в замедленном темпе, я заметил, что в течение трехминутной сцены Хичкок 75 раз сменил угол камеры (намного быстрее, чем человек может это заметить). Он постоянно сближал позиции жертвы и убийцы, создавая при этом “якорь” при помощи необычайно резкого повторяющегося звука.<sup>[27]</sup> Хотя эта сцена еще не такая живая и яркая, как сцены из более поздних фильмов ужасов, ее воздействие рождено способностью дестабилизировать сознательное восприятие зрителя и сдвинуть перспективу.

С точки зрения Фрейда, процессы, лежащие в основе явления переноса, связаны с дестабилизацией идентичности человека и одновременно вызывают очень интенсивный раппорт между пациентом и терапевтом. Поскольку человек вновь переживает состояние ситуации импринта, он может стать очень впечатлительным и обостренно чувствительным к коммуникации с терапевтом. Подобное воздействие также усиливается тем фактом, что человек по отношению к врачу часто регрессирует к роли ребенка, что по мнению Фрейда, является основой многих явлений гипноза.<sup>[28]</sup>

Фрейд утверждал:

“То, что (Бернгейм) называл внушаемостью, есть не что иное, как склонность к переносу... Стоило нам отказаться от гипноза в нашей работе, как мы снова смогли наблюдать внушение, на этот раз в форме переноса”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Фрейд “отказался от гипноза” потому, что чувствовал: гипноз работает на уровне слишком

поверхностных структур, а не на уровне глубинных процессов, лежащих в основе симптомов. Фрейд заметил, что было слишком легко “смахнуть” результаты гипноза, если “его личные отношения с пациентом почему-либо нарушались”. Он полагал также, что гипнотические методы не всегда проявляли уважение к естественным процессам “самокоррекции”, необходимым для настоящего исцеления и что гипнотическое внушение переносило “пункт контроля” на личность гипнотизера, а не на личность самого пациента.

“Гипнотическая терапия позволяет пациенту оставаться безучастным и неизменным, а, следовательно, беспомощным перед каждым новым побуждением к болезни. Аналитическое лечение требует больших усилий для преодоления внутреннего сопротивления со стороны не только врача, но и пациента. Психическая жизнь пациента навсегда изменяется... При использовании гипноза мы полностью зависим от состояния переноса пациента и все же не можем оказывать никакого влияния на само это состояние... В психоанализе же мы работаем над самим переносом, помогаем убрать все то, что стоит на его пути, и манипулируем инструментом, который должен сделать эту работу... Мы управляем внушаемостью пациента”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Фрейд полагал, что эта “внушаемость” представляла собой в такой же степени функцию отношений между людьми, как и характеристику самого пациента. Фрейд воспринимал перенос как нечто, определяющее “внушаемость” пациента. Поэтому работа с переносом, который переживал пациент, и составляла метод “управления его внушаемостью”. Работа Фрейда с самим переносом (в соответствии с его метастратегией) заключалась в том, чтобы помочь человеку развить “метаосознание” переноса и понять его происхождение и цель.

“Перенос преодолевается, когда пациенту показывают, что его чувства не рождаются из текущей ситуации и на самом деле не имеют отношения к личности врача, но он воспроизводит нечто, что произошло с ним задолго до этого. Таким образом, мы требуем от него превращения такого повторения в воспоминание. Перенос, доброжелательный или недоброжелательный, всегда кажущийся самой большой угрозой исцелению, теперь сам становится инструментом исцеления”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Замечание Фрейда, что он требовал от пациента “превратить повторение в воспоминание”, снова подразумевает сдвиг от переживания ситуации “во включенном времени” к переживанию “в сквозном времени”. Поскольку, эти обстоятельства несут в себе ключевые отношения, разрешение проблемной ситуации не достигается путем простого “изменения истории”. Необходимо рассмотреть родственную этому переживанию “глубинную структуру”. Фрейд писал:

“Пересмотр процесса подавления может только частично подвергаться влиянию воспоминаний о тех процессах, которые привели к подавлению. Решающая часть работы, осуществляемая врачом, заключается в создании путем “переноса” новой версии ранних конфликтов, когда пациент стремится вести себя таким образом, как он вел себя в прошлом... Вместо первоначального заболевания пациента появляется

искусственно созданный перенос... Вместо множества нереальных объектов его либидо появляется один объект, также “фантастический”, — личность терапевта. Новая борьба, возникающая в отношении этого объекта, с помощью предложений аналитика выносится на поверхность, на более высокие психические уровни, и там с ней можно работать как с обычным психическим конфликтом”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Предложенный Фрейдом терапевтический процесс является еще одним примером подстройки и “ведения”. Во-первых, через подстройку к пациенту в его “регрессии” к прошлым переживаниям, а затем через ведение его к конфронтации с сопротивлением терапевт запускает спонтанное возникновение “новой версии” “ранних конфликтов, в которых пациент стремится вести себя таким же образом, как он вел себя в прошлом”. Это “перепроигрывание” конфликта, включающего значимых других, приводит к сдвигу симптомов человека к его отношениям с терапевтом, и “вместо первоначального заболевания пациента появляется искусственно созданный перенос”. К пациенту сначала подстраиваются, а потом ведут его к замещению существующих отношений с терапевтом к “фиксации” на прошлом импринте, и “вместо множества нереальных объектов его либидо появляется один объект, “фантастический”, — личность терапевта”. Это и позволяет перенести ситуацию из прошлого в настоящее, где с ней можно работать непосредственно. Согласно Фрейду, “новая борьба, возникающая в отношении этого объекта” (“объектом” теперь является терапевт), может стать объектом подстройки и ведения через процесс создания “метаосознания” таким образом, что она (эта борьба) “выносится на поверхность, на более высокие психические уровни, и там с ней можно работать как с обычным психическим конфликтом”.

Таким образом, если следовать выводам Фрейда, для того, чтобы женщина, у которой был рак горла, смогла решить свою проблему с матерью и почувствовать, что горло — ее “собственное”, следовало “перенести” свои отношения с матерью на отношения со мной (или с каким либо другим терапевтом). И я бы играл для нее роль “материнской фигуры”. Эта женщина некоторым образом воспроизвела бы со мной свой конфликт с матерью. Но поскольку я реагировал бы по-другому (не так, как ее мать), предлагая новые варианты и помогая прийти к новому пониманию своего поведения, то старая бессознательная ролевая модель “матери” оказалась бы “вынесенной на поверхность” и там была бы обновлена.

В описании терапевтического процесса Фрейд упоминает, что врач или терапевт занимает место “множества нереальных объектов либидо” пациента. В модели Фрейда либидо является фундаментальной внутренней глубинной структурой, которая действует в соответствии с тем, что Фрейд называл “принципом удовольствия”. Главная задача или цель либидо состоит в том, чтобы максимизировать удовольствие и избежать боли. Фрейд наделял либидо некоторыми характеристиками. В процессе реагирования на немедленные или краткосрочные переживания оно склонно быть более ассоциированным с “включенным временем”. Либидо в основном имеет “внутреннюю референцию” или центрировано на себе (Фрейд называл это явление “нарциссизмом”). Оно может привязываться к “объектам” (таким, как значимые другие), связанным с болью или с удовольствием. И поскольку Либидо было направлено внутрь, оно может реагировать на фантазию столь же полно, как и на “реальность”. В самом деле, Фрейд заметил, что “травмирующие” воспоминания, лежащие в основе некоторых симптомов, могут состоять с этими симптомами в причинно-следственной связи.

“В иных случаях связь не является такой простой. Она состоит только в том, что

можно было бы назвать “символическим” отношением между травмирующей причиной и патологическим явлением — отношением, подобным тому, которое у здоровых людей формируется в мечтах”.

### *3. Фрейд, Дж. Брейер. Исследование истерии*

Как и странное “воспоминание” Леонардо, “объективная” точность переживаний, относящихся к далекому прошлому человека, весьма сомнительна. Но, как указывал Фрейд:

“Переживания детства, реконструированные или припоминаемые в анализе, в некоторых случаях являются абсолютно ложными, тогда как другие — наверняка достоверны, а в большинстве случаев правда и ложь переплетены. Поэтому симптомы в один момент времени являются воспроизведением переживаний, которые на самом деле происходили... а в следующий момент — это воспроизведение фантазий пациента... К фантазии и к реальности надо относиться одинаково, и когда мы имеем дело с детскими воспоминаниями, к ним следует одинаково относиться, независимо от того, к какому виду они принадлежат”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Замечание Фрейда отражает его убеждение, что исцеление более связано с процессами, происходящими на уровне глубинной структуры, чем с их проявлениями на уровне поверхностных структур. Например, присутствие “глубинной структуры” “матери” в нервной системе утенка вначале не имеет отношения к окружающей его внешней реальности. (Когда утенок рождается, в его мозгу нет ясного зрительного образа пернатого создания с клювом и перепончатыми лапками. Он знает лишь, что “мама” обладает некоторыми ключевыми характеристиками; например она “движется”.) Поэтому такой врожденный “архетип” может оказаться связанным рядом разных поверхностных структур. Иногда если родители человека по какой-либо причине отсутствуют, этот человек импринтирует некую фигуру, взятую из фантазии, вместо реального человека (подобно тому, как утенок импринтирует на место матери кошку или человека).

С этой точки зрения, цель лечения или, “ассоциативной коррекции”, не состоит в том, чтобы заставить человека думать, будто бы он нашел свое “реальное” прошлое, ни в том, чтобы запутать человека в связи с реальными событиями его личной истории. Речь идет о том, чтобы расширить или изменить ролевые модели, ставшие представлениями в поверхностных структурах архетипических “глубинных структур”, которые формируют убеждения, ценности, ощущение идентичности человека и его отношения со значимыми другими.

Фрейд утверждал: если импринты и связанные с ними конфликты остаются только в мире памяти и фантазии, отделенные от остального развития и от остальных переживаний “нормального сознания” человека, тогда их невозможно будет пересмотреть или подвергнуть “ассоциативной коррекции”. Фрейд, естественно, был убежден, что при помощи языка, в форме вербальных внушений аналитика и устных воспоминаний самого пациента, эти забытые или “подавленные” процессы могут быть “выведены на поверхность, на более высокие психические уровни, и там с ними можно будет работать как с обычными психическими конфликтами”.

Тогда как большинство людей осознают чувства, связанные с конкретным симптомом (беспокойство, страх, депрессию, боль и т. д.), Фрейд считал: важнее вербализовать и таким образом перевести в сознание другие уровни глубинной структуры, вызвавшие эти чувства. Иными словами, для того, чтобы осуществить исцеление, считал Фрейд, для человека важнее



вербализовать мыслительный процесс (мысленные представления, убеждения, ценности, которые вызвали эти чувства), чем просто описывать сами чувства. Фрейд писал:

“Когда мы имеем дело с бессознательными идеями, необходимо создавать связующие звенья до того, как они будут переведены в сознание; с чувствами, которые передаются прямо сами по себе, этого не происходит... Даже когда чувства привязаны к словесным представлениям, их сознательное восприятие не имеет к этому отношения, но они становятся такими, как если бы осознавались. Та роль, которую играют слова-представления теперь полностью ясна. При их появлении внутренние мыслительные процессы становятся восприятиями... только теперь мысли воспринимаются такими, как если бы они пришли извне”.

### *3. Фрейд. Я и Оно*

Фрейд указывает на то, что разные чувства играют особые роли в нашей психической жизни. Он утверждает, что “чувства” могут непосредственно попадать в сознание, без помощи каких бы то ни было специальных “связующих звеньев”. При этом, однако, для того, чтобы достичь уровня осознания, “идеям” и “мыслительным процессам” необходима помощь языка или “словесных представлений”. Иначе говоря, Фрейд думал, что человеку для осознания своих чувств слова не обязательны. С другой стороны, для того, чтобы разум стал осознавать собственные мыслительные процессы, они (процессы) должны сначала быть “экстернализованы”<sup>[29]</sup> через выражение в языке. Фрейд полагал, что именно поэтому люди способны живо “воспроизводить” чувства, ассоциированные с прошлыми событиями и с прошлым опытом, даже если при этом они не осознают, почему и каким образом у них возникли эти чувства. Но, будучи выражены словами, мысли выходят за пределы психического, и при этом их восприятие становится подобно восприятию любого другого объекта или явления окружающего мира. Это похоже на то, как человек выходит из воды, в которой он плавал, для того, чтобы посмотреть, не загрязнена ли она.

Таким образом, Фрейд полагал, что язык может помочь получить доступ к впечатлениям, связанным с импринтами, лежащими в основе “переноса”. Вторая позиция “ролевого моделирования”, сформированная импринтом, часто является одновременно и бессознательной, и кинестетической. Перевод в слова ограничивающих убеждений, возникших при импринтирующих впечатлениях, приводит к осознанию и создает возможность новых путей ассоциаций. Например, женщина, которая интернализовала киллера из фильма “Психо”, сделала это потому, что сформировала у себя бессознательное убеждение типа “я заслуживаю наказания, потому что я плохой человек” в результате более раннего отрицательного импринтинга. Если помочь этой женщине выразить данное убеждение словами, это позволит ей экстернализовать его и отделить себя от него. Принимая убеждение как некую внешнюю идею, можно связать его с другими группами идей, а затем переоценить и пересмотреть.

Фрейд имеет в виду, что “чувства” — это единственные представления, не нуждающиеся в переводе на язык для того, чтобы попасть в сознание. С его точки зрения, именно тот факт, что мыслительные процессы, связанные с чувствами, бессознательны, и обуславливает их влияние. Однако, с точки зрения НЛП, влияние впечатлений зависит в большей степени от “уровня” и “позиции восприятия”, с которой воспринимается это впечатление, чем тем, является или нет данное впечатление сознательным и тем, к какой сенсорной модальности оно относится. Например, импринты легко могут относиться и к сознательно воспринимаемым словам или образам, и к чувствам. Человек может постоянно слышать внутренним слухом критические

замечания одного из родителей; может быть перегружен образами или зрительными воспоминаниями о каких-либо событиях. Осознание этих слов или образов не приводит автоматически к изменению их влияния.

В НЛП считается, что внешнее восприятие некоего сенсорного представления находится на ином уровне, чем убеждение, имеющееся у человека *по поводу* данного представления, или способ, которым человек соотносит это восприятие со своей собственной “идентичностью”. Любая из систем чувств — зрение, слух или осязание — может быть на разных уровнях вовлечена в восприятие этого впечатления. Язык позволяет сдвинуть тот уровень, на котором происходит восприятие.

Сравните утверждения: “Я боюсь, потому что я невротик” и “Я боюсь, потому что в некоторых обстоятельствах я не могу контролировать свой страх”; “Я боюсь, потому что зрительно представляю себе некоторое событие в прошлом и вновь переживаю страх, который чувствовал тогда”. Все эти три утверждения могут описывать одни и те же вызывающие страх впечатления. Однако первое помещает причину страха на уровень “идентичности” (“Я невротик”), второе делает его вопросом убеждений (“Я не могу контролировать свой страх”), а третье выражает его на уровне “способностей” (“когда я зрительно представляю себе некоторое событие... я вновь переживаю этот страх...”). Только третье описание помогает выразить данные впечатления в такой форме, в которой с ними что-либо можно сделать. С точки зрения подобной структуры, тип языка, который некто использует для описания своих впечатлений и их причин, является столь же важным, как и тот факт, который он описывает. [\[30\]](#)

Обратите внимание на то, как следующее описание делает ощущение страха еще более похожим на простое “припоминание”: “Я испугался потому, что когда зрительно представлял некоторое событие прошлого, вновь пережил страх, который возникал у меня раньше”. Данное утверждение сделано в прошедшем времени, сдвигающем “временное отношение” человека с данными впечатлениями. О реакции в форме страха говорится так, как если бы это было нечто, что уже отошло в прошлое и более не является частью настоящей реальности человека.

Вот пример еще более глубокого восприятия: “Я могу видеть, как мое более молодое “Я” испытывало страх, когда его отец угрожал ему”. В этом описании своих ощущений человек использует язык третьей позиции (“его, ему”) и прошедшего времени. Подобный языковой сдвиг изменяет “позицию восприятия” по отношению к ощущениям, а также их “временные отношения” (человек становится наблюдателем по отношению к прошлому опыту вместо того, чтобы быть участником события).

Смысл этих примеров состоит в следующем: с “нейролингвистической” точки зрения, языковые паттерны, которые человек применяет для словесного описания своих ощущений, столь же важны, как и то, что человек использует язык. Вы можете попробовать это сами. Подумайте над ситуацией, где участвует еще один человек и которая вызывает у вас негативные эмоции (может быть, это ситуация, в которой вас кто-то раздражает или вы злитесь на кого-либо). Опишите данную ситуацию, используя третье лицо и прошедшее время. Опишите событие как нечто воспринимаемое отдельно от себя, во внешней среде. Например, вы можете сказать: “Мое прошлое “Я” спорило с этим человеком, кто должен отвечать за работу. Мое прошлое “Я” почувствовало, что этот другой человек недостаточно его уважает...” Заметьте, как подобное описание ситуации меняет ваше восприятие и вашу эмоциональную реакцию.

Фрейд полагал, что такой сдвиг в позиции восприятия является важной частью разрешения проблемы, созданной “трансфером”. Этот сдвиг включает в себя установление того, что в НЛП называется “третьей позицией”, или “метапозицией”. Как я уже упоминал ранее, “третья позиция” — это такая точка зрения, когда человек находится вне тех отношений, которые он

рассматривает, и смотрит на них как сторонний наблюдатель. Изменение реакции с повторения на воспоминание включает в себя продвижение от первой или второй позиции (от нахождения в “шкуре” другого себя или значимого другого) в третью позицию (к той точке зрения, где вы наблюдаете свое собственное поведение и поведение значимого другого в прошлом). По сути, это и есть “более высокий психический уровень”, на котором взаимодействия между другими уровнями восприятия могут быть осознаны и проработаны. Третья позиция находится над и между двумя другими. Если человек способен достичь метапозиции подобного рода, тогда проблемы и различия между первой и второй позициями могут быть “проработаны как обычный психологический конфликт”. Если же нет, тогда, по утверждению Фрейда, человек обречен повторять прошлое снова и снова.

“Он вынужден повторять подавленный материал как настоящий опыт вместо того, чтобы вспоминать его как нечто, принадлежащее к прошлому, как это предпочел бы видеть его врач... (Врач) должен помочь ему вновь пережить некоторую часть его забытой жизни, но при этом врач должен следить, чтобы пациент сохранял некоторую степень отстраненности, которая предоставит ему возможность, несмотря ни на что, понять: то, что кажется реальностью, на самом деле является отражением забытого прошлого”.

### *3. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия*

Для того чтобы оказаться в третьей позиции, однако необходимо сначала обладать знанием и опытом первой и второй позиций. В противном случае человек будет просто “говорить о” ситуации, находясь в диссоциированной позиции. Это будет похоже на то, как посредник на переговорах пытается решить конфликт, о котором он ничего не знает. Для того, чтобы эффективно и экологично работать с опытом импринтинга, человеку необходимо ощутить и проиграть все роли, которые составляют основу ситуации вокруг импринта или имеют к ней непосредственное отношение. Иными словами, необходимо до некоторой степени “побывать в шкуре” каждого человека, вовлеченного в данные отношения. Затем, через новое понимание и новые перспективы, полученные в третьей позиции, можно будет подстраиваться к конфликту, возникшему при этих отношениях, и вести к его разрешению.

Иногда причина, по которой человек не может решить проблему или разобраться с чувствами, связанными с импринтом, заключается в том, что у этого человека не существует представления о том, что происходит внутри у значимого другого. Другими словами, человек обладает представлением только о своей части отношений, но не о динамике всей системы. Поскольку импринт включает в себя обе части отношений, другая сторона психической модели человека никогда не обновляется и, таким образом, продолжает повторять те же самые внутренние реакции. В данном случае, важно, чтобы человек расширил свою карту ситуации и включил в нее опыт “второй позиции” значимого другого. Многие люди, с которыми я работал, удивляются и проникаются озарениями, которые приходят к ним, когда они оказываются способными к эмпатии по отношению к прошлому опыту своих родителей.

В других ситуациях проблемы и замешательство по поводу идентичности и убеждений, появляющихся от негативных импринтов, возникают потому, что человека поглощают размышления по поводу чувств и впечатлений о другом человеке. В ситуациях, когда возникают важные для нас или глубокие отношения, мы часто создаем живые и яркие представления опыта другого человека. Кое-кто провел большую часть своей жизни, пытаясь “угадать” реакции значимых других, постоянно пробуя “влезть в их шкуру”. В этих случаях для человека важно

установить четкие границы между собственными мыслями и чувствами и мыслями и чувствами значимого другого.

Случается, что различные позиции восприятия остаются неясными: человек не уверен в том, что отличает собственные чувства или мысли от мыслей и чувств значимых других. В НЛП мы говорим о “загрязнении” (контаминации) позиций восприятия. Это ситуации, когда человек не знает, где кончаются его собственный опыт, а где начинается опыт другого. Поскольку у нас различные чувства могут действовать в некоторой степени независимо друг от друга, случается, что человек оказывается способным одновременно воспринимать сразу несколько точек зрения. Например, человек может *чувствовать* эмоции своего молодого “Я”, *слышать* голос значимого другого и при этом *видеть* образы своего молодого “Я” и значимого другого, как если бы он наблюдал их в прошлом. Нередко оказывается возможным нарисовать картины прошлого события, как если бы человек переживал их с позиции собственного “Я” и при этом чувствовал эмоциональную реакцию другого человека, участвующего в данном событии; и одновременно с этим, разговаривал с собой, как если бы сам являлся еще и наблюдателем этого события.

Кажется ясным, что такой тип загрязнения позиции восприятия лежит в основе переноса, созависимости, паранойи и подобных явлений, связанных с восприятием самого себя по отношению к другим. Фрейд считал, что решение данных проблем, может приходиться при определении областей замешательства или “загрязнения” и последующего создания метаосознания, необходимого для их проработки.

Первым шагом в этом направлении стало получение доступа к опыту тех событий, в которых впервые возникло замешательство или импринт. Как я указывал ранее, Фрейд искал такие события в прошлом с помощью метода “свободных ассоциаций”. Слушая своих пациентов и помогая им в этом процессе, Фрейд использовал “некоторые особые условия в отношении позиции, где проводилось лечение”. Он писал:

“Я твердо придерживаюсь того мнения, что пациенту следует ложиться на диван, тогда как врачу следует сидеть таким образом, чтобы пациент его не видел. У данного положения имеется исторический смысл; это последний остаток гипнотического метода, из которого развился психоанализ; но по многим причинам это положение следует сохранить. Во-первых, имеется личный мотив, который другие могут разделять или не разделять со мной. Я не могу выносить, когда на меня смотрят в упор в течение восьми и более часов в день. Когда я слушаю, то перестаю контролировать свои бессознательные мысли. Поэтому я не хочу, чтобы выражение моего лица подавало пациенту сигналы, которые он может интерпретировать по-своему и которые могут повлиять на его коммуникацию со мной. Обычно пациент воспринимает просьбу занять такое положение как некоторое препятствие и возражает... Я, однако, настаиваю, поскольку цель и результат этой меры заключаются в том, что все бессознательное влияние на ассоциации пациента со стороны переноса исключается, так что перенос может быть изолирован и четко определен, проявляясь в форме сопротивления”.

### 3. Фрейд. *Терапия и техника*

Интересно сопоставить эти рекомендации с подходом НЛП, когда врач или консультант сидит или стоит либо лицом к пациенту, либо рядом с ним в целях наблюдения и установления раппорта. В НЛП большое значение придается наблюдению за тонкими (и обычно бессознательными) невербальными ключами, а также за вербальной информацией, которую

предоставляет сам пациент. НЛП также часто требует, чтобы человек некоторым образом всем своим телом участвовал в процессе сбора информации — например, физически продвигаясь назад в прошлое по линии времени.

Намерение Фрейда в отстаивании подобного подхода заключалось “исключении всего бессознательного влияния на ассоциации пациента со стороны переноса таким образом, чтобы перенос был изолирован и четко определен, когда он проявляется в форме сопротивления”. Вполне понятно и достойно уважения стремление Фрейда не оказывать ненужного влияния на пациента и не вести его ассоциации в направлении, которое больше относилось бы к самому Фрейду, чем к его пациентам. В НЛП существует убеждение: невозможно совсем не оказывать влияния на пациентов. Кроме выражения лица влияние на пациента оказывается через легкие изменения в дыхании, тоне голоса, который используется, когда задаются вопросы и т. д.

В НЛП проблема заключается не в том, *будет* ли один человек оказывать влияние на другого, но, скорее, в том, чтобы полностью отдавать себе отчет, *как именно* оказывается данное влияние. Это требует от человека умения точно наблюдать за реакциями другого в ответ на собственные вербальные и невербальные ключи.

Еще одним предположением, лежащим в основе методов терапии Фрейда, является убеждение, что единственным способом доступа к состоянию ассоциаций, необходимого для работы с последствиями запечатленного (импринтированного) опыта и удержания в этом состоянии, стало перевоплощение импринтированных отношений в “переносе” с врачом. НЛП владеет инструментами, позволяющими осуществлять альтернативные возможности для выбора. В самом деле, я использовал методы НЛП для того, чтобы разработать метод, основанный на понятии “импринтинга” и на некоторых принципах и стратегиях изменения, использованных Фрейдом. Этот метод, который я называю “*реимпринтингом*” (Дилтс, 1990; Дилтс, Холлбом, Смит, 1990), позволяет людям находить “импринтированный” опыт, продвигаясь по пути ассоциированных воспоминаний, и “реимпринтировать” (перезапечатлеть) его путем установления связей с другими “программами”, или ресурсами, возникшими или развившимися позднее, но бывшими не доступными человеку или значимым другим во время первоначального “импринтированного” опыта.

Процесс reimпринтинга включает в себя помощь человеку в создании физической “линии времени”, на которой человек размещает события или временные периоды своей жизни. Реимпринтинг также помогает человеку разделять разные позиции восприятия значимых других, вовлеченных в этот опыт путем расположения данных позиций в разных точках физического пространства, представляющего временную рамку прошлого. Путем физического разделения и затем принятие “второй” позиции значимого другого человек легче и нагляднее понимает, что “его чувства возникли не в нынешней ситуации” и “на самом деле не относятся к личности врача, но человек воспроизводит нечто произошедшее с ним задолго до этого”. И действительно, помогая пациенту сначала создать физическое пространство для значимых других, а затем “влезть в их ботинки”, врач более эффективно перенаправляет фокус “переноса” на контекст, в котором пациент скорее всего будет способен правильно распознать его и справиться с ним.

Реимпринтинг имеет ряд сходных черт с процессом “изменения личностной истории”, однако, здесь есть также и ряд ключевых различий. Изменение личностной истории связано, в первую очередь, с влиянием “случайных обстоятельств или событий”, которые прежде всего относятся к тому, как человек реагирует на “внешние силы”. “Реимпринтинг” имеет отношение к тому, как “внутренние силы” или “глубинные структуры” (такие, как наши модели ключевых отношений со значимыми другими) в дополнение к внешнему контексту, сформировали наши убеждения, ценности и ощущение собственной личности. В reimпринтинге человек ищет не

просто новое решение событий прошлого, но, скорее, интеграцию жизненных этапов и обновление своих убеждений и чувства идентичности в системе отношений со значимыми другими.

Например, работая с женщиной, у которой был рак горла, я поставил целью не просто “нейтрализацию” негативного эмоционального аффекта определенного опыта ее отношений с матерью. Для того, чтобы добиться как эмоционального, так и физического выздоровления, важно было помочь ей вновь обрести ощущение, что ее глотка “принадлежит” именно ей. Для этого женщине необходимо было сначала распределить отношения между матерью и своей глоткой, а затем обновить интернализированный импринт матери. Данный процесс подразумевал обращение к проблемам, связанным с убеждениями женщины, идентичностью и, наконец, ее “миссией”, или целью жизни.

Важно понимать, что ситуации импринтинга включают в себя больше, чем просто хорошие или плохие чувства, относящиеся к ситуации (как было показано в исследованиях с животными, объекты, вначале вызывавшие страх, позднее могли вызывать реакцию следования). Фрейд указывал, что эти события “никогда не теряли своего важного значения даже под воздействием более позднего опыта”. Наши суждения и выводы по поводу значимых других в ключевых отношениях говорят столько же о нас самих, сколько и о других. Иными словами, если я делаю вывод, что моя мать — “утка”, это также сообщает нечто важное и обо мне. Таким образом, опыт импринтинга нередко поднимает очень много вопросов. Моя мать плохо обращалась со мной. Что это сообщает обо мне? А о ней? О том, как быть матерью? О том, как обращаться с ребенком? Поиски ответов на подобные вопросы приводят к другим вопросам: Почему она так со мной обращалась? Потому что у нее такой характер? Или это следствием моего поведения? Или следствием обстоятельств? Генетики? Слабости? Порочности? Незнания? Если это следствие ее характера, то насколько похож я на нее? Как и почему я отличаюсь от нее (или чем я похож на нее)?

Именно в этом случае принцип “позитивного намерения” имеет ключевое значение. Как я уже говорил раньше, в НЛП считается, что очень важно уметь определять “уровни” процесса, а также “позиции восприятия” и “временные отношения” важно для того, чтобы отделить личность и намерение человека от его поведения. Совершенно ясно, что женщина с раком глотки интернализировала поведение своей матери, но не ее позитивное намерение. Когда я спросил эту женщину о позитивном намерении, лежавшем в основе поведения ее матери, оказалось, что она понятия о нем не имела и могла поклясться, что его вообще не было. Для того, чтобы помочь исследовать данный вопрос, я указал пациентке на мое наблюдение: в своем воспоминании она на самом деле в большей степени продемонстрировала поведение матери, чем собственное. Затем я помог ей создать в пространстве место для ее матери и ее молодого “Я” в отношении к данному событию прошлого. Когда женщина физически помещала себя в каждое из этих мест, она смогла ясно отделить ту часть опыта, которая была ее собственной от той, что принадлежала ее матери, без “контаминации”.

Пока она находилась “в ботинках своей матери”, я попросил ее обратить внимание не только на поведение, сколько на любые связанные с ним мысли, убеждения, восприятие себя и т. д. (это явление описано в части “Исследование глубинных структур” в начале данного раздела). Когда женщина проделала все это, у нее возникло множество озарений и родилось новое понимание поведения матери. Она признала, что у матери во время инцидента на самом деле было позитивное намерение, но что она действовала в соответствии со своей обедненной картой мира. Намерение матери заключалось в том, чтобы “удержать их жизни вместе” и “сделать так, чтобы мир вокруг не обрушился”. Но поскольку тогда она не обладала необходимыми знаниями и ресурсами, ей пришлось действовать, руководствуясь фрустрацией и

агрессией. Как только моя пациентка смогла определить позитивное намерение, она получила доступ к ресурсам, которые прежде были ей не доступны, и привнесла их в импринтированную модель своей матери. Ресурс заключался в способности использовать не только руки, но и слова.

Находясь в третьей позиции — стоя в настоящем и глядя назад в прошлое на себя и на свое молодое “Я” — женщина смогла понять, что в настоящем она обладала новыми знаниями и новыми способностями, которых прежде не было ни у ее молодого “Я”, ни у матери. Она осознала, что если бы у матери тогда была хотя бы часть этого знания и ресурсов, она вела бы себя совсем по-другому. Я попросил пациентку стать на ту точку ее линии времени, которая представляла время, когда она наиболее ярко переживала понимание, убеждения или ощущение своего “Я”, которые были бы необходимы матери в прошлом. Когда она смогла получить представление об этих ресурсах с “полной аффективной окраской”, я попросил ее “заякорить” их при помощи символического образа энергии, света, звука, музыки или через какой-либо другой символ, лучше всего представляющий для нее “глубинную структуру” данных ресурсов. Она визуализировала этот символ как искрящийся золотой свет, протекающий через ее тело. Затем я попросил женщину представить себе, что она посылает этот золотой свет в прошлое, к матери, просил посмотреть, как изменится поведение ее матери. Она увидела, что в той ситуации оно сильно изменилось. Затем я попросил пациентку физически “вливать” свет в тело матери, “надев ее ботинки”, а затем проиграть новое поведение. Это было для нее очень глубоким переживанием.

Следующим шагом стало следующее: я попросил женщину в ее половине отношений вновь ассоциироваться с ребенком и ощутить всю разницу от этого нового положения. Я спросил ее, как она могла бы изменить или исправить свои убеждения и восприятие самой себя, своей матери и отношений между матерью и тогдашним ребенком. Естественно, что в чувствах и реакциях пациентки произошло много изменений.

Последним шагом была просьба привнести новые ресурсы в молодое “Я” (как при изменении личностной истории); стать одновременно и учителем, и ресурсом для своей более молодой части. Затем женщина вернулась в настоящее, интернализируя, как эти изменения могли помочь ее физическому исцелению. Она обнаружила, что в дополнение к ощущению, что ее глотка теперь принадлежала ей самой, она обрела большую ясность и уверенность в себе и веру в исцеление. Кроме того, она чувствовала, что теперь могла выражать свои творческие идеи с большей уверенностью, с большей убежденностью и юмором. Она неожиданно поняла, что частью ее жизненной миссии стало “озвучивание” нужды и чувств людей, которые не могли говорить сами за себя.

И снова я повторяю, что процесс реимпринтинга состоит не в том, чтобы заставить человека думать, что он нашел свое “реальное” прошлое, и не в том, чтобы ввести человека в замешательство в связи с событиями его личностной истории или по поводу поведения значимых других. “Объективная точность” относительно какого-либо события в жизни человека имеет значение только тогда, когда необходимо оправдать некоторые действия (например, месть), направленные против человека, который когда-то кому-то причинил боль. Однако исцеление заключается в поиске позитивных намерений этих действий, в обнаружении альтернатив, которые могут привести к предотвращению конфликтной ситуации или к изменению реакции на нее. Суть событий прошлого заключается в том, как они влияют на нас в настоящем и как будут продолжать влиять в будущем. (Я часто наблюдаю, как у людей проявляется более сильный физический и эмоциональный аффект, когда они находятся в позиции восприятия значимого другого, а не в своей собственной.)

В НЛП считается, что целью воспоминания прошлого служит обучение. Например, тому, как избежать повторения прошлых ошибок и как привлечь ресурсы и найти решения в

реальности нашего настоящего (которое может сильно отличаться от нашего прошлого). Мы должны помнить, что не только “карта не является территорией”, но и сама “территория” не является территорией, поскольку она постоянно меняется.<sup>[31]</sup> То, что мы извлекаем из нашего прошлого, зависит от карт мира, которые мы сформировали в результате этого прошлого. Главная задача НЛП заключается в том, чтобы добавить к картам больше возможностей для выбора, так, чтобы мы могли справляться с настоящим и достигать нашего желаемого будущего наиболее эффективным и результативным образом. Реимпринтинг является выражением миссии, базирующейся на принципах и стратегиях Фрейда.

Ниже приводится краткое изложение основных шагов, составляющих технику реимпринтинга.

### **Основные шаги техники реимпринтинга**

**Импринт** — это значимый опыт или период жизни из прошлого, когда у человека сформировалось убеждение или ряд убеждений, нередко возникающих по поводу своей идентичности. Опыт импринтинга часто включает в себя **бессознательное ролевое моделирование** значимых других. Целью реимпринтинга является обнаружение ресурсов, необходимых для изменения убеждений и обновления сформированных ролей-моделей (а не просто разрешение эмоциональных проблем, связанных с некоторым событием, как это происходит в технике НЛП по **изменению личной истории**).

1. Определите конкретные физические проявления симптомов, с которыми вам надо работать. На вашей линии времени встаньте на точку, соответствующую настоящему и повернитесь лицом по направлению к будущему. Сконцентрируйте внимание на физическом проявлении ваших симптомов и на убеждениях, с ними связанных; начните медленно двигаться назад, задерживаясь на тех местах, которые, как вам кажется, имеют отношение к симптому или к связанным с ним убеждениям. Продолжайте двигаться назад по линии времени до тех пор, пока не достигнете самого раннего события, связанного с этими симптомами или убеждениями.

а) Удерживая это ассоциированное состояние или состояние “регрессии”, выразите словами набор генерализаций или убеждений, возникших из данного события. Следите за тем, чтобы речь шла от первого лица и в настоящем времени (“Я чувствую...”).

б) Отступите на шаг назад, на то место на линии времени, когда событие с импринтом еще не произошло. Когда вы это сделаете, почувствуете себя по-другому — как если бы импринт еще не оказывал на вас психического и физического воздействия.

2. Сойдите с линии времени и вернитесь в настоящее; из метапозиции посмотрите назад, на событие, связанное с импринтом.

а) Отметьте воздействие, которое это раннее событие оказало на вашу жизнь. Выразите словами любые другие генерализации или убеждения, сформированные в результате импринтинга. (Убеждения часто формируются “после факта”.) На этот раз говорите в третьем лице и прошедшем времени, например: “Он/она (или мое молодое “Я”) думал/думала, что...”

б) Найдите позитивную цель или вторичную выгоду симптомов или реакций, сформировавшихся во время импринтинга. Какую позитивную функцию выполняли эти симптомы в отношении прошлых событий?





3. Определите значимых других, участвующих в процессе импринтинга. [Некоторые симптомы могут в действительности возникать при ролевом моделировании значимых других.] Значимые другие необязательно должны физически присутствовать во время этих событий. Иногда импринтинг происходит потому, что значимый другой в момент ситуации импринтинга находился где-то в ином месте (и таким образом оказался “интернализированным”).

а) Ассоциируйтесь с каждым из значимых других (2-я позиция) и ощутите ситуацию импринтинга с их позиции восприятия. Опишите их опыт, используя язык первого лица.

б) Перейдите из позиции восприятия значимых других в точку, находящуюся вне линии времени (3-я позиция), и найдите позитивное намерение в их действиях и реакциях.

4. Для **каждого** из людей, участвующих в ситуации импринтинга:

а) Определите те **ресурсы** и возможности выбора, которые нужны были этому человеку прежде и которых у него не было, но **которые есть у вас сейчас**. Помните, что вам не надо ограничивать себя теми способностями, которыми вы или значимый другой обладала в то время. Поскольку у вас (но не у значимых других) сейчас есть эти ресурсы, используйте их для того, чтобы помочь изменить этот опыт. [Убедитесь, что ресурсы находятся на соответствующем логическом уровне для того, чтобы можно было ответить на потребности данного человека. Это уровень убеждений, идентичности или духовности.] Иногда для целой системы необходим всего один ресурс.

б) Встаньте на вашу линию времени в том месте, где вы в наибольшей степени ощущали присутствие данного ресурса, и “проживите вновь” со всей возможной полнотой то, как он ощущался, звучал и выглядел. Заякорите эти ощущения, создав представление ресурса в образе энергии, света или звука.

в) Продолжая стоять на точке ресурса, передайте его назад по линии времени каждому человеку в системе, кому он требовался. Это можно сделать метафорически, посылая луч света или звук.

г) Когда вы почувствуете, что “ассоциативная связь” сформировалась с помощью вашего якоря, сойдите с линии времени, вернитесь на то место, где произошел импринтинг, встаньте в позицию человека, которому был нужен ресурс и вновь переживите данную ситуацию с точки зрения этого человека, уже обладающего новым ресурсом. Вы можете продолжать использовать ваш символический якорь, чтобы усиливать присутствие ресурса в этой позиции.

д) Снова ассоциируйтесь с вашей собственной позицией внутри ситуации импринтинга и обновите или модифицируйте убеждения и генерализации, которые вы теперь могли бы вынести из этого опыта. Выразите их словами от первого лица единственного числа в настоящем времени.

Повторите эти шаги для каждого значимого человека, участвовавшего в ситуации импринтинга.

5. Определите наиболее важный ресурс или убеждение, которые могли бы понадобиться вашему молодому “Я”. Заякорите его и отнесите назад по линии времени в точку до импринта.

Возьмите этот ресурс в ваше более молодое “Я” и пройдите с ним по всей линии времени до настоящего, внимательно следя за ощущениями, возникшими при реимпринтинге.

## 1.10. Интеграция конфликтных убеждений и идентичностей

Иногда проблемы, которые нуждаются в проработке остаются даже после того, как человек обновил свою карту событий прошлой истории и карты “значимых других”. Они не относятся к внешним событиям или к другим людям, но, скорее, имеют отношение к глубинным структурам внутри самого человека, к конфликтам между разными “частями” его психической системы. Иными словами, эти проблемы относятся к конфликтам, рождающимся внутри нас самих. Фрейд полагал, что такая внутренняя борьба является источником многих психологических проблем. Он писал:

“Одна сторона личности настаивает на выполнении определенных желаний, а другая ее часть борется против них и отгоняет. Не бывает неврозов без подобного конфликта”.

*3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Фрейд полагал, что такие конфликты рождаются из наших ожиданий и неопределенностей, связанных с этими ожиданиями. Он пояснял:

“Существуют некоторые идеи, с которым связан аффект ожидания. Они бывают двух разных видов: идеи о том, что я совершаю нечто (мы называем их интенциями), и идеи о том, что нечто происходит со мной (это, собственно, ожидания). Аффект, связанный с ними, зависит от двух факторов: во-первых, от степени важности, которую для меня имеет результат, и, во-вторых, от степени неопределенности ожидания этого результата. Субъективная неопределенность, контрожидание, сама находит выражение в виде набора идей, которые я буду называть “внушающими беспокойство противоположными идеями”. ...Когда мы имеем дело с интенцией, эти противоположные идеи будут звучать так: “Я не смогу осуществить мои намерения, поскольку это слишком трудно для меня и я не способен к этому; я также знаю, что некоторые люди в подобной ситуации потерпели неудачу”. В другом случае, связанном с ожиданиями, и так все ясно: противоположная идея будет заключаться в перечислении всего того, что я не желаю, чтобы со мной произошло”.

*3. Фрейд. Терапия и техника*

В НЛП эти “противоположные ожидания” известны под названием “полярной” реакции; такой реакции, при которой люди инстинктивно думают или выражают идеи, противоположные тем, которые от них ожидают или которых они сами требуют от других. Фрейд указывает, что “противоположные ожидания” отражают степень “субъективной неуверенности”, которая “присутствует при ожидании результата”. Таким образом, они являются обратной связью и мерой конгруэнтности человека в достижении определенного результата.

Фрейд предполагал, что убеждения и ожидания человека по поводу результатов и собственных способностей играют важную роль в возможности достижения человеком желаемых состояний. Различия, сделанные Фрейдом между “интенциями” (намерениями) или “ожиданиями”, относятся к явлению, которое в современной когнитивной психологии (Бандура, 1982) называемому ожиданием “собственной эффективности” и ожиданием “результата”. Ожидание результата является следствием того, как человек оценивает данное

поведение относительно достижения определенных результатов. Ожидание “собственной эффективности” составляет основу убеждения, что сам человек может успешно осуществлять поведение, требуемое для достижения желаемого результата (то, что Фрейд называл “интенциями”).

**Утеряна иллюстрация:** *"Отношение между ожиданием “собственной эффективности” и ожиданием “результата”"*

Убеждения и ожидания подобного рода часто определяют, сколько усилий человек приложит и как долго он будет продолжать прилагать усилия при преодолении стрессовых ситуаций. При такой деятельности, когда надо самому принимать решения, люди, скептически настроенные по поводу своих способностей, имеют тенденцию вредить своим собственным усилиям в ситуациях, которые требуют от них напряжения. Обычно недостаток ожидания достижения результата приводит к возникновению чувства безнадежности или апатии, которое заставляет человека сдаваться. Отсутствие ожидания собственной эффективности, с другой стороны, приводит к рождению чувства неадекватности, которое заставляющей человека ощущать себя беспомощным.

Понимая всю важность таких ожиданий в плане нашей способности добиваться поставленных целей, Фрейд задается вопросом:

“Как человек, ведущий здоровую идеационную<sup>[32]</sup> жизнь, справляется с идеями, противоположными его интенциям? Обладая мощной уверенностью в себе, он подавляет и ингибирует<sup>[33]</sup> их как только возможно и исключает из своих ассоциаций. Это часто приводит к такому результату, что идеи, прямо противоположные некоторой интенции, как правило, вообще не проявляются видимым образом”.

### *3. Фрейд. Терапия и техника*

Смысл замечания Фрейда состоит, что при нормальных обстоятельствах “контрожидания” или “полярные реакции” служат позитивной цели и приносят некоторого рода “контроль и баланс” в систему идей данного человека. Они выступают в роли внутреннего “критика”, помогают проверять чувство уверенности в себе и мотивацию для преодоления различного рода препятствий. Если степень субъективной неуверенности будет слишком велика, тогда человек, скорее всего, соответственно изменит или снизит планку своих ожиданий.

Фрейд утверждал: в некоторых ситуациях баланс между ожиданиями и контрожиданиями может быть нарушен. В своем исследовании симптомов и причин истерии Фрейд отмечал, что состояния “гипнотического сознания” и “нормального сознания” сосуществуют у одного и того же человека; “состояние равновесия может быть установлено между двумя физическими группами, которые соединены в одном человеке” таким образом, что нормальное сознание и вторичное сознание человека “работают одновременно”. Раздел между “двумя физическими группами” нарушает естественную петлю обратной связи, возникающей между ними. Фрейд объяснял это явление следующим образом:

“Процесс истерии отличается от этого [нормального процесса] двумя аспектами... [Во-первых,] в соответствии с тенденцией к диссоциации сознательного состояния в истерии, огорчительная антитетическая<sup>[34]</sup> идея, которая кажется ингибированной, устранивается из ассоциации с интенцией и продолжает существовать как отдельная

идея, при этом сам пациент часто этого не осознает. [Во-вторых,] для истерии в высшей степени характерно следующее: если настает момент для выполнения интенции, ингибированная антитетическая идея начинает действовать через соматическую иннервацию так же легко, как сознательная идея действует в нормальных обстоятельствах. Антитетическая идея утверждает себя как, “противоволя”, тогда как сам пациент с удивлением осознает, что обладает волей, которая настроена решительно, но совершенно бессильна”.

### *3. Фрейд. Терапия и техника*

Фрейд пришел к убеждению, что диссоциативные процессы, приводящие к возникновению кажущейся “противоволи” у истерических пациентов, функционировали, хотя и в меньшей степени, даже у тех, у кого “была здоровая жизнь идей”; при этом они приводили к возникновению внутренних конфликтов по поводу собственных интенций человека. Согласно Фрейду, конфликты по поводу интенций или ожиданий наиболее вероятно возникают в тех ситуациях, где желаемые результаты не достигаются.

“Конфликт происходит из фрустрации... Для того, чтобы стать патогенной, внешняя фрустрация может быть дополнена внутренней фрустрацией... Внешняя фрустрация исключает возможность удовлетворения человека, внутренняя фрустрация стремится исключить другую возможность, и именно эта другая возможность становится почвой для споров”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

В типичной ситуации, когда достижению наших целей мешает существование внутреннего тупика, мы удерживаем наш фокус на результате, ингибируем любые “антитетические идеи” и продолжаем пытаться использовать пути или стратегии для достижения цели.

Однако, если имеется внутренний конфликт или “противоволя”, “почва для споров” сдвигается внутрь, и начинается битва между двумя частями одного “Я”. Как указывал Фрейд, внешняя фрустрация дополняется внутренней — как если бы человек “оказался между молотом и наковальней”. А когда борьба происходит между двумя частями своего “Я”, человек никогда не может “выиграть”. Согласно Фрейду:

“Этот конфликт не решается путем оказания помощи одной стороне для того, чтобы она победила другую... При любом исходе одна из сторон останется неудовлетворенной”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Попытки решать конфликты такого рода путем подавления одной стороны, как это обычно получается при наличии “антитетических идей”, создают “двойную связь”, при которой вы “прокляты, если это делаете и прокляты, если этого не делаете”. Похоже, что борьба происходит между двумя конфликтующими интенциями, а не между интенцией и неуверенностью в том, будет ли цель достигнута. Это делает подобную ситуацию отличной от той, о которой мы говорили в разделе о рефрейминге, — в том смысле, что ключевой проблемой является непонимание интенции той части, которую человек не слушал. В данном случае фокус внимания нацелен на конкретное проблематичное поведение. Решение включает в себя

нахождение интенции, лежащей в основе поведения, и поиск альтернатив осуществления этой интенции. В конфликтной ситуации проблемой становится конфронтация антагонистических интенций. Поскольку части имеют разные цели, не существует такой альтернативы, которая могла бы прямо удовлетворить обе интенции.

Кроме того, поскольку внутренний конфликт не основан на внешних событиях или результатах, он нередко разрешается путем обратной связи с некоторым внешним источником. В самом деле, в подобной ситуации все что угодно может стать другим стимулом (или поводом) для схватки. Даже самые простые решения приводят к борьбе — борьбе, которая никогда не прекращается, поскольку на самом деле она ведется не по поводу содержания решения, а по поводу глубинной структуры, лежащей в его основе.

Постоянный стресс, происходящий из конфликта и фрустрации, приводит и к другим симптомам (в том числе и к физическим). Эти симптомы также становятся “почвой споров” для конфликтующих частей. Поскольку системы пытаются достичь баланса или гомеостаза, некоторые симптомы на самом деле предоставляют потенциальную возможность “компромисса” между конфликтующими частями. Фрейд утверждал:

“Две силы, находящиеся в оппозиции, снова встречаются в симптоме и примиряются посредством компромисса, содержащегося в образовании симптома. Вот почему симптом способен оказывать такое сопротивление: он поддерживается с обеих сторон”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Подтверждением данному явлению может послужить наблюдение Фрейда за “параноидным” человеком, который верит, что его преследуют. На одном уровне человек “делает ... вывод, что он, должно быть, весьма важная персона”, и таким образом удовлетворяет ту свою часть, которая стремится к ощущению собственной значительности. На другом уровне страх преследования удерживает человека от того, чтобы тот действовал в соответствии со своим “бредом величия”, и таким образом удовлетворяется та часть, которая поддерживает скромность или защищает его от своего собственного высокомерия. Страх преследования становится “средством для компромисса”, которое служит достижению обеих целей и “поддерживается с обеих сторон”.

Вот другой пример: я уже писал о работе, которую проделал с моей матерью, когда у нее в начале 1980-х годов вновь развился рак груди. Как и у многих других женщин, эта болезнь возникла в переходный период ее жизни, вызвавший конфликт на глубоком уровне по поводу чувства идентичности. Самый младший из пяти детей покинул дом и уехал в колледж, что положило конец ее роли “матери”. В конце концов она решила вернуться к карьере няни, чем и занялась с большим рвением, но внезапно обнаружила внутри себя растущее неудовлетворение.

Казалось, что внутри нее находилась часть, которая хотела делать для себя самой нечто такое, что было бы приятным и радостным; часть, которую она подавляла все годы, когда растила детей. Другая ее часть чувствовала усталость и хотела отдохнуть. Эта часть также утверждала, что она не обладала необходимыми ресурсами, чтобы следовать своим желаниям, и если бы она это сделала, то причинила бы вред детям, которым еще могла понадобиться помощь. Эта часть утверждала: необходимо оставаться в роли человека, который заботится о других — как мать или няня. Эти две ее части находились в конфликте, таящемся в вопросе: куда направиться из поворотной точки жизни?

Мать пыталась принимать разные решения, но, как указывал Фрейд, одна сторона при этом

всегда оставалась неудовлетворенной. Независимо от того, какую часть себя она пыталась удовлетворить, другая всегда была недовольна. Поскольку в то время мать не понимала природу данного конфликта, ей казалось: все, что она пыталась сделать, было неправильным и неудовлетворительным. Она жила в состоянии постоянного беспокойства, чувствовала себя в ловушке из-за полной невозможности сделать выбор. Когда мать обнаружила у себя рак груди с обширными метастазами и поняла, что может скоро умереть, она испытала почти чувство облегчения. Однажды мать сказала, что картина ее смерти казалась ей совсем мирной. И даже как-то обмолвилась, что “умирала для того, чтобы отдохнуть”. Казалось, ее симптом и его неизбежный результат стал единственным приемлемым компромиссом для конфликтующих частей. Это был тот способ, которого при помощи одна часть могла избавиться от другой и достичь согласия, не позволив другой части победить.

Независимо от того, явился ли рак результатом стресса в организме, в ее иммунной системе, стресса, который возник из-за постоянного конфликта, попытки выздороветь несомненно стали новым “полем битвы” для внутреннего конфликта.

Фрейд полагал, что глубинная структура, лежащая в основе таких конфликтов, — это старый и “упрямый конфликт” между “желаниями либидо” человека и его “Эго”. Как я уже говорил в предыдущем разделе, Фрейд считал, что либидо исходит исключительно из принципов удовольствия. Фрейд полагал, что “нормальное сознание” человека, или “Эго”, наоборот, действует руководствуясь в большей степени принципом реальности. Главной целью, или интенцией, “Эго” является выживание индивида. Поэтому “Эго” более тяготеет к внешней референции, действует больше в сквозном времени и реагирует на более продолжительную временную рамку.

“С точки зрения самосохранения организма среди трудностей окружающего мира, принцип удовольствия является изначально неэффективным и даже в высокой степени опасным. Под влиянием инстинктов самосохранения “Эго” принцип удовольствия замещается принципом реальности. Последний не оставляет конечного намерения получения удовольствия, но, тем не менее, требует и осуществляет отсрочку при получении удовольствия, отказывается от ряда возможностей получения удовлетворения и заставляет на время ощутить неудовольствие как шаг на длинном пути и непрямую дорогу к удовольствию”.

### *3. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия*

Фрейд полагал, что либидо в первую очередь связано с примитивными и бессознательными процессами (такими, как инстинкты и “влечения”), тогда как “Эго” связано с “психическими процессами более высокого порядка”. Интересно, что его разграничение между либидо и “Эго” напоминает сделанное Аристотелем противопоставление “влечений” и “разума”, о котором я упоминал в первом томе этой книги. Согласно Аристотелю, влечения и желания являются чувствами, сформированными в соответствии с некоторой целью или конечным намерением, которые представляют собой движущую силу, позволяющую разуму действовать. Он утверждал:

“Разум никогда ничего не предпринимает без влечения... но влечение может вызывать движение, противоположное расчету... Движение вызывается именно объектом влечения, причем этот объект может быть как реальным, так и кажущимся благом...”

Влечения противоречат друг другу, что наблюдается, когда принцип разума и

желания противоположны, причем это возможно только у тех существ, которые обладают чувством времени (поскольку в то время как разум заставляет нас сдерживаться, имея в виду будущее, желание подвергается влиянию того, что находится непосредственно здесь; приятный объект, расположенный совсем рядом, представляется, безусловно, и приятным, и полезным из-за отсутствия представления о том, что будет в будущем)”.

### *Аристотель*

Смысл данного высказывания Аристотеля состоит в том, что влечения являются внутренними состояниями чувств, которые функционируют, исходя из фрейдовского “принципа удовольствия” (стремления к наслаждению и стремления избегать боли). Эти реакции могут происходить как вследствие непосредственного опыта, так и вследствие сознательных расчетов. Непосредственный опыт вызывает приятные или неприятные ощущения по поводу самого объекта. Ценность объекта, с точки зрения доставления удовольствия, с другой стороны, появляется в результате расчетов или проекций будущих последствий внешнего мира.

Аристотель утверждал, что конфликты между чувствами возникают при ощущении времени, потому что принципы разума и желания могут функционировать в разных временных рамках. Расчет более связан с восприятием будущего, а желание — с настоящим. Аристотель имел в виду, что восприятие того, “что есть будущее”, создает впечатление о чем-то как о “хорошем”, но то, что доступно сейчас, может оказаться “одновременно и хорошим, и приятным”. Проблемы возникают, когда человек разрывается между тем, “что есть будущее” и тем, “что доступно сейчас”, или же “из-за отсутствия представления о том, что будет в будущем”.

Согласно Фрейдю, дальнейшие затруднения возникают из-за того, что эти два процесса могут диссоциироваться друг от друга таким образом, что между ними прерывается обратная связь. Один из них существует как “вторичное сознание”, или “противоволя”, которая “отделена от ассоциации с интенцией и продолжает свое существование как отделенная идея, часто не признаваемая самим пациентом”. В подобной ситуации человек испытывает аффекты фрустрации и сопротивления, не зная их причины.

Модель конфликта по Фрейдю представляет собой другое отражение его убеждения, что “психические процессы по своей сути бессознательны и те из них, что являются сознательными, просто изолированные действия и части некоей психической целостности”. Фрейд описывал этот процесс следующим образом:

“Сознание может не быть наиболее универсальным атрибутом психических процессов, но только их отдельной функцией... То, что дает сознание, заключается в основе своей в восприятии возбуждений, приходящих из внешнего мира, и чувств удовольствия и неудовольствия, возникающих только внутри психического аппарата... Оно [сознание] должно лежать на границе между внутренним и внешним; оно должно быть обращено к внешнему миру и охватывать также другие психические системы”.

### *3. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия*

Согласно Фрейдю, “сознание” является точкой, где встречаются “возбуждения, приходящие из внешнего мира”, и “чувства удовольствия и неудовольствия, возникающие только внутри психического аппарата”. Он был убежден, что функции сознания состоит не только в том, чтобы служить “окном” осознания, но и в том, чтобы представлять собой то уникальное место, где

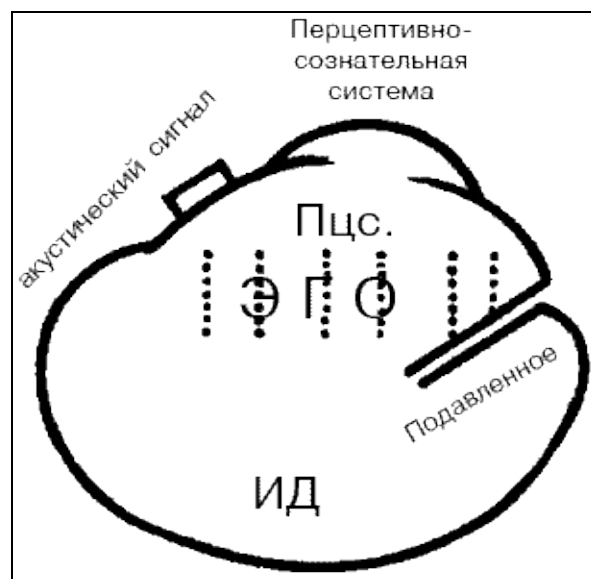


мы можем формировать и обновлять нашу рабочую модель мира. В системе Фрейда сознание — это тот временной “верстак”, на котором человек конструирует или чинит свою модель до того, как помещает ее обратно в механизм бессознательного, где она хранится и откуда на ее основе предпринимаются действия.

Таким образом, Фрейд представлял и “Эго”, и либидо частью обширной бессознательной системы, которую он называл “Оно”, или “Ид”: “каждый отдельный процесс принадлежит в первую очередь бессознательной психической системе; из этой системы он может при некоторых условиях переходить далее в сознательную систему”. Фрейд описывал эту систему следующим образом:

“Сейчас мы будем рассматривать индивида как психическое “Ид”, неизвестное и бессознательное, на поверхности которого находится “Эго”, развившееся из его ядра, из системы восприятия. Если мы предпримем усилие, чтобы представить это утверждение в виде рисунка, то можем добавить, что “Эго” не полностью включает “Ид”, а лишь до той степени, до которой перцептивная система образует его (“Эго”) поверхность... “Эго” не отделено от “Ид” совершенно: его низшая часть вливается в “Ид”... Пожалуй, еще добавим, что “Эго” носит “шляпу слушания”, по крайней мере, с одной стороны, как известно из анатомии мозга”.

### 3. Фрейд. Я и Оно



Графическое изображение Фрейдом отношений между “Эго” и “Ид”

С точки зрения Фрейда, “Эго” является как бы “верхушкой айсберга” в наборе процессов, протекающих в нашей нервной системе в основном за пределами нашего сознательного восприятия. “Эго” является частью системы, обращенной к внешнему миру. “Эго” буквально представляет собой “поверхностную структуру” большей “глубинной структуры” “Ид”. Фрейд сравнивал “Эго” с внешними слоями коры головного мозга, а “Ид” — с более глубокими и примитивными структурами. Описание Фрейда также включает тот факт, что речь локализована в одном полушарии головного мозга, в той его части, которая обычно связана с логическим и рациональным мышлением и обработкой информации. Он подразумевал, что в то время как органы чувств человека приносят “восприятия и возбуждения” из “внешнего мира”, “шляпа слушания” может передавать ощущения внутреннего “психического аппарата” между “Ид” и “Эго”.<sup>[35]</sup>

Фрейд постулировал, что “Эго” и “Ид” являются компонентами большей системы и играют разные роли и выполняют разные функции в этой большей системе.

“Легко увидеть, что “Эго” является той частью “Ид”, которая модифицирована через прямое влияние внешнего мира посредством “перцептивно-сознательной” системы; в некотором смысле оно является продолжением поверхностной дифференциации. Кроме того, “Эго” стремится переносить влияние внешнего мира на “Ид” и на его наклонности, пытаясь заменять принципом реальности принцип удовольствия, имеющий неограниченную власть в “Ид”. Для “Эго” восприятие играет такую же роль, как инстинкт для “Ид”. “Эго” представляет собой то, что может быть названо разумом и здравым смыслом, в противоположность “Ид”, содержащему в себе страсти”.

### 3. Фрейд. Я и Оно

Замечание Фрейда, что “для “Эго” восприятие играет такую же роль, как инстинкт для “Ид”, подразумевает, что “Эго” и “Ид” являются двумя подсистемами, чьи источники действия происходят из двух разных сфер жизни — внутренней и внешней. Пользуясь языком более ранних работ Фрейда, можно было бы сказать, что “Ид” имеет отношение к интенциям (внутренним желаниям и стремлениям человека), тогда как “Эго” относится к ожиданиям (ожидаемому влиянию внешнего мира). Для того, чтобы цели и желания человека проявили себя, необходимо, чтобы в процессе участвовали обе эти части. “Эго” без “Ид” просто поддерживает статус-кво и никогда не будет расти и развиваться, тогда как “Ид” без “Эго” неуправляемо и не имеет под собой почвы.

### **Паттерны Метапрограмм**

Те характеристики, которые Фрейд дал “Эго” и “Ид”, связаны с известными в НЛП паттернами метапрограмм. *Паттерны метапрограмм* — это описания некоторых общих способов подхода к проблеме или ситуации. Они называются метапрограммами потому, что имеют отношение к общим характеристикам, в отличие от деталей стратегий определенного человека. Как и в случае с другими различиями НЛП, человек применяет одни и те же паттерны метапрограмм независимо от содержания и контекста.

В нервной системе, как известно, влияние одной части нервной сети на другую может быть либо возбуждающим, либо тормозящим. Эта базовая динамика проявляется также и в наших наиболее общих паттернах поведения. Например, подходя к решению определенной проблемы, человек двигает либо к чему-то, либо от чего-то (или же имеет оба эти подхода в некотором соотношении). Ясно, что Фрейд считал: эта фундаментальная динамика управляет “принципом удовольствия” — “избегание неудовольствия и получение удовольствия”. На более общем уровне, однако, описание Фрейдом функций “Ид” и “Эго” подразумевает следующее: “Ид” в своей основе носит возбуждающий или “страстный характер”, тогда как “Эго” является более ингибирующим, или тормозящим.

Можно также рассматривать некоторую проблему или ситуацию с точки зрения разных масштабов обобщения. Масштаб обобщения относится к уровню конкретности или обобщенности, когда человек воспринимает или анализирует проблему или проблемное пространство. Ситуации могут анализироваться в терминах разной степени детальности

(микрокусочки информации) или обобщенности (макрокуски информации). Фрейд указывал на то, что “Ид” и связанные с ним “инстинкты” оперируют с большими “кусками”, делая обобщения без различения одной ситуации от другой. “Эго”, наоборот, является более рациональным и анализирующим, оно разделяет, разбивает и категоризирует ощущения на совсем мелкие детали.

Как указывал Аристотель, проблемы и ситуации могут рассматриваться и исследоваться с точки зрения короткой, средней и долгосрочной временной рамки. Временная рамка, внутри которой рассматривается проблема или результат, нередко очень сильно влияет на их интерпретацию и на подход к решению. Например, кратковременное удовольствие часто приводит к ощущению боли в более долгосрочном аспекте и наоборот. Совершенно ясно, что Фрейд считал: “страсти” “Ид” действуют в гораздо более краткосрочной временной рамке, чем “Эго”, которое способно “требовать и осуществлять отсрочку при получении удовольствия, отказываться от возможностей получения удовлетворения и заставлять на время ощущать неудовольствие как шаг на длинном пути и как непрямую дорогу к удовольствию”.

Также возможно, чтобы человек помещал свою ориентацию во времени на события в прошлом, настоящем или будущем. Например, на прошлое можно смотреть как на источник своих проблем или как на источник возможных решений. Или же сконцентрировать свое внимание на возможностях и ограничениях настоящего или, больше ориентироваться на будущие последствия. Объяснение Фрейдом динамики взаимодействия “Эго” и “Ид” показывает, что “Ид” более тяготеет к ориентации на прошлое и настоящее, тогда как “Эго” в основном ориентируется на то, как действия в настоящем влияют на будущие результаты.

Рассматривая значение и следствия некоторых действий и событий, человек опирается либо на внутреннюю, либо на внешнюю референцию. Внутренняя референция подчеркивает воздействия, оказываемые на самого человека. Внешняя референция фокусирует внимание на последствиях, которые нечто имеет на внешнее окружение или на других людей. Человек, действующий в соответствии с внутренней референцией, мог бы, например, сказать: “Неважно, добьюсь ли я внешнего результата. Я знаю, что старался, и чувствую, что хорошо потрудился, независимо от того, что мне скажут другие”. Человек, действующий с внешней референцией, напротив, заметит: “Неважно, что я сам чувствую по поводу данной ситуации, неважно, получат ли мои действия одобрение других. Важно, добился ли я внешнего результата”. Согласно Фрейду, “Эго” не только “повернуто к внешнему миру”, но и “изменяется под прямым воздействием внешнего мира”, тогда как желание внутреннего ощущения удовольствия “безраздельно господствует в “Ид”.

Восприятие человеком определенной проблемы или ситуации, подчеркивает разные сенсорные репрезентативные системы. Первичные когнитивные паттерны на индивидуальном уровне могут быть выражены в терминах общего стиля мышления на макро— или групповом уровне. Видение, действие, логика и эмоции являются более общими выражениями визуализации, движения, вербализации и чувств. Фрейд совершенно явно приравнивал “Эго” к логическим и вербальным процессам. Он также подразумевал, что у “Эго” достаточно “видения” для того, чтобы оставаться в стороне от эмоционального воздействия проблемной ситуации. С другой стороны, страсти, желания и инстинкты “Ид” тесно связаны с эмоциями и действием.

Итак, “Эго” и “Ид” по Фрейду могут быть охарактеризованы следующими наборами паттернов метапрограмм:

“Эго”	“Ид”
От — ингибирующее	К — возбуждающее
Детали — мелкие куски	Обобщения — крупные куски
Долгосрочный период	Краткосрочный период
Настоящее — будущее	Прошлое — настоящее
Внешняя референция	Внутренняя референция
Логика и видение	Эмоции и действие

### Характеристики метапрограмм, связанные с определением Фрейдом “Эго” и “Ид”

С точки зрения НЛП, паттерны метапрограмм не являются различиями “все или ничего” и могут одновременно встречаться в разных пропорциях. Различные черты стиля мышления личности характеризуются разными наборами или комбинациями паттернов метапрограмм. Различные паттерны метапрограмм покрывают разные области “пространства проблемы”. С данной точки зрения, не существует правильных или неправильных метапрограмм. Их эффективность в связи с решением проблем относится к тому, чтобы адекватным образом покрывать необходимое пространство и таким образом справляться с проблемой или ситуацией. В этом отношении метапрограммы обычно взаимодействуют так, чтобы уравнивать друг друга.

Подобной точки зрения на отношения между “Эго” и “Ид” придерживался и Фрейд. Он рассматривал их как части системы, которые уравнивают друг друга. Фрейд сравнивал отношения “Эго” и “Ид” с отношениями лошади и всадника, подразумевая, что “Эго” управляет “Ид” через своего рода “подстройку и ведение”.

“По своему отношению к “Ид” [“Эго”] похоже на всадника, который направляющего превосходящую силу лошади с той только разницей, что всадник пытается это проделать, используя лишь собственную силу, тогда как “Эго” применяет заимствованные силы. Аналогию можно провести и дальше. Часто всадник, если не хочет расстаться с лошадью, вынужден направлять ее туда, куда она желает; таким же точно образом “Эго” превращает желание “Ид” в действия — как если бы это были его собственные желания”.

### 3. Фрейд. Оно и Я

Фрейд утверждал, что конфликт между “Эго” и “Ид” возникает только в тех ситуациях, где они отделяются друг от друга и становятся полностью поляризованными и гиперболизированными. Согласно Фрейду, проблемы возникают не просто потому, что нечто рождается внутри “Ид” или является “бессознательным”, но, скорее, потому, что в процессе “подавления” оно отделяется от “ассоциативной связи” с остальной частью психической системы человека. (В терминах аналогии Фрейда: если лошадь становится отделенной от всадника, она начинает бродить без цели, а всадник остается скованным и беспомощным.) Когда это происходит, начинают возникать проблемы и двойные связи, потому что некоторое действие вызывает “неудовольствие в одной системе и одновременное удовлетворение в другой”. (3. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия).

Например, в своей работе с человеком-предателем Фрейд на некотором этапе указал своему пациенту, что “страх всякий раз связан с ранним желанием, которое сейчас подавлено”. (3. Фрейд. Три случая из практики). Фрейд имел в виду, что многое из того, чего человек боится в настоящем, может оказаться чем-то, чего он желал когда-то в прошлом. Например, если человек испытывает иррациональный страх смерти, нередко оказывается, что некогда в прошлом человек “желал” умереть, возможно, для того, чтобы получить свою долю внимания и симпатии

со стороны некоторого значимого другого. Если вместо того, чтобы понять позитивное намерение подобного желания и постараться найти иные возможности, другая часть человека просто пытается заставить замолчать эти мысли и часть, которая за них отвечает. В данном случае эта часть становится отделенной и более не доступной для обратной связи и “ассоциативной коррекции”. Фрейд объяснял:

“Патологический конфликт у невротика не следует путать с нормальной борьбой между конфликтующими импульсами, все из которых находятся в одном и том же психическом поле. Это борьба между двумя силами, из которых одной удалось проникнуть на предсознательный и сознательный уровни, тогда как другая часть оказалась ограниченной бессознательным уровнем. Поэтому конфликт никогда не может быть решен окончательно... Эффективное решение достигается только путем взаимного противостояния на одном и том же поле. И, по моему мнению, достижение этого результата является единственной задачей лечения”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

Представляется, что негативные аспекты “подавления” связаны со смешением или “сталкиванием” логических уровней таким образом, что идентичность и интенции некоей части человека становятся эквивалентными его поведению. Иными словами, вместо того, чтобы просто тормозить “контрожидания”, человек начинает тормозить ту *часть самого себя*, которая производит эти “контрожидания”, что создает конфликт гораздо более глубокого уровня. Согласно Фрейду, невозможно полностью затормозить или избавиться от части самого себя. Попытки сделать это лишь заставляют ее (часть) уйти в область бессознательного, где она оказывается отделенной от ассоциативной связи с остальной системой. Ее позитивные намерения становятся ограниченными собственной маленькой частью системы и тем самым усугубляют проблему и конфликт, поскольку начинают действовать, исходя лишь из собственных интересов в ущерб остальной части системы; что, в свою очередь, усиливает необходимость подавления и т. д.

Следовательно, вместо того, чтобы осознать всю необходимость коммуникации и интеграции между частями, человек считает необходимым продолжать “подавление”. Приведу пример: я работал с женщиной, которая незадолго до того обнаружила у себя рак. Это открытие привело к возникновению интенсивного конфликта внутри нее, связанного с проблемой идентичности. Я сообщил ей: очень важно, чтобы она интегрировалась и стала целостной личностью в целях поддержания процесса выздоровления. Женщина ответила: “Конечно, я хочу быть целостной и интегрированной личностью; и я стану такой, как только смогу избавиться от этой части самой себя”.

Фрейд полагал, что путем привнесения в сознание подавленных или бессознательных частей конфликта, процесс станет “*нормальной психической борьбой на одном и том же поле между двумя тенденциями; между мотивами, стремящимися сохранить противоположный заряд, и теми мотивами, которые готовы его ликвидировать*”. Далее Фрейд пояснял:

“Первые из них — это мотивы, которые создали подавление; среди вторых обнаруживаются новые мотивы, приобретенные недавно, которые, как ожидается, смогут решить конфликт в нашу пользу. Нам снова удастся оживить старую битву подавления, вынеся на рассмотрение эту, уже давно забытую проблему. Новый вклад, который мы в нее вносим, лежит, во-первых, в демонстрации того факта, что

первоначальное решение привело к болезни и к обещанию, что другое решение проложит дорогу к выздоровлению; и, во-вторых, в указании на то, что все обстоятельства совершенно изменились с момента первоначального отталкивания данных импульсов”.

### *3. Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука*

И снова, в соответствии со своей стратегией, Фрейд утверждает, что решение приходит при развитии метаосознания конфликта и последующей подстройки и ведения к новому результату. Этот результат достигается при: 1) “оживлении старой битвы подавления” таким образом, что конфликт выносится на новое рассмотрение; 2) “демонстрации того, что первоначальное решение приводит к возникновению болезни”; 3) “указания на то, что все обстоятельства совершенно изменились” с момента возникновения конфликта и 4) введения новых альтернатив, которые “пробивающих дорогу к выздоровлению”.

Терапевтический процесс, рассматриваемый с точки зрения Фрейда, признает, что убеждения человека и разные “части”, составляющие его идентичность, развиваются в разное время жизни. Многие убеждения, составляющие модель мира человека, на самом деле формируются еще в детстве. Эти убеждения часто бывают ограничены в своих масштабах и перспективах, но кажутся более “реальными”, потому что более знакомы и за ними стоит много личных ощущений и воспоминаний в отличие от убеждений, которые возникли позже. Вместо того, чтобы воспринимать все убеждения как “вневременные”, нередко оказывается полезным найти момент возникновения некоторого убеждения или части самого себя, с тем чтобы можно было расположить и оценить их по отношению к соответствующей временной рамке. После чего становится возможным переход на другой уровень восприятия конфликта.

В качестве иллюстрации предполагаемого Фрейдом процесса приведу пример: у одного человека, с которым я работал, была боязнь высоты, но только определенной высоты. Он не боялся маленьких высот (таких, как высота лестницы), его не страшили полеты на самолете. Обычно его фобическая реакция проявлялась только в зданиях, которые превышали определенное количество этажей. Исследуя процесс возникновения своего страха, этот человек обнаружил некоторое воспоминание в раннем детстве. Его отец работал в одном высоком здании и однажды с неохотой взял сына (моего клиента) с собой на работу после ссоры с матерью мальчика. Отец постепенно очень увлекся работой, и его стали раздражать частые приставания сына, поэтому он отправил мальчика играть на балкон офиса.

Расстроенный, одинокий и злой на отца, ребенок смотрел с балкона и мечтал о том, чтобы “никогда не вырасти” и стать таким, как его родители. Эти размышления привели его к фантазиям о Питере Пэне. Мальчик начал мечтать о том, чтобы быть таким, как Питер Пэн, который мог летать и остался ребенком навсегда. В своем воображении мальчик стал визуализировать себя, представлять, что соскальзывает с края балкона и летает, как Питер Пэн. В результате этих мечтаний его “рациональная” часть внезапно осознала всю потенциальную опасность подобной фантазии и начала стремиться к подавлению не только самого “желания”, но и той части, которая породила данную фантазию. И с этого момента возник яростный конфликт между “мечтателем” и “реалистом”. Конфликт, ставший бессознательным, усиливался и приносил с собой чувство страха и замешательства, когда мальчик поднимался на верхние этажи высотных зданий.

Осознав ситуацию, лежащую в основе этого конфликта, мой пациент смог понять “старые мотивы” или “позитивные намерения” обеих частей. Он смог понять, что обстоятельства его жизни (касающиеся его самого и его родителей) “изменились коренным образом”. Мужчина

осознал, что “Питерпэнской” части, покинувшей его воображение очень давно, никогда не позволялось вернуться обратно; поэтому она не могла быть осознана, признана и принята. Я попросил пациента зрительно представить свою часть “Питер Пэна”, как бы находящейся в одной руке и “реалистическую” часть — в другой. Интересно, что он увидел “реалистическую” часть в виде большого бетонного здания, которое было очень прочным и имело крепкий фундамент. Потом я попросил мужчину соединить руки и представить эти две части объединенными в одно целое. Он увидел сияющую мраморную статую Питера Пэна, прочно опирающуюся на землю, такую что простоит вечно и всегда будет напоминать о значительности его мечтаний.

Мы проверили “интеграцию”, поднявшись на несколько высотных зданий, ранее вызывавших у моего пациента фобическую реакцию. Вместо страха у этого человека появилось ощущение уверенности и свободы и чувство, словно он приветствовал свою долго отсутствующую часть.

Важно помнить, что не все внутренние конфликты возникают в результате прошлых травм или “подавления”. Иногда они являются неизбежным побочным продуктом роста, а временами даже необходимы, чтобы человек достигал более высоких уровней интеграции. Сам Фрейд указывал, что *“конфликты и разногласия... возникают в психическом аппарате, когда “Эго” переходит в процессе своего развития к более высокой и сложной организации”*. (З. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия). Многие внутренние конфликты естественным образом возникают, когда мы проходим переходные этапы нашей жизни — как в примере с моей матерью, который я приводил выше; или при такой борьбе, которую Фрейд интерпретировал как борьбу между страстью и ощущением собственной миссии (вспомним исследование скульптуры Моисея).

Во время этих переходов людям часто бывает необходимо изменить баланс или “сдвинуть” комбинацию паттернов своих метапрограмм, служивших им на предыдущих этапах жизни. Например, человек может сменить работу на такую, потребует от него ориентации в более длинной временной рамке или большей активности. Моисей, будучи духовным вождем, находился в состоянии борьбы между эмоциональной реакцией в короткой временной рамке и своим более долговременным видением перспективы. Некоторые общие виды борьбы, происходящие в подобной ситуации включают в себя:

Кратковременное удовольствие против Долговременного добра;  
“Я сам” против Других;  
Прошлое (ребенок) против Будущего (взрослый);  
Эмоциональное против Рационального;  
Рост против Защиты;  
Возбуждение против Торможения;  
Мечтатель против Критика.

У моей матери, например, была роль, которая требовала от нее сильной “внешней референции” и “ориентации на других” в течение более тридцати лет. Естественное развитие жизни поместило мать в ситуацию, когда необходимо было иметь более сильную “внутреннюю референцию”. Такое изменение рождало в ней внутреннюю борьбу.

Эта естественная борьба приводит к кризисам, если люди не обладают необходимым осознанием или набором понятий для того, чтобы уметь определить находящиеся в конфликте части себя и суметь переместить их в “единое психическое поле”. [В самом деле, одним из преимуществ, которое паттерны метапрограмм приносят в область разрешения конфликтов,

является то, что они позволяют нам проводить более тонкие различия процессов, создающих этот конфликт.] Когда я впервые обсуждал с моей матерью ее ситуацию, она совершенно не осознавала, что пребывала в состоянии глубокого внутреннего конфликта. Часто, когда человек имеет две диссоциированные части, он просто перепрыгивает от одной к другой. Моя мать, например, обычно жестикулировала левой рукой, когда говорила о том, что хотела бы сделать для себя и о причинах, по которым она этого заслуживала. Затем мать буквально садилась на свою левую руку, начинала жестикулировать правой и говорить о том, что все ее желания на самом деле совершенно не важны и что целью всей ее жизни была забота о других. Затем, также резко сядя на правую руку, она начинала жестикулировать левой рукой, говоря о необходимости делать все то, что она хотела для себя. Мать не замечала, что противоречит сама себе, до тех пор пока я не указал ей на то, что она делает руками.

Как говорил Альберт Эйнштейн, “вы не можете решить проблему, используя тот же тип мышления, который породил данную проблему”. Это утверждение, по-видимому, и составляет наиболее фундаментальный принцип решения проблем. По аналогии с реимпринтингом, важным шагом в решении конфликтов является достижение “третьей позиции”, или “метапозиции”. Вместо того, чтобы следить за конфликтом между собой и кем-то другим, вы будете наблюдать за конфликтом между частями самого себя или своего “Я”. Когда человек достигает “третьей позиции”, он становится способным расширить свою карту и выходит за пределы жесткого дуализма, или полярностей, нередко часто лежащих в основе конфликта.<sup>[36]</sup>

Для того, чтобы видеть перспективу своего конфликта из “третьей позиции”, моя мать должна была одновременно наблюдать обе конфликтующие части самой себя, при этом не “влезая в ботинки” одно из них. В НЛП это обычно достигается путем физического представления конфликта. Моя мать использовала асимметричные жесты руками, и я попросил ее физически разделить две части, участвующие в конфликте, поместив каждую из них в определенную руку. В иных ситуациях, я нередко прошу человека разместить его части в разных местах в пространстве и проиграть ответные реакции каждой из частей всем своим телом. Кроме того, их физическое представление в пространстве, уменьшая путаницу и “засорение” между частями, помогает человеку сформировать более четкую модель этих частей и создает “общую почву”, которая, как почувствовал Фрейд, важна для разрешения конфликта.<sup>[37]</sup> Включение в процесс всего тела также помогает активизировать бессознательные процессы. Это важно, потому что многие из ощущений, связанные с конфликтами, могут быть в высокой степени кинестетическими или невербальными. Пространственное разделение частей при помощи рук или всего тела также служит якорем для того, чтобы помочь достичь разных ощущений и мыслей, связанных с противоположными частями, и сосредоточиться на них.<sup>[38]</sup>

И действительно, Фрейд понял, что “образ тела” — один из наиболее значительных факторов формирования “Эго” человека. Он писал:

“Еще один фактор, помимо влияния системы восприятия сыграл важную роль в формировании “Эго” и его дифференциации от “Ид”. Тело человека, особенно его поверхность, является местом, где возникают как внешние, так и внутренние ощущения. Оно представляется подобным любому другому объекту, но при прикосновении дает два типа ощущений, одно из которых может быть эквивалентным внутреннему ощущению... Поэтому “Эго”, в первую очередь, является телесным “Эго”; это не просто некое поверхностное единство, а проекция поверхности. “Эго” в конечном итоге является производным телесных ощущений, возникающих главным образом на поверхности тела. Его можно рассматривать как психическую проекцию поверхности тела, которая, кроме того... является представлением поверхностей



### 3. Фрейд. Я и Оно

Одним из преимуществ использования тела или частей тела в пространственном представлении конфликта, является то обстоятельство, что оно помогает задействовать все органы чувств. Фрейд указывал, что тело можно видеть и чувствовать — как поверхностно, так и изнутри. Добавление вербализации дает возможность использовать все главные органы чувств для идентификации и разрешения конфликта. В НЛП успешное разрешение конфликта достигается при вовлечении всех репрезентативных систем.

Вот пример. Поскольку моя мать жестикулировала левой рукой, когда говорила о той части самой себя, которая хотела делать что-то для нее, я попросил мать вытянуть эту руку вперед, повернув ладонью вверх, и зрительно представить, на что могла бы быть похожа эта часть. Она увидела ее как “сильную, живую, молодую женщину, одетую в яркие пышные (оранжевые, фиолетовые и золотые) одежды”. Она “была переполнена энергией и стремлением, была полна идей”. Затем я попросил мать представить другую часть самой себя, которая как бы заключалась в правой руке. Она увидела “очень усталую, изможденную, старую, похожую на ведьму женщину с длинными, повисшими белыми волосами, одетую в помятое серое платье”. Эта женщина “отчаянно хотела отдыха и покоя”.

В целях вовлечения матери в процессе аудиальной репрезентативной системы я попросил ее сделать так, чтобы эти две части посмотрели друг на друга, и затем вербализировать то, что они подумали друг о друге. Поскольку внутренние конфликты являются самонаправляемыми, “почвой для споров” становятся убеждения и суждения частей относительно друг друга, а не их убеждения по поводу внешних событий и ситуации. Неудивительно, что эти две части первоначально находились далеко друг от друга и не доверяли друг другу. Каждая из них считала другую часть врагом, и усталая серая женщина пыталась убрать яркую амбициозную женщину с дороги для того, чтобы дать им обоим отдохнуть (и, таким образом, она практически навлекла заболевание раком, рассматривая его как средство достижения покоя).

Как указал Фрейд, когда человек облакает мысли и убеждения в слова, это позволяет им экстернализоваться и “восприниматься как если бы они пришли извне”; а также помогает осознать убеждения и суждения, лежащие в основе конфликта, а затем принять их и исследовать.

Далее я попросил мать выйти за пределы отрицательных выражений, мыслей и убеждений каждой из частей и рассмотреть их “позитивные намерения”. Во многом, этот процесс представляет собой самый важный шаг в начале разрешения конфликта. Например, амбициозная, ярко одетая часть не собиралась запугивать и выматывать другую, более блеклую и старую часть. Ее позитивное намерение состояло в наслаждении жизнью и получении удовольствия от того, что ей было доступно. Точно так же положительное намерение и цель старой серой женщины заключалось совсем не в том, чтобы угрожать другой части или в том, чтобы убить ее; скорее, она стремилась сохранить силы для выполнения своих обязанностей по отношению к другим. Сумев выразить свои цели и намерения, обе части поняли, что, находясь на уровне намерений, они не являлись полярно противоположными. “Наслаждение жизнью” и “сохранение сил для выполнения своих обязанностей” не представляли собой внутренне несовместимые цели, наоборот, они дополняли друг друга. Они стали несовместимыми только благодаря тому способу, с помощью которого они пытались осуществить эти намерения.

Затем я попросил свою мать из метапозиции рассмотреть скрывающуюся за позитивными намерениями обеих частей, “общую миссию”, то есть понять, какова была та цель на глубинном

уровне (таком, как уровень идентичности или духовности), к которой обе эти части стремились? Она поняла, что и наслаждение жизнью, и сохранение сил для выполнения своих обязанностей имело целью попытку достижения высшего самовыражения в жизни и осуществления своего предназначения. Для матери это было очень глубоким и важным откровением.

Как только мать поняла, что эти две части не только находились в конфликте на уровне намерений, но и разделяли общую глубинную цель, она смогла убедиться, что обе части обладали важными и дополняющими друг друга способностями и ресурсами. Эти способности могли быть использованы разными способами для достижения различных целей. Она поняла, например, что старая седая женщина использовала энергию и устремления молодой части. А яркая амбициозная часть — устойчивость и спокойную силу старшей женщины. Я указал ей на то, что если бы эти части смогли научиться совместно использовать свои ресурсы вместо того, чтобы бороться друг с другом, они сумели бы найти новые и более эффективные пути для достижения их совместной миссии, смогли бы помочь матери достичь высшего самовыражения в жизни и осуществить свое предназначение.

В контексте данных откровений, я попросил мать совместить обе части, медленно соединив руки. Когда она это сделала, я попросил ее создать новый образ, представляющий синтез и интеграцию двух частей, их взаимодополняющих намерений и способностей. К ее удивлению, соединив руки, мать сначала увидела образ огромного крылатого Меркурия, который сиял и переливался серебром. Через некоторое время этот образ превратился в “привлекательную, приятную женщину, красиво одетую, с большим потенциалом, спокойную и уравновешенную”. Я предложил ей поместить данный образ внутрь своего тела и почувствовать, что значит быть цельной и единой. Она прониклась ощущением здоровья, мира и веры, что ее тело не будет делать ничего, что могло бы принести ей вред.

Помимо помощи процессу интеграции соединение рук стало для моей матери якорем состояния целостности. Она говорит, что до сих пор использует прием соединения рук как якорь для интеграции, если начинает испытывать замешательство или тревогу.

Моя мать немало сделала для своего выздоровления, но именно данный процесс обозначил начало исцеления. Через несколько месяцев после этого ее заболевание перешло в состояние ремиссии (без облучения или химиотерапии). В то время, как пишутся эти строки, моя мать жива и прекрасно себя чувствует; а ведь прошло уже двенадцать лет. Физически и эмоционально она способна противостоять тем вызовам, которые бросает ей жизнь, и продолжает осуществлять свое предназначение.

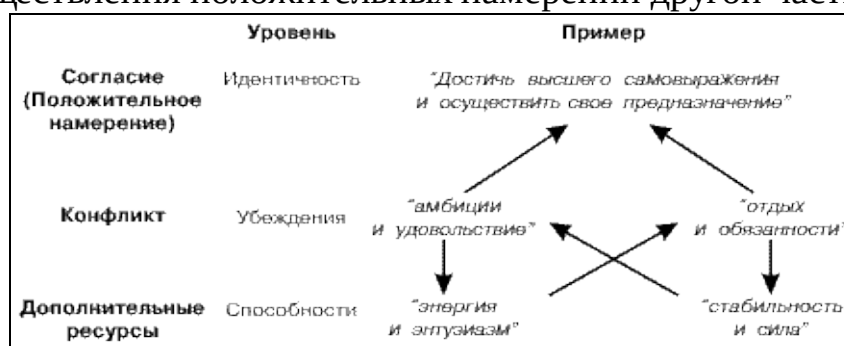
Большая часть процесса интеграции конфликта в НЛП, описанная в данном примере, включает в себя распределение ощущений по разным уровням для того, чтобы избавиться от ненужного замешательства и излишнего беспокойства. Как я уже указывал в той части книги, которая посвящена Альберту Эйнштейну, обычным подходом к решению конфликтов в НЛП является первоначальное “укрупнение” на один уровень выше уровня конфликта для достижения согласия среди ценностей “более высокого уровня”. Второй шаг — “разукрупнение” на один уровень ниже того, где происходит конфликт. На этом, более низком, уровне можно найти “дополнительные” ресурсы, относящиеся к тем частям системы, которые находятся в видимом конфликте.

**Утеряна иллюстрация:** *"Решение проблемы путем мышления на логических уровнях, отличных от уровня конфликта"*

Конфликт моей матери возник на уровне убеждений и ценностей, относящихся к ее прошлой и настоящей идентичности. Она испытывала полярную противоположность между той

частью себя, которая хотела развиваться и получать удовольствие, и той, которая считала, что ей следует больше отдыхать и оставаться там, где она была. Попытки решить данную проблему на том же уровне мышления, где эта проблема возникла, привели к созданию двойной связи.

Решение пришло через укрупнение до уровня идентичности и духовности и путем обнаружение общих целей в позитивных намерениях конфликтующих частей. Когда уровень, на котором между двумя конфликтующими частями имелось согласие, или консенсус, был достигнут, мы произвели разукрупнение до уровня способностей, где определили “дополнительные” ресурсы, связанные с каждой из конфликтующих частей, которые могли быть использованы для осуществления положительных намерений другой части.



*Укрупнение и разукрупнение для нахождения решения конфликтных убеждений и ценностей*

Одним из следствий этого процесса является следующее: конфликты могут происходить на нескольких разных уровнях. Вспомним пример с человеком, имевшим фобию, когда конфликт был на уровне убеждений и ценностей — к “воображение” против “безопасности”. Однако конфликты могут происходить и на других уровнях. Например, человек нередко испытывает конфликт между своими “логическими” и “интуитивными” способностями. Или замешательство по поводу того, какой мыслительный процесс применять для решения конкретной проблемы или принятия конкретного решения.

Как я уже писал в предыдущем томе этой работы в главе об Эйнштейне, решение конфликтов на данном уровне может быть найдено способом, очень похожим на тот, который разрешает конфликты на уровне убеждений и ценностей — через (а) “укрупнение” на один уровень выше, чтобы найти положительные намерения или цели двух разных способов мышления; (б) разукрупнение на один уровень ниже, чтобы понять, как результаты двух разных способностей взаимно дополняют и поддерживают друг друга.

В случае конфликта между “логическим” и “интуитивным” мышлением общая цель на уровне намерения может лежать на уровне ценностей, как, например, “нахождение наиболее эффективного решения”. Дополнительные процессы, связанные с разными способностями, нередко находятся на уровне поведенческих результатов. Логическое мышление, например, приводит к “расположению чего-либо в определенной последовательности в соответствии с линейным порядком”. Этот порядок и эта последовательность на самом деле служат стимуляции новых интуитивных открытий. Интуитивное мышление, с другой стороны, приводит к “расположению чего-либо в соответствии с его значением и нелинейными отношениями”. Эти значения и отношения затем могут быть расположены в последовательности в соответствии с логическим мышлением. Мне кажется, именно этого типа интеграции в высшей степени были способны достигать такие люди, как Зигмунд Фрейд или Альберт Эйнштейн.

**Утеряна иллюстрация:** *“Разрешение конфликта на уровне способностей путем “укрупнения” и “разукрупнения” на других уровнях”*

Возможно, наиболее сложными конфликтами являются конфликты, возникающие на уровне идентичности. Многие из нас испытывали напряжение, находясь между двумя огнями: “родитель” — “карьера”, “супруг” — “личность” и т. д. Решение конфликтов, связанных с идентичностью, включает в себя укрупнение до уровня, находящегося выше уровня идентичности. Достижение этой цели требует от нас способности расширять наши карты мира и умения воспринимать себя в качестве части большей системы вокруг нас для того, чтобы ощущать свою главную “миссию” и цель.

Когда человек идентифицирует себя с телом или разумом, с “Эго” или “Ид”, с левым полушарием мозга или правым, с логикой или воображением, со стабильностью или изменением, тогда он теряет равновесие и создает потенциальный конфликт. Если человек идентифицирует себя с системой большей, чем он сам, тогда он видит, как важны отношения между этими элементами. Развитие и адаптация, например, являются функцией процесса *изменения* на индивидуальном уровне и процесса *стабилизации* на большем уровне, на уровне окружения. Личностное развитие требует такого же равновесия сил на различных логических уровнях.

Ниже дается краткое изложение того, как принципы и стратегии Фрейда могут быть применены через техники НЛП интегрирования конфликтных “частей”.

1. Определите имеющиеся у вас конфликтные убеждения или проблемы идентичности и физически разделите части в конфликте.
2. Установите метапозицию, или третью позицию, которая будет отделена от убеждений и проблем идентичности, относящихся к конфликтным частям.
3. Попросите каждую часть выразить свои убеждения относительно другой части.
4. Найдите *позитивное намерение* и цель каждой из частей.
5. Убедитесь, что каждая часть понимает и принимает положительное намерение другой части.
6. Из метапозиции определите общую для обеих частей миссию более высокого уровня (идентичности или духовности).
7. Определите ресурсы и способности, имеющиеся у каждой части, которые могут оказаться полезными для других частей при осуществлении положительных намерений каждой из них, а также их общей миссии.
8. Физически создайте и интегрируйте конфликтные части в новую идентичность и интернализируйте эту идентичность в ваше тело.
9. Представьте, что произойдет, если вы обратитесь к вашему прошлому и будущему, взяв с собой данный интегрированный образ и ощутив, как он положительно влияет на события вашей жизни.

В следующем разделе приводится более детальное описание процесса интеграции конфликта в НЛП (Дилтс, 1978, 1983, 1990; Дилтс, Холлбом, Смит, 1990), где указывается, как конфликтные “части” могут быть физически выделены и интегрированы без использования рук или без выделения определенных мест в пространстве.

### ***Интеграция конфликтных частей***

Внутренние конфликты происходят, если две или более сосуществующие системы

убеждений или “части” человека приводят к возникновению противоречивого поведения. Такая ситуация часто создает “двойную связь” (когда вы “прокляты, если это делаете, и прокляты, если этого не делаете”). Наиболее проблематичные конфликты возникают, когда противоположные убеждения включают в себя проблемы идентичности, имеющиеся негативное суждение по поводу самого себя. Такой конфликт почти всегда лежит в основе проблем, включающих в себя недоверие или ненависть к себе и боязнь самого себя.

1. Определите конфликтующие убеждения или проблемы идентичности и физически обозначьте конфликтующие “части”. Некоторые примеры наиболее часто встречающихся внутренних конфликтов:

Краткое удовольствие *против* Долговременного блага;  
Делать для себя *против* Делать для других;  
Прошлое (ребенок) *против* Будущего (взрослый);  
Эмоциональное *против* Рационального;  
Рост *против* Защиты;  
Мечтатель *против* Критика;  
Игра *против* Работы;  
Хорошо *против* Плохо;

Фрейд полагал, что глубинная структура внутренних конфликтов включает в себя подавление или “торможение” “Эго” “возбуждающих” желаний и страстей “Ид”.

1.1. Войдите в контакт с “возбуждающей” частью самого себя (часть, связанную с вашим “Ид”) и обратите внимание на чувства, связанные с ней. (Это можно сделать, задав себе вопрос: “Чего такого я хочу, что я не делаю, или чувствую, что что-то мне мешает делать это?”) Отметьте, где на вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза и какие жесты ассоциируются с “возбуждающей” частью? (Обратите особое внимание на *асимметрию* в движениях и жестах.)

1.2. Усиьте ощущение возбуждающей части самого себя еще больше, а затем:

а) Позвольте этому чувству передвигаться из места его локализации на вашем теле на открытую ладонь вашей левой руки, позвольте ему стать образом, который вы сможете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть.

Либо:

б) Встаньте в то место, которое обозначает вашу возбуждающую часть (это может быть точка на вашей линии времени).

1.3. Установите контакт с тормозящей частью (той, которая связана с вашим “Эго”) и обратите внимание на чувства, связанные с ней. (Для этого задайте вопрос: “Что останавливает или удерживает меня от того, чтобы делать, что я хочу?”) Теперь отметьте, где в вашем теле вы ощущаете эту часть. Какая поза или жесты ассоциируются с этой тормозящей частью.

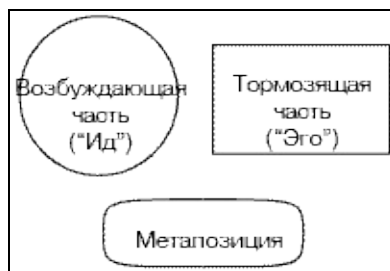
1.4. Усиьте ощущение тормозящей части и:

а) Позвольте этому чувству передвигаться из места его локализации на вашем теле на открытую ладонь правой руки, позвольте ему стать образом, который вы сможете увидеть. Если у вас возникнут трудности с его визуализацией, представьте, как бы он выглядел, если бы вы смогли его увидеть.

Или:

б) Встаньте в то место, которое обозначает тормозящую часть (это может быть точка на вашей линии времени).

2. Установите метапозицию, или третью позицию, находящуюся в стороне от проблем убеждений или идентичности, связанных с конфликтными частями. (Если вы используете руки, это можно сделать путем одновременной визуализации обеих частей. Если вы используете место в пространстве, можете найти в пространстве место, равно удаленное от двух частей конфликта.)



3. Попросите обе части выразить свои убеждения по поводу другой части. На этой стадии разные части (идентичности) обычно выражают недоверие и недовольство друг другом.

3.1. Попросите возбуждающую часть повернуться и посмотреть на тормозящую (или встаньте на ее место и посмотрите на другую), выразите в словах то, что думает эта ваша часть. Нравится ли ей тормозящая часть? Сердита ли она на нее? Что она думает?

3.2. Теперь попросите тормозящую часть повернуться и посмотреть на возбуждающую (или встаньте на ее место и посмотрите на другую), выразит в словах то, что она думает о другой вашей части. Ценит ли она возбуждающую часть? Боится ли она ее? Что она думает?

4. Найдите *позитивное намерение* и цель каждой из частей.

4.1. Вернитесь к возбуждающей части и спросите: “Какова твоя позитивная цель или намерение? Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т. д.) тормозящую часть? Если это так, какой позитивной цели ты хочешь достичь?”

4.2. Теперь пойдите к тормозящей части и спросите: “Какова твоя позитивная цель или намерение? Ты собираешься напугать (разозлить, унижить и т. д.) возбуждающую часть? Если это так, какой позитивной цели ты хочешь достичь?”

5. Убедитесь, что каждая из частей признает и принимает позитивное намерение другой части. Спросите каждую из них, может ли она понять и оценить позитивную цель или намерение другой. Укажите им на то, что, хотя их способы выражения и находятся в конфликте, намерения совпадают.

6. Из метапозиции определите, что является общей миссией для обеих частей на более высоком логическом уровне (идентичности или духовности). Объясните необходимость “совместно действовать новым и более эффективным способом”.

7. Определите ресурсы и способности, которые есть у каждой части и которые могли бы оказаться полезными другой части, чтобы осуществить ее позитивное намерение и общую миссию.

7.1. Обеспечьте конгруэнтное согласие обеих частей, чтобы объединить их ресурсы для более полного осуществления своих собственных целей и общей миссии. [Обычной причиной, по которой они ранее не доверяли друг другу и не любили друг друга, является именно то, что у этих частей не было каких-то ресурсов и друг для друга части казались чуждыми и не поддающимися контролю.]

7.2. Будьте внимательны в отношении других ограничивающих убеждений, которые могут появиться на этой стадии, хотя ранее они не всплывали на поверхность, и которые необходимо будет уточнить или пересмотреть.

8. Физически синтезируйте и интегрируйте ранее конфликтовавшие части в новую идентичность и поместите ее внутрь своего тела.

8.1. Если вы использовали руки:

а) Сконцентрировавшись на общей миссии и дополнительных ресурсах обеих частей, позвольте вашим рукам медленно соединиться. Когда вы будете это делать, почувствуйте, как ваши две части смешиваются и синтезируют интегрированную систему, состоящую на 100 % из обеих частей.

б) Когда вы почувствуете, что интеграция закончена, разомкните руки и посмотрите на новый образ, который представляет полную интеграцию и синтез.

в) Поместите новое интегрированное “Я” внутрь вашего тела, поднеся обе руки к той части тела, которой, как вы считаете, принадлежит эта новая часть.

8.2. Если вы использовали пространственную локализацию:

а) Встаньте на место, представляющее тормозящую часть. Заякорите это состояние (позитивное намерение, ощущение общей миссии, ресурсов и способностей), ассоциированное с этой частью.

б) Удерживая якорь, пойдите на место, находящееся непосредственно за возбуждающей частью, и действуйте как наставник для этой части, поддерживая ее и предоставляя любые необходимые ресурсы.

в) Затем встаньте в позицию возбуждающей части и ощутите присутствие мудрости, поддержки и наличие ресурсов противоположной части.

г) Сконцентрировавшись на особых ресурсах возбуждающей части и на трансформации, произведенной с помощью ресурсов тормозящей части, перейдите на место тормозящей части, неся с собой все эти ресурсы. Встаньте в позицию тормозящей части — так, чтобы каждая часть обладала ресурсами другой. Обратите внимание на ощущение интеграции и симметрии.

д) Вернитесь в метапозицию и зрительно представьте себе, как две части движутся навстречу друг другу с той же скоростью, что вы приближаетесь к ним. В той точке, где ваши две части сойдутся протяните руки и возьмите их.

9. Представьте, что произойдет, если вы начнете двигаться в ваше прошлое и будущее, неся с собой интеграцию, ощущая, как это состояние позитивно влияет на события вашей жизни.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Иногда в конфликте может участвовать более двух частей. В таком случае вы либо производите интеграцию частей по две (если используете руки), либо расширяете процесс и включаете в него все части сразу, создав дополнительные места в физическом пространстве для всех участвующих частей.

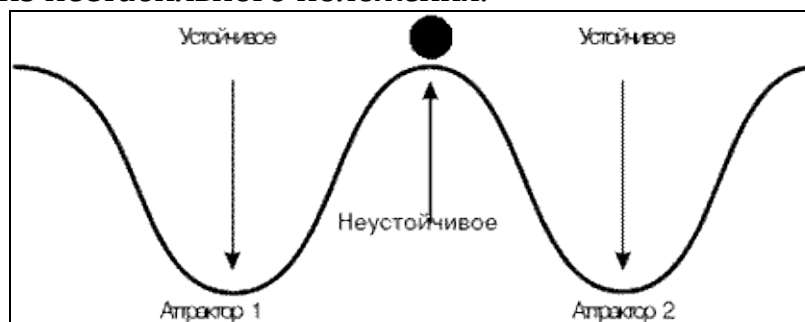
## 1.11. Фрейд и теория самоорганизации

Во времена Фрейда формальное исследование систем еще не началось. Только после Второй мировой войны кибернетика и теория систем стали частью науки. Несмотря на это, теории и идеи Фрейда во многом предвосхитили теорию систем; кроме того, в своих предположениях и посылах они являют замечательный пример системности. В самом деле, ряд его принципов весьма близок к принципам самых новых разработок в теории систем — к изучению самоорганизующихся систем.

Теория самоорганизации — это область теории систем, исследующая процессы образования порядка в сложных динамических системах. Парадоксально, что она возникла из исследований хаоса. Ученые, исследовавшие хаос (отсутствие порядка), заметили, что при наличии достаточного числа сложно взаимодействующих элементов в результате данного взаимодействия на месте хаоса самопроизвольно рождается порядок.

В нашей нервной системе, например, процессы самоорганизации считаются результатом широких ассоциативных связей между нашими нервными клетками. Считается, что эти ассоциации образуются и развиваются в соответствии с правилом Хебба. Хебб, Нобелевский лауреат по нейрологии, открыл, что если два взаимосвязанных нейрона в сходном состоянии реагируют одновременно, их связь укрепляется. Иными словами, сила ассоциативной связи между частями нашего мозга и нервной системы определяется не дорожкой, “натоптанной” с помощью физической силы, а своего рода “раппортом” между нервными клетками.<sup>[39]</sup>

В соответствии с теорией самоорганизации, порядок в системах с взаимными связями между элементами возникает вокруг так называемых “аттракторов”,<sup>[40]</sup> которые помогают создавать и поддерживать устойчивые паттерны внутри системы. Эти аттракторы образуют своего рода поле, которое определяет и формирует паттерны взаимодействия внутри системы. Следующая диаграмма иллюстрирует простое поле, состоящее из двух аттракторов, представленных в виде двух долин или впадин. Если представить себе, что шарик, показанный на рисунке, способен передвигаться по этому полю, легко понять, что дно впадин будет очень устойчивым местом для него. Вершина, на которой сейчас изображен этот шарик, является весьма не устойчивым местом. Если бы шарик находился на дне одной из впадин, понадобилось бы гораздо больше энергии для того, чтобы передвинуть его в другое положение, чем для того, чтобы переместить его из нестабильного положения.



Поле с аттракторами

Во многом психическая и эмоциональная ткань нашей жизни может рассматриваться как подобное поле. Перцептивные аттракторы, например, являются точками фокуса, вокруг которых организуются все другие наши ощущения восприятия. Посмотрите на эту давно известную картинку. Что это — молодая женщина с ожерельем или старой женщины со склоненной головой?

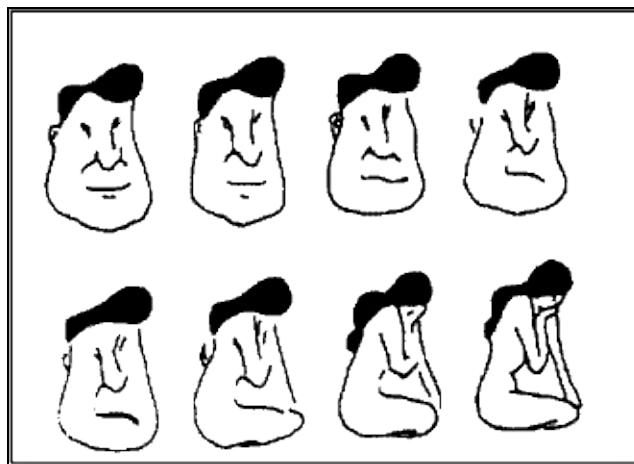


## Утеряна иллюстрация: "Поле с аттракторами для рисунка с женщинами"

Конечно, рисунок сам по себе представляет сложную комбинацию или "поле" линий и темных и светлых областей поверхности. Женщина, молодая или старая, на самом деле находится не на бумаге — она возникает в нашем мозгу. Мы "видим" молодую или старую женщину благодаря основным предположениям и глубинным структурам нашей нервной системы — тому, что Аристотель называл "формальными причинами". Для того, чтобы перейти от одного аттрактора к другому, необходимо сначала дестабилизировать фокус нашего внимания у одного аттрактора, а затем восстановить и "зафиксировать" наше внимание вокруг нового аттрактора.

Некоторые примеры полей с аттракторами приведены ниже. Первая группа изображает лицо мужчины, превращающееся в тело женщины (преображение, которое несомненно оценил бы Фрейд). В крайних позициях оба образа ясны и устойчивы. Промежуточные образы постепенно становятся все более двусмысленными. В середине наиболее сложно "зафиксироваться" на конкретном образе.

И снова восприятие "мужского лица" или "женского тела" находится не на бумаге, а в нашей нервной системе (пчела или собака, скорее всего, вообще не распознали бы ни одного из этих образов).



*Лицо мужчины или тело женщины?*

Набор слов, приведенный ниже, показывает преобразование слов "endure" (теперь) и "change" (изменение) — двух вербальных аттракторов.

Конечно, аттракторы не связаны только с феноменами восприятия. Они также встречаются в других формах. Например, аналогичный процесс лежит в основе нейробиологических механизмов, с помощью которых мы определяем разные "части" самих себя внутри одной и той же нервной системы. По аналогии, обе части моей матери — и яркая молодая женщина, и старая карга, — присутствовали в ней, подобно образам женщин на приведенной выше картинке. При некоторых обстоятельствах ее система самоорганизовывалась и переносила на передний план молодую энергичную женщину. В других ситуациях на передний план выходила старая седая женщина. Переходный период жизни матери дестабилизировал ее систему таким образом, что ни один из этих двух образов более не являлся для нее подходящим или экологичным. Сумев интегрировать две части в новый образ, она изменила свое внутреннее "поле".

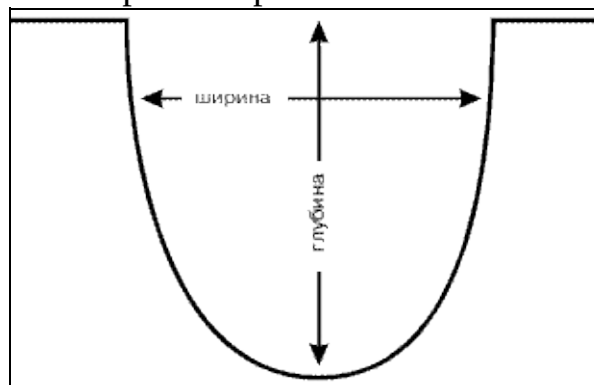
## Утеряна иллюстрация: "'Endure' или 'Change'?"

Понятно, что концепции фиксации Фрейда и идея импринтинга весьма близки понятию

аттрактора. Конечно, в самоорганизующихся системах сила “притяжения” (аттракции) не всегда исходит от объекта или события находящегося вне системы, но, скорее, эта сила является результатом взаимодействия между системой и ее окружением. Аттракторы — это просто внешние референтные точки, вокруг которых остальная часть системы организует свою деятельность. Например, для только что вылупившегося утенка движение является начальным аттрактором, вокруг которого его нервная система начинает формировать остальные представления о матери.

Фрейдовская теория истерии и неврозов может быть обогащена теорией самоорганизации. Например, Фрейд соединил многие явления в истерических и невротических симптомах с установлением “измененных” или “гипнотических” состояний. В соответствии с теорией самоорганизации, подобные состояния рассматриваются как паттерны организации внутри нервной системы человека, которые могут “самоорганизовываться” и удерживаться при определенных обстоятельствах. Определенные аспекты событий, при которых эти состояния возникли впервые, становятся якорями или аттракторами, вокруг которых эти состояния самопроизвольно организуются и вновь возникают позднее. Таким образом, события и “импринты” функционируют как первоначальные аттракторы для наших более поздних моделей мира; и те, и другие извлекают на свет наши ощущения и собирают и сохраняют их в памяти. Эти коллекции представлений затем, в свою очередь, сами становятся аттрактором для следующего уровня организации.

В теории самоорганизации сила аттрактора описывается терминами “глубины” и “ширины” его “впадины”. Глубина впадины определяет силу аттрактора. Ширина впадины относится к тому, насколько легко можно достичь этого конкретного состояния в различных ситуациях. Например, некоторые из наших состояний бывают очень сильными и мощными, но при этом они доступны для нас только при особых обстоятельствах (например, в моменты вдохновения, которые интенсивны, но немногочисленны и редки). Другие состояния могут быть относительно слабыми, но доступными для нас во многих разных ситуациях (короткие моменты раздражения или сомнения, наступающие в самых разнообразных обстоятельствах, легко преодолимые).



*Влияние притяжения (аттракции), описанное в терминах глубины и ширины впадины*

Таким образом, глубокая, но узкая впадина будет представлять собой сильное состояние, нечасто доступное. Мелкая, но широкая впадина характеризует состояние, которое мы можем испытывать во многих разных ситуациях, но оно не очень интенсивно. Мелкая и узкая впадина представляет мимолетное состояние, ощущаемое очень редко и не очень сильно. Глубокая и широкая впадина представляет состояние интенсивное и легко доступное в самых разных обстоятельствах.

Индивидуальное поле аттракторов в нашей собственной жизни в определенной степени зависит от влияния нашей личностной истории. Например, у человека, пережившего травмирующее событие, при очень необычных обстоятельствах может развиваться интенсивная

реакция (“глубокая” впадина), но лишь в очень редких ситуациях (“узкая” впадина). Человек, который боялся нырять в мутной воде, может служить тому примером. Человек, у которого был пугающий опыт, но в менее необычной ситуации, может также приобрести очень интенсивную реакцию, но переживать ее чаще и при более разнообразных обстоятельствах (его впадина “шире”). Это будет похоже на ситуацию с тем человеком, который испытывал страх, находясь в зданиях определенной высоты.

Формирование метаосознания или метапозиции по отношению к проблемному прошлому опыту можно рассматривать как способ помочь сделать “впадину аттрактора” для этих ощущений “шире” (доступной нашему сознательному восприятию в большем наборе разных обстоятельств), а также “мельче” (понижив эмоциональный аффект, связанный с этими переживаниями).

Внутри метафоры поля процесс изменения может рассматриваться двумя способами: (1) на поверхностном уровне и (2) на глубинном уровне. Изменение на поверхностном уровне означает перемещение шарика на другую часть поля, причем само поле остается неизменным. Примером такого перемещения шарика “осознавания” на противоположную часть психического или эмоционального поля может служить попытка игнорировать неприятные чувства и сохранять оптимизм. Изменение на уровне глубинной структуры включает в себя изменение самого поля путем изменения аттракторов или их “впадин”. Поиск и нахождение источника неприятных чувств и изменение его в процессе реимпринтинга — один из примеров изменений этого уровня.

Основной процесс изменений на глубинном уровне в самоорганизующихся системах включает в себя сначала “дестабилизацию” существующих аттракторов, удерживающих эту систему в ее настоящем состоянии, а затем введение или активизацию нового аттрактора, изменяющего поле системы. В теории самоорганизации считается, что результирующее изменение поля происходит или “вскрывается” в процессе “итерации”.<sup>[41]</sup> Это случается, потому что самоорганизующиеся системы стремятся воздействовать на свое окружение путем постоянных попыток проявить внутреннюю глубинную структуру. Если смотреть на данное явление с этой точки зрения, решение проблем органически происходит через последовательность итерации — подобно тому, что Фрейд обозначал понятием “ассоциативная коррекция”. Например, яркое представление своей цели может служить аттрактором для вероятных ресурсов и решений. Каждая стадия процесса достижения этой цели является следующей “итерацией”, строящейся на предыдущей до тех пор, пока результат не будет достигнут, подобно росту живой материи в природе или математическому фракталу.

Примером того, как эти принципы могут применяться к личностному изменению, является техника НЛП, называемая “паттерн взмаха”. В соединении с принципами самоорганизации, паттерн взмаха проливает некоторый свет на такой важный и фундаментальный процесс, который Фрейд называл “сублимацией”.

### ***Самоорганизация, сублимация и паттерн взмаха***

В своем исследовании личности Леонардо да Винчи Фрейд утверждал: конкретный механизм сублимации является загадкой. В рамках же теории самоорганизации сублимация одного объекта в другой (например, замещение у Леонардо сексуальной активности научными исследованиями) рассматривается как поиск и нахождение альтернативного аттрактора для некоторой глубинной структуры.

В НЛП считается, что такие явления, как аттракторы, наблюдаются в отношении

субмодальностей различных сенсорных репрезентативных систем. Субмодальности — это особые качества восприятия, которые могут быть зарегистрированы каждой из пяти первичных сенсорных модальностей. Наша зрительная модальность, например, воспринимает такие качества, как цвет, яркость, форму, глубину и т. д.; наша слуховая модальность способна различать интенсивность, высоту, ритм звука и т. д.; кинестетическая система воспринимает такие качества, как давление, температура, текстура и тому подобное. Каждая субмодальность регистрирует качества, которые могут варьировать между двумя противоположными крайностями: цветное изображение  $\Leftrightarrow$  черно-белое изображение, яркость  $\Leftrightarrow$  блеклость, громкий  $\Leftrightarrow$  тихий, высокий  $\Leftrightarrow$  низкий, горячий  $\Leftrightarrow$  холодный, тяжелый  $\Leftrightarrow$  легкий и т. д.

По Аристотелю (см. том 1), именно соотношение между этими параметрами определяет то, что является приятным или неприятным, и то, к чему человек стремится или избегает. Если нечто оказывается слишком близким к определенной полярности, оно начинает причинять неудобство. Существует некоторый диапазон, в пределах которого человек ощущает удовольствие. Например, огонь сам по себе не является ни хорошим, ни плохим, ни приятным, ни причиняющим боль. Если же слишком приблизиться к огню, соотношение горячего и холодного смещается в сторону горячего, и это становится неприятным. Если человек в холодную погоду слишком отодвигается от огня, соотношение горячего и холодного сдвигается в сторону холодного, и это также неприятно.

В НЛП также считается, что характеристики субмодальностей ощущений во многом определяют тип и степень аффекта, который вызывает это переживание у человека. Иными словами, не только содержание конкретного переживания или воспоминания, но и формальные характеристики репрезентации этого переживания определяют то, как человек реагирует. Один и тот же образ воспринимается как привлекательный или отталкивающий в зависимости от определенных характеристик субмодальностей. Привлекательность куска шоколадного торта может показаться менее соблазнительной, если цвет его внезапно изменится на, скажем, зеленый.

Другой пример: в процессе излечения моей матери от рака наступил момент, когда у нее в мозгу возник образ одетого в черное демонического существа; этот образ вызвал у нее страх и сомнения. Она попыталась заблокировать его и убрать из своих мыслей, но он продолжал возвращаться. Похоже, что этот образ стал аттрактором для ее сомнений и страхов. (В метафоре поля это существо было как бы дырой или ямой на дороге ее исцеления. Мать не раз пыталась выкатить шарик со дна впадины, но как только она прекращала свои усилия, шарик скатывался обратно на дно.)

Вместо того, чтобы заблокировать этот образ, я предложил матери исследовать позитивную цель ее сомнений и страхов. Она поняла, что их позитивное намерение состояло в том, чтобы защитить ее и убедиться, что она позаботится о себе. Поняв и признав эти намерения, мы решили использовать более подходящий аттрактор. Вместо того, чтобы заставить старый аттрактор просто исчезнуть, мы использовали стратегию подстройки и ведения. Сначала я спросил мать, могла ли она уменьшить образ демонического существа. Она смогла это сделать, но при этом ее аффективная реакция на него также уменьшилась. Затем я спросил, могла ли она не изменять содержание этого образа, но просто сделать его двухмерным. Она смогла сделать и это, но аффект снова уменьшился. Тогда я спросил, не могла бы она поместить его в рамку. Мать сделала это. Наконец, я спросил ее, не могла бы она изменить его цвет. Она представила себе фигуру в ярких желтых одеждах. В этот момент образ демонического существа стал для нее таким безобидным и смехотворным, что исчез сам собой и никогда больше не возвращался. Вместо него моя мать решила создать образ ангела-хранителя. Для того, чтобы этот образ был сильным и привлекательным, мать сделала его большим, трехмерным, ярким и сияющим. Новый

образ также удовлетворял позитивному намерению ее защиты и заботы, но эмоциональная реакция была, конечно, совсем другой.

Пользуясь терминологией Фрейда, можно сказать, что моя мать “сублимировала” свой страх, перенеся его на другой образ. На языке теории самоорганизации это означает, что она уменьшила глубину и ширину впадины негативного аттрактора (изменив субмодальности размера) и затем дестабилизировала его (одев образ существа в желтое платье). Затем мать заменила его на новый аттрактор, используя субмодальности, чтобы увеличить глубину и ширину его впадины.

На другом уровне можно было бы сказать, что этот процесс явился основным приложением к принципу удовольствия Фрейда. Моя мать использовала субмодальности внутренних образов для того, чтобы отойти от негативного неприятного образа и перейти к позитивного приятному образу.

Такая комбинация процессов и составляет то, что в НЛП называется паттерном взмаха (Бэндлер, 1984). Паттерн взмаха обычно используется для того, чтобы помочь людям справиться с проблемными реакциями, связанными с определенным образом в сознании. Компульсивные или навязчивые ответные реакции, например, бесконтрольная тяга к табаку, сладостям или пище, нередко связаны с определенным образом предметов, на которые направлена эта тяга; Фрейд назвал бы их “объектом либидо”. Это образы, которые, по-видимому, всегда продолжают возвращаться, независимо от того, человек настойчиво стремится убрать их из своего сознания.

Паттерн взмаха начинается во многом точно так же, как и интервенция, которую я описывал, рассматривая образ существа, возникшего у моей матери. Первым шагом является определение компульсивного желания или идеи и ассоциированного с ней образа. Следующий шаг — определение или создание образа, заменяющего проблемный образ; важно, чтобы новый образ удовлетворял всем позитивным целям проблемного, но при этом вызывал иную эмоциональную реакцию. Конечно, даже в том случае, если этот новый образ будет желаемым, он все же сразу не станет таким же сильным аттрактором, как старый проблемный образ (впадина проблемного образа будет глубже, чем впадина нового образа).

Третьим шагом станет исследование следующего явления: какое из качеств субмодальностей образа влияет на интенсивность ответной реакции. Это достигается путем изменения разных качеств образа — цвета, яркости, фокуса, движения, глубины, формы и т. д. — при одновременном отслеживании того, как эти изменения влияют на ваши чувства по отношению к образу. Ключевой момент будет состоять в том, чтобы найти те качества субмодальностей, которые уменьшают интенсивность ответной реакции, связанной с проблемным образом и увеличивают интенсивность ответной реакции, связанной с новым образом (какая из субмодальностей делает впадину проблемного образа мельче, а впадину нового позитивного образа — глубже).

Суть паттерна взмаха (и причина, по которой он имеет такое название), однако, заключается в том, каким способом новый образ замещает проблемный. Проблемный образ следует дестабилизировать и заменить новым так, чтобы у вас возникло чувство, что вы уходите от проблемного образа и движетесь по направлению к новому аттрактору. Это совершается с помощью специальной формы подстройки и ведения.



В процессе паттерна взмаха проблемный образ сначала делается большим и близким — так, чтобы ассоциированный с ним аффект был сильным и непосредственным. Затем на проблемный образ накладывается новый, скажем, в правом нижнем углу; он будет маленьким и далеким. Процесс взмаха происходит медленно и начинается с того, что большой и близкий негативный образ слегка уменьшается и немного отдалляется. В это же время новый образ немного увеличивается и придвигается. Когда проблемный образ становится все меньше и отодвигается все дальше, вы продолжаете уменьшать его интенсивность, сдвигая субмодальности, которые вы исследовали в предыдущем шаге. В то время как новый образ становится ближе и больше, вы начинаете применять к нему те качества субмодальностей, которые усиливают его. Вы продолжаете этот процесс до тех пор, пока новый образ не станет большим и близким, а проблемный — маленьким, тусклым и отдаленным.

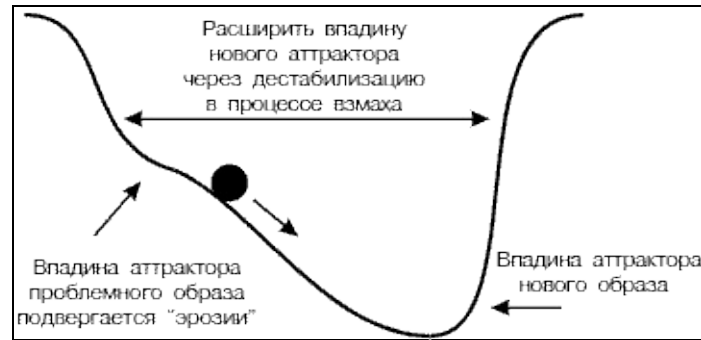
Когда вы проделали эту замену один раз, снова возвращаете два образа к их первоначальному состоянию — такому, в котором проблемный образ был большим и близким, а новый — маленьким и удаленным. Важно, чтобы вы не обращали вспять тот процесс замены, который перед этим осуществили. Делается это так: совершив эту замену образов, в первый раз вы просто останавливаетесь, очищаете свое сознание и возвращаетесь на стартовую позицию с двумя образами — таким образом, чтобы переход всегда происходил по направлению к новому образу.

### **Утеряна иллюстрация: "Последовательность замены образов в паттерне взмаха"**

Вернувшись на стартовую позицию, вновь повторяете процесс взмаха. Вы постепенно делаете проблемный образ более мелким и блеклым, а новый образ более крупным и ярким. Однако на этот раз вы производите замену немного быстрее. Проделав все это, вы снова возвращаетесь на стартовую позицию и еще раз совершаете процесс взмаха, на этот раз еще немного быстрее. Вы продолжаете повторять этот процесс замены в своем сознании до тех пор, пока не достигнете такой скорости обмена, что не сможете следить за этим процессом сознательно.

Такой процесс быстрой итерации служит не только углублению впадины аттрактора нового образа, но и делает ее шире; при этом стенки впадины проблемного образа размываются и как бы претерпевают процесс эрозии. В метафоре поля это означает, что шарик перекатится из небольшого углубления в стенке впадины проблемного образа в более глубокую впадину нового образа. Для того, чтобы проверить, насколько хорошо сработал паттерн взмаха, надо просто вернуть проблемный образ и попытаться его удержать. Если процесс был успешным, проблемный образ сразу заменяется новым. Согласно терминологии Фрейда, "аффективная сила" ранее проблематичного образа перенеслась или "сублимировалась" на новый образ. Все инстинкты и импульсы глубинной структуры, которые были ранее привязанные к проблемному

образу, теперь присоединились к новому; хотя их “аффективная окраска” стала иной. Какие бы другие проблемы не были ассоциированы с этими образами или не выражались через них в символической форме, они теперь естественным образом преобразуются благодаря “ассоциативной коррекции”.



*В процессе итераций замены образов впадина аттрактора нового образа становится глубже и шире, так что захватывает впадину ранее проблематичного образа*

Согласно Фрейду, сила воздействия впечатлений больше связана со скоростью их изменения в течение данного периода времени, чем с непосредственным содержанием. Фрейд описывал это явление так:

“Мы решили соотносить удовольствие и неудовольствие с количеством возбуждения, которое присутствует в уме, но не является “связанным”; и соотносить их таким образом, чтобы неудовольствие относилось к увеличению степени возбуждения, а удовольствие — к уменьшению. Мы имеем здесь в виду, что не просто соотношение между силой чувств удовольствия и неудовольствия и соответствующими изменениями в степени возбуждения... но, вероятно, именно увеличение или уменьшение степени возбуждения в данный промежуток времени, является тем фактором, который определяет это чувство”.

### 3. Фрейд. Терапия и техника

Фрейд пишет, что “неудовольствие относится к увеличению степени возбуждения, а удовольствие — к уменьшению”, но это не представляет собой простое механическое отношение. Он утверждает, что “фактор, определяющий чувство”, является функцией от “увеличения или уменьшения степени возбуждения в данный промежуток времени”. Одна из идей, из которых родился паттерн взмаха, была, как я ее называю, идея “пикопринципа”. Теоретически наименьшим представляемым промежутком времени является пикосекунда. Применение пикопринципа в паттерне взмаха означает, что наибольшее возможное “увеличение или уменьшение количества возбуждения” происходит в течение кратчайшего промежутка времени.

Итак, в процессе взмаха одновременно работают два фундаментальных процесса. Во-первых, “увеличение” и “уменьшение” происходят одновременно — с тем, чтобы максимально эффективно направить “принцип удовольствия”. Во-вторых, максимально возможный результат достигается при работе с процессом изменения в кратчайший промежуток времени.

Ниже следует краткое описание шагов паттерна взмаха.

1. Определите компульсивное желание или идею и ассоциированный с ней образ.
2. Определите или создайте образ, который займет место проблемного образа; новый образ

должен во всем удовлетворять позитивным целям проблемного образа, но при этом вызывать другую эмоциональную реакцию (аффект).

3. Определите, какие качества субмодальностей образов влияют на их интенсивность. Для этого начните изменять такие качества этих образов, как цвет, яркость, фокус, движение, глубину и т. д., и при этом следите, как это влияет на ваши чувства в отношении данных образов. Найдите те качества субмодальностей, которые уменьшают интенсивность реакции на проблемный образ и усиливают интенсивность реакции на новый образ.

4. Начните с того, что сделайте ваш ограничивающий образ очень большим и насыщенным, а новый, желаемый образ — маленьким и бледным. В замедленном темпе сделайте ваш проблемный образ более бледным и маленьким. А новый образ *одновременно* сделайте больше и интенсивнее. Повторите эту процедуру по крайней мере пять раз, каждый раз увеличивая скорость процесса.

5. Проверьте результат, пытаясь создать и удержать ограничивающий образ.

### *Цикл изменения убеждений*

Паттерн взмаха работает хорошо для сравнительно простых полей, связанных с четко очерченными проблемами. Но он не совсем пригоден для работы с более глубокими проблемами, связанными с глубинными ценностями и идентичностью. Однако можно соединить принципы самоорганизации со стратегиями Фрейда и инструментами НЛП, чтобы создать основу для изменения убеждений на более глубоком уровне. Я разработал процесс, называемый “цикл изменения убеждений”; этот процесс использует принципы Фрейда одновременно с принципами теории самоорганизации и НЛП в целях создания простого, но мощного способа изменения убеждений.

Люди часто думают, что процесс изменения убеждений является сложным и требует много усилий. И все же, факт остается фактом: люди в течение жизни естественно и самопроизвольно меняют убеждения дюжину, если не сотню раз. Возможно, трудность заключается в том, что сознательно пытаясь изменить наши убеждения, мы делаем это таким образом, что не принимаем во внимание естественный цикл изменения убеждений. Мы пытаемся изменить наши убеждения путем их подавления или борьбы с ними. В соответствии же с принципами Фрейда и теории самоорганизации, убеждения изменяются через естественный цикл, в котором дестабилизируются те части системы личности, которые удерживают существующее убеждение. Убеждение считается своего рода аттрактором высокого типа, вокруг которого организуется система. Когда система дестабилизирована, новое убеждение может быть введено без конфликта или давления. Затем система сама рестабилится вокруг новой точки равновесия или гомеостаза.

Как признавал Фрейд, органические системы нередко изменяются в результате процессов, имеющих циклическую форму. Хотя содержание этих циклов сдвигается и варьируется, глубинная структура цикла остается неизменной. С точки зрения теории систем, терапевтические методы Фрейда включают в себя структуру, где имеется доступ к существующему в поле паттерну, который затем дестабилизируется путем привнесения нового понимания и новых точек зрения. Когда новые аттракторы вводятся в это дестабилизированное состояние в форме нового понимания и новых ресурсов, система естественно и спонтанно реорганизуется в новый устойчивый паттерн путем “ассоциативной коррекции”.

Этот естественный цикл изменения можно сравнить с временами года. Новое убеждение похоже на семя, которое высевается весной. В течение лета семя растет, созревает, становится



сильным и укореняется. Осенью убеждение начинает становиться старым и вянет; его функция выполнена. Однако плоды этого убеждения (его позитивные намерения и цели) сохраняются и “пожинаются”; они отделяются от тех частей, которые уже сослужили свою службу. И, наконец, зимой те части убеждения, которые больше уже не нужны, отбрасываются и отмирают, позволяя циклу возобновиться снова.

В моей работе с убеждениями и их изменением я раз за разом наблюдал этот цикл. Например, готовясь к новым этапам нашей жизни или карьеры, мы хотим верить в то, что успешно с ними справимся. Переходя к этой стадии нашей жизни и проходя необходимые уроки, мы “принимаем убеждение”, что и в самом деле обладаем способностями, необходимыми для того, чтобы быть успешными и находчивыми. Когда наши способности подтверждаются, мы приобретаем уверенность в нашем убеждении, мы успешны и изобретательны, и то, что мы делаем, является в настоящий момент для нас правильным. Когда мы начинаем проходить эту стадию жизни или работы, у нас снова пробуждаются сомнения в том, что успех и деятельность, связанные с данной стадией, в самом деле все еще являются наиболее важными, первостепенными. Пройдя этот этап, мы можем оглянуться назад и увидеть: то, что ранее было важным и ценным для нас, более таковым не является. Понятно, что мы верили в то, что действовали определенным образом и что какие-то вещи были для нас важными. Мы удерживаем те убеждения и способности, которые помогают нам на текущем этапе, но ясно: наши ценности, приоритеты и убеждения теперь уже иные.

Чтобы отыскать примеры этих циклов, следует рассмотреть те изменения, через которые мы проходим в детстве, отрочестве и на разных стадиях взросления. Пройдя через разные дружеские, партнерские или близкие отношения, должности на работе и т. д., мы вырабатываем убеждения и ценности, которые нам помогают, а затем, когда переходим к следующему этапу нашего жизненного пути отпускаем эти убеждения и ценности. Для того, чтобы увидеть весь цикл в макроскопическом масштабе, достаточно посмотреть на отношения между “коммунистическими” и “капиталистическими” странами, которые сложились во второй половине нашего века. Когда эти страны переходили от состояния союзников к состоянию вражды, а затем соседства, они проходили через процесс понимания того, что готовы верить в нечто новое и подвергать сомнению то, что казалось правильным в прошлом.

В терминах теории самоорганизации мы можем описать данный цикл как поле, которое приблизительно описывается следующей диаграммой:



*Поле естественного цикла смены убеждений*

Три впадины на этом поле — то, во что мы хотели верить, во что мы верим сейчас и то, во что мы когда-то верили. Ощущения и идеи, как непосредственно воспринимаемые, так и воображаемые, составляющие нашу жизнь, могут скапливаться на дне этих впадин. Зрительно представим себе некоторое ощущение или некоторую идею в виде шарика или камешка, который может перемещаться по этому полю. Тогда для того, чтобы перейти от желания верить во что-либо к состоянию действительного убеждения в этом, надо пройти через ту часть поля, где мы открыты для того, чтобы в это поверить. Эта часть поля, менее устойчива, чем дно

впадин, расположенных по обе стороны от нее; и иногда необходимо приложить заметные усилия для того, чтобы туда попасть. Впадина, обозначающая, во что мы верим сейчас, глубже других потому, что идеи, в которые мы верим в настоящее время обычно более устойчивы, чем те, в которые мы только хотим поверить или те, в которые мы верили раньше. Иногда необходимо приложить больше усилий, чтобы уйти от сегодняшних убеждений и перейти на менее устойчивую часть поля, где мы становимся открытыми для сомнений. Когда мы сделали этот переход, некоторые аспекты данного убеждения снова скатываются во впадину наших сегодняшних убеждений. Однако другие аспекты переходят на ту часть поля, где находятся наши убеждения, которые осознаем и в которые мы когда-то верили, но сейчас больше не верим.

Конечно, бывают моменты, когда то, во что мы хотим верить, противоречит тому, во что мы верим сейчас. В данном случае необходимо быть открытым одновременно для убеждения и для сомнения — так, чтобы позитивные намерения и цели двух убеждений могли быть исследованы и приведены в состоянии гармонии. Необходимо пересмотреть и подвергнуть синтезу желаемое убеждение и старое убеждение, подобно процессу интеграции конфликта, описанному выше. Однако следует иметь в виду, что состояние открытости к убеждению и сомнению подразумевает нестабильность, которая может дезориентирующей и даже пугающей. Для того, чтобы сохранить экологию системы в моменты сомнений, когда непонятно, во что хочется верить, часто бывает полезным ввести в систему другой аттрактор в форме ощущения доверия; такой аттрактор, который “простирается за пределы убеждения”.

Дестабилизация одной части системы требует, чтобы центр устойчивости передвинулся к другой части системы или на другой ее уровень. (Как указывал Аристотель: “Изменение и движение создает то, что не изменяется”.) Изменение содержания поведения, например, часто достигается путем применения стабильного и согласованного процесса. Например, грамотность требует заучивания большого количества разных слов. Для грамотного человека, хотя все слова и разные, процесс, или стратегия запоминания каждого нового слова является одной и той же. Она включает в себя формирование и стабилизацию зрительного образа слова перед мысленным взором. Другой пример: в процессе рефрейминга многие различающиеся убеждения способны служить одному и тому же устойчивому позитивному намерению. В общем, нестабильность на одном уровне происходит наиболее экологично в контексте стабильности или интеграции на более высоком уровне.

Итак, если нечто изменяется или проходит через нестабильность на одном уровне, бывает полезным установить стабильность на следующем, более высоком уровне глубинной структуры. Если вместо изменения убеждений речь идет об обучении новому навыку, тогда полезно иметь устойчивые убеждения и ценности относительно этого навыка. Другими словами, даже если люди и не уверены в своем новом навыке, они все же могут быть убеждены, что в конце концов обретут этот навык и он будет им полезен. Аналогично, если человек находится в ситуации, в которой изменяет убеждение или нуждается в том, чтобы сформировать новое убеждение, будет легче, если у этого человека появится прочное ощущение своей идентичности. Если даже человек не знает, во что теперь верить, он должен понимать, кем он является. Если же изменяется идентичность человека, для него окажется важным нахождение центра устойчивости на духовном уровне в терминах его положения внутри большей системы, частью которой он является.

Опыт “веры” во что-то такое, что находится за пределами собственных убеждений вне доверия системе большей, чем ты сам, поможет сделать процесс изменения убеждений более мягким, легким и экологичным. Направляя людей через процесс изменения убеждений, я обычно прошу создать пространство или место для ощущения веры в нечто, находящееся за пределами их убеждений, и это нечто служит им своего рода метапозицией для остальной части

процесса. Затем я прошу определить место в физическом пространстве для каждого из состояний, ассоциированных с полем изменения их убеждений. Это требует от человека полного погружения в опыт ощущений, связанных с каждым из аспектов естественного цикла изменения убеждений и прочувствования физиологических реакций, сопровождающих данный процесс и помогающих закоротить стадии процесса на определенные места в пространстве.

1. Желание поверить во что-то новое.

2. Опыт “открытости” для веры во что-то новое.

[Примечание: иногда я предлагаю людям создать дополнительный аттрактор в виде “наставника”, который может помочь стать более “открытыми для веры” путем выявления чего-то нового, скрытого глубоко внутри самих себя, а также провести настройку в резонанс с этим. Затем я прошу их выделить место для наставника в физическом пространстве рядом с местом, “открытым для веры”. Наставниками могут быть дети, учителя, домашние животные, люди, о которых вы лишь читали, но с которыми никогда не встречались, явления природы (такими, как открытый океан, горы и т.д.) и даже вы сами.]

3. Убеждения, которых вы придерживаетесь сейчас, включая любые ограничивающие убеждения или те, что вступают в конфликт с новыми или желаемыми убеждениями.

4. Ощущение “открытости к сомнению” относительно убеждений, которых вы придерживались долгое время.

[И снова я могу предложить человеку определить для себя другого наставника, который поможет ему открыться для сомнений по поводу чего-либо, что ограничивает его в жизни.]

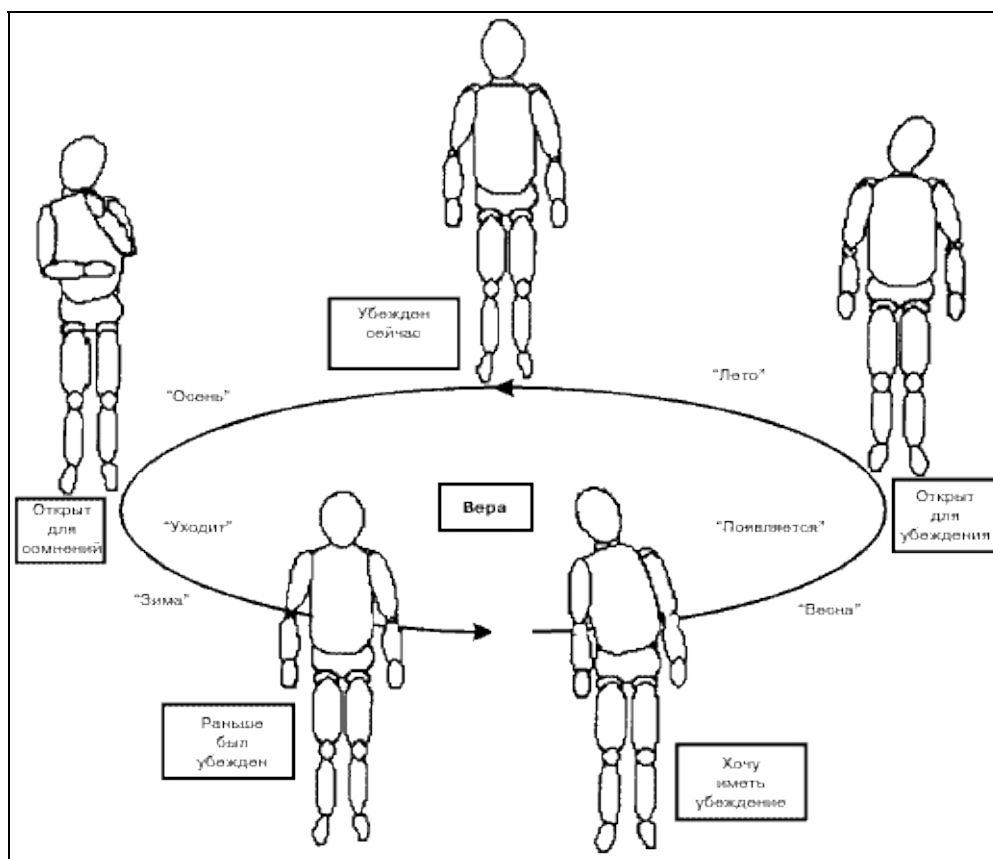
5. Убеждения, которых вы обычно придерживались, но которых у вас больше нет.

[Это место в пространстве я люблю называть “музеем личной истории”. Имеется в виду, что эти убеждения не являются просто мусором, выброшенным за ненадобностью. Это переживания, которые сыграли значительную роль в вашей жизни. Теперь о них можно вспомнить с уважением, вместо того, чтобы просто “подавлять”. (Существует даже такая поговорка: “Тот, кто забывает свою историю, обречен ее повторять”.) Эти переживания все еще составляют часть истории человека, даже в том случае, если они не являются частью его идентичности.]

6. Опыт глубокой “веры” или “доверия”, возможно, это такой момент в вашей жизни, когда вы не знали, во что верить, но смогли поверить в себя или довериться высшей силе.

Кстати, эти состояния и наставники совершенно не связаны с той проблемой убеждений, которую человек пытается решить в данный момент. При первом построении ландшафта бывает даже лучше оставлять эти состояния насколько возможно более общими, в противном случае человек оказывается слишком захваченным содержанием своей текущей проблемы, и может “загрязнить” ландшафт.

Вместо того, чтобы просить людей расположить эти состояния на одной прямой линии времени, я прошу их организовать их в своего рода круг, изображающий цикл. Я делаю это потому, что разные типы линии времени концентрируют наше внимание на разных путях и бывают более подходящими или неподходящими для процессов разных уровней. Например, научиться новому физическому поведению будет проще, если использовать линию “включенного времени”. Планирование действий или рассмотрение способностей требует более широкой перспективы и эффективнее осуществляется при использовании с линии “сквозного времени”. Процессы, относящиеся к убеждениям и идентичности, нередко лучше всего представляются в форме циклов, поскольку тяготеют к повторяющимся паттернам, а не к однократным линейным событиям.



*Поле состояний, связанных с циклом изменения убеждений*

Аристотель, например, полагал, что прямые линии времени лучше подходят для описания процессов, относящихся к механическим причинам и следствиям и для определения конкретных и дискретных последовательностей шагов. Он по-другому рассматривал влияние времени в отношении биологических и психических феноменов. Он писал:

“Обычно говорят, что человеческие дела образуют круг и существует круг, в котором вращаются все другие вещи, для которых естественно появляться и уходить. Это происходит так потому, что все другие вещи подчиняются времени, кончаются и начинаются так, как если бы подчинялись циклу; считается, что даже само время движется по кругу... Следовательно, сказать, что существующие вещи совершают круг — это то же самое, что сказать: существует круг времени; и сделать вывод, что время определяется круговым движением”.

*Аристотель. Соч.*

Восприятие событий в виде круга или цикла времени помогает нам распознавать повторяющиеся паттерны, наблюдать процессы как единое целое и определять, как разные шаги соотносятся с “естественным движением” целого. Таким образом, время, относящееся к механическим процессам, лучше всего представляется с помощью классической “линии времени”. Однако время, которое больше связано с процессами жизни, включающими “естественное движение появления и ухода”, может быть лучше всего представлено в форме циклов и кругов.

**Применение цикла изменения убеждений**

Когда поле составлено, его можно использовать по-разному многими способами. Один из обычных способов, которой я применяю состоит в том, чтобы попросить человека подумать о новом убеждении, которое он хотел бы укрепить и просто “провести его” через естественные стадии данного цикла. При этом обычно даются следующие инструкции:

1. Встаньте в пространство “Хочу иметь убеждение”, подумайте о новом убеждении, в котором вы бы хотели быть больше уверены. Удерживая в сознании это убеждение, перейдите в пространство “Открыт для убеждения”. (Если вы выбрали себе наставника для данного состояния, можете, влезть в его ботинки. Глядя на себя глазами вашего наставника, можете дать себе тому, кто “открыт для убеждений”, новые убеждения, полезные советы или окажите поддержку.)

2. Почувствуйте, что значит стать более открытым для своего нового убеждения. Когда вы интуитивно чувствуете, что настал нужный момент, перейдите в пространство “Убежден сейчас”, сосредоточившись на новом убеждении, к которому стремитесь.

3. Если вы имеете какие-либо конфликтные или ограничивающие убеждения, появляющиеся в пространстве “Убежден сейчас”, удержите их в сознании и перейдите в пространство “Открыт для сомнения”. (И снова, если вы выбрали наставника для вашего состояния открытости сомнениям, можете в этом месте “влезть в его ботинки”. Глядя на себя глазами вашего наставника, сообщите себе тому, кто открыт для сомнения, любые ограничивающие или конфликтные убеждения дайте полезный совет или окажите поддержку.)

4. *Проверка экологичности:* перейдите в пространство “Веры” и подумайте о позитивных намерениях и целях нового убеждения и любого из конфликтных или ограничивающих убеждений. Посмотрите, не нужно ли внести какие-либо изменения или поправки в новое убеждение. Проверьте, не осталось ли каких-либо частей старого убеждения, которые следовало бы сохранить и удержать вместе с новым убеждением.

5. Вернитесь к старым ограничивающим и конфликтным убеждениям, которые вы оставили в пространстве “Открыт для сомнений”, принеся с собой понимание, открывшееся в пространстве “Веры”, и перенесите их в пространство “Раньше верил”, в ваш “Музей личной истории”.

6. Вернитесь в пространство “Убежден сейчас” и сконцентрируйтесь на новых убеждениях, которые хотите усилить. Ощутите вашу новую уверенность и проговорите то новое, что вам открылось в этом процессе.

7. *Проверка экологичности:* снова вернитесь в пространство “Веры” и рассмотрите изменения, которые вы произвели. Помните, что поскольку это естественный, живой и развивающийся цикл, процесс будет продолжать эволюционировать и вы можете сделать любые необходимые изменения и поправки в будущем таким образом, что это будет наиболее экологично и естественно для вас.

Многие люди обнаружили, что если они пройдут через все эти места в пространстве (или даже просто представят себе, как проходят) и ощутят все эти состояния, им удастся мягко и полностью изменить свои убеждения.

Другой способ применения поля изменения убеждений включает в себя создание символов для каждого из мест в пространстве. Это может оказаться очень эффективным по двум причинам. Во-первых, при этом к каждому из состояний добавляется дополнительный аттрактор, что намного облегчает доступ к ним. Во-вторых, как указывал Фрейд, символы нередко помогают нам вовлечь в процесс изменения бессознательные процессы.

Символический цикл изменения убеждений включает в себя создание символов для каждого из состояний, из которых состоит поле изменения убеждений. Затем символы синтезируются в личную историю или в метафору изменения убеждения.

Когда мы ищем символы, важно понимать, что они совершенно необязательно должны быть каким-то образом связаны друг с другом. Они просто приходят из вашего бессознательного. Необязательно, чтобы в них сразу обнаруживался какой-то смысл. Просто запишите то, что возникает в вашем мозгу, в виде символа некоторого состояния.

Помните, что состояния на вашем поле и их символы следует держать как можно более общими и не связанными с какими-либо конкретными проблемами убеждений. При этом возникают отдельные символы или образы некоторых убеждений, которые вы захотите сохранить или усилить, а также рождаются любые ограничивающие или конфликтные убеждения. По аналогии, символы, относящиеся к состояниям, из которых состоит поле изменения убеждений, образуют сцену, на которой разыгрывается история. Желаемые и ограничивающие убеждения служат персонажами, которые действуют на этой сцене.

1. Встаньте в пространство “Хочу иметь убеждение” и подумайте о том, что вы ощущаете, когда хотите поверить во что-то новое. Создайте символ или метафору для “желания поверить” во что-то новое.

Символ: \_\_\_\_\_

1.1. Создайте персонаж или символ для нового убеждения, которое вы хотели бы развить или усилить.

Персонаж/символ: \_\_\_\_\_

2. Перейдите в пространство “Открыт для убеждения” и подумайте о том, что вы ощущаете, когда готовы поверить во что-то новое. Какой будет ваша метафора или символ для состояния “открытости для убеждения”?

Символ: \_\_\_\_\_

3. Встаньте в пространство “Убежден сейчас” и подумайте о тех убеждениях, которыми вы обладаете в данный момент. Сосредоточьтесь на ограничивающих убеждениях, которые вы хотели бы изменить, и на убеждениях, вступающих в конфликт с новыми убеждениями, которые вы хотели бы усилить. Создайте символ или метафору для старого убеждения или убеждений, которые вам хотелось бы изменить.

Символ: \_\_\_\_\_

3.1. Найдите персонаж или символ для конфликтных или ограничивающих

убеждений, которые вы хотели бы изменить.

Образ/символ: \_\_\_\_\_

4. Перейдите в пространство “Открыт для сомнений” и подумайте о том моменте вашей жизни, когда вы были открыты для сомнения в том, в чем были долгое время убеждены. Какова будет ваша метафора или символ для состояния “открытости для сомнения”?

Символ: \_\_\_\_\_

5. Встаньте в пространство “Раньше был убежден” (ваш “музей личной истории”) и вспомните нечто, в чем были убеждены, но во что больше не верите. Какой будет метафора или символ для всех тех убеждений, которые у вас были, но в которые вы больше не верите?

Символ: \_\_\_\_\_

6. Встаньте в пространство для ощущения глубокого “Доверия”. Создайте символ или метафору для ощущения веры в нечто, находящееся за пределами ваших убеждений.

Символ: \_\_\_\_\_

7. Расскажите вашу “историю изменения”, включив в нее все метафоры и символы, которые вы создали. Если хотите, в процессе рассказывания истории, можете физически перемещаться по всем тем местам в пространстве, о которых идет речь.

Позвольте истории самоорганизоваться. Это и есть доверие интуиции. Просто начните и позвольте истории повести вас туда, куда ей надо. Рассказывайте ее так, как рассказывали бы сон или волшебную сказку. Лучше всего начать словами “Однажды жили-были...” или “Мне приснилось, что...”, а затем просто позволить истории течь.

В качестве примера приведу рассказ о женщине, переживающей трудный переходный период жизни. При создании поля у нее возникли следующие символы:

Хочу быть убежденной — Восход солнца.

Новое убеждение — Маленькая девочка.

Открыта для убеждения — Открытое окно.

Убеждена сейчас — Комната высокой башне.

Ограничивающие убеждения — Связанный человек с кляпом во рту.

Открыта для сомнения — Вихрь.

Раньше была убеждена — Куча опавших листьев.

Вера — Большой глаз на небе.

К тому моменту, когда женщина создала эти образы, она вообще не представляла, как они соотносились друг с другом, и не думала, что сможет сделать с ними что-то осмысленное. Я попросил ее встать на место “Веры” и просто позволить своему бессознательному создать

историю. Она начала с большим сомнением, но очень скоро вовлеклась в этот процесс и стала рассказывать ее, словно находилась в состоянии, подобном трансу. Ее история звучала примерно так:

“Однажды жила-была женщина, она была связана, во рту у нее был кляп и, сколько себя помнила, она все время была заперта в комнате. Комната находилась высоко в башне. В ней не было дверей, а только одно маленькое окошко, которое было закрыто и заперто снаружи.

Эта женщина была очень грустна и пребывала в депрессии. Ее утешало только то, что каждое утро она наблюдала восход солнца через маленькое окошко в комнате и мечтала о том, что однажды сможет освободиться и будет сидеть на пляже и каждое утро наблюдать величественный восход солнца.

Недалеко от этого места жила маленькая девочка-сирота, и каждый день она проходила мимо башни, где была заперта женщина. Маленькая девочка часто думала о том, кто жил в этой башне, потому что башня была такой мрачной и тихой. Однажды утром маленькая девочка, встав очень рано, случайно проходила мимо башни. Когда она посмотрела на окошко, то увидела грустные глаза женщины, заключенной внутри; та жадно наблюдала за восходом солнца. Маленькой девочке стало очень жалко эту грустную женщину, и она решила ей помочь.

Но в башне не было двери, а окно находилось очень высоко. Единственное, что оставалось, это взобраться по башне снаружи и проникнуть внутрь через окно. Башня была довольно высокой, и маленькая девочка боялась лезть так высоко. Однако, вспомнив грустные глаза той женщины, она решила, что все-таки доберется до окна.

Девочка начала долгое и опасное восхождение. Было очень трудно, но она была полна решимости. И когда девочка добралась до половины башни, поднялся сильный ветер. Он становился все сильнее и сильнее, и маленькая девочка почувствовала, что он хочет оторвать ее от башни и сбросить вниз. Она испугалась и хотела спуститься обратно.

Когда девочка попыталась получше зацепиться за камни, из которых была сложена башня, она неожиданно вспомнила о странном свете на небе. Она посмотрела через свое правое плечо и заметила, что восходящее солнце больше не было огненным шаром на небе. Теперь оно казалось большим и добрым глазом, который наблюдал за маленькой девочкой. Под успокаивающим взглядом внимательного ока маленькая девочка собрала все свое мужество и посмотрела на далекую землю внизу. Тогда она заметила, что ветер собрал большую кучу опавших листьев прямо под ней. Девочка поняла, что если она сорвется, то упадет на кучу листьев и не разобьется.

С новой отвагой и решимостью маленькая девочка продолжала взбираться, и, наконец, добралась до окна. Однако открыть окно оказалась трудно, потому что ветер очень сильно прижимал раму. Маленькая девочка дергала и дергала раму изо всех сил, и окно открылось. Ветер ворвался в комнату. Он подхватил связанную женщину с заткнутым ртом и начал кружить ее по комнате, как циклон. Когда женщина вращалась, туго завязанные веревки стали ослабевать. Через несколько мгновений они спали с нее совсем, и в этот самый момент ветер стих.

Женщина и маленькая девочка стояли посреди комнаты и смотрели друг на друга. И хотя они видели друг друга впервые, казалось, что были знакомы всегда. Маленькая девочка взяла женщину за руку и повела ее к окну. Смеясь от возбуждения, маленькая девочка прыгнула в окно и счастливо приземлилась на кучу листьев внизу. Она стала



звать женщину последовать за ней. Сначала женщина боялась, но потом она тоже увидела большой добрый глаз на небе. Набрав воздуха, она прыгнула с башни. В это мгновение женщина почувствовала необычайную свободу, которую никогда раньше не ощущала. Ей показалось, что она летает.

Когда женщина упала по мягкую кучу листьев, она громко рассмеялась. Смеясь, она взяла маленькую девочку за руку и побежала по пляжу. Они были вместе весь день и всю ночь, и на следующее утро наблюдали восход солнца. Потом они гуляли по пляжу и собирали множество сокровищ. Когда их руки были полны, они вернулись к башне. Из прибитых к берегу обломков дерева они сделали лестницу, по которой можно было легко входить в окно и выходить из него.

Вечером женщина пригласила маленькую девочку жить вместе с ней. Маленькая девочка затрепетала от счастья при мысли о том, что у нее будет собственный дом. Они переделали башню, проделав в ней новые двери и окна”.

Когда моя пациентка закончила рассказывать свою историю, она почувствовала себя очень спокойной; сказала, что почувствовала, как нечто очень глубокое изменилось в ней, хотя осознанно она не понимала, что это было. После чего женщина спокойно прошла переходный период своей жизни с чувством уверенности и спокойствия.

### *Стратегии управления изменением*

Мы определили, что в терминах теории самоорганизации динамическое поле изменяется в процессе дестабилизации существующих аттракторов, составляющих это поле, и последующей рестабилизации вокруг новой системы аттракторов. Количество затрачиваемых усилий и степень сложности данного процесса зависят в большой степени от начального состояния поля. Ключевыми элементами, влияющими на стратегии управления изменениями в соответствии с принципами теории самоорганизации, являются сложность и устойчивость поля, с которым мы работаем.

Размышляя о разных приложениях стратегий и принципов Фрейда, которые были описаны в данной книге, мы рассматриваем их как процессы, имеющие отношения к различным типам “поля”. Разумеется, различные типы психических и эмоциональных проблем и симптомов описываются разными полями. Психическое, эмоциональное и историческое поле фобии отличается от поля истерии, паранойи, шизофрении и навязчивых состояний. Стратегии управления и лечения симптомов, связанных с этими разными типами проблем, относятся к глубинным структурам или полю, лежащему в основе данных симптомов.

Например, многие фобии могут быть охарактеризованы как “простые” и “устойчивые”. Независимо от интенсивности эмоциональной реакции, они являются простыми потому, что в них наблюдается определенная реакция на определенный стимул. Они устойчивы потому, что эти реакции постоянны. Каждый раз при наблюдении стимула происходит ответная реакция. Когда симптом прост и устойчив, первый подход к интервенции заключается в том, чтобы “сломать” или дестабилизировать данный паттерн. Например, знаменитое “быстрое излечение” фобии в НЛП, по сути, представляет собой дестабилизацию психических представлений, лежащих в основе фобической реакции. Одним из вариантов техники работы с фобией в НЛП является обнаружение “воображаемого кинофильма”, ассоциированного с фобической реакцией, последующее превращение его в черно-белый вариант и прокрутка назад. Этот процесс нередко дестабилизирует ригидность фобической ассоциации в достаточной степени,

чтобы сделать ее открытой для “ассоциативной коррекции” и позволить ей самопроизвольно достичь нового состояния равновесия.

Даже симптомы истерии часто бывают простыми и устойчивыми в том смысле, что включают в себя регрессию к определенным переживаниям и событиям. Когда эти воспоминания и симптомы прерываются и приводятся в связь с другими процессами внутри системы, они могут быть излечены при помощи “ассоциативной коррекции”.

Такая техника, как “изменение личной истории”, разработана для работы с простым устойчивым полем. Предполагается, что существует устойчивый паттерн, относящийся к ассоциациям с конкретными событиями в прошлом. Главной функцией этой техники является дестабилизация и обновление воспоминаний, связанных с событиями прошлого. “Паттерн взмаха” — другой пример эффективной работы с простыми, устойчивыми проблемами, например, с конкретной компульсивной реакцией, потому что данная техника дестабилизирует жесткую ассоциацию и направляет ее на другое.<sup>[42]</sup>

Попытки применения таких простых техник для работы с симптомами сложных или неустойчивых систем безуспешны. Блокирование выражения симптома в системе, которая сама по себе неустойчива, просто приведет к другому проявлению проблемы.

Эмоциональная и поведенческая нестабильность маниакальной депрессии, булимии и некоторых невротических расстройств. Представляют другой тип поля. Это поле с нестабильностью. Волчий голод человека, страдающего булимией, может быть простым в том смысле, что такое поведение легко определить, но этот симптом неустойчив. Человек, страдающий маниакальной депрессией, движется только между двумя эмоциональными полярностями; но именно нестабильность его состояний часто делает данный симптом сложным для определения и лечения. Даже некоторые фобии весьма расплывчаты или носят общий характер, что сильно затрудняет определение их “вызывающих причин”.

При лечении проблем подобного типа задачей становится их стабилизация, но не дестабилизация. В этих случаях трудно найти какой-то заранее запрограммированный метод или технику, потому что если поле постоянно меняется, трудно угадать, что будет на самом деле эффективным в тот или иной момент. Метод, который хорош для одного поля, неожиданно станет неэффективным, когда территория изменится. Кроме того, применение процессов, эффективных для одной части поля, может оказаться неэффективным для другой его части. Человек достигает успеха пребывая, в каком-то одном эмоциональном состоянии, или в некотором контексте, но если происходит некоторый сдвиг в состоянии или контексте, эти успехи исчезают.

Оценка изменений в нестабильных системах также другая, чем в стабильных. Человека, у которого в течение многих лет наблюдалась фобия пауков и который в конце сессии не ощущает этого страха в присутствии паука, довольно легко убедить в том, что его паттерн заметно изменился. Напротив, человека, страдающего булимией, который закончил терапевтическую сессию без переедания, довольно трудно убедить в том, что что-то на самом деле изменилось. Временная рамка в оценке изменений по отношению к разным типам полей изменяется в зависимости от типа поля. Многие люди способны не курить в течение нескольких дней или недель, однако при этом их компульсивная привычка не исчезает. Неустойчивость и непоследовательность являются свойствами многих привычек.

Одним из способов работы с нестабильностью стал поиск точки устойчивости на более высоком логическом уровне глубинной структуры. Процесс рефрейминга, например, представляет собой метод, при помощи которого мы пытаемся найти более высокий уровень устойчивости в “позитивном намерении” некоторой поведенческой реакции. При различных обстоятельствах многие разные реакции являются выражением одного и того же позитивного

намерения. Даже противоречивые проявления могут быть объединены общей целью на более высоком уровне. Определив точку устойчивости на более высоком уровне, можно затем создать петлю обратной связи, которая поможет регулировать сдвиги в эмоциональной или поведенческой реакции и выбрать подходящие способы выражения в соответствующих ситуациях.

Другой тип поля характерен для сложных ритуалов навязчиво-компульсивного поведения. Навязчиво-компульсивное поведение будет, конечно же, описано как “стабильное”, но оно часто носит более сложный характер, чем фобии или рефлексивные эмоциональные реакции. Сильно различающиеся условия, при которых эти реакции проявляются, сложный характер самих ритуалов и переплетения мыслей, лежащих в их основе делает эти процессы гораздо более трудными для “дестабилизации” или работы с помощью какой-то одной техники.

Сложная, устойчивая проблема обычно представляет собой производную функцию многих факторов. Если удастся эффективно справиться с каким-либо определенным фактором, другие факторы изменяются таким образом, чтобы удерживать проблему на месте. И только в тех случаях, когда достигается “критическая масса”, становится возможным изменить все созвездие факторов в целом. Эффективная работа с полем подобного типа требует применения не одной какой-то техники, а установления стратегий для разделения и работы множественных элементов и последующего планирования “пути” терапевтической интервенции, который, в свою очередь, может состоять из множества различных техник.

Многие проблемы также включают в себя сложные аспекты отношений (импринты, “перенос”, “загрязнение” позиций восприятия и т. д.), а не конкретные события. Такой процесс, как реимпринтинг разработан для работы со сложными проблемами путем пространственного разделения и временных отношений, и позиций восприятия, участвующих в функционировании его глубинной структуры. Окончательно проблема разрешается при вовлечении в работу различных точек наблюдения и временных рамок, которые составляют систему элементов, создающих проблемную ситуацию.

Психоз или шизофрения являют собой примеры сложного и нестабильного поля. Другим примером служат конфликты между разными частями личности во время переходных периодов жизни. Психоз, например, гораздо более сложен, чем навязчивое состояние, потому что он воздействует на системы (семейные и социальные), которые простираются далеко за пределы самого пациента.<sup>[43]</sup> При фобиях, навязчивых состояниях и наличии большинства вредных привычек симптомы приводят к дистрессу у самого пациента. Тогда как проблемы, затрагивающие глубинные вопросы идентичности, — психоз или переходные периоды жизни — часто воздействуют на других в такой же или большей степени, чем на самого пациента.

В дополнение к сложности вызывающих проблему факторов и отношений проблемы подобного рода нередко способствуют возникновению многих процессов на разных уровнях, что приводит к появлению двойных связей и других запутанных ситуаций. Одной из причин, по которой работа с жизненными переходами бывает затруднена, является то, что они могут приводить к устойчивости на разных уровнях одновременно. Иными словами, они дестабилизируют убеждения и идентичность человека, а также требуют изменений его способностей и поведения.

Это случается потому, что вопросы, возникающие при появлении проблем подобного рода, часто являются хаотичными и неожиданными. Таким образом, попытки работы с ними с использованием существующих методик и техник безуспешны. Работа со сложным, неустойчивым полем включает в себя и работу со сложностями, и попытки привнести в систему стабильность. Это нередко требует расширенных периодов наблюдения и постоянной взаимной подстройки разных элементов системы. Вместо того, чтобы применять жесткие узкие методы,

работа с ситуациями такого рода включает в себя установление “генеративных” процессов на более высоком уровне, которые способствуют максимальному объему самоорганизации и интеграции на глубинных уровнях человека или системы.

Такие процессы, как интеграция конфликтных частей или цикл изменения убеждений, больше подходят для работы со сложными, динамическими ситуациями. Они помогают выделить и проработать множество уровней процесса, а также различные позиции восприятия. Они разработаны для того, чтобы справляться с более сложными полями, и одновременно приводят к более высокому уровню интеграции.

Итак, подведем итог:

- В простых и устойчивых системах изменение может осуществляться с помощью запрограммированных техник, таких, как изменение личной истории или паттерн взмаха.
- В простых, но неустойчивых системах изменение может осуществляться в результате работы с более высокими логическими уровнями и регулируется через петли обратной связи, например, таких, которые устанавливаются в процессе рефрейминга.
- В сложных устойчивых системах изменение осуществляется через стратегии коммуникации или интервенции (реимпринтинг).
- В сложных неустойчивых системах изменение осуществляется путем постоянного наблюдения, взаимной подстройки и формирования генеративных процессов — таких, как интеграция конфликтных частей и цикл изменения убеждений.

**Утеряна иллюстрация "Матрица стратегий управления изменениями"**

Такие же различия, кстати, подходят и для поля других проблем, кроме проблем, связанных с психологическими симптомами. В области физических симптомов, например, легко заметить, что простая аллергия на кошек или сломанная кость являются примерами более простых проблем, чем рак или СПИД, которые носят сложный и часто нестабильный характер. Аналогично, при управлении изменением внутри социальной системы или организации проблемы также могут классифицироваться в соответствии с данной матрицей. Постепенное улучшение существующего продукта пройдет проще и будет более устойчивым, чем управление введением нового продукта на динамический рынок.

## 1.12. Заключение

В моей собственной работе и при изучении работы разных целителей и самого процесса выздоровления я обнаружил три общие компонента исцеления. Процесс исцеления, по сути, требует:

- 1) намерения;
- 2) отношения;
- 3) ритуала.

Исцеление, разумеется, начинается с намерения исцелиться. Если такое намерение существует, даже самые грубые методы и инструменты могут привести к выздоровлению. Без него могут не сработать даже самые тонкие техники. Это намерение наиболее точно выражается в отношении между людьми, участвующими в данном процессе. Глубина и интенсивность, требующиеся от таких отношений, связаны непосредственно с тем уровнем, на котором проводится исцеление. Например, исцеление на уровне тела или поведения требует меньшей интенсивности и глубины отношений, чем исцеление психики. Исцеление, затрагивающее систему убеждений или идентичность человека, требует еще большего внимания к качеству отношений.

Намерение исцелиться и отношения, поддерживающие это намерение, проявляются через некоторого рода ритуал. Существует много ритуалов разного рода, которые могут быть эффективными. История человечества наполнена всяческими ритуалами исцеления, являющимися в некотором роде эффективными. Наиболее важным фактором, влияющим на успех ритуала, по-видимому, стала степень его конгруэнтности с уровнем намерения и отношениями, которые он поддерживает.

Когда все эти три элемента подстроены друг к другу, глубинные структуры, лежащие в основе исцеления, активизируются, и тогда исцеление происходит естественным, самоорганизованным образом. Внешние техники и инструменты могут быть использованы механически для того, чтобы подтолкнуть или помочь процессу исцеления, но источник исцеления находится внутри системы человека. Этот источник можно активировать и направить с помощью подстройки и ведения к основным функциями взаимосвязанных систем организма.

Если посмотреть на терапевтические методы и принципы Фрейда, можно увидеть, что они признают и поддерживают эти три элемента. Фрейд явно признает и подчеркивает значение отношений в процессе исцеления и понимает всю важность ритуалов. Его подход к терапии молчаливо предполагает, что путем создания подходящего контекста, система сама организует естественным образом свое собственное исцеление через такие процессы, как “ассоциативная коррекция” и ее собственный естественный цикл изменения.

Конечно, теории и стратегии Фрейда также могут быть обобщены за пределами контекста исцеления. Очевидно, что собственные мысли Фрейда и его работа простираются по широкому полю предметов и идей. Как он сам предвещал в своих работах, “признание бессознательных психических процессов представляет решительный шаг к новой ориентации в мире и в науке”. Можно, например, утверждать, что открытие Фрейдом роли бессознательного и внимание, которое он уделял развитию метапознания, его принципы разрешения конфликтов сделали возможным появление теорий Эйнштейна.

Когда мы расширяем наше понимание до того уровня, чтобы подключить стратегии и подходы Фрейда к анализу проблем и ситуаций в общем, то приходим к заключению, что Фрейд был мыслителем-новатором, внимательным наблюдателем и увлеченным ученым. Утверждая,

что “если нож не режет, он и хирургу не поможет”, Фрейд проявил уникальные творческие способности и смелость мысли, бросив вызов принятым тогда теориям и предположениям. Существует некая ирония в том, что многие из идей Фрейда сегодня преподносятся в виде жестких догм. В этой ситуации сам Фрейд, безусловно, чувствовал бы себя неловко. Он считал, что его собственные теории должны быть гибкими и постоянно развиваться, а также исходить из опыта и опираться на него. Даже в самых ранних своих работах Фрейд утверждал:

“В вопросах науки остается правдой: только опыт, и никогда авторитет без опыта, выносит окончательное решение, будь то за или против”.

### *3. Фрейд. Терапия и техника*

Примерно через тридцать лет, когда Фрейду было уже за шестьдесят, он все еще придерживался того же мнения:

“Надо быть терпеливыми и ждать появления новых методов и возможностей для исследования. Мы должны быть готовы оставить путь, по которому шли некоторое время, если окажется, что он ведет в тупик. Только верующие, требующие, чтобы наука стала заменой катехизису, который они оставили, будут обвинять исследователя за развитие и даже пересмотр своих взглядов”.

### *3. Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия*

Задача, которая стояла передо мной в данной работе состояла в том, чтобы более явно расположить на карте некоторые из глубинных структур стратегий Фрейда и развить новые способы применения его принципов и методов. Между исследованием Фрейдом статуи Моисея работы Микеланджело и моим анализом работ Фрейда существует много параллелей. Как и в примере с Моисеем, существовало множество объяснений и интерпретаций идей и методов Фрейда. Я надеюсь, что рассмотрение идей и теорий Фрейда через призму НЛП, теории самоорганизации и теории систем элементы его работы могут быть прояснены, усилены и интегрированы, точно так же, как интерпретация Фрейдом статуи Моисея соединила и вобрала в себя ранее разрозненные и противоречивые интерпретации и толкования статуи.

## Леонардо да Винчи

# Составление карты микрокосмоса "Составление карты микрокосма"

Леонардо да Винчи (1452–1519) как никто другой воплощает в себе дух и достижения европейского Возрождения. Художник, скульптор, график, ученый, изобретатель, инженер, архитектор и музыкант; объемные записные книжки Леонардо охватывают такие темы, как астрономия, анатомия человека, оптика, техники рисования, математика и даже полеты человека. Его понимание человеческого тела, законов природы и механики на века опередили современное ему знание. Его картины — “Тайная Вечеря” и “Мона Лиза” — явились образцом искусства эпохи Возрождения и до сих пор представляют собой вершины западноевропейского искусства.

В предыдущей главе мы исследовали анализ, сделанный Фрейдом личности Леонардо да Винчи, в котором Фрейд утверждал, что необычайные способности Леонардо явились результатом “сублимации” его сексуальных импульсов. Фрейд объяснял страсть Леонардо к искусству и научным исследованиям как результат направления сексуального желания на интеллектуальные и художественные искания вместо поиска романтических отношений. Фрейд утверждал, что такой паттерн поведения Леонардо зародился у него в раннем детстве в связи с переживаниями, связанными с незаконным рождением, разлукой в раннем возрасте с родной матерью, недостаточной близостью с отцом и тем, что, как заключил Фрейд, явилось развитием пассивных гомосексуальных тенденций из-за прерванных в детстве “сексуальных исследований”.

Хотя анализ, сделанный Фрейдом, вызывает интерес и стимулирует мышление, все же он мало что говорит собственно о процессе работы и проявлении творческих и научных способностей Леонардо. По признанию самого Фрейда, он не смог пролить свет на ключевые психические механизмы, лежащие в основе “художественного таланта и способностей” Леонардо. Вместо этого Фрейд дал уникальное и поразительное объяснение того, “почему” у Леонардо развились эти способности.

В отличие от анализа Фрейда исследование Леонардо с помощью НЛП будет не только интеллектуально насыщенным и увлекательным — оно будет еще и практически полезным. Наши выводы должны помочь нам эффективно добиваться собственных целей. Мы не можем удовлетвориться объяснением гения Леонардо “случайными” переживаниями его детства, каким бы привлекательным это объяснение ни казалось. Мы должны создать модель лежащих в основе его гения психических механизмов, которые могут воспроизводиться и

использоваться другими людьми.

В соответствии с теорией НЛП, источником невероятных творческих способностей и продуктивности Леонардо явилось его психическое программирование и когнитивные стратегии, которые он использовал для того, чтобы организовывать сенсорные восприятия окружающего мира и отвечать на них. НЛП исследует, как творческие и успешные люди используют базовые нейробиологические функции — зрение, слух, осязание, обоняние, вкус и речь — в процессе мышления. Используя методы и фильтры НЛП, мы можем заполнить некоторые из отсутствующих связей, недоступных Фрейдю, для того, чтобы объяснить “природу художественного творчества” и “художественную технику”, столь необычайно талантливо воплощенные в работах Леонардо. Путем определения глубинных когнитивных структур художественных и научных достижений Леонардо мы сможем добиться того, что процессы и результаты его уникального гения станут практически доступны и нам самим, и другим людям.



## 2.1. Умение видеть

Используя когнитивные фильтры НЛП при исследовании тетрадей Леонардо, мы можем глубоко проникнуть в его мыслительные процессы. Например, зная о его способности рисовать и о его наблюдательности, можно не удивляться, обнаружив, что Леонардо мыслил в первую очередь образами. Он писал:

“Глаз, который называют окном души, является главным средством, при использовании которого понимание может наиболее полно оценить бесконечную работу природы; ухо является вторым по значению постольку, поскольку оно может слышать то, что видит глаз. Если вы, историки, поэты, или математики, никогда не видели вещей глазами, вы с трудом смогли бы описать их в своих книгах. И если вы, о поэт, представляете историю, описывая ее с помощью вашего пера, художник своей кистью может сделать это так, что она будет легче восприниматься и пониматься... Начертайте где-нибудь имя Бога и поставьте напротив него Его образ, и вы увидите, которое из двух вызовет большее почитание! Поскольку живопись обнимает в себе все формы природы, вы не упустите ничего, кроме имен, а имена не столь универсальны, как формы. Если у вас есть результаты ее процессов, то у нас есть процессы ее результатов”.

*MS. 2038 Bib. Nat. 19 r and v*

Утверждение Леонардо выражает совершенно явное предпочтение визуальной репрезентативной системы в его мышлении и вообще оставляет в стороне чувства осязания, вкуса и запаха. Леонардо полагал, что глаза — высшее из органов чувств, и одно зрение способно сообщать эмпирические факты опыта непосредственно и с наибольшей точностью.

Как и для некоторых других творческих гениев (например, Альберта Эйнштейна), язык для Леонардо играл второстепенную роль. Он рассматривает язык как средство для описания открытий, но не для того, чтобы их делать. Очевидно, что в тетрадях Леонардо точками фокуса служат рисунки, но не слова. Иными словами, не рисунки были “иллюстрациями” к его заметкам, а, наоборот, слова являлись простыми комментариями к рисункам.

С другой стороны, концентрация Леонардо на зрительном восприятии представляет собой нечто, что ярко контрастирует с тем вниманием, которое Фрейд уделял речи и вербальным процессам. Итак, способ мышления Фрейда во многих аспектах отличался от мышления Леонардо. Например, Леонардо да Винчи утверждал, что зрение является “главным средством, при помощи которого понимание человека может наиболее полно оценить бесконечную работу природы”. Фрейд же придерживался мнения, что “с помощью слов один из нас может подарить другому величайшее счастье или повергнуть его в крайнее отчаяние; с помощью слов учитель делится своими знаниями со студентами; с помощью слов оратор овладевает аудиторией и определяет ее суждения и решения”.

Леонардо считал, что живопись является высочайшим из искусств, утверждая, что “она легче для восприятия и понимания”, и “поскольку живопись обнимает в себе все формы природы, вы не упустите ничего, кроме имен, а имена не столь всеобъемлющи, как формы.” Фрейд же, наоборот, утверждал, что на него сильнее всего воздействовала литература (выражено словами), иногда — скульптура, и совсем редко — живопись. Фрейд утверждал, что “слова вызывают у нас эмоции и повсеместно являются средством, с помощью которого мы влияем на наших сородичей”.

С точки зрения НЛП, Фрейд и Леонардо — это классические примеры двух разных репрезентативных систем: первичной репрезентативной системой Фрейда была вербальная, а первичной системой Леонардо — зрительная. Их утверждения, о том, как люди “понимают” и как на них оказывает влияние окружающий мир, представляют собой более проекции собственных репрезентативных стратегий, нежели “правду” о реальности. И в самом деле, с этой точки зрения легко понять, почему Фрейд считал, что работы Леонардо были столь притягательны и одновременно столь непонятны. Фрейду было бы очень сложно понять восприятие мира Леонардо. Там, где Фрейд стал бы рационализировать и объяснять, “почему” что-то произошло, Леонардо наблюдал и рисовал, “как” это происходило.

Итак, для Леонардо главным каналом взаимодействия и понимания с окружающим миром служили глаза. *Saper vedere* (“знать, как видеть”, “уметь видеть”) было именно тем, что Леонардо называл главным инструментом открытия “универсальных форм” и “процессов”, лежащих в основе “результатов” творений природы. Для Леонардо дорогой к открытиям и озарениям стало прямое наблюдение и опыт.

Леонардо говорил: “Наука выходит из опыта, а не из авторитета” (Дневники Леонардо да Винчи) и часто подписывался — “ученик опыта”.<sup>[44]</sup> Он писал:

“Дисциплину, которая основывается на опыте, называют механической, ту, что рождается и получает заключение в уме, называют научной, а ту, что рождается из теории, но завершается опытной работой, называют полумеханической. Но для меня все науки бесполезны и полны ошибок, если только они не родились из опыта... и не подтвердились реальным опытом; или, говоря другими словами, те, чье начало, середина и даже конец не ведомы ни одному из пяти органов чувств... настоящая наука — только та, что знакома нам через наши органы чувств посредством опыта”.

*CU 19rr-v*

Леонардо утверждал, что наука должна “рождаться из опыта” и “заканчиваться” опытом. Заклячая, что “органы чувств правят душой”, он говорил: либо “начало”, либо “середина”, либо “конец” изучаемого процесса должны быть “понятны нам хотя бы через один из наших органов чувств” посредством наблюдения.

Разумеется, способность к наблюдению у самого Леонардо была необычайна. Рисунки в его “Атласе полета птиц” запечатлели такие детали, которые никто больше не был способен увидеть до тех пор, пока не изобрели скоростную фотосъемку.

Как указывал Якоб Бронски:

“Для Леонардо природа выражала себя через детали... он принес в науку зрение художника. Он понимал, что наука, также, как и живопись, должна искать в деталях замысел природы... он дал науке то, что ей было больше всего необходимо, — ощущение художника, что все детали в природе являются значимыми. До тех пор, пока у науки не было понимания этого явления, никто не мог задуматься о том (и даже не считал это достойным внимания), с какими скоростями падали две неравные массы и были ли орбиты планет точными кругами или эллипсами”.

*Я. Бронски. Творческий процесс. В кн.: Научный гений и творчество. Изд-во Фриман и Компани, Нью-Йорк, 1987*

Конечно, научные и художественные способности Леонардо, необычайно широкие и

плодотворные, были результатом чего-то большего, чем просто хорошего зрительного наблюдения. Для Леонардо “умение видеть” включало в себя также способность связывать зрительные наблюдения с когнитивными и поведенческими процессами. Это требовало способности создавать как внутренние, так и внешние представления того, что он видел. Леонардо писал в своем трактате о живописи:

“Настоящие и научные принципы живописи определяют, что является темным телом, примитивной и производной тенью, что является молнией — темноту, свет, цвет, объем, местоположение фигур, расстояние, близость, движение или покой. Все это происходит в уме без каких бы то ни было действий руками и составляет науку живописи, которая находится в уме теоретика, ее породившего; из нее возникает воплощение, которое намного благороднее теории”.

### *CU 19r-v*

Это замечание Леонардо говорит о “науке живописи”, которую он связывает с различием того, что в НЛП называется “субмодальностями” (яркость, свет, движение и т. д.). По мысли Леонардо, восприятие и различие взаимосвязей между этими качествами происходит “в уме теоретика” и образует основу для осуществления картины. Утверждение Леонардо, что “воплощение” “намного благороднее теории”, указывает на то, что он придавал гораздо больше значения инструментальному приложению теории, чем самой теории.

В трактате о живописи Леонардо утверждает, что только тот, кто обладает и высшей силой восприятия, и способностью воплощать в рисунке свои впечатления, только тот способен достичь подлинного знания. Он воспринимал рисование как инструмент для формулирования и передачи знания, которое можно было применять во многих областях человеческих дерзаний. Для Леонардо знание возникало при наблюдении некоторого явления и при последующем ясном и полном представлении его в виде рисунка. Леонардо получал знание в результате взаимодействия своих собственных представлений о чем-либо с его внешними проявлениями. И в этом процессе он развивал своего рода графические представления, называемые им *dimonstrazione* (демонстрации), в которых устанавливались основные принципы современной научной иллюстрации.

Таким образом, основная стратегия Леонардо получения знаний через “умение видеть” включала в себя взаимодействие между тремя базовыми элементами:

- 1) сенсорным опытом,
- 2) внутренней когнитивной картой и
- 3) экстернализованными зрительными картами.

Внешние карты были “демонстрацией” того, что интернализировалось из сенсорного опыта.



В трактате о живописи Леонардо даже описывает некоторые способы разработки данной стратегии на конкретном личностном уровне.

### ***О способе хорошего запоминания***

“Когда вы хотите хорошо запомнить нечто, что изучили, применяйте следующий метод: когда вы нарисуете один и тот же предмет столько раз, что вам покажется — вы знаете его на память, попытайтесь сделать это без модели; обведите контур предмета на куске тонкого ровного стекла и положите его сверху на рисунок, который сделали без модели. Отметьте, где контур и ваш рисунок не совпадают, и запомните хорошенько те места, где вы допустили ошибки. Вернитесь к модели и скопируйте с нее опять ту часть, в которой ошиблись; сделайте это столько раз, сколько понадобится для того, чтобы закрепить это в вашем уме”.

*MS. 2038 Bib.Nat.24r.*

Леонардо описывает стратегию, с помощью которой можно проверять точность своей внутренней когнитивной карты определенного явления. Запомнить нечто “наизусть” означает, что у человека сложилось настолько богатое и устойчивое внутреннее представление данного предмета, что ему больше нет необходимости опираться на внешний объект или его проявления. Леонардо описывает петлю обратной связи или “программу” установления и проверки внутреннего когнитивного представления о чем-либо.

Для хорошего запоминания следует:

1. Нарисовать один и тот же предмет несколько раз, используя внешнюю модель.
2. Нарисовать этот же предмет без модели.
3. Обвести контур модели на стекле.
4. Совместить контур модели на стекле с рисунком, который вы сделали без модели.
5. Отметить различия между вашим рисунком и контуром на стекле.
6. Повторить весь цикл, сосредоточившись только на тех местах рисунка, где ваше представление отличалось от контура модели.

В модели НЛП процесс подобного рода называется ТОТЕ (Миллер и др., 1960). Этот термин обозначает Тест-Операция-Тест-Выход. В первом тесте оценивается приближение к некоторой цели. Если результат теста неудовлетворителен, совершается некоторая операция для того, чтобы скорректировать действия и направить их ближе к состоянию цели. Затем делается другой тест для того, чтобы оценить, была ли достигнута цель. Если нет, то производится еще одна корректирующая операция, и процесс повторяется снова. Когда цель достигнута, можно выйти из петли. В терминах, использованных Леонардо, тестом является сравнение рисунка, сделанного без модели с контуром модели, на стекле. Операции относятся к серии рисунков, сделанных при последовательной фокусировке внимания на все более мелких деталях несоответствий между рисунком и обведенным контуром на стекле.

Очень важно помнить, что цель процесса не состоит в том, чтобы просто добиваться точного

рисунка. Точность рисунка — свидетельство достижения цели, а сама цель — интернализированная богатой когнитивной репрезентации некоторого наблюдаемого предмета. Стратегия Леонардо включает в себя процесс последовательных приближений явления в форме экстернализированной карты. Когда вы генерируете карту представления чего-либо такого, что возникло только внутри вашей нервной системы (рисунок без модели), которая совпадает с картой, сделанной на основании сенсорного опыта фактического представления предмета (обведенный контур на стекле), это свидетельствует о том, что вы обладаете некоторым пониманием данного явления или предмета, “умеете видеть” то, что находится и снаружи, и внутри. Некоторое явление инкорпорировалось в вашу нервную систему.



Модель TOTE

Ясно, что гений и искусство Леонардо как художника и изобретателя родились не просто из отображения виденного с совершенной, но бездумной фотографической точностью. По его собственному заявлению, Леонардо искал “процессы получения результатов действий природы”, а не “результаты действий ее процессов”. Иными словами, он пытался понять и представить “глубинную структуру” явления, а не просто запечатлеть его “поверхностную структуру”. Рисунки некоторых явлений, сделанные Леонардо, во многих отношениях более “реальные” и живые, чем фотографии. Они схватывают глубинную сущность индивида или явления. Даже обыкновенного наблюдателя в работах Леонардо поражает, с какой глубиной он сознательно интернализировал и понимал то, что представлял на бумаге. Он “демонстрировал” то, что принимал в себя, а не просто зарисовывал нечто, что находилось вне его.

Переключаясь с Аристотелем, Леонардо называл механизм, с помощью которого создавались эти внутренние когнитивные карты, “общим чувством”.

“Общее чувство выносит суждения о представлениях, полученных от других органов чувств. А эти органы чувств управляются объектами, и объекты посылают свои образы к нашим пяти чувствам, при помощи которых они передаются органу восприятия (*imprensiva*) и оттуда — общему чувству; и там о них выносятся суждения, после чего они передаются в память, где более или менее четко сохраняются в зависимости от их силы”.

*C.A. 90 r.b*

Когда достаточное количество примеров некоторого явления оказывается “хорошо усвоенными на память” и когнитивно интернализированным методом, подобным описанному Леонардо, они накапливаются до некоторой “критической массы” — такой, что глубинная структура явления оказывается картированной функциональным образом внутри нервной

системы (“общего чувства”). Затем человек может начать экспериментировать с ней, предсказывать следствия некоторых воздействий на нее, придумывать новые ее проявления и представлять результаты этих исследований данного явления даже в отсутствие существующей внешней модели.

Для Леонардо процесс кодирования “глубинной структуры” чего-либо в “общем чувстве” включал в себя работу наблюдения, памяти и воображения. Рассмотрим в качестве примера следующее упражнение:

***Об обучении сразу после пробуждения или непосредственно перед засыпанием в кровати в темноте***

“Я доказал на себе, что очень полезно, находясь в кровати в темноте пройтись воображением по основным контурам ранее изученных форм или других вещей, порожденных изобретательным размышлением; это упражнение можно смело рекомендовать каждому; кроме того, оно очень полезно для фиксации объектов в памяти”.

*MS. 2038 Bib.Nat. 26 r.*

Интересно, что Леонардо выбрал для этой формы “обучения” состояния перехода между сном и бодрствованием. В соответствии с теорией НЛП и многими другими психологическими моделями, физиологическое состояние, в котором находится человек, значительно влияет на его когнитивные процессы. Переходные состояния, такие, как состояние перехода между сном и бодрствованием, дают нам уникальную возможность естественного доступа к подсознательным процессам. Не зная о медитации и гипнозе, Леонардо интуитивно открыл простой, естественный и эффективный способ проникновения в свои бессознательные процессы и способ их использования. В данной стратегии Леонардо признает ту роль, которую физическое состояние и бессознательное играет в процессе понимания и интернализации “глубинной структуры” некоторого явления.

## 2.2. “Космография” тела

Применение стратегии использования “общего чувства” для “умения видеть”, пожалуй, нигде не проявляется так ярко, как в анатомических исследованиях, Леонардо которые он называл *cosmografia del minor mundo* (“космография микрокосма”).

“Древние называли человека микрокосмом, и этот термин был выбран очень точно; поскольку, подобно тому, как человек состоит из земли, воды, воздуха и огня, также устроено и тело Земли. У человека есть кости, которые поддерживают его плоть, так и у Земли есть скалы и камни, поддерживающие почву; у человека есть озеро крови, легкие наполняются и опустошаются при дыхании, так и у тела Земли есть океан, который приливает и отливает каждые шесть часов в космическом дыхании; как вены выходят из озера крови и разветвляются по всему человеческому телу, точно так же и океан наполняет тело Земли бесконечными струями воды”.

A 55v

Это рассуждение Леонардо раскрывает еще один ключевой элемент его стратегии — проведение аналогий между глубинными структурами двух различных систем (Земли и человеческого тела). Одной из причин, по которой Леонардо мог охватить такой обширный диапазон объектов, явилась его способность наблюдать сходство между всеми естественными системами на уровне глубинной структуры. Это сходство позволяет человеку по аналогии переносить полученные в одной области знания на совершенно другую область.

Системы	Ключевые элементы и параметры систем				
Макрокосм Мир	Скалы	Почва	Вода	Океанские приливы	Райи
Микрокосм Тело	Кости	Плоть	Кровь	Дыхание	Вены

*Аналогия, проведенная Леонардо между Землей и человеческим телом*

Во вступительных замечаниях к своему анатомическому трактату Леонардо суммирует разницу между простым наблюдением и *saper vedere* (умением видеть), когда человек “смотрит на глубинную структуру системы”.

“И вы, те, кто скажет, что лучше наблюдать за работой анатома, чем смотреть на все эти рисунки, будете правы: чем смотреть на изображение, представленное на отдельных рисунках, из которых вы, со всем вашим умом, не увидите и не получите знаний больше, чем о нескольких венах, будет намного лучше наблюдать за всеми этими вещами, чтобы получить настоящее совершенное знание, которое получил я после рассечения десяти тел, когда разрезал все их члены и удалял мельчайшие кусочки мышц, окружавших вены, чтобы из них не пошла кровь, за исключением незначительного кровотечения из капиллярных вен; и поскольку одно тело долго не продержится, необходимо было последовательно рассекать несколько тел до тех пор, пока я не дошел до конца и не получил полного знания; я повторил это дважды, чтобы понять все различия”.

Qu.An.I I 3 r

Намерением, о котором Леонардо говорит в своей работе, является синтез множества индивидуальных ощущений, полученных за работой на анатомическом столе, в каждый “отдельный рисунок”. Его целью стало картирование того, что он в результате многочисленных диссекций интернализировал внутри своего “общего чувства”. Леонардо ясно дает понять, что его рисунки должны отражать “глубинную структуру” тела, а не просто “поверхностную структуру”. Иными словами, он намерен “продемонстрировать” то, что узнал в процессе целой серии экспериментов, и не намерен просто копировать то, что его глаза увидели в некоторый момент времени. Далее Леонардо пишет:

“Мое изображение человеческого тела будет для вас столь же ясным, как если бы перед вами было само тело; и причина заключается в том, что если вы хотите анатомически точно знать части человека, то вы (или ваши глаза) должны видеть его с разных точек, смотреть на него снизу, и сверху, и с боков, поворачивая и отыскивая начало каждого члена; и таким образом, естественной анатомии будет достаточно для вашего понимания.

Поэтому благодаря моим рисункам каждая часть станет вам понятной, и все это посредством демонстрации каждой части с трех различных точек; поскольку вы увидите каждый член сначала спереди, со всеми мускулами, сухожилиями и венами, которые выходят с противоположной стороны; потом тот же член будет вам показан сбоку и с задней стороны, точно так же, как если бы вы держали его в руке и поворачивали перед собой до тех пор, пока у вас не будет полного представления обо всем, что вы хотите знать. Точно так же, вам будут представлены три или четыре изображения каждой части человеческого тела с разных точек так, что вам будет предложено полное знание обо всем, что вы хотите знать о нем”.

*Qu.An. I I 5 v*

Леонардо явно приравнивает “понимание” и “знание” глубинной структуры некоторого явления к наличию множественных перспектив этого явления; а именно, к “*демонстрации с трех разных точек зрения*”. По-видимому, в этом состоит фундаментальная и ключевая часть стратегии Леонардо; множественные примеры (десять рассечений) синтезируются и представляются во множественной перспективе (три точки зрения). Леонардо утверждает, что до тех пор, пока человек не воспринял и не составил карту некоего явления по меньшей мере с трех перспектив — у него не будет основы для понимания данного явления. “Настоящее полное знание” рождается из синтеза этих перспектив в нечто целое, находящееся внутри “общего чувства”.





Три перспективы зародыша — рисунок Леонардо

Замечание Леонардо, что человек получает знание о чем-либо, когда “поворачивает это разными сторонами и ищет начало каждой части” указывает на другую когнитивную стратегию в дополнение к синтезу множественных перспектив. Поиск начала каждой части означает, что человек разделил нечто на отдельные элементы и ищет ключевые отношения между ними. Иными словами, Леонардо рассматривает тело не только как набор вещей, но и как систему, состоящую из взаимоотношений. Данная часть его стратегии становится намного более явной из описания Леонардо плана его трактата.

“Вам предстанет космография меньшего мира, сделанная по тому же плану, которому до меня в своей космографии следовал Птолемей; потом я разделю его на части точно так же, как он разделил целый мир на провинции; затем я расскажу о функции каждой из частей в каждом из направлений и представлю вашему взору описание целой формы и субстанции человека в отношении его движений с места на место при посредстве этих разных частей.

Существует одиннадцать элементарных тканей: хрящи, кости, нервы, вены, артерии, фасции, связки и сухожилия, кожа, мышцы и жир... Сначала нарисуйте позвоночник, затем постепенно оденьте его — сначала мышцами, по одной, затем добавьте нервы и артерии с венами к каждой из мышц, кроме этого отметьте те позвонки, к которым они присоединены, внутренние органы, связанные с ними, а также кости и другие органы и т. д...

О причинах дыхания, движения сердца, рвоты, прохода пищи через желудок, опорожнения кишок. О причинах глотания, кашля, зевания, чихания, о причинах того, почему части тела засыпают. О причине потери чувствительности в любом из членов. О причине щекотки. О причине похоти и других телесных appetитов, о причине образования мочи и всех естественных выделений тела...

В вашей анатомии вы должны представить все стадии роста частей тела — от создания человека до его смерти, и затем до смерти его костей; и то, какая часть его тела первой разлагается и какая сохраняется дольше других. И то же самое — о крайней худобе и о крайней толщине...

Какая из частей тела человека никогда не набирает объема, когда он толстеет? Или какая часть тела при похудении не уменьшается заметным образом? И среди тех частей, на которых нарастает жир, какая становится самой жирной? А среди тех,

которые худеют, какая худеет больше всех? Какие мышцы самые сильные и заметные у самых сильных мужчин?”

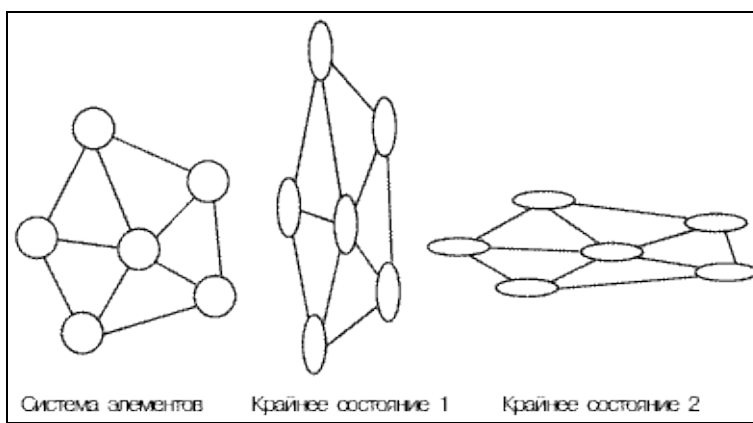
*Ан. В 21r*

Если изъясняться в терминах нейро-лингвистического программирования, получается, что Леонардо описывает мощную когнитивную стратегию эффективного системного мышления. Отталкиваясь от аналогии с “космографией” Земли Птолемея, Леонардо очерчивает программу проведения зрительного исследования человеческого тела, исследования, направляемого при помощи речи в форме утверждений и вопросов. Он пытается добиться наиболее полного описания внутри ограниченного числа примеров путем исследования взаимодействий основных элементов тела между крайними полюсами условий его существования: начала и конца, большого и малого и т. д. Он использует множественные перспективы для того, чтобы показать не только структуру, но и “процессы”, лежащие в ее основе, путем определения ключевых циклов роста и изменения, а также того, как они влияют на условия существования различных элементов — путем определения взаимоотношений причины-следствия и исключений из этого правила.

На более фундаментальном уровне получается, что Леонардо разработал базовую макростратегию полного описания системы.

1. Определите базовые элементы системы — *одинадцать элементарных тканей.*
2. Постепенно опишите структурные взаимоотношения элементов друг с другом — *сначала нарисуйте позвоночник, затем постепенно оденьте его — сначала мышцами, по одной, затем добавьте нервы и артерии с венами к каждой из мышц и т. д.*
3. Определите функциональные операции элементов внутри системы по отношению друг к другу в терминах причины и следствия — *причина дыхания, причина движения сердца и т. д.*
4. Представьте циклы изменения элементов в системе между крайними полярностями ключевых условий существования — *от появления человека до его смерти, от смерти до распада, от худого до толстого.*
5. Определите наибольшие изменения внутри элементов системы во время этих циклов и исключения из правил: какой становится самым жирным, какой — *самым худым, какой никогда не становится ни худым, ни жирным и т. д.*

Стратегия отслеживания с помощью наблюдения, экспериментирования или воображения того, как изменяются переменные, когда система переходит к крайностям, кажется необычайно простой и все же мощной; у этой стратегии понимания динамики системы существует широкое поле применения. Отмечая, какая из частей системы изменяется больше всего и какая остается более или менее неизменной во время движения между полярными крайностями, Леонардо может быстро определить глубинные принципы функционирования и экологии взаимозависимой системы элементов.



### *Наблюдение поведения системы при крайних условиях*

И снова Леонардо не просто “фотографически точно” записывает то, что видел, но создает *карту* динамической системы. И действительно, анатомические рисунки человека представляют собой удивительную комбинацию естественного и абстрактного представления. Он показывает сечения в перспективе и при этом представляет мышцы как “струны”. Леонардо указывает на скрытые части тела пунктирными линиями и использует специально придуманную систему штриховки или затенения для того, чтобы представить любую часть тела в виде прозрачных слоев, которые позволяют ему “смотреть внутрь” органа или части тела.

## 2.3. “Системное” видение

Хотя Леонардо описал и явным образом применил в своей анатомии данную стратегию системного составления карт к человеческому телу, он, без сомнения, использовал весьма сходный процесс в других своих работах. Поскольку эта стратегия фокусируется на уровне “глубинной структуры”, ее сила и, очевидно, сила всех стратегий Леонардо заключается в том, что их можно применять в самых различных контекстах. Рассмотрим следующее описание, взятое из его трактата о живописи:

### *О способе удержания в памяти формы лица*

“Если вы хотите обрести легкость в запоминании выражения лица, сначала выучите наизусть несколько разных типов голов, глаз, носов, ртов, подбородков, горла, а также шей и плеч. Возьмите, например, носы; существует десять типов носов: прямой, картошкой, вогнутый, выступающий ниже или выше центра, орлиный, правильный, обезьяний, круглый, заостренный. Данная классификация хороша, если смотреть на человека в профиль. При взгляде в анфас носы бывают двенадцати типов: толстые в середине, тонкие в середине, с широким кончиком, узкие у основания, узкие на конце и широкие в основании, с ноздрями широкими или узкими, высокими или низкими, с отверстиями ноздрей видимыми или же закрытыми кончиком носа. Подобным образом вы обнаружите разнообразие других черт; эти особенности следует изучать в природе и фиксировать у себя в памяти. Когда вам потребуется нарисовать лицо по памяти, возьмите с собой маленькую тетрадь, где будут записаны эти особенности, а затем, когда вы посмотрите на лицо человека, которого хотите нарисовать, незаметно загляните в тетрадь и посмотрите, какую форму носа или рта напоминают его черты, и затем сделайте маленькую пометку напротив этой формы с тем, чтобы дома суметь их распознать. Я ничего не говорю об аномальных лицах, потому что они и так запоминаются без труда”.

*MS.2038 Bib.Nat. 26 v*

Данное высказывание Леонардо описывает другую стратегию развития “общего чувства”: путем соединения внешнего наблюдения с когнитивными процессами с последующим использованием внутренних представлений для создания карт внешнего мира. Он предлагает процесс, подобный тому, что он описывал в своем труде по анатомии (и явно предполагает иную стратегию, стратегию “удержания в памяти”); этот процесс включает в себя разложение системы на ключевые элементы, увиденные с разных перспектив. Такой процесс в НЛП называется “укрупнением-разукрупнением”; он представляет собой очень мощный навык системного мышления.

Путем формирования фильтров восприятия, основанных на определенных ключевых различиях или на типологии черт, Леонардо значительно уменьшает степень сложности наблюдения и запоминания. Вместо того, чтобы запоминать и работать с тысячами разных лиц и выражений, Леонардо предлагает работать с ограниченным набором черт; для этого необходимо определить или “запомнить разные типы голов, глаз, носов, ртов, подбородков, горла, а также шей и плеч”. Когда эти основные элементы будут когнитивно интернализированы с разных перспектив, новые лица и выражения могут затем быть закодированы и классифицированы

путем ассоциации их с набором ключевых черт.

Хотя Леонардо и не оставил явной записи остальной части своей системы классификации, кроме классификации носов, мы можем из этого примера сделать обобщение и составить гипотетический список черт; данный список может выглядеть примерно так, как нижеследующая таблица. [Галочки указывают на возможные группы черт, составляющие лицо определенного человека.]

Хотя набор черт в каждой из категорий сравнительно невелик, существует девять тысяч комбинаций только перечисленных черт. Если лицо не вписывается в такую классификацию, можно добавить новое различие, или, как говорит Леонардо, его можно легко запомнить как исключение из правила, поскольку аномальные случаи “удерживаются в памяти без труда”.

Голова	Нос	Рот	Подбородок	Горло
круглая в форме яйца в форме груши удлиненная	прямой картошкой вогнутый	широкий узкий полный	квадратный острый длинный	толстое прямое с острым углом
	выступающий в верхней части	толстый	двойной	длинное
выпуклая сзади ✓	выступающий в нижней части	тонкий	выступающий	с бугром ✓
выпуклый лоб	орлиный обезьяний круглый ✓ заостренный	лук Амура	срезанный ✓	

*Таблица типов разных черт лица*

Представляется очевидным, что системное исследование подобного рода в отношении человеческого лица лежит в основе следующего замечания:

“Когда вы внимательно изучили перспективу и запомнили разные части и формы вещей, вам следует почаще развлекаться на прогулках наблюдением выражений лиц, жестов и действий людей, когда они разговаривают или спорят, смеются или обмениваются тумаками друг с другом; наблюдайте не только за их действиями, но и за действиями стоящих в стороне людей, которые либо вмешиваются, либо просто стоят и смотрят (?) на это; зарисовывайте все быстрыми штрихами в маленькой карманной тетради, которую вам следует всегда носить с собой... поскольку в вещах и событиях скрыто бесконечное множество форм и действий; вам следует делать и сохранять эти [наброски], это ваши готовые образцы и учителя”.

*MS. 2038 Bib.Nat. 26v*

По свидетельству одного из ранних биографов Леонардо (Вазари, 1550), “он получал настолько большое удовольствие, наблюдая странные головы, на которых борода или волосы росли во все стороны, что мог ходить за этим человеком целый день и запоминать его с такой точностью, что мог, придя домой нарисовать его так, как если бы тот стоял у него перед глазами”. (Андре Частел. Гений Леонардо да Винчи. Изд-во: Орайон Пресс, Нью-Йорк, 1961).



*Некоторые из исследований “Гротескных голов” Леонардо*

Между прочим, этот процесс разукрупнения облегчает не только наблюдение и запоминание, но и изобретение и нововведение. Как только будет создан набор различий для описания ряда восприятий, с которыми человек знаком, возникает поле для генерирования новых возможностей, для предсказания или заполнения пропусков и недостающих связей путем предвидения наборов черт, которые до сих пор еще не встречались. Представляется ясным, что такой тип стратегии и лежал в основе творческих способностей Леонардо.

Например, так называемые гротескные головы Леонардо, которые тесно связаны с его трактатом о живописи, нередко описывались как “карикатуры”, но на самом деле они являются описаниями “типов лиц” и лишь иногда изображают реальных людей. Если смотреть на это с точки зрения описанных Леонардо стратегий, представляется наиболее вероятным, что эти головы являются исследованием вариаций человеческих лиц, составленных из разных комбинаций различных черт.

Похоже, что это не просто изображение отдельных индивидов, но что здесь, как и в своей стратегии, применяемой в анатомических исследованиях, Леонардо пробовал и исследовал градации, существующие внутри разных наборов черт при движении между крайними полярностями циклов изменения человеческого лица: от красивого — к уродливому, от нормального — к аномальному, от полного достоинства — к вульгарному, от старого — к юному. Леонардо утверждал: *“Именно крайности вещей придают им привлекательность или отсутствие привлекательности”*.

## 2.4. Воображение: руль и узда чувств

Когда наше знание о некотором явлении разукрупнено и интернализировано, мы можем с помощью воображения исследовать богатство его паттернов и вариаций и полностью освободить заложенный в нем потенциал. Альберт Эйнштейн утверждал, что “воображение является более важным, чем знание”. И сам Леонардо замечал, что “дар воображения является одновременно рулем и уздой для чувств” (Фольи Б. Том 2. Записные книжки Леонардо) и приводил упражнения, специально разработанные для того, чтобы стимулировать и мобилизовать внутренние когнитивные процессы в отношении зрительных впечатлений. Давайте для примера рассмотрим следующее упражнение, приведенное в его трактате о живописи:

### *Способ побуждения ума к разнообразным изобретениям*

“Я не удержусь и представлю на ваше рассмотрение новый способ, который, хотя и может показаться тривиальным и почти смехотворным, все же весьма полезен для побуждения ума к разнообразным изобретениям.

Он заключается в следующем: если вы посмотрите на стены, покрытые разными пятнами или сделанные из смеси разных видов камней, и если вы захотите придумать некоторую сцену, вы сможете увидеть на этой стене сходство с разными ландшафтами, украшенными горами, реками, скалами, деревьями, равнинами, широкими долинами и группами разнообразных холмов. Вы также сможете разглядеть разные битвы и фигуры, находящиеся в быстром движении, и странное выражение лиц, и костюмы из дальних стран, и бесконечное множество вещей, которые вы затем можете свести к отдельным и хорошо различимым формам. При рассматривании таких стен и смеси разных камней происходит то же, что и при слушании колоколов: в их звоне вы можете услышать любое воображаемое имя и любое слово”.

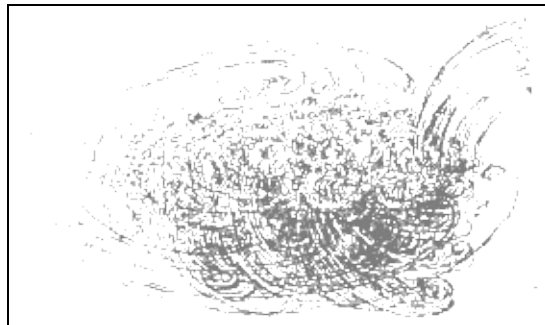
*MS. 2038 Bib.Nat.22 v*

Как указывал сам Леонардо, подобное кажущееся тривиальным или бессмысленным умственное упражнение может оказаться очень важным. Он описывает способ культивирования и усиления связи между внешними зрительными наблюдениями и конструируемым умственным образом (что в НЛП обозначается как  $Ve \rightarrow Vc$ ). Как и в процессе рассматривания очертаний и форм, когда человек пребывает в состоянии между сном и бодрствованием, Леонардо указывает путь к тому, как подсоединиться к бессознательным процессам и управлять ими. В модели НЛП такие упражнения, как и другие упражнения, описанные Леонардо, служат построению базовой нейрологической связи, которая, будучи раз установлена, может стать своего рода привычной мыслительной стратегией, активированной на бессознательном уровне. Иначе говоря, нейрологическая связь между наблюдением и воображением может быть генерализована и может запускаться не только пустой стеной, но и другими стимулами. Если передвинуть содержимое связи между внешним наблюдением и внутренней фантазией с разглядывания стены к наблюдению за полетом птиц, мы увидим, что такая привычка мышления устанавливает важную бессознательную связь между сенсорным опытом и когнитивной фантазией, которая, однажды возникнув, продолжает воспринимать “бесконечное число вещей, которые затем могут быть сведены к отдельным и хорошо различимым формам”.

Связь между опытом и фантазией, несомненно, лежала в основе способности Леонардо проводить аналогии между разными системами, как это видно из наблюдения Леонардо за движением воды и движением волос:

“Заметьте, как движение поверхности воды напоминает движение волоса, который делает два движения — одно из них возникает под тяжестью волоса, а другое из волн и завитков. Вода точно так же имеет свои турбулентные завитки, часть которых следует за силой основного потока, а другая часть движется, подчиняясь области отражению.

*W 12579r*



*Исследование движения воды, проведенное Леонардо*

Интересно, что в упражнении по стимулированию воображения, Леонардо приравнивал рассматривание стены к слушанию колокольного звона, поскольку одним из лучших результатов упражнений подобного рода является “открытие” Леонардо того факта, что звук распространяется в виде волн. Он стоял у колодца и заметил, что камень упал в воду в тот же самый момент, что прозвонил колокол в ближней церкви. Он пишет:

“Камень, который ударяет по поверхности воды, вызывает образование кругов вокруг себя; эти круги распространяются до тех пор, пока не потеряются; и точно так же воздух, по которому ударяет звук голоса или шум, приходит в круговое движение, — так, что тот, кто стоит ближе всего, слышит лучше, а тот, кто стоит дальше, не может его слышать”.

*CA 1041 r*

Необычайное озарение, подобное этому может произойти только тогда, когда возникает связь между видом и звуком, образованная воображением внутри “общего чувства”. В данном случае мы имеем дело именно с тем типом связи, который Леонардо намеренно формировал и укреплял с помощью специальных умственных упражнений.

Конечно, именно способность Леонардо сводить свои фантазии к “отдельным и хорошо различимым формам” путем “умения запоминать”, разукрупнения и соединения существенных черт, заполняет пропасть, лежащую между простым мечтателем и настоящим гением и изобретателем. Заметьте, эти стратегии явным образом предполагаются в совете Леонардо, как конструировать воображаемые создания.

***Как сделать так, чтобы воображаемое животное казалось реальным***



“Вы знаете, что не можете создать животное без того, чтобы у него не было [черт или] частей, которые бы не несли сходства с чертами других животных. Поэтому, если вы хотите, чтобы какое-то из придуманных вами животных казалось реальным, — предположим, что это дракон, — возьмите голову мастифа или сеттера, глаза кошки, уши дикобраза, нос гончей, брови льва, виски старого петуха и шею водяной черепахи.

*BN 2038 29r*

В таком случае Леонардо явным образом использует стратегию идентификации, интернализации и комбинирования ключевых черт для того, чтобы в своем воображении сконструировать нечто; этот процесс противоположен процессу создания карт информации, поступающей из сенсорных ощущений. Леонардо использует стратегию, весьма сходную с исследованиями человеческого лица в своих гротескных рисунках; он вырезает, вставляет и склеивает разные элементы, взятые из своей памяти и воображения с тем, чтобы создать мозаику черт, которая выглядела бы как реальная.

	Голова	Глаза	Уши	Нос	Брови	Виски	Шея
Мастиф	✓						
Сеттер							
Кошка		✓					
Дикобраз			✓				
Гончая				✓			
Лев					✓		
Петух						✓	
Черепаха							✓

*Таблица для создания воображаемых животных, основанная на стратегии Леонардо*

“По-видимому, это была стратегия, которую Леонардо успешно применял в течение своей карьеры художника. Вазари (1550), например, упоминает, что когда Леонардо был еще молодым учеником (в мастерской знаменитого мастера Вероккио), его отцу, сэру Пьеро, дали щит, сделанный одним из его крестьян. Сэр Пьеро отвез его Леонардо во Флоренцию и попросил нарисовать на нем что-нибудь. Леонардо “начал думать о том, что он мог бы нарисовать на нем такого, что напугало бы врага, подобно голове Медузы. Для этой цели Леонардо принес в комнату, в которую никто, кроме него, не входил, ящериц, тритонов, сверчков, змей, бабочек, кузнечиков, летучих мышей и других странных животных; из них он сформировал уродливое чудовище, ужасное и пугающее, которое испускало ядовитое дыхание и превращало воздух в пламя...” Когда его отец приехал забрать щит, Леонардо “показал щит на мольберте, открыл окно, чтобы яркий свет упал на него, и затем подвел к нему отца. Сэр Пьеро был весьма поражен и от неожиданности отшатнулся, не поняв сразу, что видит перед собой щит или даже просто нарисованную форму; Леонардо, поддержал отца сказав: “Эта работа служит той цели, ради которой она была задумана; возьмите ее и заберите с собой; она оказывает именно то воздействие, которое и должна оказывать”. Все это показалось сэру Пьеро похожим на чудо, и он превознес Леонардо за необычайную изобретательность”.

*Андре Частел. Гений Леонардо да Винчи. Нью-Йорк, 1961*

Леонардо, по-видимому, использовал сходную стратегию даже для того, чтобы создать из реальных животных воображаемых, но очень похожих на настоящие. Вазари сообщает:

“К спине очень странной ящерицы, которую нашел один винодел в Бельведере, Леонардо ртутью прикрепил крылья, сделанные из чешуи других ящериц; эти крылья трепетали при движении ящерицы. Затем он сделал глаза, рог и бороду, приручил эту ящерицу и держал ее в коробке; он показывал ее своим друзьям, и они разбегались в ужасе”.

*Андре Частел. Гений Леонардо да Винчи. Нью-Йорк, 1961*

## 2.5. Создание механизмов

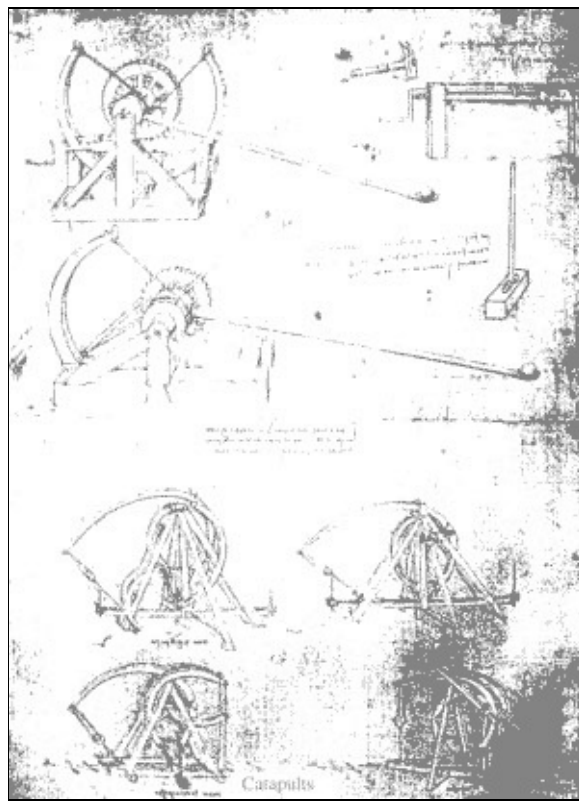
Увидев наброски многочисленных механических изобретений в тетрадах Леонардо, невозможно не подумать о том, что для их изобретения он использовал стратегию подобного рода:

- 1) определение и интернализация ключевых механических элементов существовавших машин и “созданий природы”;
- 2) изменение и усиление некоторых ключевых деталей машины для того, чтобы увидеть результаты их воздействия на другие части;
- 3) синтез новой комбинации частей и элементов;
- 4) изображение того, что получилось, сделанное с разных точек.

Главной мотивацией Леонардо в изобретательском деле служило стремление более глубоко понять окружающий его мир. В этом смысле Леонардо был менее инженером, чем физиком. Многие из его изобретений родились для того, чтобы проиллюстрировать применение принципов механики, а не для того, чтобы решить конкретные практические проблемы. Конечно, некоторые из его машин, в особенности поздние изобретения, больше похожи на экспериментальные варианты, с помощью которых он проверял возможность их механической работы как доказательство действия некоего более глубокого теоретического принципа. Для Леонардо было недостаточным записать невидимые законы природы в виде абстрактных формул. Эти законы и принципы, по его мнению, должны были быть представлены в вещественной форме и в реальном действии.

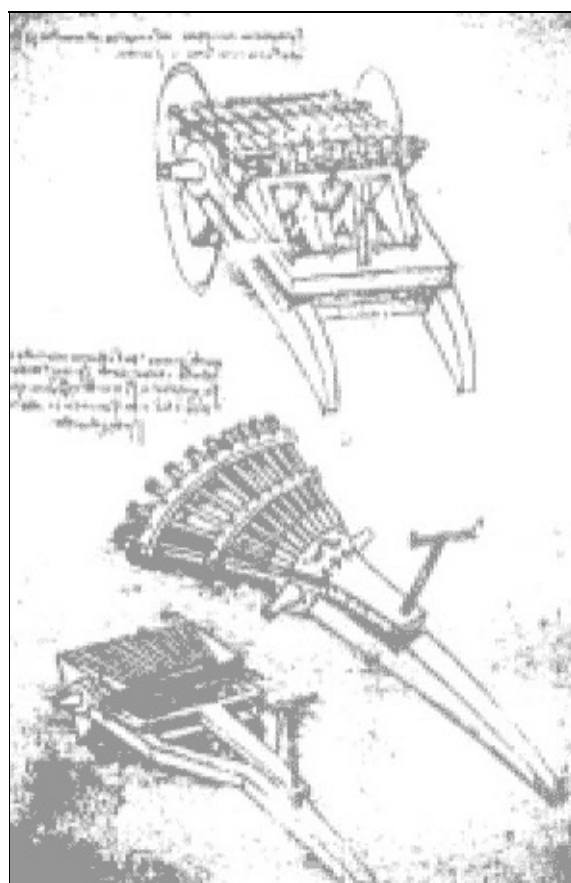
Изобретения Леонардо можно разделить на четыре основные типа или фазы, которые демонстрируют основные элементы его стратегии:

1. Конструкции, которые широко использовались в его время, и которые он изучал для конкретных целей (часовые механизмы, литейное оборудование).
2. Конструкции, которые служили расширением известных машин в результате применения комбинаций принципов механики (печатный станок, печать для чеканки монет, водяная мельница, текстильные машины и оружие).
3. Оригинальные изобретения, основанные на его собственных теоретических идеях, в основном возникшие при его наблюдении за явлениями природы (летательные машины, обтекаемые суда, основанные на формах тел рыб).
4. Экспериментальные устройства, служащие для демонстрации фундаментальных теоретических принципов механики (фрикционные приборы, механические передачи).

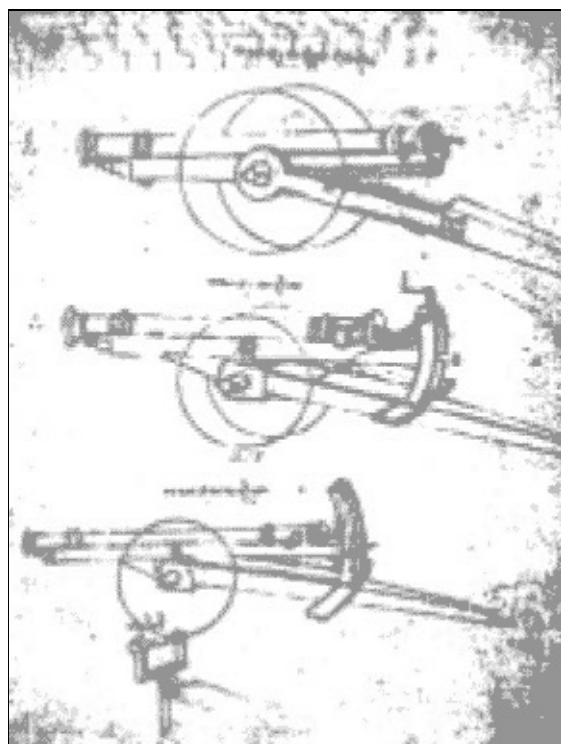


*Различные типы катапульта, разработанные Леонардо*

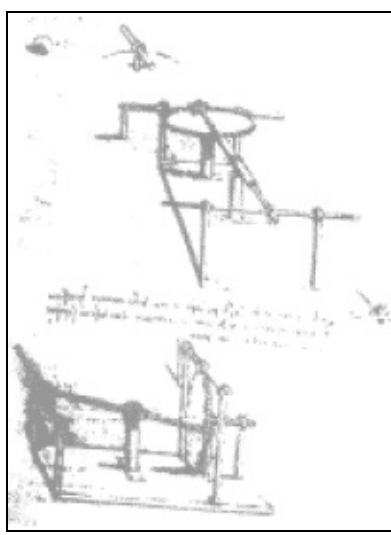
Снова и снова мы убеждаемся, что Леонардо применяет в своей работе ту же самую стратегию: 1) определение ключевых черт и элементов, 2) их когнитивную интернализацию, 3) исследование паттернов их системных взаимоотношений и функций при различных обстоятельствах, 4) их синтез в новых комбинациях элементов и разных вариантах, 5) внутреннее создание карт результатов когнитивных исследований путем (а) удержания элементов явления в неизменном состоянии и изменения его перспектив, либо в результате (б) сохранения конкретной перспективы и изменения или усиления некоторых элементов или черт данного явления.



*Пулемёты*



*Поднимающиеся пушки*



*Механические передачи*

## 2.6. Создание шедевров

Из записных книжек Леонардо ясно, что он применял подобные процессы даже при создании произведений искусства. Его “Мона Лиза” даже сегодня является самым знаменитым и вызывающим наибольшее восхищение портретом. Большинство людей считает, что ее необычайное притяжение — это следствие работы некоего мистического, неповторимого таланта. Зигмунд Фрейд утверждал, что “Мона Лиза” — эмоциональная репрезентация подавленных воспоминаний о его родной матери, с которой его разлучили в раннем детстве. И все же, приведенный ниже отрывок из труда самого Леонардо по живописи предлагает нам другое возможное объяснение, основанное на когнитивных стратегиях Леонардо.

### *О выборе красивых лиц*

“Я думаю, что для художника не последнюю роль играет способность придавать приятный вид фигурам на своих картинах, и тому, кому эта способность не досталась от природы, следует трудиться над ее приобретением, как только представится возможность. Делается это следующим образом. Старайтесь брать лучшие части многих красивых лиц, красота которых установлена суждением других, а не только вашим собственным суждением, поскольку вы можете легко обмануться и выбрать те лица, которые похожи на ваше собственное, поскольку часто оказывается, что нам нравятся лица, подобные нашему собственному; и если бы вы были уродливы, то не стали бы выбирать красивые лица, а изображали бы уродливые, подобно многим художникам, чьи персонажи часто напоминают их создателя; поэтому выбирайте красивые лица так, как я вам сказал, и фиксируйте их в своей памяти”.

*Ms. 2038 Bib.Nat.27 r.*

Интересно задуматься над следующим: возможно, что всеобщее притяжение и загадочное обаяние, которое портрет Леонардо имеет для огромного количества людей в течение многих веков, является результатом успешного применения самим Леонардо “соединения лучших частей многих прекрасных лиц, красота которых установлена суждением многих людей”, как он это советовал другим. Возможно, именно поэтому почитатели находят так много разных выражений в смешении черт на лице этой женщины. Особенно интересно рассмотреть эту возможность в свете того факта, что не существует единого общепринятого мнения, кто же собственно изображен на портрете. Хотя традиция и гласит, что моделью служила Мона Лиза, жена Франческо дель Джокондо, эта атрибуция противоречит замечаниям современников Леонардо. Возможно, что Мона Лиза явилась одним из собственных изобретений Леонардо; собирательный образ красоты, порожденный его собственной нервной системой в результате интуитивного синтеза ключевых черт лица, которые он так глубоко наблюдал и исследовал всю свою жизнь (Леонардо было за пятьдесят, когда он написал этот портрет).<sup>[45]</sup>

Я вовсе не имею в виду, что произведения Леонардо были всего лишь результатом эффективного “вырезания и вставки” черт, вызывавших всеобщее восхищение. Скорее, я предполагаю, что, по аналогии с анатомией, работа Леонардо явилась продуктом синтеза многих глубокого интернализированных ощущений; в ней выражались глубокие принципы динамических систем, из которых состояли люди или события, которые он писал. По собственным словам Леонардо, он стремился представить в своих работах интеграцию “и

физических, и духовных сил”. Точно так же, как и в его анатомических рисунках, одной из главных привлекательных черт Моны Лизы является та степень, с которой черты и символические обертоны изображенного человека достигли подобного совершенного синтеза.



*Мона Лиза*

Возможно, что именно здесь некоторые качества “общего чувства” снова приобретают важное значение. По Аристотелю, “общее чувство” воспринимает и обрабатывает определенные свойства чувственных восприятий, которые он называет “общими воспринимаемыми”. По определению Аристотеля, “общие воспринимаемые” — это движение, покой, число, фигура, величина, единица; они не относятся к какому-то одному органу чувств, но являются общими для всех”. (Аристотель. О душе). Леонардо, по-видимому, синтезировал все эти качества в глубокое чувство пропорции, что характерно для его стратегии. Для Леонардо “пропорция” была фундаментальным “духовным свойством” (“virtu spirituale”). Точно так же, как “движение, покой, число, фигура, величина и единица” являются общими для всех органов чувств, “пропорция” является общей как “первый принцип” всего сущего. Леонардо писал:

“Пропорция обнаруживается не только в номерах и измерениях, но также в звуках, весах, времени и положении и в любой существующей силе”.

*CU 18r*

Во всех своих трудах Леонардо стремился к гармонии и пропорции. Ясно, что пропорция не представляет собой производную некоторого элемента самого по себе, но функцию соотношения элементов. Он писал:

“Когда поэт описывает прекрасное лицо в каждой из его черт, такой метод не представляет вам красоту в полном виде, поскольку это зависит от божественной пропорции всех черт вместе. Только через их союз и единство достигается гармония, поражающая тех, кто на них смотрит... Гармоническая пропорция картины...



составляется одновременно различными частями, и их согласие воспринимается одновременно и как целое, и как часть; как целое, с точки зрения композиции, а в деталях — в отношении к намерению частей, составляющих целое”.

*CU 18r—19r*

Согласно Леонардо, гармония и пропорция являются результатом отношений между частями системы и их “намерением” в отношении целой системы. Верный своим убеждениям и стратегиям, относящимся к развитию “общего чувства”, Леонардо оценивал баланс и пропорцию, основываясь на динамическом взаимодействии нескольких различных элементов.

Он также указывал, что восприятие гармонии зависит от отношения между наблюдателем и средой, где это наблюдение проводилось.

“Во всем, что человек видит, необходимо принимать во внимание три вещи, а именно: положение глаза, который смотрит, положение объекта, на который смотрят, и положение света, который освещает это тело”.

*M 80 r*

Баланс и пропорция — это соотношение между этими тремя факторами. Точно так же, как вырабатывается “полное понимание” чего-либо путем синтезирования его в трех разных перспективах, Леонардо оценивал свою работу в искусстве путем изменения позиций восприятия, определяемых отношением между наблюдателем, наблюдаемым объектом и светом, освещающим этот объект.

### ***О суждении о вашей собственной картине***

“Мы хорошо знаем, что гораздо легче заметить ошибки в работах других, чем в своих собственных, и нередко вы строго судите о мелких ошибках других, но при этом не видите своих собственных больших ошибок...”

Когда вы рисуете, возьмите плоское зеркало и почаще поглядывайте на свою работу в это зеркало, и тогда вы увидите свой труд в зеркальном изображении, и вам будет казаться, что он нарисован чужой рукой, и таким образом вам будет намного легче судить о его недостатках.

Хорошо также бывает время от времени отходить и давать себе расслабиться; потому что когда вы возвращаетесь к вашей работе, ваше суждение будет более уверенным, поскольку если вы постоянно остаетесь рядом с вашим трудом, вы потеряете способность с суждению.

Также полезно отходить на некоторое расстояние, поскольку тогда ваша работа кажется меньше, и становится легче охватить большую часть ее одним взглядом и заметить недостаток гармонии или пропорции в различных ее частях и легче увидеть также цвета объектов”.

*MS 2038 Bib.Nat. 28r*

Леонардо имеет в виду, что существует три важных аспекта, которые надо принимать во внимание, когда вы оцениваете нечто: 1) точка зрения наблюдателя, 2) состояние наблюдателя,

3) позиция наблюдателя в отношении дистанции. Если ваше восприятие собственной работы остается неизменным даже после того, как вы:

- 1) посмотрели на ее зеркальное отображение;
- 2) изменили ваше положение и снова посмотрели на работу;
- 3) посмотрели на нее издали,

тогда вы знаете, что приближаетесь к чему-то такому, что вышло за пределы предубеждений и ограничений одной позиции восприятия. (Я сам рисую портреты и постоянно использую все те методы оценок, которые описал Леонардо).

Стратегия Леонардо синтеза множественных перспектив в ином виде снова появляется в его работе — в картине “Леда”. Ноги Леды, ее бедра, нижняя часть живота, грудь и голова, — все они как бы смотрят в разных направлениях, предлагая различные точки наблюдения за объектом, и все же при этом сохраняют общий баланс. “Леда” Леонардо стала образцом так называемой “извилистой фигуры” (*figura serpentinata*), то есть фигуры, построенной таким образом, как если бы на нее смотрели с нескольких различных точек одновременно.

“Тайная Вечера” Леонардо соперничает по славе и популярности с “Моной Лизой”. Это одна из моих любимых работ Леонардо (и картин вообще), и я много раз ходил смотреть на нее в Милане. Меня всегда поражала интеграция технических, эстетических и символических элементов в этой картине. Она всегда была для меня образцом того, как гений может сочетать такое множество процессов, происходящих на разных уровнях и не мешающих друг другу. Неважно, в каком состоянии я пребываю, и неважно, как я смотрю на эту картину. Она всегда привлекает меня и трогает. Если вы сфокусируете глаза таким образом, чтобы видеть только формы и общий план, то увидите, что картина безошибочно соответствует всем традиционным принципам эстетики. Технические аспекты репрезентации перспективы, цвета и т. д. потрясающе и воплощены самым совершенным образом. Похоже на то, что в этой картине нашли свое воплощение все те принципы и стратегии, которые описал Леонардо в своих тетрадях.

Но наиболее поразительным во всей картине является сам момент, который Леонардо выбрал для картины. Вместо того, чтобы писать традиционное представление Тайной Вечери, где Иисус разламывает или благословляет хлеб или вино, Леонардо запечатлевает момент высшего напряжения — так, как он описан в Новом Завете. Иисус говорит: “Один из вас предаст меня”. Эти слова вызывают шок у апостолов. Этот момент производит поразительное и притягательное воздействие.

Сначала кажется, что такой выбор был нечаянным, единичным явлением, плодом работы вдохновенного гения, который никогда не повторится. Однако, если мы рассмотрим стратегии Леонардо, то неожиданно поймем, что имеем дело с продолжением тех же самых процессов, которые он применял при создании своего труда по анатомии. Учитывая убеждение Леонардо в том, что система проявляет свои глубинные принципы, когда доходит до своих крайностей, становится ясным, что для него этот момент был самым подходящим. Апостолы как бы представляют одиннадцать элементарных тканей тела (Иуда, который изображен отдельным и непонятным, является своего рода “не членом” системы). Совершенно ясно, что Леонардо интернализировал индивидуальные характеры апостолов, основываясь на их функции в апостольском сообществе, родстве, отношениях к руководителю и т. д., и в картине он как бы изображает ответную реакцию каждого члена системы на воздействие крайних условий.

Можно легко представить себе, как Леонардо составлял матрицу элементов данной системы (апостолы, типы реакций, типы ситуаций и условий и т. д.) и экспериментировал над

их вариациями и комбинациями до тех пор, пока не нашел единственной правильной конфигурации.

Апостолы	Типы реакций	Типы ситуаций
Иаков	вина	напряжение
Иоанн	гнев	спокойствие
Филипп	страх	учение
Петр	замешательство	занят едой
Матфей	недоверие	молитва
Варфоломей	внимание	исцеление
Иуда	возбуждение	и т.д.
и др.	и т.д.	

*Гипотетическая таблица апостолов и возможных реакций*

Стратегии Леонардо наиболее явно проявились, пожалуй, в его последнем произведении. “Откровения конца света” явились серией набросков на тему о конце света. Здесь могущественное воображение Леонардо (родившееся из наблюдения, размышления и фантазии) достигло своего самого высокого уровня. Леонардо однажды сделал такое утверждение: “Природа полна бесконечных причин, которые никогда не были установлены опытом”. (Записные книжки Леонардо да Винчи). В его “Откровениях конца света” нематериальные силы космоса, невидимые сами по себе, проявляются в материальных вещах, которые они двигают при этих последних и крайних условиях.

Остов мира рушится, но даже при этом разрушении “уродливо-прекрасные” формы оторвавшихся элементов являют те же самые глубокие принципы порядка, гармонии и пропорций, которые руководили созданием мира и которые правят жизнью и смертью каждого создания природы. Леонардо утверждал, что “в природе не существует ни одного результата, у которого не было бы причины; поймите причину, и вам не понадобится эксперимент.” (Записные книжки Леонардо да Винчи). Нарисованные без модели, эти “откровения” являются последним и наиболее выдающимся воплощением стратегий Леонардо, в которых умение видеть (*saper vedere*) проявилось в полной. Вместо изменения основных элементов и черт микрокосма человеческого тела, человеческого лица, воображаемых тварей или машин Леонардо изменяет и усиливает элементы и черты самого космоса. Подобно тому, как если бы ему наконец удалось увидеть, интернализировать, скомбинировать, усилить и представить работу всех сил природы одновременно.

## 2.7. Применение стратегий Леонардо

Именно процесс творчества, а не просто результаты творчества выделяют такого человека, как Леонардо, совершенно особенным образом. Рисунки в его тетрадях — не просто образы того, что он видел в окружающем мире, а отражение того, как он думал об этих образах, находящихся вокруг себя. То, что он научил других думать творчески, столь же важно, как и его творения. Многие представители рода человеческого умели хорошо рисовать или писать картины. Леонардо использовал свои художественные способности для того, чтобы попытаться открыть нечто о глубинной структуре мира и использовать эти открытия для его обогащения. Леонардо обладал набором стратегий, позволяющих ему воплощать свои творческие устремления во многих разных областях. В конце своего трактата о живописи Леонардо писал:

“Эти правила направлены на то, чтобы помочь вам выносить свободное и хорошее суждение; поскольку хорошее суждение основывается на хорошем понимании, а хорошее понимание приходит от разума, управляемого хорошими правилами, а хорошие правила — это дети надежного опыта, который является общей матерью всех наук и искусств.”

*C.A. 221 V.D.*



*Диаграмма макростратегий Леонардо*

В модели НЛП “правила”, “понимание” и “суждение” поддерживаются лежащими в их основе когнитивными картами, стратегиями и навыками. При пересмотре материала записных книжек Леонардо мы обнаружили набор явно обозначенных стратегий, использовавшихся им в целях развития ключевых когнитивных навыков, необходимых для развития хорошего опыта, хороших правил, понимания и суждения благодаря умению видеть:

1. Зрительное наблюдение.
2. “Заучивание чего-либо на память”.
3. “Мысленный просмотр чего-либо перед сном или сразу после сна”.
4. Фиксация набора черт в вашем мозгу.
5. Представление чего-либо с различных точек зрения.
6. Исследование динамического взаимодействия элементов системы путем наблюдения за ними при крайних условиях.
7. “Стимулирование мозга и побуждение его к разным изобретениям”.
8. Умение сделать так, чтобы нечто воображаемое казалось реальным.
9. Синтез черт для того, чтобы сделать нечто прекрасным.

### **Развитие фильтров восприятия**

Для того чтобы развивать стратегии Леонардо внутри нашей нервной системы, по-видимому, следует начать с того, чтобы “научиться видеть”. Леонардо утверждал, что существует “десять свойств зрения, а именно: темнота, яркость, субстанция и цвет, форма и место, удаленность и близость, движение и покой...” Одним из важнейших навыков, которым великолепно владел Леонардо, было умение наблюдать свойства вещей, а не просто сами вещи. Соединив наше знание о стратегиях Леонардо с технологией НЛП, мы можем определить некоторые простые, но важные пути для развития у нас самих способностей, подобных способностям Леонардо.

Следующее упражнение направлено на то, чтобы помочь вам усилить способность видеть и воспринимать то, что вы наблюдаете.

1. Найдите явление, которое вы можете наблюдать в вашем внешнем окружении — неподвижное или повторяющееся. Посмотрите на него в течение 10 секунд.
2. Перестаньте смотреть и нарисуйте то, что вы наблюдали.
3. Найдите партнера, попросите его сделать изображение того же предмета и сравните ваши рисунки.
4. Спросите друг друга по очереди о тех внутренних представлениях, которые вы использовали для того, чтобы сделать свои рисунки; например: “Являлся ли ваш рисунок таким же, как ваше внутреннее представление?”, “Если нет, то в чем отличия?”
5. Специально проверьте наличие ключевых черт рисунка, которые могут отличаться от самого внешнего явления.
6. Обращаясь к таблице субмодальностей, которая приводится ниже, пройдите по листу зрительных субмодальностей вместе с вашим партнером. Посмотрите на ваш предмет или явление через фильтр каждой из субмодальностей.

#### **ЗРИТЕЛЬНЫЕ субмодальности**

**ЯРКОСТЬ** (тусклый — яркий)

**РАЗМЕР** (большой — маленький)

**ЦВЕТ** (черно-белый — цветной)

**ДВИЖЕНИЕ** (быстрый — медленный — неподвижный)

**РАССТОЯНИЕ** (близко — далеко)

**ФОКУС** (четкий — размытый)

**МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ**

7. Сравните ваше восприятие того, где это явление располагается в диапазоне свойств, определяемых каждой из субмодальностей, используя шкалу от 1 до 10 (например, тусклый = 1, яркий = 10).

8. Подумайте вместе с вашим партнером, какую точку отсчета вы примете для определения числа на шкале для каждой из субмодальностей. (Например, “Лучше, чем что?”, “Ярче, по сравнению с чем?”, “Комната?”, “Как выглядят другие объекты поблизости?”, “Свет снаружи?”)

9. Снова перестаньте смотреть на ваш предмет или явление и нарисуйте то, что вы видели.

10. Сравните ваш новый рисунок со старым и с рисунками вашего партнера и отметьте, что изменилось.

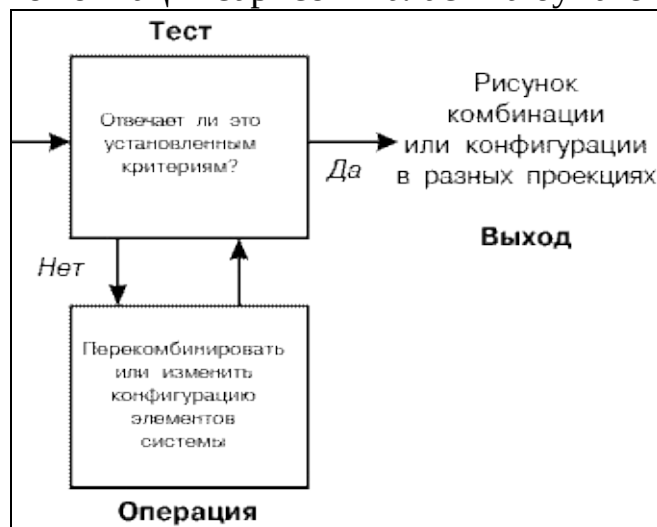
11. Исследуйте любые изменения тех внутренних представлений, которые вы использовали для создания рисунка; для этого определите, какие различия в субмодальностях оказали наибольшее влияние и воздействие на ваше восприятие (внутреннюю когнитивную карту).

### **Стратегия системного мышления и изобретений, созданная Леонардо**

В разделе, посвященном Леонардо, мы наблюдали, как он раз за разом применял одну и ту же стратегию, позволяющую человеку вскрыть глубинную структуру системы и затем с ней работать. Исследовал ли Леонардо человеческое тело, лица, создавал ли невиданных животных, изобретал машины, готовился рисовать портрет или фреску или наблюдал за концом света, — он постоянно применял свою уникальную стратегию системного мышления.

После установления критериев работы Леонардо исследовал глубинную структуру системы, с которой работал путем определения ключевых элементов и черт. Затем с помощью наблюдения или воображения он исследовал взаимодействие между этими элементами при различных условиях, в особенности, при крайних условиях. После чего синтезировал полученное знание в определенные комбинации или конфигурации, соответствующие тем критериям, которые он установил вначале. Когда Леонардо находил правильную комбинацию, он зарисовывал результат с разных точек зрения.

Изобразим на диаграмме основные элементы этой стратегии в форме петли обратной связи, которую мы называем ТОТЕ. В фазе теста текущее состояние идеи или работы проверялось на соответствие установленным критериям. Если критерии не удовлетворялись, элементы перекомбинировались или помещались в другую конфигурацию, а затем снова тестировались по отношению к этим критериям. Петля продолжала функционировать до тех пор, пока критерии не удовлетворялись. Данная комбинация зарисовывалась на бумаге в разных проекциях.



*Диаграмма стратегии изобретений Леонардо*

Следующие шаги описывают способ, пользуясь которым, вы можете применять стратегию Леонардо для системного мышления и изобретений практически в любой области. Например, рассмотрите проект, над которым вы работаете в настоящее время. Представьте, что вы —

Леонардо да Винчи, человек эпохи Возрождения обладающий многими талантами; вы собираетесь заняться научной или творческой работой в новой области. Возьмите тетрадь, карандаш или ручку и делайте заметки о вашей работе по мере того, как будете проходить по этапам этой стратегии.

### 1. Установите главные критерии того, что собираетесь достичь.

В своем исследовании по анатомии Леонардо стремился к тому, чтобы добиться “правдивого” и “совершенного” знания о человеческом теле, которое было бы таким же “ясным”, как если бы “перед вами был сам человек”. В описании лиц и в своих картинах Леонардо стремился представлять “красоту”, “изящество” и “пропорции”. Он стремился, чтобы его воображаемые животные выглядели как “реальные” и чтобы его машины имели практическую ценность или демонстрировали “первые принципы” механики.

Определите критерии, необходимые для вашего собственного проекта. Например, вы можете желать, чтобы ваш проект был “увлекательным”, “приносил прибыль” или “был познавательным”. Ваш проект может также включать в себя некоторые временные ограничения или ограничения ресурсов, которые вам следует внести в ваш список критериев. Запишите их в тетради (или используйте следующую таблицу).

Каким критериям должен удовлетворять ваш проект?

### 2. Разбейте ваш проект на несколько основных элементов и определите ключевые черты или условия этих элементов.

Данный процесс на самом деле состоит из двух отдельных шагов. Первым шагом будет определение “глубинной структуры” системы, с которой вы работаете. Вторым шагом — определение ключевых черт и вариаций этих базовых элементов.

Вы можете уже иметь ясное представление о ключевых элементах, относящихся к вашему собственному проекту, или вам может понадобиться область или система, с которой вы пока еще не знакомы. Стратегия определения ключевых элементов, созданная Леонардо, заключалась в проведении аналогии между элементами глубинной структуры различных систем. В своей работе по анатомии человека Леонардо проводил параллели между космографией Земли и структурой человеческого тела. Если вы не знакомы с базовыми элементами, которые имеют отношение к вашему проекту, можете применить стратегию аналогий Леонардо, обращаясь к примерам прошлых проектов или систем, которые вам уже хорошо знакомы. Найдите основные элементы знакомой системы или прошлого успешного проекта, а затем проведите их аналогии с новым проектом или системой. И теперь снова запишите ваши соображения в виде набросков или заметок в тетради или используйте следующую таблицу.

Системы	Ключевые элементы и параметры системы		
Знакомая			
Новая			

Приведу пример. Однажды я консультировал мужчину, который был проповедником. Ему поручили новый проект, включающий проведение презентаций и лекций для разных групп

людей его конгрегации. Проповеднику нужно было разработать определенный цикл вечерних лекций, которые он смог бы прочитать для членов церкви. Он не обладал предварительным опытом создания подобных программ. Я помог ему определить базовые элементы данного проекта, попросив подумать о прошлом проекте или системе, с которыми он уже был знаком. Он ответил, что ему нравилось ухаживать за садом; при этом он чувствовал себя уверенно и ощущал свой успех. Я попросил его определить базовые элементы успешного садоводства. После некоторого размышления, он ответил, что такими базовыми компонентами являлись: тип почвы, с которой приходилось работать, различные виды семян, которые высевались, и климатические условия, при которых велась работа. Затем я попросил его рассмотреть проект проповедей и подумать о том, в чем он был схож с садоводством. Если бы нам надо было провести аналогию между чтением лекций и уходом за садом, где в таком случае в лекциях была бы “почва”, где “семена”, а где — различные типы “климата”? Он определил, что “почвой” была бы конгрегация, семенами — темы или уроки, которые ему надо было проходить, а климатом — тип жизненных ситуаций или трудностей, которые людям надо было бы преодолевать.

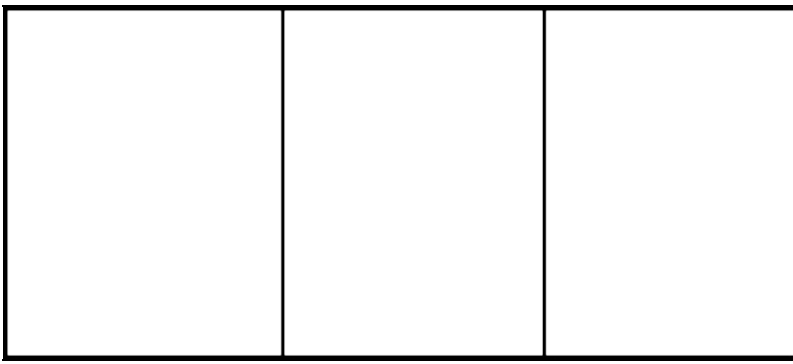
<b>Системы</b>	<b>Ключевые элементы и параметры системы</b>		
<i>Знакомая</i> Садоводство	Тип почвы	Тип семян	Типы климата
<i>Новая</i> Чтение проповедей	Тип людей	Тип тем	Типы жизненных ситуаций

Следующим шагом стало определение ключевых черт или вариаций внутри этих базовых элементов — точно таким же образом, как Леонардо в своем исследовании человеческих лиц определял разные типы глаз, носов, подбородков и т. д. Климат бывает жарким, влажным, холодным, солнечным, и т. д. Очевидно, что количество разнообразных видов семян могло быть огромным. Я попросил проповедника составить списки типов людей, уроков и жизненных ситуаций, которые могли бы иметь отношение к данному проекту. Образец его ответов приводится в следующей таблице.

<b>Типы людей</b>	<b>Типы уроков</b>	<b>Типы жизненных ситуаций</b>
Родители	“Возлюби ближнего как самого себя”	Рождение
Молодежь	“Просите, и вам воздастся”	Смерть
Дети	“Бог помогает тем, кто сам помогает себе”	Кризис в семье
Другие служители	“Вера величиной с горчичное зерно может двигать горы”	Брак
Смешанные группы		Болезнь

В вашей тетради (или в нижеследующей таблице) составьте список ключевых черт или вариаций тех базовых элементов, составляющих вашу систему или проект, с которыми вы работаете.





3. Выберите по одной черте из каждого списка базовых элементов и соберите их вместе.

Подобно тому, как Леонардо комбинировал разные аспекты реальных животных для создания своих фантастических тварей, или синтезировал разные черты лиц для того, чтобы рисовать карикатуры, или собирал разные механические части и принципы для создания новой машины, точно так же выберите по одной черте из каждого элемента в вашем списке и соедините их вместе в вашем воображении. Работая с проповедником, я попросил его рассмотреть различные комбинации элементов: лекцию для молодых людей, проходящих через кризис в семье, где основным уроком стала бы заповедь: “Возлюби ближнего, как самого себя”; или лекцию для родителей о том, как себя вести в случае болезни, где урок состоял бы в том, что “вера величиной с горчичное зерно может двигать горы”.

Дальше следуют некоторые предложения, взятые из стратегии Леонардо; эти предложения можно использовать как помощь в данном процессе.

а) Расставьте галочки наугад рядом с разными группами элементов в ваших списках.

б) Сфокусируйте ваши глаза на стене, на облаках, на траве и т. д. Позвольте вашему воображению придумать для вас способ комбинирования этих элементов.

в) Вновь просмотрите комбинацию элементов перед сном или сразу же после пробуждения.

4. Определите, какая комбинация лучше всего отвечает вашим критериям.

Очевидно, что не все комбинации элементов будут удовлетворять первоначально установленному вами набору критериев, и некоторые из комбинаций окажутся бессмысленными или неэкологичными. Составив несколько комбинаций, проверьте их на соответствие вашим критериям с тем, чтобы определить, какая из них лучше всего удовлетворяет им или с какой лучше всего работать. (Проповедник, например, выбрал полдюжины комбинаций для составления серии своих лекций. Он выбрал комбинации, которые были ему наиболее знакомы, с которыми он чувствовал себя наиболее комфортно, которые могли бы оказать наибольшую поддержку людям его конгрегации.)

5. Составьте две или три различные карты или описания, представляющие вашу идею или план.

Если ваш проект включает некоторый конкретный объект, можете сделать наброски — так же, как это делал Леонардо, когда рисовал свои машины или рисовал части человеческого тела с разных углов зрения. Если ваш проект включает в себя нечто, больше похожее на процесс, чем на предмет, можете делать диаграммы или короткие словесные описания или схемы. Когда я работал с проповедником, я попросил его составить “схему” целой серии лекций, наборы “заметок” для лекций, которые он мог бы использовать во время своих лекций, а также дать “короткое описание” каждой лекции, которое могло бы быть напечатано в церковном бюллетене.

## 6. Оцените вашу карту, рассмотрев ее с разных точек зрения.

Если вы уже составили ваши карты или описания, будет полезным оценить их с разных точек зрения. Леонардо предлагал при этом изменять свое положение и зрительную перспективу. Вы можете также принимать точки зрения других людей, каким-либо образом вовлеченных в ваш проект. Так, я попросил проповедника рассмотреть свои идеи и планы лекций с позиции восприятия кого-либо, кто мог бы слушать эти лекции, или с позиции членов семьи этого человека. Я также предложил ему посмотреть на свой план глазами кого-либо, кто был его учителем и кого он считал хорошим лектором. Наконец, я попросил его рассмотреть план проекта с точки зрения садовника. Каждая перспектива принесла ему новые открытия и идеи, которые могли бы обогатить и улучшить собственные идеи.

Я часто использую стратегию Леонардо для планирования собственных семинаров. Я считаю, что ее очень полезно использовать в виде серии последовательных шагов. Сначала для больших кусков, а затем — для все более мелких кусков моего плана. Например, сначала я заполняю матрицу для общего плана курса, включая сюда вариации типов группы, типов проблем, о которых буду говорить, типов инструментов и техник, которые буду предлагать.

Система	Ключевые элементы или параметры систем		
Семинар	Тип группы	Тип проблемы	Инструменты и техники

Когда у меня уже сложилась идея общего плана, я заполняю другие матрицы для составления типов конкретных уроков и упражнений. Для этого мне понадобятся более конкретные группы элементов, которые будут принимать во внимание конкретные темы, временные рамки и типы действий, включенные в курс.

Система	Ключевые элементы или параметры систем		
Упражнения	Темы	Типы рамок	Типы действий

Базовые шаги этой стратегии приведены на диаграмме ниже.

### ***Стратегия творчества Леонардо да Винчи***

Составьте список трех базовых элементов или черт, которые вы будете комбинировать.

Заполните все колонки в этих таблицах. Затем выберите по одной строке из колонок А, Б и В. Создайте воображаемую картинку, соединив их вместе в уме. Затем проверьте то, что у вас получилось — на соответствие вашим критериям. Если полученный образ не удовлетворяет всем условиям, которые вы установили, добавьте другую строку из одной из колонок или изменяйте этот образ до тех пор, пока он не будет соответствовать всем критериям. Если вы не можете создать соответствие критериям после трех попыток, выберите три другие строки из колонок А, Б и В и повторите все снова.

А	Б	В
<i>Каким критериям должен удовлетворять ваш проект?</i>		

## 2.8. Заключение

Благодаря тому, что Леонардо обладал редкой способностью переплестать наблюдение и знание, каждое видимое явление служило для него способом получения более глубокого знания об окружающем мире. Это привело к тому, что Леонардо взял на себя огромную задачу, пытаясь наблюдать за всеми объектами видимого мира, определить их форму и структуру, воссоздать художественное описание их в “перцептивной космологии”, представленной в его многочисленных тетрадах (из которых до нас дошла 31). Во введении к своему фундаментальному труду по анатомии он пишет:

“Я хочу создавать чудеса; может быть, жизнь моя будет менее спокойной, чем жизнь большинства людей или жизнь тех, кто хочет быстро добиться богатства. Может быть, мне придется долгое время жить в бедности, как всегда жили алхимики, искатели способа создания золота и серебра, или инженеры, которые пытались заставить неподвижную воду волноваться в живом и бесконечном движении, и такие крайние глупцы, как некроманты и чародеи”.

Очевидно, что Леонардо как личность был совершенно уникален. Индивидуальные аспекты его личности не могут быть воспроизведены, этому невозможно научиться. Какие причины и почему толкали или вдохновляли Леонардо на создание его работ — тоже вопрос уникальный по отношению к его личностной мотивации, ценностям и взглядам его времени и т. д., и они не могут быть воспроизведены (да, пожалуй, этого и не стоит делать). Нельзя воссоздать **что** и **почему**, но можно понять и перенять **как**. Поскольку только благодаря навыкам организации и применения своего опыта восприятия мира Леонардо выпускал в мир всю силу своей личности; только через них он проявлял свои собственные убеждения и ценности, а также убеждения и ценности своей эпохи. Эти процессы сохраняют свою ценность в сегодняшнем мире и для нас. Потенциал мира Леонардо был гораздо ниже, чем потенциал современного нам мира, и все же, посмотрите, что он с ним сделал! Представьте, что мы сможем освободить навыки творческого мышления Леонардо и использовать их сегодня. От открывающихся возможностей просто захватывает дух!

Возможно, что благодаря преподаванию “процессов достижения результатов гениев” в большей степени, чем “результатов их процессов” нам самим и тем, кто нас окружает, мы вызовем к жизни современное Возрождение человеческих способностей.

Физика и изобретателя Никола Тесла (1856–1943) называли “гением, который возвестил приход века электричества”. Он бесспорно является одним из наиболее творческих и значительных изобретателей прошлого века и одним из наиболее плодовитых. 700 его изобретений включают электромагнитный двигатель, турбину, устройства беспроводной передачи и дистанционного управления. Его открытие вращающегося магнитного поля в конце 1800-х годов является основой использования переменного тока, что сделало возможным передачу электроэнергии по всему земному шару. Именно Тесла составил проект первой электростанции на Ниагарском водопаде (его систему предпочли системе постоянного тока Томаса Эдисона). Он был известен как визионер-футурист, и его тетради до сих пор изучаются учеными и инженерами, поскольку ряд его идей и принципов до сих пор опережают современные технологии. [\[46\]](#)

Подобно гению Леонардо, гений Тесла лежит в его способности открывать в природе скрытые, невидимые принципы или глубинные структуры, а затем применять эти принципы на практике, в своих изобретениях. Используя инструменты психологического моделирования нейро-лингвистического программирования, мы обнаруживаем некоторые из ключевых когнитивных процессов, лежащих в основе его впечатляющих творческих способностей. Таким образом, мы можем понять некоторые из тех невидимых психических стратегий, которые Тесла использовал для того, чтобы совершать свои открытия и изобретения.

## 3.1. Предвидение будущего

Как оказалось, сам Тесла мог многое поведать о собственном мыслительном процессе. В интервью, которое у него взяли в 1919 году, Тесла дает некоторую замечательную информацию, проливающую свет на развитие его творческих мыслительных процессов.

“В детстве я страдал от необычного расстройства, связанного с появлением образов, часто сопровождавшихся вспышками света, которые искажали вид реальных объектов и вторгались в мои мысли и действия. Это были изображения предметов, сцены, которые я уже видел, и никогда — того, что воображал. Когда мне говорили что-либо, образ объекта, обозначенного этим словом, живо представал перед моим взором, и иногда я не мог отличить, было ли передо мной нечто такое, что я просто видел, или это можно было потрогать. Подобные видения вызывали у меня большой дискомфорт и тревогу...

Чтобы вы могли получить представление о моих огорчениях, представьте себе, что я видел похороны или что-то другое душераздирающее. Затем, неизбежно в тишине ночи, живая картина этой сцены появлялась передо мной и оставалась перед моим взором, несмотря на все усилия ее убрать. Иногда она продолжала оставаться в пространстве, хотя я и мог проткнуть ее рукой”.

*Никола Тесла. Мои изобретения*

Очевидно, что Тесла описывает свою очень ярко выраженную с самого раннего возраста и мощную способность визуализировать. Он подчеркивает, что эти образы “были картинками предметов и сцен, которые он уже видел, и никогда — того, что он воображал”. Термин “эйдетическое воображение” используется для вспоминаемых внутренних образов, обладающих свойством быть настолько живыми, что они кажутся совершенно реальными. Такой тип зрительного воображения часто связан с правым, недоминантным полушарием головного мозга.

Хотя правдоподобие образов Тесла и кажется замечательным, очень часто дети пугаются образов и внутренних картин, которые не могут контролировать, а также часто с трудом отличают внешнюю реальность от своего внутреннего опыта. Большинство детей, однако, в процессе роста в конце концов учатся подавлять или уменьшать степень живости и, таким образом, более эффективно “справляются с реальностью”. Тесла же, по-видимому, научился справляться с этой проблемой иным способом:

“Чтобы освободиться от этих мучительных явлений, я пытался сконцентрировать мой ум на чем-либо другом, что я видел, и таким образом добивался временного облегчения; но для того, чтобы его получить, мне приходилось постоянно вызывать в воображении новые образы. И вскоре я обнаружил, что запас тех образов, которые были в моем распоряжении, иссяк; мой источник, так сказать, иссох, потому что я мало видел мир. Я наблюдал лишь предметы в доме и в моем ближайшем окружении. Когда я делал эти умственные упражнения во второй или в третий раз, чтобы изгнать ужасные образы из моего воображения, это лекарство постепенно утратило свою силу.

Тогда я инстинктивно начал совершать воображаемые экскурсии за пределы того маленького мира, который знал, и стал видеть новые сцены. Они вначале были туманными и трудноразличимыми и сразу улетали, стоило мне сконцентрировать на них свое внимание, но постепенно я научился их удерживать; они усилились и наконец

приобрели четкость реальных вещей. Вскоре я обнаружил, что добиваюсь наибольшего спокойствия, когда просто иду за моим воображением дальше и дальше, все время получая новые впечатления; и так я начал путешествовать, конечно, в мыслях. Каждую ночь (а иногда и днем), оставаясь один, я начинал мои путешествия; я видел новые места, города и страны, жил там, встречал людей и заводил друзей и знакомых, и, как бы невероятно это ни показалось, они были дороги мне так же, как и люди из реальной жизни, и их проявления были не менее интенсивными”.

### *Никола Тесла. Мои изобретения*

Тесла описывает, как, вместо того чтобы отключать процесс визуализации, он научился сознательно направлять свою способность визуализировать, “инстинктивно” применяя процесс подстройки и ведения. Вместо того, чтобы пытаться подавить тревожащие ум образы, Тесла постарался направить свои внутренние образы на “что-нибудь другое”. Он рассказывает, как смог развить у себя навык конструирования образов, возникающих перед его мысленным взором, и “видеть новые сцены”, выходящие “за пределы маленького мира”, который был ему знаком. Все это позволило Тесла сдвигать свое внимание от тревожащих вспоминаемых образов (Vr) к сконструированным (Vc). Тесла указывал, что ему понадобилось время для развития этого навыка. Он упоминал, что сконструированные образы “вначале были очень туманными и трудноразличимыми и улетали, когда я пытался на них сконцентрировать свое внимание, но постепенно я научился их удерживать; они усилились и наконец приобрели четкость реальных вещей”.

В этом замечании очень важным является тот момент, что Тесла практически сознательно научился использовать другую часть своего мозга. (В модели НЛП сконструированные образы обычно связываются с левым, доминантным полушарием мозга.) Тесла, по-видимому, развил до очень высокой степени свою способность видеть сны наяву; те внутренние образы, которые он наблюдал, очень похожи на то, что в гипнозе называется “позитивными галлюцинациями”. Тот факт, что те, кого он видел в своих фантазиях, “были так же дороги, как и люди в реальной жизни”, доказывает, что с этими зрительными фантазиями, по-видимому, были связаны определенные чувства. Такая тесная связь между образами и чувствами могла сыграть важную роль в формировании его позднее развившейся способности видеть в этих “снах наяву” конкретные изобретения.

Интересно отметить, что описания Тесла своей способности фантазировать весьма напоминают такую же способность другого знаменитого ученого и гения, Альберта Эйнштейна, который говорил, что всегда мыслил образами, а не словами или математическими уравнениями. Эйнштейн утверждал: теория относительности выросла из его подростковой фантазии, когда он пытался зрительно представить себе, на что была бы похожа реальность, если бы “он ехал на конце светового луча”.

Попытки Тесла управлять внутренними образами привели к развитию еще одной важной стороны его творческой стратегии.

“Моя первоначальная тревога, однако, была некоторым образом компенсирована. Непрерывные умственные усилия развили мои способности к наблюдению и дали возможность открыть очень важную истину. Я заметил, что появлению образов обычно предшествовало реальное видение сцен при необычных или исключительных обстоятельствах, и в каждом отдельном случае они побуждали меня обнаружить первоначальный импульс. Через некоторое время это усилие стало почти

автоматическим, и я научился очень легко соединять причину и следствие. Вскоре я понял, к моему величайшему удивлению, что каждая мысль, у меня возникающая, вызывалась некоторым впечатлением извне. Не только это, но и все мои действия направлялись подобным образом”.

### *Никола Тесла. Мои изобретения*

Научившись проследить свои психические процессы обратно к внешним событиям ( $V_e \leftarrow V_i$ ), Тесла мог устанавливать бесценную практическую связь между своими мыслями и реальностью. Эта связь, без сомнения, удерживала его невероятное воображение от того, чтобы оно не стало просто формой “ухода”. Наоборот, эта связь дала ему возможность превращать свою собственную научную фантастику в изобретения, которые преобразовали мир.

Озабоченность Тесла своими внутренними образами также привела его к развитию в высокой степени того, что можно назвать “метазнанием”. В результате своих наблюдений за тем, как его собственный мозг получал, обрабатывал и реагировал на “внешние впечатления”, Тесла сформировал идею о машине, которая могла бы делать то же самое. Он был первым человеком, который придумал и понял то, что мы сейчас называем “робототехникой”. Подумайте о его провидческом описании “самоуправляемых автоматов”, которые будут “вести себя так, как будто они обладают разумом” и “вызовут революцию во многих отраслях торговли и производства”.

“С течением времени мне стало совершенно ясно, что я был просто автоматом, наделенным способностью двигаться, автоматом, отвечающим на стимулы своих органов чувств и думающим и действующим соответственно. Практическим результатом этого стало искусство телеавтоматики, которое до сих пор исполнялось весьма несовершенным образом. Однако, рано или поздно, ее скрытые возможности будут доказаны. В течение многих лет я планировал создание самоуправляемых автоматов, и я верю, что можно делать такие механизмы, которые до некоторой степени будут вести себя так, как будто они обладают разумом, и вызовут революцию во многих отраслях торговли и производства”.

### *Никола Тесла. Мои изобретения*

Именно способность Тесла соединять свои психические процессы и внутренние карты с физической реальностью наряду с обширной практикой по стабилизации и усилению сконструированных образов привела его в зрелые годы изобретательским успехам. Он объяснял это так:

“Мне было около семнадцати лет, когда я стал серьезно думать об изобретениях. Тогда, к моему огромному удовольствию, я заметил, что могу очень легко визуализировать. Мне были не нужны модели, рисунки или эксперименты. Я мог рисовать их в моем сознании. Так, бессознательно я пришел к тому, чтобы разработать новый метод материализации изобретательских идей и концепций, полностью противоположный чисто экспериментальному и, по моему убеждению, столь же быстрый и эффективный. В тот момент, когда некто конструирует устройство для проверки на практике сырой идеи, он неизбежно оказывается погрязшим в деталях и дефектах такого аппарата. По мере того, как он занимается его усовершенствованием и реконструкцией, способность к концентрации уменьшается, и он теряет представление



о принципе, лежащем в его основе. Результатов можно достичь, но всегда за счет потери качества.

Мой метод иной. Я не спешу приступать к практической работе. Когда у меня рождается идея, я сразу в воображении начинаю строить прибор. Я изменяю конструкцию, произвожу усовершенствования и у себя в мозгу привожу в действие этот прибор. И мне абсолютно безразлично, запускаю ли я свою турбину у себя в мыслях или испытываю в моей мастерской. Я даже могу заметить, что нарушилась ее балансировка. При этом не существует никакой разницы в результатах. Таким образом я быстро развиваю новую концепцию и могу усовершенствовать ее, ни до чего при этом не дотрагиваясь. И как только я дойду до такой стадии, когда произведу в изобретении все возможные улучшения, которые я мог придумать, и когда больше не увижу нигде никаких недостатков, только тогда я воплощаю в конкретной форме продукт своего воображения. Мое устройство неизменно будет работать так, как я и рассчитывал, и результат эксперимента всегда получается таким, каким я его запланировал. За двадцать лет у меня не было ни одного исключения. Почему должно быть по-другому? Инженерная работа, электрическая и механическая, приносила позитивные результаты. Почти не существует проблем, которые не поддаются математической обработке и результаты которых не могут быть рассчитаны или определены заранее на основе имеющихся теоретических и практических данных. Я утверждаю, что воплощение на практике сырой идеи, как это обычно делается, является ничем иным, как потерей энергии, денег и времени”.

### *Никола Тесла. Мои изобретения*

Стратегия Тесла имеет поразительное сходство со стратегией, описанной Моцартом, утверждавшим, что сначала он сочинял музыку в голове, а затем, когда она была готова, просто “переписывал” ее на бумагу (см. “Стратегии гениев”, том 1). Моцарт писал, что видел музыку мысленным взором таким образом, что она была *“почти полностью завершенной и законченной в моем мозгу, так что я мог ее рассматривать, как прекрасную картину или статую... Поэтому перенесение на бумагу происходит достаточно быстро, поскольку, как я уже сказал, к этому моменту все уже закончено; и то, что написано на бумаге, очень редко отличается от того, что находилось в моем воображении”*. (Е. Холмс. Жизнь Моцарта, включая его переписку).

С другой стороны, стратегия изобретательства Тесла во многом отличалась от стратегии его современника и человека, который некоторое время был его коллегой, Томаса Эдисона, чьи методы Тесла, вероятно, и имеет в виду в своей критике. Эдисон, утверждавший, что “изобретение — это на 1 % вдохновение и на 99 % — потение”, стремился к немедленному воплощению своих идей в материальные формы и к работе с ними. Эдисон, например, провел целых четырнадцать месяцев, испытывая различные материалы для того, чтобы найти такой, который был бы наилучшим для нити в электрической лампочке. Тесла называл подход испытаний и ошибок Эдисона методом “поиска иголки в стоге сена” и в конце концов стал его главным соперником. Хотя обе стратегии были очевидно эффективными, стратегия внутренней визуализации Тесла, вероятно, позволяла ему работать более эффективно с неосвязаемыми вещами (такими, как магнитные поля), находящимися за пределами достижения нашего непосредственного сенсорного восприятия и, следовательно, вне нашей способности физически взаимодействовать с ними.

Существует интересный анекдот. Однажды Тесла пытались поймать на его утверждении,

что он мог создавать свои машины в воображении и что для него “не было никакой разницы”, запускать ли свою турбину “в мыслях” или испытывать в мастерской. Для того, чтобы доказать это, Тесла “построил” одну воображаемую турбину в своем мозгу, а другую заказал по-настоящему. Обе машины были запущены одновременно. Через месяц после этого, Тесла разобрал свою воображаемую турбину и точно указал те детали, которые износились или разрушились. Когда разобрали и осмотрели реальную машину, оказалось, что описание Тесла каждой детали точно совпадало с тем, что обнаружилось в реальной машине!

В замечательном описании своих собственных субъективных процессов Тесла описывает в мельчайших деталях характеристики внутренней работы своего воображения во время процесса создания изобретения:

“Когда я закрываю глаза, всегда сначала вижу фон очень темного и ровного синего цвета, близкого к цвету ясного неба без звезд. Через несколько секунд это поле оживляется бесчисленными мерцающими вспышками зеленого, расположенными в виде нескольких слоев и приближающимися ко мне. После этого справа появляется прекрасный узор из двух систем параллельных и близко расположенных линий, находящихся под прямым углом друг к другу, окрашенных во всевозможные цвета при преобладании желтовато-зеленого и золотого. Немедленно после этого линии становятся ярче, и все это начинает светиться мерцающими искрами света. Картина медленно движется через поле моего зрения и примерно через десять секунд исчезает слева, оставляя за собой фон довольно неприятного и инертного серого цвета, который быстро уступает место вздымающемуся морю облаков, видимо пытающихся организовать в живые формы. Любопытно, что я не могу проецировать формы на этот серый фон до тех пор, пока не будет достигнута вторая фаза”.

### *Никола Тесла. Мои изобретения*

Это интригующее описание имеет несколько довольно интересных параллелей с описанием Леонардо своего метода “стимулирования и побуждения мозга к разного рода изобретениям”. В своем объяснении этой техники Леонардо да Винчи утверждал: если вы “...*посмотрите на любую стену с различными пятнами или стену, сделанную из смеси камней разного рода... вы сможете увидеть сходство с различными ландшафтами, украшенными горами, реками, скалами... фигурами в быстром движении и странные выражения лиц... бесконечное число вещей, которые вы сможете затем свести к отдельным и ясно воспринимаемым формам.*” (Эвард Мак Керди, Джордж Брэзиллер. Записные книжки Леонардо да Винчи). По-видимому, Леонардо описывает внешнюю зрительную опору, которая может быть использована для достижения “фона инертного серого цвета”, который Тесла удерживал внутри себя.

## 3.2. Развитие способности к визуализации

НЛП утверждает, что критическим фактором в работе гения является способ использования нашей нервной системы, обучение других людей стратегиям работы мозга конкретного гения и то, что эти стратегии могут с успехом применяться в ином контексте. Получив представление о мыслительных процессах таких выдающихся людей, как Никола Тесла, мы можем научиться идентифицировать эти необычайные способности, когда они естественным образом проявляются у других людей. И что еще более важно, мы можем развить такие способности у самих себя. Когнитивным навыкам подобным тем, что описывал Тесла, можно учить детей. Тесла говорил о том, что был ребенком, когда развил у себя ключевые мыслительные стратегии, которые позднее использовал как физик и изобретатель. Он описывает, как мысленным взором видел образы и картины настолько ясно, что они пугали его.

Как я уже упоминал ранее, такие способности не являются чем-то необычным для многих детей (у меня двое детей — трех и шести лет —, и мне подобные фантазии хорошо знакомы). Родители обычно говорят: “Это просто твое воображение” или “Это плохое воспоминание, которое в конце концов пройдет” и пытаются переключить внимание детей на “реальность” насколько это возможно. Однако, вместо того, чтобы подавлять свою память или воображение, Тесла научился подстраиваться к внутренним образам и направлять их; для этого он стимулировал и усиливал свою способность к визуализации. Путем наблюдения и развития “метапозиции” по отношению к собственным мыслительным процессам и их отношению к “внешним ощущениям” Тесла научился направлять работу своей памяти и воображения (“левого” и “правого” полушария) до такой степени, которая кажется совершенно необычайной.

Очень часто детям запрещают видеть сны наяву. В школе они должны думать только о том, что им говорит учитель. Их направляют к тому, чтобы обуздывать воображение и воспоминания и концентрировать внимание только на непосредственно стоящей перед ними задаче. И все же, если бы Эйнштейн последовал этим советам, мы бы так никогда и не узнали результатов великих открытий, которые были сделаны в результате его “снов наяву”.

К сожалению, в противоположность Тесла, Эйнштейну, Моцарту и Леонардо большинство из нас научилось не давать воли своей способности визуализировать и использовать внутренние репрезентативные системы. Нам остается только смотреть с благоговением на кажущиеся нам невероятными способности таких людей, как они, как будто бы эти способности являются чем-то совершенно “сверхъестественным”.

Я убежден, что каждый человек рождается с такими способностями. Почти каждый ребенок, которого я встречал, имел необычайно сильный контакт со своим внутренним взором, слухом и чувствами. Люди часто задают вопрос: “Как вы используете НЛП с детьми, которые ничего не знают о когнитивной психологии и органах чувств?” Я отвечаю, что дети как раз и являются настоящими мастерами НЛП! Обычно они находятся в контакте со своими органами чувств и со своим воображением гораздо в большей степени, чем взрослые. И действительно, один из способов помощи взрослым оживить некоторые из этих способностей состоит в том, чтобы помочь им снова обрести контакт со своими детскими воспоминаниями.

Важно, однако, понимать, что когнитивные способности необязательно легко возникают даже у таких исключительных людей, о которых я говорил выше. Тесла, например, указывал, что комбинация “инстинктивных” озарений и “непрекращающееся умственное напряжение” стали основой его способности к визуализации. В самом деле, лишь недавно такие познавательные технологии, как НЛП, вооружили нас пониманием и моделями, необходимыми для вынесения этих способностей нашего мозга на свет из сумрачного мира случайности и дали нам

возможность учиться им сознательно и использовать их точно так же, как и любые другие навыки.

НЛП дает нам несколько методов, с помощью которых люди могут научиться развивать и усиливать свою способность к визуализации (или более полно использовать любую из своих репрезентативных систем). Эти методы включают в себя использование следующих процессов:

- подстройку физиологии,
- референтный опыт подстройки и ведения,
- укрупнение/разукрупнение,
- уменьшение помех со стороны других органов чувств,
- помощь положительному перекрыванию с другими органами чувств,
- очищение личностной истории и ограничивающих убеждений.

### *Подстройка физиологии*

Великий физиолог Вильям Джеймс сформулировал “общий закон: не существует ни одного психического изменения без сопровождающей его или последующей за ним телесной реакции”. Согласно Джеймсу, тело и мозг являются тесно связанными системами. Он был убежден, что мозг может оказывать влияние на тело и управлять им, и точно так же некоторые позы и движения тела облегчают, ингибируют или направляют работу мозга и психических представлений. Он пояснял:

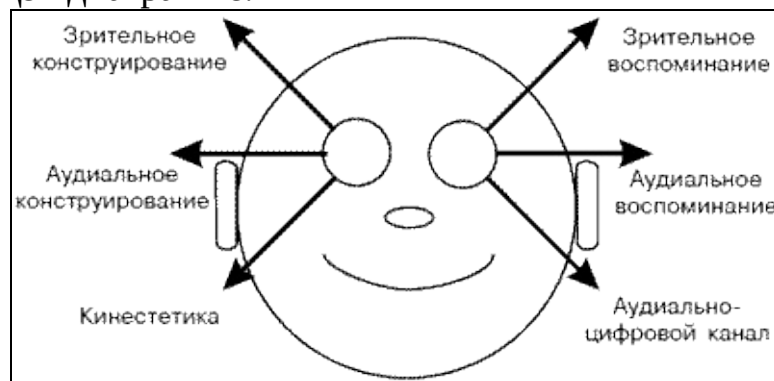
“Когда мы обращаем внимание на идею или на ощущение, относящиеся к некоторой чувственной сфере, движение является настройкой органа чувств и воспринимается нами, когда оно происходит. Я, например, не могу мыслить в зрительных образах без того, чтобы не чувствовать колеблющуюся игру давлений, сведения, разведения и аккомодации моих глазных яблок... Когда я пытаюсь вспоминать эти движения или размышлять о них, вместо того, чтобы направляться к периферии, они расходятся от периферии внутрь и ощущаются как своего рода уход от внешнего мира. Как только я смогу это почувствовать, такие чувства возникают благодаря фактическому повороту глазных яблок так, как я считаю, это происходит у меня во сне, и это прямо противоположно их действию при фиксации на физических предметах... отсюда следует, что все наше ощущение духовной активности или того, что обычно подразумевают под этим, является на самом деле ощущением деятельности нашего тела, чья точная природа упускается из виду многими людьми... Особенность настроек состоит в том, что они являются минимальными рефлексам, набор которых очень мал и которые беспрестанно повторяются среди больших флуктуаций в остальном содержании мозга и являются совершенно не интересными и абсолютно не важными за исключением их использования при стимулировании или торможении присутствия разных вещей и действий, предшествующих осознанию”.

*Вильям Джеймс. Принципы психологии*

Наблюдение Джеймса о том, что мышление в визуальных терминах сопровождается вращением глазных яблок, описывает классический ключ доступа в модели внутренней визуализации НЛП. *Ключидоступа* — это такие моменты поведения, которые сопровождают активизацию некоторой репрезентативной системы. НЛП определяет ряд типов поведенческих

микроключей; сюда входят движения глазных яблок и другие физические черты, связанные с процессами в сознании, в особенности, с тем, где задействованы наши пять органов чувств. Определение Джеймса указывает, что ключи доступа являются “минимальными рефлексами, набор которых мал и которые беспрестанно повторяются среди больших флуктуаций в остальном содержимом мозга и являются совершенно не важными и абсолютно не интересными, за исключением их использования в стимулировании или торможении присутствия разных вещей и действий, предшествующих осознанию”.

Движения глаз, например, представляют собой одно из самых интересных “минимальных рефлексов” микроповеденческих ключей, наиболее тесно связанных с НЛП. Часто говорится, что глаза — зеркало души. В НЛП глаза считаются окном в мозг. Движение глаз вверх, влево или вправо обычно сопровождает зрительные представления (визуализацию). Движение глаз влево вверх обычно совпадает с воспоминанием визуальных впечатлений, тогда как движение вправо вверх сопровождает формирование конструируемых образов или фантазий. Горизонтальное движение глаз обычно сопровождает процесс слушания. Чувства сопровождаются направлением глаз вниз. Обычно направление глаз влево указывает на воспоминание, тогда как движение глаз вправо сопровождает работу воображения. Эти ключи суммируются на следующей диаграмме.



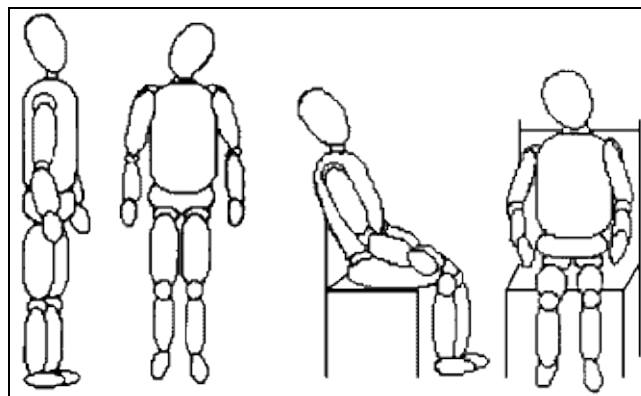
*Основные соотношения между положением глаз и когнитивными процессами (для “правшей”)*

Положение тела — другой важный ключ и отображение внутренних процессов человека. Например, большинство людей, скорее всего, посчитают сложным заниматься творческим процессом при опущенной голове и согнутых вперед плечах. Если вы окажетесь в таком физиологическом состоянии, то вряд ли почувствуете вдохновение. НЛП обнаружило: когда люди визуализируют, они имеют тенденцию отклоняться назад, при этом их руки согнуты и голова слегка наклонена. Когда люди испытывают чувства, они обычно наклоняются вперед и дышат глубже. Эти ключи не скажут вам, являются ли эти чувства позитивными или негативными, но они сообщат вам, что человек переживает чувства. Так, один человек, пребывая в состоянии расслабления, может находиться той же самой позе, что и другой человек в состоянии депрессии.

Люди часто указывают жестами на тот орган чувств, который у них наиболее активен в данный момент. Люди дотрагиваются до глаз или указывают на глаза, когда пытаются визуализировать или когда у них происходит озарение. Люди указывают на уши, когда говорят о том, что слышали или пытаются услышать. Точно так же люди дотрагиваются до рта, когда думают вербально (как “Мыслитель” Родена). Когда люди касаются своей груди или желудка, это обычно служит указанием на то, что они переживают чувства.

Различные сочетания ключей такого типа, следовательно, либо поддерживают, либо тормозят развитие и использование конкретных репрезентативных систем. Совсем не удивительно, если сидящий человек, наклонившийся вперед, глядящий в пол и поглаживающий

подбородок будет испытывать сложности при визуализации. Эффективная визуализация, как показано на следующей схеме, обычно сопровождается позой, при которой голова и глаза подняты вверх. Для “правши” визуальные воспоминания могут приходить легче, если глаза и голова будут направлены влево; визуальное воображение будет усиливаться при направлении головы и глаз вправо.



*Положение тела, наиболее способствующее конструированию зрительных образов — голова и глаза направлены вправо вверх*

Следует заметить, что одно только применение ключей не приведет к тому, что человек автоматически начнет видеть цветные фантазии. Наша нервная система — не машина, а ключи доступа — не простые причинно-следственные механизмы. Настройку ключей доступа можно сравнить с тем, что вы делаете, когда поворачиваете переключатель на телевизоре. Картинка на экране не приходит сама по себе из вашего телевизионного приемника. Она передается откуда-то еще. Подстройка телеприемника позволяет вам получать изображение и звук, которые откуда-то передаются. Подобным образом работают и ключи доступа. Они помогают человеку настроиться на те психические репрезентации, которые активны в настоящий момент. И точно так же, если в вашем телеприемнике, передаваемый сигнал слаб или слишком удален, вы можете не принять его четко, независимо от того, как вы настраиваете ваши кнопки. Однако, если человек живет рядом с телевышкой или со спутниковой антенной, тогда точность настройки не так важна.

Смысл данного процесса состоит в следующем: если вы хотите развить у себя навык визуализации, вам следует позаботиться о том, чтобы ваше “оборудование” было правильно настроено. Многие люди, например, находят для себя неудобным направлять свой взор в определенную сторону. Через практику и осознание положений тела и ключей, облегчающих визуализацию, можно облегчить и естественное развитие этой способности. Например, моя дочь уже в возрасте трех лет знала, как смотреть наверх для того, чтобы визуализировать слова. Она могла легко прочитать по буквам простые слова как слева направо, так и справа налево.

### ***Подстройка и ведение референтного опыта***

Когда все “электросхемы” вашей нервной системы будут настроены соответствующим образом, вы сможете сконцентрироваться на сигнале, который надо “транслировать”. Тесла утверждал, что его способность к визуализации первоначально возникла из непрошенных воспоминаний сильных референтных переживаний, таких, как “похороны или подобный душераздирающий спектакль”. Отталкиваясь от этих спонтанных образов, Тесла начал подстраиваться к процессу визуализации и затем повел его в том направлении, в котором ему хотелось. Очевидно, что образы, связанные с сильными негативными эмоциями, те, о которых упоминал Тесла, являются неприятными, да и ненужными. Но обычно бывает полезным

отыскать такие образы, которые легко и естественно приходят на ум. Даже если кто-то и не является хорошим визуализатором, все равно у него будут некоторые зрительные образы, которые он осознает, например, сны.

Если начать с одного образа, даже с очень простого, “размытого и плохо различимого”, можно в конце концов зафиксировать его таким образом, чтобы он “не уплывал”. Если возвращать этот референтный образ и медленно его подстраивать, он постепенно приобретет “четкость и устойчивость”. Например, закройте глаза и посмотрите на те образы, которые возникают сами по себе. Может быть, вам будет легче вспомнить лица любимых людей, любимого героя кино, эмоционально нагруженные переживания прошлого, особое место отдыха, закат, вашу машину или просто предмет домашнего обихода. Если вы получите такую картинку, даже если сначала она будет весьма неясной и нечеткой, продолжайте к ней возвращаться и попробуйте добавить больше глубины, деталей и цвета.

Нередко люди имеют доступом к большому количеству зрительной информации, даже когда их сознательное зрительное воображение не связано с “конкретностью реальных вещей”. Я работал со многими людьми, вначале утверждавшими, что они не могут визуализировать. Один из первых вопросов, который я задавал им, звучал так: “Если бы вы могли визуализировать, то что бы вы увидели?” Например: “Если бы вы могли визуализировать большой шар, висящий перед вами, то как бы он выглядел, если бы вы могли его увидеть?” Большинство людей при этом начинают отвечать: “Ну, он был бы красный и круглый, примерно вот на таком расстоянии от меня...” и так далее. Смысл такого упражнения состоит в том, что информация и детали присутствуют не как сознательный образ или “положительная галлюцинация”. Начиная с этого момента задача заключается в подстройке и ведении бессознательных образов в сознание.

### **Укрупнение/разукрупнение**

Укрупнение — это процесс, состоящий в том, что вы берете маленькие кусочки информации и собираете их в некоторое большее целое, а разукрупнение заключается в том, чтобы брать целый объект и разделять его на меньшие элементы. Некоторые люди создают образы мелких деталей, но при этом они не видят целый объект. Другие способны наблюдать целые сцены, но не могут сформировать образы деталей.

Иногда, помогая человеку научиться визуализировать, я говорю: “Давайте начнем с чего-нибудь простого, а затем будем “укрупнять”. Давайте создадим образ шарика”. После того, как он представит шарик или какой-либо другой простой предмет, мы добавляем другой шарик, а затем еще один — до тех пор пока человек не сможет создать образ гирлянды шариков в форме пирамиды или какой-либо другой составной образ. В иных случаях я могу попросить человека начать с неясного размытого образа или контура человека, а затем прошу его смотреть на детали, например, на пуговицы на рубашке.

Затем я продолжаю подстройку и ведение, либо усложняя сами детали, либо добавляя детали к образу. Я могу сказать: “Хорошо, если бы вы видели перед собой этот шарик, то где была бы тень? Где бы находился источник света?” Для того, чтобы что-то видеть во внешней реальности, необходим свет. Тот же самый принцип действенен и для наших внутренних образов. В моих внутренних образах я всегда слежу за тем, чтобы там присутствовал свет и его источник. Создание образов без внутреннего источника света похоже на жалобу на то, что в темной комнате не видно предмета. Поскольку свет приводит к появлению теней, я часто прошу людей сначала взглянуть на тень, отбрасываемую их мысленным объектом. Когда они находят

тень, им становится намного легче увидеть и сам объект.

### ***Уменьшение помех, приходящих от других органов чувств***

Одна общая проблема, с которой сталкиваются люди, заключается в том, что, когда они пытаются научиться визуализировать, возникают помехи, исходящие от других сенсорных репрезентативных систем. Нередко это происходит, когда личность человека встает на его собственном пути, если человек очень старается визуализировать. Например, человек может слышать свой критический внутренний голос, произносящий: “Что со мной не так? Я ничего не могу сделать как надо. Почему я не могу увидеть этот образ?” Вместо того, чтобы помогать развитию ситуации, этот голос мешает процессу построения образа, засоряя репрезентативные каналы человека.

Другой источник помех — внешние раздражители. В самом деле, одна из задач использования ключей доступа заключается в том, чтобы помочь уменьшить помехи, приходящие от внешних сенсорных данных. Как мне сказала одна женщина: “Я чувствую, что лучше могу видеть то, о чем вы говорите, когда вы не смотрите на меня во время разговора”. Вильям Джеймс указал на то, что движение глаз во время визуализации “прямо противоположно их действию при фиксации физического объекта”.

### ***Содействие положительному перекрытию с другими органами чувств***

Совсем не обязательно, что другие органы чувств и внешний мир должны быть полностью отделены от нашего восприятия. Перекрытие и поддержка, исходящие от других органов чувств, могут оказаться ценным ресурсом, если они помогают визуализации. Например, если у человека возникают трудности с визуализацией объекта, я прошу его протянуть руки и “вылепить” пространство, которое мог бы занимать этот объект — как если бы человек проводил руками по краям этого объекта. Эта процедура помогает почувствовать пространство объекта, даже если человек не может сознательно визуализировать сам объект.

Если человек сильно ориентирован на вербальный канал, я прошу его описать объект в деталях, как бы глядя на него своим внутренним взором. Для того, чтобы использовать слух, можно представить себя летучей мышью, и посылать звук, отражение которого от объекта вы будете слышать как на маленьком внутреннем радаре. Это поможет лучшему восприятию объекта, который вы пытаетесь визуализировать.

Вместо того, чтобы отвлекаться, человек может использовать свое взаимодействие с внешним миром для того, чтобы облегчить себе создание мысленного образа. Я часто предлагаю людям, которые хотят научиться визуализировать, больше рисовать. Леонардо высказал много полезных идей о развитии у самих себя навыков “видения” путем интерактивного процесса рисования. Аналогично, я часто предлагаю людям, желающим развить свои аудиальные способности, начать играть на музыкальном инструменте.

Я знаю женщину, которая делает потрясающую работу, обучая детей-инвалидов визуализации. Она обнаружила, что решение многих задач обучения предполагает использование когнитивных микростратегий, которым никогда не учат. Большинство из нас научилось из опыта, что объект при удалении от нас становится меньше и все менее различимым. Но абсолютно не гарантировано, что все могут научиться такому фундаментальному принципу восприятия из опыта личной жизни.



Вспомните, что только несколько сотен лет назад художники Возрождения, такие, как Леонардо, открыли механизмы трехмерной зрительной перспективы. Эта женщина, например, обнаружила, что многие обучавшиеся дети-инвалиды не могли сами овладеть фундаментальными когнитивными микронавыками. Это сделало для них еще более трудным формирование мысленных представлений, требуемых для обучения в классе.

Тогда она начала с реальных предметов и научила детей базовым микронавыкам. Она могла сказать: “Посмотрите на этот кубик из дерева, который я держу. Я отодвигаю его дальше, и что вы видите? Что происходит, когда он удаляется от вас?” Затем: “А если я буду держать его на одинаковом расстоянии, но при этом стану поворачивать его, что вы увидите? Размер остается неизменным, но его форма при вращении меняется”. Она могла даже помочь детям наложить друг на друга ощущения, приходящие из разных каналов, попросив их положить пальцы на этот объект, когда тот двигался. Дети начинали понимать взаимодействия между разными зрительными характеристиками или “субмодальностями”. Как только дети стали ощущать перцептивные отношения во внешнем мире, они смогли это проделывать также и со своими внутренними образами.

Очевидно, что, обучая детей базовым перцептивным принципам, она пыталась научить их не чему-то о самом объекте, но работе их мозга. Опыт Тесла показывает: как только способность к визуализации выпускается на свободу, ее можно применять многими разными способами. Вы можете изменить жизнь человека, научив его мысленно взять коробочку и вращать ее таким образом, чтобы можно было наблюдать ее с разных сторон, потому что в этом случае вы получаете информацию не о содержании, но о способности.

### *Очищение личной истории и ограничивающих убеждений*

Другой возможной помехой развитию такой когнитивной способности, как визуализация, могут служить блоки, относящиеся к личной истории человека или к его убеждениям. Некоторые люди верят, что если они дадут свободу своему мечтателю, они проведут остаток своей жизни в мире воображения вместо того, чтобы что-то делать. Может случиться, что у человека возникло подобное убеждение потому что он имел родителя, который вел себя именно таким образом. Помню, как я работал с одной пациенткой, которая испытывала настоящие проблемы с тем, чтобы услышать что-нибудь в уме. Оказалось, что у нее был брат, который все время слышал голоса, и его поместили в психиатрическую больницу. Поэтому она так боялась услышать что-либо внутри себя. Сначала для нее было важным понять, что способность слышать что-либо внутренним слухом является обыкновенным навыком, а не причиной ее брата.

Я также работал с несколькими людьми, которые с трудом вспоминали зрительные образы, потому что детьми пережили Вторую мировую войну. Они получали очень ясные сообщения: “Если вы вспомните то, что видели, или расскажете кому-нибудь об этом, кого-нибудь убьют или ранят”. В прошлом они видели много такого, о чем не хотели вспоминать.

Обычная проблема с помехами подобного рода состоит в следующем: “Если я включу эти образы, смогу ли я их выключить?” Парадоксально, но иногда для того, чтобы помочь кому-то включить эту способность, следует научить его сначала выключать ее. Тогда человек будет знать, что он может управлять процессом и нет основания бояться потерять контроль над ситуацией. Вспомните, что мотивацией Тесла в развитии своего навыка зрительного воображения стало желание справиться с огорчающими его зрительными воспоминаниями, которые он не мог выключить.

В предыдущем разделе этой книги, посвященном Фрейду, говорится о том, как можно

справляться с такими мешающими проблемами и убеждениями.

### ***Пример развития способности к визуализации***

В своей классической работе “Принципы психологии” Вильям Джеймс цитирует описание, сделанное Дж. Мейером, некоторых проблем, связанных с умением сознательно наблюдать внутренние зрительные образы. Заметьте, как много из тех принципов и методов, которые я описал выше (укрупнение, подстройка и ведение референтных ощущений, уменьшение помех и т. д.) Мейер спонтанно применял при развитии своей способности к визуализации.

“После долгой практики я смог научиться вызывать субъективные зрительные ощущения по собственному желанию. Я ставил свои эксперименты днем или ночью с закрытыми глазами. Сначала это было очень трудно. При первых удачных экспериментах вся картина светилась, причем тени имели менее интенсивный голубоватый цвет. При проведении последующих опытов я видел темные предметы с яркими очертаниями, или, скорее, рисунки их очертаний, яркие на темном фоне. Я могу сравнить эти изображения не с рисунками мелом на черной доске, но с рисунками, сделанными фосфором ночью на темной стене, причем люминесцирующие пары фосфора на моих линиях отсутствовали. Если я хотел, например, увидеть просто некое лицо, а не лицо конкретного человека, то наблюдал контур профиля на темном фоне. Когда я пытался повторить эксперимент со старшим Дарвином, мне удалось увидеть только края краски в виде ярких линий на темном фоне. Иногда, однако, я видел краску по-настоящему белой, а края — черными; тогда фон был более бледным. Иногда я по своему желанию переходил от белой краски с черными границами на светлом фоне к черной краске с белыми границами на темном фоне, и наоборот; сейчас я могу сделать это в любой момент. После долгой практики... эти эксперименты стали получаться еще лучше. Сейчас я могу вызывать перед глазами практически любой объект, который захочу, в его естественном цвете и освещении. Я вижу их почти всегда на более или менее светлом или темном, почти туманном изменяющемся фоне. Даже знакомые лица я могу видеть довольно четко, с настоящим цветом волос и щек. Странно, что я вижу эти лица почти всегда в профиль, но те, что я описывал (в предыдущем отрывке) всегда появлялись в анфас. Вот некоторые из окончательных результатов этих экспериментов:

1. Через некоторое время после того, как образы возникают, они исчезают или превращаются в другие образы, причем я не могу этому помешать.

2. Когда цвет образа не полностью соответствует цвету объекта, я не всегда могу это контролировать. Например, лицо никогда не кажется мне голубым, но всегда имеет естественный цвет; однако, красный цвет ткани я иногда могу превращать в голубой.

3. Иногда мне удавалось увидеть чистые цвета без предметов; затем они заполняли все поле моего зрения.

4. Мне часто не удавалось увидеть объекты, которые были мне неизвестны, они являлись просто порождением моей фантазии; вместо них появлялись знакомые объекты подобного рода; например, однажды я попытался увидеть медную рукоятку шпаги с медной чашкой. Вместо этого появилась более знакомая картинка чашки

рапиры.

5. Большинство из этих субъективных образов, особенно если они были яркими, оставляли после себя “после-образы”, если я быстро открывал глаза во время их присутствия. Например, я думал о серебряном стремени, и после того, как смотрел на него в течение некоторого времени, я открыл глаза и долгое время наблюдал его “после-образ”.

Эти эксперименты получались лучше, если я лежал спокойно на спине с закрытыми глазами. Я не мог выносить ни одного звука рядом с собой, поскольку это мешало моим образам приобретать требуемую интенсивность. Эксперименты удавались мне теперь так легко, что я был удивлен, почему они сразу легко не получались. Я думаю, что они должны получаться у всех. Важно сделать их достаточно интенсивными, направляя внимание исключительно на них и удаляя все мешающие ощущения”.

*В. Джеймс. Принципы психологии*

### 3.3. Применение стратегии Тесла — шаг в будущее

Конечно, целью развития такой способности, как визуализация, является возможность ее применения. Тесла использовал свой вновь приобретенный навык для того, чтобы “совершать экскурсии за пределы малого мира”, в котором он тогда жил. Когда Тесла дальше развил этот навык, он использовал его для того, чтобы представить будущее, полное сверкающего света, полученного от электрогенераторов, “самодостаточных автоматов”, революционизирующих промышленность, и глобальных коммуникаций, основанных на невидимых волнах магнетизма.

Сегодня эти видения в основном стали реальностью. [Как сказал писатель-фантаст Артур Кларк: “Будущее просто не такое, как оно когда-то было.”] Для того, чтобы продолжать продвигаться в будущее, нам надо иметь больше видений и таких визионеров, как Тесла. Ниже следует запись медитации, которая поможет людям применять стратегии Тесла при визуализации и создании новых видений будущего.

Расположите ваше тело удобно и расслабленно. Сядьте в такой позе, которая действительно поможет вам мечтать. Если бы ваше тело могло погрузить вас в состояние, в котором вы могли бы по-настоящему дать свободу своему мечтателю, как бы вы тогда сели? Куда бы была наклонена ваша голова? Как бы вы дышали? Где бы в своем теле вы почувствовали напряжение мышц?

Если бы вы могли мечтать по-настоящему, как бы звучал ваш внутренний голос? Был бы он возбужден или шептал? Или им оказался бы просто какой-то звук? Может быть, он бы вас подбадривал или задавал вам вопросы? Или, может быть, звучал очень уверенно? Настройте ваш внутренний голос на тот тон, который поможет вам мечтать, поведет вас к мечтам.

А затем начните визуализировать мечту определенного рода. Мечту всей планеты. Если бы вы могли придумать прекрасную мечту всей планеты, то чем бы это было? А поскольку это просто мечта, вам не надо беспокоиться о том, возможна ли она, осуществима ли. Мечтайте свободно. Если бы вы смогли выдумать собственную версию утопии, то что бы вы увидели? Как могла бы технология вписаться в эту глобальную мечту всей планеты? А как быть с войной? Как бы учили детей? Как бы тогда люди разных частей света разговаривали друг с другом? Как бы мы использовали те инструменты, которые у нас есть, экологическим и творческим способом на пользу всей планете и живущим на ней людям?

Позвольте вашей мечте повести вас в будущее. На что была бы похожа медицина? Будут ли люди обращаться к врачам, как мы это делаем сейчас? Будут ли еще больницы? Если бы вы могли изменить мир через простую мечту, путем визуализации, как бы вы преобразовали больницы, школы и компании? Как будет выглядеть офис будущего? Будут ли вообще офисы? Или каждый будет связан с другими прямо у себя дома? Как будут люди путешествовать в будущем? Нет нужды ограничивать себя сегодняшней технологией. Представьте, что вы живете на планете, где все, чтобы вы можете себе вообразить, автоматически становится реальностью. Единственным ограничением станут границы вашего воображения.

Как в будущем мы будем обращаться с животными и растениями? Будут ли нужны нам юристы и психотерапевты? Какая работа в будущем будет самой важной?

Какую музыку будут слушать в будущем? Какие будут музеи? Если бы вы пошли в музей, где были бы представлены предметы сегодняшнего дня, то какой из них был бы

наиболее забавным для людей будущего?

Что вы могли бы выдумать такого, что изменило бы мир в наибольшей степени? Какие части наших жизней имеют больше простора для изменений?

Представьте, что вы можете изменить мир через нечто такое, что сделали сами. Помечтайте о том, что бы вы могли сделать такого и как это могло бы изменить мир.

Позвольте вашему бессознательному продолжать развивать эту мечту таким образом, чтобы она стала для вас наиболее подходящей и чтобы этот процесс приносил бы вам внутреннее ощущение удовольствия, радости и надежды.

Затем на минуту позвольте вашему уму переместиться из будущего в прошлое. Подумайте о своей жизни и отыщите момент, когда мечта стала для вас реальностью. Вспомните нечто, что прежде было для вас просто мечтой, а позже вы обнаружили, что это стало реальностью.

Например, двадцать лет тому назад, когда я только начал заниматься НЛП, у меня была мечта: может быть, в один прекрасный день творческие, умные и вдохновленные люди будут собираться вместе, разделяя общий интерес и понимание работы мозга и стратегий мышления величайших гениев мира; и они будут работать вместе над изменением мира. Прочитав эту книгу, вы сможете сделать эту мечту реальностью.

Было время, много лет тому назад, когда моя мать думала, что не проживет и шести месяцев. Я мечтал, что, может быть, она отыщет собственные внутренние ресурсы и вылечит себя таким образом, который был невозможен раньше. Сегодня еще одна моя мечта сбылась.

Мои дети — еще одна моя сбывшаяся мечта. И, возможно, у каждого из вас есть мечты, которые сбылись. И, возможно, если вы найдете одну такую мечту, вы начнете понимать: “Да, есть еще одна!” Может быть, существуют даже такие мечты, о которых вы забыли, что они когда-то были мечтами, потому что сегодня они представляют собой нормальную реальность, просто еще один паршивый день в раю.

И, может быть, у нас как у группы людей достаточно бессознательной некомпетентности, чтобы сделать эти мечты реальностью, если мы можем просто позволить себе их видеть.

Когда вы смотрите на мир, окружающий вас, обратите внимание, что многие вещи, которые вы видите вокруг, — это на самом деле мечты, ставшие реальностью; комната, в которой вы сидите, электрический свет, при котором читаете, стул, на котором отдыхаете, книга, которую держите в руке. Все эти вещи были когда-то мечтами, но теперь они стали реальностью.

Мы живем в мире мечтаний, которые сбываются. Возможно, вы сами помогли другим сделать их мечты реальностью. Может быть, вы сами — это чья-то мечта, ставшая реальностью. Возможно, ваши родители мечтали о вас еще до вашего рождения. Возможно, вы вошли в чью-то жизнь в тот самый момент, когда нужно было, чтобы появился кто-нибудь такой, как вы.

Поэтому берегите ваши мечты. Берегите мечты, ставшие реальностью. И, вернувшись в настоящее с той скоростью, которая для вас наиболее удобна, может быть, вы сами почувствуете, что находитесь в замечательном положении — на пороге новой мечты. Позади вас — мечты, которые сбылись. Впереди — новые мечты, которые придают смысл всей вашей жизни.

## 3.4. Заключение

Идеи и изобретения Никола Тесла сформировали наш сегодняшний мир и во многом сделали его реальным. Эти идеи не возникли из сверхъестественных сил или привилегированного образования. Скорее, они стали результатом развития фундаментального когнитивного навыка — способности конструировать мысленные образы. Благодаря развитию осознания метапонимания важного значения и структуры ключевых психических способностей мы можем полнее использовать ту потрясающую нервную систему, которую получили по праву рождения. Продолжая моделировать стратегии гениев прошлого и развивая собственные когнитивные способности, мы обогатим наше собственное восприятие мира и сделаем еще один шаг по направлению к следующим идеям и изобретениям, революционирующим мир, в котором мы живем.

## Новые паттерны гениев

В заключении к тому I “Стратегий гениев”, основываясь на подходе Аристотеля к обнаружению “базовых условий” и “первых принципов”, я определил десять “*паттернов гениев*”. Этот подход включал в себя в основном “индуктивный” метод обнаружения общих стратегий гениев. Он состоял в следующем:

- 1) объединение в группу людей, которые, по общему мнению, являются гениями;
- 2) сравнение когнитивных процессов и стратегий этих людей и поиск их общих качеств и характеристик.

Применяя данные принципы, я выделил десять основных когнитивных паттернов, которые оказались общими для четырех людей, ставших объектами рассмотрения в первом томе этой книги: Аристотель, Шерлок Холмс сэра Артура Конан Дойля, Уолт Дисней и Вольфганг Амадей Моцарт. В томах II и III я исследовал стратегии других четырех общепризнанных гениев: Альберта Эйнштейна, Зигмунда Фрейда, Леонардо да Винчи и Никола Тесла. Теперь настал момент оглянуться назад и посмотреть на эти десять паттернов гениев, о которых я говорил ранее, чтобы понять, подходят ли они также и для второй группы гениев, и проверить, не возникли ли при этом новые паттерны.

### **1. Высоко развили способность к визуализации.**

Это, конечно же, Леонардо да Винчи и Тесла, для которых “умение видеть” и способность создавать зрительные образы явились основой их творческих процессов. Альберт Эйнштейн также определил свою способность формировать образы и зрительные конструкции как источник “продуктивного мышления”. Единственным исключением кажется Фрейд, который ясно подчеркивал первостепенную важность языка по отношению ко всем органам чувств. Однако, в исследовании личности Леонардо и статуи Моисея работы Микеланджело проявилось его сильное воображение: когда он этого захотел, то смог заметить мельчайшие зрительные ключи. Внимание, которое Фрейд уделял снам и символам, является бесспорным признанием важного значения зрительных образов и указывает на то, что он сам обладал способностью понимать и работать со зрительными сконструированными образами.

### **2. Развили и используют множественные связи между органами чувств.**

Независимо от того, лежала ли способность к визуализации в центре их гениальности, гении имели тенденцию использовать в той или иной степени все свои сенсорные репрезентативные системы и могли создавать “синестезии” между ощущениями.

Способность Моцарта чувствовать, видеть и даже ощущать на вкус свою музыку является, возможно, лучшим тому примером. Может показаться, что пока образы остаются просто мысленными картинками, они непродуктивны. И Тесла, и Эйнштейн утверждали, что могли получать сильные ощущения от своих внутренних зрительных построений. Чувства подобного рода кажутся весьма важными для того, чтобы мысленные образы становились более осязаемыми. Открытие Леонардо звуковых волн родилось из того, что он смог связать кольца, возникшие на поверхности воды от падения камешка, со звуком колокола. Фрейд утверждал, что “слова вызывают эмоции”, и описывал, как его эмоционально трогали произведения искусства и литературы. Терапевтические методы анализа и интерпретации Фрейда в конечном счете были

разработаны для того, чтобы помогать людям создавать связи между эмоциями и иными психическими репрезентациями, а также для обнаружения тех бессознательных связей, которые у них уже были.

### **3. Используют множественные перспективы.**

Важной характеристикой гения является его способность использовать несколько различных перспектив при рассмотрении конкретного предмета или процесса. Гений нередко рождается из обнаружения новой перспективы, которую до него никто еще не использовал. И действительно, Леонардо приравнивал “знание” к обладанию по крайней мере тремя различными планами некоторого объекта или явления. Теория относительности Эйнштейна по сути своей это описание взаимодействия различных перспектив. Аналитические методы Фрейда, как это показано на примере его исследования личности Леонардо и скульптуры Моисея, были разработаны для обнаружения деталей, не вписывавшихся в привычные перспективы, и для нахождения совершенно новой точки зрения.

### **4. Обладают в высшей степени развитой способностью переходить на разные позиции восприятия.**

В дополнение к умению вставать на разные точки зрения гении обладают способностью идентифицироваться с различными позициями восприятия: с первой (я сам), второй (другой) и третьей (наблюдатель). Они выходят за пределы своих убеждений и предположений, “влезают в ботинки” других людей и воспринимают ситуацию, как если бы были посторонними наблюдателями. Способность Диснея идентифицироваться с героями своих рисованных мультфильмов, а также со своими зрителями является хорошей демонстрацией этого навыка. В модели Фрейда, в его подходе к “переносу” признается недостаток “застревания” на одной позиции восприятия и определяются конкретные пути к сдвигу перспектив (таких, как использование зеркала и изменение внутреннего состояния) для того, чтобы оценить свою работу. Эйнштейн рассматривал Вселенную таким образом, словно летел на световом луче или пребывал в реальности двухмерного существа. Тесла, по сути, принял позицию восприятия в будущем и создавал новые реальности, откуда можно было наблюдать мир.

### **5. Обладают способностью легко переходить с одного уровня мышления на другой и пользоваться “кусками информации” разного размера.**

По-видимому, гении способны легко переходить от широкого видения к конкретным действиям, необходимым для того, чтобы четко наблюдать картину большего масштаба. Леонардо, например, провел аналогию между “макрокосмом” и “микроскосмом”. Он постоянно раскладывал объекты своих исследований на составляющие компоненты и затем синтезировал их в новых конфигурациях. Он мог работать с маленькими кусочками и одновременно держал свой ум “открытым” для целого. Основным способом анализа Фрейда стал поиск деталей (странные записи в тетради Леонардо и еле заметные аномалии в статуе Моисея), а затем — использование их в целях создания новой интерпретации целого. Тесла утверждал, что его метод “материализации изобретательских концепций и идей” позволял ему “воплощать изобретения в любом возможном усовершенствовании” и одновременно с этим “не терять из виду великие принципы, лежащие в их основе”. “Единая теория поля” Эйнштейна была направлена на установление связей между всеми физическими явлениями во Вселенной — от космоса до атома.

### **6. Удерживают петлю обратной связи между абстрактным и конкретным.**



Гении способны переходить от абстрактных моделей и принципов к конкретным воплощениям этих абстракций и обратно. Они создают свои произведения благодаря постоянному процессу обмена между психическими конструкциями и физической реальностью. При этом формируется петля, позволяющая гениям уточнять свои теории через обратную связь от реального мира; петля, одновременно с этим разрешающая усовершенствовать свою материальную работу через обратную связь от более абстрактных принципов. Леонардо, например, стремился воплотить в своих картинах и рисунках такие абстрактные понятия и характеристики, как “пропорция” и “красота”. Он получал свое понимание “сил природы” из опыта и наблюдения, а затем строил машины и создавал свои рисунки для того, чтобы “продемонстрировать” эти фундаментальные принципы. Фрейд построил психологические теории на основе работы с пациентами, а затем применял их для создания новых терапевтических методов. Многие изобретения Тесла включают в себя такие абстрактные и невидимые явления, как электромагнитная энергия и волновые частоты, и, тем не менее, созданные им в уме машины работали точно так же, как и реальные. Согласно Эйнштейну, единственным оправданием теории является “мера обзрения опыта, полученного от наших органов чувств, которой мы можем достичь с ее помощью”.

### **7. Поддерживают баланс когнитивных функций: Мечтателя, Реалиста и Критика.**

Тесла, Леонардо да Винчи, Фрейд и Эйнштейн были до некоторой степени мечтателями. Это составляло большую часть их гения. Но они обладали способностями и навыками для того, чтобы находить конкретное выражение своих мечтаний, и могли критически оценивать свои идеи. В некотором смысле, способность критически думать столь же важна для работы гения, как и способность мечтать. Именно эта способность делает идеи гения выдающимися. Леонардо оставил нам не только стратегии, обучающие мечтать, но и ряд стратегий, рисовать и оценивать свою работу. Сутью работы Фрейда стало понимание отношений между снами и желаниями, направленными на внешнюю реальность, а также уравнивание “принципа удовольствия” “принципом реальности” (между его “Ид”, “Эго” и “Супер-Эго” имеется много параллелей с мечтателем, реалистом и критиком). Тесла утверждал, что способность быть тщательным мечтателем облегчала реализацию идей и изобретений.

### **8. Задают основные вопросы.**

Гении имеют склонность более думать о вопросах, чем об ответах. Конечно, ключевой характеристикой всех гениев является их неумное детское любопытство и восхищение объектом своих исследований. Вспомним цитату из анатомических исследований Леонардо. В своих тетрадях он задавал себе бесчисленные вопросы, пытаясь, как Аристотель, найти “первичные принципы” в природе. Вместо того, чтобы фокусироваться на ответах, Тесла создавал в своем воображении целые новые миры, а уже потом думал о том, как сделать так, чтобы они стали реальностью. В самом деле, гений задает больше прямых вопросов, чем ищет “правильные” ответы. Частью гения, по-видимому, является убеждение, что в конечном итоге правильных ответов и быть не может. По Эйнштейну, “реальную природу вещей мы никогда не узнаем, никогда”. Вместо того, чтобы пытаться опираться на то, что уже знаем и держаться этого, гении ищут области, в которых их знание неполно. Например, Фрейд утверждал, что надо быть готовыми “оставить путь, которым мы следовали некоторое время, если мы увидим, что он не ведет в нужном направлении”. Вместо того, чтобы воспринимать отсутствие успеха как “неудачу” или “провал”, гении видят в этом обратную связь, которая подсказывает, где дальше искать. Как сказал один изобретатель, работу которого я исследовал: Неудача — это просто иное решение проблемы, чем то, над которым я работаю в данный момент”.

## **9. Используют метафоры и аналогии.**

Гении постоянно используют метафоры и латеральные, или нелинейные, мыслительные стратегии. Метафора или аналогия, по-видимому, находится в центре каждого действия гения. Моцарт для объяснения процесса создания музыки приводил аналогию с приготовлением блюда, в которое кладут кусочки продуктов. Эйнштейн, формулируя и объясняя свои теории, использовал метафорические конструкции: слепой жук, ползущий по мячику, человек в лифте, перемещающийся в пространстве благодаря некоему воображаемому существу; плоский мир двумерных созданий. Нередко использование метафоры помогает сфокусироваться на более важных глубинных структурах предмета. Леонардо, например, использовал аналогию между Землей и человеческим телом как способ организации своей работы по анатомии и проводил аналогию с волосом для того, чтобы понять принципы, лежащие в основе движения воды. Тесла сформулировал свою идею роботов, проведя аналогию с работой собственной нервной систем. Фрейд, конечно, в основном сосредоточивался на метафорическом значении символов и снов как на способе понимания симптомов своих пациентов.

## **10. Имеют миссию, выходящую за пределы собственной идентичности.**

Одной общей чертой всех гениев является следующее: они воспринимают свою работу как нечто такое, что служит чему-то большему, чем они сами. Во введении к своей работе по анатомии Леонардо смело заметил: “Я хочу делать чудеса”, даже если это означает, что он будет “иметь меньше покоя в жизни, чем другие люди” и ему придется “долгое время жить в крайней бедности”. Тесла развил свои способности визуализации для того, чтобы “совершать экскурсии за пределы малого мира”, знаниями о котором он обладал. О причинах своего изучения физики Эйнштейн писал: “Я хочу знать мысли Бога, все остальное — детали”. Далее он утверждал: “Все методы являются лишь тупым инструментом, если за ними не стоит живой дух”. Фрейд полагал, что “признание бессознательных психических процессов представляет собой решительный шаг к новой ориентации в мире и науке”.

### ***Прочие паттерны гениев***

По-видимому, мы можем подтвердить, что эти десять паттернов являются общими для всех восьми гениев, включенных в данное исследование. Добавляя новые члены в неравенство, можно выделить некоторые дополнительные паттерны гения, явно различаемые в контексте нашей новой группы.

## **1. Развивают особые состояния и стратегии доступа к бессознательным процессам.**

Практически каждый гений, включенный в исследование, признавал значимость бессознательных процессов для своей работы. Эйнштейн утверждал, что процесс мышления был “в значительной степени” бессознательным. В самом деле, многие творческие люди утверждают, что их блестящие идеи приходят к ним в снах или после того, как они “провели ночь с идеей”. Решение проблемы, над которой работают гении, может прийти им на ум неожиданно, например, когда они моются утром в душе. Творческие люди, которых я опрашивал, сказали примерно следующее: “Я набиваю голову информацией, которую только могу найти, — до такой степени, что просто изнемогаю и больше ничего не могу туда вместить. Тогда я иду спать. Когда просыпаюсь, приходит ответ!” Моцарт даже описал свое творческое состояние, в котором он пребывал, сочиняя музыку — “приятный, живой сон”. Путем

визуализации Тесла проникал в свое бессознательное, чтобы видеть новые “сцены”, “места”, “города” и “страны”, “дружить и знакомиться с людьми”, которые полностью являлись творениями его бессознательного. Леонардо предлагал упражнения, специально разработанные для того, чтобы использовать особые состояния сознания в целях улучшения памяти и стимулирования новых идей и воображения — рассматривание облаков или стен, просматривание форм и образов в естественном “сумеречном состоянии”. Фрейд полагал, что бессознательные процессы важны для творчества и мышления, и описывал, как сам “отключался от контроля своих бессознательных мыслей”, слушая своих пациентов.

## **2. Стимулируют и используют самоорганизующиеся процессы.**

Гении, по-видимому, способны формировать такие мыслительные стратегии и модели, которые являются “самоорганизующимися” в том смысле, что работают “в параллель” с работой их сознания. Иными словами, гении могут создавать внутренние модели, которые работают сами по себе, без управления со стороны сознания. Может показаться, что при достижении критической массы элементов, оставшиеся элементы начинают сами “вставать на место”. Как только будут сформированы внутренние мыслительные “электросхемы”, они начинают максимизировать свою бессознательную компетентность, “отойдя с дороги” процесса. Моцарт, например, утверждал, что его симфонии, начиная с некоторого момента, как бы пишут себя сами. Многие писатели говорят о том, как “проверяют” свои истории, чтобы посмотреть, до какого места они дошли. Способность Тесла сконструировать воображаемый двигатель и испытывать его работу в течение месяца является одним из наиболее поразительных примеров. Стратегия Леонардо, состоящая в разглядывании фигур в пятнах и камнях стены, “если вы собираетесь придумать некоторую сцену”, — другой явный пример стимулирования самоорганизующихся процессов, происходящих в мозгу и нервной системе (идеи становятся “аттрактором” на неупорядоченном фоне стены). И, конечно, весь терапевтический подход Фрейда основывался на проникновении в естественные самоорганизующиеся циклы, на поддержке их работы и на осуществлении изменений путем “ассоциативной коррекции”.

## **3. Осваивают необходимую информацию через самостоятельное обучение.**

Гении нередко тратят необычно много времени на освоение базовых знаний в противоположность простому усвоению другими людьми краешка знаний. Очевидно, что для того, чтобы быть эффективным в некоторой области и достигать критической массы, необходимой для работы бессознательных самоорганизующихся процессов, требуется достаточно хорошо освоить нужную информацию. Гении постоянно обновляют свои знания в результате самостоятельного обучения. Гении редко бывают “специалистами”. Они избегают профессионального жаргона и стремятся к простоте. Обычно их интересы весьма широки, и они черпают свое вдохновение из многих разных источников. Эта закономерность в концентрированном виде выразилась в ненасытной жадности Леонардо к знаниям. Леонардо был абсолютным самоучкой. Аристотель также знаменит тем, что освоил невероятное количество разных тем. Фрейд использовал знания, взятые из многих разных отраслей, и применял свои теории к различным объектам. Эйнштейн говорил и писал на многие темы, помимо физики — от развития языка до вопросов мира на планете.

## **4. Вводят в творческий процесс случай или неопределенность.**

Вместо того, чтобы быть стесненными или связанными какой-либо информацией, гении смотрят на эту информацию и работают с ней по-другому. Гении часто вводят случай или неопределенность в свой творческий процесс для того, чтобы дестабилизировать существующие

паттерны мышления и получить возможность организовать их по-другому. Моцарт утверждал, что его лучшие идеи приходили, когда он гулял или не мог заснуть. Тесла описывал, как его зрительные образы возникали на “довольно неприятном и инертном сером фоне, который быстро превращался в волнующееся море облаков, пытавшихся превратиться в живые формы”. Конструкции гротескных лиц и воображаемых животных Леонардо из случайным образом генерированных комбинаций черт являются примером другого способа мышления, когда случайность может быть использована творчески. Гении, по-видимому, также чувствуют меньше угрозы, исходящей от неопределенности, и способны использовать преимущество спонтанных случайностей и озарений. Леонардо, например, был способен использовать преимущества случайных ассоциаций, таких, как звук колокола и вид кругов, образовавшихся от падения камешка на поверхность воды. Часто гении сообщают, что имеют лишь смутную идею о том, куда первоначально поведет их работа. Эйнштейн и Фрейд нередко высказывали свои предположения, не зная, куда они их в конце концов приведут.

### **5. Используют модели для упрощенного отображения реальности.**

Даже тогда, когда гении работают со сложными процессами, они стремятся использовать простые, но абстрактные модели как основу для своей мыслительной работы. Эти модели часто являются упрощениями реальности и фокусируются только на некоторых существенных элементах. Например, в своей работе, посвященной открытию Исааком Ньютоном гравитации, Дж. Б. Коэн пишет, что Ньютон *“начал с математического построения, которое представляло природу в упрощенном виде... Процесс повторяющегося сравнения математического построения с реальностью, а затем его соответствующих модификаций привел в конце концов к рассмотрению планет как физических тел, обладающих определенными формами”*. (Дж. Б. Коэн. Открытие Ньютоном гравитации. В кн.: Научный гений и творчество). Вместо того чтобы использовать математические выражения, Эйнштейн нередко прибегал к простым картинкам основных геометрических фигур (сферы, диски, треугольники и т. д.). Моцарт визуализировал свои законченные музыкальные произведения как картины. Вместо того, чтобы создавать “фотографические” представления, Леонардо часто упрощал и стилизовал различные элементы (например, на некоторых из своих анатомических рисунков изображал мускулы в виде волокон или струн). Фрейд смог разобраться в сложной работе психики путем использования своей модели “Эго” и “Ид”.

### **6. Опираются динамическими моделями, состоящими из трех взаимодействующих элементов.**

Для моделирования динамических процессов гении часто используют модели, состоящие из трех взаимодействующих элементов, юмористически окрещенных в НЛП “Святыми Троицами”. Модели подобного рода позволяют человеку воспроизводить сложные паттерны доступным для понимания образом. По словам Бакминстера Фуллера (тоже гения в своем роде), три элемента — это минимум, необходимый для того, чтобы получить структуру или паттерны. Даже если число переменных мало, но все элементы воздействуют друг на друга и каким-то образом связаны друг с другом, можно смоделировать довольно сложные взаимодействия. Мечтатель, Реалист и Критик Диснея, “Эго”, “Ид” и “Супер-Эго” Фрейда,  $E=mc^2$  Эйнштейна, три перспективы Леонардо, — все это является примером динамических моделей, основанных на трех взаимосвязанных элементах.

### **7. Думают системно.**

Одним из наиболее существенных паттернов гения является способность думать системно,

а не механически. Мыслительные стратегии гениев обычно позволяют им отслеживать целые системы взаимодействующих элементов. Фрейд, например, видел психические процессы как “просто изолированные акты и части психической целостности” и утверждал, что “смысл” симптома может быть обнаружен только по отношению к большей системе. Стратегии гения также стремятся оперировать больше в терминах “петель взаимодействия” или “взаимного воздействия”, чем в терминах “линейных” или “механических” причин и следствий. Как пояснял Исаак Ньютон в своей теории гравитационного притяжения, *“не существует, например, одного такого действия, которым Солнце притягивает Юпитер, и другого действия, которым Юпитер притягивает Солнце, но есть одно действие, в результате которого Солнце и Юпитер стремятся приблизиться друг к другу... есть одно взаимодействие между ними, благодаря которому они оба приближаются друг к другу”*. (Дж. Б. Коэн. Открытие Ньютоном гравитации. В кн.: Научный гений и творчество). Как указывает комментарий Ньютона, гении обращают внимание больше на “отношения” между объектами, чем на сами объекты. По словам Леонардо, их больше интересуют “процессы, ведущие к результатам”, чем “результаты процессов”. Леонардо разработал стратегии, которые позволяли ему представлять и исследовать сложную динамику систем путем наблюдения за их поведением при крайних условиях. Эйнштейн отверг статистический подход к физике, потому что думал: при нем игнорируется глубинная динамика системы и слишком много внимания уделяется результатам. Способность Моцарта мысленно представлять симфонию или оперу в целом демонстрирует высокую степень системного мышления.

## **8. Фокусируются на “глубинной структуре” в противоположность “поверхностной структуре”.**

Возможно, что наиболее яркой отличительной чертой гения является стремление получить “глубинную структуру”, лежащую за пределами “поверхностной структуры”. Аристотель и Леонардо утверждали, что хотели найти “первичные принципы” мира природы. Их стратегии наблюдения были разработаны так, чтобы “индуктивно” находить глубинные структуры путем сравнения множественных примеров чего-либо (синтез, осуществленный Леонардо в результате его многочисленных экспериментов на столе для вскрытия). Тесла также подчеркивал важность удержания фокуса на “великих принципах, лежащих в основе”. Поиск Эйнштейном единой теории поля представляет собой поиск глубинных структур во Вселенной. Фрейд постоянно искал множественные уровни все более глубоких структур, лежащих за поверхностными симптомами и поведением субъектов своего исследования.

## **9. Представляют свои идеи в виде карт, некоторых формальных внешних систем.**

Акт работы гения всегда завершается составлением карты в виде внешней структуры некоторого рода. Моцарт записывал музыку с помощью нот. Аристотель читал лекции и писал трактаты. Эйнштейн формулировал свои метафоры и мысленные построения в виде математических формул. Тесла писал патенты на свои изобретения. Леонардо вел дневники. Дисней снимал фильмы. Фрейд собирал свои идеи в книги. Если бы эти люди держали идеи только у себя в голове, мы никогда бы не узнали о работе их гения.

## **10. Приводят свои идеи в гармонию с существующим уровнем знания.**

До тех пор, пока новая идея не будет приведена в гармонию с уровнем знания, который существует на тот момент, она не сможет найти практического применения, независимо от того, насколько она “блестяща”. Одной из наиболее важных задач гения является попытка сделать возможным понимание идей, которые бросают вызов старым способам мышления и

преобразуют их. Это становится особенно сильным стимулом для людей, если они продолжают думать по-старому. По словам философа Артура Шопенгауэра, все великие новые идеи проходят через три стадии. Первая — высмеивание, вторая — сильное противодействие, и, наконец, они принимаются как нечто такое, что всегда было “самоочевидным”. Идеи ни одного из гениев, исследованных в данной книге, не были приняты сразу. Все их идеи в той или иной мере прошли стадии, описанные Шопенгауэром.

Молекулярный генетик Гунтер Штент утверждает, что большая часть борьбы, относящейся к принятию новых идей и парадигм, рождается из “противоречивых эпистемологических отношений к событиям внешнего и внутреннего мира”. (Г. Штент. *Преждевременность и уникальность научного открытия*. В кн.: *Научный гений и творчество*). Штент определяет эти конфликтующие философии как “материализм” и “идеализм”. Материалистическая точка зрения, по сути, отстаивает тот взгляд, что “реальный” внешний мир существует не независимо от сознания. Сознание отражает эту реальность и создает несовершенное представление реального мира. С “идеалистической” точки зрения, воспринимаемые события и отношения не имеют иной реальности, кроме их отражения в мыслях человека. С этой точки зрения, реальность представляет собой отражение работы сознания. Внешний мир является несовершенным представлением или проекцией “чистых” форм мысли. Штент указывает на то, что в последние годы возникла новая альтернатива, опирающаяся на теорию трансформационной грамматики Хомского и на понятия поверхностной и глубинной структур. Он называет эту новую эпистемологию “структурализмом”. Штент пишет:

“И материализм, и идеализм принимают как данность то, что вся информация, собранная нашими органами чувств, достигает нашего сознания; материализм предсказывает: благодаря этой информации реальность отражается в сознании, тогда как идеализм предсказывает, что благодаря этой информации реальность конструируется сознанием. Структурализм, с другой стороны, считает, что знание о мире входит в сознание не в виде сырых данных, но в высоко абстрактной форме, а именно, в виде структур. В предсознательном процессе превращения первичных данных нашего опыта шаг за шагом в структуры информация неизбежно теряется, поскольку создание структур или распознавание паттернов представляет собой не что иное, как селективное разрушение информации. Следовательно, поскольку сознание не получает доступа к полному набору данных о мире, оно не может ни отражать, ни конструировать реальность. Вместо этого, реальность для сознания является набором структурных преобразований первичных данных, взятых от мира. Этот процесс преобразования носит иерархический характер в том смысле, что “более сильные” структуры формируются из “более слабых” в процессе селективного разрушения информации. Любой набор первичных данных начинает обретать смысл только после проведения ряда таких операций когда он настолько преобразуется, что станет конгруэнтным более сильной структуре, ранее уже существовавшей в сознании... каноническое знание — это просто набор существующих “сильных” структур, где первичные научные данные в процессе построения мыслительных абстракций делаются конгруэнтными. Следовательно, те данные, которые не могут быть трансформированы в структуры, конгруэнтные каноническому знанию, просто попадают в тупик”.

*Г. Штент. Преждевременность и уникальность научного открытия. В кн.:  
Научный гений и творчество*

Убеждение Штента заключается в том, что многие идеи являются “преждевременными”, когда нет моста к существующему “каноническому” знанию. Таким образом, для того, чтобы новая идея была воспринята и понята, она должна сначала “подстроиться” к имеющимся моделям, а затем уже их “вести”. Теория относительности Эйнштейна, например, включает в себя и признает законы Ньютона. В своей аналитической работе Фрейд часто тщательно рассматривал и уважительно использовал предыдущие интерпретации. Например, вместо того, чтобы атаковать или высмеивать предыдущие толкования скульптуры Моисея, предложенная Фрейдом интерпретация включает в себя и “оправдывает” их все. Для того, чтобы роботы Тесла и летающие машины Леонардо стали реальностью, им пришлось ждать той поры, когда появились остальные необходимые знания.

В своей основе “миссия” гения заключается в том, чтобы расширить наши карты мира, а не в том, чтобы дать один “правильный” ответ. В этом также состояла и моя миссия в отношении книги “Стратегии гениев”. Я надеюсь, что то время, которое вы провели с Зигмундом Фрейдом, Леонардо да Винчи и Никола Тесла, значительно обогатило вашу карту мира.

# Послесловие

Я надеюсь, вы получили удовольствие от этого исследования. Как я уже указывал в тексте самой книги, многие инструменты и ресурсы существуют для того, чтобы далее развивать и использовать модели, стратегии и навыки, описанные на ее страницах. В дополнение к методам, о которых я уже говорил, я планирую выпустить ряд записей, рабочих тетрадей, компьютерных и мультимедийных программ, иллюстрирующих стратегии подобно тем, что описаны в данной книге. Я также провожу семинары по стратегиям гениев в разных частях Соединенных Штатов и в Европе, а также программы тренингов по применениям НЛП для творчества, оздоровления, лидерства, эффективных презентаций и моделирования.

Если вы хотите получить больше информации об этих методах и ресурсах или о любом продолжении работы по стратегиям гения, пишите, пожалуйста, по адресу:

Strategies of Genius  
P.O. Box 67448  
Scotts Valley, California 95067—7448  
Phone & Fax: (408) 438—8314



# Приложение 1

## Некоторые общие паттерны метапрограмм

### 1. Общий подход.

- Двигаться “от” чего-то или “к” чему-то;
- Быть проактивным или рефлексивным.

### 2. Единицы анализа.

- Детали — маленькие кусочки информации;
- Обобщения — большие куски информации.

### 3. Временная рамка.

- “Краткосрочная” или “долгосрочная”;
- Фокус на прошлом, настоящем или будущем.

### 4. Основные когнитивные стили.

- Зрение;
- Действие;
- Логика;
- Эмоции.

### 5. Ситуационный акцент.

- Задача (процедуры — цели);
- Отношения (сам — другие).

### 6. Аналитический стиль.

- Поиск сходства — совпадение;
- Поиск различий — несовпадение.

[Примечание: обзор базовых моделей и различий НЛП представлен в **Приложении 1** к “Стратегиям Гениев”, тома 1 и 2.]

# Приложение 2

## Базовые предположения НЛП

### *Карта — это не территория*

1. Люди реагируют на свое собственное восприятие реальности.

2. Каждый человек имеет собственную карту мира. Ни одна индивидуальная карта мира не является более “реальной” или “правильной”, чем любая другая.

3. Значение коммуникации с другим человеком заключается в той ответной реакции, которую сообщение вызывает у другого человека, независимо от намерения сообщającego.

4. Самые “мудрые” и “сострадательные” карты — те, что делают доступными самые широкие и богатые возможности для выбора, в противоположность тому, чтобы быть самыми “реальными” или “точными” картами.

5. Люди уже имеют (или потенциально могут иметь) все ресурсы, необходимые для того, чтобы действовать эффективно.

6. Люди всегда делают наилучший из возможных для них выбор при данных возможностях и способностях, которые им доступны в их модели мира. Любое поведение, каким бы злым, сумасшедшим или странным оно ни казалось, представляет собой наилучший возможный выбор, доступный человеку в данный момент времени; если у человека будет более подходящий выбор (в контексте его модели мира), он скорее сделает его.

7. Изменение происходит путем обогащения карты мира человека при освобождении соответствующего ресурса или при активации потенциального ресурса в определенном контексте.

### *Жизнь и “разум” — системные процессы*

1. Процессы, происходящие внутри человека и совершающиеся между людьми и их окружением, являются системными. Наши тела, наше общество и наша Вселенная образуют экологию систем и подсистем, взаимодействующих между собой и влияющих друг на друга.

2. Невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от остальной ее части. Люди не могут не влиять друг на друга. Взаимодействия между людьми образуют петли обратной связи: на человека воздействуют результаты его собственных действий по отношению к другим людям.

3. Системы являются “самоорганизующимися” и естественным образом ищут состояний равновесия и устойчивости. Неудач не бывает, существует только обратная связь.

4. Ни одна ответная реакция, ощущение или опыт не имеют смысла вне контекста, в котором они сформировались, или вне той ответной реакции, которая следует за ними. Любое поведение, опыт или ответ служат как ограничением, так и ресурсом — в зависимости от того, как они соотносятся с остальной системой.

5. Не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является положительным на одном уровне, может быть отрицательным на другом. Полезно отделять поведения от “себя” — отделять положительное намерение, функцию, убеждение и т. д., генерирующие поведение, от самого поведения.

6. На некотором уровне всякое поведение имеет (или имело) “позитивное намерение”. С точки зрения человека, который ведет себя подобным образом, это поведение является уместным, если принять во внимание тот контекст, в котором оно впервые возникло. Гораздо легче и продуктивнее отвечать на намерение, чем на выражение проблемного поведения.

7. Окружение и контексты меняются. Одно и то же действие не всегда приводит к одинаковому результату. Для того, чтобы успешно адаптироваться и выживать, члену системы необходимо обладать определенным уровнем гибкости. Этот уровень гибкости должен быть пропорционален вариациям в остальной части системы. Чем сложнее становится система, тем больше требуется гибкости.

8. Если то, что вы делаете, не приносит вам ответа, которого вы ждете, тогда изменяйте свое поведение — до тех пор, пока не получите желаемый ответ.

- An Autobiographical Study*, Sigmund Freud, W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1964.
- Applications of Neuro-Linguistic Programming*, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, Ca., 1983.
- Aristotle*, Britannica Great Books, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979.
- Beliefs: Pathways to Health and Well-Being*, Dilts, R., Hallborn T. & Smith, S., Metamorphous Press, Portland, OR, 1990.
- Change Your Mind*, Andreas, S., Andreas, C., Real People Press, Moab, Utah, 1987.
- Changing Belief Systems with NLP*, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, CA., 1990.
- Character and Culture*, Sigmund Freud, Collier Books, New York, NY, 1963.
- The Complete Patents of Nikola Tesla*, Tesia Book Company, Millbrae, CA, 1983.
- Encyclopedia Britannica*, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979.
- Freud; A Life for Our Times*, Peter Gay, W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1988.
- The Freud Reader*, Gay, Peter (Ed.), W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1989.
- Frogs into Princes*, Bandler, R. and Grinder, J.; Real People Press, Moab, Utah, 1979.
- A General introduction to Psychoanalysis*, Sigmund Freud, Pocket Books, New York, NY, 1963
- The Great American Bathroom Book*, Compact Calsaics, Inc, Salt Lake City, Utah, 1992.
- The Genius of Leonardo da Vinci*, Andre Chastel, Orion Press, New York, NY, 1961.
- The Great Psychologists: Aristotle to Freud*, Watson, R., J.B. Lippincott Co., New York, NY, 1963.
- The Interpretation of Dreams*, Sigmund Freud, Avonbooks, New York, NY, 1965.
- Introducing Neuro-Linguistic Programming*, O'connor, J., Seymour, J., Aquarian Press, Cornwall, England, 1990.
- Language and Mind*, Chomsky, N Harcourt Brace Jovanovich, Inc., New York, NY, 1968.
- Leonardo da Vinci*, Bruno Santi, Becocci Editore, Florence, 1986.
- Leonardo da Vinci: Anatomical Drawings*, Jean Mathe, Crown Publishers, Inc., New York, NY, 1978.
- Leonardo da Vinci and a Memory of his Childhood*, Sigmund Freud, W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1964.
- Leonardo da Vinci The Scientist*, Ludwig Heydenreich, IBM Corporation, 1951.
- Leonardo's Last Supper*, Pietro Marani, Edizioni Electa SpA, Milan, 1986.
- Leonardo's Machines*, marco Cianchi, Becocci Editore, Florence, 1984.
- Magic Demyetified*, Lewis, B., Pucelik, F., Metamorphous Press, Portland, OR, 1982.
- My Inventions*, Tesia, N.; ELECTRICAL EXPERIMENTER, February, 1919, pp. 696–747.
- My Pathway to Wholeness*, Dilts, Patricia, Dynamic Learning Publications, Ben Lomond, CA, 1992.
- Neuro-Linguistic Programming: The Study of the Structure of Subjective Experience, Volume I*, Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., DeLozier, J.; Meta Publications, Capitola, California, 1980.
- Ninety Nine Percent Inspiration*, Mattimore, B.; American Management Association, New York, New York, 1994.
- The Notebooks of Leonardo Da Vinci*, Edward MacCurdy, George Braliller, New York, NY, 1958.
- Precision: A New Approach to Communication*; McMaster & Grinder; Precision, Los Angeles, CA 1981
- Plans and the Structure of Behavior*, Miller, G., Galanter, E., and Pribram, K., Henry Holt & Co.,

Inc., 1960.

***Principles of Psychology***, William James, Britannica Great Books, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979.

***ReFraming***, Bandler, R. and Grinder, J.; Real People Press, Moab, Utah, 1982.

***Roots of Neuro-Linguistic Programming***, Dilts, R, Meta Publications, Capitola, Ca., 1983.

***Scientific Genius and Creativity***, W.H. Freeman and Company, New York, New York, 1987.

***Self-Efficacy Mechanism in Human Agency***, Bandura, A., American Psychologist, 1982, Vol 37, No. 2, 122–147.

***Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change***, Bandura, A., Psychological Review, 1977, 84:191–215.

***Skills for the Future***, Dilts, R. with Bonissone, G., Meta Publications, Capitola, Ca., 1993.

***SOAR: An Architecture for General Intelligence***, Laird, J.E., Rosenbloom, P., and Newell, A., Artificial Intelligence, 33:1—64, 1987.

***Solution***”, Cameron-Bandler, L., future pace, San Rafael, CA, 1978.

***Steps To an Ecology of Mind***, Bateson, Gregory; Ballantine Books, New York, New York, 1972.

***Strategies of Genius Vols I & II***, Dilts, R., Meta Publications, Capitola, Ca., 1994.

***Studies in Hysteria***, Sigmund Freud & Josef Breuer; Britannica GREAT BOOKS, Volume 54, Encyclopedia Britannica Inc., Chicago Ill., 1979.

***The Structure of Magic Vols. I & II***, Richard Bandler & John Grinder, Science and Behavior Books, Palo Alto, CA, 1975, 1976.

***Synergetics of Cognition***, H. Haken & M. Stadler (Ed.), Springer-Verlag, Berlin, Germany, 1989.

***Syntactic Structures***, Chomsky, N., Mouton, The Hague, The Netherlands, 1957.

***The Syntax of Behavior***, Grinder, J. & Dilts, R., Metamorphous Press, Portland, OR, 1987.

***Three Case Histories***, Sigmund Freud, Collier Books, New York, NY, 1963.

***Therapy and Technique***, Sigmund Freud, Collier Books, New York, NY, 1963.

***Time Line Therapy***, James, T Woodsmall, W., Meta Publications, Capitola, CA, 1987.

***Tools for Dreamers***, Dilts, R.B., Epstein, T Dilts, R.W., Meta Publications, Capitola, CA, 1991.

***Toward a Unifying Theory of Cognition***, M. Waldrop, Science, vol. 241, july 1988.

***Turtles All The Way Down: Prerequisites to Personal Genius***, J. Delozier & John Grinder, Grinder Delozier & Associates, Santa Cruz, CA, 1987.

***Using Your Brain***, Bandler, Richard; Real People Press, Moab, Utah, 1984.

***The World of Leonardo***, Wallace, R., Time-Life Books, Inc., Alexandria, VA, 1978.

***The World of Michelangelo***, Coughlan, R Time-Life Books, Inc., Alexandria, VA, 1978.

---

---

notes
-------

# Примечания

**[01] Кластеры** — соединение, группа, набор чего-либо. — *Прим. научного редактора.*

**[02] Конвергентная зона** — точка слияния, схождения различных векторов. — *Прим. научного редактора.*

**[02a]** НЛП различает лингвистическую и тональную функции аудиальной системы, обозначая чистые звуки как **At** — для аудиально-тональной системы, и **Ad** — для аудиально-дигитальной. Термин “дигитальная” используется, поскольку слова являются дискретными вербальными символами, или “дигитами”-цифрами

**[03]** Хотя Фрейд не говорит об этом открыто, здесь содержится указание на причину того, что большая часть искусства носила религиозный характер, так как подавление сексуальных отношений — паттерн, общий для западных религий.

**[04]** Например, следует принять во внимание, что на содержание убеждений Фрейда повлияла мужская ориентация цивилизации Запада, доминирующая в мышлении того времени.

Сравнение с “физической силой” неудачно, поскольку здесь Фрейд скатывается к механистической метафоре психического. При механическом превращении сил энергия передается от одного элемента причинной цепи к другому. В живых же системах у каждого элемента есть свой собственный источник энергии. Поэтому в процессе превращения энергия приобретает, а не теряется.

Даже на “эпистемологическом” уровне фрейдовское понятие “сублимации” вряд ли явилось большим шагом вперед по сравнению с традиционным взглядом, впервые высказанным Платоном и получившим свое развитие во времена “эпохи Разума”; этот взгляд заключался в том, что силы “примитивных инстинктов” находятся в непрерывном противодействии силе разума, и поэтому их необходимо подавлять чтобы цивилизация развивалась. Фрейд, как и Аристотель, придерживался взгляда, что процессы в “психе” (такие, как “разум”) могут влиять на направление “аппетитов” и таким образом превращать и утилизировать их энергию вместо того, чтобы подавлять эти инстинкты.

Конечно, многие из нас возразят против описания научных исследований и творческих достижений как всего лишь “ментальной мастурбации”. Все это явно противоречит опыту тех, кто занимался научными исследованиями и искусством и при этом вел совершенно нормальную сексуальную и любовную жизнь. (Интересно посмотреть, что Фрейд думал о своей собственной сексуальной и любовной жизни, при том что сам являлся страстным исследователем).

Также верно и то, что можно оспорить и обратное утверждение: причина, по которой многие люди столь озабочены любовной и сексуальной активностью, заключается в том, что естественное желание выразить себя через искусство и исследование окружающего мира не находит удовлетворения из-за а) недостатка понимания и развития когнитивных стратегий, лежащих в основе такого рода самовыражения и исследования, и б) из-за происходящего отсюда убеждения, что лишь немногие избранные могут преуспеть и достичь высот в таких трудах.

**[05]** Фрейд даже предположил, что за поведением птицы могла наблюдать мать Леонардо, которая и сообщила ему об этом позже. По мысли Фрейда, “он сохранил воспоминание об этой истории, рассказанной матерью, и позже, как это часто случается, стал считать его воспоминанием о своем собственном опыте”.

**[06]** Интересно, что был написан фантастический рассказ о воображаемой встрече этих двоих, когда они обменивались своими методами и комбинировали их. Роман под названием “Семипроцентное решение” (по которому позже был сделан фильм) также обыгрывает связь с кокаином — и Фрейда, и Холмса (чьи методы, кстати, были смоделированы по методам

современника Фрейда — профессора медицинской школы, где учился создатель Холмса, Артур Конан Дойль).

**[07]** В своих записных книжках Леонардо использовал слово “nibio”, “коршун” (“nibbio” в современном итальянском языке). Фрейд, однако, переводит это слово как “Geier” (немецкое “гриф”) вместо “Milan” (обычное немецкое слово, используемое для обозначения коршуна). Это явление возникло вследствие ошибки в немецком переводе записных книжек Леонардо, которым пользовался Фрейд. Ошибка в переводе приводит к тому, что Фрейд делает явно ошибочные выводы; однако, как утверждают сторонники Фрейда, она не нарушает правильности основного вывода Фрейда о психодинамических силах, которые могли повлиять на формирование характера Леонардо.

**[08] Сэр Пьеро**, нотариус, принадлежал к старинному роду из окрестностей Винчи в Северной Италии; всего у него было четыре жены. Первые две умерли бездетными, и только от третьей жены у сэра Пьеро родился законный сын. К тому времени Леонардо достиг возраста двадцати пяти лет и работал учеником в мастерской Андреа Вероккио во Флоренции. Четвертая жена сэра Пьеро (на которой он женился, когда ему было больше пятидесяти лет) родила ему девятерых сыновей и двух дочерей.

**[09] Ингибирование** — торможение, сдерживание. — *Прим. научного редактора.*

**[10]** Например, в дополнение к его интерпретации образа птицы как “грифа” в воспоминании Леонардо Фрейд несколько раз цитирует самого Леонардо, говоря о том, что “с самого начала ему было предназначено исследовать полет птиц”, указывая тем самым на его продолжительный интерес к полету как на явное доказательство подавляемых сексуальных позывов. На самом деле утверждение Леонардо звучало так: “Казалось, что мне было навсегда предназначено так глубоко интересоваться *коршуном*”, но не *полетом*”.

**[11]** Если даже, следуя предположениям Фрейда, считать, что два хвоста изображали два фаллоса и наблюдалось “обращение пола” (принимая во внимание вывод Фрейда о том, что у Леонардо были гомосексуальные наклонности), так что женское и мужское поменялось местами, то и тогда хвосты могли изображать двух матерей, а птица — отца Леонардо.

**[12] Рекуррентный** — повторяющийся, рецидивный. — *Прим. научного редактора.*

**[13]** В самом деле, в соответствии со взглядами Фрейда, можно задаться вопросом: что, если бы Леонардо прошел курс психоанализа и осознал все, что лежало в основе его творческих способностей, — смог бы он тогда с таким необычайным мастерством нарисовать Мону Лизу?

**[14]** Как я надеюсь показать в следующей главе о Леонардо, НЛП “не подводит нас”, когда дело доходит до определения ключевых когнитивных элементов, лежащих в основе “художественного дарования и способностей”. С помощью методов и фильтров НЛП мы можем определить некоторые из недостающих связей, которые Фрейд определил как необходимые, для того чтобы объяснить “природу работы художника” и “художественную технику”. Как мы увидим далее, НЛП предоставляет нам инструменты, позволяющие анализировать записи и работы Леонардо таким образом, чтобы мы могли выделить некоторые существенные элементы мыслительных процессов, лежащих в основе его научных и художественных достижений. Эти элементы затем могут быть организованы и использованы таким образом, чтобы научить человека думать и даже рисовать так, как это делал Леонардо, не зависимо от “случайных обстоятельств” личной и сексуальной истории этого человека.

**[15]** Интересно отметить, что сам Микеланджело, по-видимому, использовал вторую позицию при создании своих скульптур; он утверждал, что его техника заключалась в том, чтобы выпустить или “освободить” статую, уже заключенную в каменной глыбе. Подобное предположение подразумевает, что обычно Микеланджело как бы помещал себя внутрь глыбы мрамора и ощущал то, что уже находилось внутри камня и лишь ждало своего выражения. Затем,

вместо того, чтобы ваять что-то “в камне”, он убирал куски мрамора, покрывающие заключенную внутри камня форму.

**[16]** Высказывалось предположение, что план возведения гробницы послужил толчком к протестантской Реформации, поскольку взносы, которые Папа требовал от церквей европейских стран на строительство гробницы были столь велики, что заставили Мартина Лютера высказать возражения и в конце концов восстать против такой расточительности.

**[17]** Интересно, что, в отличие от анализа личности Леонардо, Фрейд ничего не говорит о возможном влиянии семьи или сексуальности на Микеланджело. Например, Фрейд не упоминает ни о смерти матери Микеланджело, когда ему было шесть лет (что, по-видимому, послужило причиной его погружения в мир воображения и искусства), ни о его физической слабости (в противоположность той силе, которую он воплотил в образе Моисея), ни о его братьях (Микеланджело был вторым из пяти одаренных братьев, получивших классическое образование), ни о дурном характере его отца (который считал искусство низменной профессией, не достойной его семьи), ни о его отношениях с могущественным покровителем Лоренцо Медичи (которого Микеланджело считал своим “вторым отцом”). Скорее всего, это произошло потому, что анализ статуи не должен был стать “психобиографией” Микеланджело и, кроме того, характер Моисея интересовал Фрейда гораздо больше, чем характер художника.

В этом отношении между Моисеем и Леонардо да Винчи имеется удивительная параллель, которая (хотя Фрейд о ней и не упоминал) несомненно существовала в его бессознательном. Когда Моисей был еще младенцем, мать пустила его по Нилу в тростниковой корзинке (чтобы спасти от жестокости фараона, приказавшего истребить всех еврейских младенцев мужского пола). Ребенка нашла дочь фараона, которая, сама того не зная, взяла родную мать Моисея ему в кормилицы, пока тот не вырос и не стал жить с дочерью фараона как ее собственный сын. Таким образом (как и у Леонардо) у Моисея было “две матери” в период наиболее активного формирования его личности в самом раннем детстве.

**[18]** Интересно, что Фрейд также пропагандировал использование некоторых номинализаций. Термины “эго” и “ид” являются классическими примерами номинализаций; это процессы, о которых говорится таким образом, как если бы они были живыми существами. В высказывании “мое эго подавляет мое ид” два процесса представляются как два объекта. Когда мы говорим: “Ваше сопротивление мешает вашему выздоровлению”, при этом возникает ощущение, что “сопротивление” — это существо или предмет.

**[19]** Другим мощным методом, способствующим “ассоциативной коррекции” использования языка, является стратегия “Обнаружения системы причин в проблемном пространстве”, описанная в конце главы, посвященной Аристотелю в первом томе этой книги. Данная стратегия использует ключевые слова, или “подсказки”, для того, чтобы запустить различные психические пути ассоциаций, в то время как человек пытается найти возможные причины и способы решения конкретной проблемы или симптома.

**[20]** Рассказ Фрейда о том, как он пришел к своей теории сопротивления, открывает еще одну интересную сторону его стратегий. В своем “Автобиографическом исследовании” Фрейд рассказывает, как он обнаружил, что “было необходимо преодолеть нечто такое внутри пациента, что боролось с терапевтом”. Он почувствовал, что “затраты сил врача были очевидной мерой сопротивления со стороны пациента. Оставалось лишь перевести в слова то, что я сам уже наблюдал, и мне открылась теория подавления”. Во-первых, стратегия Фрейда по применению своего собственного субъективного ощущения усилия (“затраты сил”) в качестве “меры” чего-то находящегося внутри пациента, является довольно необычным для врача. Большинство “научных” наблюдателей стремится отделять свой собственный опыт от наблюдений в попытке добиться “объективности”. Фрейд использовал собственный субъективный опыт в качестве



ключевого элемента своих “наблюдений”. Замечание Фрейда, что “оставалось лишь перевести в слова то, что я сам уже наблюдал”, вероятно, выражает самую суть его гения. Большинство из нас не считает, что так легко “перевести в слова” наши чувства и наблюдения, не говоря уже о том, чтобы найти слова, которые могли бы составить основу теорий. Как раз присущая Фрейду легкость движения между наблюдением и языком помогла ему стать значительной фигурой в истории. Движение между опытом и словами также послужило основой терапии Фрейда.

[21] Стратегия Фрейда поиска обстоятельств возникновения симптома и цели, которой он служит, является метастратегией практически любой современной психотерапии. Я написал несколько книг и работ, куда включил ряд идей и принципов Фрейда, применяемых в процессе личностного изменения (см. “Убеждения”; “Пути к здоровью и благополучию” и “Изменение убеждений с помощью НЛП”). В следующих разделах я дам обзор некоторых общих процессов изменения в НЛП и их отношений к принципам, методам и стратегиям Фрейда. Поскольку детально они разобраны в других книгах, здесь я не буду приводить стенограмму или развернутые описания применения этих техник НЛП, но покажу всю важность их значения для понимания и применения паттернов, смоделированных по Фрейду.

[22] Наблюдения и модель Фрейда удивительно хорошо совпадают с современными исследованиями мозга, которые указывают на то, что лимбическая система — это структура, соединяющая низшие функции мозга с процессами высокого уровня в коре; она связана с эмоциональными и автономными функциями, а также играет важную роль в формировании воспоминаний. Глубинные бессознательные “аффективные” процессы являются функцией лимбической системы. Сознательное осознание, озарение (инсайт) и понимание представляют собой функцию высших участков коры головного мозга, такие, как ассоциативные области зрительных и слуховых участков коры. Если судить с позиции нейролога, получается, что Фрейд указывает, на следующее обстоятельство: некоторый опыт может быть сохранен и запомнен в низших участках мозга (лимбическая система), не достигнув высших ассоциативных участков. Эти воспоминания будут продолжать нести в себе сильное эмоциональное и физическое воздействие постольку, поскольку они неспособны достичь обширных нейронных сетей в ассоциативных участках, в которых могли бы подвергнуться “естественной коррекции” решения проблем путем связи с другими мыслями, ощущениями и способностями более высокого уровня.

[23] Этот процесс во многом сходен с понятием сублимации у Фрейда, когда одно выражение в поведении инстинкта или импульса заменяется другим. Успех сублимации зависит от степени, до которой новое поведение отвечает цели первоначального поведения.

[24] “Перенос” (трансфер) отношений может происходить точно так же, как импринтируются новые и незнакомые объекты, если они присутствуют в такой же точно ситуации, где животное первоначально импринтировало другие объекты.

[25] Я видел, как люди интернализировали и удерживали физические симптомы других значимых личностей, в качестве способа сохранения привязанности. Например, я работал с людьми, которые удерживали свою связь с отцом или матерью через аллергию, избыточный вес или даже через развитие раковой опухоли — точно так же, как это было у их родителей. Хотя здесь, конечно, могут играть роль и генетические черты, я видел, как такие симптомы исчезали или переходили в ремиссию, когда человек получал новые возможности выбора для поддержания привязанности к значимому другому.

[26] То, что Фрейд называл “Эго” или “Я”, является нашей сознательной моделью “себя”. То, что он называл “Ид” или “Оно”, содержит в основном наши представления и модели (часто бессознательные) всего остального, включая и то, что не воспринимается нами как часть самих себя.

[27] Сходная стратегия использовалась Стивеном Спилбергом в фильме “Челюсти”, который начинается с того, что зритель помещается в позицию “акулы-убийцы”; это состояние заякоривается простой, но необычной фоновой музыкой. Позже Спилберг создает драматическое напряжение, снова сдвигая перспективу к позиции акулы (когда та готовится кого-либо разорвать) или включая фоновую музыку.

[28] Важно не забывать, что убеждения Фрейда по поводу гипноза относились к гипнозу, практиковавшемуся в его время, а не к “Эриксоновскому” методу, используемому сейчас многими гипнотерапевтами.

[29] Экстернализировать — вывести во вне что-либо, отделить от себя. — *Прим. научного редактора.*

[30] С точки зрения метамоделей, эта последовательность утверждений описывает все большее количество удаленных деталей в отношении переживания страха, и при этом степень генерализации и искажения уменьшается, что приводит к увеличению метаосознания некоторых психических процессов, отвечающих за реакцию страха.

[31] Например, карта Советского Союза, “составленная” нациями Запада, представляла Советский Союз как коммунистического агрессора, настроенного против “свободного мира” и пытавшегося разрушить “наш жизненный уклад”; эта карта очень много говорила о роли и миссии западных держав. Сегодня не только карта Советского Союза уже не представляет СССР, уже не существует и территории, которую эта карта представляет.

[32] **Идеационность** — способность к формированию и восприятию идей, представлений. — *Прим. научного редактора.*

[33] **Ингибировать** — тормозить, подавлять, препятствовать. — *Прим. научного редактора.*

[34] **Антитетический** — прямо противоположный. — *Прим. научного редактора.*

[35] Конечно, эта модель рассказывает нам намного больше о психической структуре самого Фрейда, чем о психической структуре человека вообще. Например, во всех своих работах Фрейд редко упоминает о роли зрительных образов в работе как “Эго”, так и “Ид”. Он приравнивает бессознательные процессы к чувствам и “аффектам”, а сознательные — к словам и речи. Однако, основной способ мышления у некоторых людей более связан со зрительными образами. С точки зрения НЛП, структура, описанная Фрейдом, отражает точку зрения человека, чьей первичной репрезентативной стратегией является стратегия вербальная и до некоторой степени кинестетическая. (Коллега Фрейда, Карл Юнг, например, придавал зрению и зрительным образам намного большее значение, чем это делал Фрейд.)

[36] Эта новая перспектива ведет как к пониманию, так и к возникновению юмористических оттенков. Существует, например, такая старая поговорка: “В этом мире или плывешь, или тонешь... или нет”. Или: “В этом мире два типа людей: одни делят всех людей в мире на два типа, а другие — нет”.

[37] Интересно отметить, что интерпретация Фрейдом статуи Моисея включает в себя все три позиции восприятия. Ноги и руки Моисея несут отпечаток “будущего действия”, кисти и предплечья прижаты, как если бы он “подавлял” желание двигаться; голова и глаза более “отделены от ситуации”, — третья позиция, состоящая в осознании собственной миссии и видения, которое выходит за пределы непосредственного момента.

[38] Использование тела как средства пространственного разделения “частей” применялось разными терапевтами уже после Фрейда. Ими были, например, Джозеф Морено, Фриц Перлз и Вирджиния Сатир.

[39] Правило Гебба может даже лежать в основе базовой стратегии НЛП для установления раппорта, которая включает в себя “отзеркаливание” поведенческих и познавательных

паттернов другого человека.

**[40] Аттрактор** — объект, место, точка, притягивающая к себе другие объекты; создает вокруг себя группы объектов. — *Прим. научного редактора.*

**[41] Итерация** — повторение. — *Прим. научного редактора).*

**[42]** Сходные техники, такие, как техника *emdг* для работы с посттравматическим стрессом, по сути, включает в себя прерывание паттернов, которые в большой степени устойчивы, потому что заблокированы, задавлены или заморожены. Техника EMDR, например, включает в себя просьбу быстро двигать глазами туда-сюда, одновременно думая о пугающем или травмирующем событии. Движение глаз “перетряхивает” или дестабилизирует репрезентацию. Поскольку пациенту доступны иные ресурсы, постольку эта дестабилизация ведет к “ассоциативной коррекции” без дальнейшего вмешательства со стороны фасилитатора (консультанта).

**[43]** Применение во время психотического эпизода такой техники, как EMDR (просьба быстро двигать глазами), скорее всего, приведет к осложнению проблемы и к неэкологичному результату.

**[44]** Хотя репрезентативные стратегии Фрейда и Леонардо отличались, в этой единственной области их мнения совпадали. Фрейд писал: “В вопросах науки остается правдой, что только опыт, и никогда авторитет без опыта, выносит окончательное решение за или против”.

**[45]** Интересно отметить, что в недавнем исследовании живописи, проводившимся с привлечением компьютерного анализа, утверждалось, что черты Моны Лизы сверхъестественным образом похожи на черты самого Леонардо в молодые годы и что это на самом деле своего рода автопортрет. Очень интересная гипотеза, если принять во внимание утверждение Леонардо, что художник имеет склонность выбирать “*такие лица, которые несут черты сходства с вашим собственным лицом, поскольку часто оказывается, что нам нравятся лица, которые имеют сходство с нашим собственным лицом*”.

**[46]** Говорят, что Тесла фактически придумал, как генерировать электроэнергию из магнитного поля Земли (создав таким образом бесплатный и безграничный источник электроэнергии). Однако, продемонстрировав свою работу, он отказался раскрыть секрет и унес его с собой в могилу.