

**Руководство
к сертификации
по теме «Метасостояния»**

**ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ГЕНИАЛЬНОСТИ
3-Х ДНЕВНЫЙ БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ ПО МЕТАСОСТОЯНИЯМ**

**ТРЕНИНГ ПО
Продвинутому Нейро-лингвистическому программированию
Известному как Нейро-семантика®**

Л. Майкл Холл, Доктор философии
Нейро-семантика®
P.O. Box 9231
Grand Junction, CO 81501
(970) 523-7877

www.neurosemantics.com
www.learninstitute.com

ОТ НЛП К НЕЙРО-СЕМАНТИКЕ

НЛП –

Это модель коммуникации, описывающая процесс того, как мы перерабатываем информацию, тем самым создавая состояния, относящиеся как к нашему сознанию, так и к телу. Это открывает возможности управления своим мозгом. Используя «языки» мозга, т.е. сенсорные репрезентативные системы (визуальную, аудиальную и кинестетическую) и наш язык, мы «думаем», пользуясь измерениями *видеть, слышать и чувствовать*. Мы называем их моделями восприятия, модальностями. В то время, как мы отображаем информацию на внутреннем экране нашего сознания, мы посылаем сигнал своему телу, которое погружает нас в состояние – состояние осознания, относящееся к сознанию и телу (нейро-лингвистическое состояние).

Направление в психологии, разработанное в свое время студентом, увлеченным изучением работы компьютеров, с целью понять, что представляет собой человеческое совершенство и гениальность, НЛП сегодня является одновременно и моделью, и набором техник, которые предоставляют нам возможность, шаг за шагом, управлять своим собственным мозгом и состояниями, более эффективно общаться с другими и с самим собой, а также моделировать человеческое совершенство в любой области жизни.

МЕТА-СОСТОЯНИЯ[®] -

это модель рефлексивного сознания, которая расширяет (углубляет) модель НЛП, продвигая ее на следующий уровень. Модель мета-состояний в точности раскрывает процесс того, как мы, наши мысли и чувства, *отражаются (отображаются)* в нашем сознании, создавая более высокие уровни мыслей и чувств (М-Ч), уровней сознания. Таким образом, обращаясь в работе нашего сознания к своим мыслям и чувствам, мыслям *относительно* своих мыслей, чувствам, *относящимся* к нашим чувствам, мы создаем в своем сознании и теле состояния *относительно* других состояний, или Мета-состояния. *Начальные состояния (состояния первого порядка, далее - ПС)* включают в себя первичные эмоции (страх, злость, счастье, расслабленность, напряжение, удовольствие, боль и т.д.) и мысли, направленные вовне, в окружающий мир. Мета-состояния, наоборот, включают в себя напластования *мыслей и чувств* более высокого порядка (уровня), относящиеся к нашим состояниям, к нашему опыту, концепциям. Когда мы боимся своего страха, испытываем злость за свою злость, чувствуем стыд из-за своего смущения, счастье от обучения и т.д. – мы переходим на более высокую рамку восприятия (рамку сознания), в область мета-состояния. Мета-состояния относятся к референтным рамкам более высокого порядка, которые мы устанавливаем и используем для создания более стабильных структур (убеждений, ценностей, понимания и т.д.).

НЕЙРО-СЕМАНТИКА[®] -

Это модель создания человеком некоторого смысла. Обобщив концепцию мета-состояний для работы с состояниями более высокого уровня, НС углубляет и расширяет НЛП, в центре внимания данной модели находятся *смысловые* рамки более высоких уровней. *Нейро-семантические состояния* относятся к нашим концептуальным состояниям, или рамкам более высокого порядка, которые управляют нашими первичными повседневными

состояниями. НС формирует бесчисленные мета-уровневые законы работы нашей нервной системы (неврологии) и сознания (лингвистика) по созданию некоторого значения, смысла – оценивая события и некоторый опыт, отмечая значимость и важность чего-либо. Имея свою изначальную основу в концепции Общей Семантики, НЛП и Мета-состояний, а также в когнитивных науках, *нейро-семантика* описывает процессы, приводящие к изменениям на уровнях сознания более высокого порядка.

«ДОСТИЖЕНИЕ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТНОЙ ГЕНИАЛЬНОСТИ» базовый сертификационный тренинг по мета-состояниям

Чтобы представить вам *модель мета-состояний*, мы решили описать возможности ее применения к области того, что именуют личностной гениальностью или мастерством. Вы сами вскоре обнаружите высокую практическую ценность этой модели в процессе обучения нелинейным способам мышления о самом себе и своем само-рефлексирующем сознании. Через продвижение выше и в сторону, на более высокие уровни сознания, мы будем шагать вверх по «уровням разума» - по направлению к области, где мы сможем получить доступ к силам (энергиям) высшего порядка, отвечающим за развитие нашей *личностной гениальности*. Какого результата мы ищем? Нашей целью является развитие способности контролировать свое собственное личностное мастерство, или «личностную гениальность» в гораздо большей степени, чем мы обладаем этой способностью на данный момент. В результате мы сможем более эффективно использовать высшие уровни нашего разума для решения проблем, развития творческих способностей, искусства взаимоотношений и т.д.

Синописис «Достижения личностной гениальности»

День первый: Модель: Введение в модель мета-состояний, или уровни разума.

- 1) *Представление мета-состояний как модели рефлексивности (отражения) в состояниях сознания.*

Представление использования мета-познавательных способностей и работы с ними. Как распознавать и отслеживать свое собственное само-рефлексирующее сознание, выйти из замкнутого круга, из состояния тупика.

- 2) *Обучение с использованием мета-состояний: достижение опыта ускоренного обучения.*

Введение в то, как мы можем учиться эффективному обучению с целью создания ментального и эмоционального состояния ускоренного обучения. Это позволяет нам «сменить ярлык», сменить рамку своей невнимательности и учиться тому, как обучаться наилучшим образом, используя свои возможности.

- 3) *Выработка концепции своего «Я», своей самости с использованием мета-состояний: самопрятие и самооценка.*

Подход нейро-семантики к процессу самооценки включает в себя получение доступа к ресурсным состояниям принятия себя, ощущения своей собственной ценности, и приложение этих состояний к процессу самовосприятия. Это служит самым быстрым и коротким путем к отсечению нересурсных состояний самоосуждения, самоотрицания и т.д. Это позволяет нам разграничивать оценки того, что мы делаем в этом мире и оценивание себя как человеческого существа.

- 4) *Установка мета-состояния «подтверждения мысли» с целью получения гештальта «убеждения».*

Паттерн изменения убеждения «Да!»

В нейро-семантике мы разделяем понятия «мысли» и «убеждения» в терминах логических уровней. Мы можем «думать» и даже многое «понимать» относительно

многих вещей, в которые мы не верим, в которых не убеждены. Когда мы в чем-то убеждены или верим во что-то, мы переходим на уровень выше и подтверждаем или оцениваем свою мысль некоторым образом. Придавая некоторой своей мысли ценность, мы говорим ей «Да». Когда же мы говорим «Нет», то мы отрицаем ценность этого и опускаем ее с уровня убеждений на уровень «простой мысли». Так как ограничение убеждений напрямую соотносится с разнообразными нарушениями, терапевтической дисфункцией, то способность быстрой трансформации убеждений представляет собой мощный инструмент для терапевта.

5) Приручить или убить дракона: работа с патологическими состояниями.

Энергия мета-состояний позволяет создавать не только ресурсные состояния высшего порядка, но, в случае ее неправильного использования, эта энергия может создавать наложение негативных мыслей и чувств относительно наших мыслей и чувств, негативные мета-состояния – вплоть до того, что мы способны оборачивать свои психические энергии против себя самих, полагая вражду между собой и своим состоянием, создавая «Драконовские состояния». Нейро-семантика дает нам возможность «убить» такого «дракона» или «приручить» его, трансформировать вредное состояние.

День второй – Высшие уровни сознания и «гениальность».

1) Установка концепции нейро-семантики человеческих состояний.

В качестве модели структуры смысла на многочисленных уровнях сознания, НС предлагает разделять ассоциативные значения (значения, возникающие в цепочке стимул – реакция), и контекстуальные, или рамочные значения. Мы часто страдаем от того, что имеем «плохие взаимоотношения» с некоторым концептом, что может повредить нашему личностному мастерству. Поэтому нам необходимо быть способными более эффективно работать с концептуальными состояниями.

2) Использование рамки «что, если...». Мета-концепт «Чуда» и его установка.

Используя «магический вопрос» из психотерапии, мы с помощью концепции мета-состояний можем пространственно закорить некоторое «потенциальное решение» с использованием рамки «что было бы, если вдруг, некоторым чудесным образом...». Таким образом мы способны предоставить себе возможность выйти из области того мышления, которое породило проблему, и размышлять об ней находясь вне созданной нашим сознанием «клетки».

3) Паттерн «от сознания – к телу».

Концепции и принципы, лежащие на высших уровнях нашего сознания, могут быть претворены в «память тела». В качестве примера можно вспомнить то, как наши пальцы «узнают» клавиши на клавиатуре компьютера, или как наше тело «знает», как нужно вести машину. Если мы возьмем некоторые идеи и «погрузим» их в телесный опыт, в неврологию, это изменит нас, придав дополнительные возможности на уровне повседневной жизни.

4) Установка мета-состояния «удовольствия»: мета-удовольствие – гештальт «счастья».

Удовольствие на первичном, начальном уровне сознания обязательно включает в себя стимуляцию нервной системы и всех ее рецепторов. Однако здесь существует и более

высокий уровень – это ценность и то особое значение, которыми мы можем наделять что-либо. Когда мы познаем свою личную стратегию получения «удовольствия» и овладеваем динамикой этого процесса, это позволяет нам контролировать его – и в этом состоит коренное отличие от того случая, когда мы выступаем в роли пассивной жертвы, требуя чтобы другие люди или какие-то вещи «делали» нас счастливыми. Это также позволяет выявить структуру пристрастий и процесс того, как удовольствия перестают быть для нас таковыми; мы также становимся способны устранять ущерб, возникающий в результате наделения некоторого события в своей жизни слишком большим значением.

День третий – квалификация и структурирование состояния собственной гениальности.

1) *Установка мета-состояния «намерение». Соотношение намерений с нашими высшими целями.*

В нашем сознании одновременно существуют «намерения» и «внимания». Через укрепление наших высших намерений мы можем начать жить более целенаправленной и осмысленной жизнью. Для этого мы можем использовать высшие уровни нашего сознания, которыми направляется наше внимание в повседневной жизни. Целевая игра

2) *Установка мета-состояния фокусировки и погружения, растворения в «потоке»: Достижение личностной гениальности.*

Паттерн для достижения, поддержания и укрепления фокусного состояния «нахождения в потоке». Достижение личностной гениальности в сдвиге состояний, способности полного погружения в состояние, «вовлеченности», а также способность моментального выхода из состояния.

3) *Установка мета конгруэнтности: мета-обобщение и интеграция.*

Паттерн, позволяющий устранить внутренний конфликт и неконгруэнтность, которые препятствуют нам и ослабляют личностную эффективность. Этот паттерн позволяет устранить подобную неконгруэнтность путем соединения наших высших ценностей и убеждений с тем, что мы делаем в своей повседневной жизни. Особенно полезен данный паттерн тем, кто хотел бы обладать большей конгруэнтностью и повысить свое мастерство в своей работе и просто в том, как мы «идем по жизни».

4) *Установка мета-состояния интеграции «вне языка», или «вращающиеся образы»*

Второй паттерн для обобщения и установления конгруэнтности с использованием непропозиционального подхода. Разработан с целью создания конгруэнтности высшего порядка без необходимости облекать решение в словесную форму.

«СОСТОЯНИЯ» - ОСНОВА МЕТА-СОСТОЯНИЙ.

Для того, чтобы понять, что такое мета-состояние, мы должны понять «состояние сознания», динамическое состояние ума-тела, или энергетическое поле:

Мы испытываем (получаем представление о) жизни посредством специфических ментальных и эмоциональных *состояний*. Все наши *состояния* ума, эмоциональные *состояния* так взаимосвязаны внутренне, что мы не можем отделить их одно от другого. Когда мы это делаем, мы это делаем лингвистически, в виде некоторого описания. В то время как мы думаем о чем-либо, мы одновременно ощущаем определенные чувства в теле, двигаемся и действуем, и вся эта конфигурация в целом (или *гештальт*) является тем, что мы понимаем под «опытом». Мы живем, действуем и ощущаем свое бытие как существа ментально-телесные – *как принадлежащие к нейро-лингвистической форме жизни*.

В качестве нейро-лингвистической формы жизни, мы испытываем и картируем территорию за пределами своего тела, мир вне нас, «там» - с тем, чтобы быть способными к эффективному с ним взаимодействию. Это значит, что, подходя к этому вопросу с более фундаментальных позиций, мы действуем как детекторы, определяющие паттерн, или как геодезисты, рисующие карты – и это наделяет нас наиболее уникальной способностью к программированию самих себя. Каким мы определили для себя окружающее, такими мы и становимся. Это начинается с нашей неврологии – с того, как мы используем свою нервную систему и рецепторы чувств, а затем задействуется и наша лингвистика – то, как мы используем символы, слова, метафоры и классификации для создания ментальных и эмоциональных программ.

Таким образом, мы находим способ того, как стать ответственными за эти процессы и управлять своим мозгом. НЛП предоставляет нам модели и технологии, созданные именно такого управления. Способность отвечать за свои «конструкции реальности» дает нам силы контролировать свою неврологию. Построение гораздо более точных и богатых моделей мира усиливает нашу наполненность ресурсами. Это – сердцевина НЛП – достижение совершенства в управлении своими состояниями.

НЛП, как учение о структуре субъективного опыта, начиналось с поисков понимания того, как лингвистические навыки высшего порядка создают «магию психотерапии». Так случилось, что студент колледжа, изучающий компьютерное программирование и математику, Ричард Бендлер, имел дар подражания. Прослушивая магнитофонные записи Фрица Перлза, Ричард обнаружил, что подражает ему, и позже он воспроизводил многое из «магии» Гештальт – терапии – при том, что он ее не изучал. Это случилось также в процессе записи работы Вирджинии Сагир. Как это могло произойти? Обратимся к Джону Гриндеру. Как лингвист и молодой исследователь в области трансформативной грамматики, Джон применил свои аналитические способности с целью разрушения «магию» языка, выявления структуры того, как язык воздействует на сознание (и подсознание) человека. И вместе с Ричардом они обнаружили и сформулировали

«Структуру магии». В моделировании совершенства НЛП также исследует структуру наших состояний, которые являются хранилищами энергии и ресурсов, а также ограничивающие и патологические состояния – для того, чтобы специфицировать то программирование, которое мы создаем посредством своего картирования окружающего мира. И именно так начинается та самая «магия»...

Компоненты нейро-лингвистической магии:

Лингвистика:

Сенсорные репрезентативные системы (коротко – ВАК)

Визуальная: картины, сцены, образы

Аудиальная: звуки, шумы, музыка

Кинестетическая: чувства, прикосновения, тактильные, моторные движения, и т.д.

Обонятельные (запах), вкусовые и вестибулярные (баланс)

Языковые репрезентативные системы (аудиально-цифровые)

Слова, предложения, лингвистические структуры

Математика, музыкальные символы, метафоры, истории.

*** Неврология:**

Функционирование нашей нервной системы и ее взаимодействие внутри нашего тела и физиология нашей центральной, периферической и автономной нервных систем.

Состояния:

Мы создаем **состояния сознания**, исходя из нашего ментально-эмоционально-соматического картирования. Это открывает для нас два пути доступа к состояниям –

1) внутренние репрезентации – отвечают за спецификацию нашего состояния «ума» - те вещи, которые мы внутри себя картировали визуально, аудиально и кинестетически (ВАК), также и вещи, которые мы говорим себе (язык), наши «понимания, обучения, убеждения, ценности и т.д., которые представляют собой репрезентации в «театре нашего сознания». И так как у нас всегда имеется выбор относительно того, что представлять и как кодировать данную репрезентацию, мы обладаем Репрезентативной Силой (энергией).

2) Физиология/неврология описывают физическое состояние, или состояние «тела» - то, что мы испытываем в своем теле – поза, дыхание, био-химические процессы и т.д.

Если все это сложить вместе, то мы получим **Нейро-лингвистические состояния** – стык между неврологией и «языками» мозга (репрезентационными и символическими системами), с помощью которых мы кодируем информацию о процессах «вне» и «внутри»

- во внешнем и внутреннем мире. Это служит основанием Мета-состояний, а также более высоких уровней сознания – сфера Нейро-семантики. Оба эти термина были введены Альфредом Коржибским (Нейро-лингвистика и Нейро-семантика). В «Общей семантике» он использовал оба этих термина параллельно. Здесь же мы будем использовать термин «Нейро-лингвистика» говоря о начальных (исходных) состояниях, и «Нейро-семантика» - для мета-состояний.

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯМИ № 101

Объект состояния: В исходных состояниях (страх, злость, счастье, спокойствие, печаль и т.д.) объектом служит обычно что-то *вне*, «за пределами» нервной системы.

К чему имеют отношение ваши мысли и чувства?

Осознание состояния: сознание состояний и факторов, которые ими управляют. Т.к. все состояния *приучают* к себе, существует тенденция к их выпадению из нашего осознанного внимания. Отметьте качество состояния. Насколько это состояние представлено в «чистом» виде? Насколько оно конгруэнтно? Сложность – простота? Значение или семантика? Вызывает удовольствие – боль?

Как это состояние *закодировано и структурировано*? Определите отличительные особенности и свойства кодировки ВАК, определяющие интенсивность состояния (его резкость, быстрота, особенности движения, стихийность проявления и т.д.)

Инструменты, служащие лучшему осознанию состояния: регистрация состояний.

Наведение состояния/доступ к состоянию:

Память: *Воспоминание состояния* («припомните время, когда...»).

Воображение: *Создание состояния* («как это бы выглядело, звучало, чувствовалось, если бы...»).

Изменение состояний: состояния никогда не остаются неизменными, но всегда изменяются. Посчитайте количество изменений ваших состояний, их сдвиги и трансформацию. Какие методы у вас есть для *изменения* своих состояний?

Расширение и интенсификация состояния: измерьте ваше состояние в терминах **интенсивности**. Насколько вы испытываете это состояние? Каков уровень состояния – слабое оно или сильное? Насколько оно доминирует над вашим сознанием?

Требуется больше? Тогда «заведите» его путем увеличения или интенсификации в модальностях – языка, чувств. Вы испытаете «больше» этого состояния. Все состояния не имеют одинаковый уровень интенсивности, поэтому измерьте этот уровень. Нужно больше «бензина»? На какие процессы вы полагаетесь с целью расширить свое состояние? Каким образом вы их «заводите»?

Вмешательство в состояние: остановите любое (каждое) состояние – ума, тела, эмоциональное состояние – путем вмешательства, «саботирования», предотвращения и т.д. Такого вида «**вмешательства**» относятся к способам остановки состояния или препятствования его функционированию.

Зависимость от состояний: Состояния управляют нашим обучением, памятью, восприятием, поведением, коммуникацией и т.д. – **зависимые от состояний ОПВПК**. Они также известны как «*набор эмоциональных ожиданий*», или «*наборы концептуальных ожиданий*», определяющие то, что мы видим и слышим.

Контрасты состояний: сравните одно состояние с другим с целью проникнуть внутрь и понять те различия, которые производят различия». Что объясняют эти различия? На каком уровне то или иное различие проявляется – на начальном, первичном или на мета-уровне?

Все состояния неодинаковы. Конфигурации состояний приобретают всевозможные формы и размеры. И если вы достигли некоторого *состояния мысли-эмоции и физиологии*, это не значит, что вы достигли того же состояния, что и другой человек, делающий то же, что и вы.

Якорение состояний: установите «пусковой механизм» (образ, чувство, движение, жест, слово и т.д.) и свяжите его с данным состоянием. «*Якоря*» работают как условный рефлекс, изученный Павловым, для управления состояниями, и их работа зависит от качеств пускового механизма: его исключительности, интенсивности, времени и чистоты. Подождите момента, когда вы или кто-то другой достигнет *ника* состояния, и затем «привяжите» к этому состоянию некоторый *уникальный* в своем роде «*спусковой крючок*». Затем проверьте, запускает ли он это состояние. Если это так, то у вас есть «якорь».

Утилизация (использование) состояния: выявите и затем используйте наиболее полезные, ресурсные способы мышления-чувствования, достижения чего-л., коммуникации и т.д. «Где бы мне хотелось использовать это состояние?» «Как бы это выглядело, чувствовалось, звучало, если бы у меня в той или иной ситуации было такое состояние?»

Стратегия состояния: это кусочки информации (ВАК) – неврология, реакции, и т.д., которые составляют, в определенной последовательности, структуру состояния. Проследите эту последовательность и смоделируйте кусочки «стратегии», которые создают состояние.

Состояние как «эмоция» (К-мета):

Эмоция – это комбинация ощущений и языковых оценок в словесной форме относительно *кинестетики*; как мета-уровневый феномен, «эмоции» строятся из *оценочных суждений, смыслов, ценностей и убеждений*. Как «состояния» (нейро-лингвистические состояния), они кодируют наши «программы», чтобы помочь нам оценить то, как мы «функционируем» в мире. Эмоции – это оцениваемая нами разница между моделью мира (наши желания, ожидания, понимания; то, что мы «должны») и миром.

Первичные «эмоции» работают как мета-уровневый феномен, К-мета. Технически мы могли бы выделить здесь еще один потерянный уровень (или соединенный уровень) внутри Первичного состояния: набор кинестетических ощущений плюс когнитивное оценочное суждение о значении (смысле). Однако т.к. эта еще одна градация, по всей видимости, не добавит ничего существенного, мы будем исходить из наличия ПС и МС (первичного и мета-состояния) для наших целей моделирования и разработки новых ресурсных мета-состояний. Поскольку первичные эмоции уже включают в себя когнитивные оценки из предыдущего мета-уровня, **объединенные** в первичное состояние, то это служит для нас иллюстрацией того, как мета-уровни сливаются (объединяются) с ПС.

Расширение / сдерживание состояния

Мы способны одновременно расширить состояние или ослабить, сдержать его – элементы, принадлежащие нейро-лингвистическим состояниям, позволяют нам «взять» наши мысли-чувства, а также все, с чем они соотносятся на уровне разума-тела, и привнести это состояние в некоторый другой опыт (переживание). Это позволяет нам также выстроить границы и барьеры вокруг состояния, сконструировав его таким образом, что оно будет отделено от всего остального. В различных контекстах это даст нам новые ресурсы в случае подходящего использования.

Выражение состояний и Рамки состояний

У нас есть 4 основных выражения состояния: мышление-чувствование, говорение и поведение.

М – Что вы об этом думаете?

Ч – Что чувствуете?

Г – Что говорите?

П – Что делаете?

Мы способны обладать бесчисленным количеством рамок для управления состоянием как референтной структурой: время, история, убеждения, ценности, концепции и т.д.

МЕТА-СОСТОЯНИЯ

Состояния относительно состояний

Когда мы достигаем некоторого состояния и относим его к *другим состояниям*, происходят удивительные и непредсказуемые вещи – мы создаем **мета-состояния**. В этих усложненных состояниях наше **само-рефлексивное сознание** относится не к окружающему миру, а к нам самим – к нашим мыслям, чувствам или к некоторому концептуальному состоянию.

Мы достигаем некоторого состояния мыслей-чувств (М-Ч), и *привносим его сверх другого состояния*. Таким образом, мы накладываем состояние на состояние. Мы чувствуем расстройство относительно своего раздражения, радость по поводу своей свободы, злость из-за своего страха. *Объект* состояния меняется – вместо внешнего объекта в мире им

становится внутренним объектом – концептуальный и семантический. Теперь мы думаем и чувствуем относительно своих предыдущих мыслей-чувств.

Уровни ментального картирования:

- 1) Перцептивное картирование: постижение через органы чувств – глаза, уши, нос и т.д. Неврологический, подсознательный уровень.
- 2) Репрезентационное картирование: «экран сознания», или наш внутренний театр осознания.
- 3) Концептуальное картирование: это «программы», которыми мы пользуемся в своей жизни – делая что-то, размышляя, чувствуя, соотнося что-л., веря, оценивая и т.д.

Уровни смысла (значения)

- 1) Начальный уровень (НУ). Значение: те ассоциации, которые мы связываем со стимулом. Мозг ведет за собой – обращение к референтам с целью связать ассоциации – как внешние, так и внутренние.
- 2) Мета уровень (МУ). Значение: рамки, которыми мы обрамляем различные вещи, наши области знания. Контексты и контекстуализация. Установка рамки для своих ассоциаций.

БАЗОВЫЙ ПАТТЕРН МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Упрощенный и структурированный в виде «5 ступеней»

НЕОБХОДИМЫЙ ПАТТЕРН ИЛИ ПРОЦЕСС МЕТАСОСТОЯНИЙ

- 1) **ВОЙДИТЕ** в ресурсное состояние:

Какое ресурсное состояние вы хотели бы привнести (наложить) на Первичное (Исходное) состояние (ПС)?

«Ресурсом» может быть мысль, чувство, идея, убеждение, ценность, воспоминание, образ.

- 2) Максимально **УСИЛЬТЕ** это состояние и **ЗАЯКОРИТЕ** его:

Запустите ресурсное состояние и установите якорь на него через прикосновение, звук, слово и т.д.

- 3) **ПРИЛОЖИТЕ** его к Первичному Состоянию (ПС).

Привнесите ресурс сверх ПС (это создает мета-уровневое якорение), или «вмонтируйте» ПС внутрь Ресурсного состояния.

- 4) **ПРИЛОЖИТЕ** его к своей жизни путем подстройки к будущему.

Вообразите, что в вашем сознании существует это наложение - в качестве рамки - и продвигайтесь в ваше будущее.

5) ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ полученную систему – ее качество, баланс (экологию) и «здоровье» системы.

Обогатит ли это вашу жизнь, если вы установите данный ресурс в качестве референтной рамки для ПС? Смогут ли все части вашего ума и тела подстроиться под это, войти в равновесие?

МОДУЛИРОВАНИЕ И ОБЪЕДИНЕНИЕ МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Через процесс повторения и приобретения привычки более высокие рамки в определенный момент «коллапсируют», или, точнее, соединяются (объединяются) в состояния низлежащего уровня. Таким образом мета-состояния **объединяются**, становясь фильтрами восприятия, или мета-программами. Также подобным образом они определяют или выявляют структуру низлежащего состояния.

Вдвигание состояний мета-уровня для конструирования новых Гештальтов

«Гештальт» - это более обширная конфигурация; это больше, нежели чем просто сумма частей. Создание Гештальта относится к использованию системных процессов. Когда мы имеем некоторую интерактивную систему (такую как наша нейро-лингвистика ума-тела), мы имеем контекст, внутри которого может возникнуть системный феномен – так называемые *проявляющиеся части*, или «гештальты». Это значит, что нам необходимо *мыслить стратегически* относительно того эффекта, который может возникнуть в результате наложения состояний – с целью проверки экологической ценности той или иной формы создания мета-состояния.

МУЛЬТИОРДИНАРНОСТЬ: ментальный феномен на многих уровнях разума.

У нас есть много терминов для описания ментального феномена. Мы также можем отсортировать их для более точного понимания их структуры. Как **мультиординальные (мультипорядковые) термины**, они ничего не значат в отрыве от своего уровня абстракции. Мы должны уточнить этот уровень с целью определения их значения. *Мультиординальный* относится к тому определению, которое ввел Корзибский («*Секреты магии*», Холл, 1998).

Эти концептуальные силы позволяют нам строить *мысли на многих различных уровнях*.

Если мы не замечаем уровни, путаем уровни и/или желаем, чтобы они просто исчезли – то это создает путаницу и приводит к появлению всевозможных категориальных ошибок. Нет одинаковых мыслей. Они не проявляются на одном и том же уровне. «Мысль» проявляется на многих различных уровнях, и мы маркируем такие мысли разными терминами. Это приводит к появлению различий в эмоциях. Так, здесь - эмоции первичного уровня (произведенные, определяемые, закодированные и структурированные мышлением первичного уровня). Там - мета-чувствования (определяемые и контролируемые мышлением мета-уровня). Мы можем также обнаружить и отсортировать «мета-мета-чувствования».

Это значит, что в процессе управления своим мозгом, или помощи (наставлении) другого в таком управлении, нам необходимо учитывать одновременно как уровни мозга

(сознания), так и его мета-уровни. Они отличаются. И они управляются разными наборами принципов.

фигура «Мета-уровни сознания» -
ЭТО УБЕЖДЕНИЯ ДО САМОГО ВЕРХА!

Модель мира (Рамки рамок)
Рамки отношений (Референтные рамки) – (Парадигмы парадигм)
Идентификации (Идентификация с Мыслями и репрезентациями)
Парадигмы (Системы убеждений: Убеждения об убеждениях)
Понимание (Форматирование Мыслей о Мыслях)
Решения (процесс выбора Мыслей о Мыслях)
Оценка (Мысли о важности мыслей)
Убеждение, вера (Подтвержденные мысли о мыслях)

Экран репрезентации

Человек

Использование энергии репрезентационного мышления

—> События в мире

МОДЕЛЬ МЕТАСОСТОЯНИЙ

Мета-состояния работают в качестве наших *Исполнительных программ*, которые управляют нашим существованием, функционированием, чувствованием, стремлениями и т.д.

Они функционируют в качестве наших более высоких уровней референции и информации, и тем самым служат **аттракторами** самоорганизующихся систем.

Мета-состояния как наивысшие рамки сознания: Все мысли-чувства (М-Ч) появляются в некоторой рамке отношения (референтной рамке).

Это дает нам нашу первичную рамку репрезентации, рамки мета-уровня, а также текущие Концептуальные рамки.

Рефлексивность:

Как мысль-чувство отражается назад в себе самой, чтобы затем установить референтную рамку на более высоком уровне.

_____ Референтная рамкаⁿ⁺¹ _____

_____ Референтная рамка² _____

_____ Референтная рамка¹ _____

Концептуальное картирование

Репрезентационное картирование

Репрезентационный экран

ВАК и слова

Вход

Перцептивное картирование Мир событий

Выход

ОБОБЩЕНИЕ РАЗЛИЧИЙ (ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ) МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Мета-состояние: состояние сознания *выше, за пределами и /или относительно* («мета») любого другого состояния сознания. Порядок абстракции *относительно* другого порядка абстракции, «порядок абстракции второго уровня», «исполнительное состояние», которое движет, управляет, модулирует и организует повседневные состояния человека; референтная рамка, семантическое или концептуальное состояние, некоторое отношение (позиция).

Механизм, который управляет мета-состояниями и создает их: *«Продвижения к мета»*. Через продвижение на более высокий логический уровень при абстрагировании относительно низлежащего уровня. *Саморефлексирующее сознание*. сознание, постоянно снова и снова отражающее себя – что, таким образом, делает сознание системой.

Природа рефлексивности: бесконечный регресс, никогда не прекращающийся процесс. Наша способность к «продвижению к мета», к *абстрагированию относительно своих абстракций*, объясняет то, как мы создаем и испытываем МС. Мы можем постоянно размышлять о своем мышлении (мета-мышление), говорить о своем разговоре (мета-коммуникация), чувствовать что-то, относящееся к своим чувствам (мета-эмоции), моделировать свою модель (мета-модель) и т.д.

Структура отношений уровня поверх уровня: «Относительность». Первичные состояния (ПС) относятся к чему-то внешнему: «Я боюсь Джона». Мета-состояния относятся к другому состоянию: «Я боюсь своего страха». В МС, как в состоянии-относительно-состояния, мы сдвигаем логические уровни путем перехода к состоянию, которое постоянно вновь возвращает нас к предыдущему состоянию.

Возникающая часть как результат создания мета-состояния: Состояние Гештальта. Мета-состояние подразумевает использование системных процессов как результат самой природы рефлексивности, постоянно отражающей, включающей процесс обратной связи. Таким образом, *проявляется новое состояние*. Новые качества этого нового возникают не в виде некоторой суммы признаков: из всей совокупности предшествующих состояний и их интеграции рождается структура Гештальта – «структура как целое».

Системное сознание. Т.к. процессы нашего сознания *отражаются обратно* на результатах этих процессов и на сами эти процессы, такая система поддерживает сама себя. *Обратная связь* от состояния и набор взаимодействий, таким образом, вновь входят в систему и становятся частью следующей стадии в развитии состояния. *Петля обратной связи* создает новый, расположенные выше уровень. Этот процесс обратной связи создает *самоорганизующуюся систему* с М-Ч обратной связи в виде *аттрактора* для мета-состояния. Содержимое нашей внутренних репрезентаций, таким образом, становится аттрактором более высшего состояния или рамки. И это, в свою очередь, **стабилизируется** в мета-уровневую конструкцию. Создается то, что мы обычно именуем «самовыполняющимся пророчеством». Так МС производят бессознательную рамку и устойчивость.

Мета-состояния включают в себя линейную модель ТОТЕ с добавлением холистического, или системного, элемента мета-уровня. Это позволяет нам создать *более полную модель моделирования*, принимающую во внимание наличие рефлексивного сознания. М-Ч теперь наполняют предыдущее состояние /я. Соматическое воплощение состояния сознания-эмоции продуцирует «поле» сил, или энергий – и, в то время как процесс обратной связи продолжается, он приводит к появлению системной организации, которая постоянно совершенствует себя саму, делаясь более многоуровневой и усложненной. Норман Холланд использовал мета-когнитивные процессы в области когнитивной психологии, описывая их как «*петли обратной связи, управляющие петлями обратной связи*».

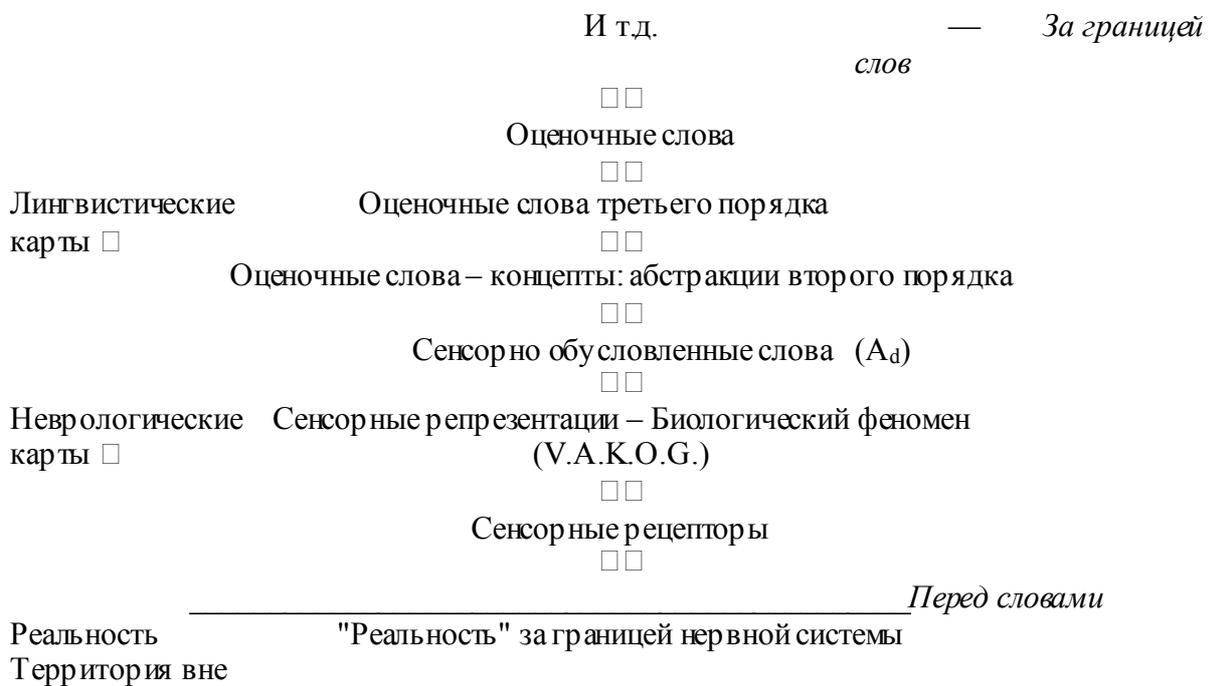
Сила и всепроницающее качество мета-состояний: Мета-состояния управляют, модулируют, контролируют, движут и организуют повседневные Первичные Состояния. Это означает, что ПС *не играют самой важной* роли в нашей жизни – это прерогатива МС. Грегори Бейтсон (1972) сформулировал этот принцип следующим образом: «**мета-сигналы всегда модифицируют сигналы, исходящие с более нижнего уровня**».

Контекстное использование мета-состояний: конструирование социальных реалий. Джон Серль (*Конструирование социальной реальности*, 1995) предлагает идею относительно того, как различные культуры (группы людей) конструируют «реальности» более высокого уровня. Это дает нам возможность *моделировать социальные реальности* с использованием модели мета-состояний:

X принимается за Y в контексте C

Если Y служит мета-термином в данном C (контексте), это, тем самым, позволяет нам распределить по категориям и сконструировать социальные реальности, исходя из различных простых эмпирических фактов окружающего мира (X). Бумага, напечатанная как денежный знак (X), *принимается за Y* («деньги») в контексте C данной культуры. Пересечь линию на поле (X) *означает* «набрать очки» (Y) в американском футболе (C). Подобным образом мы способны сделать намного больше, чем просто **установить значение, смысл; оценить значение**. Мы способны: определить статус и роли, определить функции: исполнение и действия, статус-функции (обязанности, ответственность, привилегии).

Уровни абстрагирования Корзибского (1933), или модель структурных различий описывает процесс того, как мы *абстрагируем* (суммируем), исходя из энергетических данностей «вовне», в окружающем мире. Мы приносим их вовнутрь посредством сенсорных рецепторов, снова абстрагируем и обрабатываем (в особых частях нашего кортекса) в виде сенсорных репрезентаций (ВАК). Затем мы вновь абстрагируем через свою речь – произносим сенсорно обоснованные слова (А), относительно которых мы затем вновь абстрагируем и произносим оценочно обоснованные слова, относительно которых мы снова абстрагируем, говоря еще больше оценочных слов, и т.д.



Грегори Бейтсон:

Взяв «нить» обучения, Бейтсон с ее помощью выткал следующую модель «Логических уровней обучения». Данная упорядоченная структура процесса обучения представляет собой систему логических уровней, где более верхние уровни управляют низлежащими, и каждый более высокий уровень является Категорией или Классификацией элементов определенного класса на более низком уровне.

Обучение IV: Обучение изменять процессы, включенные в обучение на третьей ступени относительно

Обучение III: Обучение учиться (чему?)

Обучение II: Обучение второй уровень обучения Обучение (чему?)

Обучение I: Восприятие или сигнал Или прото-обучение: Обучение новым реакциям

Нулевое обучение Отсутствие реакции на сигнал

КОНСТРУИРОВАНИЕ МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Мы постоянно генерируем в себе и окружающих мета-состояния путем привнесения состояния сознания-и-эмоции сверх другого состояния. Поступая таким образом, мы способны создавать удивительно мощные и богатые ресурсами состояния.

Схема конструирования Design Engineering:

- 1) *Какое первичное состояние мне необходимо или хотелось бы обогатить некоторыми рамками мета-уровня?*
- 2) *Какие качества мне хотелось бы привнести в свое Первичное состояние?*
Список: спокойствие, отчужденность, созерцательность, профессиональная позиция восприятия, жизнерадостность, гибкость, способность принимать, оценивать и т.д.
- 3) *Какие ресурсы, содержащиеся в мысли или эмоции, мы могли бы эффективно использовать с целью определения структуры Первичного Состояния?*
- 4) *Каким образом мне бы хотелось привнести ресурс в первичное состояние? Как им воспользоваться?*
- 5) *Что еще могло бы обогатить первичное состояние?*
Концентрация, хорошие границы, ясность желаемых результатов и т.д.

б) Какие мета-уровни могли бы поддержать и укрепить это мета-состояние?

Например: умение ценить негативные эмоции (страх, злость, огорчение, расстройство, стресс и т.д. Осознание и принятие нашей подверженности ошибкам, своей мягкотелости, излишней одухотворенности и т.д.). Проверка на экологию.

ЭФФЕКТЫ МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Непредсказуемые и необычные взаимодействия структур при наложении состояний

Когда мы устанавливаем мета-состояние, в результате может произойти все, что угодно. Появляются новые реакции и следствия такого наложения.

(1) Уменьшите, ослабьте болезненные состояния. Некоторые мета-состояния ослабляют первичные состояния:

Сомнение относительно сомнения	Спокойствие по отношению к гневу, злости
	приятное напряжение

(2) Интенсифицируйте, или расширьте состояния. Некоторые мета-состояния усилят первичное состояние:

Беспокойство по поводу тревоги
Любовь к учебе

Спокойное решение	
Озабоченность, волнение относительно волнения (гипер-волнение)	Любовь любви
Спокойствие относительно спокойствия	

Страсть к учебе

Принудительный
Ценить, понимать понимание, оценку
Беспредельное счастье

(3) Преувеличьте и исказите состояния. Это усилит фактор интенсивности состояния. Обычно, когда мы привносим некоторое негативное состояние М-Ч и нанизываем его на другое ПС, мы *обращаем свои психические энергии против самих себя.*

Злость от злости

Вызывающая храбрость

Любовь ненависти к ...

Страх от страха

Колебание, нерешительность (медленная речь) создает заикание

Печаль по поводу печали (депрессия)

Недоверие к недоверию (ПС: точный, правильный)

(4) Отвергните или нейтрализуйте состояние (Коллапс уровня)

Сомневаясь относительно своего сомнения, я обычно чувствую себя более уверенно.

Спротивляйтесь своему сопротивлению.

Гибкий

Принуждение

В постоянном откладывании чего-л. я действую путем сложения с себя некоторой обязанности

Недоверие к недоверию (ПС:

Искаженный, неточный)

Смущенный своим стыдом

Невосприимчивый к смущению, замешательству

(5) Вмешайтесь в состояния. Это так раздражающе действует на первое состояние и сдвигает его, что полностью его видоизменяет. Это может отключить психику и логику: чувство юмора по отношению к серьезности

Намеренная паника
Волнение по поводу спокойствия Спокойствие по поводу волнения

(6) «Конфуз состояний». Путем обрушения (коллапса) разнообразных состояний и их «растворения» одно в другом неясным для нас образом.
Нелепый по отношению к серьезному

(7) Введите противоречие на разных уровнях с целью создания парадокса. Путем сдвига опыта на другой, более высокий уровень; это объясняет работу таких мощных техник, как « парадоксальное намерение» (Вапцлавик, 1984): «Кант определил, что каждая ошибка такого вида (ошибка карты/территории) заключает в себя то, как мы определяем, подразделяем или устанавливаем концепции, на основе которых выводим качественные признаки вещей в себе» (215). Бейтсон определил парадокс как противоречие в заключениях, которые были правильно выведены из содержащихся предпосылок.

Парадокс «Будь спонтанным сейчас!».
Очень сильно постарайся
расслабится

«Никогда не говори никогда»

«Никогда и всегда – два слова, которые каждый должен помнить, что никогда не должен их использовать».

«Я абсолютно уверен в том, что нет ничего абсолютно безусловного».

Книга озаглавлена: «Эта книга не нуждается в заголовке». (Раймонд М. Смаллия, 1980).

(8) Диссоциируйтесь от сильных чувств. Когда бы мы не выходили из какого-то одного состояния, мы всегда ассоциируемся или входим в другое. Мы никогда не пребываем в состоянии вне состояния! Иногда, в процессе вхождения в мета-состояние, мы испытываем чувство «диссоциации», пребывания вне своего тела – подобно зрителю со стороны, отделяясь от него и т.д. Если мы диссоциируемся достаточно сильно, это может привести к амнезии (быстрое переключение и переход от состояния к состоянию в хаотическом порядке, что часто приводит к амнезии и возникновению других трансовых феноменов).

Чувство нахождения боли «где-то там» Наблюдение своего волнения со стороны
Наблюдение, исследование старой травмы Проверка на экологичность своего
возмущения

Чувство «звона в ушах», но тон постепенно снижается – до тех пор, когда мы не перестаем его слышать.

(9) Посев нового процесса/ создание потенциальной реакции. Это может инициировать наш первый шаг к возникновению нового опыта, созданию *нового возникающего (проявляющегося) опыта*:

Храбрость иметь храбрость

Игривая, шутовская неопределенность

Учиться тому, как учиться

Мягкий гнев

Желание того, чтобы желать

(10) Захват и фокусировка внимания/ «завести» свой мозг с целью направить свое мышление в некотором другом направлении. Это способно отключить внимание, перегрузить сознание, стимулировать новое мышление, поставить под сомнение аксиомы, убеждения, доводы, воспоминания и т.д. (таким образом, меняется рамка).

Спокойствие относительно гнева

Ценить, принимать свой гнев

Быть любящим и нежным по отношению к своей раздражительности, гневу

Сопротивление сопротивлению

(11) Войдите в транс, загнипнотизируйте себя. Создайте трансовый феномен.

Большинство людей испытывают абстракции третьего порядка и находящиеся «сверху» в качестве «трансовых». Такого рода абстрагирование служит приглашением для человека «войти внутрь» - и настолько сильно, что «внутренний фокус» транса развивается в то время как человек вовлекается, сознательно или бессознательно, во внутренний поиск значения (смысла). Вхождение в мета-состояние, которое мы переживаем особенно часто, характеризуется сдвигом логических типов и установлением двойных связей – это инициирует транс.

Восстаньте против мыслей о том (старайтесь не думать о том), как комфортно вы можете себя почувствовать в случае, если вы не закроете глаза перед тем, как вы будете готовы расслабиться глубже, чем когда-либо ранее, прямо сейчас.

Мне было бы интересно узнать – неужели у вас не получится в таком случае войти в транс точно на вашей собственной скорости?

(12) Переживание Гештальта – с целью создания Гештальт-состояний и феномена Гештальта.

Состояния относительно состояний нередко генерируют опыт переживания Гештальта – когда нечто новое проявляется в процессе и что мы не можем объяснить в качестве простой суммы частей этого процесса, и это состояние является частью некоторой системы.

Подавление восхищения – волнение

волнение относительно того, что означает X –
экзистенциальная озабоченность

Мы испытываем, переживаем свои переживания, опыт – Самоосознание, ясность, сознание.

(13) «Расшатайте» сознание с целью создания юмора. Встряска и расшатывание состояния-на-состоянии часто влечет за собой Гештальт юмора. (Плато: как то, что мы переживаем как находящееся «не на своем месте» во времени и пространстве и не несущее опасности»). Это «щекочет» нашу фантазию, воображение, восхищает наше сознание, удивляет, изумляет, шокирует и т.д.

(14) Определите (квалифицируйте), отрегулируйте и добавьте структуру к состояниям и опытам. Состояние более высокого уровня определяет опыт на более низком уровне, так как оно устанавливает рамку для первичного состояния.

Радостное обучение

Законченный лжец

Переговоры «вокруг да около»

Скучное обучение

Чарующая ложь

По-умному храбрый

Безжалостное сочувствие

Невыразимый мир, покой

Гибкая принужденность

Строгие стандарты

(15) Укрепите состояние или уровень

С целью установить рамку, которая укрепит, а также сделает низлежащий опыт постоянным и прочным.

Убеждение или ценность в X

Испытайте чувство

гордости за X

Поверьте в свое убеждение о X

Гордость за свое уныние

Гордость за ревность

Идентифицируйте с X (сделайте это своей индивидуальностью)

(16) Ослабьте состояния, рамки и реальности

Засомневайтесь в X

Задайте вопросы к X

Поиграйте, «пошлите» с X

ПРОВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПЕРВИЧНЫМИ И МЕТА-СОСТОЯНИЯМИ

ПЕРВИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ

МЕТА-СОСТОЯНИЯ

<p>*Простое/Прямо направленное Первый уровень</p> <p>Немедленное, автоматическое</p> <p>Синестезия (В – К)</p>	<p>Сложное/Косвенное Второй/Третий и т.д. уровни – множество уровней сознания.</p> <p>Наслоение уровней сознания/Опосредованных символами.</p> <p>Синестезии мета – уровня – Соединение уровней</p>
<p>*Первичная кинестетика (первичные эмоции)</p> <p>Модальности и субмодальности</p> <p>Управляемые кинестетическим опытом +/-</p> <p>Ассоциированные</p> <p>Легко якорятся</p> <p>От интенсивных до очень интенсивных</p> <p>Сильные, примитивные, глубокие</p> <p>Быстрее, короче</p> <p>Животные</p> <p>Одноразовое научение</p>	<p>Мета-кинестетика, или «эмоции»/оценочные эмоции - суждения, закодированные соматически (в теле).</p> <p>Управляемые лингвистически</p> <p>Менее непосредственные, или локализованные К +/- «Диссоциированные» от первичных эмоций, <i>ассоциированные</i> в МС.</p> <p>Цепочки якорей – «склеенные» словами</p> <p>Менее интенсивные, более рассудительные, могут быть <i>более</i> интенсивными</p> <p>Слабее, менее примитивны, более познаваемые</p> <p>Продолжаются дольше, более устойчивы, стабильны</p> <p>Человеческие, базирующиеся на символах</p> <p>Одноразовое научение – крайне редко</p> <p>Обычно для установки и функционирования требуют повторения</p>
<p>*1-я позиция</p> <p>Мысль и слово</p>	<p>2-я, 3 –я или другие многочисленные позиции</p> <p>расширенное и трансцендентальное сознание</p> <p>Глубокомыслие/разумность, мысль и мысль</p>
<p>* Объект: внешний – в мире</p>	<p>Объект: внутренний – в сознании-эмоциях</p>
<p>*Сенсорно обусловленная лингвистика</p> <p>Эмпирические качества</p> <p>Частично прогнозируемые</p>	<p>Оценочно обусловленная лингвистика</p> <p>Проявляющиеся, возникающие качества/свойства</p> <p>Нет «двойников» на более низком уровне</p> <p>Прогнозируемые с высокой точностью</p> <p>Однажды объединившись, начинают функционировать как Первичные</p>

* Барьеры

Имеют природные ограничения
Сенсорно-обусловленная природа

Недостаток барьеров

Более высшие уровни и состояния способны
отодвигать барьер за пределы естественных
ограничений первичного уровня.

Как эффективно разграничивать Мета- и Первичные состояния:

1) *Соответствие.*

*Соответствует ли в надлежащей степени данная реакция предложенному стимулу?
Связана эта реакция с ним прямо или косвенно?*

2) *Эмоция.*

Какова природа заключенной в реакции эмоции – кинестетическая или
концептуальная? Эта эмоция относится к области тела или сознания?

3) *Относительность.*

Что является объектом данного состояния? Что-то «там», «во-вне», или что-то «здесь,
внутри»?

4) *Язык.*

Посредством языка какого рода это состояние можно описать? В терминах сенсорно
обоснованных или оценочных?

5) *Позиция восприятия.*

Какая позиция восприятия, судя по всему, «организует» данное состояние?

Мета-уровневые принципы

Подобно тем *прессупозициям*, которые существуют в НЛП и относятся к рамкам
предположений, существует набор *прессупозиций* (или принципов, законов, секретов),
относящихся к логике построения *мета-уровней*. Добро пожаловать в логику Страны
Мета!

**1) Более высокие логические уровни всегда и неизбежно управляют, модулируют,
организуют и контролируют низлежащие уровни.**

Главные принципы мета-уровней посвящены описанию динамики мета-уровней; они
были сформулированы Грегором Бейтсоном (1972). Мета-уровень определяется как
служащий в качестве референтной рамки для некоторого действия (мышления,
чувствования, реагирования), которое возникает на уровне более нижнем по
отношению к этой рамке. Таким образом, мета-уровень действует как «аттрактор» в
самоорганизующейся системе. Роберт Дилтс (1990) считал это частью определения
логических уровней.

Когда бы мы не «установили референтную рамку» на более высоком логическом уровне, она обязательно будет доминировать над всеми низлежащими уровнями. На стыке между более высокими уровнями и уровнями, лежащими «снизу», возникает целый набор эффектов: интенсификация низлежащих состояний, их «растворение», нивелировка, множественное воспроизведение, создание транс, парадокса и т.д.

2) *Что-либо (или кто-либо) всегда установит референтную рамку.*

Теперь возникает вопрос о том, кто устанавливает рамку. Иногда рамка устанавливается через осмос, когда мы просто *дышим ей и живем* в ее границах – речь идет о культуральных, языковых, семейных, профессиональных и т.д. рамках. Маршал Мак-Люкен заметил, что, хотя он и не знал того, кто первым отметил и охарактеризовал «воду» как таковую, он уже знал, что «это – не рыба». Это показывает нам *бессознательную природу* мета-уровней. Они существуют *сверх* обычного сознательного понимания – мы просто принимаем их в свое сознание. Сосчитайте ваши МС, которые служат для вас неосознаваемыми рамками – это и есть ваш «способ пребывания в этом мире» - то, что называется *позицией*.

3) *Тот, кто устанавливает рамки, управляет опытом (диктует правила игры!).*

Если рамки более высокого уровня управляют, и если кто-то их устанавливает (нам здесь нет нужды предполагать наличие неуловимых «секретных агентов»), то тот, кто устанавливает рамку, тем самым становится ответственным за всю последовательность переживаемых затем человеком опытов. Появляющиеся в результате этого мысли, идеи, концепции, поведение, язык, проблемы, решения и переживания берут свое начало из данной рамки. *Рамки управляют.*

4) *Гештальт определяет составляющие его части, и из этих частей возникает целое.*

Здесь нам хотелось бы сказать о системной природе системы сознания и тела. Наши нейро-лингвистические процессы имеют природу Гештальта. Система, возникающая на мета-уровне и состоящая из мета-уровней, которыми управляются низлежащие уровни, привносит с собой некоторое целое – Гештальт (или конфигурацию интерактивных частей), которые, в свою очередь, определяют характер целого.

5) *Мы выходим за рамки с целью установить более высокую референтную рамку, которая будет управлять целым.*

Способность идентифицировать рамку предоставляет нам возможность выйти из рамки и установить совершенно новую рамку. Когда мы это делаем, изменяется все. В результате возникает «магия мета-уровня», устанавливающая новый самоорганизующийся аттрактор на вершине семантической системы.

6) *То, что мы называем «опытом», значительно различается на каждом из уровней.*

Корзибский (1933-1994) описал это в своей модели «уровней абстракции» согласно тому, как наша нервная система *абстрагирует* на различных уровнях. Он описывал различный опыт как «абстракции второго порядка», «третьего порядка» и т.д. Он отметил тот факт,

что мы можем использовать одно и то же слово/ слова на различных уровнях в качестве *мультиординарных (многопорядковых) терминов* – терминов, которые не имеют специфического значения до тех пор, пока мы не укажем уровень, к которому они относятся. Таким образом, «любовь» к объекту на первичном уровне отличается от «любви к любви» (страсть) на втором уровне или «любви ко гневу», или «любви к чувству любви» на третьем уровне (возможно, это будет «романтизм») и т.д.

б) *Рефлексивность придает сознанию системность в его процессах и в том, что его характеризует.*

Рефлексивность описывает механизм того, что движет этими уровнями абстракции и опытом на мета-уровне. Это относится к тому факту, что наше сознание может рефлексировать – отражать самое себя, или то, что им произведено (мысли, эмоции, убеждения, ценности, решения, специфические концепции и т.д.). Когда это происходит, сознание устанавливает обратные и направленные вперед процессы, создавая, таким образом, циркулирующую систему.

8) *Мета-уровневая дисориентация и конфликт могут создать нам «ад на земле».*

Говоря в общем и целом (существуют и многочисленные исключения), когда бы мы не направили негативные мысли-чувства (состояния) против самих себя или какого-либо «кусочка» себя, мы начинаем войну с самим собой. И когда наши взаимоотношения с самим собой (отношение к себе) нарушаются, нас начинает засасывать внутрь и вниз – причем эти «круги» имеют тенденцию к тому, чтобы усиливаться с каждым новым витком. И в случае такого нарушения (самобичевание, самопрезрение, самоотрицание, ненависть к себе и т.д.) нарушаются также все наши взаимоотношения с окружающими людьми. Это приводит к психозу, неврозу, расстройствам в характере, психике и т.д.

9) *Мета-уровневые решения в области здоровья, интеграции, баланса и улучшения своего состояния часто управляются парадоксом.*

Единственный способ избавиться от ненужных, мешающих нам мыслей, эмоций, поведенческих паттернов, привычек и т.д. – использование парадокса: когда мы принимаем их, ценим, радуемся этой самой мысли, поведению, эмоции и т.д. Сознательно принимая, впуская их в свое сознание, мы становимся способными подчинить эти мысли, эмоции и т.д. своему контролю, чему-то научиться, соотнести их с реальностью и т.д. Если мы не будем считаться с этими своими состояниями, то это приведет к бесполезному самоотрицанию и самоподавлению.

10) Установление рамки требует привлечения нейро-лингвистической энергии и повторение.

Как мы в действительности устанавливаем рамку или состояние на мета-уровне? Простое «думание» или даже «чувствование» этого не сделают. Мы можем думать, чувствовать и иметь некоторое осознание, которое не устанавливает референтной рамки на более высоком уровне. Мы можем «думать», при этом не будучи в этом убежденными, не цenia этого, не имея решения по этому поводу. Здесь нам необходимо использовать естественные процессы того, как работает наш мозг – нам нужно использовать драму, энергию, повторение и т.д.

11) Изменение рамок на более высоком уровне изменяет идентичность и неизбежный ход событий.

Вы не можете изменить то, что вы *делаете* (т.к. поведение имеет свойства воспроизводиться и проникать, распространяться) без изменения также того, *кто вы есть*. Поддерживает ли ваша рамка самоопределения такое изменение? Ваше поведение подобно отпечатку вашей операционной системы.

12) Мета-уровни никогда не остаются «мета» уровнями надолго. Мета-уровни постоянно объединяются, соединяются, обращаясь в первичные состояния.

В то время как мы концептуально продвигаемся на более высокий уровень и производим наслоения в своем сознании через добавление новых мыслей, они не задерживаются там (на мета-уровне) надолго. Через повторение и привыкание они возвращаются назад – в тело, мышцы, глаза. Это объясняет то, как мета-состояния становятся нашими мета-программами, а также как отличительные особенности «субмодальностей» кодируют и изменяют коды наших репрезентаций.

13) Все те существующие различия определяются последовательностями мета-состояний.

У более высоких уровней сознания существует структура, и упорядоченность и последовательность того, какие наслоения мыслей и эмоций мы приносим на мета-уровень, определяет качество наших состояний.

14) Более высокие уровни структурируют наши состояния, определяя их качество.

Более высокие уровни проникают, «просачиваются» в низлежащие состояния.

УСТАНОВКА МЕТАСОСТОЯНИЙ КАК УСТАНОВКА РАМОК-АТТРАКТОРОВ В САМООРГАНИЗУЮЩЕЙСЯ НЕЙРО-СЕМАНТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ.

«Теория самоорганизации является ответвлением системной теории, которая относится к процессам формирования упорядоченности в комплексных динамических системах. Парадоксально, но она выросла из учения о хаосе. Ученые, изучающие хаос (отсутствие упорядоченности) заметили, что когда привносится достаточное количество взаимодействующих элементов, то вместо создания хаоса наблюдается спонтанное формирование упорядоченности - как результат такого взаимодействия. Согласно теории самоорганизации, порядок во внутренне взаимосвязанной системе элементов возникает вокруг так называемых «аттракторов», которые помогают создавать и поддерживать стабильные паттерны внутри системы».
(Роберт Дилтс, *Стратегии гениев*, стр. 255).

Что такое «аттрактор»?

В перцептуальном картировании, это центральная точка в феномене, вокруг которой организуются остальные наши восприятия.
В репрезентационном и концептуальном картировании, это содержимое некоторых М-Ч, которое теперь притягивает другие М-Ч и опыт для своей поддержки. Таким образом, это программа, которая возбуждает нейро-лингвистическую систему человека.

Как аттрактор работает?

Он определяет образы (репрезентации) внутри рамки – так, что она притягивает определенный вид, образ видения, слышания, чувствования, реагирования и т.д.
Он структурирует восприятие человека, или его мета-программы, с точки зрения того, что в этом восприятии человек помещает на «первый» и «второй» план своего восприятия.
Он организует наши расчеты, выкладки, которые мы используем при конструировании своей модели мира – наших формул убеждений.
Как только мы установили аттрактор, он притягивает и организует фрагменты информации – так, что они формируются в том виде, который подходит, подгоняется к идеям, убеждениям, ценностям и т.д., существующим для данной рамки.
Однажды установленный, аттрактор управляет, информирует и модулирует опыт человека – в виде некоего мета-фильтра, само-исполняющегося пророчества.
Он работает с использованием петель обратной связи.
Он рождает нашу «резонирующую подпись» - тот образ, каким мы «идем по жизни» в этом мире и действуем в нем.

К чему вас притягивает? Что для вас в мире является, работает в качестве аттрактора?

Напишите список идей, убеждений, пониманий, ценностей, опытов, отношений и т.д., которые имеют тенденцию вас к себе привлекать.
Что движет ими? Что придает им сил?

Были у вас когда-либо некий аттрактор, который стал неработающим? Какой? Как он вышел из строя?

Что дестабилизировало аттрактор?

Каким образом это его дестабилизировало?

ПОТОКИ ЭНЕРГИИ УСТРЕМЛЯЮТСЯ ТУДА, КУДА НАПРАВЛЕНО ВНИМАНИЕ, УПРАВЛЯЕМОЕ НАМЕРЕНИЯМИ (ИНТЕНЦИЕЙ)

ПАТТЕРНЫ МЕТА-СОСТОЯНИЙ

Конструирование с помощью мета-состояний

Все началось с простой идеи о том, чтобы *сделать некоторое мета-движение* («направиться к мета»), а затем *привнести некоторое состояние сверх* предыдущего состояния. Таким образом, одно состояние *вставляется, входит* в более широкий набор рамок и контекстов. Теперь вы можете в наиболее полной степени насладиться возможностями всех других состояний, концептов, ментальных и эмоциональных ресурсов, которые вы можете *использовать, приложить* к другим опытам. Задайте **вопросы мета-дизайнера:**

- Какие состояния мыслей-чувств мне бы хотелось *привнести сверх* X состояния (напр., *обучения*)?
- Какие качества и отличительные особенности мне хотелось бы привнести в процесс того, как я обучаюсь и как воспринимаю этот первичный опыт? (напр., обучение, мотивация, страсть и т.д.).
- Как мне бы хотелось квалифицировать свое первичное состояние?

Паттерн:

- 1) Выявите некоторое первичное состояние, где вам хотелось бы иметь больше выбора. Выберите два-три состояния или опыта, которые у вас были в жизни (или у кого-то другого), в которых вам бы хотелось обладать большим выбором и ресурсами.
- 2) Войдите в некоторое творческое и ресурсное состояние с целью определить, **какие ресурсы** вам хотелось бы привнести в эти состояния (спокойствие, юмор, удовольствие, уверенность, игривость и т.д.).
- 3) Сконструируйте, сделайте проект той структуры **состояния-на-состоянии**, которую вы хотели бы иметь.
- 4) Составьте список ценностей и причин того, *почему* вам хотелось бы это иметь.
- 5) Войдите в мета-состояние и испытайте его в наиболее полной мере.
- 6) Сделайте подстройку к будущему.

Базовые паттерны мета-состояния

- 1) **Войдите в ресурсное состояние и заякорите его**
 - 2) **Расширьте это ресурсное состояние, сделайте его более сильным.**
 - 3) **Используйте ресурс в первичном состоянии.**
 - 4) **Проверьте экологичность данного шага.**
 - 5) **Сделайте подстройку к будущему и определите контекст, для которого произведенное изменение окажется подходящим.**
-

УСТАНОВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РАДОСТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Я выявляю некоторый опыт переживания радости.

Вы когда-либо испытывали огромную радость и удовольствие от некоторой деятельности? Составьте список: рисование, приготовление пирога, катание на лыжах, роликах, пение, игра в .. и т.д.

Представьте вновь это восхитительное переживание наиболее полным образом, так чтобы вновь увидеть, услышать и почувствовать его.

Испытайте сильное чувство радости, восторга, счастья и т.д., которое вы испытывали в тот момент.

2) *Расширьте, усильте и приложите.*

В то время, как вы *испытываете все те самые чувства*, подумайте об «обучении...»

Подумайте об обучении тому, чему вы учитесь сейчас, а также чему еще будете обучаться в НЛП и Нейро-семантике.

Подумайте об обучении другим вещам, которое вам предстоит.

3) *Отметьте трансформацию.*

В то время, как вы испытываете эти чувства радости *относительно* некоторого опыта обучения, отметьте, каким образом структурирование вашего обучения чувством радости изменяет вещи, трансформирует их... Оставайтесь с этими ощущениями на миг.

4) *Утвердите произведенную трансформацию.*

Вам это нравится?

Для вас эти мысли и чувства радости относительно процесса обучения представляют ценность?

Вам хотелось бы их сохранить? Действительно?

Мета-состояние	М-Ч благодарности по отношению к		
Мета-состояние (М-С)	М-Ч радости/восторга/удовольствия по отношению к...	Взволнованность	«Яростное» обучение
Первичное состояние (П-С)	М-Ч, относящиеся к обучению	о некотором событии в мире...	X

МЕТА-СОСТОЯНИЕ «УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ»

К каким *мета-уровневым ресурсам* вы хотели бы получить доступ с целью создания состояния ускоренного обучения? Какие рамки вы хотели бы установить с целью автоматической интеграции и реального применения в повседневной практике и поведении этого состояния?

1) *Выявите ресурсы.*

Подумайте, как бы вы хотели обновить и структурировать ваше **Состояние обучения**.
Какие ресурсные состояния вы бы хотели привнести сверх своего базового состояния обучения?

В какой последовательности вам нужно разместить данные состояния-на-состоянии?

2) *Творчески исследуйте возможные ресурсы.*

Список: экспериментирование, страстность, позиция «Просто иди и делай это!» и т.д.

- 3) *Получите доступ к этим ресурсам и поместите их в свое ПС, внутри которого заключено ваше состояние обучения.*

УСТАНОВКА МЕТА-СОСТОЯНИЯ «ЗОНЫ МОГУЩЕСТВА»

Паттерн для распознавания и овладения самыми глубинными, центральными «силами», или функциями того, как функционирует наша нейро-лингвистика. Этим путем полагается основа для роста личностной активности, эффективности.

Как «поиграть» с этим паттерном:

- 1) *Получите доступ к своим Четырем Центральным Силам (Энергиям) и в наиболее полной мере испытайте их наличие в вас.*

Вы обладаете двумя *частными* внутренними силами:

Мышление: репрезентация, убеждение, оценка, понимание, обоснование и т.д.

Эмоции: чувствование, оценка, соматизация и т.д.

У вас есть две *публичные*, или *внешние* силы:

Говорение: использование языка, использование и манипуляция символами, утверждение и т.д.

Поведение: действие, реагирование, отношение и т.д.

Просто отметьте их присутствие - в то время, как вы в наиболее полной степени войдете в них. Получите к ним доступ – так, что вы начнете ощущать эти силы.

Используйте свои руки с целью мимически изобразить эти силы в рамках своего собственного личностного пространства с целью создания своего «Круга Силь» («Энергетического круга»), влияния и ответственности.

- 2) *Получите доступ к состоянию обладания и усильте его.*

У вас когда-либо было в жизни так (может быть, в детстве), когда бы вы сказали: «**Это – мое!**» - целиком и полностью? Подумайте о таком моменте. Побудьте в нем.

Почувствуйте это – когда вы в большой степени ощущаете, что что-то – ваше, когда каждая ваша частичка говорит: «**Это принадлежит мне!**». Пусть это будет что-то простое и маленькое – «моя рука», «мой глаз», «моя кошка», «моя зубная паста».

- 3) *Получите доступ к состояниям принятия и признательности к этому «Принадлежащему мне».*

Подумайте, что позволяет вам в наиболее полной мере ощутить чувство принятия чего-либо – вспомните, когда вы просто приняли нечто, осознавая существование этого нечто. Это может быть дождливый день, пробка на дороге... А теперь ощутите это состояние принятия того, чем вы обладаете, как принадлежащее вам.

Вспомните что-то, что дает вам возможность ощутить некоторое теплое чувство признательности к чему-либо, когда это нечто обладает для вас некоторой ценностью, когда вы способны увидеть ценность в ценности чего-либо и восхищаться этим.

Ощутите это чувство признательности по отношению к такому чувству обладания, собственности.

4) *Усильте, расширьте эти состояния – так, чтобы ваша неврология «засияла».*
Расширьте, усильте ваше чувство обладания, затем принятия, затем признательности и разместите их в своей энергетической зоне.
Позвольте облечь свои ощущения в словесную форму. «Это моя энергетическая зона. Я полностью несу ответственность за свои реакции – эмоции, речь и поведение, а также за свои мыслительные процессы».

5) *Подстройка к будущему.*

Представьте, как в ближайшие недели и месяцы вы будете идти по жизни с данной рамкой в своем сознании относительно зоны энергии и ответственности...

Мышление

Речь
Поведение

Эмоции

УСТАНОВКА МЕТА-СОСТОЯНИЙ ДЛЯ СВОЕГО «Я» Принятие, признательность и самоуважение, самооценка

Теперь мы представляем вам базовый процесс установки мета-состояния с целью самоосознания. Используйте его для установки прочного «внутреннего стержня» - с тем, чтобы собрать свое «я» в единый центр; для установления рамки высокой оценки и осознания своей ценности, с целью способности действовать в мире с высокой самооценкой даже при столкновении с некоторым опытом, который унижает или подвергает риску наше чувство самоуважения и достоинства (см. *Мета-состояния и самоуважение, Убить дракона*). Мы начнем с континуума «мне нравится».

<i>Принятие</i>	<i>признательность</i>	<i>уважение</i>
Добро пожаловать – приглашение войти	Мягкость, открытость	Высокая оценка – как чего-то важного, значительного.
без осуждения	принятие с теплотой	Принятие с благоговением, почетом
подтверждение	с чувством любви, приязнательности	

Как «поиграть» с данным паттерном принятия, признательности и благоговения.

1) *Определите специфический контекст и ситуацию, имеющую отношение к данному паттерну.*

В каком контексте, в какой ситуации и т.д. вы ощущаете особую склонность к самоосуждению, сомневаетесь в себе, вам что-то в себе не нравится? Определитесь с контекстом, в котором вы бы предпочли иметь более ресурсную реакцию.

2) *Контроль качества этого состояния самоосуждения.*

Ведет ли такое самоосуждение к тому, чтобы сделать вашу жизнь более полной?

Придает вам сил в личностном плане?

Вам «этого уже довольно»?

Тот ли это способ поведения, с которым надо подходить к другому человеку? С позиций самоотрицания, недооценки, осуждения?

Вы готовы дать себе шанс попробовать примерить к себе рамку большего самоуважения?

3) *Получите доступ к трем «П» ресурсным состояниям: Принятия, Признательности и Почета (благоговения, трепета).*

Войдите в каждое из этих состояний, используйте для этого некоторый небольшой и простой опыт в своей жизни – с тем, чтобы ощутить их в наиболее полной мере.

А) Принятие

Б) Признательность

В) Благоговение, трепет.

Расширьте это состояние – сделайте его достаточно сильным и затем используйте его, поместив внутрь чувства самооценки. Привнесите каждое из этих ресурсных состояний сверх своего жизненного опыта и чувства самоосознания. Пусть каждое из данных состояний будет служить в качестве самоорганизующейся рамки.

4) *В своем воображении поместите (данную рамку) в своем будущем.*

Представьте, как вы будете идти по жизни в ближайшие недели/месяцы при наличии такой рамки в своем сознании.

Вам это нравится?

Отметьте, как это изменил для вас многие вещи.

Каждый ли аспект более высоких частей вашего сознания полностью с этим согласен?

МЕТА «ДА» И МЕТА «НЕТ» Паттерн изменения убеждений

Однажды обнаружив существование некоторых **ограничивающих убеждений**, от которых вам хотелось бы избавиться, удалив их из своей головы и из нервной системы – так, чтобы они более не смогли работать в качестве ваших **программ**, вы можете использовать этот паттерн мета-состояний для изменения убеждений. Он представляет собой способ быстро и эффективно изменить рамку старого убеждения и установить убеждения, которые смогут поддержать вашу устремленность к успеху.

Подготовка:

Какое поддерживающее вас, придающее силы убеждение вам хотелось бы иметь – так, чтобы это убеждение работало в вашем сознании и эмоциях? Какое из ваших убеждений стоит на этом пути?

Каким образом это убеждение мешает вам, уменьшая вашу эффективность?

Вам уже хватило этого «по горло»? Или вам требуется испытать еще больше боли?

Какое ресурсное убеждение вам хотелось бы поставить на место такого убеждения?

Как «поиграть» с этим паттерном:

1) Скажите «нет». Войдите в состояние, когда вы говорите хорошее, сильное «Нет!»

Подумайте о чем-либо, чему каждая частичка в вашем теле может сказать «**Нет!**» наиболее конгруэнтным образом.

Скажите это «**Нет!**» снова и снова – пока вы не почувствуете и не отметите существование этого «**Нет!**» у себя внутри.

Заякорите свое «**Нет!**» некоторым жестом руки. Ощутите это. Услышьте свой голос, говорящий «**Нет!**».

Вы бы вытолкнули маленького ребенка на дорогу перед мчащимся автобусом просто ради забавы?

Вы бы съели миску грязных вонючих червей, когда рядом стоят изысканные угощения?

2) Уничтожение ограничивающего убеждения с помощью мета «Нет!».

Ощукая всецело это энергичное, мощное «**Нет!**», даже «**К черту!**», почувствуйте то же, думая об этом глупом, бесполезном, ограничивающем убеждении... прямо сейчас. И вы можете продолжать говорить «**Нет!**» этому убеждению до тех пор, пока не начнете чувствовать, что оно более не имеет силы управлять вашими программами, что ему более нет места в вашем присутствии, в вашем сознании.

И сколько раз еще и каким голосом, с какой интонацией, с использованием каких жестов вам надо разубедить себя, когда вы окончательно поймете – глубоко внутри себя – что это убеждение более не управляет вашими программами?

3) Войдите в состояние, когда вы можете сказать сильное и твердое «Да!»

Подумайте, чему каждая ваша частичка может сказать «Да!» безо всяких колебаний или сомнений. Что бы это могло быть?

Отметьте ваше «Да!». Отметьте вашу неврологию и чувства по отношению к «Да!».

Отметьте голос этого «Да». Выразите это посредством жестыкуляции.

Усиьте, расширьте это состояние.

4) Установите ресурсное убеждение «Да!» посредством мета-состояния.

И, ощущая это «Да!» даже еще более полно, повторите его, соотнося с тем ресурсным убеждением, которое вы хотите иметь. Вы этого хотите? «Да!» Действительно?

Сколько еще раз вам нужно сказать «Да!» прямо сейчас с целью ощутить в наиболее полное мере, что вы полностью впустили это убеждение в свое сознание?

5) Скажите это «Да!» себе снова и снова и сделайте подстройку к будущему.

Это только тренировка, и вы не сможете сохранить в себе это!

Вы действительно хотите это сделать?

Это улучшит вашу жизнь?

Это будет важно для вас?

МЕТА-СОСТОЯНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Общий принцип мета-состояний гласит, что когда мы используем *негативные эмоциональные энергии* (мышление и чувствование) **против** самих себя (или против некоторого концептуального аспекта себя), мы начинаем «вести войну» с самими собой. Это оборачивает наши психологические энергии **против** самих себя – некоторым бесполезным, непродуктивным и, как правило, вредным образом. Это создает то, что мы называем «Драконовскими состояниями». В то время, как в этом существуют и исключения, они работают только в виде исключений, а не как правило. Используйте этот паттерн в качестве базового процесса для обращения с негативными мыслями и эмоциями.

1) Выявите некоторое эмоциональное состояние, которое вам трудно переносить или трудно контролировать, которым вам сложно управлять.

Напишите список: гнев, страх, отвращение, сексуальные, религиозные переживания и т.д.

Какое негативное эмоциональное состояние мыслей и эмоций вам не нравится, вы не переносите, ненавидите, желали бы не испытывать?

Какие негативные состояния вы ощущаете как некие «табу?»

Почему это является для вас проблемой? Что вы М-Ч *относительно* этого?

2) Проверьте ваш уровень допуска – что вы можете себе позволить, разрешаете себе?

Войдите внутрь себя, успокойтесь и скажите: «Я позволяю себе почувствовать X». А теперь отметьте любые внутренние реакции, которые могут возникнуть у вас в то время, как вы произнесли это.

Как все это соотносится, «устаканивается» у вас внутри?
Какие преграды, если они есть, могут возникнуть в таком случае?
К каким ресурсам вам будет необходимо получить доступ с целью более полно принять это?

3) *Спроектируйте новую структуру мета-состояния.*

Войдите внутрь себя и дайте себе разрешение конгруентно, сильным голосом, полным ресурсов, которое изменяет ограничивающие рамки – отметьте, как это «осядет» в вас. «Я даю себе разрешение чувствовать гнев, потому что это позволяет мне распознавать вещи, которые вступают в противоречия с моими ценностями, и действовать адекватно заранее».

«Я даю себе разрешение испытывать нежные чувства, потому что это делает меня более человечным».

4) *Установите некоторый мощный ресурс вне рамки в виде мета-состояния по отношению к данной негативной эмоции.*

Составьте список: принятие, признательность, спокойствие, рассудительность, разрешение делать ошибки, спонтанность, свобода творчества и т.д.

Войдите в каждое из этих состояний, усильте их и приложите к..

5) *Проконтролируйте качество этого данного себе разрешения и добавьте необходимые изменения в рамки.*

Представьте наиболее полно, как вы будете «идти по жизни» завтра, имея данную надстройку сверхвашей негативной эмоции. Может, какая-то часть вас препятствует тому, чтобы позволить этому работать в качестве вашего стиля поведения? Если так, то возвратитесь назад к 3-му шагу.

6) *Поместите это в свое будущее и установите.*

Вам бы хотелось, чтобы вы именно так действовали в этом мире? Чтобы это было для вас направляющим образом поведения?

«УБИТЬ ДРАКОНА» УНИЧТОЖЕНИЕ НЕПРАВИЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И РАМОК

Необходимость убивать/приручать драконов

Иногда нам трудно продвигаться дальше и добиться успеха до тех пор, пока мы не овладеем контролем над некоторым внутренним «драконом». До тех пор, пока мы имеем внутренний конфликт, который нас разрывает, саботирует наши лучшие попытки и усилия чего-то добиться, оборачивает наши энергии против самих себя, или препятствует тому, чтобы стать конгруэнтными, чтобы все внутри нас было выверено и выстроено, до тех пор мы не можем продвигаться дальше. Мы знаем это на своем опыте. Мы прекрасно знаем, что каждая программа внутреннего конфликта тормозит наши усилия или ослабляет их.

- Каких драконов вы в себе уже обнаружили?
- Какие неадекватные состояния вы отыскали?
- Что это за состояния? Назовите ваших драконов.

«Драконь»

Я использую этот термин в качестве метафоры для нересурсных, проблемных, бесполезных и вредных состояний. Очевидно, что не все **состояния** в одинаковой степени продуктивны. Но некоторые могут превратить нашу жизнь в ад. Некоторые из них мы ощущаем в качестве «драконовских» по отношению к нам, а некоторые нас самих превращают в «драконов»! Эффективные навыки самоуправления позволяют нам уменьшать драконов, приручать их (направляя их энергию в позитивное русло), или убивать их. Согласно Питеру Сенжу (1990), это все работает в качестве «обучения обращаться со своим бессилием» - «Я и есть моя работа», «Проблема находится там, снаружи».

ШАГ 1; ВЫВЕСТИ ДРАКОНА НА СВЕТ –

Назвать дракона

Накиньте свою лингвистическую сеть на дракона. Направьте на него луч лазера – так, что он четко выступит из темноты.

«Ага, злой дракон!»

«Старый трусливый дракон».

«Он меня действительно раздражает и мне действительно надо его унять!»

С каким состоянием сознания-тела у вас не сложились хорошие отношения? По какой причине? Испытываете ли вы какие-либо из этих состояний как морбидные, вредные, не идущие вам на пользу и т.д.?

Стресс, напряжение, стесненность

Боязливость, тревожность

Пессимизм, отрицание

Самоосуждение, отрицание

Горечь, злопамятность

Чувство вины

Злость, сарказм, ярость, сварливость

Робость, предчувствие неудачи

Беспокойство

Ненависть, угрюмость

Слишком большая серьезность

Самообличение, стыд

Цинизм, пессимизм
Чувство вины от злости
Потребительство
Пристрастие к одобрению
Одержимость чем-л.

Жадность, жажда мщения
Расстройство из-за волнения
Погоня за.
Депрессия: быстро сдаюсь
Жизнь в своем прошлом

В какой области вы оборачиваете свои психические энергии против самого себя?

Что вы подвергаете табуации в своей жизни?

К каким состояниям, чувствам, опытам и т.д. вы нетерпимы?

Какие состояния вы не позволяете себе испытывать?

От каких состояний вы себя, или других, ограждаете, запрещаете их иметь?

Какие желания вы не позволяете впускать в свое сознание?

Какие импульсы вы осуждаете как неприемлемые?

Чего вы боитесь относительно X (любой негативной эмоции)?

(Отвращение, ненависть, страх злости, смущение, религиозные чувства, оптимизм, надежда, любовь, сексуальность, мщение, быть большим и величественным, кому-то причинить боль, и т.д.).

В чем вы убеждены (что знаете, на что надеетесь) в отношении себя?

Что вы чувствуете (думаете, к чему стремитесь) по отношению к своим негативным состояниям?

Какие негативные суждения о себе вы делаете? О своем будущем?

Исследуйте свои ожидания для того, чтобы покончить с драконом.

Заполните следующие графы, записав от 5 до 12 утверждений. Просто начинайте писать. Не подвергайте цензуре то, что *приходит вам в голову*. Позвольте любой вашей мысли войти в ваше сознание – чтобы обнаружить, что к вам приходит в ответ на следующее:

Когда приходится в чем-то разочаровываться (Первичное состояние), я могу ожидать, что буду М-Ч (думать и чувствовать)...

Когда кто-л. меня отвергает, я могу ожидать, что буду М-Ч...

Когда кто-то меня крикикует...

Когда я распознаю в себе слабость характера...

Когда я чувствую злобу...

Когда я чувствую страх...

Когда я чувствую, что мной овладевает некоторое чувство, – желание денег, жадность, отчаяние...

Когда я чувствую вину...

Когда я чувствую слабость или ранимость...

Когда я понимаю, что сделал ошибку...

Когда я чувствую разочарование в себе...

Когда я работаю (или делаю звонки, обращаюсь за помощью к авторитету, рискую, решаясь на что-то новое)...

Если я стану богатым...

Чтобы стать богатым, мне будет нужно...

Копить деньги в обычном понимании означало бы...

Когда я думаю о *Бережливости*
Планировании бюджета
Процессе построения своего состояния
О том, чтобы хранить квитанции
О том, что я не знаю будущее

Что еще может остановить вас? Препятствовать вам добиться успеха?

ШАГ ВТОРОЙ: СКАЖИТЕ СВОЕМУ ДРАКОНУ «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ» И ОБНИМИТЕ ЕГО.

Подумайте о чем-нибудь простом и маленьком, что вы *принимаете*, но не особенно любите. Дождливый день, множество машин на дороге, оплата своих счетов, уборка в квартире и т.д.

Войдите в это состояние простого принятия некоторого факта... Почувствуйте это... А теперь ощутите *тот же вид принятия* относительно своего «дракона» и отметьте, что при этом происходит с вами, когда вы это делаете.

Скажите своему дракону «Добро пожаловать» - осознавая, что это *лишь эмоция, лишь некоторый опыт, просто некоторый аспект вашей жизни как человеческого существа...*

Есть ли у вас разрешение на то, чтобы испытать эту эмоцию, мысль, осознание, опыт и т.д.?

Войдите внутрь своего опыта и дайте себе разрешение – спокойным, уверенным голосом... «Я даю себе разрешение испытывать эту эмоцию (гнев, страх и т.д.), потому что это только эмоция... а я – гораздо больше, чем мои эмоции...».

Я разрешаю себе испытывать это событие, действие и т.д., поскольку это всего лишь некоторое событие, и оно более не определяет то, кем я являюсь – и я принимаю его...».

Ну и как – все уладилось, пришло в определенный порядок?

Или вам необходимо дать себе еще одно (или более) разрешение?

Сколько еще раз вам нужно это сделать перед тем, как все начнет устанавливаться, приходить в порядок?

Кто отнял у вас ваше разрешение?

Улучшило, облегчило ли существующее у вас табу вашу жизнь? Или оно просто обернуло ваши психические (сознания и тела) энергии против вас самих?

ШАГ ТРЕТИЙ: УБИТЬ ДРАКОНА

Разорвите дракона на части посредством языка, лингвистически.

Язык управляет и кодирует большую часть наших метасостояний. Мы создаем лингвистически оформленные рамки относительно своих эмоций и опыта и, таким образом, создаем смысл, придаем им некоторое *значение*. Слишком часто, однако, мы конструируем *смысл, который отбирает от нас нашу энергию* – посредством излишних обобщений, опуская что-то важное в своем понимании, из-за искажений, имеющих место в том, как мы познаем окружающее, мыслим о мире вокруг... В конце концов мы

получаем Драконовские метасостояния, состоящие из некоторых *болезненных* для нас *значений*, которые сводят на нет имеющиеся у нас ресурсы.

Если наш язык создает такую «кашу», то путем изменения языка (рамки) мы способны «разорвать» «драконов» на части и создать новую карту, и гораздо более эффективно.

Мета-модель языка в НЛП служит в качестве инструмента, с помощью которого мы можем определить, насколько тот или иной «кусочек» языка хорошо сформирован – задавая вопросы, отмечая его специфические особенности. Вопросы мета-модели обладают эффектом «расклеивать» нересурсное значение.

Вопросы позволяют нам обнаружить, каким образом мы сами *ввели себя в мета-состояние*, обладающее некоторым болезненным значением, и благодаря этому понять, *как мы можем остановить эту бессмыслицу*. Если данный смысл является болезненным, вредным, и вы зададите достаточное количество вопросов относительно того, как это (состояние) работает, вы будете способны убить своих драконов. Вы сможете разорвать морбидные состояния негавивизма и пессимизма.

Как вы называете этого дракона?

Каким образом это (состояние) является для вас драконовским?

Когда вы научились так думать-чувствовать?

Кто учил вас испытывать X таким образом?

Это как-то обогатило вашу жизнь, или вас – как личность?

Всегда ли это работает именно таким образом? Каждый раз? Для всех?

Почему вы считаете, что это можно назвать именно таким термином или такой фразой?

Что в особенности является причиной (такого состояния)?

Как вы *должны* чувствовать себя или думать, когда это случается?

Что вы заранее предполагаете в таких случаях – чтобы (это) сработало именно таким образом?

Типичные виды лингвистических индукций, которые создают и привлекают «драконов», следующие:

«Я – неудачник».

«Я ни к чему не годен, абсолютно бесполезный человек».

«У меня нет и половины того, что есть у других. Должно быть это потому, что я вырос в доме, где все всегда шло шиворот-навыворот».

«От меня ничего путного никогда не исходит».

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: УМОРИТЬ ДРАКОНА И/ЛИ ВСТАТЬ У НЕГО НА ПУТИ

Драконов для поддержания их существования следует кормить – поэтому опрокиньте миску с едой и посмотрите, как ваш дракон начнет быстро худеть и уменьшаться. Какова пища дракона? Это – те компоненты, которые лежат в основе состояния сознания-тела: внутренние репрезентации, убеждения, идеи, «нездоровый» язык, символы и физиология.

Оставьте свои старые привычки говорить, рассуждать об этом так, как вы делали раньше, и дракон исчезнет.

Что особенно может помочь вам уморить дракона?

Готовы ли вы последовательно отказывать себе позволять использовать старые образы мышления, речи, воображения, запоминания и т.д.?

Чему вы должны будете сказать свое твердое «Нет!»?

Встаньте на пути вашего дракона: Паттерны вмешательства способны «испортить» дракона – так, что он более не сможет действовать так, как раньше. Встаньте на голову. Высуньте язык. Сделайте 100 длинных глубоких вдоха, в то же самое время пытайтесь не представлять себе то, как Элвис Пресли танцует джигу.

Что сможет помешать вашему дракону?

Какие мысли, образы в воображении, способ поведения и т.д. способны заставить дракона исчезнуть?

ШАГ ПЯТЫЙ: СОЗДАЙТЕ МЕТА-СОСТОЯНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРАКОНУ

Привнесите ресурсное состояние сверх вашего «драконовского состояния».

Начните с таких ресурсных состояний, как: принятие, признательность, спокойствие, контроль качества, «это – не я», «это – не навсегда», «это состояние не имеет отношение ко всему остальному»; позитивное намерение, ценность этого состояния; его изначальная полезность и т.д. Используйте паттерн *Войдите в, Усиьте, Приложите*.

Вспомните те моменты в своей жизни, когда бы вы испытывали прилив сил, были спокойны, расслаблены и т.д., а затем *ощутите* то же **по отношению** к своему «драконовскому состоянию» - посмотрите, как это начнет трансформировать ваш опыт?

Создайте мета-состояние «отказа» - скажите дракону «Нет!»

Вы действительно желаете сказать твердое «Нет!» своему дракону? Сказать: «Я не позволю тебе более разрушать мою жизнь!».

Выведите на сцену свою внутреннюю очаровательную «принцессу» или своего «принца»: Как только вы уничтожили или приручили своего дракона, используйте энергию своего саморефлективного сознания для того, чтобы получить еще больше ресурсов – путем создания позитивных мета-состояний, которые позволяют вам быть полностью интегрированными, сфокусированными, конгруэнтными, наполненными ресурсами и т.д. Одновременно с созданием саморефлективности, создайте и установите такие ресурсные метасостояния, как самоуважение, жизнерадостность, энергичность, умение прощать, способность противостоять обидам, ясность ума, великодушие и т.д.

МЕТАСОСТОЯНИЯ «КОНЦЕПТОВ»

Создание концептуальных, или семантических состояний

В качестве представителей метакласса жизни, мы проживаем свои жизни в основном на метауровнях. Мы живем в, страдаем от и радуемся в концептуальных и семантических состояниях. В конечном счете, мы живем и действуем, исходя из концептуальных категорий (о которых Иммануил Кант сказал, что они существуют **внутри** нас *априори*, согласно с нашим опытом, который мы получаем в окружающем мире). Следующий список слов посвящен описанию многих из этих человеческих концептуализаций высшего уровня, которые и создают большую часть нашей «реальности».

Пространство-время	Закон-справедливость	Деньги
Прошлое/Будущее	Материализм	Сбережение
Мужественность/Женственность	Раса	Вложение
Причины	Эмоциональность	Сила
«Я»	Культура	Манипуляция
Самоуважение	Интеллектуальность	Жертва
Другой (Другие)	Контроль	Человеческая природа
Взаимоотношения	Ценности	Сексуальность
Мотивация	Мораль	Отрицание
Цель жизни	Последствия	Критицизм
Человеческая судьба/предназначение	Ответственность	Старение

Концептуальная «относительность» (или когда мы выходим на метауровень).

На уровне ПС мы думаем о некотором внешнем событии, которое может соотноситься с метауровневым концептом, таким как «время», «причина», «мужественность», «женственность» и т.д. Когда мы развиваем мысли-чувства о таких названных Кантом лингвистических «реальностях», или абстракциях, мы развиваем более высоко структурированные состояния М-Ч относительно наших причинно-следственных М-Ч. Обычно мы даже не замечаем этого процесса. МС обычно включают в себя слабые кинестетические компоненты, и мы кодируем эти М-Ч относительно других М-Ч в первую очередь в языке, который уводит нас от первичных чувств или ощущений к вторичным чувствам (эмоциям), а затем троичным (абстрактные эмоции, или ментальные суждения) относительно эмоций.

Установка мета-состояний, относящихся к концептам реальности (к нашей нейро-семантике).

1) *Подумайте о некоторой концептуальной категории, соотносящейся с существующей у вас проблемой.*

Закончите следующее предложение некоторым «концептом»

«У меня есть проблема с...» Составьте список: авторитет, зависимость, женщины, интимные отношения, свобода, мораль, ранимость, кригидизм и т.д.

«Я не переношу...»

2) *Используйте метавопросы для исследования своих рамок и рамок ваших рамок.*

«Что X для вас значит?»

«Когда вы думаете об X, какие мысли-чувства это у вас вызывает?»

3) *Проверьте качество всей нейро-семантической конструкции «концепта».*

Нуждаетесь ли вы в данном «концепте» как составной части вашей рамки? Делает ли это вашу жизнь богаче, придает ли вам сил?

Является ли тот образ, которым был установлен концепт – часть вашей рамки – ресурсным, полезным, или вредным для вас?

4) *Спроектируйте новую референтную рамку, более богатую ресурсами.*

Просто «ради смеха», вообразите, что вы получили возможность выбрать другую референтную рамку, другое значение, иной смысл, которым вы можете наделить данный опыт.

Какие рамки или какое значение вы хотели бы придать ему, что обогатило бы вашу жизнь?

Как бы вы хотели думать или чувствовать о/по отношению к данному концепту?

Примите концепт просто «как некоторый концепт», в качестве карты, а затем начните структурировать его другими идеями, которые делают его более полезным, продуктивным и ресурсным.

УСТАНОВКА МЕТА-СОСТОЯНИЯ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ И «МАГИЧЕСКОГО» СОБЫТИЯ

Данный паттерн был разработан Стивом Де Шейзером в книге «Чудесный вопрос» и был популяризирован в «Краткой терапии». В контексте данного курса мы будем использовать этот паттерн с целью *сделать шаг за и выйти за* границы проблемного пространства – благодаря чему мы сможем обрести *новый, отличный от бывшего ранее вид мышления*. Это предоставит нам возможность мыслить в направлении, ведущем к нахождению путей разрешения проблемы. Данный паттерн в наиболее полной степени использует рамку «что, если...» с целью построения новой, выходящей за границы старых рамок перспективы.

«Предположим, что сегодня ночью, после того, как вы пошли спать, во время вашего сна случилось чудо – все бывшие у вас проблемы были моментально разрешены и исчезли словно по мановению волшебной палочки. И теперь у вас есть то, чего вы так долго ждали. Однако, так как вы спали, вы не знаете и не можете знать, что это случилось и как это случилось. Как вы обнаружите, что произошло чудо? Как вам это понравится? Что будет отличаться, что станет иным? Что вы заметите?».

Как можно «поиграть» с этим паттерном:

1) *Определите проблему.*

Что вам мешает выйти на широкую дорогу своей жизни и действительно жить активной, счастливой, полной жизнью? Что вас удерживает? Составьте список всех слов и убеждений, которые у вас возникают при мысли об этом. Или подумайте о некоторой концептуальной категории, которая вам не нравится. Используйте предложения:

«Мне не нравится... _____»

(причина, время, взаимоотношения, закон, сила, зависимость, независимость, манипуляция...)

Или: «Категория, которая меня действительно «достала», это...» _____

2) *Определите ваши убеждения относительно убеждений.*

В чем вы убеждены относительно данной проблемы? Какое значение вы ей придаете?

3) *Зарисуйте мета-уровневую структуру этого опыта.*

И в чем вы уверены, убеждены относительно этого (опыта)?

(В наиболее полной мере определите мета-уровневую структуру – используйте лист бумаги для этого)

4) *Запустите состояние экологической проверки ваших мета-убеждений.*

Помогает ли вам такой образ мышления-чувствования относительно этого (опыта)?

Это что-либо улучшает? Придает вам новые силы? Или с вас уже этого довольно?

5) *Представьте ту чудесную ночь.*

Закройте глаза. Представьте себе ту самую ночь. Вы уснули. Предположим, что нечто особенное происходит в эту ночь – происходит чудо, и завтра вы проснетесь, думая и чувствуя себя совершенно по-другому... Отведите время на то, чтобы проделать это наиболее целостно и свободно. Какие мысли и чувства, убеждения, состояния вам нужны, чтобы завтра проснуться преобразенным – с чувством исполненности света, сил, любви, уверенности? Какое состояние такое состояние предположительно произведет? Какие поддерживающие убеждения смогут его укрепить? Как вы это репрезентируете? Когда вы будете готовы... Я хочу, чтобы вы открыли глаза и пересели в другое кресло – в кресло того самого дня после чудесной ночи...

б) *Опишите следующий день...*

Если это действительно тот самый день – после того, как чудо произошло – как бы вы узнали об этом? Опишите этот день. Кто был бы первым человеком, узнавшим об этом? Что бы он отметил?

(Опишите наиболее полно. Войдите в эти состояния и исследуйте убеждения.)

Какое убеждение поддержало бы это? Какие ценности?

7) *Подтверждение и подстройка к будущему.*

Вам это нравится?

Вам хотелось бы это сохранить?

ПАТТЕРН «ОТ РАЗУМА – К ТЕЛУ»

Данный паттерн мета-состояний предназначен для того, чтобы обратить высокоинформативные, глубоко продуманные и обладающие особой ценностью **принципы в неврологические паттерны**. Мы делаем это тогда, например, когда учимся печатать на клавиатуре. Такое обучение может занять у нас значительное время и потребовать много усилий с целью глубокой фиксации паттернов работы мышц и их необходимой координации в работу наших пальцев. Однако через тренировку и практику, *обучение* становится внутренне включенным в сами мышцы. Затем мы теряем сознательное внимание и просто позволяем мускулам выполнять данную программу. На этом этапе мы уже обратили, перевели *принцип в тело, в работу мышц*.

То же происходит и тогда, когда мы стремимся достичь профессионализма и совершенства в любой другой области – от спорта и математики до медицины, искусства

продаж и PR. Мы начинаем с принципа – некоторого концепта, понимания, осознания, убеждения и т.д., а затем «переводим» его в работу мышц. Я обнаружил, что такое утверждение в особенности справедливо для наших проектов, связанных с моделированием, относящихся к способности быстрого восстановления сил, лидерству, построению личного состояния (деньги, карьера), искусству продаж, успешному обучению и т.д. Этот паттерн производит трансформации благодаря движению вверх-вниз по различным уровням сознания – так что мы картируем исходя из нашего понимания чего-либо, начиная с нижних уровней описания до высших концептуальных уровней – и снова вниз и назад.

1) Определите некоторый принцип (концепт, понимание), который вы бы хотели иметь зафиксированным в теле.

Какой концепт или принцип вы бы хотели поместить в свою неврологию?

Опишите ваше концептуальное понимание.

Что вы знаете, понимаете или в чем вы убеждены относительно этого, что вы хотите установить в качестве рамки своего сознания? Обозначьте это ясно, сжато и внятно.

Хорошо, а теперь обозначьте это, закончив следующее утверждение: **«Я понимаю...»**.

2) Опишите данный принцип в виде убеждения.

Вам бы хотелось в это верить?

Если бы вы действительно в это верили, насколько сильно изменилась бы ваша жизнь?

Обозначьте данный концепт в виде убеждения. Скажите: **«Я верю...»**

Теперь обозначьте его так, как если бы вы действительно в него верили. Отметьте, что вы чувствуете, когда вновь говорите об этом.

3) Преобразуйте данное убеждение в некоторое решение.

Вам бы хотелось жить с таким убеждением? (Да.) Хотелось бы? (Да.) Действительно? (Да.)

Вы будете в своих действиях исходить из этого убеждения, сделав его своей программой действия?

Обозначьте свое убеждение в качестве решения. Переустановите свое убеждение через следующие заявления: **«Я буду... Я хочу... Настало время...»**

«Со следующего дня я буду... потому что я верю...»

4) Перефразируйте данное убеждение и решение – в качестве эмоционального состояния или опыта.

Заявите еще раз свое решение, отметив при этом, что вы чувствуете.

Что вы ощущаете в то время, когда представляете свою жизнь с данным ресурсным убеждением и принятым на его основе решением?

Пребудьте в этом состоянии, позвольте вашим эмоциям расти и расширяться.

Облеките свои ощущения в слова: **«Я чувствую... Я испытываю... потому что я буду... потому что я верю...»**

5) *Обратите эмоции в действия для выражения своего убеждения/решения. «Та вещь, которую я сегодня сделаю в качестве выражения моих чувств, чтобы обратить в реальность данное основанное на моем убеждении решение, это будет...»*

И что за вещь это будет завтра? Послезавтра?

б) *Сделайте шаг внутрь этого действия и позвольте высшим уровням вашего сознания «раскрутиться».*

В то время, как вы наиболее полно представляете себе выполнение того, что вы сделаете сегодня – видя, слыша и чувствуя это, ответьте – вы это делаете потому что верите во что (убеждены в чем)? Потому что вы решили что? Потому что вы почувствуете что? И что вы будете делать затем? Потому что вы понимаете что? Потому что ощущаете что? Решили что? Верите во что? И что вы сделаете затем?

УСТАНОВКА МЕТАСОСТОЯНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ И МЕТАУДОВОЛЬСТВИЯ

Используйте этот паттерн с целью идентифицировать свой субъективный опыт удовольствия и свой мета-уровневый опыт «счастья». Это позволит вам более полно осознать, понять и объяснить свои паттерны, относящиеся к мотивации, продвижению вперед и пристрастию к чему-либо. Почему что-то «означает» для вас так много? Просто когда-то вы «прикрепили» к данному опыту чувство боли или удовольствия.

1) Составьте список всего, что «делает вас счастливым». Включите туда все что угодно, что дает вам ощущение счастья, радости, радостного волнения, удовольствия.

«Что я действительно делаю, испытываю, вижу и т.д. с радостью, с удовольствием?»

2) Выберите что-то одно, что вам действительно нравится делать.

Проверьте это на присутствие сенсорных качеств: вы способны это увидеть, услышать, попробовать на вкус, обонять?

Например: принятие горячей ванны, любование закатом, игра с котенком, чтение книги, прогулка, интимные отношения и т.д. Выберите что-то небольшое и простое, однако наполненное для вас удовольствием.

3) *Отыщите значения, которые существуют для вас в этом приятном опыте. «Какое позитивное значение или какую позитивную ценность вы вкладываете в это удовольствие?»*

Как еще это приятно вам? Какие другие значения удовольствия вы связываете с этим?

(В начале выделите первый уровень М-С удовольствий, затем начинайте двигаться от него вверх).

4) *Создайте диаграмму метауровневой структуры с целью проследить уровни удовольствия.*

Нарисуйте круг, обозначающий ПС удовольствия с каждым из ответов в виде «состояния» значения и чувствования *относительно* данного удовольствия.

5) *Продолжайте повторять данный процесс.*

Какое позитивное значение некоторой ценности вы связываете с этим удовольствием?

Что это позитивное значение ценности и важность этого для вас означают?

6) *Геитальт и его ценность.*

А сейчас я бы хотел чтобы вы расслабились на какой-то момент и отметили все те смыслы, значения, убеждения, понимания, ценности, решения и состояния, которые управляют, движут ваше ПС удовольствия. Теперь вы понимаете, почему это для вас означает так много? Если вы уберете одну линию состояний относительно этого – насколько это ослабит вашу радость и удовольствие?

7) *Используйте ваши высшие мета-состояния удовольствия.*

Сделайте шаг на более высокие уровни ваших психических удовольствий. Побудьте там в наиболее полной степени. Какие другие каждодневные сенсорно обоснованные действия вы теперь можете представить, которые бы могли быть вами использованы для воспроизводства этого состояния высокого уровня?

Представьте себя пребывающим в этом состоянии в некотором определенном контексте и делающим (занимающимся) X (подстройка к будущему).

Вам это нравится?

Отметьте, как это трансформирует многие вещи.

УСТАНОВКА МЕТА-СОСТОЯНИЙ ОТМЕНЫ УДОВОЛЬСТВИЯ *Избавление от пристрастий на высшем уровне*

Данный паттерн берет свое начало там, где Паттерн Удовольствия заканчивает свое действие. Начните с сенсорно-обоснованного ПС «удовольствия», от которого вы бы **не** хотели получать столько удовольствия. Используйте данный паттерн для уменьшения уровня удовольствия, который для нас содержит некоторая вещь, идея, опыт и т.д. Используйте этот паттерн для ослабления негативных привычек, пристрастий.

1) Выявите удовольствие, которое вам не нравится.

Например: курение, переедание, пристрастие к алкоголю и др.

Какие из удовольствий первичного уровня вы наделили слишком большим для себя значением и/или цените их слишком высоко – так, что хотели бы уменьшить для себя их ценностное значение, ослабить, уменьшить его?

2) Определите, какие уровни мета-состояний, относящиеся к значению выбранного вами удовольствия, им управляют?

Какое позитивное значение вы придаете данному удовольствию?

Нарисуйте круг, обозначающий ваше ПС удовольствия с каждым из ответов в качестве «состояния» значения и чувствования относительно этого удовольствия.

3) Повторите это с целью идентификации значений, относящихся к удовольствию, находящимся на более высоком уровне.

Какое позитивное значение вы придаете или какой ценностью наделяете данное удовольствие?

Что это позитивное значение означает для вас?

4) Зарисуйте всю структуру Радости/Счастья.

Сформулируйте четко, какие значения, ценности, убеждения, понимания и т.д. управляют вашим опытом и наделяют его для вас некоторым смыслом, наделяют некоторой ценностью.

5) Выявите Геитальт, который управляет данным удовольствием.

Теперь на какой-то момент расслабьтесь и отметьте все те смыслы/значения, убеждения и состояния, которые управляют вашим состоянием удовольствия. Дает ли вам это понимание того, почему «это» «значит для меня так много»?

6) Исследуйте его структуру.

Теперь, имея перед глазами весь набор мета-уровневых значений, можете ли вы сказать – а что произойдет, если вы уберете один из рядов, уровней этих состояний? Насколько это ослабит ваше состояние удовольствия?

7) *Попытайтесь удалить свое «старое удовольствие».*

Действительно ли вы решили, на мета-уровне, что вы не будете более придавать данному ПС удовольствия столь большое значение и наделять его для себя столь большой ценностью?

Вы готовы сказать твердое «Нет!» этому состоянию удовольствия?

Будете ли вы ограничивать значимость этого состояния для себя? «Это ведь просто еда».

Решились ли вы отказаться принять данное значение этого опыта?

(Используйте слова и выражения типа «только, просто, это ведь просто...»)

8) *Сделайте подстройку к будущему.*

Войдя в мета-состояние удовольствия высшего уровня и испытывая его наиболее полным образом, определите, какие еще другие возможные поведенческие опыты существуют, которые позволят вам испытать данное мета-уровневое значение. Представьте себя наиболее полным образом вошедшего в это состояние и испытывающего его, осознавая при этом, что вы способны это делать без необходимости включаться в данное поведение.

МЕТА-УСТАНОВКА НАМЕРЕНИЙ

Каждая «мысль» имеет два уровня, два измерения:

Наши мысли – это мысли *о чем-то*, о некотором содержании, о чем-то «на» нашем сознании», о чем-то, что находится «перед нами». Затем мы имеем «задние» мысли, другие мысли *относительно* первой мысли. Мышление всегда включает в себя мысли «на переднем крае» сознания (наше внимание) и мысли на «заднем плане» (наши намерения). Итак, существуют своеобразные наслоения наших мыслей относительно друг друга – то, что впереди, и то, что позади, или «над». Каждая наша мысль имеет мотивировку, основание, или намерение, и поэтому мы можем разграничить эту двухуровневую природу мысли в терминах **намерения** и **внимания** (Ролло Мэй, 1969, Любовь и воля).

1) Содержание мысли, относящееся к вниманию, является собой нашу фокусировку на первичном уровне.

Что находится на вашем сознании?

О чем вы думаете?

Что являются собой репрезентации вашего сознания?

Каким образом это происходит?

2) «Движитель намерений» отвечает за наш телеологический результат, или интенциональность, и направляет нас вверх, в область мета-уровней осознания, понимания.

Почему вы думаете об этом?

Каковы основания, намерения или мотивация, стоящие за данной мыслью?

Какая мысль скрывается там, позади, в тени вашего сознания относительно X?

Наши **состояния** мыслей-чувств направляются и работают благодаря двум видам динамики, или психической энергии: **намерениям** и **вниманию**. Внимание относится к содержимому ПС, намерение представляет собой метауровневую рамку и желательный результат – или позитивное намерение, которое находится «позади». Мы воспринимаем внимание как *открытое*, а намерение – как *скрытое, потайное*.

Когда некоторый концепт, некоторая конструкция в вашем сознании, набор репрезентаций, относящихся к вашей ментальной карте, *не работают* для вас – т.е. не позволяют вам достичь некоторого ресурсного состояния, то в таком случае **вам действительно необходимо усилить свои намерения и затем объединить, соединить их с вашими вниманием и мета-намерениями.**

Каким образом? Через мета-продвижение к находящимся на более высоком уровне намерениям, или желаемым результатам. Это позволит вам занять в своей жизни *позицию*,

соотносимую с намерением – позицию, которая позволит вам иметь больше возможностей выбора. Позвольте себе **создать новый фокус внимания и жить в нем**, выйти из своей «зоны комфорта», и позвольте **новому намерению** стать аттрактором высшего уровня. Когда вы сделаете это, вы предоставите возможность своему намерению стать самоорганизующимся аттрактором в вашей системе сознания и тела. *Свяжите ваше новое внимание намерением*, ибо, в конце концов

**Энергия направляется вниманием
которое направляется намерением!**

УСТАНОВКА ПОЗИЦИИ НАМЕРЕНИЯ

«Наиболее удачливые люди знают, чего они хотят и почему они хотят этого».
(Дэвид Плоткин)

1) *Выберите какую-либо деятельность, занятие, которое имеет отношение к вашей работе и занимает важное место в вашей жизни.*

В какие виды деятельности вы вовлечены, которые являются частью вашей повседневной жизни, карьеры и т.д.?

Что вы должны делать, чтобы преуспеть в этом своем занятии?

Хорошо – давайте используем этот ваш род деятельности в качестве материала для исследования ваших намерений высшего порядка.

2) *Почему этот вид деятельности для вас важен?*

Я воспринимаю свое занятие как важное, так? Почему, каким образом эта деятельность для меня важна? В чем ее ценность?

Значимость?

Каким образом?

Что еще в этом для меня является важным?

Сколько еще ответов вы можете дать на вопросы, касающиеся этого вашего занятия?

3) *Двигайтесь вверх – переходя с мета уровня на мета-уровень.*

Итак, это занятие представляется вам важным благодаря перечисленным вещам. А почему это, в свою очередь, является для вас важным? В чем значимость обладания этим?

И в чем значимость этого результата?

А что еще более значимо, чем это?

И когда вы все это осознаете и поймете – так, как вы этого хотите, что для вас является еще более важным?

(Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не выявите все ценностные уровни.)

4) *Войдите в состояния ваших наивысших ценностей и прочувствуйте их наиболее полно.*

Это должно быть важно, значимо для вас? (Да). Тогда просто впусайте внутрь те приятные чувства, которые несут с собой эти значения, и просто побудьте с этими чувствами высшего уровня.

Вам это нравится? (Да.)

Позвольте этим чувствам расти и усиливаться, в то же время осознавая, что это – ваша высшая интенция, позиция намерения, это то, что для вас является «всемирным».

Наслаждайтесь своим пониманием и осознанием этого.

5) *«Спустите» ваши состояния и рамки сознания высшего уровня.*

Имея эти чувства высшего порядка в своем сознании, представьте, как данная позиция, это намерение входит в ваше тело – в то, как вы живете в этом мире. Представьте, как вы будете действовать завтра, имея в себе эти чувства... Как эта позиция занимает свое место в вашей повседневной деятельности, являющейся частью вашей жизни и жизненных планов. Отметьте, как рамки сознания более высокого уровня изменяют это.. И возьмите все это с собой в свое завтра, а также послезавтра и далее...

6) *Позвольте «исполнительному органу» вашего сознания взять полученный в ходе предыдущего шага результат под свою ответственность.*

Определенная часть вашего сознания отвечает за принятие решений и выбор путей, которым вы собираетесь следовать в жизни. Возьмет ли эта «исполнительная часть» под свою полную ответственность данный род ваших занятий, напоминая вам при этом, чтобы вы смотрели на окружающий мир именно таким образом?

Представьте, что вы используете это в качестве **основы** для своей внутренней жизни, того, каким образом вы существуете в мире. Вам нравится это?

7) *Привлеките другие ресурсы.*

Вам хотелось бы привлечь какие-либо иные ресурсы к данной позиции намерения?

Обогатит, усилит ли эту вашу позицию упорство? Вдохновение? Желание поиграть? И т.д.

УСТАНОВКА МЕТА-СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ГЕНИАЛЬНОСТИ

Установка состояний, сфокусированных и сконцентрированных на исполнении некоторой задачи.

Понятие «гениальности» включает в себе существование некоторого всецело направленного, ориентированного на выполнение определенной задачи состояния. В книге «Предпосылки для личностной гениальности» (1987) Джон Гриндер и Джулит Делозье разработали паттерн, включающий в себя мета-уровни, с целью достижения такого вида состояния и затем установления рамки для управления им (см. «Черепяхи»). Используя мета-состояния, мы переформатировали данный процесс и сократили его до простого паттерна установки внешней рамки (впервые опубликован в «*Meta States Journal*», 1997, № 10, а также в «*NLP World*»).

Подготовка:

Роль наставника. Наставник призван ассистировать, содействовать, наблюдать и калибровать два ваших состояния, а также помогать вам входить в и выходить из состояний. Ему не потребуется много информации относительно состояний, вы даже можете просто обозначить их как «состояние А» и «состояние Б». Как тот, кто действует из позиции мета-роли, он или она будут помогать вам вернуться назад, если вы потеряетесь в процессе. Как наставник, он или она будет давать вам команду «Вперед» или «Стоп» - при входе и выходе из различных состояний.

1) Войдите в состояние наблюдения/обсервации и заякорите его.

Войдите в состояние «простого наблюдателя». «Вы когда-либо делали шаг назад – с целью просто посмотреть со стороны на какие-то вещи?» Войдите в эту метапозицию и заякорите ее в пространстве комнаты – мы будем использовать данное состояние в качестве сепарирующего (отделяющего) состояния.

2) Выявите в своем опыте два состояния полной вовлеченности и войдите в них.

Оглянитесь назад и выявите в своей личностной истории два состояния, в которые вам достаточно просто войти, и погрузитесь в каждое из них, чтобы в наиболее полной мере вновь испытать это состояние. Выберите два состояния, которые в максимальной степени близки к 100% вашей включенности, вовлеченности в них, и которые вы испытываете в сфере обычной жизни – на работе, дома, занимаясь спортом, интеллектуальной деятельностью и т.д.

2а) Войдите в первое из этих состояний.

Как вы именуete данное состояние полной включенности в..?

Припомнив момент в прошлом, когда вы действительно находились в этом состоянии, войдите в него – при этом вы слышите то что вы слышали тогда, видите то, что тогда видели, чувствуете, что вы чувствовали. Пребывайте в нем в наиболее полной мере.

Когда вы войдете в это состояние и дойдете до отметки 8 или 9 по шкале интенсивности из 10 пунктов, просто кивните головой, чтобы дать мне это знать, или скажите об этом. Наставник будет калибровать это состояние, отмечая вашу позу, дыхание, паттерны движения глаз, мышечный тонус и т.д.

А теперь я хочу, чтобы вы моментально вышли из этого состояния, оставив его нетронутым. Выходя из него, постарайтесь взять из этого состояния с собой как можно меньше. Хорошо? Итак, вы готовы? – Пошли! Сделайте шаг за пределы данного состояния, перейдя в мета-позицию.

(Разрушьте состояние и шагните внутрь мета-позиции сепаратного состояния. При выходе из данного состояния, переместите фокус своего сознания и тела, обучаясь отделяться от подобного интенсивного состояния, которое несет вас в себе подобно потоку, оставляя его позади целиком. Повторите это несколько раз – до тех пор, пока это не будет получаться у вас безупречно, при этом не оставляя в себе часть предыдущего состояния. В определенный момент предложите человеку «перемещать» себя самого (саму) в состояние и выходить из него на щелчок пальцев.)

2б) Войдите во второе из выбранных состояний.

Повторите тот же процесс и для второго состояния. После того, как человек максимально вошел в данное состояние, усилил и расширил его, достигнув наивысшей точки интенсивности, щелкните пальцами – чтобы дать сигнал ему/ей выйти из состояния, разрушить его. Продолжите это делать до тех пор, пока человек не будет способен выходить из состояния с минимальным «грузом», «оставшимся от него в наследство», а также моментально входить обратно в это состояние по первому сигналу. Мозг и нервная система быстро «разучат» этот паттерн и достигнут желаемого уровня компетенции в сдвиге состояний. Когда ваш партнер научится четко разграничивать эти состояния и не привносить какую-то часть одного состояния в другое состояние, входить обратно в состояние и достигать его наивысшей интенсивности, тогда цель данного упражнения будет достигнута.

3) Установите мета-состояние по отношению к своему состоянию

«включенности» в качестве контролирующего это состояние механизма.

Из первого из названных состояний пойдите выше, в мета-область, и получите доступ к «той части себя, которая принимает решения». Когда вы получите доступ к мета-контролирующему механизму вашего первого состояния, позвольте этой своей части определить то, где и когда вам следует испытывать это состояние. Таким образом, мы устанавливаем механизм контроля над нашими состояниями в виде МС, которое с этого момента будет определять наиболее подходящие ситуации для вхождения в данное состояние, а также те моменты, когда этого делать не следует. Из этого состояния мы будем определять, в каких контекстах следует обращаться к

рассмотренным состояниям. Очевидно, что такой «контролер» установит «клетку» для вашего «демона» - состояния полной вовлеченности, «одержимости».

Когда вам следует испытывать это состояние вовлеченности?

Когда бы не следовало?

В каком контексте?

В каком контексте не следует это делать?

Как? Как не следует (это делать)?

Почему? Почему нет?

Согласно каким критериям, качествам и т.д.?

Существуют ли еще какие-то причины, которые определяют границы и пределы данного опыта?

Вы согласны взять полную ответственность за установку данных параметров этого состояния – с тем, чтобы X (Джон, Джейн, ...) мог/могла в наиболее полной мере испытывать данное состояние включенности? (Да!)

Повторите этот процесс со вторым состоянием гениальности подобным же образом, также найдите или создайте «Контролера», или «Управляющего». Если ваш контролер просто не хочет выполнять свои функции, просто пройдите еще «выше», в область, «контролирующую вашего контролера».

Какое намерение управляет этим состоянием включенности?

Что бы вы хотели «сдвинуть с места» при помощи своего состояния включенности?

Какими еще характеристиками вам хотелось бы наделить это состояние – с тем, чтобы более полно выразить то, что вы хотите?

Как еще вы могли бы выразить себя, каким образом, находясь в данном состоянии, что сделало бы вашу жизнь богаче?

Как вы хотели бы установить мега-состояние или новую рамку для данного состояния полной включенности, какие вам для этого требуются качества?

(с любовью, с уважением, восхищением, правом на ошибки, балансом).

4) Запуск контролирующего, или исполнительного метамеханизма.

Теперь предложите этой части вашего сознания взять ответственность за то, где, когда и почему вам следует испытывать данное состояние полной включенности.

Действительно ли вы способны взять ответственность за то, чтобы позволить X (имя человека) в наиболее полной мере испытать данное интенсивное состояние?

Зная лимиты и ограничения, то, когда следует и когда не следует это делать и каким образом, подадите ли вы сигнал X о том, когда выйти из этого состояния?

ПАТТЕРН ИЗМЕНЕНИЯ НЕОБОСНОВАННЫХ ОПРАВДАНИЙ

В то время, как некоторые из тех извинений (оправданий) и причин, которые у нас постоянно есть и которыми мы оправдываем свое бездействие, вполне законны и основательны, другие такие «извинения» ни на чем не основаны, они глупы, вредны для нас, отнимают у нас время и саботируют достижение наших целей. Данный паттерн разработан с целью выявления подобных суждений и их трансформации.

1) Распознайте свое суждение-оправдание.

Подумайте о чем-то, что является очень важным для вас; о некотором результате, который хорошо сформирован в вашем сознании и экологичен, о чем-то, что действительно улучшит качество вашей жизни, однако... как только вы начинаете об этом размышлять, самые разнообразные извинения и оправдания приходят вам на ум, которые останавливают вас, саботируют ваши действия на пути к желаемому результату.

Что бы вы хотели сделать относительно X (в работе, учебе, со своим здоровьем, во взаимоотношениях с другими и т.д.)?

Представьте, что вы это делаете и... затем отметьте, что происходит. Как вы извиняете себя за то, что не делаете этого? Прислушайтесь к вашему внутреннему голосу. А теперь прочувствуйте это «извинение». Отметьте, где в вашем теле вы это ощущаете. Как это ощущается. В вашем теле? Почему вы знаете, что это называется оправданием?

2) Проверка качества оправдания.

Является ли это просто оправданием?

Вы желаете иметь это оправдание?

Нужно ли вам оно? Чем оно вам полезно в жизни? Делает ли это оправдание вашу жизнь богаче?

Существует ли в этом суждении некоторая его часть, некоторый аспект этого оправдания, который вы хотели бы сохранить, и что это такое? Какие аспекты этого оправдания могли бы иметь положительное влияние?

3) Сохраните все ценное, что есть в вашем оправдании.

Войдите внутрь и исследуйте свое оправдательное суждение, каждую его часть с целью обнаружения некоторого аспекта в нем, который может быть вам полезен каким-то образом в определенное время. Вытяните наружу из своего суждения все элементы (ценности, убеждения, понимания), которые могут быть вам полезны. Сделайте так, чтобы в результате у вас осталась пустая оболочка, кожура вашего суждения, очищенная от всего ценного и полезного.

Отметьте, какова ценность некоторого резона – понимания, убеждения или состояния, которые вы бы хотели сохранить у себя. Отметьте это и «складируйте» в качестве того, что вы в своем сознании рассматриваете отдельно от данного глупого оправдательного суждения.

Теперь это просто оправдание? Просто пустая кожура этого оправдания? (Да.)

Если нет, тогда повторите все снова – до тех пор, пока у вас не останется просто «пустая кожура».

4) Отвергните пустую оболочку вашего пустого оправдания.

Войдите в состояние, когда вы твердо говорите «Нет!» чему-либо. Расширьте и усильте состояние отвержения, отказа, отворачивания, которое проявляется как «Нет», и войдите в него, всецело ощутив данное состояние. Заякорите его в пространстве, почувствуйте это «Нет» в своем теле, в руках и ногах.

Когда вы наиболее полно вошли в это состояние, вообразите ту самую пустую оболочку вашего оправдательного суждения перед собой, войдите в нее, пребывая в состоянии «Нет», и затопчите ваше оправдание всей силой своего отрицания – «К черту!», просто впечатайте его в землю!

5) Проверка

А теперь представьте себе желанный вид деятельности (он должен быть экологичным) и отметьте, что происходит, когда вы размышляете об этом, о приближении к своей цели... Что вы чувствуете? Что приходит вам на ум? Существуют ли какие-нибудь оправдания, которыми вы можете воспользоваться, чтобы оправдать себя и исключить из полноценной жизни, любви и т.д.?

6) Войдите в состояние, ответственное за принятие решений.

Вы сделаете это? Вы позволите ли вы этому стать аттрактором в своем сознании – с тем, чтобы когда вы будете размышлять о данной деятельности, это станет просто предметом нахождения необходимых ресурсов, чтобы быть это способным сделать...

и вы будете делать это... или нет? Войдите в область вашего сознания, ответственную за принятие решений, и поручите ей послать соответствующее указание относительно решения взяться за дело, заняться желаемой деятельностью.

МЕТА - СОГЛАСОВАНИЕ

Согласование (выравнивание) высших фреймов

- Согласованы ли Вы на всех ваших высших уровнях мышления и чувствования?
 - Есть ли у Вас какие-либо части, срывающие ваше продвижение к успеху?
- Настоящий паттерн позволит Вам согласовывать и использовать структуры мета-уровней (Мета - состояния), чтобы генерировать общий смысл (gestalt) интеграции, конгруэнтности, целостности, и благосостояния (взято и адаптировано из «Неврологических уровней» Дилтса).

1) Идентифицируйте первичное состояние сенсорно-обоснованного опыта, в котором Вы хотите иметь согласование.

Подумайте о поведении, в котором Вы хотели бы улучшить личностное согласование, конгруэнтность и целостность. В каких действиях по достижению благосостояния Вы хотели бы быть более конгруэнтным, сильным и концентрированным? Составьте список совершенств, которые Вы считаете важными для построения благосостояния и которые Вы хотели бы добавить к вашим умениям.

Опишите это поведение в сенсорно - обоснованных терминах. Опишите его с позиции видеорежиссера (*из 3 позиций*). (Поведение)

Где Вы делаете это (Окружение), а где нет? *Когда* делаете? А когда нет?

2) Идентифицируйте на уровне первичного состояния мыслечувственные навыки и способности, которые позволяют Вам делать это (Способности)

- как Вы используете ваше "мышление - чувство", чтобы приступить к этому?
- какой стратегии Вы придерживаетесь?
- как Вы знаете, как делать это?

3) Идентифицируйте мета - уровни убеждений и ценностей, которые поддерживают это. (Убеждения /Ценности)

- почему Вы занимаетесь этим?
- какие убеждения направляют это поведение?
- что это значит для Вас?

4) Идентифицируйте мета-состояние личностного своеобразия, которое развивается при этом для Вас (Идентичность)

- кто – Вы, когда Вы занимаетесь этим?
- что говорит вашей личности участие в этом поведении?
- кем это Вас делает?

5) Идентифицируйте мета-состояние цели и судьбы, которое возникает при этом. (Видение, Миссия, Духовность)

- как это вписывается в ваш глобальный смысл судьбы и цели?
- когда Вы входите в это, целиком и полностью, что Вы испытываете?

6) Идентифицируйте решение, которое поддерживает это.

- Вы решили делать это? Вы будете это делать?
- Это - ваше намерение? Как Вы оформили это решение?

7) Опишите эти метауровни значения с помощью метафоры или истории

- какая метафора или история содержит в себе «зародыш» этого мета-состояния?
- дайте ему развиваться...отмечайте также другие вещи, которые могут при этом появляться и развиваться (звуки, цвета, формы, музыка, свет и т.д.)

8) Осуществите полную интеграцию, привнося с более высоких уровней поддержку на более низкие уровни

И, по мере того, как Вы еще более полно входите в это осознание и испытываете его полностью, закрепите его, отнеситесь к нему с уважением и дайте ему обогатить все ваши нижние уровни... А теперь вообразите, как оно опускается на все более нижние уровни и обогащает их. Как Вы теперь воспринимаете поведение, окружение и т.п., когда Вы принесли с высших уровней это новое осознание? И Вы теперь можете привносить что-то с каждого из этих уровней в ваши каждодневные состояния, не так ли?

МЕТА-СОСТОЯНИЯ В ПРИМЕНЕНИИ К НЕЯЗЫКОВЫМ ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯМ

Вращающиеся картинки

Использование не-пропозиционального языка для личностной интеграции и гармонии

Этот паттерн позволяет нам преобразовать внутренние генерализации (типа убеждений, идей, пониманий, решений и т.д.), которые конфликтуют между собой, и дать новый ресурс для личностной интеграции. Это может привести к новой целостной и синтетической генерализации – как новой и более ресурсной карте, и к Унифицированному Желаемому Результату (адаптировано из Zink and Munshaw, *NLP World*, Nov. 1996).

Как «поиграть» с этой моделью:

1) Обратитесь к двум первичным состояниям, которые конфликтуют

Какие две идеи, понимания или убеждения конфликтуют внутри Вас, что создает для Вас конфликт? Какие две части не могут жить в мире?

Примеры: «плохо быть материалистичным» и «хорошо преуспевать в жизни и получать от нее массу красивых игрушек»

«я не переношу критики» и «выделяться из толпы и рисковать – значит выставлять себя под огонь критики»

Если мы представим себе это состояние в одной руке, то какую из рук вы выберете для этого? Тогда другое состояние будет в Вашей другой руке.

2) Превратите первичные состояния в абстрактные символы

Мысленно отступите на шаг в метасостояние от первого состояния и позвольте вашей творческой части создать его картинку или символ. Пусть она разместится в той же руке. Хорошо, а теперь сделайте то же самое с другим состоянием.

3) Находясь на метауровне двух картинок, позвольте им медленно поменяться местами

А теперь мне хотелось бы, чтобы Вы представили себе, что картинка в этой руке... меняется местами с картинкой в другой руке... пусть это произойдет прямо сейчас. И давайте сделаем это еще раз. Мысленно позволим двум картинкам поменяться местами еще раз.

Хорошо, а теперь пусть они продолжают меняться местами, но делают это с увеличивающейся скоростью, быстрее и быстрее... хорошо... и так до тех пор, пока они не сольются... пока не появится их объединение.

4) Остановитесь и расскажите мета-историю

Теперь мысленно поднимитесь над этой новой картинкой, созданной из двух смешавшихся, остановитесь и начните рассказывать историю об этом новом символе. Вы можете придумать поговорку или спеть песню или сочинить стихотворение, выразить это в афоризме и т.д.

На что похожа эта новая картинка? Если Вы не знаете, что сказать, это еще лучше, потому что это позволит Вашему подсознанию изобрести это на ходу... поэтому просто начинайте говорить – чем скорее, тем лучше. Без стеснения, начинайте прямо сейчас.

5) Подстройка к будущему и интеграция

Интересно, на какие новые мысли об этой прежней проблеме Вас наводит эта новая картинка или история? Что Вы чувствуете?

Хотите ли Вы взять это в будущее?

Где Вам хотелось бы это сохранить – внутри себя или в каком-то особом месте?

МЕТА - УСТАНОВЛЕНИЕ "СИЛЫ"

Паттерн для встраивания ощущений в представление силы и витальности (живучести)

Как «поиграть» с этим паттерном

1) **Обратитесь к состоянию силы – посмотрите широкоформатный фильм об эпизоде, когда Вы чувствовали себя очень сильным.**

Вспомните в подробностях или вообразите себя в ситуации, где Вы чувствуете себя абсолютно сильным и ресурсным. По мере того, как Вы делаете это, постарайтесь увидеть то, что Вы видели тогда, услышать то, что Вы слышали и вполне почувствовать то, что Вы чувствовали. Поскольку Вы обращаетесь к этому ресурсному состоянию, усиливайте его до тех пор, пока Вы не достигнете его пика - затем убедитесь, что Вы имеете его полностью стабилизированным и заякорите его кинестетически так, чтобы Вы могли войти в -

- тело силы
- руки и осанку силы
- взгляд и выражение лица силы
- дыхание и голос силы

2) *Установите это состояние в качестве вашего "базового фрейма" (frame-of-reference) в течение следующих нескольких минут.*

Продолжайте видеть и слышать то, что Вы видите и слышите, когда появляется ваше Состояние Силы, и пока Вы делаете это, я собираюсь задать Вам ряд подтверждающих вопросов по поводу этого замечательного состояния

Вам нравится это состояние? (Да!) Хотелось бы Вам многократно обращаться к этому состоянию? (Да!)

Хорошо было бы быть способным «влетать» в это состояние «по своему желанию»? (Да!)

Итак, Вам нравится это, и Вы хотите этого? (Да!) Действительно? (Да!) Нет, Вы не хотите этого. (Да, я хочу!)

[Продолжаем подтверждать, убеждаться и получать ответ *Да!*

(«Мета – Да») на это состояние].

Разрешаете ли Вы себе чувствовать себя сильным и ресурсным, как сейчас?

[Если имеются любые возражения, отвечайте на них и продолжайте рефрейминг разрешения, пока Вы не получите сильное и окончательное *Да!*]

3) **Встройте Ваше Состояние Силы.**

*Теперь, сохраняя полностью интенсивность этого состояния, и только в тех случаях, где Вы можете **почувствовать это полностью**, подумайте, где в реальной жизни или по какому сигналу (триггеру) Вам действительно хотелось бы чувствовать это?*

Есть ли что-нибудь, что может вызывать в Вас чувство слабости, страха, безответности, стеснения?

Подумайте об этом как о крошечной, крошечной картинке – размером с точку, и поместите ее в центре того, что Вы видите и слышите, в то время как вы находитесь в вашем *Состоянии Силы*.

И когда Вы думаете о том, где и для чего Вы хотите иметь больше силы, откройте картинку этого триггера *только в такой мере и с такой скоростью*, чтобы Вы могли продолжать удерживать ощущение силы постоянным, или когда Вы замечаете, что оно увеличивается ... когда Вы открываете эту картинку.

И пока Вы продолжаете видеть эти эпизоды, ситуации, события, людей, слова, интонации – и вообще, что бы то ни было, что обычно лишает Вас этого ресурса силы – откройте этот фильм как субфильм к вашему *намного большему «фильму Силы»* ... и отметьте, что происходит со старым фильмом, когда Вы *внедряете его в этот ресурс* ... отметьте, как он изменяется и начинает подчиняться более высокому управляющему влиянию Вашего Состояния Силы и Способности. Оставайтесь с этими хорошими чувствами до тех пор, пока Вы не запрограммируете ваш мозг на *возвращение сюда* всякий раз, когда сработает старый триггер, чтобы *почувствовать всю силу и ресурсность этого более высокого и большего фильма*.

4) Подтвердите внедрение проблемы в более высокий фрейм

Вам нравится это? (Да!)

Всеми Вашим частям нравится реагировать на такие события подобным образом? (Да!)

Итак, Вы хотели бы сохранить этот способ реагирования на всю оставшуюся жизнь? (Да!)

Отлично – значит, Вы можете представить себя с этим фреймом вашего Состояния Силы завтра на работе и в других контекстах - увидеть это, услышать это, почувствовать это ... и Вам все еще нравится это? (Да!)

И Вы хорошо понимаете, что сможете встраивать любые проблемные чувства и состояния внутрь более высоких ресурсов? (Да!)

ЛИНГВИСТИКА МЕТА - УРОВНЕЙ

Когда мы продвигаемся по мета - уровням, мы двигаемся от сенсорно - обоснованного языка модальностей ВАК и сенсорных предикатов ко все более и более абстрактным и концептуальным терминам. Чтобы лучше понимать все, что относится к области мета-состояний, мы должны лучше понимать язык мета-состояний и мета -

уровней. Здесь мы хотели бы предложить **лингвистические сигналы**, которые могут сообщить нам о мета-состояниях.

(1) Синтаксис " состояния по поводу состояния "

Если первичное состояние (ПС) относится к чему-либо вне нашей нервной системы –

"я боюсь Джона"

"я ненавижу эту работу "

"я ненавижу, когда они говорят таким тоном",

то мета-состояние (МС) относится к "состоянию относительно состояния":

"я боюсь моего страха"

"я спокоен по поводу моего гнева"

Прислушайтесь и сопоставьте эти два состояния - одно состояние, ссылающееся на другое.

(2) Мета-слова

Многие слова заключают в себе мета-позицию: " относительно, об, что, из-за, что касается, более, по поводу и т.д. ":

"Я расстроен из-за... "

"Ну, что касается моей печали по поводу смерти отца, я чувствую... "

(3) "Само"- слова.

Вообще-то слова с приставкой "само" указывают на мета-состояние: *самоуверенность, самооценка, самодовольство, самоуничижение, самоанализ, самосознание*, и т.д. Есть и исключения - *самогипноз*.

(4) Классификации.

Всякий раз, когда мы слышим «классификационные» слова (группы, уровни, степени и т.д.) или формулировки, которые описывают или предполагают уровни классификаций, мы, возможно, имеем редкую и беспрецедентную возможность отбросить структурный занавес, закрывающий реальный мир перед нами и обнаруживать мета-состояния.

(5) Цитирование и комментарии.

Окольный путь, который часто использовали Бэндлер и Гриндер при работе с метасостояниями (не используя эту терминологию), включал расслоение сознания с помощью "кавычек". Они рассказывали историю, открывая ее комментарием, и внутри ее помещали еще кавычки в кавычках. Такое иерархическое представление различных состояний мыслей-представлений-чувств создавало все более и более высокие уровни фреймов и контекстов (каждый из которых индуцирует некоторое состояние или обращается к различным состояниям).

На тренингах, предназначенных для тренеров NLP, учат тому, как начать тренинг с цитаты или истории, и «открывать» затем все новые истории, вложенные одна в другую и, добравшись до середины презентации (где мы хотели бы поместить *ключевую точку*), начать «закрывать» эти петли одну за другой. Такой тип красноречия вводит в мета - состояние всю аудиторию.

(6) Сдвиги логических уровней.

Некоторые слова, термины и фразы перемещают слушателя с одного уровня сознания на более высокий уровень. Например:

"Я знаю, что у нее хорошие намерения, но я чувствую себя задетым тем, что она сделала "

Здесь, слово "но" имеет оттенок отрицания предыдущих слов, оно отрицает первую часть фразы, но не напрямую, а путем смещения на более высокий логический уровень.

Мы воспринимаем "но" как перемещение с более низкого уровня осознания и чувства к более высокому состоянию, которое затем становится ведущим и влияет на более низкое состояние. В отличие от этого, отметим результат воздействия "и":

"Я знаю, что у нее хорошие намерения, и я чувствую себя задетым тем, что она сделала "

Здесь мысли и чувства остаются на том же логическом уровне, что приводит к эффекту суммирования состояний, что в NLP обычно рассматривается как коллапс состояний.

(7) Прилагательные, которые квалифицируют состояния.

Радостное приветствие

Приемлемое беспокойство

Недопустимая печаль

Неосознанное мышление

Преднамеренное подавление

Забывание преднамеренного подавления

Горделиво упрямый: моя ресурсность

Едкая критика

Стеснительно разделяющий

Упрямо настойчивый

Беспомощное пораженчество

Свирепая решимость

Ужасная привязанность

(8) Псевдочувственные термины.

В языке мы часто называем некоторые вещи "эмоциями" или "чувствами", в то время как они вообще не являются ни "эмоциями", ни "чувствами". Мы делаем это, используя синтаксическое окружение – например, говоря: " я чувствую ... ", а затем прибавляя к этому некоторое суждение. Обычно это указывает на мета уровень.

Если Вы спрашиваете: "И как Вы себя чувствуете относительно этого? ", Вы можете обычно получить реальное чувство, которое имеет кинестетические качества.

Я чувствую себя королем

Я чувствую, что нуждаюсь в завершении...

Я чувствую себя захватывающе

Я чувствую себя беспомощным

Она чувствовала себя напуганной тем, что может узнать что-то новое!
Я чувствую себя отчужденным (нереальным, сверхъестественным)
Он чувствовал себя так, как будто заново родился
Я чувствую себя немым / глупым
Я чувствую себя изумительно (фантастически, невероятно, умным)
Я чувствую себя «объектом»...

(9) Много-порядковые термины, многопорядковость

В «Общей семантике» Корзибский (Korzybski) ввел слово для обозначения различных предметов на различных уровнях абстракции - термин «много-порядковый». Такие термины имеют неоднозначные значения и, тем самым, могут вызывать споры, нарушению порядка и семантическим нарушениям. Мультипорядковый термин имеет определенное значение только на данном уровне и в данном контексте. Прежде, чем начинать спорить относительно них, мы должны установить их порядок, или идентифицировать их уровень.

Мультипорядковые термины дают нам возможность говорить о логических уровнях на уровне здравого смысла. Так как мы можем использовать мультипорядковые термины с отнесением их к различным логическим уровням, мы должны специфицировать уровень, чтобы понимать его значение.

Примеры: действительность, состояние, наука, значение, любовь, «да и нет», истинный, неправильный, функция, соотношение, разность, задача, причина, эффект, оценка.

Мультипорядковые термины имеют различные значения на различных уровнях абстракции. Их общие значения изменяются в зависимости от контекста или уровня.
Korzybski (1933):

" Если мы призадумаемся о том, что такое наш язык и языки вообще, мы найдем, что, в лучшем случае, они должны рассматриваться только как карты. Слово - не предмет, который оно представляет, и языки также представляют собой эту особую саморефлексию... и эта саморефлексия языков привносит серьезные сложности, которые могут быть решены только в соответствии с теорией *многопорядковости* " (58).

Тест на *многопорядковость*: Проверьте, можете ли Вы применить некоторое суждение к нему самому.

Вы любите Джона? Вы любите любить Джона? Вы любите любить любовь? Вы имеете предубеждение? Предположим, что Вы имели предубеждение против «того» предубеждения?

(10) Предположение "состояния на состоянии "

«Это должно быть действительно тяжело притвориться, что Вы можете доставить ей удовольствие, зная, что Вы никогда не делали этого, и возможно, никогда не сделаете».

Подстройка: "я понимаю вашу глобальную проблему"

Мета-состояние: «(Притворяться) доставлять удовольствие».

Гештальт: успокоить.

" Это звучит так, как будто Вы уже пришли к выводу, что ваше беспокойство относительно вашей мужественности не приносит Вам пользы. "

" Мне кажется, что вы хотели бы говорить или делать X, но, поступая так, вы бы вели себя как эгоист, посредственность и т.д. "

" Что Вы чувствовали бы, если бы могли притвориться, что делаете X, подразумевая, что Вы знаете, как защитить ваши личные границы, а затем забыть, что Вы притворяетесь? "

" С одной стороны я могу понять, как страшно было бы (делать или быть) X, но с другой стороны, как это было бы волнующе... "

(11) Вопросы, ведущие к мета-состояниям.

Задавайте вопросы, которые предполагают выявление метасостояний, что делает человека более ресурсным.

«Какая связь существует между С-Е формулировками (заявлениями) и опытом?»

«Как Вы думаете, насколько важным становится то, что нужно учитывать это, когда скоро Вы участвуете в ...?» (Важность) (Понимание) некоторый опыт как первичное состояние.

«К чему это все ведет?» (С-Е понимание) (будущие представления) первичный опыт.

(12) Номинализация номинализации

Уродливая сторона его индивидуальности обнаруживается под давлением Отсутствие у него моральных устоев

Темп современной жизни слишком быстр для меня

Его эго очень хрупко

Его эмоциональное здоровье

Давление его обязанностей

Языковые упражнения:

Придумайте от 3 до 5 вопросов, чтобы выявить некоторые полезные и сильные позитивные мета - состояния у собеседника.

**Мета-устанавливающая беседа:* Какие 5 предложений Вы можете использовать в вашей работе, чтобы вводить в мета – состояния с помощью беседы?

**Мета-устанавливающие благословения:* Напишите 5 формулировок мета – состояний, которые выражают благословение или благодарение.

" Можете ли Вы полностью **наслаждаться** *вашими открытиями* в то время, как **ваше любопытство** *исследует* заново и активизирует *вашу память* , чтобы сейчас новым и захватывающим способом сделать Вас более творческими и изобретательным, чем когда-либо прежде?!"

"Я полагаю, что Вы почувствуете себя охваченной/ым экстагической радостью относительно того, чему Вы только что научились, поскольку Вы читаете и обнаруживаете или заново открываете все более мощные и эффективные способы применить все ваши познания в NLP, зная, что Вы начнете удивлять себя, применяя все более изощренные навыки таким образом, чтобы сделать жизнь более приятной. "

Вызов мета-состояний:

" Теперь, когда Вы начинаете обучение в состоянии взволнованного ожидания любопытных и чудесных вещей, которые Вы могли бы обнаружить в этой модели, Вы можете **ужасно наслаждаться** **вашим обучением** и **обнаружить, что Вы высоко цените ваше умение** делать именно то, что улучшает и облагораживает вашу жизнь! И Вы можете делать это с возрастающим ощущением **высокой оценки** вашего *творческого потенциала*, поскольку Вы **наслаждаетесь**, *наблюдая себя с доверием* и *мечтая* **взволнованно** о том, насколько этого увеличит вашу *гибкость* и *изобретательность*"

Терапевтическая коммуникация:

Разговаривая с молодым человеком с "горячим характером", имеющим склонность к полярным реакциям типа «я-это-все-знаю»:

" Я был озадачен в течение нескольких дней ..., и я не знаю ответ на этот вопрос, и не знаю, знаете ли Вы ответ на этот вопрос, и даже не знаю, могли бы Вы найти ответ на него, если бы действительно попробовали ...

Но я задался вопросом, что было бы, если бы Вы обладали абсолютной способностью быть *недоступным для оскорблений*, т.к. ваше врожденное чувство собственного достоинства чувствует себя настолько безопасно, что это дает Вам свободу всегда отвергать саму возможность быть оскорбленным, независимо от того, насколько сильно Вас пытались оскорбить..., я только задаюсь вопросом, как это повлияло бы на ваш каждодневный опыт при вождении автомобиля в потоке транспорта, на работе и дома. "

ПОЧЕМУ БЫ НЕ РАСШИРИТЬ РЕПЕРТУАР ВАШИХ УМЕНИЙ ЗА СЧЕТ РАБОТЫ С МЕТА - СОСТОЯНИЯМИ?

Имея саморефлективное сознание, мы неизбежно делаем «мета-шаги» по отношению к нашим мыслям, чувствам, опыту. Это создает в нашем сознании многослойное представление, поскольку мы непрерывно внедряем наши состояния в базовые фреймы на различных мета-уровнях. Среди многих ценностей и выгод, которые привлекают нас в «мета-хождении», можно отметить распознавание и эффективную работу с этими мета-уровнями, что дает нам возможность:

1) Понимать себя и других с большей глубиной и полнотой

Человеческий разум неизбежно делает «мета-шаги», чтобы думать о мыслях, чувствовать по поводу чувств и рефлексировать по поводу рефлексии. Чтобы постичь себя, других и собственно модель НЛП, мы должны понять, как работает саморефлективность. Если мы не понимаем строение наших мета-уровней, то могут возникать все виды «мета-путаницы».

2) Эффективное управление нашими состояниями с целью познать искусство личного мастерства

Мета-продвижение позволяет нам создавать саморефлективный контекст для исследования наших мыслей-чувств и моделей мира, делать более ясный выбор в наших картах и управлять нашими состояниями с более высоких уровней.

3) Умело обрабатывать мета-явления

На мета-уровнях мы имеем дело с мета - программами (фильтрами восприятия или внимания), убеждениями, ценностями, решениями, временем, личностным своеобразием, миссией и т.д. Мы перескакиваем через логические уровни ежедневно, имея дело с этими явлениями; а теперь мы можем делать это с открытыми глазами, устанавливая новые фреймы. Опознавать контексты и контексты контекстов, в которые встроен наш опыт с целью понять значения, причины и вопросы, которые управляют нашим опытом.

4) Моделировать структуры мета-уровней

Когда модель NLP-стратегии расширила и развила модель ТОТЕ, это позволило нам записывать нейро-лингвистическую реальность линейно. Модель мета-состояний позволяет нам, в дополнение к этому, учесть различия между мета-уровнями и выявить более высокие логические уровни, которые организуют опыт, включая его во вложенные и расслоенные уровни сознания. Использование различий между мета-уровнями позволяет нам обнаруживать и исследовать принципы, которые управляют «Креатурой» Бейтсона или «психо-логикой» Корзибского.

5) Оперировать мета-уровнями во время коммуникации

Слышать мета-уровни в речи, подстраиваться к ним и, тем самым, к модели мира партнера.

6) Конструировать концептуальные состояния и работать с ними

Эти более высокие семантические состояния кодируют наш наивысший уровень значений и определяют базовые фреймы, которые мы используем в управлении своей жизнью. Распознавание этих фреймов позволяет нам осуществлять их рефрейминг, дефрейминг и аутфрейминг (т.е. изменять их структуру, разрушать ее и выходить за ее рамки – прим. переводчика), или говорить Волшебные Слова (сдвиги Линии Разума). И умение работать на этом уровне превращает Вас в полноценного «нейролингвистического волшебника».

7) Отслеживать мета-движения своего сознания

Это облегчает «продвинутое» моделирование - способность выявлять структуры мета-уровней, скрывающиеся внутри за более сложной и многослойной структурой опыта, и отслеживать ее у собеседника в процессе общения.

8) Видеть более широкую перспективу

По самой своей сути, мета-продвижение помогает нам стать более объективными, мыслящими и разумными в нашем подходе к жизни. Это дает нам способность избегать дихотомии типа «Или / или», которые мешают нам увидеть целостную картину.

9) Создавать более высокие фреймы

Мы двигаемся вверх и создаем более высокий фрейм, и это, в свою очередь, руководит и управляет нашими переживаниями, а также дает нам возможность влиять на сообщения с более высоких уровней, которые организуют наши карты. Это позволяет нам получить власть над нашими собственными концептуальными категориями, контекстами

и фреймами, которые руководят восприятием смысла. Это позволяет ответить на вопрос «Какова организация структуры моей карты?»

10) Думать системно

Мета -продвижение помогает мыслить системно при рассмотрении наших нейро-лингвистических и нейро-семантических состояний. Это дает нам возможность более глубоко проникнуть в то, как мы создаем наши реалии и вложенную многослойную структуру, присущую им. И когда мы учимся думать более системно, мы начинаем видеть всю структуру взаимодействующих частей и ее изменения во времени.

11) Распознавать системные отношения и взаимодействия и работать с ними.

Это позволяет нам эффективно работать с таким свойством системы, как «различимость» (“betweenness”), которое сигнализирует о наличии различия. Именно это имел в виду Бейтсон, когда спрашивал: « Где существует разность ?»

12) Распознавать системные свойства

К ним относятся: развитие, гештальты, парадоксы и т.д. Новые свойства развиваются все «время», когда функционируют системы состояний и метасистемы.

13) Квалифицировать, гармонизировать и структурировать состояния.

Мы можем квалифицировать, гармонизировать и структурировать свойства (или качества) восприятия состояний по нашему желанию. Это позволяет нам гармонизировать, балансировать и делать синергичными наши состояния, чтобы участвовать «Рабочем проектировании человека» (Design Human Engineering).

14) Избегать «ошибок категоризации» логических уровней

Мы приобретаем навык распознавания отличий между описанием и оценкой, и, благодаря этому, не путаем уровни. Распознавание и использование условий мультипорядковости позволяет нам работать с иерархически структурированной действительностью.

И ещё ...

- лучше видеть различия, иметь доступ к ресурсам высших уровней, решать головоломки и парадоксы человеческой натуры, убивать и изменять «драконов», облакать свою жизнь рамкой здоровья, целостности, и т.д., строить отношения с большей элегантностью и изяществом, и т.д.

СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЙ
Конструирование " Состояний Плюс ", или
как стать «Знатком Состояний»

- Предположите, что Вы могли бы структурировать ваши умственные и эмоциональные состояния ...
- Предположите, что Вы могли бы добавлять различные вкусы, чувства, качества к вашей существующей структуре (фрейму) разума ...
- Предположите, что Вы смогли бы открыть способ того, как «идти по жизни», будучи богатым и цельным, излучая собой радость и вдохновение...
- Предположите, что вы не увязли в и не ограничены только простыми «ванильными» состояниями ...

Если Вы начнете с этих вопросов-предположений, относящихся к качеству и характеру каждодневных состояний души и тела, то сможете начать разрабатывать и конструировать качество Вашей жизни. И здесь мы имеем дело с одной из наиболее волнующих и захватывающих особенностей метасостояний.

Ровные «ванильные» (Vanilla) состояния

Рассмотрим природу и качество некоторых из следующих ментальных и эмоциональных состояний. Исследуйте следующий список терминов, который характеризует эти общеизвестные каждодневные состояния и проанализируйте их с точки зрения качества этих состояний. Вы можете поинтересоваться их:

- интенсивностью и силой
- достижимостью и развитием
- свойствами и чувством
- экологией и балансом

<i>Доверие</i>	<i>Гнев</i>	<i>Радость</i>
<i>Ясность</i>	<i>Опасение</i>	<i>Игривость</i>
<i>Преданность</i>	<i>Тревога</i>	<i>Уважение</i>
<i>Храбрость</i>	<i>Печаль</i>	<i>Интерес</i>
<i>Конгруэнтность</i>	<i>Уныние</i>	<i>Энтузиазм</i>
<i>Любопытство</i>	<i>Напряженность</i>	<i>Расслабление</i>

Какова структура этих состояний в Вашем опыте? Какие из качеств и свойств характеризуют их? Может быть, Вы испытываете

Колеблющееся доверие; отчаянное доверие; дурацкое доверие; игривое доверие, четкое доверие

Медленную ясность; унылую ясность; яркую и блестящую ясность, развивающуюся ясность, любопытную ясность
Страх перед преданностью; полную преданность; напряженную преданность, игривую преданность, ничтожную преданность
Агрессивное любопытство, жесткое любопытство, юмористическое и глупое любопытство, серьезное любопытство.
Враждебный гнев; ужасный страх перед гневом; стыд за чувство вины по поводу гнева
Позорный страх; отчетливый страх; любопытный страх; игривый страх

Выявление мета-состояний

То, что мы воспринимаем состояния души и тела в терминах других качеств и свойств, говорит о том, что мы всегда «носим с собой» мета-состояния. Однако обычно мы не воспринимаем их как "мета". Это все кажется частью одного состояния и одного восприятия. Это означает, что мысли и чувства более высокого уровня, которые мы применили или «привнесли, чтобы поддержать» простое бессмысленное состояние, полностью вросли в это состояние и включились в его структуру.

Таким образом, мы начинаем видеть мир через мета-состояния. Они просачиваются и вырастают в наши мышцы. И тогда мы уже не можем отделить их от наших обычных каждодневных состояний. Они становятся неотделимой частью этих состояний. Они включаются в состояния как оценивающий и руководящий базовый фрейм более высокого уровня. И, таким образом, наши мета-состояния кажутся скрытыми и невидимыми для нас – при том, что они никогда нас не покидают.

Однако мы можем легко угадать более высокие уровни. Мы можем использовать качества наших состояний как способ выявить мета-состояния (наши собственные или чьи-то еще). Нужно просто поинтересоваться качеством состояния:

Скажите – когда Вы гневаетесь, каково качество вашего гнева?

Вам нравится сердиться?

Сохраняете ли Вы уважение к другим и рассудительность в гнев?

Или Вы теряете голову и становитесь неуправляемым?

Можете ли Вы оставаться любезным и терпеливым, когда Вы расстроены и сердиты?

Или Вы становитесь нетерпеливым и оскорбительным?

Ответы и реакции на вопросы о качестве состояния высвечивают более высокие фреймы, и обычно их оказывается немало. Вы можете также задать вопросы относительно других явлений мета-уровня:

Каковы ваши убеждения по поводу гнева?

Какие воспоминания из вашей личной истории говорят Вам об этом?

Какие ценности и антиценности есть у Вас по поводу гнева?

Какие моральные суждения Вы выносите об этом?

Как это воздействует на то, что Вы думаете о себе?

Какую роль сыграл гнев в вашей судьбе, миссии и мировоззрении?

Чего Вы ожидаете от гнева? От людей, когда они гnevаются?

Понимание мета-уровней в наших состояниях

Эти вопросы далеко не исчерпывают тему, они только вводят нас в область мета-уровней в нейро-семантике. Чтобы полностью понять, что мы подразумеваем под мета-состояниями и какова их важность, нужно отступить на шаг и вернуться к нашим каждодневным состояниям. На первый взгляд, они кажутся обычными, простыми и пахнут ванилью. Но это не так.

Они имеют структуру. У них есть свойства, особенности и характеристики, которые делают их далеко не "простой ванилью". За годы каждодневного использования мы приходим к тому, чтобы придавать им качество. Мы встраиваем их в различные базовые фреймы. И каждый раз, когда мы делаем это, мы создаем состояние с мета-уровнем. Напомним, что мы используем здесь термин «состояние» как целостный и динамичный термин, который включает состояние ума, состояние тела и эмоциональное состояние.

Так, используя "гнев" как прототип, мы приходим к тому, чтобы испытать мысли-чувства и нейросоматические ощущения **по поводу** состояния **гнева**. Нравится нам или не нравится это состояние, мы боимся его или любим, избегаем его или хотим продлить. Мы полагаем, что оно может послужить нам, или наоборот – все изуродовать. Все это - мета-состояния. *Динамичные, постоянно движущиеся и изменяющиеся умственные и эмоциональные состояния по поводу* других состояний.

С точки зрения структуры, мета-состояние находится в особых отношениях с нашими состояниями. Оно относится к первичному состоянию как более высокий уровень осознания этого состояния и выполняет функцию классификации состояний более низкого уровня. Младшие состояния функционируют как элементы этого класса. Более высокие или мета-состояния функционируют как категории для понимания и ощущения нижестоящих.

Именно поэтому "*страх по поводу нашего гнева*" (боязливый гнев) так сильно отличается по структуре от "*уважения по поводу нашего гнева*" (уважаемый гнев).

Именно поэтому "*стыдно гневаться, потому что это только портит всё*" так сильно отличается по структуре от "*я признаю свое право гневаться, потому что это говорит мне, что затронуты некоторые из моих ценностей или чувств, и позволяет мне с уважением исследовать ситуацию, в которой возник гнев.*"

В качестве более высокого логического уровня ментальные и эмоциональные фреймы, которые мы привносим в наш первичный опыт, оказывают *управляющее влияние* на нашу жизнь. Более высокий фрейм как сообщение относительно более низких ощущений модулирует, организывает и управляет. Он действует как самоорганизующийся аттрактор в системе «разум-тело». Именно поэтому мета-состояния так важны. В ваших мета-состояниях Вы найдете все ваши ценности, убеждения, ожидания, соглашения, идентификации и т.д.

Системный характер мета-состояний

Когда я выделил структуру базовых фреймов (или мета-состояний) из первичного опыта, это делалось только в целях анализа и понимания. Первичные и мета-уровни состояний практически сливаются воедино. Артур Кестлер ввел термин "холоны" много лет назад, чтобы описать действительность как состоящую из "целых/частей". Это понятие, «целые/части», или «холоны», относится к любой "сущности", которая является самостоятельным целым и одновременно частью некоторого другого целого.

Рассмотрим наши "состояния" как холоны. Мы воспринимаем наши "состояния" в целом: доверие, храбрость, преданность, игривость, радость, и т.д. Мы воспринимаем каждое из них как целое внутри и него самого. Но все они также существуют (и фактически *только так* и могут существовать) как часть некоторого большего целого. Невозможно себе представить никакое состояние без тела, функционирующей нервной системы, мыслящего мозга, "жизни", кислорода, атмосферы и т.д.

Состояние разума-тела также работает как холон в рамках всех более высоких ментальных и эмоциональных фреймов (убеждения, ценности, ожидания и т.д.), которые его поддерживают. Состояние доверия – это *целое*, но это также *часть* многих других фреймов более высоких уровней.

Кен Уилбер (Wilber) говорит о холонах в терминах *представительства и общности, а также трансцендентности и распада. Каждый холон имеет собственную идентичность, или автономию*. Он имеет свое собственное представительство или идентичность как целое. Но как холон внутри большего целого он также связывается и имеет общность с другими целыми (например: доверие - с уважением внутри самоуважения, внутри возможностей и т.д.). Это позволяет ему выходить за свои пределы и идти вонне того, что было, чтобы стать больше, чем это может быть. Он может присоединить к себе новые компоненты, или распаться. Холон может быть перемещен вверх или вниз.

Однако в случае, когда состояние как холон перемещается вверх и выходит за свои пределы (само-трансцендентность), *возникает* нечто новое. Это случается, например, когда мы получаем способность, например, смело встречать страх, добиваясь этого результата. В этом случае возникает состояние «храбрости». И в то время, как нижний уровень выходит за свои пределы и включается в верхний, этот непрерывный процесс производит разрывы. Но *скачок* вверх не работает в обратную сторону.

В теории систем мы говорим, что новый гештальт - это "больше, чем сумма частей." *Возникает* некоторая новая конфигурация. И простое сложение всех частей не может объяснить это. Произошло *возникновение*. Произошел скачок вверх, к более высокой форме организации и структуры. Wilber (1996) пишет:

"Итак, в эволюции присутствуют как непрерывность, так и разрывы – разум не может быть отнесен только к понятию жизни, и жизнь не может рассматриваться исключительно как материя .." (стр. 24)

Он также отмечал, что "холоны возникают холоархически" (стр. 27). Этот термин, *холоархия*, также предложен Кестлером (Koestler) и заменяет "иерархию". Он описывает то, что мы подразумеваем под естественной иерархией, а не то, что мы создаем и что включает в себя доминирование одной части над другой. Естественные иерархии описывают порядок увеличивающейся целостности: от частиц к атомам, клеткам и организмам, или от букв к словам, предложениям и параграфам. Предыдущий уровень целиком становится частью следующего уровня.

Каждый более высокий уровень поглощает нижний. Именно поэтому, когда мы берем первичное каждодневное состояние – такое, как гнев или доверие – и определяем его различные фреймы, мы создаем новые развивающиеся свойства, чтобы воспитать свой "разум-тело".

Вообразите, что ваш гнев окружен признанием и пониманием, и помечтайте. Вообразите, что он поглощен любовью и уважением. Вообразите, что к этому прилагаются разумность, ваши ценности и терпение. Вообразите, что сюда привнесены интересы экологии и моральной правоты. Хорошо смешайте все это, поместите в духовку вашего разума, и пусть оно печется некоторое время ...

Вообразите, что ваше стремление действовать окружено признанием и пониманием. Вообразите, что оно поглощено чувством собственности и радостью. Вообразите, что к этому прилагаются надежда, желаемые результаты, склонность к обоснованному риску, любовь и внимание к другим. Смешайте все это, как следует, в состоянии медитативного расслабления. Пусть оно «печется» - в то время пока вы учитесь, исследуете и развиваетесь ...

Происходит структуризация. Используя *мета-состояния*, Вы можете теперь принять ответственность за этот процесс и разрабатывать качественные состояния, что изменит вашу жизнь новым и захватывающим способом.

Состояния Плюс: превзойти и включить

Чтобы выйти за пределы любого каждодневного, простого, «ванильного» состояния, мы начинаем с первичного уровня сознания, поскольку мы замечаем наши мысли и чувства относительно чего-то во внешнем мире. Это определяет первичное состояние. Наше понимание сосредотачивается на чем-то внешнем по отношению к нам. Мы боимся быстро вести машину, замкнутого пространства, некоторых особых интонаций чужих голосов... Нас приводит в гнев насилие, оскорбление и угроза нашему образу жизни. Мы восхищаемся и наслаждаемся красотой сцены или музыкальной пьесы.

Мы выходим за пределы этого опыта, одновременно включая его в другой, в то время как мы продвигаемся к более высокому уровню мысли, эмоций и осознания. Это создает новый уровень организации. Мы получаем нечто на более высоком уровне, что по-прежнему содержит наиболее важные черты более низкого уровня *плюс кое-что еще*.

В уважительном, рассудительном и терпеливом гневе мы все еще имеем гнев. Мы все еще имеем чувство угрозы или опасности для нашей личности или образа жизни, но гнев теперь структурирован в более высоких уровнях разума и эмоций. Это приводит к тому, что появляется нечто новое. Мы имеем Состояние Гнева *плюс* кое-что иное, что выходит за пределы "просто" гнева (то есть животного, грубого чувства гнева). Теперь мы имеем более высокий вид человеческого гнева, даже «духовного» гнева.

Мы имеем иерархию состояний или холоархию потому, что, как впервые заметил Аристотель,

«Все низшее содержится в высшем, но не все высшее содержится в низшем».

Молекулы содержат атомы, но атомы не содержат молекул. Когда мы продвигаемся вверх, то более высокий уровень *включает в себя* нижний и *выходит за его пределы*. Поскольку он выходит за пределы нижнего уровня, это добавляет к нему новые черты,

качества, свойства, и характеристики. В мета-состоянии это обеспечивает нам возможность проектировать новые развивающиеся свойства для наших состояний. Это дает нам ключ к структуре субъективности, когда опыт становится более сложным и расслоенным.

Когда наше обучение обёрнуто в игривость и восхищение, когда мы поглощены страстью и стремлением улучшить качество жизни – появляется что-то новое. Мы имеем состояние увлеченного обучения, когда оно сильно ускоряется и формируется действительная включенность. Отсюда берется большее число качеств "гения". Каждый более высокий уровень добавляет новые компоненты, которые обогащают развивающийся гештальт. И возникает нечто большее и более экспансивное. И мы получаем Состояние Обучения *Плюс*.

Проникновение мета-состояний

Когда я впервые написал о *Мета-состояниях* (1995), то сделал много ошибок в концептуализации и теории, касающихся структуры модели. Они полностью устранены в переработанном издании (2000). Одна из этих ошибок заключалась в том, что более высокие уровни не могут быть заякорены кинестетически. В то время я не понимал, как более высокие уровни функционируют в качестве холонов, как они не только *выходят за пределы*, но также и *охватывают* и *включают в себя* более низкие уровни. Я теперь понимаю, как они просачиваются сквозь более низкие уровни, придавая тому, что было простым «ванильным» состоянием, богатство структуры, вкусов, ароматов, и т.д.

Мы недавно разработали целый ряд паттернов и процессов типа "разум - мышцы" для интеграции тела и разума, которое полностью позволяет более высоким уровням просачиваться сквозь нижележащие уровни. Это завершает процесс, которым мы наслаивали мысль на мысль и чувство на чувство – так, чтобы в конце мы получили холоны - состояния «целого / части» внутри иерархической, или холоархической системы. Эти опыты с **Состоянием Плюс** предлагают нам состояния самого высокого качества, которые мы соединили с самыми лучшими ресурсами. И когда Вы добрались до этого места, то поднялись на вершину рабочего проектирования с помощью мета-состояний. И здесь мы имеем мощный процесс структурирования наших состояний – с тем, чтобы они отвечали нашим намерениям и проектам.